

مجالس فقه النفس 370 | ونفس 54 | فقه الألم 32 | تدريبات الألم والصبر 30

عبدالرحمن ذاكر

والصلاة والسلام على محمد وعلى اله وصحابه اجمعين اللهم علمنا ما ينفعنا وانفعنا بما تعلمنا اللهم اهدنا لاهسن الاخلاق لا يهدي لاهسنها 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 المنتصرين لاهل الحق اللهم انصر بنا اهل الحق اللهم انصر اهل الحق المستضعفين في كل مكان يذكر فيه اسمك ويجاهد فيه لاعلاء كلمتك ورفع رايتك - [00:00:17](#)

اللهم واعنا على ان نكون من المنتصرين لاهل الحق بحق. ولا تجعلنا ممن 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 الألم 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 نكون كالعادة عارفين احنا وين احنا لما تكلمنا عن فقه الألم كان اخر شيء طيب الألم عرفناه ايش هو تعريفه وثمراته اه علاقته بالابتلاء علاقته بمعضلة الشر الى اخره. مرينا على هذا كله - [00:01:16](#)

بقي السؤال طيب كيف اتعامل مع هذا الألم؟ يعني طب في الاخر الألم شيء لا استطيع الهروب منه ولذلك تدريبات الألم سبحانه الله عن دون عن اشياء كثيرة في فقه الألم - [00:01:32](#)

من الاشياء التي ينازع اليها الناس يسابق اليها مؤمنهم وملحدهم وملحدهم ليش الكل بده يتخلص من الألم. بغض النظر في رب ما في رب اه في سنة خلقية انا انا في الاخر بدي اتخلص من الألم - [00:01:46](#)

فقسمنا الكلام عن تدريبات الألم الى ثلاث اه مجالس. المجلس الاول كان عن تدريبات الألم فيما يتعلق بمسائل اه في حق الله سبحانه وتعالى تدريب الألم الثاني كان في مسائل متعلقة بالنفس. اليوم مسائل متعلقة بالآخر والآخر عندما نقوله عادة نتكلم عن الافاق والانفس - [00:02:02](#)

قبل ما اتكلم اليوم عن التطبيقات هذه اي شيء ساذكره اليوم البعض سيقول طب مهو هادا انا اللي عم بأديه ليش سمينا مع الآخر ايه رأيكم السلام عليكم استاذ سفيرنا في بلاد النفط - [00:02:20](#)

السؤال الآخر لأ انا قصدي انا قصدي انه يقول لك طب ما انت اليوم لما تحتكي مثلا من تدريبات الألم 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 الآخر. متعلقة بالزمان. بالضبط لانه موضوع التدريب موضوع الألم موضوع متعلق بشيء خارجي اللي هو لكنه هو في الحقيقة سواء مع الله ولا مع النفس ولا مع الآخر هو كل يعني كل من النفس واليه كما يقال - [00:02:55](#)

طيب آآ نقول بسم الله مع الآخر نقسمها الى افاق وانفس. الافي للي ما حضروا معنا من قبل او قد تكون المفردة جديدة عليهم الافي هو كل ما يحيط بالنفس الانسانية - [00:03:13](#)

نفس الانسانية مما عدا الانفس اللي هي الزمان والمكان. فسيكون عندنا تدريبات متعلقة بالزمان وتديرات متعلقة بالمكان. التديرات اللي متعلقة بالزمان نقسمها الى ثلاث اقسام ماضي حاضر مستقبل ماضي حاضر مستقبل. تدريبات متعلقة بالماضي وتديرات متعلقة بالحاضر ثم بالمستقبل. تدريبات المتعلقة - [00:03:32](#)

وهذه راح تشوفوا لما اذكرها الان كم نحن واقعون فيها ثم نزعم ليش نتألم؟ ليش عنا مشكلة؟ ليش في موهينات اولها الامساك عما يوهن النفس في الماضي. عما يوهن النفس في الماضي - [00:03:57](#)

انا حريض على هذه ليش من هنالك ما يقوي النفس في الماضي هذا ما تمسك عنه بالعكس انت تحتاج ان تستدعيهم ان يقوي نفسي عندما اذكر اني في يوم من الايام كنت بتمسك الحبله ومش عارف مين ابدأ تقول اه مارينز. هذا يقوي نفسه ما بيمسك عنه - [00:04:13](#)

