

مجالس فقه النفس 370 | نفس 54 | فقه الألم 32 | تدريبات

الألم والصبر 30

عبدالرحمن ذاكر

والصلة والسلام على محمد وعلى الله وصحابته اجمعين اللهم علمنا ما ينفعنا وانفعنا بما تعلمنا اللهم اهدا لاحسن الاخلاق لا يهدي لاحسنها الا انت. واصرف عنا سيئها لا يصرف عنا سيئها الا انت. اللهم اعنا على صيام رمضان وقيامه - 00:00:00

اللهم تقبلنا فيما بقي من رمضان. اللهم تقبلنا فيما بقي من رمضان. اللهم اجعلنا من اهل الحق المتصرين لاهل الحق اللهم انصر بنا اهل الحق اللهم انصر اهل الحق المستضعفين في كل مكان يذكر فيه اسمك وي Jihad فيه لاعلاء كلمتك ورفع رايتك - 00:00:17

اللهم واعنا على ان نكون من المتصرين لاهل الحق بحق. ولا تجعلنا من يخذلونهم ولو دون قصد. اللهم امين السلام عليكم ورحمة الله وبركاته طيب اليوم نحن مع المجلس اه - 00:00:36

خليني اشوف التعداد امامي المجلس ثلاثة وسبعين من فقه النفس المجلس اه خمسة واربعين من مجالس ونفس المجلس ثلاثة وعشرين من مجالس فقه الالم وسيكون هو اخر مجلس كمادة تعطى - 00:00:48

اه المجلس القادم سيكون اسئلة عن عن ما سبق غالبا سيكون ان شاء الله يعني بعد العيد اه ومجلسنا اليوم هو المجلس الثالث في تدريبات الانم والصبر. اللي هو اخر شيء في فقه الادب - 00:01:03

حتى تكون كالعادة عارفين احنا وبين احنا لما تكلمنا عن فقه الالم كان اخر شيء طيب الالم عرفناه ايش هو تعريفه وثمراته اه علاقته بالابتلاء علاقته بمعضلة الشر الى اخره. مررنا على هذا كله - 00:01:16

بقي السؤال طيب كيف اتعامل مع هذا الالم؟ يعني طب في الامر الالم شيء لا استطيع الهروب منه ولذلك تدريبات الالم سبحان الله عن دون عن اشياء كثيرة في فقه الالم - 00:01:32

من الاشياء التي ينزع اليها الناس يسابق اليها مؤمنهم وملحد مؤمنهم وملحدهم ليش الكل بده يتخلص من الالم. بعض النظر في رب ما في رب اه في سنة خلقيه انا انا في الامر بدبي اتخلص من الالم - 00:01:46

فقسمنا الكلام عن تدريبات الالم الى ثلاث اه مجالس. المجلس الاول كان عن تدريبات الالم فيما يتعلق بمسائل اه في حق الله سبحانه وتعالى تدريب الالم الثاني كان في مسائل متعلقة بالنفس. اليوم مسائل متعلقة بالامر والامر عندما نقوله عادة نتكلم عن الافق والنفس - 00:02:02

قبل ما اتكلم اليوم عن التطبيقات هذه اي شيء ساذكره اليوم البعض سيقول طب فهو هادا انا اللي عم بأديه ليش سمينا مع الامر ايه رأيكم السلام عليكم استاذ سفيرنا في بلاد النفط - 00:02:20

السؤال الآخر لـ انا قصدي انا قصدي انه يقول لك طب ما انت اليوم لما حتحكي مثلا من تدريبات الالم مع الزمان ان تتخلص من ذكريات الماضي. من مش عارف مين. طب ما هو انت اللي عم تتخلص. بتقول لي طب ما هاي صفت مع النفس ليش ليش - 00:02:36

مع الامر. متعلقة بالزمان. بالضبط لـ انه موضوع التدريب موضوع الالم موضوع متعلق بشيء خارجي اللي هو لكنه هو في الحقيقة سواء مع الله ولا مع النفس ولا مع الامر هو كل يعني كل من النفس واليها كما يقال - 00:02:55

طيب آآ نقول بسم الله مع الآخر نقسمها الى افاق وانفس. الافق للي ما حضروا معانا من قبل او قد تكون المفردة جديدة عليهم الافق هو كا، ما بحبط بالنفس ، الانسانة - 00:03:13

00:03:13 هو كل ما يحيط بالنفس الإنسانية -

نفس الانسانية مما عدا الانفس اللي هي الزمان والمكان. فسيكون عندنا تدريبات متعلقة بالزمان وتدريبات متعلقة بالمكان. التدريبات اللي متعلقة بالزمان نقسمها الى ثلاث اقسام ماضي حاضر مستقبل ماضي حاضر مستقبل. تدريبات متعلقة بالماضي وتدريبات متعلقة بالحاضر ثم بالمستقبل . تدريبات المتعلقة - 00:03:32

متصلة الحاضر ثم بالمستقبل. تدريبات المتعلقة - 00:03:32

وهذه راح تشووفوا لما اذكرها الان كم نحن واقعون فيها ثم نزعم ليش نتألم؟ ليش عنا مشكلة؟ ليش في موهيبات اولها الامساك عما يوهن النفس في الماضي. عما يوهن النفس في الماضي - 00:03:57

انا حريص على هذه ليش من هنالك ما يقوى النفس في الماضي هذا ما تمسك عنه بالعكس انت تحتاج ان تستدعيهم ان يقوى نفسك عندما اتذكر انى في يوم من الايام كنت بمسك الحبطة ومش عارف مين ابدا تقول اه مارينز. هذا يقوى نفسه ما بيمسك عنه -

00:04:13

لكني امسك عن مسألة آآتشدني الى الخلف من حيث الالم ساتي على امثلة منهم اولا الذكريات كثير من الناس اللي متعلقين بالصور والسلفيات والكذا. هذا يهين النفس ليش وعم تتصور اه ذكريات ليش - 00:04:32

يعني عشان ايش عشان ايش يا رجل انت المفروض انه زحام حياتك اليومية ما بخلي عندك وقت اصلا تنظر الى الخلف
انت في الحقيقة لاما عم عم بتعبي المستودع عم عم توصل رسالة لذاتك - 00:04:53

قيادي افرغى لهذا المستودع لاحقا انت عم بتهى نفسك انك تكون فاضي باختصار يعني انت ضد انا عم بحكي تدريبات ما بتقدر تسويها. يمكن ما يمكن لا تكون لك لغيرك. ولكن في الآخر ما تيجي تكون انت وهن. اه - 00:05:10

بتقدير تسويفها. يمكن ما يمكن لا تكون لك الغير. ولكن في الآخر ما تيجي تكون انت وهن. اه - 00:05:10

المتعلّق بالناس والأشياء تعلقاً مرضياً. وعليكم السلام ورحمة الله وبركاته. طيب. ثم بعد ذلك تقول غريب من وين جاي الضعف؟ لما
اجي واد خمس تالاف صورة على صور ولادك بكل مراحلهم على المكتب. طيب اه ولا وايش صار الاعلام مرات الافلام بتتصور لك دائمًا
المدير الناجح اللي حافظ صورة - 00:05:29

المدير الناجح اللي حافظ صورة - 00:05:29

زوجته والعيلة اللي مش عارف مين. وكذا هذا صار ضمن ستايل المكتب المودرن. لا وهادا ايش يعني على اساس انه عنده فاميلي اورينتيشن يعني يعني على قولتك ما تكون في عنده وقت. يعني هو صلته مع صلته مع الصورة اكثربكثير من صورته مع الحقيقة. لو سأله اولادك في اي مدرسة بقول لك والله العظيم خليني اشوف الشيك اللي اجاني. ايوه بهاي المدرسة - 00:05:50
طيب على اي حال هذا التدريب اكرر لانه ينazu فيه الناس في عالم الصورة. يعني انت ما بتتصور ولا ما بتصور يعني بناتك هاي دايما تقال. يعني هسا لو حكيت لك طبع لى صورة بناتك في - 00:06:14

الموبايل ما في اوف ليش مش محتاج الحمد لله موجودين واذا مش موجودين عالارض موجودين في النفس واذا غابوا في النفس
ووا الصورة راح تنفع ولا بطيخن. طيب؟ من التدريبات المتعلقة بقضية الماضي. من المسائل الأخرى ايضا - 00:06:28

اه مش بس الصور والكذا الجلسات اللي تكثّر من التّمانية واربعين والسبعين واربعين والستة وسبعين والّلي سبعة وستين
والنّكبة والنّكسة وعليكم السلام ورحمة الله وبركاته. طيب هذا في الحقيقة ايضاً مهم. ليش؟ لأنك لا تقدم شيئاً - 00:06:48

والنكبة والنكسه وعليكم السلام ورحمة الله وبركاته. طيب هذا في الحقيقة ايضا مهم. ليش ؟ لأنك لا تقدم شيئا - 00:06:48

وبذكرى مقوى كثر منه. يعني لو كانت جلستي مع مجموعة من العوائل ولا مجموعة من الختايره ولا كذا. اه عم بنذكر انفسنا بما ينبغي ان يكون للقضية اهلا وسهلا. لكن ايش اللي شاييفينه احنا - 00:07:08

العربية طب وغذا بعن جس لاهذا هذ ما ممه - 21:07:00

الغربيه. طيب وعيرها يعني حسب لا هدا هدا مو مهم - 00:07:21

انت ما الذي قدمته؟ انت لم تقدم شيئا - 00:07:35

00:07.35 - انت ما الذي قدمته؟ انت لم تقدم شيئا

اه من الاشياء اللي تشبه ذلك بعض مجالس الشباب اللي تذكر لما كانا صغار اه طب ممتاز. هذا ليش عم تحكيه؟ ما عندي مشكلة. لماذا؟

اذا كانت هذه الذكريات عم بتخليلك لا تستطيع ان تعيش في الواقع. وهو عارف تأنس في المحيط اللي حولك هذي مشكلة -

00:07:47

هو الاصل ان تعلم انه لكل زمان حق. وكل لحظة حقها. اما انك تكون بس مع الذكريات ومع وهذا واضح من كلامي اذا اه التخلص من السر في قدر الامكان طبعا لما انا كل كلامي هنا اتنزل لانه البعض انا ما بعرف من اخاطب -

00:08:04

انا ارى انه اصلا قضية استخدام الهاتف لصور شخصية فيه اشكال كبير بدق تصور فيه ورقة دوكمت مش عارف مين انت ترسل اشي سهل. اما انك تصور اه مم يعني -

00:08:24

هذا في في الحياة الشخصية حصل آآ انه دكتور ترى يا ريت تنبه هذاك اليوم صارت مشكلة انه في وحدة اه صورتها في المكان الفلاني بقول له ايش انبه يعني ؟ ايش احكي للناس -

00:08:37

يديروا بالهم انه ما يشغلوا تلفوناتهم اه يعني ما تكون ايش ؟ ما تكون اه محفوظة الصورة. قلت له قبل ما تكمل. انت بمجرد انك التققطت صورة باي صارت موجودة عند اللي عمل لك الابليكيشن. ولا فكرك هو يعني هو معطيك هذا الجهاز اه غرفة مستقلة عن عن ادارته هو -

00:08:54

وهذا سبق اني ذكرت هذا الموضوع. في عندي احذاخوة يعمل في امريكا اه ويعمل في شركة من الشركات اللي يعني اسأل الله ان يخلصه يعني منها قريبا. من الشركات اللي متعلقة في -

00:09:16

شو اسمه تطوير وكده يقول لي اه في شباب عنا في الشركة شغلتهم معاملتهم فقط وانهم جالسين في غرفة خاصة طبعا هم يعني يعني ضمن عملهم شاشات كبيرة بكونوا فاتحين على كاميرات اجهزة. بس يعني يستمتعوا بالتلচص على الناس -

00:09:29

انه اه طب بقول له طب هذا اللي بيكون الكاميرا مفتوحة بيكون يعني اه يأذن بهذا الامر بقول لي لا هذا مش محتاج اذنك لذلك قضية الكاميرا الان اللي حتى على اللابتوب -

00:09:56

الانصار الجميع يقول لك حط عليها مش عارف لزقة. ولا اه غطيها ولا ميكانيكال مش تقولي ما دامه سوفت وير بقدر يفوت عليه لكنه هارد قبل ايام سألت احذاخوة عن مسألة طلعت لي فحبيت اتأكد من الملابس قال لي لا غالبا الكلام هذا مش اه لانه يعني -

00:10:08

اللي هي انه ان يتحول المونيتور الى كاميرا اه فقال لي لا. قال لي هاي بعيدة. قال لي مش لدرجة انه الشاشة نفسها تتحول الى كاميرا. لكن الشاهد الشاهد -

00:10:28

اه الصوفيات وانا دائمآ اقول حتى بقول لهم اطلعوا بنكون ماشيين مجموعة بنات قاعدين بياكلوا ايس كريم ليش في الحقيقة اذا وصل الامر الى درجة انك لن تستمتعي بهذه اللحظة. الا انك تصوريها معناها انت مش مستمتعة حقيقة. هو الاستمتاع الحقيقي انك تعطي اللحظة حقها -

00:10:43

آآ قضية الكتب بعض الناس عنده تعلق مرضي بالكتب طبعا بيطلعلوه في اللقاءات مثقف وهذا الذي لا يستطيع ان يخلص من كتابه لان الكتاب جزء وخير جليس في الزمن. عارفين القصة هاي طيب -

00:11:02

لا هذي مشكلة حتى هذا قد يدل على تعلق مرضي خلصت من كذا. كنت كتاب من امهات الكتب احتفظ به. ما عندي اشكال كتاب خلصت حاجتك منه. ليش محتفظ فيه؟ ما بقدر هيكل لحظة حتى لما بياشر بایده ما بقدر. خلص هو -

00:11:16

هذا هذا موهن هذا مو هم طب والناس اللي يعني احنا شفنا واحد من مشاهير الدعاة يعرف بانه من اكثرا الدعاة قراءة طيب عملوا معه مقابلة انبسطت لما شفت المقابلة. طبعا عندي يعني اختلافات معاه كثيرة -

00:11:33

كان في الرياض. والان طلع برا الرياض استغريوا لما شافوا مكتبته بسيطة والكتب فيها قليلة دكتور وين انا قلت اخيرا في حد حكى لي طبيب اشي انت استفدت منه. اخذت منه ملخص معين. الا اذا انت بعظ العلماء مثلا او الدعاة او المشاهير او كذا -

00:11:49

مكتبة مكتبة للناس. او ساعتها عندي اه قصة ثانية يتفضلوا الناس يقرأوا عندي بالعكس اه اخذ اجر فيهم. او يقرأوا على حواشي الكتب اللي انا حطيتها تستفيد منها لا بأس. لكن بعض الناس لا هو يحتفظ فقط للاحتفاظ. من ضمن الاشياء مثلا الملابس -

المتاع والملابس يحتفظ باشياء انا هاي المسألة مكرهه عندي يعني مكرهه عني عند الناس الا وهي عبد الرحمن اذا اجي حيقول
لك يلا بدن نشيل الاغراض الزايدة عندكم فخروا طيب - 00:12:33

بتفوت بتلاقي يا خالتى الله يرضى عليك هادا بدي اسئله عندك اشتريناه لما كانت فلانة بنتها جدي. انت لسا عم بتشتغللي الفيلم لورا ؟
ليش لسانه عندك ؟ ناوية البسه لما تصير هي - 00:12:49

عروس اللي هي مين اللي هي مين ؟ اللي اللي هي لسه طب طب حجة عذرا بس انا شايف انه الثوب مقاشه شو الاخبار ؟ لأ ما انا
ناوي اعمل اه عملية قص معدة علشان ليش ؟ ليش كل هذا ؟ - 00:13:04

يصبح عندنا مشكلة انا نشتري الاغراض ونتعلق بها تعلقا مرضيا قبل ايام ذكرت اه في مجلس احد الاخوة ويمكن ذكرت هنا اه
صاحبنا اذا كان عم بيتفرج الان حيحكي فضحني خمس تالاف مرة ما حكينتش - 00:13:23

شاب لحاله اعزب في امريكا مرة قال لي عبد الرحمن انا يعني متأثر بالكلام اللي عم تحكيه عن الاستهلاك والسرف تعال
عندى. ممكن رحنا اعزب تبعه اللي هو بسموه حلو هادا بسموه واحد ونص حيقتلبني ادم مش عارف وين صاير اه الكويت -

00:13:36

والفراغ المحبيط به جاكيتات اللي هي الفيدر هاي الجاكيتات الريش النفح هظول صفين في منها كان جاكيتات التاج لسا فيها العالمة
التجارية لسا فيها المضحك كان جاكيتين زي بعضه ايش هذا ؟ قال لي مرتك كون نازل بمطار وكذا فبعجبني بشتريه بكتشف
انه عندي في البيت - 00:14:04

تكديس تكديس وما اعرف وفيه شهوة الشراء ولانه طب ما انا عم بشتغل وعم بنهى وماخددين مني تاكسز ومش عارف مين ليش
بدي اطلعها لا وفي منهم بقولوا اه انا تبع سيل - 00:14:29

انا ما بشتري الا من قيمتي. طيب ؟ المهم انا فقدت الصور قبل فترة طلبت منه انه يبعث لي اياها الصورة لما تشوفوها بتقولوا مو لا
يمكن يكون هذا لبسبني ادم واحد - 00:14:42

ارتال جينزات ارتال تيشرتات اه بدل بدل اللي هي اه بنطلون جاكيت زي ما هي. طيب ؟ الشاهد وين طبعا هذا الكلام كله الله علاقه
بقضية الحاجات والزيادة اللقطة اللي لها علاقه بموضوعنا - 00:14:58

