

سياسة النفس في رمضان - م. أيمن عبدالرحيم

أيمن عبدالرحيم

طيب سلام عليكم. كل عام وانتم بخير. بسم الله والصلاة والسلام على رسول الله. الحمد لله الذي علم القلم وعلم انسان ما لم يعلم الصلاة والسلام على خير معلم الناس الخير محمد وبعد. فنسأل الله عز وجل ان يبلغنا واياكم رمضان فقد تبقى اه قرابة الاسبوعين -

00:00:00

آآ يعني الفكرة التي اسس عليها الشيخ في كلامه ما الجديد وما المعتاد في رمضان؟ آآ احنا هنتكلم مش على الجديد على المعتاد. آآ الناس دائما الانسان كائن ممل. انسان كائن ممل. يعني ايه كائن ممل؟ يعني لا يمل من تكرار اشياء آآ نفس الاخطاء - 00:00:20
فنفس فلو احنا كتبنا بقى قايمه اللي احنا بنعمله ايه الفخ اللي احنا بنعمله كل رمضان؟ هتلاقي ايه حاجات متشابهة كتير جدا خلاص من اه ابتداء مثلا من مسلا فكرة واحد عدم التدرج. يعني ايه عدم التدرج؟ يعني اه مثال اه لانسان مسلا لما بييجي - 00:00:40
ده خاص يمكن احيانا بالشباب و احيانا البنات بتقع فيه بس يعني الشباب اكتر اما يجي يقرر انا هنزل الكرش. فلهعب رياضة هعمل فيتنس خلاص آآ هو اول تمرين ينام اسبوعين ايه السبب؟ فهو عايز ينتقل من شيء بس بدون السلم التدريجي بتاعه الطبيعي -

00:01:00

فمثال واحد في العبادات الناس بتتصور ان هيبقى مجهود بدني. بدني يعني ايه؟ طاقة لياقة صبر. يبقى ان شاء الله لا الصبر كل العبادات طاقة روحية. يعني ايه؟ ممكن تلاقي واحد كبير جدا في السن تمانين سنة. وانت جنبه اللهم صل على النبي باب -

00:01:20

وهو الراجل واقف احنا انا ادركت الناس في القديم يمكن وانا صغير شوية والله مش هو صغير هو لغاية ما دخلت جامعة يعني اه كانوا بيصلوا عندنا في البلد في في الصعيد يعني التراويح ستة وتلاتين ركعة. خلاص؟ آآ ما عرفش ده كانوا مالكية مولانا ولا ايه؟ لكن اه المالكية ازن في ناس - 00:01:40

عشرين وكانوا متهاونين يعني بتوعك الستة وتلاتين بيصوا لبتوعوك العشرين ان هم ايه اللي هو المسجد اللي بيخلص خفيف اللي هو المتفلت ابو عشرين ده. خلاص؟ ما كنش في تمانية يعني كان انا ادركت في الموضوع الستة وتلاتين ده كان موجود. احنا كنا في الجامعة والجامعة يعني احنا لسة في اوائل اول سنين في الجامعة. فلسة طالعين من سنة وما فيش كرش ما فيش - 00:02:00
اللي بيدخن لسه ما حدش دخن يعني ما فيش العوامل المفسدة للصحة لسه ما حصلتش. الراجل واقف اللهم صل على النبي سبعين سنة تمانين سنة و لياقة كويسة. فالعبادة طاقة روحية مش طاقة بدنية. فده احنا الحقيقة دي كل سنة بندركها بس بالايه؟ اه بتنسى.

بسبب ان الانسان - 00:02:20

الكلام ممل بمعنى ان هو ايه؟ اول ما بنبدأ عبادة بعد كده يقول لك ايه؟ لا الموضوع طلع فيه حاجة غلط. يعني انت عايز تقرا القرآن فيقول لك ايه؟ انا هقرا - 00:02:40

جزء في اليوم او هقرا تلت حاجة هو مش معتاد يعملها طول السنة بهزه الرتابة. فييتصور ان قراءة القرآن مجرد ان هو يربط ستوب واتش وربيع ساعة قرابة. لأ انت - 00:02:50

تقرأ كلام الله عز وجل. فالقلب اصلا ما بيتحملش الا بقدر بقدر الطاعة يعني فواحد يقول لك طب انا هاقف اصلي. ما انا لياقتي كويسة لأ ده هي احساس من جوة انت بتمل بسبب ان انت مش قادر تتحمل حاجة مش قادر تعملها. هو المحل مش قابل لده. نفس

الحكاية الازكار - 00:03:00

اسهل شئ على الاطلاق الذكر. ليه؟ ما هي مش هتقوم. ومش هتنقطع عن الاكل. ومش هتعمل اي حاجة. طيب تقدر تقعد تقول الازكار البسيطة اي ذكر اي ذكر من الازكار في السنة الواردة عن النبي صلى الله عليه وسلم. واللي مقدارها في الاخرة بتقرير النبي صلى الله عليه وسلم لا - 00:03:20

له فضل صعب جدا عن نفس الانسانية يعني ايه؟ اقعد كده قل ازكار الصباح او المساء في اي لو انت هتجمعهم. يعني احنا احيانا بنعمل ان احنا بنجمع كل الاحاديث اللي - 00:03:40

الوردة هو النبي ما قعدش كل مرة عمل ده كله. ده احنا متجمعين لنا في الكتب عشان يقول لك كل الازكار الواردة في الباب بسبب ان هذه التجميع مع في كتب السنة تحت عنوان الازكار آآ عمل اليوم واللييلة حاجات زي كده. فاحنا بنقول ده كله في اقصى تقدير كم دقيقة؟ آآ عشرة تسعين خمسين جنيه. ده تلت ساعة - 00:03:50

لما تكون عملت ايه؟ لما تكون وحش يعني ايه؟ يعني قلت كل حاجة باعلى درجة كل حاجة وفي الاخر يطلعوا تلت ساعة ده كثير جدا. لو انت خدت صورة يعني مسلا النبي صلى الله عليه وسلم يقول من قال حين يصبح حين يصبح لا اله الا الله وحده لا شريك له له الملك وله الحمد وهو على كل شئ قدير. مائة مرة الى - 00:04:10

يوم القيامة ده احسن حاجة ما فيش حاجة ما فيش ذكر احسن الا ان يزيد. يعني لو واحد قال مية وخمسة يبقى احسن مية. بس ده مية ده ايه؟ ده حاجة ممتازة - 00:04:30

وحماية في حاجة احسن من كده يا مولانا؟ هو النبي قال لك ده حاجة ممتازة جدا. طب انا مش عايز وساوس. الشيطان. احنا عايزين ناخذ الشيطان وده اختبار في رمضان - 00:04:40