لكني امسك عن مسألة آآ تشدني الى الخلف من حيث الالم ساتي على امثلة منهم اول الذكريات كثير من الناس اللي متعلقين بالصور والسلفيات والكذا. هذا يهن النفس ليش وعم تتصور اه ذكريات ليش - [00:04:32](#)

يعني عشان ايش اسأل نفسك عشان ايش يا رجل انت المفروض انه زحام حياتك اليومية ما بخلي عندك وقت اصلا تنظر الى الخلف انت في الحقيقة لما عم عم بتعبى المستودع عم عم توصل رسالة لذاتك - [00:04:53](#)

قياداتي افرغي لهذا لهذا المستودع لاحقا انت عم بتهيئ 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](#)

المتعلق بالناس والاشياء تعلقا مرضيا. وعليكم السلام ورحمة الله وبركاته. طيب. ثم بعد ذلك تقول غريب من وين جاي الضعف؟ لما اجي واذا خمس تالاف صورة على صور ولادك بكل مراحلهم على المكتب. طيب اه ولا وايش صار الاعلام مرات الافلام بتصور لك دائما المدير الناجح اللي حافظ صورة - [00:05:29](#)

زوجته والعيلة اللي مش عارف مين. وكذا هذا هذا صار ضمن ستايل المكتب المودرن. لا وهادا ايش يعني على اساس انه عنده فاميلي اورينتيشن يعني يعني على قولتك ما يكون في عنده وقت. يعني هو صلته مع صلته مع الصورة اكثر بكثير من صورته مع الحقيقة. لو سألته اولادك في اي مدرسة بقول لك والله العظيم خليني اشوف الشيك اللي اجاني. ابوه بهاي المدرسة - [00:05:50](#)

طيب على اي حال هذا التدريب اكرر لانه ينازع فيه الناس في عالم الصورة. يعني انت ما بتصور ولا ما بصور يعني بناتك هاي دائما تقال. يعني هسا لو حكيت لك طلع لي 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 ولا الصورة راح تنفع ولا بطيخ. طيب؟ من التديرات التعلق بقضية الماضي. من المسائل الاخرى ايضا - [00:06:28](#)

اه مش بس الصور وما الصور والكذا الجلسات اللي تكثر من الثمانية واربعين والسبعة واربعين والستة وسبعين واللي سبعة وستين والنكبة والنكسة وعليكم السلام ورحمة الله وبركاته. طيب هذا في الحقيقة ايضا مهم. ليش؟ لانك لا تقدم شيئا - [00:06:48](#)

وبذكرى مقوي كثر منه. يعني ايش؟ يعني لو كانت جلستي مع مجموعة من العوائل ولا مجموعة من الختاييرة ولا كذا. اه عم بنذكر انفسنا بما ينبغي ان يكون للقضية اهلا وسهلا. لكن ايش اللي شايفينه احنا - [00:07:08](#)

شايفين ناس مقضينها بس بكاء وعويل وهو عم ياكل مكسرات وعم بيشر ب عصير وعم بارجل وعم عم بنوح على اخبار الجزيرة العربية. طيب وغيرها يعني حسب لا هذا هذا مو مهم - [00:07:21](#)

بل اكثر من كونه موهن قد يكون احيانا حتى في شيء من الشعور بالتخدير مع القضية. مم. طيب هينا مع القضية. لكن في الحقيقة انت ما الذي قدمته؟ انت لم تقدم شيئا - [00:07:35](#)

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

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

[00:07:47](#)

هو الاصل ان تعلم انه لكل زمان حق. ولكل لحظة حقها. اما انك تكون بس مع الذكريات ومع وهذا واضح من كلامي اذا اه التخلص من السر في قدر الامكان طبعاً لما انا كل كلامي هنا انتزل لانه البعض انا ما بعرف من اخاطب - [00:08:04](#)

انا ارى انه اصلاً قضية استخدام الهاتف لصور شخصية فيه اشكال كبير بدك تصور فيه ورقة دوكونت 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 هناك اليوم صارت مشكلة انه في وحدة اه صورتها في المكان الفلاني بقول له ايش ابنه يعني؟ ايش احكي للناس - [00:08:37](#)