لما حطيناهم كلهم باكياس السود وجاي اطلعهم ابو عبد الرحمن اشوف بس سبحان الله لسا في النفس انه لأ لا تطلعها لذلك احدي
الاخوات الله يرضى عليها كانت عنا في مكاني - 00:15:15

مرة ارسلت رسالة قوية لما كنت انا طالب منهم في نفس وهذا حيحي التدريب اللي هو التخلية انه يروحوا عاليبيت يشيلوا الاشياء
اللي ما الها حاجة في يومهم واسبوعهم فارسلت لي صورة يوميا ارسلوا الشباب ابو عجمية والشلة وكذا. ابو عجمية عارف شو سوى
يوم ايه ؟ شال السرير. نام على الارض - 00:15:28

قال لك ايوا تخلية من طيب والله بيقول لي اظن قاعد مش عارف قاعد كم اسبوع وارسل لي بعدين بيقول لي بيقول لي بتعرف انه
الحياة سهلة ؟ خلاص احنا تعودنا لازم يكون واحد ثاني مثلا شال كمية كتب اللي متكررة ايضا شاربيها اكتر من
مرة من معرض - 00:15:49

كتاب ولا مكتب لكن هذه الاخت الله يرضى عليها اه ارسلت صورة شنط حاطة فيها اغراض برضه فيها اشياء فتاك قالت لي الدكتور
زمان كنت استسهل الانفاق من المال لكن اليوم عرفت شو يعني حتى تنفقوا مما تحبون - 00:16:09

لما صار ايلي وفي خزانتي اني اشيله صعبه اليوم تقول اليوم اليوم حسيت بالالم بين قوسين اه من المسائل المهمة طبعا المتعلقة اه
اثاث وكذا تجد بعض الناس ليش عندك هذا الاثاث ؟ مهو هذا اعطاني ايه ابن عم والدي لما ليه ليش عندك ايه ليش ؟ يعني هو -

00:16:24

يعني حتسروا اذا بالعكس قل له اسمع اجر لك. انا استفدت منه وفي غيري حيستفيد منه. لأ ما بدي اياك وانت اللي بستفيد

منه. هاي مشكلته عاد اووعي غرفة الضيوف حدثت ولا حرج. بس انا عم بتكلم هو مش عن حتى لا نخلط بين الاستهلاك والسرف وبين تدريبات الالم بالخلص من موهيبات الماضي. طيب - 00:16:43

يعني مثلا بعض الناس بتلاقيه نحتفظ بشنطة هلاكانة وتعبانية وحالتها حالة ليش لانه خلص يعني هي اه هذى اهديت لي يوم مش عارف مين وكذا. خلص تخلص الناس عم بيموتوا والدنيا حتنقلب والقيامة حتنقوم وانت لساتك - 00:17:03

طيب من المسائل اللي متعلقة بتدريبات الالم اه ما نسميه نحن اه تاريخ تدريبات الالم بالماضي تاريخ النفس قراءة تاريخ النفس. ليش لانه لما بتشفو تاريخ اللي مر بهون عليك استقراء ما هو حاضر ومستقبل. بمعنى - 00:17:24

مین اللي اهون عليه ان يعرف النوازل النفسية كيف يتعامل معها غالبا اللي بيكون عارف ايش اللي صار معاه من قبل ايش اللي صار بالامة. يا اخي معقوله اليهود لساتهم ما عم نقدر عليهم. لحظة اقرأوا التاريخ. اقرأ. مین اللي حيتاًلم اكثراً اللي جاهم بالتالي - 00:17:45

وبالتالي من تدريبات الالم دراسة التاريخ ممتعة وين تدريبات عليكم السلام. خذ بس مفتاح الجرور اللي امامك يفيفه. الجار هذا اللي بالنص هون اه. في مفتاح اه ازرق غرفة الاطفال حتى يفتحوها لانه فيها اغراض - 00:17:59

اه حيقول لك طب ما هو قراءة التاريخ ممتعة لا مش ممتع لما تقرأ انه علي وعاويبة صار في بينهم نزاع. مش ممتع. خصوصا للناس الملائكة مش ممك انك تعرف انه اه في صحابة اه - 00:18:16

قتلوا ومنهم من من العشرة المبشرين بالجنة من مات في جيش واحد من العشرة المبشرين بالجنة. مش ممتع. درب نفسك على شيء لا. لا علاقة له مباشرة بك راح يهون عليك اشياء قادمة - 00:18:34

من المسائل المهمة اه التبصربالنفس في تاريخ النفس الخاص في تاريخ النفس العام وفي تاريخ اللي هو احنا بنسماها كراسة كرات النفس لو سألتمني من اكثرا الشيء مدافعة من الجمهور في مجالس فقه النفس ايش؟ امرين. الكلام عن الآخر والابانة والتعبير. ولما اقول للناس اقرؤوا انفسكم - 00:18:46

ضروري؟ طب ممك اقرأ قرآن؟ فجأة بصير متدين طيب؟ طب ممك اسبح؟ اه طب ممك اتأمل في الاشجار والكاء طيب يا رجل اقرأ نفسك مؤلمة ما هو طبقيعي ما هو لانه مؤلمة. روح اعملها وخلص منها علشان اه خلص تمضي - 00:19:10

من من ذلك اه ما يتعلق بالابانة والتعبير فيما مضى شيء عندي في الماضي انا مو قادر مو قادر اتعامل يعني معاه الى الان جميل من تدريبات الالم ان تخلص منه. الان كيف ان شاء الله بعد رمضان - 00:19:28

يعني بعد هذه الجلسة ان شاء الله اليوم نكمل كل اشي. بعد هذه الجلسة اه حيظل عنا اسئلة متعلقة بما سبق بعدين قراءة النصوص بعدين حنبدأ بالابانة والتعبير. فحنفصل فيه لو عندي ذكريات لواحد تحرش فيه وانا صغير. طب - 00:19:46

كبسني قدام العالم. واحد قذف جبتي قدام زملائي الى اخره. اه مدير بهدلي امام اه اللي جاي من برا يعمل لنا تقييم ممتاز بس تخلص منه من تدريبات الالم ان تخلص منه كيف؟ راح نفصل فيها في الامانة والتعبير - 00:20:02

طيب من اهم تدريبات الالم فيما يتعلق بالماضي شيء ذكرناه فيما يتعلق بحق الله وهو الاستغفار والتوبة الاستغفار والتوبة مسألة متعلقة بحق الله ولك ليش انحط هون بالماضي؟ لانها متعلقة بالماضي - 00:20:21

بعض الناس مؤلم عندهم ان يذكر انه اخطأ ولذلك بحبو المشعوذين اللي هو سبيك من اللي بحکوا لك استغفر وكذا. الله رحيم. الله مش عارف مين. تكلم دائما عن اه اسماء الجمال. لا تتكلم عن اسماء الجمال والكلام هذا - 00:20:39

لأكن قوي وواجه لذلك من الغريب ان هؤلاء يعني يتكلمون بهذا ولا يعرفون مثلا انه عندنا سيد الاستغفار ما هو تعرض اللهم انت ربى لا الله الا انت خلقتني وانا عبده وواعدك ما استطعت مؤلمة - 00:20:56

شو المؤلم فيها؟ التسليم بالمخلوقة انا بدي اكون سوبرمان وانا على عهده وواعدك ما استطعت اعوذ بك من شر ما صنعت. اذا عندي شر ما صنعت ابوء لك بنعمتك علي وابوء بذنبي فاغفر لي. فإنه لا يغفر الذنوب الا انت. هذا تقوله صباح مساء - 00:21:18 من الطبيعي اذا ما عندك مشكلة انت تواجه الناس باخطائك لانك انت قبل شوية عاملها. قبل ساعات عاملها وبعد ساعات راح تعملاها

طيب آآ من المسائل المهمة في تدريبات الالم مع الماضي آآ وهي ايضاً متقاطعة مع الآخر مراجعة علاقات مؤلمة - 00:21:38
واخذ القرار فيها صحبة مؤلمة ودتنى لادمان لمشاكل لعارات محرمة لكتنا مراجع بين الحين والآخر اراجع وارى آآ هل هنالك ما ينبغي ان يؤخذ تجاهه؟ يعني مثلاً عندي صاحب كنا نجتمع على السوء - 00:22:01

من تدريبات الالم مع هذا الصاحب انك تسلم عليه وتقول له فلان كيف حالك؟ بالمناسبة يعني كنت حابب احكي لك انه الامر ان شاء الله الها افضل. وارجو لك ما ارجوه لنفسي. طيب - 00:22:18

لا لا لا انا اصلاً بشوفه بالشارع بهرب. ليش تهرب؟ ما هو ما بدبي اذق ليش ما بدك تتذكر كذلك كنتم من قبل. فمن الله عليكم. طيب بالعكس انت انت ينبغي ان تأخذ بيدي بس انا لسه ما عم بسائلك تأخذ بيده - 00:22:29
بس على الاقل ما في داعي لهذا الهرم. من المسائل اللي قد تكون لا انا والله في شيء ماضي مؤلم اريد ان اوقفه علاقة اريد ان اوقفها. صحبة سيئة. اه بس - 00:22:43

ما بقدر. اقول شلة الجامعة فيه نص مقدس بشلة الجامعة. اه بعض الناس تجده منغمس في اخطاء متعلقة بالماضي مو قادر يتخلص منه لمجرد ارتباطها بالقديم. دائمًا بسموه الشيء العتيق هذا ما بقدر اتخلص منه. لا بد مين قال؟ انتيك عارفين العلاقات الانتيكية - 00:22:53

والله ابو فلان هذا يعني ياس ابو فلان يا حبيبي هادا الان مع الحزب اليساري المش عارف مين الكذا وكان معه في الصف اول ابتدائي. شو دخلني كان معك في الصف اول ابتدائي. طيب. يعني احنا لسا مبارح كنا عم نحكي بحادثة الافك - 00:23:13
ابن ابي ابن رأس المناقفين بيقولوا للرسول اؤمرني به انا بجيبي لك الرسول. ابوه مش صف ابتدائي اول ابتدائي معه. طيب وعليكم السلام ورحمة الله وبركاته طيب نأتي هذا كان باختصار فيما يتعلق اه احنا معنا اليوم اه زائر من بلاد النفط مش عاجبه حدا احنا بالنسبة له اي بقاطع فمش عشان نعرف له بس في - 00:23:29

قول قول يلا. قول قول. لما تكون مثلاً علاقة اه. فانت بدك تبعد عن الموضوع يعني انت بدك ما بدكش تلتقي لا لا طبعاً واحنا كل اللي عم نحكيه في مصلحة شرعية بمعنى انا بيوم من الايام كان عندي علاقة غير شرعية بفتاة. طيب مما نتصح به وهذا بعض المشايخ يعني - 00:23:51

انه لأ كيف دكتور؟ انا اقول مما اتصح به عادة انك لما تترك لما تتوب تكون في رسالة توديعية سواء لها او لواحدة توصل لها اياها انه يا فلانة اللي كنا فيه هذا خطأ - 00:24:11

وانا ابرأ الى الله منه واتوب الى الله طيب حيقول لك لا لا انت اتركتها وخلاص اتركتها وخلاص عارف شورح تفكر حتفكر انه واحد من هالذيابة اللي مروا عليها النعجة واخذوا ما شاؤوا وتركوها - 00:24:25
واعتنادت على الامر ما وصلت الرسالة كاملة. هذا هذي وجهة نظرى. بعض المشايخ بيقولوا يا عبد الرحمن انت انا ما بقول لي يتواصل ما يتواصل مع وحدة توصل لها الرسالة الا وهي انه هذه - 00:24:42

العلاقة كانت محرمة طيب؟ وانا اقولها لك انا واحد كنت نذل. طيب؟ انا عندي صوتية موجودة على العلاقات وصار الجواب اسمها بين نذالة بين سذاجة الانثى ونذالة الذكر طيب لانه تكررت اسئلة كثيرة. عليكم السلام ورحمة الله وبركاته. تكررت اسئلة كثيرة متعلقة بانه تعرف علي وحكي لي وكان وبعدين فجأة ترك - 00:24:53

بعدين فجأة لقيته مع وحدة مش عارف مين. طيب. وفجأة لقيته متزوج وحدة متحجبة وكذا وكان هو بحكي لي انا بدبي اه زوجتي تكون اه فارعة شعرها سذاجة الانثى ونذالة الذكر. طيب - 00:25:17

على اي حال آآ طبعاً اكرر كل شيء يقال هنا لابد له من ضوابط شرعية. يعني حتى لو عبد الرحمن ذاكر ولا غير عبد الرحمن ذاكر. قال امراً لم يتحقق فيه ضوابط شرعية فاضربوا بكلامه عرض الحائط باختصار - 00:25:32

مع الحاضر اي شيء عم بنقوله فيما يتعلق بتدريبات الالم مع الماضي. هو في الحقيقة ايش؟ وقاية للحاضر والمستقبل يعني اشي عم بقوله ذكرته الان هو في الحقيقة يعني على اني لما تحصل الان مسألة معينة الان في الحاضرة يكون وقاية لهم. لكن بعض

الحاضر. اهم تدريب من تدريبات الالم فيما يتعلق بالحاضر الجملة اللي نكررها كثيرا في مجالس فقه النفس. ما هي لألامساك والتوقف والصبر اللي باختصار بدونها لا بتعرف تتأمل ولا بتعرف تتدبر ولا بتعرف تستنبط ولا بتعرف تتوقف مع الاشياء ولا بتعرف تقرأ نفسك ولا بتعرف تتفرس في المقابل ولا بتعرف - 00:26:09

طب ليش اعتبرنا اهم تدريبات الالم؟ لانه الناس يخافون ان يتوقفوا بل اذا بتذكروا في مجالس القناة نفسه بنحكي ما الذي يمنع الانسان من المرور من الحس الى التفكير ومن التفكير الى العقل - 00:26:34

ا خشية انه بتتفتح ملفات. لا امسك وافتتح الملف مشكلة الامساك والتوقف والصبر انه مهو انا بدبي اكون اه عارفين ويدبي فلو هيكل ماشي لا لا لأقف ما هو انا خايف اقف اتحول الى موسوس يعني هو اما او - 00:26:46

لا انت اعطي اللحظة حقها انت كلك بوزة استمتع باللحظة اللي انت فيها. مش ضروري تكون اه شو صار معك حبيبي خذ لقمة هيكل.

الرسول كان يمز الماء مزا هي منز الماء منز بدها وقفه. طيب - 00:27:07

يعني يعني مش طبعا من ناحية ادب مع مع النعما وكذا لكن من ناحية اخرى انا بالنسبة لي انت لما لحقيقة تمز الماء مزالك الناس اللي بعرفوني لما بشرب عصير تحديدا - 00:27:23

بحب هيكل اعيش في الملكوت عندي الله يرضي عليه اذا احد الاخوة عم بشوف الان اه في شاب كان اه مسؤول دائما بيأخذني من مطار بيروت الى المكان اللي تكون نازل فيه - 00:27:38

سنة مؤكدة عندي انه امر وين. على محل كان امام الجامعة الامريكية هذا تحركت القصة هذا الرجل هذا المحل اطيب عصير برتقال طبيعي يمر علي في حياتي لدرجة انه عليكم السلام لدرجة انه لما كنت اقول هذا الكلام - 00:27:50

كانت زوجتي تظن مبالغة ومرتبط بذكريات وكذا. فلما هي جربته لا عبد الرحمن الحقيقة. لما اخوي جربه طبعا بعدين سأله قلت له انت شو القصة عندك؟ يعني قال لي حنا نختار البرتقال الصح بين قوسين. طبعا تصور بلد الحمضيات - 00:28:09

وباختصار الشاهد ايش علاقة هذا الكلام باللي عم بحكيه الرجل يعرفني انه انا هذا المحل معتمد عليه من وانا في طالب في الجامعة طيب يعني من عشرين سنة ومع ذلك - 00:28:25

لما باخد الكوبية واشرب هو تكون عم بحكي اظن حكى لي ايش كانت انت؟ قال لي لسا يعني بقول له اه. هي مش لسا. هي مسألة هي نعمة متتجدة. طيب - 00:28:43

وهذا الشيء انا في نظري ينبغي ان يفعل مع اشياء كثيرة. استمتعاك في اللحظة وين تدريبات الالم فيها مع انه المفروض هذى متعة. هذا راح يخليلك راح يخليلك اقدر على انك تستوعب اكبر قدر ممكن من النعم. لما يجي الالم شو بصير بهذا الالم - 00:29:01

هذى النعم بضياعة غير لما آآ اسمع شو بدك هات لك بروستد شاورما وعصير ومش عارف مين وكذا. بعد شوي اه اجا لك الطلب بارد لانه كل اللي حكته هذا لم يعني لك شيئا - 00:29:18

مع انه كل وحدة فيها قصة منذ ايام آآ كنا عند في دعوة عند احد الاخوة فهو يعلم الله يرضي عليه انه يعني انا عندي تحفظ على ما يجري من يعني - 00:29:35

وكذا في في الموائد ايش كان ايش كانت الطاولة كانت الطاولة نصف فروج نصف اطياف طيب واللي وجاي معه صوم وكذا شوربة ما في سمبوزي ما في كده اول ما شفتها - 00:29:50

احكي لي الحكم وانا لساتي مش عارف. هاي بس صح؟ قلت له هذا صح مكرمنا الكرم الحقيقي طيب انت بالعكس جايب اشي زاكى ومش ايش ايه؟ لا لا هو مش يعني احنا بس تلات اشخاص. اه. طيب - 00:30:11