اه بردو كل سنة بنقع فيه. واحد يقول لك ايه؟ رمضان فرصة عشان الشياطين بتقيد. لا يا مولانا ده ده اصلا ده له يعني ده مرده الشياطين تاني حاجة وانت اذكار اليوم - 00:04:50

ليلي فيه ذكر النبي صلى الله عليه وسلم يقول لك من قال مائة مرة لا برضو هيمنع من وساوس الشيطان حين يمسي. امال امال العفاريث ومن الحل اللي انا بعمله ده مين؟ ده انت حضرتك انا احب اعرفك يعني ده جواك يعني انا في رمضان لما انا بقى يعني - 00:05:00

مين اللي بيعمل انت؟ يعني انا اما قلت الازكار فكده اضعف شئ الانسان بيقابله وساوسة الشيطان لان رب العزة وصف في القرآن ان هو ايه وكان كيد الشيطان ضعيف يعني ضعيف يعني ما بيعملش حاجة فانت تقول الازكار مشي. هتقعد مع مين بقى؟ تقابل الوحش اللي هو مين - 00:05:20

فضيلتك اللي هو مين؟ اللي هو المنافز بتاعت المعصية الطبيعية بتاعتنا الاكل والشرب والنوم وحب الكلام يعني الحاجات الاساسية. فده اللي احنا بنوعى فيه في كل سنة. فواحد لو احنا عايزين ناخذ كده شوية افكار واحد واحد. ان انت تعمل جهد بسيط جدا في نظرك وفي - 00:05:40

نظر الناس مستدام عشان ما يحصلكش شد عضلي روحاني احسن لك بكتير جدا ما تقعد يومين كويس وتتمزق لآخر الشهر. عارف اللعيب اللي هو بيبقى راجع اصابة او لو نزل الماتش لعب عمل ايه اللي بيحصل؟ تلات سنين علاج. مم. كان في في لعيب مصري قعد تلات سنين يتعالج طول ما ينزل في واحد كده كان مبلي - 00:06:00

يعني احنا بنعمل كده في رمضان اول تلت تلاقيه عامل احماءات قبل رمضان انت بتسخن على الجنب بعد كده تنزل اول تلت تيام ضم العيد امتي؟ ليه؟ انت مش واخذ على ده. مش واخذ على ده. لان انت بتجرب كل حاجة مع بعض. انت بتنقطع عن الاكل بشكل دوري وده صعب - 00:06:20

وبتدخل على الروح الروح العباد صعبة عليها. صعبة ده بشهادة صاحب الخلق جبريل ان الله عز وجل لما خلق الجنة وخلق النار امر سيدنا جبريل فاطلع على الجنة فقال والله ما يسمع بها احد من عبادك الا ودخلها. الجنة ازا - 00:06:40
ما حدش اتوصفت له؟ لا احنا عايزين من ده. والنار؟ فقال لأ عكس العبارة. اي حد يسمع بالنار لأ خلاص يعمل كل شئ لا يدخله هزه

النار. سم حفت الجنة بالمكاره العبادات اصلا سقيلة سقيلة جدا فعايزة استعداد احنا ما بنستعدش الاستعداد الطبيعي بتاعها فايه

قراءة قرآن مع - 00:07:00

ازكار مع تقليل من المعاصي مع بتاع النفس البشرية لو احنا جردونا من الهيكل زي ما الشيخ كان بيتكلم كده احنا في الاصل من جوة

عيال صغيرة عيال صغيرة يعني ايه؟ يعني ايه - 00:07:20

انت بتبقى قاعد زي العيل الصغير بس الفرق بينك وبين العيل الصغير ان انت بتقوم تلبي رغباتك. يعني العيل الصغير لو حد فيكم

شاف رضيع لما بييجوع بيعمل ايه بيبكي عايز يعمل حمام اعزكم الله عيط طيب عمل حمام بيعيط طب عايز ينام صحي من النوم يا

ابني ما تهدد بقى - 00:07:30

يعني ايه بيقع في ايه؟ احنا بالزبط كده انت تبقى تلاقيك قاعد بدل ما بتعيط تعمل ايه؟ وقت الطعام عايز تروح تاكل بعد كده ننام

بقي خلاص بعد كده نرفه عن نفسنا الحياة هتبقى خشنة جدا لو فضلنا كده نرفه خلاص بعد شوية طب - 00:07:50

كلم زمايلي الانسان كائن اجتماعي. خلاص؟ وبعد كده نريخ. بعد كده نتقوى على الطاعة. يعني انت ايه شغال هو هو العيل بتاع بس

المره دي الفرق بينك وبينه ايه؟ ايه الفرق بينك وبين اخوك اللي سنه اربع سنين؟ ان هو لما بيبقى انا عايز شوكلاته انت -

00:08:10

انت بتعمل ايه؟ تنزل تجيب شيكلاته وتفتحها وتاكلها له. ما بتبكيش لحد. خلاص؟ احنا كده برضه لما بنزود من الالتزام على نفسنا

مرة واحدة فانت بتقول ايه لآ لآ طب آ ممكن ترجعه شعبان ثاني؟ يعني اللي هو ايه لآ انا مش متعود على كده فعلا. خلاص فده واحد

حاجة يتنبهوا - 00:08:30

من دلوقتي. خلاص؟ فكرة التدرج وعدم الهجوم على العبادات. واحد يقول لك اهو الشيخ قال كده. اكتب يا ابني عدم الهجوم على

العبادات. يعني ايه بالراحة كده ايتين في اليوم. اللي هو لآ انا بقول لك عدم الهجوم يعني ايه مش يعني كده بطل خالص -

00:08:50

ده واحد. اتنين دي حاجة مهمة جدا. الانسان لو مخير من ان هو يأتي طاعة ويكف عن معصية. يعمل فيه مين فيهم؟ طاعة معصية.

يعني يعمل الطاعة ولا ما يعملش؟ يعني اقوم الليل ولا اكف عن زنب؟ معتاد انا بعمله؟ الكف عن الزنوب اولي. النبي صلى الله عليه

وسلم يقول اه ما - 00:09:10

بشيء فاتوا منه خلى الاستطاعة فين يا مولانا؟ في الطاعات اللي هي ايه؟ يعني انت القيام ما هو شيء يعني مندوب قراءة القرآن

منهج كل ده. طيب المعاصي؟ واذا نهيتكم عن شيء؟ فانتهى. يعني ما قالكش ايه؟ فعشان كده - 00:09:30

كتير جدا من السلف كانوا العبارة الواردة يعني لو حبينا نعمل قائمة كده باسماء الناس اللي ورد عليهم نفس العبارة هي هي يقول له

ايه؟ كف عن محارم الله ولا - 00:09:50

تقم الليل ولا تصوم النهار. مش الفرائض طبعا. يعني ايه؟ يعني ايه؟ ما تقومش الليل وما تصومش. صيام النفل النفل وآ ما تعصيش

