

تزكية النفس 87 الشيخ صالح بن طه ابو اسلام

صالح بن طه عبدالواحد

قد افلح من زكاها وقد خاب من دساها كذبت السبود بطواها. اذ انبعث اشقاها فقال لهم رسول الله ناقة الله وسفياها فكذبوه فعقروها فدمدم عليهم ربهم ولا يخاف قباء ان الحمد لله نحمده ونستعينه ونستغفره. ونعوذ بالله من شرور انفسنا وسيئات اعمالنا. من يهلك -

[00:00:02](#)

فلا مضل له. ومن يضل فلا هادي له. واشهد ان لا اله الا الله وحده لا شريك له. واشهد ان محمد عبده ورسوله. اللهم صل على محمد وعلى اله وصحبه. ومن استن بسنته الى يوم الدين. اما بعد فان اصدق - [00:01:05](#)

حديث كلام الله وخير الهدي هدي محمد صلى الله عليه وسلم وشر الامور محدثاتها وكل محدثة بدعة وكل بدعة ضلالة وكل ضلالة في النار. درسنا اليوم كما تعودنا في مادة التزكية قلنا بان الله - [00:01:25](#)

سبحانه وتعالى كتب الفلاح لمن زكى نفسه في هذه الدنيا فقال تعالى قد افلح من زكاها ورسولنا صلى الله عليه وسلم بعث ليعلم الناس حكمة ويزكيهم ولا يمكن للانسان ان يزكي نفسه الا اذا طهر قلبه الا - [00:01:45](#)

فاذا صحح قلبه الا اذا اجتهد على قلبه آآ ان يكون سليما من جميع الامراض يوم لا ينفع مال ولا بنون الا من اتى الله بقلب سليم. وقلنا الامراض داء القلوب تمرض كما تمرض الابدان. ولكن مرض القلب اخطر على الانسان واضر - [00:02:15](#)

من مرض البدن. فمرض البدن غايته انه يفضي بالانسان الى الموت. اما مرض القلب فانه يفضي بصاحبه الى الشقاء الابدى والعياذ بالله. وقلنا ان القلوب ختام رد بمرضين اثنين مرض الشبهات ومرض الشهوات. ومرة كل هذا معنى - [00:02:45](#)

امراض الشبهات مثل مرض الشرك. ومرض النفاق. ومرض ابتداع في الدين كبدعة الارحاء كبدعة الرفض كبدعة الخوارج كبدعة التصوف كبدعة المظاهرات كبدعة الخروج على ولاة الامر كل هذه البدع سببها ان هناك ايش - [00:03:15](#)

هناك شبهات طرأت على القلب او ان هذا القلب مريض بمرض الشبهات. المرض الثاني مرض الشهوات وتكلمنا عن اولا شهوة حب النفس وحب الايش؟ وحب المال او الجاه شهوة حب - [00:03:45](#)

نفسه حب الايش؟ الجاه. والانسان اذا اصاب بهذه الشهوة ايوة عوقب بامراض المرض الاول الرياء. المرض الثاني الكبر. المرض الثالث ايش العجب المرض الرابع كثرة الغضب. الى غير ذلك من الامراض التي مرت معنا قبل رمضان - [00:04:05](#)

وقلنا وتكلمنا عن هذا. ثانيا اه شهوة حب المال. شهوة حب المال وشهوة حب المال هذه يعني الانسان مفطور على حب المال. فاذا اصاب بهذه بهذا المرض او بهذه الشهوة - [00:04:35](#)

تجدوا ايش؟ هذا المرض يصده عن الطاعات. ويدفعه للمعاصي. كم ممن يحب المال تركوا الصلاة. اكلوا الربا. قصروا في حق الله بسبب حبهم للمال. اه اي واحد بيقول ليش ما بتيجي تصلي في المسجد؟ بقول لك والله الدنيا شغلتنا الدنيا ضحكت علينا الدنيا. فسبب حب المال ضيع الصلاة - [00:04:55](#)

اكل الربا منع الزكاة الى غير ذلك. كذلك يصيب بمرض الشح والبخل والطمع. يبحب المال. ولذلك كل ما الانسان الاصل كل ما يزداد الانسان غنى كل ما يزداد انفاق صح؟ اليوم اللي انت مشاهده على الاغنياء كل ما يزداد غنى كل ما يزداد ايش - [00:05:25](#)

كل ما يزيد امساك وطمع وشح. وما ما بيقبل لا بيقبل بالميتين الف ولا ثلاثمية الف ولا حتى المليون ولا المليونين لما يملأ عينه ايش؟ اضطراب في القضاء. كذلك يصاب بمرض الخوف والهلع دائما خايف - [00:05:45](#)

دائما خايف ان البضاعة تخسر. دائما خايف ان فلان اللي بنفسه في التجارة دائما خايف ان فلان اللي في نفس المجال اللي بيتاجر

فيه آ يببيع بضاعته وما يببيع بضاعته فتجد الناس كلها نايمين وهو مش عارف ينام - [00:06:05](#)
موعدا اليوم مع ثالثا شهوة جديدة هذه يعني كلنا مبتلين بها وهي شهوة الابه؟ البطن. شهوة البطن. ما فيش حد ينجو منها يعني. لان
هذا شيه ايه؟ الانسان مفطور عليه. يقول شهوة البطن - [00:06:25](#)

لا يستغني عنها بشر. ولا ينفك منها صغير ولا كبير. لان حاجة الانسان الى الطعام والشراب اساسية لا بد منها. وبها قوام حياته ولو
حرم منها لم تدم له حياة. وتلك صفة ملازمة لكل انسان حتى الانبياء والرسل - [00:06:45](#)
لاني بتاكل عشان تعيش وبتاكل عشان تتقوى على عبادة الله. ولا واحد يقول لك آ انا زي دول المهاييل الصوفية يقول لك عشان
توصل لازم تاكل كل آ شهر تمره واحدة - [00:07:12](#)

تمره واحدة شو بصير لما الانسان يجوع جوع اه جوع مزمن يصيبه هوس تصور بقى مع الجوع المزمن هذا وقعدوه في غرفة مظلمة
شهر وفي الغرفة المظلمة وهو جعان يقول له غمض عينيك شهر - [00:07:32](#)
يطلع من الغرفة هذي ايش؟ مجنون. تلاقيه بدل ما يبجي يصلي في المسجد تلاقيه واقف عند حاويات الزبالة. الله! وبدأ بدل ما
يتحمم ويتنضف لان الدين بيقول بتلاقيه ايش؟ وسخ. ولما يموت يعملوا له مقام يقولوا ايش - [00:07:56](#)