اه لانه انتوا عارفين مع الخبز مع المش عارف مين مع هو حقيقة مشبع خصوصا بعد شوي عندك صلاة. اه. طيب قلت له تصور انه هذه وطبعا وقمنا شبعانين قمنا شبعانين حقيقة. طيب - 00:30:32

خصوصا بعد يوم صيام المعدة وتتصور الناس يعتبرون انه هذا هو الشيء الذي ينبغي ان يكون معه سمبوزي شوربة اه سلطة وهذى

على الهمامش ولازم يكون معها رز والرز معه مش عارف اه الحبشتكات الجم. طيب - [00:30:45](#)

مرة اخرى الامساك التوقف الصبر واحدة من المسائل اللي بتعملها اه اللي هو انك تشعرك بكم كبير من النعم فلما يأتي الالم يزاحمه فهو وقائي. القضية الثانية التدريبات اللي تكلمنا عنها كتيرا نسمعها سريعا. تدريب - [00:31:03](#)

الصمت والصبر. مين يسمع لي ايها عشرة اشي متعلق بالصلة واشي متعلق خارج الصلة وبين طمأنينة بالترتيب؟ الصمت عند الاذان الصمت عند الاذان مع التبريد طبعا. اثنين. الصمت عند الوضوء بترتيب. الصمت عند الوضوء. هذا اذا كان الواحد مش متواضي بده يتوضأ. الصمت عند الوضوء ثلاثة - [00:31:18](#)

الصمت عند اقامة الصلوة اذا كان في جماعة اربعة. الصمت في في الصلوة اللي هي الطمأنينة اربعة. لا مش الخشوع. الطمأنينة ركن الطمأنينة. اه. عدم الانتقال من ركن الى ركن الا وانت مطمئن حتى تطمئن - [00:31:40](#)

آخر شيء الصمت بعد الصلوة مباشرة هذا واكررها كتيرا واسأل الله ان يثبتني واياكم كيف هيكم بتتذكروا احدى الاخوات من يومين جالس عم بعمل شغلة هونا كنت بقفل الباب فدخلت كان - [00:31:57](#)

ومعها اه بنتهم السلام عليكم. وعليكم السلام مذكوري؟ قلت له نعم هذا الحكي من سنين قلت لها اللي المشكلة الفلانية كذا فهم من برا من سويسرا ما شاء الله هي هاي الشغلة. سليم شو اسمك يعني بس انا متذكر انه لما خلص بتذكر القصة ولا - [00:32:14](#)

واحدة من اهم الاشياء بقول لهم يا جماعة والله ما اقوله لكم اعملوه. المشكلة انك تعطي التدريب ما حد بعمل وبين النتيجة؟ متى ما عملت التدريب اصلا يعني وبستحوا. يعني احنا موجودين عند جماعة وقادعين بحوكوا معنا. قل لهم انا انا بالله عليك - [00:32:39](#) لو ما كان التدريب متعلق باذان وكذا. وعليكم السلام ورحمة الله. لو كان التدريب متعلق بانه انت فيجي تيريان فيجن ومعزوم عند جماعة وقلت لهم والله المدرب تبعي لا ما تقول المدرب الشخصي. قول بيتي حتى يبيين انه اه يعني. طيب ودافع له بالدولار - [00:32:55](#)

تبعي قال لي انه مش عارف مين حيتحترموك يمكن يعني يرموا لك كم مزحة هيكم سخرية المخادعين اللي وقف هادا عنده شو اللي عم بسويه احنا مش قادرین نسویه من باب اولی انه - [00:33:12](#)

يا جماعة رددوا مع الاذان وادعوا ادعوا ادعوا. عالافطار تحديدا طيب هذه المتعلقة بالصلة. اللي برا الصلة الصمت عند حديث اخرين سوء كان في العالم الواقعي او في العالم الرقمي. اثنين - [00:33:25](#)

لا لا وين ركعتين الضحى؟ لا لا انت رحت على اقل قليل دخلوا الملفات على بعض. دخل رمضان وجمعة ومش مشكلة. طيب. اه ايش الملف الثاني قبل الوصول لهناك بما في ذلك يا جماعة الصبر في التعاطي مع ما يسمى المحادثات الالكترونية التشتات - [00:33:40](#) تجد بعض الناس ما هو ما هو يعني هو مش سامع الصوت بضل يحكي يا حبيبي لحظات شوي خلي يخلص ويرسل الرسالة هذا ايضا بعلمك الصبر الناس ما بتتعودوا. مش متتعودين ولذلك كما اقول دائمًا جماعة - [00:34:00](#)

يصعب عليهم ان يمسكوا عن الكتابة ليش احنا ما عم نحكي. ولا انت شو معتبر هاد احنا عم نكتب اصبر هذا ايضا من الصنف ثلاثة التعاطي مع الهاتف الجوال لما بده ترن على حد لا تستعجل وتحط السماعة على خليه لحد ما يفتح الان في التكنولوجيا الحديثة. زمان كان لازم تسمع. هسا لأ هسة ببین - [00:34:16](#)

انه فتح لما يفتحه وتبليش عاد لسا ما لقيت الخط. طيب؟ هو زعلان من من عامل الشبكة اللي لسا ما رقدتش الخط معه القضية الثانية انه لما يربن الهاتف - [00:34:40](#)

لا تعجل عليه. يعني ايش روح شوي ما ترکض. ما ترکض وكأن شعورك بانه راح افقد الحياة اذا ما رديتش عالتلفون. وكما اقول دائمًا الله يرحم ايام التلفون اللي كان في اخر البيت سلكي - [00:34:57](#)

وما كان في بدن التلفون بتروح ما فيها تكون زهقوا مثلا ولا ارجع لحياتك بكل اريحية انت مش عارف مين بيرن عليك. مش عارف ما في قلق ما في. حاليا سبحان الله زيادة المعرفة زادت القلق - [00:35:12](#)

اواف لا شو كان بده كمل اكلك. لا يمكن يكون ايش ؟ يمكن يكون ايش ؟ حيموت. ما حتلحقوا. خلص يعني راح مات

الزلمة حتعرف بعد شوي كمل لقمنتك وتصلي عليه صلاة وانت مريح ومش عارف مين. طيب. لا افرض انه حادس سير رقبته مش عارف شو صاير فيها. برضه ما حتلحقوا ما حتلحقوا - 00:35:31

شوي شوي. عدي من تدريبات الصمت اللي ايش بالضبط ما يتعلق بالتعامل مع الباب والاستئذان اولا الناس للأسف معتادين يطرقوا الباب بعدين طرقتين هون شوي هون شوي ورد عن عن الصحابة والتابعين صلاة ركعتين - 00:35:50

يعني كان يطرق الباب وينتظر بمعدل ركعتين. وركعتين من ركعاتهم مش ركعاتنا. طيب اه ما هم كانوا فاضيين والله يا خيبة الخيبة اذا انت معتبر هدولك فاضيين وانت اللي مليان - 00:36:10

على اساس شفنا المليان تبعك شو سوى. ما شاء الله انت بدك تلحق. في عندي جدولة مواد عاليوتوب بدي اشوفها. وجدولة شو عم بتتسوي ؟ بالاماكن الفمامضة طبعا اه طبعا طبعا عم بتتكلم على الناس يطرقوا الباب مثلا في في مكان خاص بتلacci يعني نفس الشيء طبعا - 00:36:23

الركض حتى اجي الباب واخيرا ما يتعلق اه خدمة النفس قوم جيب كوبية مي. ماما جيبي لي مي. يابا والله الله يرضي عليك كيابة المي من عندك. قاعد حضر الجناب دليفري بتيجي له والمتش عارف مين وكذا - 00:36:43

انزل اتحرك روح روح اتحرك كثرة طبعا هذا الكلام يزعج الجماعة اللي دايرين مع الحركة الرأسمالية اللي هو دكتور انت هيك طب وجماعة طلبات كيف حيعيشوا ؟ اه يعيشوا يا سيدى يعني هو لازم يعيش حقفاي ؟ يعني - 00:36:59

طب بدك ايه يعيش ممتاز. خليه يجيب لك الطلب بعيد عشرين متر عن بيتك يلا انزل اعمل رياضة. ترضى ؟ هذا ولا عم تستهيل ؟ طيب. طب اقول لك شغله اطلب طلب اطلب طلب دليفري - 00:37:16

واعطي الزلمة عشان بدك ايه يعيش. ما انت ما شاء الله عندك قدرة انك تجيب دليفري بالزبط واكرمه ومن ناحية اخرى جاب الطلب مقابل جيبيته للطلب انزل اعمل رياضة مخادعات للاخر - 00:37:30

مخادعة انت ما بدك تتحرك لذلك اشيائك اليومية قم بها بنفسك خلي الاولاد تحديدا يرتب سريره يرتب ملابسه. يجي الجلي اول باول. لا انت عارف انه الجلي اه بيقول لك انه كمية - 00:37:49

المي اللي بتصرفه الجلي اكثر من الجلاي ما بدك اخوض في هذا الجدل البيزنطي. طيب ؟ مع انه بالمناسبة هو الحق انه نعم الجلايد تصرف اقل لكن مش هاي القصة انا عندي المفسدة اللي جاية من انه الجلايات عم تشتغل وانت قاعد اه سطحة طيب ؟ - 00:38:06
هاي اسوأ من انك تقف وتصرف لي شوية مي زيادة. طيب بامكانك تعمل الوسط انك تجي وتحرك حالك لا لا مش هاي وبسيسورة مي بسيطة بس شاطرين احنا قاعدين في البلاد المستهلكة. طيب - 00:38:24

وبعدين نطلع عاملين لايك وفولو للحججة الاوزبకستانية مع الختيار اللي بطبعوا بعدين بحلوا الجليات. بشوية مي. يا اخي اطلع عالنظافة وبريق مش عارف مين تقدر تسوى هيك يا مس فلانة الكواليفي مانجر في البنك. طيب ؟ لا طبعا. لا انا مش مستمتع فيهم من بعد - 00:38:41

بس انا اكون عايشة زي هادي انسى الموضوع طيب اه من ضمن الامور المتعلقة بالحاضر من تدريبات الالم اه العمل فورا وعدم التسويف هذى هذى قصة لحالها. التسويف قصة التسويف قد ما هو تافه - 00:39:00

قد ما هو تافه صار معبي ملابين في جيوب ناس الفوا فيه لانه في مشكلة تسويف حقيقة زمان كان القضية اعمل بس اعمل. انت استعد بالله وانتهي واعمل روح اشتغل. لا هسا انا بعجيبي كثير المقطع تبع ادم - 00:39:19

اللي هو الثلاثين ثانية اذا بتعرفوه هذا اللي كيف تعالج التسويف بقوم اشتغل. طب ممكن تحكي لي معاد التسويف قوم اشتغل. طب ممكن بس تعلمني هل قم اشتغل طيب طب حفلط قوموا اشتغلوا غلط - 00:39:35

لا انا ما حشتغل الا لما اكمل هذا الكتاب والקורס اللي يعني على اه التسويف على عدم التسويف انت بالحقيقة عم تلعب على التسويف بطريقه مخادعة. طيب العمل فورا. اه من ضمن مسائل اه المهمة - 00:39:48

اه في قضية العمل فورا اللي هي بنحكيها احنا في وهم الكمال عادة انجاز اقل القليل. ايش هي ؟ مؤلم للانسان انه لما ينجز يشعر بانه

الموضوع مش اه هذا مطلوب منك الان خلاص انتهى. ما هو يمكن مش يمكن مرة ثانية تتعلم تخطط حتى لا تقع في الازمة اللي انت فيها الان - 00:40:07

قدموا وتبهدل هذا تدريب من تدريبات الالم انك تقدم شيء ليس كما تشتته. طيب بس قدم لانه طالما سوفت سوفت سوفت ما راح تعمله. وهذا من المهم كمان تكلمنا عنه في الكلام عن وهم الكمال - 00:40:30

آآ من المسائل اللي متعلقة بالحاضر تنويع الازمنة كيف يعني تنويع الازمنة انا متعود انه الزمان هذا لا يكون الا في مكان معين والمكان هذا يكون فيه اشياء عديدة. كيف كيف يعني؟ - 00:40:46

انا متعلم قهوة الصباح تكون ممتاز نوع ما تخليش قهوة الصباح على شرفة وانت مش عارف مين وحاطط لي لا لا لا اشربها في المਜ اشربها بكونها كرتون. اشربها بمنقوع ومش عارف مين. اشربها - 00:41:08

ما تشربها. هاي شغله ثانية حنجي عالآخر للمكان هسا. ما تشربهم. نوع. حتى لا تقع في ادمان اجتماعي ما يسمى ادمان لكنك في الحقيقة مدمن مين بيجي بفظحك رمضان؟ اه والله يا جماعة - 00:41:28

تري الوضع انا عندي احد الاخوة رمضان مشكلته فقط مع فنجان القهوة مش مق فنجان لا انت مج اظن جماعة لا مش قصة ان شاء الله بتحط لي ايها في لا لا قصدي الكميه الكميه؟ اه. لا انا المشكله عندي في - 00:41:45

لازم تكون بن معين. الله. الله. لازم يكون البن اللي جاي من اه براز الفيل اللي عاملينه بتراب المش عارف مين اللي ماخذينه الفتيات اللي من مش عارف مين. وعاصرينه بالكذا وداعسين عليهم هيك صح - 00:42:04

لا لا هذا ليفل اخر. هذا ايش بيسموه ليفل الايش؟ الوحش. الوحش هذا الوحش. لا لا انا عم بتكلم انه بعض الناس اعتاد انه ازمنة معينة تكون بصيغة معينة ثابتة - 00:42:24

من تدريبات الالم نوع اه عادي انك تنزل والقهوة تشرب بعد عشر دقائق ربع ساعة. والا تحولت الى انسان مدمن لهذا. مدمن. واحدة من الاشياء اللي كثير بتعجبني في سيرة النبي صلى الله عليه وسلم كان - 00:42:39

في اكل في اكل ما في نویت الصيام روح هيك عادي يعني يا رسول الله انت كيف تنجز اه بدون ما يكون عندك الشط اليومي تبع المش عارف مين. اه الكالبروم تبعك هادا كيف عامله؟ اه وكيف حطيناك من من الناس الاكثر نجاحا في - 00:42:53

اه ومايكل هارد كيف عدك من الاوائل العظام حل عنی. طيب كلما تخففت من الدنيا كنت اكثرا نجاحا وهذا طبعا مؤلم. مو شيء سهل. تفضل في شيء رفعت ايدك؟ لا - 00:43:11

صيام الثلاثاء البيض والاثنين والخميس. طيب والاثنين والخميس؟ الاكثر من ذلك مثلا اه الصلاة في ازمنة متعددة منوعة يعني لاحظ القرآن لاحظ الاسلام انت عندك الصلوات خمسة لكن هل تبقى في وقت معين - 00:43:26

دائما انت دايما في زيادة نهار قصر كذا ليل الشتاء ربيع المؤمن طال ليه فطاب قيامه قصر نهاره فطاب صيامه بعددين طيب احتفاظك بهذا الشيء مع الازمنة المتعددة بخليك مرن - 00:43:48

يخليك مرن ركعتنا الصحي اللي بتيجي في وقت الشغل هذا من تدريبات الالم تعالج اشياء كثيرة بتعالج قضية الاخلاص والرياء والتعلق بالدنيا وخوفك من كلام الناس ومش بتاخذ حالك عجبن بتصلي ركعتين طيب - 00:44:03

هون هيذا السي اوه شافني وانا عم بصلبي ركعتين بقطع خبri. ممتاز راجع خبرك في الموضوع انت. ايش قصة السي او اللي عنده مشكلة مع ركعتي الضحي. طيب المهم الصلاة الصلاة في ازمنة متعددة. قراءة القرآن في زمان محدد دون تعويض. ايش يعني - 00:44:21

من تدريبات الالم الثبات على عكس التنويع. اللي هو ايش؟ انا متعلم على ورد يومي في هذا الوقت لحظة شوي انت هيك عم بتتناقض. اصبر علي في بداية تعويضك لنفسك لابد ان تتألم - 00:44:37

انا يوميا قراءة الورد تبعي مثلا قبل ما اطلع من الشغل بعشر دقائق اصحابي استعجلوني عشان بهم يأكلوا يقرأ يتأخر عنهم هذا مؤلم لكنه بيعدوك طيب بعد ما تعودت نوع - 00:44:49

اقرأوا قبل ما تطلع من الشغل اول ما توصل عاليبيت قبل النوم بعد الفجر بعد الصلوات كذا بس في البداية بالعكس اثبت على شيء معن: اثبت على ، زن: معن: من المسائى، الله، ايضاً متعلقة في، ذلك الراضة - 06:45:06

في ناس لا انا ما بقدر العب رياضة لازم تكون صباحا علشان اقدر اخذ شور عشان لما اطلع على مش عارف مين لأنّا من تدريبات الالم الک انت تحديدا - 00:45:21