الله عز وجل المعاصي الزاهرة اللي انت عارف ان هي معاصي. ومش محتاجة كلفة. يعني الناس في رمضان بتعمل ايه؟ القلب اللي

هو الوعاء بتاعه اللي هو بيتلقى فيه عن الله عز وجل - 00:10:00

بيعمل فيه ايه؟ ثلاثة ثلاث حلل معاصي. وبعد كده ايه؟ رشتين طاعة. ثلاث حلل معاصي واحد يقول لك هي ايه المعاصي؟ المعاصي

اللي هي اللي احنا بنعملها. الافراط في الاكل. الافراط في الكلام. الافراط في رؤية المعاصي. احنا طبعا ده جزء من - 00:10:20

عمت به البلوى ان احنا كل ما تقترب من الساعة آ المعاصي تبقى في صورة لا ممكن الخروج عنها لا يمكن الخروج عنها مسال مسال

حضرتك دلوقتي سواء بنت او ولد ومعك هاتف من الهواتف الزكية - 00:10:40

متوصل بانترنت تقدر في اخر اليوم لو عملنا لك قائمة تحقق يعني قائمة تحقق يعني كل ما بيحصل حاجة تحط علامة صح. كم

صورة امرأة عارية شفتها في اخر كل يوم يقول لك لا انا ما بشوفش الحاجات دي. لا هلا شفتها من غير ما تقصد. اقول اه لا تصدق

حصل. كم فحش؟ يعني كم واحد شفته بيشتم واحد - 00:11:00

كثير جدا صح كده؟ طيب وهكذا في اخر اليوم اللي بيكون حط في الجيش قلبك ايه؟ خلاص؟ فاتين لو حد عايز يكتب حاجة اقلوا كل مصادر المعاصي دون دون ان تجهودوا نفسكم في طاعات زائدة عن الحد. بمعنى يعني لو انت اصلا - [00:11:20](#) منعت رافض المعصية ده ابقى اثر بشكل كبير جدا بعد رمضان عن تجربة من ان انت بتستكسر من الطعام. يعني واحد يقول لك ايه؟ يعني ايه اعمل دي؟ يا دي لأ - [00:11:40](#)

اقفل وزود فيهم الطاعات بس بانهي شرط؟ الشرط الاول اللي هو ايه؟ يعني تمشي مشي وقيد جدا في الطاعات مع غلق تام للمعاصي احسن. يعني ما تتفرجش على مسلسلات؟ لأ. ما اقعدش في مكان في تليفزيون. ما تقعدش في مكان فيه تليفزيون. بالله! بالله نصيحة نصيحة - [00:11:50](#)

لو تقدر توقف السمات فون بتاعك طول الشهر اه لو تقدر تخش على الفيسبوك طول الشهر افعل. لو تقدر ما تشوفش تليفزيون افعل. لو تقدر ما تقعدش في مكان فيه تليفزيون افعل لو تقدر تقلل من معرفة الناس افعل. يقال في منامات اهل السنة ان واحد رأى سيدنا سفيان السوري. الامام. الامام في - [00:12:10](#)

ابليس امام في الورع امام في الزهد امام في القوي في الامر بالمعروف والنهي عن المنكر امام في الفقه ولكن مزهبه اندثر في القديم. كان واحد شافه بعد ما نام. بعد ما مات. فقال كيف فعل بك - [00:12:30](#) الله عز وجل قال رحماني شافه بيتقلب بيتقلب في الجنة. فقال عظمي او انصحي. قال اقلل من معرفة الناس. اقلل من معرفة الناس ليه؟ ان الناس ده قاعدة اغلبية. ان احنا كل ما نقرب من القيامة احنا بنفسنا. يعني العام في العموم عدد الناس العالمة بالله - [00:12:40](#)

خلاص كده؟ فانت لما تجتمع مع الناس بدل ما هو شيطان واحد ابقوا شيطانين وبدل ما يبقوا آآ ثلاث معاصي يبقوا خمس معاصي وبدل ما تبقى مش قادر تغتاب فيه معاصي محتاجة ايه؟ يعني عارفين الجون فيه جون محتاج لازم ثلاثة يعملوه مع بعض. آآ فيه معاصي لازم ثلاثة يشتركوا فيها. فالثلاثة يجيبوا في سيرة واحد. لازم - [00:13:00](#) انت لا تضيعوا وقت بعض لازم واحد فيهم يدلهم على معصية ما كانوا عارفينها فيشوفها. فمع التقييم من معرفة الناس في الزمن اللي احنا فيه ده بيقلل من المعاصي. واحد يقول لك ايه - [00:13:20](#)

ثم نجتمع على الخير هتقلب على معاصي. يعني احنا بعد بنبقى مجتمعين هنفطر رمضان. خلاص؟ قلنا الدعاء. كلنا التمر ووتر. بعد كده في اكل بيجي ايه اللي بيحصل؟ اكل مباح مباح بس هو رافض من روافد المعاصي. عشان كده السيدة عائشة بتقول اول ما اول بدعة احدثها الناس بعد النبي صلى الله عليه وسلم الشيع - [00:13:30](#)

ان احنا بناكل وبنشيع بس احنا ما بناكلش وبنشيع في رمضان. ولا حد فوق الشيع. لأ احنا بنقول ايه؟ اللي هو ايه لا اللي حصل ده لأ أنا ما بهدلش نفس البهدة دي. اللي هو ايه يا حاج؟ اللي هو ايه؟ كل فترة الصيام انت بتفسدها بعد كده بايه - [00:13:50](#) اكل لأ مش بالاكل اللي هيجي بعد الاكل ايه بعد الاكل واحد موت الفكرة اي فكرة حلوة كنت بتفكر فيها حد شال الفيوز لغاية ما ايه ام للسحور؟ طبعا السحور بيجي يروح ايه؟ لاممها تاني فانت بتبقى ايه؟ حد صاحب الفلوس طول الشهر. فانت بتيجي الكهرا -

[00:14:10](#)

لحزات نادرة. خلاص؟ فتقليل من روافد المعاصي ورافض المعاصي دي ايه؟ استكثار من الكلام الاكل الكثير الشرب الكثير الاكل الشرب الكثير. انا شخصيا جت فترة كنت ايه قعدت في شهر مشهور سبت ماما. لان ماما مصنع اكل متحرك في رمضان. فسببتها بقيت قاعد الشقة لوحدي - [00:14:30](#)

قبل ما اتجوز خلاص فبقيت مش باكل فمركز جدا جدا ايه اللي كان بعد كده اكتشفت فين بيبوظ الموضوع ازاى؟ الشرهة شرب الماية السوبيا التمر بشرب مية لغاية ما ابقى عيل. انا ما كلتش بس ايه برضه توقفت عن اي حاجة فتقليل - [00:14:50](#) الروافض والمعاصي. بكرر تاني عشان الفكرة احنا كل ما بنعتدي على الشيء ما بنتصورناش عدم وجوده. انا الحمد لله من نعم الله عز وجل وخاصة ان انا انسان بصري يعني اسهل معصية بالنسبة له البصر. اسهل معصية. ليه؟ لان اي حاجة بتتحرك جنبني باروح ايه؟