يقول لك ولد قال تعالى مبينا اتصاف الرسل بما يتصف فيه سائر البشر من تناول الطعام وما جعلناهم جسدا اللي هم الرسل. وما
جعلناهم جسدا لا يأكلون الطعام قام وما كانوا خالدين. يعني يقولون الطعام ما لهذا الرسول ايش؟ يأكل الطعام ويمشي في الاسواق -
[00:08:16](#)

اه وما ارسلنا من قبلك من رسول ايش الاية؟ وما ارسلنا من قبل وما وصلنا قبلك. من المرسلين. من المرسلين الا انهم. كانوا يأكلون.
يأكلون الطعام ويمشون في الاسواق. لانهم بشر. طيب قال - [00:08:46](#)
تعالى وقال عز وجل يا ايها الرسل كلوا من الطيبات. منتبهون لما امر الله عز وجل الناس يأكلون والانبيا امرهم يقولوا ايش؟ من
الطيبات. يسألونك ماذا احل لهم؟ قل احل لكم لايش؟ طيبا. ودائما يا اخوان خذ - [00:09:06](#)

كقاعدة اذا اكلت من الطيبات يعني من الحلال طيب وحلال الا توفق للعمل الصالح. واذا فاكلت حرام تمنع وتحرم وتعاقب من العمل
الصالح. انظر الى المتورطين في الربا او بغش او بياكل حرام - [00:09:28](#)
محروم من الطاعات. والانسان ولو كان فقيرا لكن يتقي الله فيما يضع في بطنه فتجده ايش؟ موفق للطاعات الله عز وجل يقول يا
ايها الرسل كلوا من الطيبات ايش؟ واعملوا صالحا. يعني تاكلوا الطيبات وتعمل صالح. ايوا - [00:09:48](#)

اني بما تعملون عليهم. كما وجه ربنا الخطاب لعباده لقوله تعالى يا ايها الذين امنوا ها ايش؟ كلوا من طيبات ما رزقناهم. الانبياء كونوا
من آ طيبات من الطيبات يا ايها الرسل وهنا يا ايها الذين امنوا كلوا من طيبات ما رزقت. ولذلك النبي صلى الله عليه وسلم قال ايه -
[00:10:08](#)

ان الله امر المؤمنين بما امر به المرسلين. فقال تعالى يا ايها الرسل كلوا من الطيبات واعملوا صالحا. وقال يا ايها الذين امنوا كلوا من
طيباتي ما رزقناكم. ثم ذكر الرجل يطيل السفر اشعث اغبر يمد يديه الى - [00:10:34](#)
السماء يقول يا رب يا رب. كل هذه من اسباب اجابة الايش؟ الدعاء. آ ولكن مطعمه حرام وملبسه حرام. مشرب وحرام غذي بالحرام
فانى يستجاب لذلك؟ اذا ايش اللي منع الاجابة الدعاء تبعه؟ مع انه اخذ بكل اسباب الاستجابة اكله ايش - [00:10:54](#)

الحرام فالله سبحانه وتعالى قد اباح لعباده الطيبات ورغبهم فيها لتكون عوناً لهم على طاعة ربهم. وتقوية لابدانهم على القيام بالعمل
الصالح. وهذا ما يظهر جليا من سياق الاية يقول الامام ابن كثير رحمه الله يعني في تفسير الاية يأمر الله تعالى عباده المرسلين عليهم
الصلاة والسلام - [00:11:14](#)

اجمعين بالاكل من الحلال. امر. كلوا. طب ولو واحد اضرب عن الاكل؟ بدوش ياكل. اثم ولا مو اثم احلف اثم ولا مش اثم؟ اليوم بعض
الاحزاب الان يضربون عن الطعام - [00:11:44](#)
مهما ابتليت لا يجوز لك انك تضرب عنه ليش؟ عن الطعام لان الاضراب عن الطعام يعني معناه ايش؟ بذكاء تهلك بدك تموت. ايوه يأمر

الله تعالى عباده المرسلين عليهم الصلاة والسلام اجمعين بالاكل من الحلال والقيام بالصالح من الاعمال - 00:12:04

ان هذا على ان الحلال اللي هو اكل الحلال عون على العمل الايش؟ الصالح. اذا بدك من اليوم دير بالك انت شو بتاكل؟ مش تاكل

وخلص. بدك تعرف ايش بتحط ببطنك. اذا كان حلال حتوفق للطاعة - 00:12:24

واذا كان حرام ايش؟ حتحرم من الطاعة. طب اذا كان حلال وحرام؟ شو رأيكم؟ مرة توفق للطاعة ومرة ايش؟ تحرم الطاعة. ولذلك

كان الطعام والشراب من النعم التي ينبغي للعبد ان يسارع الى شكرها - 00:12:44

ويعرف قدرها لينال رضاء ربه سبحانه. كونك انت تشتتهي الاكل وتاكله الان نعمة ولا ما هي نعمة؟ اذا ما انتاش عارف نعمة رح على

المريض في المستشفى او انت مرات لما تمرض ويعملوا لك الاكل اللي انت كنت يعني - 00:13:04

تاكل الاخضر واليابس ما فيش نفس. عشان تعرف لما بتاكل بتاكل ايش؟ آآ شهوة الاكل هذي نعمة من الله عليك. بس انت بقى مش

تحول شهوة الاكل الى مرض. تصير مش بس بدك تاكل. اذا انت صار عندك شه - 00:13:25

هذا هو المطلوب. قل بس اذا الاكل الاكل وسيلة. الاكل وسيلة. الناس اليوم الا من رحم ربي جعلوها ايش غاية فقد روى مسلم عن

انس ابن مالك رضي الله عنه قال قال رسول الله صلى الله عليه وسلم ان الله ليرضى - 00:13:45

طعن العبد ان يأكل الاكلة فيحمده عليها او يشرب الشربة فيحمده عليها تاكل. يا سلام لما تاكل ايه الحمد لله الذي اطعمني هذا

ورزقنيه من غير حول مني ولا قوة. او تشرب بعد ما تشرب تقول ايش؟ الحمد لله - 00:14:05