يديروا بالهم انه ما يشغلوا تلفوناتهم اه يعني ما تكون ايش؟ ما تكون اه اه محفوظة الصورة. قلت له قبل ما تكمل. انت بمجرد انك التقطت صورة باي صارت موجودة عند اللي عمل لك الابلبيكيشن. 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 احد الاخوة يعمل في امريكا اه ويعمل في شركة من الشركات اللي يعني اسأل الله ان يخلصه يعني منها قريباً. من الشركات اللي متعلقة في - [00:09:16](#)

شو اسمه تطوير وكده يقول لي اه في شباب عنا في الشركة شغلهم معاملتهم فقط وانهم جالسين في غرفة خاصة طبعاً هم يعني يعني ضمن عملهم شاشات كبيرة بكونوا فاتحين على كاميرات اجهزة. بس يعني يستمتعوا بالتلصص 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 ميكانيكاش مش تقولي ما دامه سوفت وير بقدر يفوت عليه لكنه هارد قبل ايام سألت احد الاخوة عن مسألة طلعت لي فحبيت اتأكد من الملابس قال لي لا غالباً الكلام هذا مش اه لانه يعني -

[00:10:08](#)

اللي هي انه ان يتحول المونيتور الى كاميرا اه فقال لي قال 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 دائماً 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 طبعاً بيطلعوه في اللقاءات مثقف وهذا الذي لا يستطيع ان يتخلص من كتابه لان الكتاب جزء وخير جليس في الزمن. عارفين القصة هاي طيب - [00:11:02](#)

لا هذي مشكلة حتى هذا قد يدل على 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 هيك لحظة حتى لما يبأشر بايداه ما بقدر. خلص هو - [00:11:16](#)

هذا هذا موهن هذا مو مهم طب والناس اللي يعني احنا شفنا واحد من مشاهير الدعاة يعرف بانه من اكثر الدعاة قراءة طيب عملوا معه مقابلة انبسطت لما شفت المقابلة. طبعاً عندي يعني اختلافات معاه كثيرة - [00:11:33](#)

كان في الرياض. والان طلع برا الرياض استغربوا لما شافوا مكتبته بسيطة والكتب فيها قليلة دكتور وين انا قلت اخيراً في حد حكى لي طبيب اشي انت استفتدت منه. اخدت منه ملخص معين. الا اذا انت بعض العلماء مثلاً او الدعاة او المشاهير او كذا - [00:11:49](#)

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

المتاع والملابس يحتفظ بأشياء أنا هاي المسألة مكروهة عندي يعني مكروهة عني عند الناس إلا وهي عبد الرحمن إذا أجى حيقول لك يلا بدنا نشيل الأغراض الزائدة عنكم فخبوا طيب - [00:12:33](#)

بتفوت بتلاقي يا خالتي الله يرضى عليك هادا بدي أسأله عندك اشتريناه لما كانت فلانة بنتها جدي. أنت لسا عم بتشتغلي الفيلم لورا ؟ ليش لساته 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 أنا شايف أنه الثوب مقاسه شو الأخبار؟ لأ ما أنا ناوي أعمل اه عملية قص معدة علشان ليش ؟ ليش كل هذا؟ - [00:13:04](#)

يصبح عندنا مشكلة أنا نشترى الأغراض ونتعلق بها تعلقا مرضيا قبل أيام ذكرت اه في مجلس أحد الأخوة ويمكن ذكرت هنا اه صاحبنا إذا كان عم بيتفرج الآن حيحكي فضحني خمس تالاف مرة ما حكيتهش - [00:13:23](#)
شاب لحاله اعزب في امريكا مرة قال لي عبد الرحمن أنا يعني حقيقة يعني متأثر بالكلام اللي عم تحكيه عن الاستهلاك والسرف تعال عندي. ممكن رحنا اعزب تبعه اللي هو بسموه حلو هادا بسموه واحد ونص حيقتل بني آدم مش عارف وبين صاير اه الكويت -