انك تلعب رياضة اه قبل الشغل بخمس دقائق. اه. وتروح مكفي فقط انك تغسل هيكل وتضللك طالع. طيب. اوف. مهو اه طلعت عندك اه وسوساس ممتاز اذا عندك مشكلتين بدك تخلص منها. مشكلة اللي قبل شوي ومشكلة انك موسوس نظافة. طيب؟ - [00:45:30](#)
فايضا نفس الشيء الممارسة في البداية في وقت محدد ثم بعد ذلك تنويعها عادي لو كانت بوقت محدد اه نعم نعم في في الثبات انت بتدرن نفسك على ان تثبت وهذا مؤلم. بالضبط. اللي هو تكوين العادة. بعد ذلك تكون حر. انا يمكن حكيتها سابقا - [00:45:48](#)
لما صارت معاي ازمة السكتة قبل سنتين وشوي منعت من الرياضة الثقيلة اللي هي الركض وما ركض وكذا الرياضة جزء يعني من طب شو اسوبي فرصت امارس الرياضة اللي هي بعد الصلوات خمسين خمسين ضغط معدة. طيب - [00:46:07](#)
الان لما بدبي اعتاد عليها مو معتاد عليها من قبل. انا الرياضة عندي وقت محدد وخلص اما قضية انه بعد كل صلاة اعمل كذا طيب ما هو في اوقات تكون في مكان عام مسجد في اوقات تكون في مطعم وفي اوقات حتى في هذا - [00:46:29](#)

حتى في هذا في المسجد تلاقيني تنهيت إلى زاوية غالبا الناس ما بيشفونني فيها أحيانا حتى عند الاحذية بعملها مطعم مرة كل مدعوين المشكلة انه أنا ما عندي مشكلة وقرسون وعامل لكنه لما يكون في نساء حوالينا وكذا ما نظروش كثير مش اه - 00:46:47

شو عملت ؟ دخلت عالحمام وانت عارفين ما شاء الله المطاعم. حماماتها ما شاء الله هالليام بيوت. طيب ؟ دخل ولو عملت الرياضة في الحمام ضليتني طالع. طيب ليش في البداية هذا ؟ لانه لسا ما ثبتت عندي. لما ثبتت ما عندي اشكال بصلبي وبرجع اعمل الرياضة في البيت - 00:47:06

مدعو لانه صار عندي القدرة صارت ماسكة العادة ففي الاول بدق تثبته وبعدين بدق تنوع من المسائل المهمة في اه من تدريبات الالم مع الحاضر اللي هي المسائل المتعلقة بازمنة زي الذكر - 00:47:22

الله لا اله الا هو الحي القيوم لا تأخذه سنة ترى هذا مو سهل - 00:47:39

لأنه كل الفلو اللي حولك مو معك انت عكس التيار. هذا ايضا واحد من الاخوة كان بحكي لي الله يعني قبل قبل ما هذه المادة في دبي
كنت عم بحكي له على قضية واغتنام الوقت كان يعني جدا من رجوعه من دبي الى الشارقة والشارقة اللي هو بياخد مرات ساعة
ونص مع مع الازمة - 00:47:54

اللي بتعرف عبد الرحمن صار صار الان بده يطول. علشان اكمل التسبيحات الالاف طيب بيقول لي بيقول لي صار صار الوقت له معنى مختلف عندي. هذي الوقت هذا الكلام بيزيد اكثرا عاد لما يصير اه الذكر له وقع في النفس - 00:48:16
انت عم تستتنى اللحظة هذى لأنك تريده لهذا الذكر ان ان يحضر في نفسك يعني منه اثر آآ من الامساك من تدريبات الالم اللي متعلقة بالحاضر هو الابانة والتعبير عن الالم اللحظى - 00:48:34

مش الام ماضية الان وصلني خبر الان فقط عزيز علي بدق تبكي ابكي لا لا هو ما هو ابكي لأنها ظنيتن من تدريبات القلم اللي ما لا
ابكي. تدريب الالم مش انك تمسك نفسك. تدريب الالم انك تبكي وما بيهمك كلام الناس - 00:48:52

نظرتهم انه فلان ضعيف طلع مش عارف فين. هذا تدريب الالم المجاور للبكاء انك تؤدي اللى عليك لذلك انا من الناس اللى اللى يعني ترفع لهم القبعة كما يقال. طيب - 00:49:10

ترفع لهم القبة اه اللي بتلاقيه مثلا ماشي في جنازة والده الدمعة ماشية وشغال. يلا يما الله يرضي عليك. معلش يما الله يرضي عليك. تفضل معلش والله يا حجة اه خلى الوالدة معك. شباب يلا ساعدونا في الحمل - 00:49:26

هذا بنحط على الراس الوسطية غير عاديه البعض اللي يقول العادي للاسف طرفيه نقىض يا اما ابدا ناشف الدمعة ولا كانه وبعدين

بنهار بعد اسبوعين ثلاثة. طيب زي المش عارف مين ليه ابكي قدامنا - 00:49:42

او او اللي هو يا جماعة قوموا انتوا في الامر انا مش قادر ابوك حيحب انك انت اللي تكون عم بتودعه الوسطية العالم هنا هو التوسيط من المسائل اللي متعلقة بذلك - 00:49:59

اللي احنا بنسميه في فقه آآ يعني آآ في مجالس فقه النفس الامساك عن ترحيل المشاعر الان في لحظة معينة تحتاج انك الان تنفس عنها. لـ انا باجلها شو بسوبي ؟ بازاحم في هذا الزمن. زمان مستقبل - 00:50:15

بيجي لحظة معينة بدي انبسط منك ليش ؟ لـ انه لساتني منك من شيء مأساوي. طب كم طلعتها في وقتها وانتهى الموضوع ؟ خلص ما هو اخاف تعمل مشكلة مو ضروري تطلعها بمشكلة طلوعها بتسبيحة طلوعها بزفرة طلوعها بتهيدة طلوعها بتأمل في القمر تقول ربـ وربك الله. طلوعها بمية قصة. طيب ؟ لكنه لا - 00:50:31

لا ترحل المشاعر من المسائل المتعلقة بهذا صور كثيرة بعض الناس مثلا بتلاقيه اه عم بيقرأ كتاب طيب من تدريبات الالم الان وانت تقرأ الكتاب انك تعطي هذه اللحظة حقها - 00:50:48

شعور فرح ابتسامة ضحك اـ اـ بتعجبني من بعض الصور اللي كانت تعجبني في بلاد الغرب. اـ صور صور حتى بـس تكونوا صور اـ يـش قـصـدي ؟ صور ظـاهـرـة بـمعـنى بـتـشـوـفـ بـنـي اـدـمـ بـالـصـبـوـةـ قـاعـدـ بـيـقـرـأـ وـصـوـتـهـ طـالـعـ مـشـ هـامـهـ الـاخـرـينـ هـايـ بـتـعـجـبـنـيـ الصـورـةـ - 00:51:06

طبعا بـقـرـأـ شـيـ تـافـهـ عـشـانـ هـيـكـ بـتـوـصـلـ لـكـ صـورـ ظـاهـرـةـ.ـ وـالـلـهـ يـاـ اـخـيـ النـاسـ هـنـاكـ ماـ لـاـ بـهـمـمـ كـثـيرـ النـاسـ هـنـاكـ مـتـغـلـبـينـ بـالـنـاسـ.ـ وـاـكـثـرـ وـالـاـنـشـغـالـ بـالـاـخـرـينـ اـكـثـرـ مـاـ تـظـنـونـ.ـ وـالـعـيـادـاتـ النـفـسـيـةـ مـلـيـئـةـ بـاسـبـابـ الـاـخـرـينـ.ـ لـكـنـهـ بـيـعـجـبـنـيـ - 00:51:25

هـذـاـ الـمـشـهـدـ اللـيـ هـوـ بـدـهـ يـضـحـكـ.ـ خـلـصـ بـدـهـ يـضـحـكـ.ـ اـحـنـاـ لـاـ بـلـاـشـ تـحـكـوـاـ عـنـيـ.ـ اـعـطـيـ اللـاحـظـةـ هـذـيـ حـقـهـاـ خـلـاـصـ اـهـ قـرـأـتـ مـسـأـلـةـ مـعـيـنـةـ تـسـتـحـقـ.ـ قـرـأـتـ مـعـلـوـمـةـ مـعـيـنـةـ تـسـتـحـقـ لـحـظـيـاـ انـكـ تـبـكـيـ مـنـ اـجـلـهـ.ـ اـبـكـيـ اـخـشـ هـذـهـ اللـاحـظـةـ - 00:51:42

احـنـاـ لـاـ بـنـخـلـيـهـ عـنـدـكـ عـلـشـانـ تـكـتـبـهـ بـعـدـيـنـ بـبـوـسـتـ مـرـتـبـ عـشـانـ تـاـخـذـ عـلـيـهـ اـكـمـلـ لـاـيـكـ يـاـ رـجـلـ عـيـشـ اللـاحـظـةـ لـلـهـ طـيـبـ آـآـ مـنـ الاـشـيـاءـ الـلـيـ مـتـعـلـقـةـ وـهـذـاـ اـخـرـ شـيـءـ فـيـمـاـ يـتـعـلـقـ بـالـحـاضـرـ - 00:51:58

اهـ الاـذـكـارـ اللـيـ مـتـعـلـقـةـ بـالـنـوـازـلـ النـفـسـيـةـ لـاـسـتـرـجـاعـ قـوـلـ لـاـ اللهـ لـاـ حـوـلـ وـلـاـ قـوـةـ لـاـ بـالـلـهـ اـنـاـ لـلـهـ اـنـاـ لـلـهـ اـنـاـ لـلـهـ رـاجـعـونـ.ـ هـذـاـ مـعـقـولـةـ!ـ اـحـنـاـ بـنـخـافـ اـنـهـ يـؤـلـمـ بـالـعـكـسـ هـوـ اللـيـ يـؤـلـمـ - 00:52:18

انـكـ اـنـتـ تـطـنـيـشـ هـذـهـ الاـذـكـارـ اللـيـ هـيـ بـتـقـويـكـ وـبـتـخـلـيـكـ لـحـظـيـاـ عـالـاـقـلـ مـسـتـذـكـرـ اـشـيـ مـعـيـنـ وـفـيـ الـحـقـيـقـةـ اـنـتـ عـمـ تـوهـنـ نـفـسـكـ لـمـاـ بـصـيـرـ لـحـظـةـ الـمـعـيـنـ اـلـعـنـ اـلـعـلـمـ بـعـظـ بـعـظـ الـافـكـارـ الـوـارـدـةـ زـيـ الـاـسـتـرـجـاعـ زـيـ الـحـوـقـلـةـ زـيـ الـاـسـتـغـفـارـ - 00:52:31

طـيـبـ فـيـ تـنـبـيـهـ هـنـاـ مـهـمـ اـذـاـ كـانـ اـذـاـ كـانـ درـجـةـ الـاـلـمـ عـالـيـةـ وـصـوـلـاـ اـلـىـ الاـشـتـيـاطـ وـالـاـنـهـيـارـ اوـ الـهـلـعـ وـلـاـ تـسـتـطـيـعـ النـفـسـ التـحـكـمـ فـيـهاـ النـصـيـحـةـ هـنـاـ لـمـنـ حـوـلـهـ وـلـيـسـ لـهـ مـرـةـ ثـانـيـةـ - 00:52:50

واـحدـ بـقـولـ لـكـ لـحـظـةـ شـوـيـ طـيـبـ اـنـاـ بـدـيـ اـدـرـبـ نـفـسـيـ عـلـىـ لـحـظـاتـ الـهـلـعـ اللـيـ بـتـصـيـرـ.ـ الـاـلـمـ الـاـنـهـيـارـ.ـ سـاعـتـهاـ اـنـتـ اـصـلـاـ مـشـ مـشـ فـاضـيـ انـكـ تـسـمـعـ لـاـشـيـ مـنـيـ اـنـتـ مـشـ مـصـحـصـ

سـاعـتـهاـ بـتـكـوـنـ النـصـيـحـةـ لـمـنـ ؟ـ لـمـنـ ؟ـ طـيـبـ ماـ هـيـ النـصـيـحـةـ لـمـنـ حـوـلـهـ - 00:53:07

اـبـعـدـوـاـ عـنـهـ حـقـهـ فـيـ اـنـ يـمـارـسـ لـكـ اـنـمـعـوـاـ اـذـىـ عـنـ الـاـخـرـينـ بـسـ يـعـنـيـ ماـ طـبـتـواـ لـاـ مـاـ طـبـتـمـ.ـ بـعـضـ الـاـشـيـاءـ الـخـطـأـ اللـيـ بـيـمـارـسـوـهـاـ النـاسـ.ـ بـيـجيـ عـلـىـ بـنـيـ اـدـمـ عـمـ بـبـكـيـ وـمـنـهـارـ مـنـ الـبـكـاءـ فـيـ عـزـاءـ وـلـاـ كـذـاـ - 00:53:23

هـونـ عـلـيـكـ وـانتـ يـاـ حـبـيـيـ اـبـعـدـ عـنـهـ خـلـيـهـ بـبـكـيـ خـلـيـهـ بـبـكـيـ بـسـ المـهـمـ مـثـلـاـ مـاـ يـؤـذـيـ نـفـسـهـ هـيـ ماـ تـقـعـدـ تـعـملـ اـشـيـ مـعـيـنـ وـتـقـعـدـ تـنـطـمـ وـتـشـدـ شـعـرـهاـ قـدـامـ الـعـالـمـ وـمـشـ عـارـفـ مـيـنـ.ـ بـسـ.ـ عـصـبـ الـىـ درـجـةـ اـشـتـاطـ وـصـارـ يـكـسـرـ اـمـسـكـواـ - 00:53:38

طـلـعـوـهـ فـيـ الـهـوـ هـيـكـ اـرـمـوـهـ فـيـ الـحـدـيـقـةـ.ـ طـيـبـ ؟ـ يـاـكـلـ عـشـبـ.ـ يـعـمـ اللـيـ بـدـهـ اـيـاهـ.ـ طـيـبـ بـسـ.ـ ماـ عـدـاـ ذـلـكـ النـصـيـحـةـ هـنـاـ عـادـةـ تـقـولـ لـمـ حـوـلـهـ.ـ طـبـ هـوـ مـاـ النـصـيـحـةـ لـهـ ؟ـ - 00:53:52

اـنـ يـتـدـرـبـ عـلـىـ مـاـ سـبـقـ حـتـىـ لـمـاـ تـأـتـيـ الـلـاحـظـةـ يـسـتـطـيـعـ اـنـهـ يـكـونـ مـتـعـاملـ مـعـاـهـ.ـ الرـسـوـلـ صـلـىـ اللـهـ عـلـيـهـ وـسـلـمـ لـمـاـ شـافـ كـانـتـ بـلـحـظـةـ يـعـنـيـ شـدـيـدـةـ اـهـ بـسـ عـمـ تـبـكـيـ مـشـ مـنـ حـقـ الـاـحـتـيـاطـ اللـيـ عـمـ بـحـكـيـ عـنـهـ اللـيـ يـفـوقـ الـحدـ الـاعـتـيـادـيـ.ـ اللـيـ اـحـنـاـ بـنـسـمـيـهـ اـنـهـيـارـ عـصـبـيـ

اللي هو عادة بسموه نوبات هلع وما نوبات - 00:54:02

واحدة منها يعني وحدة من صورها. كانوا زمان بيسموها استيريا طيب يعني سبحانه الله في في الطوارئ في مستشفى البسمة في ادلب. كانت من المشاهد المتكررة بتفوت واحدة بتقول هذه غالبا هذه لما بتشوفها اول اشي بتقول هذه ممكن يعني - 00:54:26
تهي دول وتحطم جيوش وكذا بس خليها تهدى بعد شوي. هي الانشى الضعيفة لكن سبحانه الله لحظة الاستيريا بتطلع منها قوة بتهدى بلد. طيب طبعا هذا ايش تفسير علمي الله - 00:54:44

جني اه عن جد طبعا انا اسف اني عم بنكت بهاي الطريقة. بتكون مرة على خمس تالاف واحد من المشعوذين. انه هاي اعراض مس وانه هاي القوة اللي فيها انه ما حدش قادر يمسكها. هادا لانه الجن اللي فيها قوي - 00:54:57

اه طب لحظة شوي هو نفس الجن اللي بساعدها لما تشيل كتابة في البيت انت مش عارف تشيلها صح شو هالجني المنزلي هذا الجنبي اللطيف اه النساء سبحانه الله. رغم الرقة والكذا. طبعا النساء زمان النساء - 00:55:15

يعني الساندوتش يا دوب بتشيلا. بتلاقيها عم بتشيل الكتب ومش عارف مين وكدا بتقول لها يما ما شا الله كيف يعني هالعصب هذا مع انه بتلاقي الوالدة الله يحفظها الكويت مش اوفر ويز. طيب؟ طيب؟ ومع ذلك عندها عصب تحرك سجادات وتعمل وكذا. وانت اللي رايح جاي عالجيم ؟ - 00:55:31

مش قادر مش قادر تنفض سجادة. طيب؟ الله المستعان. انا قريبا ان شاء الله حيكون في عنا بث خاص بفقه الجيم مش عارف ايه هنكتها فقه الجيم هالدرجة الموضوع اه لا لا في العالم كله عم بصير القضية اني انا بدبي اتدرّب من اجل كذا لا - 00:55:51
تعال حبيبي بدننا نراجع مرة اخرى احنا لماذا نلعب رياضة اصلا ليش اضطررنا هذه الحياة الاستهلاكية انه نروح نلعب رياضة؟
نطلع مصاري في مكان جالسين فيه عشان نروح ندفع مصاري عشان واحد يحبكنا. المهم حنحكي عنه ان شاء الله. طيب - 00:56:11

مع المستقبل كما قلنا مرة اخرى. كل اللي مضى هو وقایات لما هو قادم اه من ضمن ذلك مثلا مع المستقبل اه بعض المسائل اللي تكلمنا عنها كثيرا من سنن المخلوقية رفع سقف المعقولات وخاصة في التوقعات. هل ممكن يحصل كذا ام ممكن يحصل كذا؟ هذا كثير بريج. هذا - 00:56:26