اما تشرب هيك وخلص وتمشي. او تاكل هيك وما تقولش الحمد لله. معناها انت ما بتعرف. فلينظر الانسان الى طعامه الطعام هذا

الحبة الرز التي انت تاكلها دي. بالله عليك بتعرف وين مزروعة - 00:14:25

ومنين اجت والمية اللي نزلت من السماء منين؟ والارض اللي انبتتها منين؟ ورباها ووصلتك واكلتها مرات بكونوا قاعدين تاكل

وبعدين سبحان الله تمد ايدك على شغلة تلاقي غيرك مد واخدها مش من نصيبك. صح ولا لا؟ ولكن - 00:14:41

ان شهوة البطن كثيرا ما تسيطر على صاحبها فتتحول من وسيلة للتقوى على الطاعة للتقوى على الطاعة الى هدف قائم بذاته يسعى

الانسان لنيله بكل طاقة حتى يصبح اسيرا لهوى نفسه ووساوس شيطانه. بطل الان انت بتاكل - 00:15:01

ان تتقوى الاصل في الاكل انك تاكل عشان ايه؟ تتقوى للطاعة. واظن يعني بالقليل يكفي. ثلث من ثلث اعدأ للطعام وثلث الشراب.

وثلث عشان تتنفس. في بعض الناس بيضل ياكل لما ايش؟ يبطل يتنفس - 00:15:24

واذا جعل المسجد والامام بيصلي التراويح وطول شوية ولا هو ايه؟ المراجع. مرة واحد راجع في التراويح عنا في ما هو مخلي اشي

في البلد غير اكله. يعني لو ان بقرة رجعت - 00:15:44

البقرة ما بترجع قده. وتقول واكل نص شوال رز. تقول واكل ثلاثية قطعة قطايف. تقول ثلاث آآ جالونات آآ شراب مش مخلية اشي.

فهذا تلاقيه واقف في الصلاة يلا يا شيخ - 00:16:04

يلا يا شيخ. وفي في بعض الناس بعد خلص اكل ولا هو نايم. فيش عنده طاقة اللي يضل صاحي كل الطاقة اتحولت وبين؟ على

المعدة. مين؟ والمعدة هذي الله بيخلق لك اياها هاي. بتاكل انت حتى تعبها بتكبر - 00:16:24

المرّة الجاية بتاكل وتعبها بتكبر بتكبر بتكبر بتكبر بتكبر بتكبر لها وبعدين تروحوا يعملوا لك قص معدة. واذا الطبيب حمار بدل ما يبص لك

المعدة يبص لك الايش؟ الامعاء. زي ما سووا مع ابراهيم الزغلي. بدل ما يقصوا له المعدة قصوا له ايش؟ قصوا له اللي تحت المعدة -

00:16:45

اللي بياكله بينزل في بطنه. خربوه دمروه. طيب ولذلك الدرس اليوم بدنا بدل ما ما ما احنا مغلبين حنا بالريجيم ومش عارف كل

مش عارف ايه لا. بدنا نتبع السنة علشان تؤجر - 00:17:05

انت لو تعمل رجيم عشان تخسس حالك وكذا انت ما تؤجر. لكن لما تتبع السنة وتأكل على السنة ولا تسرف بذلك الطاعة لله عز وجل.

لان الله عز وجل قال يأكل ويشربوا ولا تسرفوا. لما تطيع الله عز وجل في ذلك - 00:17:25

تؤجر ولا ما تؤجر؟ تؤجر عبادة بتصير عبادة. ايوه ولذلك حذر ربنا سبحانه انت تعرف ايش اللي بيخليك تاكل؟ تاكل لما تدوق

الشیطان الشیطان لانه عارف ان انت بالنهاية من قد ما تاكل آآ نعم بتنامي كثير - [00:17:45](#)

وتشتغلش كثير وبتخسر كثير. الطالب اللي بياكل كثير بنام كثير ما بيدرس بيرصد امبارح العيال بيفتحوها على انت آآ جابوا لك واحد وزنه وزنه سبعمية وخمسين كيلو. عشان ينقلوه للعلاج في مستشفى - [00:18:05](#)

جابوا له ونش من هذا اللي حتى ثلاث اربع ونشات يمكن اللي حملوه. وجابوا لك واحدة جابوها كيف قبل ما تنصح بعد ما مش نصحة هذي طلع لها نسوان حوايها. مش تعرف العيال جروا وزنها - [00:18:25](#)

كم كم الف وكده؟ وبتبكي هذا كله سببه ايش؟ جابه انها سببه انها بتحب الاكل في بعض النسوان طول ما هي في المطبخ بتاكل. طول ما في المطبخ بتاكل. يعني في واحد صاحبنا كان زعلان هو ومرأته - [00:18:45](#)

وصلحناهم هذا بتقول ده انا السكري عندي تراكمي صار تستعاشر. تستعاشر لازم يكون في اذا صار تستعشعر لازم تكون مينة يعني شوال رز متحرك شوال سكر طبعاً هي من الاكل طبعاً انا بعرف انها بتضل في اللي بتاكل لما تدوخ. لكن هي تقول هذا منه هو اللي جاب لي السكر - [00:19:05](#)

يا اخواني قضية الاكل قضية خطيرة جداً. فبدنا من اليوم ايش؟ نصير واحنا قاعدين عالاكل بدنا نطبق السنة. وانا اقول لكم ايوة يقول ولذلك حذر ربنا سبحانه من اتباع وساوس الشيطان ومكائده التي تؤدي الى طغيان شهوة البطن. وعدم الاكتفاء - [00:19:35](#)

حنان فقال تعالى يا ايها الناس كلوا مما في الارض ايش؟ حللاً طيباً. كلوا. لكن ايش؟ ولا تتبعوا الشيطان انه لكم عدو مبين. اذا الشيطان ما يجري منك مجرى الدم. هو اللي بيخليك تاكل. وتسرف. لان الله عز وجل ما يحب المسرفين - [00:19:55](#)

هو بده يوقعك في هذه الايش؟ المعصية. كما ارشد سبحانه الى الاعتدال في الطعام والشراب. لئلا يؤدي ذلك الى تسلط شهوة البطن وانحرافها قال تعالى وكلوا واشربوا ولا تسرفوا. يعني وانت بتاكل وبتشرب حلال. وطائع لله ومأجور. ان اصرفت - [00:20:15](#)