والفراغ المحيط به جاكيتات اللي هي الفيدر هاي الجاكيتات الريش النفخ هظول صفين في منها كان جاكيتات التاج لسا فيها العلامة التجارية لسا فيها المضحك كان جاكيتين زي بعضه ايش هذا؟ قال لي قال لي مرتك كون نازل بمطار وكذا فبجيني بشتريه بكتشف أنه عندي في البيت - [00:14:04](#)

تكديس تكديس وما اعرف وفيه شهوة الشراء ولانه طب ما أنا عم بشتغل و عم بنهى وماخدين مني تاكسز ومش عارف مين ليش بدي اطلعها لا وفي منهم بقولوا اه أنا تبع سيل - [00:14:29](#)

أنا ما بشتري إلا من قيمتي. طيب؟ المهم أنا فقدت الصور قبل فترة طلبت منه انه يبعث لي اياها الصورة لما تشوفوها بتقولوا مو لا يمكن يكون هذا لبس بني آدم واحد - [00:14:42](#)

ارتال جينزات ارتال تيشترات اه بدل بدل اللي هي اه اه بنظرون جاكيت زي ما هي. طيب؟ الشاهد وين طبعا هذا الكلام كله اله علاقة بقضية الحاجات والزيادة اللقطة اللي لها علاقة بموضوعنا - [00:14:58](#)

لما حطيناهم كلهم باكياس السود وجاي اطلعهم ابو عبد الرحمن اشوف بس سبحانه الله لسا في النفس انه لأ لا تطلعها لذلك احدى الأخوات الله يرضى عليها كانت عنا في مكاني - [00:15:15](#)

مرة ارسلت رسالة قوية لما كنت أنا طالب منهم في ونفس وهذا حيجي التدريب اللي هو التخلية انه يروحوا غالبيت 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 اه صور لي كمية الكتب اللي متكررة ايضا شاريها اكثر من مرة من معرض - [00:15:49](#)

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

لما صار ايلي وفي خزانتي اني اشيله صعبة 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 اياه ابن عم والدي لما ليه ليش عندك اياه ليش؟ يعني هو -

يعني حتسبوا اذا بالعكس قل له اسمع اجر لك. أنا استفدت منه وفي غيري حيستفيد منه. لأ ما بدي أنا بدي اياك وانت اللي بتستفيد

منه. هاي مشكلته عاد اوعى غرفة الضيوف حدثت ولا حرج. بس انا عم بتكلم هو مش عن حتى لا نخلط بين الاستهلاك والسرف وبين تدريبات الالم بالتخلص من موهينات الماضي. طيب - [00:16:43](#)

يعني مثلا بعض الناس بتلاقيه نحتفظ بشنطة هلكانة وتعبانة وحالتها حالة ليش لانه انه خلص يعني هي اه هذي اهديت لي يوم مش عارف مين وكذا. خلص تخلص الناس عم بيموتوا والدنيا حتنقلب والقيامة حتقوم 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 بتشوف تاريخ التاريخ اللي مر بهون عليك استقراء ما هو حاضر ومستقبل. بمعنى - [00:17:24](#)
مين 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 معقولة اليهود لساتهم ما عم نقدر عليهم. لحظة اقرأوا التاريخ. اقرأ. مين اللي حيتألم اكثر؟ اللي جاهل بالتالي -

[00:17:45](#)

وبالتالي من تدريبات الالم دراسة التاريخ تاريخ ممتعة وين تدريبات عليكم السلام. خذ بس مفتاح الجرور اللي امامك يفيضه. 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 لأ مش ممتع لما تقرأ انه علي ومعاوية صار في بينهم نزاع. مش ممتع. خصوصا للناس الملائكية مش ممكن 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 التبصر بالنفس في تاريخ النفس الخاص في تاريخ النفس العام وفي تاريخ اللي هو احنا بنسميها كراسة كرات النفس لو سألتهموني من اكثر الاشياء مدافعة من الجمهور في مجالس فقه النفس ايش؟ امرين. الكلام عن الاخر والابانة والتعبير. ولما اقول للناس اقرؤوا انفسكم - [00:18:46](#)

ضروري؟ طب ممكن اقرأ قرآن؟ فجأة بصير متدين طيب؟ طب ممكن اسبح؟ اه طب ممكن اتأمل في الاشجار والكاء طيب يا رجل اقرأ نفسك مؤلمة ما هو طبيعي 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 تتخلص 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 حنبداً بالابانة والتعبير. فحنفصل فيه لو عندي ذكريات لواحد تحرش فيه وانا صغير. طب - [00:19:46](#)