ولذلك اللي بيتهرب من قضية انه انه لا لا تسمعنا الكلام هذا. انا ما بدبي اكون متشائمين انت اللي بتسميه تشاوم انت راح تكون من اول المحبطين قوي نفسك باعدادات مناعية حتى لما يحصل الامر بتعرف تمسك حالك. من ضمن ذلك - 00:56:43
الان بلاش حلم الدولة الاسلامية العظيمة وبلاش وهم التمكين اللي الجماعات الاسلامية السياسية ايش قصدك؟ قصدي عيش واقعك وطلع جحشك من الوحل. طيب؟ وبعدين لكل حادث حديث لما انت تعمل هيئ. وينك تعمل هيئ؟ لما يصير في عنا مجتمع قادر يعمل هيئ. صار عنا دولة ممكنة - 00:57:01

لكن لما تكون وانت جالس بكل فشلك وعم بتعول على انه متى سيأتي ذلك اليوم الذي تسير المرأة اه الضعفاء مين مش عارف حبيبي انت حاليا خايف انه بنتك تطلع لحالها - 00:57:23

طيب يعني هون شوي هل هذا الكلام تشاوم؟ لا. هذا الكلام معناها رؤية الامر كما هو. وبعدين لما يكون في عنا مجتمع قادر يتعامل مع اللحظات الان حيكون عنا قادمة. اما الضخ السترويد هذا الكورتيزون النفسي اللي بتتفتح فيه الامة وبعدين بتيجي الشوكة بتتفتحها. هذا - 00:57:35

فمن المسائل اللي التدريبات الاليم مع المستقبل الزهد كلما زهدت فيما هو فيما هو الان عندك تقللت صار سهل عليك انك لو لا قدر الله صار معك اشي اللي يريده ان يراجع في هذا المعنى يراجع الاخوات - 00:57:58

يبارك فيهم الاخوة اللي بعثوا لنا في بداية احداث غزة الله يرضي عليهم انه يعني كان شكر على مادة فقه النفس. انه يا دكتور لما كنت اتكلم كنا نظن انه في نوع من المبالغة. لكن لما صارت الاحاديث سهل علينا التعاطي مع اشياء ما كنا نظن - 00:58:14
واحدة من الاخوات كانت تقول هيكل انتطوان عدلتها بالعربي لانه كانت كاتبة بالعامة اقول لما كنت انت بتحكى بفقه النفس عن

المتاع وكذا كنت بصراحة بكرهك يقول لما صارت الاحداث - 00:58:27

بدعي لك في كل لحظة سهولة اني اتنقل مع زوجي واولادي من مكان الى مكان في القصف اللي خلاه سهل علي اني كنت اتخلص شيئا فشيئا من الاشياء. اما لو كنت في نفس النفسية اللي كنت ايامها بكرهك فيها - 00:58:41

حيكون الامر صعب. مش القصف حيكون قضية انه فقدان هذا الامر. طيب. فقدان الصورة. فقدان الكتاب فقدان. فلذلك الانسان الاصل ان يوطن نفسه يوطن نفسه. انا ايش عندي هذا خلص انا هذا اللي عندي ايه. ايش عندي ؟ لا والله في خيمة. خير وبركة. في غيري ما عندوش خيمة اصلا. طيب - 00:58:55

الخيمة اللي جنهم اه عرضوا عليهم انه في مقوى المي ما بتنس منها نعمة طيب ويوطن نفسه دخلت على اه اتذكر على اه الزعترى كانت معى بنتى الله يحفظها مريم - 00:59:13

وكنت قاصدي اولياء هذا المشهد ايامها كانت طبعا امطار وكم ولد عمد بدرس رجليه في المي مش مصورين منظر آآا اغراض فوق بعض وهو جالس وفاتح الكتاب وعم بدرس ورجله غاطسة في المي اللي عالترب - 00:59:28

طبعا لما يكون رجليه غاطسة في المي اذا ايش في عالارض كله طين. طب والاغراض وين ؟ اغراض محظوظة على جنب حتى يحاولوا ينشفوا شوي. طيب قلت لها اطلعى على هذا المشهد. السلام عليكم - 00:59:51

عليكم السلام ورحمة الله. يا اهلا وسهلا. يا اهلا. اطلعوا اطلعوا عالابتسامة الخبيثة. اهدي خديجة بتعرفها خديجة ولا ما بتعرفها آآا قلت لها اطلعى على هذا المشهد. وراجعى ليش انا تكونوا بابا بدي قلم زيادة من المكتبة. القرطاسين مش عارف مين الا. اطلعى بس - 01:00:05

البعض يعني هو لازم ننكم على نكم على اولادنا. انت الاصل انك تعطيهم كفافهم. لكن اللي عم بصير فوق فوق فوق فوق وبالنالي طيب اه من المسائل اللي مهمة في اه تدريبات الالم مع المستقبل اقل القليل - 01:00:30

اقل القليل يعنيك انه المستقبل لما يأتي بتعرف تتعامل معه. الانجاز الانجاز حاصل. يعني بالله عليكم يعني بالله عليكم لما تمر هذه الفتنة امامنا واحد شو نسوبي ؟ خديجة تعالى سلمي خديجة. خديجة تعالى سلمي عليه السلام عليكم - 01:00:47

صاحي من النوم صح ليش اني هيئ ؟ السلام عليكم. ايش ؟ ليقرا. شو يعني ؟ تعالى سمي على الناس. تعالى سمي عليهم هون قول لهم السلام عليكم. هون هون هون السلام عليكم - 01:01:03

سلام عليكم تصور واحنا شو بنفسد الاولاد لما نخليلهم هذا العالم بالنسبة لهم يصبح واقعا في يوم من الايام تصوروا هي مش معترفة فيه اصلا. فيبني ادم هو سلمي عليه. في ناس عم تسلم عليه - 01:01:19

في صاحب هناك اليوم عيشة روح يلا. طيب اه اقل القليل يعين الانسان لما يحصل معه شيء خلص انا اجزت انا عملت مين اكتر ناس عم بنعاني معهم في احداث غزة ؟ من اللي برا غزة - 01:01:36

اللي لا كان قادر يقاطع في يوم من الايام ولا قادر يمسك نفسه عن شهوة اه قهوة معينة ولا شهوة وجبات ماء هذا يصعب عليه. وبالمناسبة طالما ذكر الامر انا كان بودي اني اخصص له هذا - 01:01:57

اه منشورك ترى اللي كنا نراهن عليه انه طول الامد بيلعب عليه الشيطان. هيه واضح الان. بلشت المقاهمي ترجع مرة ثانية ؟ اه انا وبلشت المطاعم تشتغل مرة ثانية. ليش ؟ خلص - 01:02:10

ايش العصير الغازى الفلاني يرجع الى الى السوبر ماركتات ونشوف الناس حاملينه بالكيس. هداك اليوم عجبني منظر يعني وحدة جاية امها عم تستناها في السيارة. رايج انا اجيبي اغراض. بتقول لها مخبية العصير ايه بكيس وجائية صار زي التهريب - 01:02:22

بس عم يشتروا عم موجود في السوبر ماركت. طيب ليش ؟ طال الامد اللي ما عنده القدرة على اقل القليل ما عنده القدرة عالمدامة. احفظوها هذه القاعدة اللي ما عنده القدرة على القلة. ما عنده القدرة على المداومة. لانه اللي بحركه هواه - 01:02:41

اللي بحركه اليوم جاي عبالي اقرأ جزء. غدا مو جاي عبالي اصلا لذلك القاعدة تقول اه اللي عنده قدرة على القلة هو اللي عنده قدرة على المداومة. بالحالتين هو عم بضبط نفسه - 01:02:58

طيب اه في حديث يعني انتم عارفيه اللي هو من خاف ادلج ومن ادلج بلغ المنزل من خاف ادلج ايش يعني ادلج ادلج يعني سارع الدلجة يعني طلع قبل الليل - [01:03:10](#)

اللي بخاف شو بيعمل ؟ بياخد الاسباب ومن ادلج بلغ المنزل معناها بين قوسين طبعا شايفين هذا الحديث دور التخطيط بس هذا حديث دوري التخطيط. بس ايش عاد ؟ طلع لي منه حبشتكات انت واعمل لي هيكل وبرزنتيشن وكذا بطلع منه رائع. حديث. طيب - [01:03:29](#)

طيب نأتي الان الى تدريبات المكان. يظهر انه اليوم مش عارف اذا حنخلص كل الانفس كمان اللي مضى كله تدريبات الالم معاه الزمان ماضي حاضر مستقبل. مرة ثانية اكرر امر قلناه في البداية. قد يقول البعض يا دكتور انا حافظ كل هدول خذ منها ما يناسبك - [01:03:50](#)

خذ منها ما يناسبك. انت ايش اللي يناسبك ؟ والله انا بحتاج اقل قليل مو عامله. اذا اقل قليل واحد ثاني بيقول انا عندي مشكلة الصور. والذكريات والكذا واحد ثاني بيقول لا انا عندي الصور بس مش هيئي مؤثرة علي. اذا عن جد مش فيني اذا شوف لك تدريب اخر - [01:04:10](#)

لكنه كل نفس اكيد لها تدريب معين تحتاجه اكثر من غيرها. نأتي الان الى المكان اول شيء الامساك. ايش يعني ؟ التقليل من الامتعة المهمة ايش يعني اي شيء تشعر بانه يوهنك - [01:04:26](#)

قلل منه اثاث موجات خمسة الاف مقاهية الف مش عارف مين. خمسين جاكيت. قلل قلل. اللي هو معنى الزهد احنا الان عم نتكلم عن ايش ؟ مكان مش زمان. قبل شوي كنا عم نتكلم عن المسألة الزمنية في الموضوعات هندي. اللي انا بتكلم على الایتم نفسه. الشيء ايش ؟ الابوجيك. طيب - [01:04:41](#)

اه من ضمن الاشياء اه المهمة هنا اني اقلل قدر الامكان من الالام المتعلقة بالاماكن يعني انا دائما مرتبط عندي اه بدلة العرس بالكذا. تخلص منها خلص منها اوف حياتك تخلص منها خلصت - [01:05:02](#)

وحدة محتفظة بثوب العرس اللي لزوجها الاول اللي لما مات ليش محتفظة فيه ؟ ليش محتفظة فيه ؟ انا دايما بتساءل يمكن سمعتها مني من قبل الصحابيات اللي كنت مش صحابيات تابعيات وغيرهم - [01:05:20](#)

حتى الان بعض النماذج وبين كانت نادرة اسمع انها كانت متزوجة. مات عنها زوجها وطلقها. تزوجت بعد العدة ببومين ثلاثة. وبين الوفاء؟ وبين الحب؟ وبين اشعار الغزل تحس انه لحظة عادي؟ - [01:05:35](#)

وشعرك فيه فراش بعد ما كنت في فراش اخر مع شخص اخر؟ اه حال ايش المشكلة؟ ترى هذا توطين النفس بده تدريبات احنا لا انا الوفاء لرجل الزواج كاثوليكي اللي هو عارفين واحد لواحدة وبس وانتهى الموضوع لا لا هذا - [01:05:49](#)

طيب تعالوا الان بناء على ذلكم. الامساك عن اجواء مكانية محددة كالبرد او الحر او غيرها بعض الناس معتادين على مكان لانه هذا المكان انا كل صيف لازم انزل على طرابزون - [01:06:05](#)

هذا على اساس انه يعني انه شرع على الاقل مكان فيه مآذن طيب كل صيف لازم يكون في سويسرا ولا في هولندا ولا في اماكن اه بندفع اه للكفار بعدين بنقول غريب من وبين جاي اقتاصادهم القوي - [01:06:19](#)

من وبين من تدريبات الالم ان تمنع نفسك انا لسا ما عم بفوت في المسألة الشرعية يعني انا ما عم بفوت بقضية انه هل يجوز لك شرعا ان تتسافر الى بلاد الكفر هذه للسياحة فقط - [01:06:32](#)

مش عم بتفوت لانه في عندك حاجة حقيقة علاج ولا تعليم مش قادر تخلص منه؟ كان عم بتتجاوز هذا. انا عم بقول من تدريبات الالم لا تربط نفسك باماكن معينة متعلقة في زمن حرب في زمن برد وغيره - [01:06:46](#)

بعض الناس مثلا اه الصيف اه شرم الشيخ يا حبيبي لحظة شوي برضه عم بتتجاوز موضوع البكيني والحرام والخمور والفتادق هذا عم بتتجاوزه اعتياد نفسك انه لدرجة انه المرأة تصير انا زوجي مش معطيني حقي ليش ؟ عارف قديش صار لنا مش مسافرين هاي كملنا سنة ونص مش مسافرة عندهم - [01:07:02](#)

على رأي هذاك في المسرحية انتم انتم بتفطروا كل يوم اه كان بيقول له يرضيك ان واحدة تنزل جوزها من غير فطار قالوا انتم
بتتفطروا كل يوم انت احمد ربك انه - 01:07:23

فطور اصلا نفس الشيء مو بالضرورة طالما كفايتك موجودة في مكان من المسائل المتعلقة هنا ايضا. اطفاء اجهزة
التكيف بين الحين والحين لا تعود نفسك انك دكتور ان الله يحب ان يرى ما عشان هيک. استنوا لما نخلص حنقرأ النصوص -
01:07:33

القرآن السنة النبوية وتشوف ساعتها اين انت في مقابل هذه النصوص هل فعلا الاصل انك انت كل اشي لذذ وممتع تسويه انا لما من
عادتي اللي كانت لها انزل على تدريب معين او فنادق - 01:07:52

اول ما بفوت حتى بعض الاماكن اللي كنت ازورها كثير فبكونوا عارفين بطفوا المكيف قبل ما افوت شو
بسوي ؟ افتح الشباك. طبعا المشكلة بعض الفنادق ما بنفتح فيها الشباك - 01:08:09

طيب هي وين المشكلة؟ ومع ذلك كنت اقبل يعني اخليه واعشر بعد شوي بحر بدبي ادربي نفسي لانه اذا كل ما يعني اذا كل شيء
اريدك تماما على ما هو فوق الحاجة هذا يهينني - 01:08:22

بعدين بقول لك يا اخي الولد بده جيش دخلوه عالجيش هو لازم يدخل يعني هو يا اما يكون مفسد تعban مخنت يا اما يكون
بالجيش مهان مذلول ويأكل ضفادع يعني - 01:08:38

طب عادي يكون عايش حياة طبيعية. طيب الامساك عن الاماكن المؤلمة الما لا يستحق كيف يعني؟ كيف يعني اي موطن يعطيك
الثلاثية تبعـتـ الجـهـلـ والـهـواـ والـلـعـبـ والـلـغـوـ والـلـغـوـ تـبـعـهـ - 01:08:51

كيف يعني الاسواق رقم واحد. والله شيء مؤلم انك تمر هذه الايام لما بروح عالمـعـتـكـفـ وبرجـعـ طـيـبـ لـلـاسـفـ المـكـانـ الليـ حولـناـ فيـ ايـ
اسواق ولذلك اضطر اني التف حوله غير الزحام المشاهد المؤلمة - 01:09:08

العاشر الاواخر يا رجل الشيطان يعني انا نفسي هذا الشيطان ذكي حنحكي غدا عن خطوات الشيطان. لا تتبعوا خطاه كيف اوصل
الامة الى درجة في الليالي المباركة في كل السنة - 01:09:27

الناس في الاسواق. طبعا الحمد لله في خيركمان في المساجد وان كانت موسمية الناس في الاسواق المشاهد المحمرة في الاسواق.
طيب العري في الاسواق الشباب البائعة رايحة واللي جاية وكذا - 01:09:41

وبتقول له صليت يعني ما هو العمل عبادة. حاضر عنده مخادعة الشاهد ابتعـدـ عنـ الـاـمـاـكـنـ الليـ تـوـهـمـ تـؤـلمـ المـ لاـ يـسـتـحـقـ. طـبـ كـيـفـ
تـؤـلمـ؟ ماـ هيـ مـمـتـعـةـ. تـؤـلمـكـ الـالـمـ الـقـادـمـ. اـحـنـ عـشـانـ هيـكـ لـمـ تـكـلـمـنـاـ فـقـهـ الـالـمـ - 01:09:54

لا يقاس في ايش؟ لحظة. باللحظة يقاس في المـالـاتـ تـبـعـتـهـ اـنـ رـايـحـةـ جـاـيـةـ حـتـشـوـفـيـ دـيـزـاـيـنـ ماـ عـنـدـكـ اـيـاـهـ وـحـتـشـوـفـيـ مـوـدـيـلـ جـدـيدـ
معـنـاـ. وـاـنـتـ حـتـشـوـفـ تـلـيـفـونـ جـدـيدـ اـهـ كـيـنـ تـتـمـنـيـ اـنـ مـشـ - 01:10:14

ابـتـعـدـ عـنـ هـذـهـ الـا~م~ا~ك~ن~ لـا~ت~ت~م~ن~و~ا~ل~ق~اء~ ال~ع~د~و~. لـا~ت~ج~ع~ل~ ن~ف~س~ك~ ا~ه~ ع~م~ ت~ت~ع~ر~ض~ ل~ك~ل~ ه~ذ~ه~ ال~ف~ت~ن~ ط~ي~ب~ م~ن~ م~س~ائ~ل~ ال~ل~ي~ م~ث~ل~ ذ~ل~ك~ ط~ب~ا~
بـالـمـنـاسـبـةـ لـمـ نـقـولـ الـا~س~و~ا~ق~ ع~م~وم~ ال~ا~س~و~ا~ق~ - 01:10:28