والاسراف هو الايش؟ تعدي الحدود. ان اسرفت بيصير الاكل والشراب ايش؟ حرام. وانت بتاكل وبتشرب حنان لكن اذا اصرفت بيصير ايش؟ حرام ولا تسرفوا انه لا يحب المسرفين. واجت انه لا يحب - [00:20:35](#)

المسرفين ولا تسرفوا انه لا يحب المسرفين مرتين في القرآن. طب مين يجيب الموقع الثاني؟ الموضوع الثاني؟ يلا ابو مالك ما اوتوا واتوا حقه يوم حساده ولا تسرفوا انه لا يحب المسرفين - [00:20:55](#)

فالامارة الاولى التي تدل على تسلط شهوة البطن. كيف بدك تعرف ان بطنك صارت صار صار اه صار عدو في داخلك كيف تعرف ان شهوة تسلط شهوة البطن؟ ان يكثر صاحبها من الايش؟ الطعام والشراب فوق الحاجة - [00:21:15](#)

خلاص كل حالته حاجتها. اللي فوق الحاجة صار ايش؟ صار اسراف. في واحد صاحبنا بيصلي معنا في المسجد هون بدناش احكيها انه هادا طول ما هو صاحي ياكل. ما يبطلش اكل الا وهو نايم. ويمكن هو نايم بيحلم انه بياكل. حتى انه يجي على المسجد وفي جيبته هون مثلاً - [00:21:35](#)

ثلاث خيارات هون ثلاث تفاحات ومرة في الفجر جاب بطيخة وقصرها ورا وجمع اصحابه وصاروا ياكل وراء بطيخ عالفجر يصحى قبل الفجر يفتح التلاجة ويقعد قدامها. يخلي المرة تسوي له دجاجتين قبل ما يجي على الفجر - [00:21:55](#)

مش طبيعي. يجيب راس عجل ياكلها لحاله. والان طبعاً بيدفع التمن ثلاثين سنة وهو يبكي ده انما دفعت تمن من الامراض والدهون والبلاوي مش كوليسترول في الدم عنده هذا فطويل في الدم عنده - [00:22:15](#)

ايوة فالامارة الاولى التي تدل على تسلط شهوة البطن ان يكثر صاحبها من الطعام والشراب فوق الحاجة وبيبارك في السبع ويفرط فيه. وقد اشار النبي صلى الله عليه وسلم الى اخطار هذا الاسراف وضرره على الجسد والنفس. وذلك فيما رواه الترمذي عن مقدم - [00:22:35](#)

ابن معد كرب رضي الله عنه قال سمعت رسول الله صلى الله عليه وسلم يقول ما ملأ ادمي وعاء شراً من بطن بحسب بحسب ابن ادم اكلات يقمن ايش؟ صلباً. فان كان لا محالة - [00:22:55](#)

ثلث لطعامه ثلث لشرابه وثلث لنفسه. يعني الاصل بس تاكل التشي اللي تمشي حالك. اما اذا كان ولا بد يعني ومفجوع ثلث ثلث ثلث.

قال شو رأيكم؟ لما تكون معزوم هيك على منسف وجعان بتخلي اشي للشراب ولا اشي - [00:23:14](#)

النفس وصاروا يمزحوا يقول لك كل واحد ادري بثلثه. وهو ده عيونه قلبت من قد ما اكل يعني اذكر مرة كنا في عزيمة هم طبعاً الان
الان من من من افعال الصوفية واتنين بيقدوا على سدر المنسب بيخلصوه كله - [00:23:34](#)

فصاروا الناس مفكرين كل المشايخ وكل اللي لهم ريحة ايش؟ هيك في الاكل. فتهمه لازقة في المشايخ يعني. لكن انا رأيت رجل ولا
شيخ ولا اشي وحليق ولبس بنطلون قميص ولديت عليه وهو بياكل. وهيك رفعه. يعني اشي صعب. وشايف بطنه هيك - [00:23:54](#)
انا كل شوي يفتح زر من زرار الرمز. بعدين يفتح آآ الحزام تبع البنطلون يرجعه فتحة وبعدين شوية. هيشع هيشع هيشع انا خايف
تدخل عظمة ولا اشي مع الاكل يعني لو تقول له حط لقمة المنسف اللي انت بتاكلها وتقسمها بالمعلقة يمكن يطلعوا لهم خمستاشر
معلقة. اللقمة الواحدة - [00:24:14](#)

هذا مش طبيعي. هذا اخوان الاكل الان هو ما بياكل عشان يتقوى على الطاعة. لا. هو بياكل عشان يموت وبياكل عشان يموت والان
اظن مشكلة العالم كله اليوم ايش؟ تخفيف الوزن. وحتى النسوان تخفيف الوزن - [00:24:44](#)

يجيبوا لك على النت واحد ايه بطنه وهيك من ورا وقال راح عشان اه تخفيف وزن المركز تخفيف الوزن. اه تقول نفوخ ايوه وفتح
المنشر تبعه صار ايه يعني لما صار يعني كويس طب ما الامر في ايدك من الاول - [00:25:04](#)

لكن مخالفة السنة شر. ايوه يقول وفي هذا الحديث النبوي بيان للمنهج السوي. الذي ينبغي التمسك به في الاقلال من الطعام والشراب
وعدم الاسراف في شهوة البطن. لان هذا الاسراف يؤدي الى الشر الكبير وليس المقصود بالشر هنا ما يتعلق بامراض - [00:25:24](#)

المعدة فحص وانما المقصود ايضا الشر الذي يصيب النفس حينما تعتاد الشرع في الطعام والشراب وشدة التعلق فيما فيتحول
الطعام من وسيلة للغذاء وتقوية البدن الى غاية وهدف يسعى صاحبه من اجله ويصبح - [00:25:44](#)

ذلك السعي شغله الشاغل حتى يصبح همته او حتى تصبح همته مصروفة اليه. فمهما شبع بطنه لا تشبع ايش؟ نفسه لان شهوة البطن
اضحت عنده مقياس السعادة. يقول لك يا شيخ انا بحب الاكل. وكلنا بنحب - [00:26:04](#)

بس انت مش بتاكل عشان تشبع الان. انت بتاكل عشان تمرض. والمعدة مثل ما قلت لك كل ما تاكل بتملاه الاخير بتكبر. تاكل المرة
اللي بعدها بتكبر. ضل تكبر لما تصير تدور بقى ايش؟ لما يصير اه عمرة. واحد يقول والله يا شيخ كان - [00:26:29](#)