كبسني قدام العالم. واحد كذف جبهتي قدام زملائي الى اخره. اه مدير بهدلني امام اه اللي جاي من برا يعمل لنا تقييم ممتاز بس تخلص منه من تدريبات الالم ان تتخلص 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 والاستغفار 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 بحبوا المشعوذين اللي هو سيبك من اللي بحكوا لك استغفر وكذا. الله رحيم. الله مش عارف مين. تكلم دائما عن اه اسماء الجمال. لا تتكلم عن اسماء الجلال والكلام هذا - [00:20:39](#)

لأ كن قوي وواجه لذلك من الغريب ان هؤلاء يعني يتكلمون بهذا ولا يعرفون مثلا انه عندنا سيد الاستغفار ما هو تعرض اللهم انت ربي لا اله الا انت خلقتني وانا عبدك وانا على عهدك ووعدك ما استطعت مؤلمة - [00:20:56](#)

شو المؤلم فيها؟ التسليم بالملخوقية انا بدي اكون سوبرمان وانا على عهدك ووعدك ما استطعت اعوذ بك من شر ما صنعت. اذا عندي شر ما صنعت ابوء لك بنعمتك علي وابوء بذنبي فاغفر لي. فانه لا يغفر الذنوب الا انت. هذا تقوله صباح مساء - [00:21:18](#)
من الطبيعي اذا ما عندك مشكلة انك تواجه الناس باخطائك لانك انت قبل شوية عاملها. قبل ساعات عاملها وبعد ساعات راح تعملها

طيب آآ من المسائل المهمة في تدريبات الالم مع الماضي آآ وهي ايضا متقاطعة مع الاخر مراجعة علاقات مؤلمة - [00:21:38](#)

واخذ القرار فيها صعبة مؤلمة ودتني لادمان لمشاكل لعلاقات محرمة لكذا مراجع بين الحين والاخر 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 صاحب انك تسلم عليه وتقول له فلان كيف حالك؟ بالمناسبة يعني كنت حابب احكي لك انه الامور ان شاء الله الها افضل. وارجو لك ما ارجوه لنفسى. طيب - [00:22:18](#)

لا لا انا اصلاً بشوفه بالشارع بهرب. ليش تهرب؟ ما هو ما بدى 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 بسألك تأخذ بيده - [00:22:29](#)

بس على الاقل ما في داعي لهذا الهرم. من المسائل اللي قد تكون لأنا والله في شيء ماضي مؤلم اريد ان اوقفه علاقة اريد ان اوقفها. صعبة سيئة. اه بس - [00:22:43](#)

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

والله ابو فلان هذا يعني يابس ابو فلان يا حبيبي هادا الان مع الحزب اليساري المش عارف مين الكذا وكان معي 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 المنافقين بيقولوا للرسول اوامرني به انا بجيب 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 ننصح به وهذا بعض المشايخ يعني - [00:23:51](#)

انه لأ كيف دكتور؟ انا اقول مما انصح 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 منه واقول لك توبي الى الله. طيب حيقول لك لا لا انت اتركها وخلص اتركها وخلص عارف شو رح تفكر حتفكر انه واحد من هالذباة اللي مروا عليها النعجة واخذوا ما شاؤوا وتركوها - [00:24:25](#)

واعتادت على الامر ما وصلت الرسالة كاملة. هذا هذي وجهة نظري. 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 ندالة بين سذاجة الانثى ونذالة الذكر طيب لانه تكررت اسئلة كثيرة. عليكم السلام ورحمة الله وبركاته. تكررت اسئلة كثيرة متعلقة بانه تعرف علي وحكى لي وكان وبعدين فجأة ترك - [00:24:53](#)

بعدين فجأة لقيته مع وحدة مش عارف مين. طيب. وفجأة لقيته متزوج وحدة متحجة وكذا وكان هو بحكي لي انا بدى 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 ذاك ولا غير عبد الرحمن ذاك. قال امرا لم يتحقق فيه ضوابط شرعية فاضربوا بكلامه عرض الحائط باختصار - [00:25:32](#)