عينيا بتشوف كده. ما سكنتش في مكان فيه تليفزيون سابت من - 00:15:10

سته وتسعين. فعدي علي سنين كاملة يعني قعدت ممكن اقول ان انا قعدت مسلا عشر سنين ورا بعض عدي علي رمضان. من اول رمضان لآخر رمضان عيني ما شافتش تليفزيون وما شافت طبعاً ساعتها ما كانش فيه موبايلات. هو لا هو مش كبير قوي بس ايه ما كانش فيه موبايلات. فما فيش اي حاجة فما فيش موبايل كان فيه اذاعة القرآن - 00:15:30

كان عندي راديو يعني وما فيش تليفزيون كنت اخر الشهر والله انا باحس باحس ان عينيا نضفت. ده شعور شعور حقيقي مش شعور روحاني لا لا حاسس ان كان فيها وساخة ونضفت. واحد يقول لك طب ما انت اصلا ما كانش عندك تليفزيون. ايه الحكاية؟ لا لا لا ده حتى العابر. حد من اه - 00:15:50

اخوانا زمان كانوا ايام الكلية كان شخص احسبهم والله حسيبه يعني راجل فيه قدر كبير جدا من الورع. والورع غير كف عن المحارم المحارم ده خلاص ده حاجة محرمة لا لا حتى ايه ما يخشى ضرره. واحنا واقفين في اي مكان في اي مكان. وهو بيكلنا احنا رجالة يعني مش واقف مع بنت فهو بيتحرى ان هو يغور - 00:16:10

غض من البصر وبتاع لا في اي وقت عامل كده. فنقول له ليه؟ يقول لك هو الاصل. الاصل لو انت رفعت بصرك في هذا المجتمع اللي احنا عايشين فيه. هتري ما يسرك؟ فنقول له اه - 00:16:30

بس حرام اوقف يعني ما يسرك محرم اه يعني محرم اه. فانت بتعمل ايه؟ يعني احنا واقفين في عصارة عينه في الارض. ليه؟ يقول لك هترفع عينك. انت ما عندكش تليفزيون؟ اه. اول ما بتروح بتشوف التليفزيون فين؟ في العصارة - 00:16:40
بتاع العصير يعني انت لو اول ما بتشرب عصير وانت في مطعم وانت فيقول لك ايه؟ انت بتبقى قافل الرافد ده في حطة وجاي لك في حطة الشوارع الانترنت في ناس تقول - 00:17:00

انت انت بتتعرض لاي مواد اباحية اقول لك علي النعمة ابدأ. انت في اليوم فعلاً لو عملوا لك في الآخر تحليل هتفاجئ ان انت اتعرضت اللي بيسموه العقد العري عموماً ايه السبب؟ بسبب الانترنت بسبب الفحش. الاستهزاء بايات الله عز وجل - 00:17:10
عموماً ايه السبب؟ بسبب الشبكة. شبكة الانترنت شبكة تواصل. فبالله نصيحة جربوا كده هو طبعاً انا بقول كده ايه عارف ده سهل ولا لا؟ هو بالنسبة لي انا شخصياً فكرة الانقطاع عن وسائل التكنولوجيا ممكن بيبقى سهل شوية ايه السبب؟ لان انا ما اتولدتش عليها. وما جتتش مراهقتي عليها. يعني انا قعدت ولغاية وانا مراهق ما فيش - 00:17:30

الكمبيوتر ومفيش انترنت ومفيش موبايل فاللي هو ايه تليفزيون ومعنديش تليفزيون فخلاص الموضوع سهل انا اذن الموضوع شاق جدا دلوقتي فكرة ايه؟ الكارت خطوة خطوة اخرى. احنا عدي علينا رمضان كتير جدا. رمضان الحمد لله يعني ادركناها. طبعاً رمضان ده حاجة عظيمة جدا - 00:17:50

ايه الميزة في رمضان؟ ان ربنا امهلك من الوقت ان انت تؤدي فريضة تامة. يعني عشان قيام الليل لا لا لا. انت ادركت رمضان التامة هو ده اقوى شيء في رمضان. حديس النبي صلى الله عليه وسلم. لما جه صحابي رأى رؤيا شاف واحد مات شهيد مات في سبيل الله. ومات واحد بعده بسنة بس مات على - 00:18:10

يعني مات في بيته لا شهيد ولا اي حاجة. شاف ايه في الرؤية الصحابي؟ شاف ان الراجل اللي مات على فراشه بعد سنة دخل قبل الشهيد الجنة. هم الاثنين داخلين الجنة ده دخل - 00:18:30

قبله. يعني دخل قبله الشهيد. يعني اسبق يعني درجته اعلى. فجه هي مش الشهادة دي برضو احنا واخدين في المدرسة الشهادة دي حاجة عزيمة جدا. هي فعلاً حاجة عظيمة جدا. بس حاجة عظيمة ايه؟ عايزين بقى طب - 00:18:40

في المعيار اللي بتاع الحساب الصلاة والصيام فين من الجهاد؟ شف شف فالنبي صلى الله عليه وسلم قال له ايه؟ لما هو الراجل بيستفسر بيقول له ازاى يخش قبل الشهيد فالنبي - 00:19:00

قال الم يصم رمضان؟ يصم رمضان بس ده الفريضة. الم يصم رمضان؟ الم يصلي ستة الاف ركعة الصلاة المفروضة بتوعة السنة. فانت لما صليت ست تلاف ركعة وصمت رمضان دخل قبل الشهيد. فانت الفرض اللي انت اللي احنا - 00:19:10

ونقول لك يعني ركز جدا في الالقامة الفرائض اكثر من النوافل. اللي هو فكرة عدم الهجوم على العبادات. لو اقامت الفرائض دون اي اضافة نفل انت يعني اعلى من درجة شهيد لو التزمت بهم واحد من السلف كان دايمًا يقول افة الناس افتنا احنا كلنا كلنا الكلام مش لكم الكلام لنا - [00:19:30](#)