كان وزني متين. وهسه صار وزني خمسة وتسعين. قلت ايه؟ ولا سبعمية زي هذا صاحبنا اللي هذا والله والله مسلخ العجول ما تلاقي
الوزن هذا. العجل بيطلع وزنه ستمية. سبعمية. البني ادمين صار وزنهم - [00:26:49](#)

يعني ميتين وثلاثمئة يعني فوق المية وخمسين اه هذا وزن عجول. وزن خرفان مش وزن بني ادمين لكن ابن ادم شف كيف بيضر
حاله. وبيدفع التمن لما ايش؟ لما يكبر. مشكلة العالم مشكلة الامراض كلها يروح يقول له ايش؟ خفي - [00:27:09](#)

ليه بتوجعني يا دكتور؟ خفف وزنك. بطني بتوجعني يا دكتور؟ من الاكل. الدم اللي عندي بالاكل. كله بسببه ليش؟ الاكل. لا الاكل ما
بضر لكن الاسراف اللي ايه؟ اللي بالضمة. فاحنا بدنا من اليوم ايش؟ كل واحد يدير باله على حاله. ولما يقعد عالاكل يمل - [00:27:28](#)

نفسه ياكل ثلث ويقوم جعان وجرب انك تقوم جعان من عالاكل بس خمس دقائق بعد الاكل بتلاقي حالك ايش شبعان. اما طول ما
انت بتاكل وخاصة اذا الله اكرمك بمرة شاطرة في في الطبخ. بتجننك. وتعمل لك حلو. وانت هتاكل واكل ولا حلو ولا - [00:27:48](#)

فواكه في بعض الناس بيقول لك انا بحب الاكل بضل واروح عالحمام اراجع اللي اكلت. ايوه وارجع اكل تاني وراح يخرب بيتك.
بعدين يجي يقول لك رجليا ما نمتش طول الليل عنده نقرس - [00:28:13](#)

هذا ايش؟ مرض الملوك يسموه. من قد ما بياكل لحمه. قال من ثلاثين سنة ما ما اكل الا لحمه. في كل في كل غدا كل يوم. ولذلك
الناس زمان هم اجدادنا كانوا يعرفوا الامراض الموجودة اليوم. ليه؟ لان ما كانوا ياكلوا اللحمه غير في العيد - [00:28:33](#)

في المواسم اه يجون ضيف بس. صح ولا لا؟ كانوا يفرحوا لما يجون ضيف عشان حيصير في ذبيحة ولحم. او كان مثلا في عنا في
مصر لما يصير مواسم اه عندهم جهل يظن ان في الموسم لازم يأكل عياله ايش؟ لحمه. واذا ما اكل عياله لحمه في الموسم الموسم
زي عاشوراء - [00:28:53](#)

زي المولد النبوي الحاجات هذي لما اكل العيال لحمة في اليوم هذا بكون ايش؟ بكون اعصى الله عز وجل وهذا من الجهل طبعاً. وقد تحدث الامام عن هذا الصنف من الناس فقال طائفة غلابهم الجهل والغفلة فلم تفتح اعينهم - [00:29:13](#)

نظر الى عاقبة امورهم. فقالوا المقصود ان نعيش اياما في الدنيا فنجتهد حتى نكسب القوت. ثم نأكل حتى نقوى على الكسر. شايف؟ يعني اه بيشتغل عشان يكسبوا. وبيكسبهم عشان ياكلوا. وبياكلوا عشان يكسبوا - [00:29:33](#)

وبيكسبهم عشان ياكلوا. الدواب. هيك البهايم. ايوه. ثم نكسب حتى نأكل. فيأكلون لو واحد قال لك انت بتاكل عشان تعيش ولا بتعيش عشان تاكل؟ - [00:29:53](#)

ها؟ تاكل عشان تعيش بس؟ ما هو ما هو كله بياكل عشان يعيش بس انت كمسلم بتاكل عشان تعيش ايه لطاعة الله. عبادة الله. هذا الفرق بين المؤمن الكافر والفرق بين طالب العلم والجاهل. طالب العلم لما يقعد على الاكل وبينوي بالاكل يتقوى على طاعة الله. اكل -

[00:30:13](#)

وعبد الله واجر وهو بياكل. والكل بياكل حتى لما يتزوج بيتزوج ليش؟ حتى انه يحصن فرجه ويحصن فرج هذه الفتاة اللي تزوجها فهذه النية بصير زواجه ايش مسار زواج وعبادة. لما ينام ينام عشان يتقوى يقول يصلي قيام الليل. ويروح يصلي الفجر ويقعد

يحضر درس العلم. بهذه النية بكون نايم - [00:30:43](#)

وايش ولونه عبادة. اذا ما استحضرت النية كل الناس بتنام كل الناس بتاكل. لكن الفرق ايش؟ النية واستحضار النية هذي تحتاج الى ايش؟ الهمة وعلم وانتباه عندي كل عمل تكون تنوي ايش؟ في حد فيكم بروح عالسوق وبشتري لولاده - [00:31:08](#)

وطعام جراب في حد مبروه عالسوق وبشتري ولاده اواعي وكذا كله بروح صح. بس مين اللي لما يدخل السوق يشتري بينوي بذلك عبادة حتى اللقمة تجعلها في في امرأتك. ها اظن حتى طلاب العلم اني لما بروح اهو بيعبي بنظلون - [00:31:28](#)

دور ايش المرة كاتبة له؟ اللي بيحطه في السيارة بيعلق عليه صح. يا ويله اذا نسي شيه لكن بتنوي وانت بتشتري الاغراض دي وبتدفع الفلوس انك انت بتنفق عليهم لان فرض عليك واجب انك تنفق عليهم. وان حتى اللقمة هيك. يعني وانت بتأكل مرتك وتأكل

ولادك دينار تنفقه - [00:31:48](#)

في سبيل الله ودينار تنفق على اهلك. ايهم عند الله؟ دينار على اهلك. لما اللقمة تجعلها في مراتك كما قال النبي صلى الله عليه وسلم لسعد ابن اه تؤجر عليها. يعني وانت قاعد هيك يعني. لو لو خدت لقمة واعطيتها للمرة بتشوفها اشي كبير. وانت بتنوي بها طاعة -

[00:32:08](#)

الله عز وجل. تؤجر ولا ما تؤجر؟ اما انت بتاكل الفار بياكل وهو ضارب بوز. اصلا هو داخل البيت ضارب بوز. وقاعد على الاكل وهو ضارب بوز. وش يبيع وهو ضارب بوز - [00:32:28](#)