من بـابـ اـولـ الـمـوـلـاتـ اـنـاـ فيـ نـظـريـ الـمـوـلـاتـ اـسـوـاـ بـكـثـيرـ منـ السـوقـ العـادـيـ المـفـتوـحـ يعنيـ سـوقـ وـسـطـ الـبـلـدـ عـنـديـ اـهـونـ بـكـثـيرـ منـ
الـمـوـلـاتـ عـلـىـ عـكـسـ ماـ يـظـنـ النـاسـ يـاـ دـكـتـورـ بـسـ مـالـهـ الـمـوـلـاتـ لـانـهـ شـكـلـهـ شـيـكـ. وـقـدـ لـكـ اـيـاـهـ بـدـيـزـاـيـنـ جـدـيدـ. وـالـشـابـ الـلـيـ
هـنـاكـ لـاـبـسـيـنـ وـكـذاـ. فـانـتـ تـشـعـرـ اـنـهـ - 01:10:43

قل امنين على بناتنا الاصوات الصاخبة والكلمات الكفرية اللي موجودة في بعض الاغاني احيانا واللي رايحة واللي جاية هذا كله انت
ما عندك مشكلة. بـسـ يـعـنـيـ الـمـوـلـ يـجـمـعـ كـلـ الـبـرـانـدـاتـ مـهـوـ اـصـلـ الـبـرـانـدـاتـ هـادـيـ اـنـاـ مـاـ بـدـيـ اـيـاـهـ اـصـلـ - 01:11:05

هـايـ قـصـةـ ثـانـيـةـ. اـنـكـ اـنـتـ تـكـوـنـ مـأـخـوذـ بـاـنـكـ لـازـمـ تـشـتـرـيـ بـرـانـدـ مـعـيـنـ. طـيـبـ؟ فـهـيـ اـيـشـ؟ ظـلـمـاتـ بـعـضـهاـ فـوـقـ بـعـضـ ايـهـ دـهـ المـجـمـعـ
ظـلـمـاتـ بـعـضـهـ فـوـقـ بـعـضـ. طـيـبـ اـهـ بـسـ حـاجـةـ النـاسـ. حـاجـةـ النـاسـ مـاـخـذـيـنـ اـكـثـرـ مـنـهـ بـكـثـيرـ فـيـ الـا~س~و~ا~ق~ - 01:11:22

فيـ شـيـ رـفـعـتـ اـيـدـكـ قـبـلـ شـوـيـ اـنـاـ بـتـابـعـ صـفـحـاتـ وـمـلـابـسـ كـتـيرـ. وـمـوـاـقـعـ التـوـاـصـلـ الرـقـمـيـ المـوـهـبـةـ. يـعـنـيـ بـتـلـاـقـيـنـيـ عـالـفـيـسـبـوكـ عـاـمـلـ

فوق الخمس تالاف طبعا. لذلك واحده من الاشياء اللي تعتبرها مكان - [01:11:41](#)

كثير من ما يسمى الحسابات التسويق الالكتروني. هم. طيب فلانة عندها خمسة الاف استجرام اكونت اه شي ان وما شي ان والبضاعة الفالانية وكذا. ليش ؟ ما هو دكتور هذول في عندهم ملابس ساترة شرعية بالله عليك - [01:11:59](#)

طب ليش ما تطفيهم كلهم وتفوتي عند الحاجة؟ عند الحاجة. لكن موجودة وانت عم بتاتعي وبتطلع لك نفس الشيء مثلا اه بعض الواقع الرقمية اللي انت في نظرك عادي اليوتوب - [01:12:16](#)

اليوتوب شغل متتصفح عندك ما يشغل لك اه مقتراحات ليش مقتراحات توهنت وانا لساتي بس عم بحكي على الوهن العام لسا ما عم بحكي عالوهن المعصية بلشت القصة بانه اه برنامج مقابل. برنامج المقابل فيه وحدة لابسة نص كم - [01:12:28](#)

نص الكم وداك على موقف اخر في وحدة جنس ظيق. جينز ظيق اه اقتراح اغنية لوحدة مش عارف مين بعدين ولا انت عم تطلع على فلم ثلاث ارباعه عري. طيب؟ - [01:12:46](#)

ليش اليوتوب البريء اللي هو يعني الخوارزميات تبعته حرام يعني هيك يعني هي لحالها بتطلع. مش انه هو معمول بها الطريقة. لذلك انا هنا اناصح بمشاهدة الفيلم. الشباب عملوا له يعني تغطية حتى يتفرجوا الناس عليهم مرتاحين. اللي هو التوثيق اللي عملوه - [01:12:58](#)

لازم ينحضر. هذا بينحضر مع الاولاد طيب شباب عملوا له واحد من الشباب قطع يعني غطى الصور اللي فيه وكذا لانه الكلام مهم من الناس اللي قائمين على الواقع الرقمية - [01:13:18](#)

الناس اللي بين قوسين طيب؟ بدبي اورجوكوا انه كيف هدول هم حريصين اولادهم ما يكون عندهم اه تلفونات لانه بعرفوا يعني بين قوسين احنا اصحاب الصفة بنعرف كيف عم يدار الامر في الخوارزميات - [01:13:32](#)

اه من المسائل اللي مهمه هنا تكفي مواطن التزكية انت لحظة عم نحكي عن تخلية تحليه امسك عن المواطن اللي تضعفك زملاء بتعرفهم انه جلستك معهم بترجعك خمس تالاف سنة لوراثة سويا. ليش تروح معهم؟ امسك. في المقابل كفر مواطن التزكية بس مؤلمة ما هي عارفة ايش اسمها تدريبات الم - [01:13:46](#)

يعني اروح اقعد مع ناس عم بحکوا قال الله قال رسوله اه روح روح بعد شوي حتستغرب انت كيف كنت تستعذب الكلام هذاك وهذا كان بالنسبة لك غريب وحدة بتحكي لي - [01:14:07](#)

يعني يعني عادي هيک احضر عرس ما فيهوش اه عادي يعني. اه بعد شوي حتصير تستغري انت كيف كنت تستعذب ذلك العرس وكيف كنت اصل الشيوخ يا زلمة بتحس انه زي كانه حضرة. ما تروحى على حضرات يا ستي - [01:14:20](#)

يعني يا اما هذا او هذا في في ذاك اليوم قلت هذا المثال. احدها الاخوة قال لي دكتور عادل واحد في في دبكة من غير مجوز؟ مجوز قال لي اه والله - [01:14:36](#)

ما بعرفش بزكي الا من غير نجوز يعني. العكس تماما التكثير في مواطن التزكية. تعديد مواطن الاعمال الصالحة المعتادة مثل رح رح اسود الان سر الطويل الترويج عدد مواطن الترويج ما تخلி ترويحك فقط في المطعم الفالاني في الكافيه الفالاني مع فلان غلط - [01:14:50](#)

الحال. تتمشى ترويحك انك تشرب مية وانت ممزمز فيها ترويحك انك انت اه عم تقرأ كتاب. ترويحك انك طالع اه برا المدينة في مكان ما. لا تعتاد امر معين اذا ما صار - [01:15:11](#)

عدد مواطن الترويج. عدد مواطن الخلوة عدد مواطن الرياظة عدد مواطن الشاي والقهوة. عدد مواطن الصلاة. لذلك مثلا انا من الاشياء اللي بنصح فيها الناس دانها في التراویح صار لي مرة في البيت مرة مع اهل بيتك مرة مع جماعة مرة مع اهل بيتك منفرد. طيب نوع لا تربط انا لا يمكن رمضان اشعر فيه - [01:15:29](#)

الا وراء الشيخ الفالاني هاي مصيبة في نظره مصيبة ليش ما انا بستناه من ليش تستنى من سنة لسنة؟ ليش بتستنى من سنة لسنة؟ عادي روح عند هذا الشيخ مرتين ثلاثة بهذا رمضان. نوع عند غيره علم نفسك ان تعتاد كلمات القرآن المؤثرة. مو صوت فلان المؤثر.

بس الرسول كان يقول اني احب ان اقرأه منك. نعم. اسمعه منك كم مرة؟ كم مرة؟ الرسول تارك كل الصحابة وجالس مع ابي بس اه بعض الناس انا مش بحكي عن الاستدراكات. الناس حاضرة المخادعات تبعتهم - 01:16:11

اوه بس حرر نفسك وصلبي في اكثر من مكان طيب واحد بيقول لي طب انا كنت من الناس اللي بيصلوا في اكثر مكان بس وجدت انه من تدريبات الالم عندي لرمضان هذا ان التزم مع شيخ معين. اذا انت تستحق هذا الالتزام - 01:16:25

نقول تدريبات الالم ينوع وبحسب الخصوصية. طيب من تدريبات اه من تعديل مواطن الاعمال الصالحة طلب العلم انا ما بطلب العلم الا اه في مكان معين مع شيخ معين. ما بطلب العلم الا على على على طاولة وكرسي - 01:16:40

ما بطلب العلم الا اه على اه ارض مستندا الى مش عارف مين نوع من ذلك مثلا آآآ تعديل مواطن الجلوس في اماكن طلب العلم زي ما حكينا البعض بيجي بجلس في الزاوية. طيب؟ ما بقعدش الا ليش؟ طبعا بعض الاشي بيقول انا معتاد ما عندي مشكلة. بس المهم ما يكون الاعتياد هذا واصل لمرحلة انك لا تستطيع اخذ - 01:16:58

الا هنا. بل اكثر من ذلك انا ما بستطيع ان اجلس الا جنب فلان لذلك في الدورات ايش بنعمل احنا عادة لما تكون طويلة بالذات مع اليافعين كل اربعين دقيقة بقول يلا اه تبديل الاماكن والانفس - 01:17:19

يقوم تبديل الاماكن والانفس. ايش يعني بتكون على يميني على يساري. بتكون امامي يصبر على يميني ويدي الجارك. الجار اليمين واليسار بدهم ليش؟ اتعلم على تنوع الاشياء انك توطن نفسك انك تكون انك تكون منن. لأن انا ما بقدر اجلس الا جنب فلان - 01:17:34

هذا يدل على انك لازم ما تجلس جنبه اه طب افرض هو الذي يأخذ بيدي في البداية يا سيدتي باسمح لك. طيب بعدين لمتى؟ صار لك خمس سنين وانت تجلس مع فلان - 01:17:54

يشك في العلاقة بعدين طبعا جايين طلب علم ولا طيب اه نفس الشيء مثلا آآ في قضية البيت والسوق والشارع والكذا هاي المسائل اللي احنا بنسميهها الافق عادة انت في البيت لا تعود نفسك انك لا تقرأ الا في زاوية معينة. الا اذا - 01:18:04

والله البيت ضيق وكذا زمان كان البيت ضيق فطالب العالم هذا لا يقرأ الا في مكان معين نعم. لكنه حاليا انت باماكنك تجلس لا تعود نفسك انك لا تجلس الا في مكان - 01:18:23

ندخل عالمسجد ما بصلني الا في المكان الفلاني عارفين طبعا الختارة. طيب؟ ابد الحق لدرجة انك والله تجد الصف مقطوع. هذاك اليوم حكيت مع احد الاخوة يحكي مع الامام لحساسية الموقف مرات ما بحب انه الكلام يطلع مني - 01:18:33

قتلتو قولو لا كيف عم بئم الصلاة والصفوف فجوات ليش هذا الكرسي لا ابو فلان. ابو فلان الله يرضي عليه. يعني بيجي بعدين يصلبي. لأن بيجي على الكرسي. ما بنشال. حتشوف. اه الصف - 01:18:47

بعدين فراغ فراغين بعدين صف بعدين هذا ايش هذا والمشكلة انه بصيروا يخافوا. يعني بعض الشباب تكون خايف انه هذا اختيار اذا مسكت بشمعه وصوته يطلع وعادي صوته يطلع والامام عم بصلني. طيب للأسف في المعتكفات والله كنت بدبي احكي الشباب للأسف في المعتكف - 01:19:03

بتلاقيه حاط مكان ورایح بده يتوضأ لا لحظة شوي لحظة شوي الان الان في صف سيكتمل انت الان اعمل فتنة الشباب يصير يطلع طب نشيله. طب طب وين نحط له اغراضه؟ طب - 01:19:23

شيل اغراضك معك. واذا صدقت النية كانك موجود في الصف الاول بلاش التعامل مع ربنا هاي بالطريقة فريق الاطفال الزغار اللي في الابتدائي. طيب لسه في وقت يعني وقت الدرس او الان انت شايف حلو حلو انا داخل الناس لساتهم عم بيدوا الاماكن متاحة حطيت المكان ورحت - 01:19:38

لكن اللي بصير ايش مرات انت اصلا بين الركعتين اعرف يقينا انك عذرنا لن تقضي حاجتك وتتوضا شيل اغراضك معك يلا. شيل اغراضك معك. طيب قبل ايام حتى طلاب من تعليم الحر كانوا معن في المسجد وشافوني - 01:20:00

معاي جاكيتي كانت لمكان لسا برد آآ حاطها عالجنب بعدين الانتقال بين الركعتين ركعتين. اللي هي بس انه حنفوم يعني سلمنا حيقوم يصلني بشوا الناس يتحرکوا اذا هنی الحركة بدیش تاخذ وقت - 01:20:15

وكالعادة الفجوات اللي الناس فجأة قرر يصلني اه سرت ركعات وترك. طيب مو مشكلة على طول انا شو سويت حركت اغراضي خط بدی ارجعها في مكان يعني بدی ارجعه في مكان ما واکمل معهم الصف - 01:20:35

احد الطلاب اه دكتور احجز لك قلت له شو تحجز لي؟ صلي صلي. طيب فرحت حطيت الاغراض وجيت. طيب فلما اجيست صليت صليت على بعد اثنين منه بعد الصلاة هاي الحمد لله حصلنا على صلاة الجمعة وانت لك اجر النية ان شاء الله. لكن شو يعني تحجز لي؟ - 01:20:55

ما حدش يجي هون هذا للشيخ الفلاني اها اه لا هندي موجودة في المعتكفات بقضية مش بس هيک يحجز مكان طعام يحجز مكان نوم طيب يشعر انه حتى فكرة الاعتكاف كلها على بعضها بدون مراجعة. انت ماذا تفقة من فكرة الاعتكاف - 01:21:13

اه من ضمن المسائل هنا ايضا اه ربط الانجاز باماكن متعددة وعدم ربط الانجاز بمكان محدد يعني ايش بعض الناس لما بده ينجز اي انجاز كتابة اه بده يعمل بزنطيشن بده يكتب بده كذا - 01:21:42

يربط العمل بمكان محدد. هذا في نظري من المهيئات فبفرض هذا المكان راح يعني انا عنده اريد ان اعمل انا باماكي اجلس هنا مكان لان اللي انا عم بصور منه الان وباماكي اجلس مجاور. باماكي اجلس على - 01:21:59

الارض وطالما انه عندي مساحة جيدة اني استطيع استخدام الحاسوب فيه فكرة انك انت لا تعمل الا ولا تشعر بالانجاز الا في مكان معين. طيب. وهذا تجدونه مثلا في قضية - 01:22:18

اشعار الابناء بعدم الانجاز الا اذا كان يكرم على منصة معينة هندي مصيبة يلبس نداء معين هندي مصيبة لذلك انا بذكر صارت مشكلة ايات الطب. انه هالضروري نلبس الروب ضروري ليش جاي اياميها فلان الفلاني يخرجكم - 01:22:33

طيب طب ضروري نلبس القبة اللي مش عارف مين. سمحوا لنا القبة عملت بس يعني سترون بالحمد لله طيب فكان يوميها لازم بعديها يكون في تصوير في مكان معين انا ومجموعة من الشباب ما رحنا اصلا - 01:22:50

ولا عنان الامر. طبعا بعديها يشكى في القسم قسم ابو قرات. وين رحنا قسم ولا بطيخ؟ عشان هيک احنا وليس كيف ننصب عالناس؟ شغالين شعوذة وتنمية بشرية وما فيش - 01:23:07

طيب اه تدريب النفس على مواطن غير معتادة مواطن غير معتادة انت شخص ميسور ماديا روح عود نفسك على ان تتواجد في اماكن اجتماعيا وماليا اقل من المكان تبعك. عود نفسك - 01:23:21

ليش لانه هذا من باب ادعى انك في يوم من الايام لا قدر الله لو احتجت انك تستلهم هذه القوة وتكون موجودة بعض الناس لا يستطيع. ولذلك انا من الاشياء اللي كنت بكرهها في بعض الناس الميسورين. لما تكونوا عاملين مثلا عمل خير او كذا - 01:23:38 يزورون الاماكن وكأنه اللي عارفين اولا لا تعالوا نشوف هذول الكائنات المنقرضة. نتصور معهم سيلفي اعطيتنيهم طيب رح بي نفسك انت اول اشي وركي نفسك وقوى نفسك. هؤلاء قد يكونون مش قد يكونون. هؤلاء اقوى منك قولا واحدا وقد يكونون اقرب الى الله منك - 01:23:55

نعم الواحد يتبع الاماكن اه انا والله انا في ناس مستعدة يروحوا حتى ملتزم على جنب مختلط الجيم العادي انا جالس في الكلام او الاماكن الفقيرة او الاماكن دون مستوى المالي. اثنين - 01:24:15

الاماكن اللي معتاد فيها اشياء معينة يعني انا ما بدخل الا عالم المسجد الفلاني لانه مرتب ودهن العود والمش عارف مين والكذا في حين صلاتك قد تكون في مكان ابسط منه - 01:24:36