خلاص اللي هو ايه تحقيق نافلة وتضييع فريضة. يعني انت لو عملت برنامج قلت ان انا ايه انا هدفي في هذا الشهر ان انا اصلي كل الصلوات وخاصة للرجال كل الصلاة في جماعة في المسجد. واحد يقول لك ايه؟ لا قيام بقى لا كل الصلاة في المسجد - [00:19:50](#)
وتكف عن المحارم بس. ما فيش اي اضافة؟ لو عملت دول بحاجة عظيمة جدا. بس ايه عملتهم؟ عملتوه. يعني عملتهم باستمرار وديمة وبتاع ده يبقى حاجة عظيمة جدا. نقطة مهمة جدا فكرة انا بخش رمضان بقرا قرآن القراءة القرآن مفيدة - [00:20:10](#)
قطعا مفيدة استزاننا من الحسنات استزادة من الحسنات. فين الزيادة النوعية؟ ايه اللي بتحصل؟ الزيادة النوعية بتيجي من ايه؟ من ايه؟ ان انت قلبك يتعرض لعلم اضافي عن الله. خلاص ده بيبجي ازاي؟ ده بيبجي ازاي؟ في قدر ما من الفهم. التعلم. النقطة -

[00:20:30](#)

حاصرهم خلى تعليم وصبر تتعلم وبعد كده تصبر على اداء حق التعلم ده. التعلم ده برضو عدم الهجوم على التعلم. يعني في واحد يقول لك انا هعمل جدول ارزومه رمضان تعلم. لأه التعلم ابسط اعلى الناس بعد الانبياء قاطبة هم اصحاب النبي صلى الله عليه وسلم. كان يقول لك الصحابي - [00:20:50](#)

الصحابي كنا بنتعلم الخمس ايات في الخمس ايات. واحد يقول لك خمس ايات يعني في القعدة. يقعد في الخمس ايات لغاية ما يحقق الامر والنهي. الحلال ايه الحرام وياه البتاع لغاية ما يتجاوز الخمس ايات خلصهم بيجي للي بعدها. يعني الخمس ايات دولا ممكن ياخدوا قد ايه؟ لا خمس ايات. في ايات قل هو الله احد لو حد - [00:21:10](#)
هيحققها ده تلت القرآن. تلت معاني القرآن تلت المعاني اللي افرضت في كتاب الله في سورة الاخلاص. الفاتحة هي ام الكتاب ام هو يعني اصله اصله يعني كل ما جاء في الكتب التي ارسلت بها النبيين من لدن ادم لغاية محمد صلى الله عليه وسلم مجموعة في فاتحة الكتاب ودي - [00:21:30](#)

اعطيها النبي صلى الله عليه وسلم من دون الانبياء. محتوى الفاتحة. واحد يقول لك الفاتحة دي صغيرة. لا ما ده في الكم. طب في الفهم. لا هي دي دي محتوى الكتب. لو انت قعدت رمضان كله بتفهم في الفاتحة بس بس تبقى انت استزدت علم جمع - [00:21:50](#)
جمع لكل الانبياء بتمام محمد. يعني قبل ما يجي محمد ما كانش اجتمع اللي انت هتفهمه ده لكل ما ارسلت به الرسل. ليه؟ عشان الفاتحة فيها ارسلت به الرسل وزيادة. واحد يقول لك يعني افهمها ازاي؟ هو ده بقى الجديد فين؟ شف ترتيب الافهام هو الاداء الفهمي ده له ادوات. حتى عندنا احنا - [00:22:10](#)

عموما في المواد التربوية وبتاع يقسموا الفهم ده سبع درجات من الفهم. يقول لك ايه؟ في فهم حرفي. فهم حرف يعني يقول لك اقول لك يعني ايه الحمد تقول لي المعنى. اقول لك يعني يا الله تقول لي المعنى - [00:22:30](#)
يعني ايه فيه؟ يعني ايه اليك يعني تفهم المعنى الايه؟ الحرفي. خلاص ده نوع من فهم. فيه معنى فهم استنتاجي. فيه فهم في سهم نقدي في سهم تحليلي في في فهم تذوقي وهكذا في درجات كبيرة جدا من الفهم. ده نفس درجة التعامل مع النصوص الشرعية -

[00:22:40](#)

انت ان انت تمسك معاني الكلمات اللي جوة الفاتحة تفهم المعنى المعجمي بتاع الفاتحة ده نوع من الفعل. يعني ايه يعني ايه الله؟ يعني ايه الرحمن؟ يعني ايه الرحيم؟ ايه الفرق بين الرحمن والرحيم؟ يعني ايه ارحم؟ يعني ايه رب؟ يعني ايه العالمين؟ يعني بس واحد يقول لك اه - [00:23:00](#)

معناها لا لا معنى ابرح من كده شوية. خلاص؟ طب فهمتم؟ فهمتم؟ حد يقول لك هدايات السورة كلها. يعني ايه هداية السورة يشرح لك ايه المعنى الايماني المفروض يا اخي في قلبك؟ بس شرح بسيط ليه شرح بسيط؟ لاني ابن القيم الحنبلي شرح اياك نعبد واياك نستعين - [00:23:20](#)

قارب الايمان اللي اياك نعبد واياك نستعين شرحه في مجموعة مجلدات. اللي هو ايه؟ مدارج السالكين بين اياك نعبد واياك نستعين الكلمتين دولا شارحهم فين؟ اهل العلم بالتفسير بيقلوا ان القرآن كله شرح للفتحة. كتاب الله كله. شرح الفاتحة. لكن انت عايز بعض - 00:23:40

جزء فهم نوع فهم فان انت تمسك الفتحة تروح فاتح تفسير مبسط جدا وتقرأ فيها امر حسن اوصيكم بمجالس دكتور فريد الانصاري دكتور فريد الانصاري ليه حاجات اسمها المجالس المجالس القرآن مفتتح بيها المجالس شرح الفاتحة اسمع شرح الفاتحة او اقرأ في شرح الفاتحة للشيخ - 00:24:00

معاني المعجمية اتفضل. الدكتور فريد الانصاري. مجالس القرآن الكريم. او مجالس القرآن خلاص؟ بعض فهم. بعض فهم يعني ابقى طالع كده مش دخلت رمضان زي ما طلعت ليه احنا بنقول الفاتحة؟ لان دي ركن. يعني لو واحد ما صلاح غير بالفاتحة بس تكفيه - 00:24:20

تجزئه وهي الفتحة دي حاجة مش قليلة ده حاجة عظيمة جدا. زي قل هو الله احد واحد يقول لك ايه؟ يعني انا ممكن اقعد رمضان كله بفهم في قل هو الله احد؟ ده لو عملت كده يعني - 00:24:40

لو قدرت زعم واسع جدا. قل هو الله احد تلت القرآن. تلت المعاني التي اتى بها محمد صلى الله عليه وسلم في قل هو الله احد في الاخلاص. ينفع اسامها بعض فهم - 00:24:50

رمضان كامل ينفع يعني ممكن يعني يفهم من كلامي ده ان انا ممكن اقعد رمضان كله في الفاتحة افعل. يبقى انت رمضان خلاص يعني انت لو فهمت النحو اللي فيها والصرف اللي فيها واللغة اللي فيها وبعض المعاني الايمانية اللي فيها وبس - 00:25:00
بس كويس جدا لو قدرت تعمل كده. ليه احنا بنقول لو قدرت؟ لان الانسان احيانا بتتفلت من ده. واحد يقول لك طب ما انا اقرا كتير. اقرأوا القرآن القرآن - 00:25:20