خاصة اذا كانت تبغى له طبقة مش عارفها. اما عمرك سويتها يا هيك تقطع حنة لحمة هيك ولا شغلة زي هيك لام محمد بتدعي لك. بصير في الفة بصير في محبة. ولو مرة كل شهر. اما انت مكشر - [00:32:38](#)

ليش مكشرة؟ هي بتشتغل عند اللي خلفك؟ هي الزوجة. وانت جبتها على البيت بكلمة الله ما هي ما هي خدمة والله في ناس بعامل مرتة مثل الخدمة. بل بالعكس بتلاقيه بيحترم الخدمة وما بيحترم مرتة. لا يا اخي. هذا بيأدي - [00:32:58](#)

في النهاية الى الطلاق يؤدي الى تدمير الاسرة ويكون سبب وجود الشيطان. ايوه طيب خلصنا كلام الامام الغزالي ايوه ثم قال ثم قال انما جرهم الى جميع ذلك حاجة المطعم. والملبس والمسكن - [00:33:18](#)

ونسوا ما تراد له هذه الامور الثلاث. والقدر الذي يكفي منها وانجرت بهم اوائل اسبابها الى اوآخرها وتداعى بهم ذلك الى مهاو لم يمكنهم الرقي منها. خلاص. ضل واضحك عليهم لما صار وزنه ايش؟ صار وزنه ثلاثمية كيلو. تعال. تعال رجعه تاني - [00:33:38](#)

يقول فطغيان شهوة البطن احنا المشكلة كلها ما عدا كله سهل. اما شهوة البطن طغيانها شو بيأسر على القلب الاكل كثير. والشهوة الكثيرة شو بتأثر؟ بتقسي القلب. تمرض القلب فطغيان شهوة البطن لا يعني كثرة الاكل فحسب. لان كثرة الاكل عرض ظاهري. لا -

[00:34:08](#)

لهذا المرض وانما حقيقة المرض في شره النفس وماديتها وتحول الطعام من وسيلة الى قضايا حتى يصبح الانسان كالبهائم التي تسيرها شهوتها. الحيوانات ما تعرف غير ليش غير شهوة الاكل وفي ذلك يقول الله عز وجل والذين كفروا يتمتعون ايش؟ ويأكلون - [00:34:39](#)

ما تأكل الانعام والنار مثوى لهم. اذا انت بس همك تاكل خلاص وزى الدابة وتظل تاكل وقد روى الشيخان عن ابن عمر رضي الله عنهما عن النبي صلى الله عليه وسلم قال الكافر يأكل في سبعة امعاء - [00:35:09](#)

المؤمن يأكل في معي واحد الكافر لانه الكافر بياكل معه مين؟ شياطين الحي كلها. والمؤمن لا المؤمن يقول بسم الله ما والاكل اللي ما بيتسمى عليه ايش؟ ياكل الشيطان معه. والبيت اللي ما يسمى صاحبه هو داخل البيت بينام عنده - [00:35:29](#)

فتصور واحد واحد عمره ما ما سمي وداخل وعمره ما سمي وهو اكل. هذا ايش؟ كراجمس. بيته كراج للشياطين. الله. ويجي تقول لك مشاكل يا شيخ والله ما انا عارف مشاكل بقول له بتسمي وانت آ وانت داخل البيت قلت شو اسمي يا شيخ؟ هو بيدخل - [00:35:54](#)

السيجارة ويبضرب الباب ايش؟ برجله. سوبه مفتوح عشان الجني والشياطين يفوتوا وراه ومعنى هذا الحديث ان من شأن المؤمن التقلل من الاكل لاشتغاله باسباب العبادة العلم بان مقصود الشرع من الاكل ما يسد الايش؟ الجوع. ويعينه على العبادة. والكافر بخلاف ذلك كله. لانه تابع لشهوة - [00:36:14](#)

مسترسل فيها غير خائف من تبعات الحرام. وان اكل قليلا فليس ذلك لزهده في الدنيا. وانما لمراعاة الصحة رياضة الجسم. يعني الكافر لما تلاقه بياكل شوية شوية وما ياكل خير ما يعمل زك عبادة. انما هو خايف على ايش؟ على الامراض وخايف على صحته - [00:36:44](#)

فاول اشي ادت حرصي على الدنيا وتمسكه بها كانه يأكل في سبعة امعاء. كما تقول فلان يأكل الدنيا اكلا. واما المؤمن انه يأكل في معي واحد فالرسول صلى الله عليه وسلم يضرب المثل في هذا الحديث للمؤمن وزهده في الدنيا وللکافر وحرصه عليها - [00:37:04](#)

فالكافر هو بيعتبر جنته ايش؟ الدنيا. ولذلك من عقيدة الكفار اللي لا يؤمنون باليوم الاخر يقول ايش الارحام تدفع يعني تدفع لا والقبور تبلع الاجساد ونحن بين ذلك نأكل ونتمتع - [00:37:24](#)

يعني ما اذا ما بتاكل وتتمتع في حياتك ضحك عليك. ولذلك مرة واحد من هدول هدول يقولوا والله يا شيوخ يعني خايف عليكم بعد ما قضيتوها صيام وما نكلوش كتير وهذا عليكم - [00:37:44](#)

يعني لا يكون فيه لا بعث ولا قيامة ولا حساب ولا جنة والنار. كفر وذكر الامام النووي رحمه الله توجيهها اخر لهذا الحديث فقال فيلا المراد بالسبعة سبعة صفات الحرص والشرع وطول الامل والطمع وسوء الطبع والحسد والسمن. فالحياة ذات وجهين او غايتين - [00:38:04](#)

غاية خسيصة يعيش عليها الذين يرون سعادتهم في لذة المطعم والملبس وكفى. وغاية شريفة يحيى لها الفضلاء الذين تستمتع نفوسهم بالتقوى فلا يشغلهم عن ادراكها شاغل ولا تلتفت همتهم لاي شئ يحرمهم من بلوغ - [00:38:34](#)

فين المنزل؟ والله اذكر مرة رحى على شيخنا الغضبان والاقى ابنه قاعد سألوه انا طبعا كنت اروح على الشيخ الالباني اكثر من الشيخ عبداللطيف. الشيخ عبداللطيف كان في سوريا. اما الشيخ كان الله علي كثير. دخلت على الشيخ عشان كنا بدنا نطلع على البر - [00:38:54](#)