مع الحاضر اي شيء عم بنقوله فيما 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 لأ الامساك والتوقف والصبر اللي 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

اه خشية انه بتفتتح ملفات. لأ امسك وافتح الملف مشكلة الامساك والتوقف والصبر انه مهو انا بدي اكون اه عارفين ويدي فلو هيك ماشي لا لا لأ قف ما هو انا خايف اقف اتحول الى موسوس يعني هو اما او - 00:26:46

لأ انت اعطي اللحظة حقها انت كلك بوزة استمتع باللحظة اللي انت فيها. مش ضروري تكون اه شو صار معك حبيبي خذ لقمة هيك. الرسول كان يمز الماء مزا هي منز الماء مزن بدها وقفة. طيب - 00:27:07

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

بحب هيك اعيش في الملكوت عندي الله يرضى عليه اذا احد الاخوة عم بشوف الان اه في شاب كان اه مسؤول دائما بياخذني من مطار بيروت الى المكان اللي يكون نازل فيه - 00:27:38

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

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

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

لما باخد الكوباية واشرب هو يكون عم بحكي اظن حكي لي ايش كانت انت؟ قال لي لسا يعني بقول له اه. هي مش لسا. هي مسألة هي نعمة متجددة. طيب - 00:28:43

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

هذي النعم بضیعة 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 حكيته 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 يرضى 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 فروج طيب واللي وجاي معه صوم وكذا شوربة ما في سمبوسة 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 زكي ومش ايش ايه؟ لا لا لا هو مش مش يعني احنا بس ثلاث اشخاص. اه. طيب - 00:30:11

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

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

على الهامش 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 كثيرا نسمعها سريعا. تدريب - 00:31:03

الصمت والصبر. مين يسمع لي اياها عشرة اشي متعلق بالصلاة واشي متعلق خارج الصلاة وبين طمأنينة بالترتيب؟ الصمت عند الاذان الصمت عند الاذان مع التبريد طبعاً. اثنين. الصمت عند الوضوء بترتيب. الصمت عند الوضوء. هذا اذا كان الواحد مش متوضي بده يتوضاً. الصمت عند الوضوء ثلاثة - 00:31:18

الصمت عند اقامة الصلاة اذا كان في جماعة اربعة. الصمت في في الصلاة 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

اخر شيء الصمت بعد الصلاة مباشرة هذا وكررها كثيرا واسأل الله ان يثبتني واياكم كيف هيك بتذكروا احدى الاخوات من يومين جالس عم بعمل شغلة هونا كنت بقفل الباب فدخلت كان - 00:31:57

ومعها اه بنتهم السلام عليكم. وعليكم السلام مذكرني؟ 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 اقله لكم اعملوه. المشكلة انك تعطي التدريب ما حد بعمل وبين النتيجة؟ متى ما عملت التدريب اصلا يعني وبستحو. يعني احنا موجودين عند جماعة وقاعدين بحكوا 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 فيجيتيربان فيجن ومعزوم عند جماعة وقلت لهم والله المدرب تبغي لا ما تقول المدرب الشخصي. قول بيتي حتى يبين انه اه يعني. طيب ودافع له بالدولار -

00:32:55

تبغي قال لي انه مش عارف مين حيحترموك يمكن يعني يرموا لك كم مزحة هيك سخرية المخادعين اللي وقف هادا عنده شو اللي عم بسويه احنا مش قادرين نسويه من باب اولي انه - 00:33:12

يا جماعة رددوا مع الاذان وادعوا ادعوا. عالا فطار تحديدا طيب هذه المتعلقة بالصلاة. اللي برا الصلاة الصمت عند حديث اخرين سواء 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 لهنالك بما في ذلك يا جماعة الصبر في التعاطي مع ما يسمى المحادثات الالكترونية التشات - 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 بتعودوا. مش متعودين ولذلك كما اقول دائما 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 بدك ترن على حد لا تستعجل وتحط السماعه على خليه لحد ما يفتح الان في التكنولوجيا الحديثة.