يا اخوانا هو كلام الله عز وجل. يعني انت انت يعني داخل على مائدة الرحمن. خلاص؟ لكن القصد ان احنا بنقول عايزين الشيه الزائد. كل الناس بيتوقف ان شاء الله للقراءة. شروط القراءة لو حضرتك ما درستش قبل كده تجويد فكرة ان الشيخ بيقل لك ايه؟ عايزين قدر من - 00:25:30

قال له مصابرة على التعلم لو حضراتكم ما حدش فيكم درس تجويد قبل كده؟ ده مش خطيئة ولا عيب. ليه؟ الانسان لا يعاقب عن شيه. هو يجهل انه يجله يعني انا معرفش ان انا معرفش خلاص حصل خير عرفت ان انت متعرفش خلاص بقى عرفت تبدأ العدد يعد هتبدأ تتسأل اللي هو ايه انت عرفت ان في احكام تجويد - 00:25:50

لو ولحن جالي انت بتأثم بتأثم على هذه القراءة واحد يقول لك يعني كل الازهار اللي قالتها قبل كده لأ القريتها اللي قبل كده الله عز وجل غفور رحيم وانت ما كنتش تعرف وكنت جاهل بجهل - 00:26:10

قال لك خلاص اتنفدت واحد يقول لك ايه؟ طب ما حدش يقول لي. ما حدش يقول لي عشان انا عايز افضل ايه؟ لا لا ما خلاص احنا قلنا لك. ما احنا هو كده خلاص. الموضوع اترفع. ابسط - 00:26:20

شرح تجويد واسمعه. يعني ايه؟ كل يوم مقطع ربع ساعة. دايم يا اخوانا ما تخلوش اي مهمة اكر من عشر دقائق ربع ساعة. ليه عشان واحد نفسه ما تتفلتش هنا. اتنين تعرف توقف اي اجهزة الكترونية او اي طاسة خلال عشر دقائق لغاية ما تخلص الكلام. الشيخ ايمن الدكتور ايمن رشدي - 00:26:30

اه سويد كان له زمان شرح اه شرح احكام التجويد كل كل حكم عشر دقائق ربع ساعة فازنه مش فاكر اسماعيل هو حاليا مرفوع على اليوتيوب. اقرأ كان بيشرح احكام التجويد. بدون يعني مش ملتزم بمتن مسلا - 00:26:50

تحفة انتم تحفة الاطفال ولا الجزارية ولا لا لا نشرح شرح عام لكل الناس بلغة بسيطة جدا. وهو الدكتور ايمن اصلا في الاصل اظنه مهندس. فهو جاي على العلوم الشرعية من ايه - 00:27:10

من حنة تانية فبيتعمد ايه التبسيط ولا يعني بيتعمد ان بيكلم واحد غير متخصص لانه يعني مش جاي من اصل التخصص خلاص

وهو شيخ كبير وراجل متقن وبتاع وانبسط جدا فحضرتك كل يوم واحد يقول لك ايه اقعد اخلصهم كلهم في يومين. ده هجوم على العلم. يعني ايه؟ خد كل يوم حكم. كل يوم حكمه طبقه - [00:27:20](#)

وهكذا طبقوا في اللي بتقراه ده امر حسن جدا. خلاص؟ شرح الازكار. دكتور ايمن رشدي سويد. اه. الشامي. داخل الاصدار الازكار حضراتكم دائما احنا بنقول للناس قولوا اذكار الصباح والمساء فيقول لك خلاص اجيب اي كتاب في اذكار الصباح والمساء واقرأها. قام ماشي بس احنا عايزين - [00:27:40](#)

لذلك تقراها ببعض فهم وبعض تدبر مش ممكن يكون الذكر الذكر اللي هو يعني اخوانا يصح عن النبي صلى الله عليه وسلم يقول الدعاء هو العبادة. الدعاء هو العبادة. حاجة يعني اخص خصائص العبادة الدعاء - [00:28:00](#)

زي كده الحاج عرفة. هو طبعا مش عرفة كله الحج. بس ايه؟ اهم حاجة على الاطلاق في الحج ايه؟ عرفة. وقوف عرفة. نفس الحكاية من اخص خصائص وصف العبودية الدعاء. فاحنا الدعاء التسبيح والتهليل والتكبير والصلاة على النبي صلى الله عليه وسلم - [00:28:20](#)

اذكار الصباح اذكار المساء اذكار دبر كل صلاة كل الازكار التي وردت عن النبي صلى الله عليه وسلم في كل موضع وكان النبي صلى الله عليه وسلم لا يخلو موقف - [00:28:40](#)

فين حياته من زكر؟ صبح النهار ليل قيام خروج دخول سوق آآ اكل شرب صحيان نوم دخول خلاء خروج خلاء. آآ قيام لعبادة قيام ليل فروغ من العباد ما فيش موضع من حياة النبي صلى الله عليه وسلم حتى المجلس العام كان يحصى للنبي صلى الله عليه وسلم زي المجالس اللي احنا قاعدينها سبعين ميت مرة استغفار وهو من هو قد غفر له - [00:28:50](#)

تقدم من ذنبي وما تأخر خلاص فالذكر ده لو انا بقول الذكر من غير ما افهم معناه هينفع هو هينفع ايه السبب لو واحد جاهل ويباخذ دواء زي ما الشيخ الشعراوي الله يرحمه. حد قال له لو واحد بيقرا قرآن ومش فاهم اللي بيقراه هينفعه؟ قال له يا ابني لو انت مش دكتور او امي وخذت الدواء ومش عارف المادة الفعالة - [00:29:10](#)

اللي جواه هذا تنتفع به؟ فقال له هذا انتفع فقال له القرآن كده لكن انت لو دكتور لو دكتور وعارف المادة الفعالة كويس جدا تعرف اي لا تاخذها مع مين واللي ما يتعارضش وبتاع طبعا العلم شريف لذاته. خلاص؟ فالاذكار كده لو حضرتك جبت كتاب بسيط جدا كل يوم - [00:29:30](#)

كل يوم تعرف زكر او زكرين. معانيهم هتلاقي نفسك سرقت بشكل غير عادي غير عادي. معنى الذكر اللي انت بتقوله يعني في كتاب بسيط جدا للدكتور محمد يسري سلامة. كتاب ممكن يعني بس انا بقول لكم لا اي حاجة من اللي احنا بنقولها ما تحاولش تقراها في يوم ولا يومين ولا اسبوع. خلبها كل يوم عشرة - [00:29:50](#)