فكان الشيخ لما طول عليه اتصل بيكوش تطلعونا على البر رحلة يعني وكان يطلع طبعا يجاوب على اسئلتنا ما يقعد ست ساعات ما يسكت الا ساعة الصلاة وساعة الاكل. فرحت لقيت الاكل محطوط جاره. ايش يا شيخنا؟ ايش الاكل هذا؟ قال هو اوه هذا الفطور - [00:39:10](#)

جايب لي اياهن بالفضل ونسيت والله نسيت وحنا صار الساعة اثنين ولا ثلاثة عشان نطلع. والفطور يبقى نتحط له الساعة تمانية ابو نسي الفطور طبعا ايش اللي شغله عن الاكل؟ الطاعة - [00:39:30](#)

همة عالية همة عالية كان يطلع على السلم يقعد ساعات طالع عشان يجيب كتاب يقرأ عشرين كتاب ممثل ويستفيد ميت فائدة.

وواقف يمكن على رجل واحدة احنا اليوم اذا بتطلع السلم بيقع بيت السلم. يقول وقد ورد في اخبار الشعر - [00:39:50](#) يعني واحد بيقول لي رجل من الصحابة اه دع المكارم لا ترحل لبغيتها واقعد فانك انت طب طعموا الكاسي. يعني لو واحد يقول هذا الكلام للفاعوري يقول لك انا طاعن الكاس يعني. الله الصحابي لما سمع الكلام هذا - [00:40:17](#)

ما عجبوش. فراح اشتكى هذا الشاعر لمين؟ لعمر ابن الخطاب عمر بن الخطاب خبير الشعر مين؟ حسان. حسان ابن ثابت. قال له ايش رأيك في الشعر هذا؟ ايش قال حسان؟ قال - [00:40:37](#)

آ فاخبره حسان ان الامر ان الشعر ان المعاني اللي في الشعر هذا افحش من الهجاء ان اخضع الهجاء لاهون من هذا يعني الهجاء اللي فيه سب وشتم اهون من هذا الايش؟ الهجاء. هو قال له ايش؟ دع المكارم لا ترحل لبغيتها. يعني انت مش تبع المكارم وعلوه والرقى - [00:40:54](#)

اقعد في فانك انت الطاعن. يعني انت تبع اكل وبس وخلاص. يقول وانه لدنس صبه عليه لا تقوم به كرامة ففضى عمر على الشعر بالايش؟ بالحبس لانه قال له انت تبع ايش اكل؟ ما انتش تبع انت قاعد تاكل وتشرب بس ومتى تحتفظ القرآن؟ ومتى حتقوم الليل؟ ومتى - [00:41:18](#)

متى تحتفظ اولادك القرآن؟ ومتى حتدعوا الى الله؟ بس قاعد تاكل وتشرب وتنام. كثير من الطلاب مش الناس بس بياكلوا ائمة ائمة مساجد. والله كسير من الائمة رح اسألهم. قل له شو بتسوي؟ بيقول لك بصلي بالناس الفجر. ايوة. قال - [00:41:42](#)

انزل انام للساعة عشرة. ايوة. قالوا بعدين باخد صحن للفول و صحن للحمص. واروح على تبع الفلافل والحمص فلافل وحمص وفول وخبز سخن. ايوة. قال واتغدى واشرب شاي وامد شوية بيحي الظهر. بطلع اصلي الظهر - [00:42:02](#)

ايوة وبروح عالسوق اشوف المرة شو بدها. اجيب لها بطاطا اجيب لها جاج اجيب لها الغدا. واساعدها في الغدا واتغدى او بعد ما تغدى قال اتمدى انام ما انت هسه قمت من النوم. اتمدى وبعد ما يتمدى يقول اطلع اتمشى لي شوية هيك. آ في الطراوة في العصر - [00:42:22](#)

وبعدين بين المغرب والعشاء بروح ازور واحد صاحبي. وبعد العشاء اقعد على التلفزيون. اي امام مسجد. ما شاء الله. شف كيف الشغل. هذا بده يحفظ قرآن هذا بده يحضر درس. كثير من الائمة قتله الشيخ عبدالعظيم نلف عليهم يعني وينصحهم الشيخ عبدالعظيم الله يكرمه. جيش معظم الائمة هيك ولذلك تجد - [00:42:42](#)

ايش؟ تجده مكانه ما يرتقي. واذا ما بتتعلم كل يوم بتضلك مكانك. الناس يتقدموك طلابك اللي كانوا عندك يتقدموك وانت تعيش مكانك. فايش اللي رفع الشيخ الالباني ورفع الشيخ ابن باز ورفع الشيخ العثيمين؟ ايش اللي رفعهم؟ العلم. يقول اجل انه هجاء - [00:43:02](#)

شديد ان يتهم المرء بانه لا يهتم الا بطعامه وكسائه. وانه لا يصلح لمعالى الامور. وان همته لا تسمو الا لتحقيق طالب الجسد ولا يليق به ان يتعب نفسه لتحصيل المكارم التي آ تشرف بها تشرف بها النفوس - [00:43:22](#)

يقول واذا كان هذا الصحابي عنه قد غضب لهذا الهجاء ورفع شكايته الى عمر رضي الله عنه فان هناك الكثير اليوم ممن يعد هذا الكلام اللي هو الاكل كثير والشهوات مفخرة. يفخر بها ويدعو لها في خضم المادية - [00:43:42](#)

المعاصرة التي طمست الفطرة وقلبت موازين الامور ولسان احدهم يقول انما الدنيا طعام وشراب ونام فاذا فاتك هذا فعلى الدنيا السلام. انت اللي عليك السلام. يعني اذا ما بتاكل وبتشرب تتمتع عليك السلام. يعني ما انتش نافع - [00:44:02](#)

اليوم كثير من الاغنياء يقول لك يا اخي احنا ليش احنا ليش الله خلقنا؟ صرنا ناكل ونشرب وننبتسط. اه عش حياتك والولد يقول لابوه ايش؟ يقول له يا ابني صل يا ابني خليني اعيش حياتي. يظل يفكر ان هذا هي - [00:44:22](#)

بل بل ان هذه الافة النفسية الخطيرة التي تسربت الى آ قد تسربت الى عبادات بعض المسلمين فتجدهم في شهر رمضان يصرفون همهم واوقاتهم في تذويق انواع المأكولات واصناف الحلويات على مائدة - [00:44:42](#)