انت نفسك اوقع لك والدي مرة الله يرضي عليه ويحفظه اه في الخبر كنت مسافر عندهم عبد الرحمن عبودي عبودي هذا الاسم الحركي في البيت. عبودي اه لا العبودي. عبودي معناها انت دخلت - 01:24:48

عبودي عراقي طيب ابو صلاوي تحديدا حتى عبودي البغداد لاهل بغداد مو الموصل عبودي اه اليوم راح اخذ رحنا انا مشكلتني يعني

الله الله يعييني على حالي والله يعين اهلي عليه كمان. ما بتحمل يعني بنقد صلينا الحمد لله خلصنا قلت له بابا انا اليوم ضاق صدري -

01:25:06

كمية الزخرف كمية البذخ وطبعا الدلال القهوة اللي ورا لو انباعت بتصرف على مخيم. طيب؟ قلت له طبعا هو في مسجد ثاني احنا بنقعد هاديين عليه ابسط بكثير. مستوي وحتى الديزاين تبعه مرتب. بتفوت انت المشي عاليمين والشمال -

01:25:30
ما يعني اذا بدق تطلع وكذا بامكانك تفادر من اي صف بدون ما تقطع الصفوف. مع مرطى مستوي ما في اي زخرف ما في والمحراب بس. وحتى المحراب عاملين المنبر هيك بطريقة رغم انه اه قصير لكنه -

01:25:52

من الجميع. طيب بكرة بصلی عند فلان ليش؟ هو مش فلان. هو المسجد مريح مرات تنوع اماكن العبادة. تنوع اماكن الدراسة. احنا ما بندرس الاوس نعم طيب. يا حبيبي انت ايش بدق؟ انت بدق مكان لا انت رايج حقيقة -

01:26:09

ثلاث ارباع الوقت عم بتكون اه حكي. تطيبة من هون و هون ادرس ادرس اوائل المملكة بتلاليه دارس بيته بقرية ومش عارف مين وجايip تسعه وتسعين وتسعة من عشرة ومحملهم جميلة في واحد ما سأل فيه. العشر الاخير -

01:26:33

طيب من ضمنها اماكن الرياضة انا ما بلعب الا بالجيم الفلاني. مع المدرب الفلاني. بس يا حبيبي ما هو ترى يعني الاوضاع مش لطيفة كثير ما هو انا معتمد معتاد وينحل الحرام في الموضوع؟ ما هو المؤمن القوي انت انت قوي -

01:26:50

نعتبر حلق قوي يا سبدي قوي عضليا. قوي نفسيا احنا يعني عارفين بئر غطاء و بتلاليه لا ما انا باجي يكير اللي هو بصلی الفجر وبطلع. اه طبعا الموضة انا ححكي مجهز كلام في ثقافة الجيمات هذى. بتلالي شب لحية وثوب قصير -

01:27:08

ايه فيه عند الجن يتحول الى حدا في يتحول الى بوسٌت مودرنست. طيب؟ وين انا بصلی الفجر وبروح. طيب افرض انت وانت رايج جات وحدة دخلت شو راح تسوّي يعني ساعتها الواحد ياخد له ليش ليش هذا الكلام كله؟ -

01:27:29

المهم قريبا انت ليش مستعجل؟ قريبا حيكون عندكم يعني صارت شغالة موجودة بس كانت فترة موجودة في الاصل في النوادي الان الاصل في النوادي الان الاصل في النوادي الان الحرمة. بين قوسين معظمها -

01:27:49

معظمها اختلاط. اذا شفت مش مختلط بتلاليه في مكان حي هيك متواضع. اه مخيم المخيمات. يا رجل هذاك اليوم واحد من الاخوة بقول لي دكتور ولقينا مكان الجيم اللي فيه مرتب بس بالمناسبة. اه غالى شوي بس ليش؟ لانه صاحبه حتى يعملوا مش مختلط اضطر يعملوا لطبقة -

01:28:17

معينة بتيجي عليه يجذبها. ايش هاظا؟ ترى ودينا لكم البنات جبنا لكم اشي محرز اكتر المواد والمتعار والدامبلز ومش عارف ايه مؤشر بالنسبة اليكم في ناس فعلا طابق سيدات لحاله طبق مختلط. بالزبط -

01:28:37

بالزبط طيب اه من الاشياء المتعلقة بذلك النفس على اوطان اوطان قصدي مواطن مختلفة لاشيء مختلفة. بما في ذلك البلد ايش يعني لا تربط نفسك في بلد معين. اواف اواف ايش قصدك؟ دقية بالوطنية اه دقية بالوطنية. اذا الوطنية حتوه

هناك بلا منها -

01:28:56

ايش يعني وطنيةك شيء وانت معاك لبلدك ومحبتك لها شيء واعتيادك على انك لا تكون قوي الا بها هذى مشكلة طب صار عندك مشكلة انت؟ نزحوا اهل غزة الى اه الى مكان اخر. حيبطل قوي. حيفقد ايمانه لانه بطل لا انا ايماني كان بس جاي لما يكون انا مصبح الصبح على المسجد اللي قدامنا. لاأ -

01:29:21

انت انت وارض الله واسعة ارض الله واسعة بعض الناس صارت عنده هجرة مضطربة لها يتصل بوالدته مش قادر يعيش ليش؟ لانه مو قادر يصبح على مكان غير المكان اللي كان يسمع فيه زقرقة العصافير ومشان والله -

01:29:44

امس يا دكتور الرسول يا حبيبي لا تجيئي على اشياء قيلت في لحظة اه نرجع تعبير عن شعور معين وكم حياته والله يا مكة لولا انك اهلك اخرجوني منك لما خرجت. ايوه وقاعد هون. لاأ راح اعمل مدينة. راح عمل دولة -

01:30:02

دين بالال يقول شعر ببكي وهو يتذكر مكة. طيب؟ اللي كان اللي كان رقيق فيها بس بحبها طيب امتنع ان يكون المؤذن والمجاهد لا وين مات بالال؟ في الاخر ما قال لا فتح مكة. بلادي وان جارت علي ريح. اه ايش؟ كيف واحد يتدرّب عليه -

01:30:18

يضرب على ايش انت لا تدرب نفسك على انه اه لحظة شوي بدبي ادربي اطلع لي خمس جوازات. لا لا مش هيكل. اه اعمل لي مصيبة عشان يسفروني. لا مش هيكل - 01:30:48

درب نفسك على على ليش انا قلت مواطن ثم اوطن لما تدرب نفسك على تعديل المواطن في البلد نفسها. طيب هذا راح يؤهلك انه لاحقا. لما يكون الوطن كله مختلف. القضية الثانية - 01:30:58

انك وهذا اللي حنخوض فيه اكتر في سورة النور ان شاء الله انك تعود نفسك على ان تلقى اناس مختلفين يعني بعض الناس لا يعرف الا نفسه ولا يعرف الا اه بيت خالتي وعمتي - 01:31:12

عرفوا على ناس ما يعرف ما بزوجوه الا من الخليل. طيب ما بدهم مش عارف مين الا هذا كيف حيتحمل انه يروح اصلا الى بلد الى الى بلد اخر. طيب؟ انت عم تضحكوا الولايات اميركا - 01:31:25

مفتربيين اولادهم عم بفقدوا دينهم ولساتهم ما بزوج الا من القرية الفلانية اللي بفلسطين انا بوركينا بزود البوركينا زين انت فاقد الذاكرة عندك تخلف؟ اولادك فاقدين دينهم يا رجل - 01:31:40

وانت مصر على انه لآ انا بدبي بعثتنا هاي يظلها محتفظ فيها طيب اه الكامل وش القاف طيب؟ المهم. طيب. اه مزاحمة الالام اقصد بها هنا التواجد في ذات الاماكن باعمال مختلفة - 01:31:58

هذا المكان في يوم من الايام مررت فيه وحصل معاي موقف مؤلم فيه فوبيا وما بقدر من الهيل. مرة مرة. الحياة بتتمشى. طيب؟ روح اه في اشي بسموه بيطحك في المكان روح روح مشي الحال الحمد لله الموضوع - 01:32:15

لآ انا ما بقدر ادخل على هذا الشارع لان ذاكرتي بلا هشاشة وبلا بطيخ الصحابة اتعذبوا في اماكن هذا المكان كان يعذب فيه رجع له سجد فيه شكرنا فاتحا لا امشي امشي - 01:32:33

هل انا عم بسخر من الالام؟ ما عم بسخر. عم بقول جربوا حتجدوا الامور اسهل من ذلك. لكن طبعا اذا الامر يستحق علاج تعالجه ونطبطب عليك بدننا ناخد بآيدك شوي شوي - 01:32:52

ونرحمك مهندس خر منك لا تخاف لكنه كثير مما نراه انا قلت لك كثيرا تجي لي وحدة دكتور عالجني من الفوبيا قلت انفق الالام واقول له ايش عندك فوبيا من ايش - 01:33:02

صراصير انت عايشة ببلوعة؟ لآ. طب ليش عينك خايفه من الصراصير؟ هيكل لانه في فوبيا في اللوا اه في موضة اتعالج من الفوبيا. ايش الفوبيا اللي عندي؟ ادوري على فوبيا. انا عندي فوبيا من الاسانسير - 01:33:12

ايوا ممتاز اطلع على الدرج تكون رياضة كويسة. لا ما انا عندي مشكلة من الطلوع اه ممتاز. اه انحرسي في بيتك ما تنزلين نزلوها بالحبل. ايش؟ اه انا هادي واحدة من ارائي اللي شوي صادمة شوي - 01:33:27

انا ارى انه الفوبيا كلها على بعضها وما يتعلق بها مرض ثقافي مش حقيقي قوية وكل شي تمام اذا بتحطه في اصنصير يبدأ التعرق القضية انا انا عم بقول ما في. يعالج فكرة الفوبيا انها تصل الى درجة انها تكون زي موضة. لدرجة انه صاروا يتفاخروا فيها. غير حساسية - 01:33:49

زي الحساسين التقى زى الحساسين. طيب طيب آ التواجد اذا في ذات الاماكن باعمال مختلفة. مكان معين هون بيوم من الايام انت اذنبت فيه اعمل فيه صالح هذا المكان يرتبط عندك بانك في يوم من الايام وقعت فيه بجرم او حرام - 01:34:18

في نفس المكان كثروا من الطاعات زاحم الاماكن باعمال صالحة بدل ما كانت يعني شيء مرتبط بالالام اه مثل المساجد او المسجد وعلاقته باعمال تزكي النفس او اعمال ترويحية. بمعنى ارتبط عندنا المسجد للأسف - 01:34:41

بانه المكان النك الكذا. انا بقول للاهالي هذاك اليوم واحد جا عم يسكت الاولاد. طبعا الاولاد عم بزودوها. قلت له اخي دخلت مش راضي يسمع تركت الصلاة ورجعت الله يرضي عليك - 01:34:59

والله بكفينا نفرة من المساجد خليهم يحبوا المسجد الله يحييك الله يرضي عليك على طول وبعدين يعني فرص نادرة انه الواحد يستجيب طيب لكنه فعلا قلت له معلش غلطانين طيب - 01:35:14

سبحان الله! انا ما حكيت معهم بعديها وللأولاد داخلين عم بصلوا كمل ولعب لكنه الصوت اقل وكده المسجد المسجد ينبغي ان ان تعود له حياته. طب اه ما هم مغلقين علينا والاقاف توقيف اه حبيبي اعمل لي قدرك. طيب يعني بتقدر هسا تودي الاولاد معك -

01:35:30

بعد الصلاة اه تخليهم يلعبوا شوي كده. ما ما في امر من الاوقاف لا يجوز اصطحاب الاطفال ما في. في نوما هنئا لاطفالكم كرت عرس كيف التعامل السلمي خصوصا الام والزوجة والاخت -

01:35:51

اه يكون عنده حب للمساجد الامور هاي قول لهم هذا حقنا نحكيه قول لهم احضروا بدون كسر خاطر لا لا تكسر خاطرهم طبعا الوالدة شوف بالذات الوالدة. مم. اخواتك والباقين الوالدة تحديدا. بدي اروح على هذا المسجد اللي مليء بالزخرفة. حاضر يا امي -

01:36:08

بس يما والله بنك عليةها وانت رايح طيب؟ طيب. اه والله. حاضر يما ان شاء الله حوديك على على على هذا المسجد اللي الله اعلم قد كم مليار مكلفينهم واهل غزة مش لاقيين يأكلوا مش عارف مين. للاسف للاسف اول من ينشأ -

01:36:30

في الخلية. او من ينشأ في الخلية. والمتزوج بيعرف. نعم. ليست مهيئة للصلاة اصلا يا جماعة انا انا كلامي واضح تماما. الاصل في المسجد ان يؤدي ان يؤدي خدمته. لكن -

01:36:50

مسجد اصلا مش مهيا. وديته على اساس بسيط وبدنا نخشع. الريحة طالعة لا طبعا غلط. غلط. طيب لكنه المشكلة اما او عم تكون انا ان شاء الله مش عارف فاتح يكون حنجيب دكتور يعني نستضيف ان شاء الله الدكتور فارس الحمد -

01:37:05

يحكى لنا على على عمارة المساجد في الاسلام اصلا كيف تطورت؟ وهل العمارة اللي احنا شايفينها الان لها علاقة بالاسلام ولا ما لها علاقة؟ حتى في بلاد الحرمين والاشياء اللي معروفة المسجد النبوى وكذا -

01:37:23

هذا كلام كثير منهم طيب آآ واحدة من الاشياء المهمة جدا انا مسميه مستودع الاماكن المباحة والمجانية. السماء والارض كثرة منها هاي ليش ؟ ما هي كثيرة اصلا كثرة من انك تنبسط -

01:37:34

باقل قدر ممكن من الاضافات هاد الزلة مرات ببعث لنا اه فيديوهات قاعد بالصحراء بس قدامه تربة صفراء. طيب؟ وجنبه ابريق شاي. طبعا ابريق الشاي تكون من ماركة والله لا والله -

01:37:53

شوي شوي بسوق سمعة شوي طيب صدقوني هذه الجلسة. اه والله. اذا اذا حضرت النية فيها وصدق فقه المكان فيه المقهى الفلانى وبلا الماركة الفلانية وبلا الفندق الخامس نجوم وبلا. وبتقليك اكثر اريحية واكثر عفوية. هناك انت متلوك لانه انظر منه -

01:38:10

هذا ايش ايطالي احكي معه لفرنسي ولشو ؟ كيف اطلب؟ اه على اي اشي اشر؟ علمني ارتاح ريح السماء والارض الله معطيك اياها مجانا. مجانا كل اللي طلبو منك الا تفسد فيها وتصلح وتشكر -

01:38:32

الطلعات اه بس يعني الاماكن عنا مش مخدومه انت شو اللي بدك اياها. يعني يعني يا اخي بلاد الغرب بتلاقي صحيح احنا وعنا تخلف واحد عنا داعية مشهور كان عم بيعمل يعني مسألة لخدمة الانسان في الاماكن المش عارف -

01:38:50

قلت له فلان الملايين اللي لميتها من التجار اللي واثقين فيك لو عملت فيها مشروع انه في كل بلد عربي حقيقي لو كل بلد عربي عملت مشروع وحسبناها وجبت له مهندس اعمل له دراسة ولا كانه كله كلام فاضي. كله كلام فاضي. وملايين راحت هدر -

01:39:11

المشروعات اعلامية فارغة قلت له لو عملت مشروع كل مجموعة احياء في بلد عربي ينعمل لها اه اللي بيسموها البلوك او اليد اللي هو منتزة. لا مش منتزة ملعب كرة السلة. اه. ملعب كرة قدم. اه ملابع صغيرة للاطفال. هذه بالدراسات -

01:39:33

هذه بتاخد الاولاد من مخدرات بتاخد الاولاد من التحرش وبتاخد الاوراد من العنف. من العنف راحت الدراسة. والله الدراسة مرتبة عمل له اياها دكتور. اكاديمي ولا كانه. طيب واحد بس على شوية زقزقات ومش عارف مين تصوير مع ولاد وبنات وقصصه. ملايين

اننا ما عم ببالغ ملايين. طيب -

01:39:53

طب هذا مش موجود. انا عم بطالب فيه. هذا مش موجود. انا يمكن سبق اني قلتها. مرة لما نزلنا بعد ما رجعنا من اميركا لما نزلنا بعدها بسنة سنتين. بنتي كانت خمس سنين -

01:40:15

اول ما نزلنا نتمشى. بابا في رصيف محسن بنت صفيرة فاقدة حقها في انه تمشي برا البيت بامان الله بدون ما يقطعها خازوق شجرة ولا خازوق اعلان تجاري ولا خازوق مش عارف مين. ايش هاظا ؟ ايش هاظا ؟ طيب - 01:40:27

اه او تمشي تدق باشياء طيب ؟ لا لا عن جد يعني وبتلاليقى واذا اذا البلد سامحتك بشوية مترين ثلاثة بيجيك صاحب اه محل حاطط لك بشاكير الحلاق ومش عارف مين - 01:40:48

ومع ذلك لا حجة لك ومع ذلك لا حجة لك اللي يستطع ان يأنس يأنس باي شيء بس اللي بعود نفسه على الاشياء الغالية ويرفع السقف ما رح ينبسط آآ ومما يتعلق بالمكان الجماد والنبات والحيوان. تدريب النفس على اطعمة خالية من المحليات المهنئات مثلا - 01:41:03