دقايق واقف متكلمش ايه لان العبادة عايضة طاقة روحية مش علمية والا كان رب العزة اكتفى بانزال القرآن جملة كان على النبي صلى الله عليه وسلم. هو نزل على ايه؟ منجم يعني اجزاء اجزاء حتى يتفكر فيه ويتدبر يعني كلام الله عز وجل عزيز وثقيل - [00:30:10](#)

خلاص؟ كذا الازكار. اسمه رياض الازهار. رياض الازهار بتاع الدكتور محمد يسري سلامة. عامل ايه؟ شارح يعني ايه اشهد ان لا اله الا الله يعني ايه لا حول ولا قوة الا بالله يعني ايه الله اكبر يعني ايه سبحان الله؟ يعني ايه سبحان ربي العظيم؟ يعني ايه سبحان ربي الاعلى؟ اذكار الصباح اذكار المساء الازكار - [00:30:30](#)

اللي احنا بنقولها خلاص الشرح ايه معناها؟ ايه معناها؟ لو حد فيكم وفق لقراءة شأن الدعاء بتاع الامام الخطاوي يبقى امر حسن شأن الدعاء ميزته ان هو عامل ايه؟ جايب باب الازكار كلها بتاعة الصباح والمساء اللي احنا بنقولها من صحيح ابن خزيمة. ومن كتب - [00:30:50](#)

يعني اه مش بدرجة البخاري ومسلم لكن اه درجة عالية جدا من الجودة. للخطابي. الامام الخطابي خلاص ميزته ان هو شارح اسماء الله الحسنى كلها. في صفحات قليلة. الاسماء كلها. يعني انت عايز تعرف اسماء الله الحسنى معناها ايه؟ خلاص - [00:31:10](#)

وشوارحها كلها في اول الكتاب وبعد كده شرح كل باب الازكار من صحيح ابن خزيمة. خلاص؟ يعني ايه؟ كل الازكار كل صورة يعني

مسلا ستين سبعين في المية من اللي انتم تعرفوها لان معزم الكتب المعاصرة اللي احنا بنستخدمها في قراءة الازكار او حفزها منها او بتاع هي مجمعة من كتب السنة - [00:31:30](#)

الدواوين الكبرى ومن بعض الكتب المفردة للدعاء زي عمل يوم واللييلة. آآ وهكذا. فهو متوفر على باب من ابواب الازكار في احد الكتب الملزمة الصحة اللي هو شأن الدعاء للخطاب. كتاب صغير جدا بس عزيز جدا فاذا هو الخطاب المتقدم. يعني الراجل كان في القرن الرابع ولا حاجة لتلمية حاجة. فالراجل يعني - [00:31:50](#)

واحد لغته عالية وممكن والله يكون ادرك القرن الثالث كمان. لغته عالية اه بسيط العبارة بسيطة ما فيهاش ايه؟ لا تكلف ولا ولا بتاع حاجة بسيطة جدا. خلاص؟ لو قدرتم حاجة زي كده او اي شيه موازي. يعني احنا دايمنا بنقول ايه؟ اسم الباب اللي احنا بنتكلم فيه ان انت - [00:32:10](#)

تعرض لتدبر الازكار وتدبر معاني القرآن والسنة. طيب في حاجة لو حاجة نصيحة اخيرة جزء احنا قلناه اللي هي فكرة ايه؟ قالت الحركة احنا في الاصل روح وجسد. روح وجسد. مشكلة الروح دي ده السوفت وير. خلاص - [00:32:30](#)

لو انت جايب واحد يقول لك ايه انا عايز اجيب احده ويندوز هاتوا لي احده ويندوز نزل انا هفرده. خلاص معك الجهاز بتاعك حدسته يقول لك اخر مرة حدسته من اتناشر - [00:32:50](#)

سنة. يعني ما عندكش ارض غير كويس؟ لا. علي النعمة الويندوز ده ما هيتفرد. ليه؟ ولا هشتغل. ليه؟ لاني مش ممكن السوفتوير ده الهاردوير ما يتحملوش. احنا الهارد وير بتاعنا ايه؟ الجسد. اجسامنا احنا. الروح هي دي ده - [00:33:00](#)

ان انت بتعمل مجهود روحاني بتقول افكار وادعية والتزمت وكفيت عن المحارم وبتاع. ايه اللي هيتحملك لو انت البدن ده مش فاهم له سايب له روافد اضعافه او مانع عنه روافد تقويته هتتعجز عن حمل اي شيه حصل انت عايزه - [00:33:20](#)

تعمله هتتوقف بمعنى يعني الافراط في الاكل الافراط في في الشرب تغيير مواعيد النوم ولو للعبادة. يعني حاولوا في رمضان طول اليوم اقلبوه يعني ايه؟ ناموا كويس ناموا كويس وازبطوا اليوم لان انت في الاخر لو انت قمت الليل وتنام وبتاع وصليت الفجر ورحت نايم - [00:33:40](#)

ايه اللي حصل؟ قبله يدوية حطيتها جوة اليوم. ما فيش ضحى ما فيش ازكار صباح ومساء ما فيش ضوء هتقوم؟ هو المغرب ازن؟ طب آآ الصوبيا يعني انت اصلا ما عندكش طاقة جسمانية. فنصيحة وقد تكون نصيحة غريبة عليك. نفس الاوراد بتاعة الادعية - [00:34:00](#)

والازكار والتدبر ونقولها لكم التدبر الجسدي. في كتاب بسيط جدا ممكن تشوفوه وده ممكن شريط اسمعوه حتى مش لازم تقروا الكتاب. اسمه الاربعون الرياضية عارفين الاربعين النووية بتاعة الامام النووي؟ ده اسمه الاربعون الرياضية. يعني ايه؟ فضل الرياضة البدنية في الاسلام من من حديس رسول الله - [00:34:20](#)

حديس وفضل الرياضة البدنية كلها صحيحة عشان ما حدش بس ايه يلاوع يقول لك ايه الاحاديس دي مدخولة دي مدسوسة علينا في الاسلام. واحد يكون بكرش يقول افئدة اخاف كثير افقد كرشي. خلاص؟ يعني ايه؟ يعني ايه حضرتك؟ من دلوقتي. من دلوقتي. شف بس اه نصيحة بنقول ايه؟ لانه مشكلة ان النصيحة دي جواها معصية - [00:34:40](#)

ايه المعصية؟ ان معزم برامج الرياضة معزم برامج الرياضة. فيها فيها لو الرجالة اللي هيتفرجوا عليها ستات ولو ستات اتفرج عليها في ايه يا رجالة؟ واحد يقول لك ايه؟ يعني ما نبصش على الرجالة؟ لا ما تبصيش عليه وهو بيتنطط يعني بصي عليه وهو بيشرح علم وهو بيخطب جامع مش يعني حاجة في - [00:35:00](#)