الافطار لدرجة كبيرة. ويضيع احدهم من اجل ذلك الساعات الطويلة بين التزاحم في الاسواق. وكدح واه وكدح النساء البيوت حتى

إذا حانت لحظة الافطار انقض على الطعام واطلق لشهوة البطن العنان حتى لا يقوى بعدها على القيام - [00:45:02](#)
مد رجلية و كرشه قدماه. وكيف بده يروح يصلي؟ لا يا عم الشيخ ابو اسلام بطول. طب اه اتصل بصاحبه. مين تربو يقول له والله في
امام بيصلي واحدة مش مدهامتان - [00:45:22](#)

ولذلك تجد بعض الائمة اللي بيصلي واحد صلى العشاء والتراويح بسبب حزب ربك الاعلى. هذا على سرعة كم يعني ايه العشاء ازا
كانت بتأذن على التسعة وخمسة؟ هو تسعة الا خمسة بيخلص العشاء اهو. والتراويح. وزباينه كثير - [00:45:39](#)
ليه؟ لانه امي مش قادرة هي. وبعدين هدولت بقدمي بدوخهم طالع نازل طالع الله اكبر الله اكبر الله اكبر. شو بهضم بهضم براجع ايوه
ولا حول ولا قوة الا بالله. وترى بعض هؤلاء يبذلون الاموال الطائلة ليملؤوا موائدهم باصناف الاطعمة. تجد من قبل المغرب -

[00:46:01](#)

بساعة وهم حاطين السفارة. واذا كانوا زي عنا في مصر حاطين الطبلية. وكل اشى محطوط ما فيش مكان وانت قاعد تعمل الاكل
هيك بس تسمع كلمة الله اكبر تقول معركة. طب صلاة المغرب في المسجد كل تمر ده صلاة مسجد مين يا عم؟ ناكل وبعدين نروح

[00:46:25](#) - نصلي

بعدين نروح نصلي الصلاة معك للعشاء. اما الاكل بتأخر بيضيع عليك الاكل. فشوف المرض انتشر حتى في اللي بيصلي حتى في في
اصحاب الدين وترى بعض هؤلاء يبدون الاموال فيأكلون منها ما يمكنهم - [00:46:53](#)

ثم يرمى الباقي مع الفضلات. هو انت بتكون طول النهار زي ما بقولوا ايش عينه فارغة. يشوف اه يشوف اي شىء في السوق يشوف
شراب اشتريه. شوف هذا يشتريه. وبعدين لما يفطر وياكل شغلات خالص. هي معدتك امتلأت. الباقي اللي ضل هذا كله ايش؟ بلفوه -

[00:47:13](#)

قليلين دين يعني. كم من الاطعمة آآ توضع في في الحاويات في رمضان بعد سطرين ثلاثة يقول وترجع كل هذه المظاهر المنحرفة
في المجتمع الى طغيان شهوة البطن حتى ملكت - [00:47:33](#)

قلوب اصحابها فافسدت عليهم دينهم. ولذلك يقول الامام ابن القيم رحمه الله هذه الخلاصة من مفسدات القلب ايش؟ اها الطعام. اذا
كثرة الطعام بتفسد مين؟ القلب. واذا فسد القلب معناها انت ما عمرك تزكي نفسك. ايوا والمفسد - [00:47:53](#)

من ذلك نوعان احدهما ما يفسده لعينه وذاته كالمحرمات. اما بتاكل شىء محرم ففسد القلب او بتاكل شىء حلال لكن ايش؟ باسراف
فيجزى القلب. اذا اللي يفسد القلب ايش؟ يا اما بتاكل شىء حرام اللي بتاكل الحرام هذا يفسد القلب. واما بتاكل حلال لكن -

[00:48:13](#)

بتاكلوا ايش؟ وتسرف يفسد القلب. ايوه والثاني ما يفسده بقدره آآ او بقدره وتعدي حده كالاسراف في الحلال والشبع المفرط. فانه
يثقله عن الطاعات ويشغله بمزاولة مؤونة البطنة ومحاولتي حتى يظفر بها فاذا ظفر بها شغله بمزاولة تصرفها ووقاية ضررها والتأدي

[00:48:33](#) - بثقلها

وقوى عليه مواد الشهوة وطرق المجاري الشيطان ووسعها. طبعا لما ياكل الواحد بكثير آآ بينصح ولما ينصح المجاري تبعت اه
الشيطان ايش؟ كيف الشيطان. ايوا فانه يجري من ابن ادم مجرى الدم فالصوم. سبحان الله! الصوم - [00:49:03](#)

يضيق على الايش؟ على الشيطان. الاكل المفرط يوسع ايش؟ اه امام الشيطان. ولذلك آآ النبي صلى الله عليه وسلم نصح الشباب اذا
ما تقدر تتزوج ايش؟ صوم. فالصوم يضيق مجاريه ويسد عليه طريقه. والشبع آآ - [00:49:23](#)

يطرقها ويوسعها ومن اكل كثيرا شرب كثيرا فنام كثيرا فحسر كثيرا فنتائج طغيان شهوة البطن كثيرة واطارها جسيمة وهي ربا لما
سبق بيانه من نتائج طغيان الشهوات الاخرى حيث انها تقسي القلب وتظلمه وتحرك دواعي الشر وتوقع صاحبها في المعاصي -

[00:49:43](#)

وتجعله مضطربا جزعا عند المصائب منوعا عند الرخاء حتى يخسر الدنيا والاخرة ولا يجني الا الشقاء قهوة البطن كل واحد ايه؟ اله
بطن صح؟ كل واحد داير باله على ايه؟ على بطنه. بدنا من اليوم بدي ان شاء الله بعد شهرين ثلاثة اوزمكم - [00:50:13](#)

جيب ميزان هون وينزلكم. نشوف قديش كل واحد نزل وزنه وتفعل ذلك عبادة لله عز وجل. على الاقل على نفسك فلوس. وثانيا
بتخفف الامراض. بيصبيكش الامراض ان شاء الله. بتكون - [00:50:35](#)
عبدت الله عز وجل. نسأل الله لنا ولكم التوفيق. الدرس القادم شهوة الفرج. هذا ادهى وامر. صلى اللهم على محمد وعلى اله وصحبه
وسلم - [00:50:55](#)