درب نفسك انك تشرب الاشي بدون سكر تدريب صدقوني عادة انا سبق اني قلت لكم انا صرت استمتع انا يعني انا كنت مدمي العصير الغازي اللي اياه طيب بعد بعد مقاطعته بفتره لما شفته وحسيته ايش الجنون اللي انا كنت بعمله شو الهيل هاذ - 01:41:23
جدا. جدا يا جماعة شوفوا في واحد قال لي انا عامل قضية انه البيبسي كم فيه سكر؟ خمسة لما بيحط لك اياه الكوب اللي تراه امامك ثلثه سكر. ثلثه. خمس معالق - 01:41:44

انت بتقول هذا لو اعطوني اياه لحاله بيهوت. بس انت بيدخل هو مع الفاريتي تيست مع الكذا مع الذكريات مع البرغر مع الصورة بتقبله الشاهد انه مثلا اقبل انك تركب مثلا تاكل خبز ما يكون ابيض اه محل بسكر - 01:42:03

احمد ربك انه في عجين اصلا. طيب وفي من خبز اقبل فكرة انه ما تكونش الاكلة محظوظة عليها البهار اقبل اقبل. اه انا من الاشياء اللي بتعجبني اه تعودناها في الكويت الله يرضي عليهم - 01:42:21

بالكويت عندهم رز بسموه مشخول طيب الرز المشخول هو عبارة عن ايش بس اللي هو بشبه الرز الصيني بس احنا يعني كنا نعرفه وهذا عتب يؤكل مع ايش ؟ يؤكل مثلا مع سمك مع جاج ومرق. طيب بس - 01:42:36

وبالتالي لما تاكلوا بتحسوا انه الرز اللي امبحره مندي وزعفران انت فوق فوق. طيب عود نفسك على الاشياء اللي اقل مثلا هذا اللي بسموه المسحوق مثلا القهوة او كذا لا تاخذ الثري ان ون - 01:42:55

خذوا رحاب اه ما هو تعويض صدقني تعويض. واكرر اللي عم بقوله هو تدريب تدريب فقط. درب نفسك من المسائل المهمة مثلا اعتياد الطعام العادي بدون قلنها ملح وبدون سكر صناعي. مثلا سلطة بدون اي اضافات - 01:43:13

البعض ما يقدر يأكل سلطة. يا حبيبي كل بل اكتر من ذلك بندوره لحالها الطماطم لحالها. طيب بس طب ممكن شوية زيت زيتون يا رجل احمد ربك انه في طماطم اصلا. طيب ؟ - 01:43:30

امبارح كنا في سيارة انا واستاذ ومع ابن وبنتوره ابن خمس سنوات وشوي وبدنا نشتري اتنين ايس كريم وناكل وحدة ونخلي وحدة بالتالجة وكدا. قلت له طبش. طب شو هيكل الوحدة لحالها - 01:43:45

اه تتوزع عليكم انتم الاثنين هلاً كيف تاكل شوي منها وتعطي اختك منها قال لا ما بصير قلت له ما بصير شو ؟ بتلحس لك لحزة وهو بتلحس للحسنة ايش المشكلة ؟ - 01:44:03

عاد بتعرف انا بعرف ناس مش طاحلهم حتى الایسکريم والله قصدك غزة صح؟ ممكن صار المثال سبحان الله يستدعي مباشرة ويسكت عنده انه قبل شوي قبل ثلاثين ثانية كان لا يمكن - 01:44:16

هل يمكن طيب اه من الاشياء المهمة زي ما قلت مثلا عود نفسك على بعض الاشياء اطلب انت طلب ان تؤدي بغير الطريقة التقليدية واحد حيقول لي بس الناس ما بيحبوه لاحظوا انت ايش قصدك ما انا عازم اليوم بيت حماية يعني تحت عمل تدريبات الالم مع بيت حماة يعني نسيت السنة كلها - 01:44:35

تلاميمه واربعة وستين يوم اجيته عليه ومع ذلك اذا كنت بتكون عليهم تقول لهم اسمعوا يا جماعة شو رأيكم اليوم؟ نية لله ندرب حالنا على هذا الاشي. والشيء الزائد اللي كنا حنحطه نحطه لناس مستحقين او كذا. مثلا طيب - 01:44:58
ومع ذلك يا سيدى ما تدخل حالك ببيت حماك وطلاق وزواج ومش عارف مين. لأ درب حالك مع نفسك اولا. مع اهل بيتك اولا اه من

المسائل المهمة من تدريبات الالم فيما يتعلق بالاتفاق اخيرا النبات الحيوان. بعض الناس انا ما بقدر اعيش اذا ما كان في نبات حولي -

01:45:14

والازم انزل اجيب حلو حلو. الاهتمام هذا حلو. بس برضو عود نفسك انه بين الحين والآخر انك لا تكتثر. يعني موجود عندك نبات اعتنني فيه. لا تزود لا تزود اه بس انا جايب اشي النبات يحتاجه. يحتاجه النبات شيء اخر -

01:45:33

وتجدر عليه لكن انا ما بقدر اعيش الا وقدمي فازا مش عارف مين فيها زنقة الكذا اللي جايبينها من اه جبال الهمل رايا. لا لا ريح شوي ريح يعني عود نفسك على -

01:45:49

نفس الشيء مثلا المتعلق بالورود والتهئة بالورود ايضا من هذا الامر آآ وان كان ولابد تكون عارف انك حتاخذ شيء طبيعي بده يخدم الناس ويستمتعوا فيه. بعضنا انت تعرف انه فلان يحب الورد طيب. وحيستمتع فيه -

01:46:03

اما تجنب لي اياها وبخطها على جنب وتيبي بس بعد يوم اه ما شافها اصلا ولا حتى يمكن ما شههاش حتى لما اعطيته اياها ما في داعي احنا دخلنا تدريبات القلم -

01:46:21

الإفساد قضية افساد البيئة. طيب اه من المسائل المتعلقة الحيوان وما ادراك ما الحيوان بتلاقيها ما بدها تتزوج وكارهة البشر كلها بسمها الكلب يعني بتترمجم معها الكلب تبعها طيب من تدريبات الالم -

01:46:31

اسالي نفسك سؤال حقيقة انت لماذا تربدين قطة في البيت؟ ولماذا تربدين كلب؟ ولماذا تربدين برضه عم بتجاوز الضوابط الشرعية. الكبح تحطه برا البيت ولا جوا يعني واحدة من الاخوات الله يهديها -

01:46:48

هذي كانت داعية معروفة جدا وكذا كان يستوقفني جدا تعلقها الشديد بالكلب اللي عندها في البيت هي حطيته برة البيت وكانت بتلف وبتدور على الامام مالك وحكمه المتعلق بالكلاب اللي مش زي هذي الان شبه عارية على الانستجرام -

01:47:01

واللایف ستايل تبعها اللایف ستايل الغربي التام. وتدريب شواد جنسيا في الجيم ومش عارف مين وكذا. طيب هي التي كانت في يوم من الايام ما بترضي تاخذ نسأل الله ان ان يهديها وان يثبتنا جميعا وان يهدينا جميعا للصراط المستقيم. طيب -

01:47:17

لكن كنت كان يستوقفني قضية موضة الاعتناء بالكلب لأنها مش قضية انه انا طيب ممتاز. بدي اياك تعتنى بالقطط العوراء في الشارع يلا ضميمهم الک ولا احنا بس بنحب البوتشي الفلافي المش عارف مين اللي بيذكروا بفيلم لاسي اللي كنا نحضره واحنا صغار طيب -

01:47:36

عجبني احد الاخوة هنا مرة اه يقول لي شفت واحد اه في المدرسة عنا قال بده يربى جا اه كان عاملهم يوم مفتوح مدرسة امريكية اسلامية. طيب. امريكية اسلامية احد الدعاة المشاهير هو اللي بدأ القصة هاي الاكاديمية الامريكية الاسلامية جاي تقول لي -

01:47:56

ايش لو المشكلة صار يسوق للناس انه التجربة ناجحة. بعد فترة طلعت اه هاملة ومديون وحالته حالة وطلعوه من الادارة. ولساته بالسي فيتا رئيس مجلس ادارة المدارس الفلاحية. شاهد صاحبنا بيقول اذا طالب جايب معه الكلب تبعه. قال له ليش بتربى كلب؟ قال له الاعتناء بحيوان. قال بدننا نربى خروف -

01:48:19

عجبتني عن جد عجبتني. قوية. يلا ربى خروف. يلا هيک و بتكون رايح جاي معه. طيب ايش حيقول لك انه والله الخروف يعني فضلاتنا فوق ما انت بتطلعه الساعة اربعه الفجر. مذلول كنا بنشوفهم باميركا بقول لها لزوجتي بالله عليك لو هذا اجا وناقش في قضية صلاة الفجر -

01:48:44

مين هذا الله اللي بيصحيني؟ يا رجل انت كلبك بيصحيك اربعة الفجر عشان تنزل تمسيه علشان انت ماشي كل شوي بده يشخ. طيب وانت واقف يلا اوكي بتنمسي بعد شوية لا وبعدين تعلم وراه وصار لهم حاجياتهم الخاصة بتقوت على المول -

01:49:04

اي الايلين ثلاثة كلهم القرف اللي بدك تاخذ فيه ومش عارف مين والسبريه اللي بتتنظفه في المكان عشان وفي ناس من شوية جاية تأكل موضة موضة حيثما يدخل الموبايل والثقافة الغربية والجيم والموفي حيدخل معاه تقافة -

01:49:21

ولا فكرك عذرا واحد مقطع منتف بالاردن. بده يقعنني انه حاليا اه بده بده اه لا وصار يعرف عوائل الكلاب. عفوا. هادا اصيل وهادا

مهجن وهادا من اصول ايطالية اه مرة ابوه متزوجة واحد من مش عارف مين طيب؟ كلها على اي حال من تدريبات الالم هنا -

01:49:41

ان لا تعلق نفسك بعالم الحيوان الى هذه يعني اذا احنا بنقول الانفس المفروض انها تعلق فيها من باب اولى انه طب ما هو الحيوان يؤنس احيانا بدون مشاكل كثيرة ما هي تدريبات الالم. انت ما بدرك الم. انت ليش رحتي عالكلب - 01:49:59

من بني ادم اتعلق فيه وبعدين يكسر بخاطري. بس هذا عارفة في الامر كلب. صح اتألم عليه شوي بس كلب. طيب تدريب الالم هنا انك ما تهربى الى شيء. طب عن جد صادقة النية في اني اعتننيك عند احدى الاخوات الله يرضى عليها ويبارك فيها - 01:50:15

هي اخت ثانية فاتحين بيت كامل للتقاط القحطط اللي مساء لها في الشوارع لما بتشوف الصور عبارة عن اعاقات وكذا. طيب؟ وقائمات بهذه القحطط هذا طيب واجر كبير اللي عم بصير في الحقيقة لانا بدي القطة الفلانية شوفوا - 01:50:32

بالله عليكم بلد فيه ناس حقيقة تأخذ اكلها من من الزبالة بشارع واحد مجاور لنا هنا عديتها مرة من اول الشارع الى اخره سبع محلات حيوانات شارع واحد طيب غير التفريعات اللي بتطلعوا - 01:50:57

وجيني ومرتب هذا الكلام انت ضد حقوق يا سيدى انا مش مع حقوقك انت اولا وبعدين نحكي عالحيوان. طيب. خلينا انه نحكي عن حقوقك ناخذ فارجو انه يعني دائمًا المسألة تحتاج الى الى قدر من الوسطية. الحيوانات نحن دكتور - 01:51:17

ايش؟ حيواناتنا احنا هي هاي المشكلة انه حتى هادا انا ليش عجبني لما قال له خاروف؟ شف من الحيوانات اللي عندك. قول له لهذا ابتعمل في بيتك مجا؟ للدجاج - 01:51:34

عشان تأكل بيض. اه وكون وكون من الجماعة الصحبين تاخذ بيض بلدي. طيب. وشوق لي ايه هيك لا شوخهم يا زلمة. حدا يقول لك خم ما بده بده هيك يعني اشي اسم ستايليش. كله خم. بالزبيط. طيب - 01:51:50

آآ طيب انا انهى هنا كان بودي الي يوم نهفي الاخر يعني الكلام عن الامر لكنه الوقت يعني طويل وما بدي اطول اكتر من ذلك اه لكن باختصار من الاشياء العملية جدا اللي بدي اضيفها للكلام اللي ما سبق كله. بعض المسائل المهمة - 01:52:07

من تدريبات الالم آآ التخفيف من تعليق القلب تعليق موهن بالجبل السابق ايش قصدي بالجبل السابق؟ تاريخ واحد بس قاعد شغله عملته بس محمد صلى الله عليه وسلم والصحابة طب هذا خير وبركة لا بعضهم قد يكون منعزل تماما عن الواقع ما - 01:52:26

له اي علاقة بالواقع وعايش بس في ذلك التاريخ. طيب؟ هذى هذى مشكلة. صح انت حضرتك تاريخ حتى يقويك عالحاضر مش حتى تكون عايش معاه وفي الحقيقة ما بتعرف شيء. بل بالعكس قد تكون انت مدعوة لتنفيذ الناس من هذا التاريخ - 01:52:52

وصولا الى الاباء والامهات يا زلمة لما كانوا والاجيال السابقة للا. او كخذ منهم افضل ما لديهم واترك اسوا ما لديهم وعيش الواقع من المسائل المتعلقة اه مركز مكاني بعض الناس لا يجد نفسه الا في مركز مكاني - 01:53:09

من تدريبات الالم وهذا حيستغرب اقول له بطل تيجي عنا هو مش قاطع عاد خفف. ليش لانه ارتبطك الزائد بهذا المركز يجعله موهن لك اما لما تيجي محطة وقود وتكون قوي في مكانك في بيتك في كذا. اهلا وسهلا. اما ان يتحول المركز الى موهن لك او لك لا هذا انا لا ارضي - 01:53:26

انا مو جاييك هون حدا بتمرض احد اخواتك اليوم بقول لي المشكلة حتى الاسم نفسه مكاني العصر لما سميتها كان الغرض انه يشعر الانسان بانتمائه اليه لكن مش انتمائاته اليه - 01:53:49

عوضا عن اه مكان اهله. لا طبعا والاصل حيتما راح يجد نفسه من الاشياء المتعلقة المركز الفلانى. يعني ليش بدأت مركز بعض الناس مرتبط بمركز دون مركز اخر في جماعة دون جماعة اخرى - 01:54:03

بمذهب دون مذهب اخر بشيخ دون شيخ اخر. بقراءة بصوت كل هذا حيتما تجد نفسك. الامر عم يوهنك خفف انت تعلم هذا لنفسك اه مدرسة جامعة الى اخره. بعض الناس بيقول لك انا ما ما بسجل ابني الا بمدرسة فلانية. ليش - 01:54:17

طبعا ثقافة ولغة ومش عارف مين. لاأنت اولى من غيرك اناك ابنك روح اطلب مدرسة حكومية خليه هيك يعيش مع بقية الناس. واحدة من الاخوات هنا في مكاني حست انه المدارس الخاصة عم تفسد بناتها - 01:54:35

دلع زيادة وكل خلطهم مع طبقة مجتمعية معينة وهنا ما شاء الله ميسور بوضعها المالي. شو عملت؟ اتفقت معهم قالت لهم اسمعوا.

حدا بس بتعرفوا انه القضية مش فلوس فرق المال راح يكون بحسابكم في البنك - 01:54:50

حطتهم في المدارس الحكومية اول يوم يومين كان امر صعب بعدين بتقول لي دكتور بناتي النضج الاجتماعي اللي نضجوه ما كنت

اتصوره صارت بنات سائلة الحمد لله طبعا كانوا من يافعات مكاني وكده - 01:55:07

صارت في الفرصة يلتم حولها البنات لانه صارت تشغلكم بموضوعات مختلفة عن الموضوعات تبعتهم وصارت مؤثرة في المدرسة

اللي كانت تخشى على نفسها انه هي اللي راح تروح. طيب؟ تخرجوا دخلوا جامعة وامورهم طيبة وكسروا لهم حساب في الفلك -

01:55:25

الفكرة باختصار انه ايضا بدمكم تديروا بالكم انه احنا مرات نوهن ابناءنا بكم من الموهينات واحنا السبب فيها ونقول غريب من وين

الولد طلع ضعيف اه طبعا اظن يعني ما في داعي افصل لانه اذا كاتب امثلة كثيرة يعني اه نوع شركة معين مدخل شركة معين نوع

شقة معين مدخل لشقة معين انا ما بسكون الا - 01:55:44

عمارة بيكون فيها من نوع معين دبروا بالكم. هذا كله قد يحتاج الانسان ان يعرف. يعني ايش يعني اتركه ما تترك بس على الاقل عود

نفسك ان تدرب نفسك على الالام في مكان اخر حتى يخفف عليك - 01:56:10

هذا الامر بس هذا والله اعلى واعلم. نتوقف هنا حتى لانه صار الوقت ساعتين آآ وكان بيودي فعلا انه ننهي اليوم ما يتعلق بالاخرين لكنه

ظرس سيمتد هذا الى ما بعد ما بعد العيد ان شاء الله. فالى اللقاء تذكرون - 01:56:23

الليالي بالدعاء بالهدایة والثبات والقبول والموافقة ان شاء الله. فقط مش الجمعة القادمة اللي بعدها. الجمعة القادمة اظن حيكون اه

يعني حيكون يعني يا اما ما بعد العيد اليوم يا اما اه يعني يا اما ثالث رابع يوم العيد فما اظن. ما اظن. يمكن يكون اللي بعدها ان شاء

الله - 01:56:40

سبحانك الله وبحمدك اشهد ان لا الله الا انت استغفرك واتوب اليك. والسلام عليكم ورحمة الله تعالى وبركاته - 01:56:58