في الاطار الشرعي والا النزر متاح المأمور بغض من البصر. غض كل البصر. لكن واحد يقول لك ايه؟ انا نويت اجاهد. هتعمل ايه يا مولانا؟ هلعب في تنس. طب هتلعب - [00:35:20](#)

اسم مين؟ فيديوهات. طب الفيديوهات دي فيها مين؟ ما انت كده هتلعب مش هتخش النار. ليه؟ ان الله طيب لا يقبل الا الا طيب الحديث ان الرجل آآ اشعس اغبر يطيل السفر خلاص؟ وما اكله حرام ويلبسه حرام وغزي من حرام ويقول يا رب يا رب فانه

يستجاب له - 00:35:30

انت ايه عمال تلعب حاجة بس ايه يعني شوف حاجة شوف طريقة شرعية او حضرتك تشوفي الاخت هنا فين حبيبة اهي الاخوات يسألوها بعد كده شوفي لهم طريقة يلعبوا رياضة من غير ما يتعرضوا لكشف عورات وكده والرجال احنا هنشوف لهم طريقة بس الاول نقنعهم اصل المشكلة مش في العورات المشكلة ان هم يلعبوا - 00:35:50

رياضة يعني فانت خليكي مع البنات اقنعيهم بده. اعملوا لنفسكم ورد رياضي. يعني ايه ورد رياضي؟ زي الازكار كده. ما تزودش ابدا عن ربع ساعة تلت ساعة من دلوقتي لغاية اخر رمضان. يعني اعمل ايه؟ فضيلتك. لعب اطالات. اعمل احماءات عادية جدا. آآ حاجات بطن حاجات ضغط واحد يقول لك فاستفادت - 00:36:10

والله وتقوى بها على العبادة. لما تقروا الاربعين الرضيع تفهموا ده. ان هو ايه؟ الالة اللي انت بتتحمل فيها العبادة عايزة جسد كويس. لو انت لو وانت لياقتك سيئة لياقتك سيئة الكسل بيجيلك كسل لا تقوى على العبادة خلاص لو انت لياقتك البدنية كويسة تعرف تزاكر فترة اطول - 00:36:30

وتنام اقل وهكذا. خلاص؟ فدي من جزء جزء مش انا يعني ده مش مش نوع من افتراء على الشريعة. باب من الابواب الشرعية بل هو شعبة من شعب الايمان ولا بد هو تحسين اللياقة البدنية. تحسين اللياقة البدنية طبعاً احنا جايين بنقول ربع ساعة تلت ساعة ليه؟ لنفس - 00:36:50

عدم ايه؟ لعدم التهجم. واحد يقول لك ايه؟ خلاص. توكلنا على الله. هات لي يا ابني. برنامج الفيتنس بتاع المارينز وانا هأديه. لأ ما هو حضرتك انت اصلاً ما كنتش بتعرف تلعب كرة شراب. هم ربع ساعة وبارك الله فيما ولو كملتهم - 00:37:10 واحد يقول لك ليه؟ ما هو انت اصلاً الانسان معطل تماماً. يعني انت ما بتعملش اي رياضة. فان انت تعمل ده واصعب حاجة على النفس ان انت ايه؟ انت ممكن - 00:37:30

تروح تلعب كورة مع زميلك. ليه؟ قعدت من شوية وتقف. هتقف جون. هتسيب الواد يعدي؟ يقول لك اه تخلي السرور على مسلم يجيب جون هو هينكد على فريقه بس هيبقى اسعد - 00:37:40

الفريق الاخر. لكن لكن ان يعمل كده رياضة لوجه الله يعني ايه؟ ما فيش كورة تجري وراه. لا ما فيش عيال هنضربهم. لأ يعني ما فيش حاجة ما فيش حد هنحط عليه برضه - 00:37:50

فهدف ان انت في منافس وبتاع لأ ان انت تقعد تعمل اطالات تحسن من الجري في المكان آآ الاطالات العادية الضغط البطن بانواعه وبتاع ده حاجة شاقة على النفس. تقرا - 00:38:00

الاربعون الرياضية عشان تفهم احنا بنقول ايه. خلاص؟ اه لعل فيما قلناه اه بعض الافكار المفيدة. لا مش فاكر اسم المؤلف والله. ممكن تلاقية مفهوم لأ. لحد ما الدكتور محمد اسماعيل المقدم كان زمان مسجله هتلاقية على اسلام ويه او حاجة زي كده. شريط قديم. انت تكتبي الاربعون الرياضية في الغالب هتلاقي الكتاب وهتلاقي الشريط. عايزة تقري - 00:38:10

اقرية عايزة تسمعي اسمعي الشريط لانه الشريط هو وكأنه تلخيص للكتاب فقط. هو المفاجأة فين؟ المفاجأة فين؟ الناس بتبقى داخلة يقول لك ايه؟ هنشوف يا عم نجيب احاديث منين في الرياضة يفاجأ ايه وقال الشافعي ما استنى منقولات كتب الفقه لشرح الاحاديث يعني ايه - 00:38:30

الحديث وشرحه مين؟ القائمة واحد يقول لك هو ده عندنا في الدين؟ طب ده اتضاف امتى؟ يعني احنا اتضاف امتى للمجموع؟ يعني هو داخل معنا في شعب الايمان ازاي؟ ازاي دخل؟ ازاي تسرب؟ الى الاوامر الشرعية. هو ده الجديد. يعني انتم اول ما تسمعوا الشريط او تقروا الكتاب - 00:38:50

اللي هو ايه؟ احنا شكلنا هنلعب رياضة ولا ايه؟ خلاص لانه فعلاً الانسان بيبقى اللي هو صدمة. يعني انا هلعب رياضة؟ اه وهقسم لو ما لعبتش رياضة؟ اه يا نهار اسود! ليه! ليه! ليه! ليه! لان هو انت بالفعل لما تشوف حد الرياضة المنجية المنجية! مش هو احنا دايماً لما نيجي نحب يعني ايه - 00:39:10

نحب نقول لك الاسلام واسع وبتاع يقول لك مقاصد الشريعة. حفز البدن. حفز البدن ايه؟ ان انت ما تشربش خمرة هو ده حفظ البدن او حفز العقل؟ حفز البدن من حفز البدن يعني بالمعنى ايه؟ الواسع من اول التطعيمات للاطفال لغاية الرياضة. لما تقروا الاحاديث هتفاجئوا ان هو ايه؟ لا - 00:39:30

الموضوع داخل ايه؟ داخل معنا في نطاق المأمورات والمنهية. خلاص؟ آآ نكتفي بهذا الحد ايه؟ دار طيبة ماشي. هو ازنه مرفوع على الشبكة يعني متوافر. اه لو حضراتكم لو عندكم اه اسئلة او تعليقات على - 00:39:50

كلمة الشيخ او الكلمة التي آآ يعني انتهينا بها احنا هنبداً آآ جزاكم الله خيراً بارك الله - 00:40:10