زمان كان لازم تسمع. هسا لأ هسة ببين - 00:34:16

انه فتح لما يفتح اما لما تحطه وتبلش عاد لسا ما لقيت الخط. طيب؟ هو زعلان من من عامل الشبكة اللي لسا ما رقدتش الخط معه القضية الثانية انه لما يرن الهاتف - 00:34:40

لا تعجل عليه. يعني ايش روح شوي شوي ما تركض. ما تركض وكأن شعورك بانه راح افقد الحياة اذا ما رديتش عالتلفون. وكما اقول دائما الله يرحم ايام التلفون اللي كان في اخر البيت سلكي - 00:34:57

وما كان في برن التلفون بتروح ما فيها بكون 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

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

الزلمة حتعرف بعد شوي كمل لقمتك وتصلي عليه صلاة وانت مريح ومش عارف مين. طيب. لأ افرض انه حادس سير رقبتنه 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 اولاً 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 مليون - [00:36:10](#)

على اساس شفنا المليون تبعك شو سوى. ما شاء الله انت بدك تلحق. في عندي جدولة مواد عاليوتيوب بدي اشوفها. وجدولة شو عم بتسوي؟ بالاماكن الغماسة طبعاً اه طبعاً طبعاً عم بتكلم على الناس يطرقوا الباب مثلاً في في مكان خاص بتلاقي يعني نفس الشيء طبعاً - [00:36:23](#)

الركض حتى حتى اجيب الباب واخيراً ما يتعلق اه خدمة النفس قوم جيب كوباية مي. ماما جيب لي مي. يابا والله الله يرضى عليك كباية المي من عندك. قاعد حضر الجنب وديلفري بتيجي له والمش عارف مين وكذا - [00:36:43](#)

انزل اتحرك روح روح اتحرك كثرة طبعاً هذا الكلام يزجج الجماعة اللي دايرين مع الحركة الرأسالية اللي هو دكتور انت هيك طب وجماعة طلبات كيف حيعيشوا؟ اه يعيشوا يا سيدي يعني هو لازم يعيش حقفاي؟ يعني - [00:36:59](#)

طب بدك اياه يعيش ممتاز. خليه يجيب لك الطلب بعيد عشرين متر عن بيتك يلا انزل اعمل رياضة. ترضى؟ هذا ولا عم تستهبل؟ طيب. طب اقول لك شغلة اطلب اطلب اطلب طلب دليفرى - [00:37:16](#)

واعطي الزلمة عشان بدك اياه يعيش. ما انت ما شاء الله عندك قدرة انك تجيب دليفرى بالزبط واكرمه ومن ناحية اخرى جاب الطلب مقابل جيبتة للطلب انزل اعمل رياضة مخادعات للآخر - [00:37:30](#)

مخادعة انت ما بدك تتحرك لذلك اشيائك اليومية قم بها بنفسك خلي الاولاد تحديدا يرتب سريريه يرتب ملابسه. يجلي الجلي اول باول. لا لأ انت عارف انه الجلي اه بيقول لك انه كمية - [00:37:49](#)

المي اللي بتصرفه الجلي اكثر من الجلاي ما بدي 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 سطيحة طيب؟ - [00:38:06](#)

هاي اسوأ من انك تقف وتصرف لي شوية مي زيادة. طيب بامكانك تعمل الوسط انك تجلي وتحرك حالك لا لا مش هاي وبسيورة مي بسيطة بس شاطرين احنا قاعدين في البلاد المستهلكة. طيب - [00:38:24](#)

وبعدين نطلع عاملين لايك وفولو للحجة الاوزباكستانية مع الاختيار اللي بطبخوا بعدين بجلوا الجلايات. بشوية مي. يا اخي اطلع عالنظافة وبريق مش عارف مين تقدر تسوي هيك يا مس فلانة الكواليتي مانجر في البنك. طيب؟ لا طبعاً. 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 فوراً وعدم التسوييف هذي هذي قصة لحالها. التسوييف قصة التسوييف قد ما هو تافه - [00:39:00](#)

قد ما هو تافه صار معبي ملايين في جيوب ناس الفوا فيه لانه في مشكلة تسويق حقيقية زمان كان القضية اعمل بس اعمل. انت استعذ بالله وانتهى واعمل روح اشتغل. لا هسا انا بعجبن كثير المقطع تبع ادم - [00:39:19](#)

اللي هو الثلاثين ثانية اذا بتعرفوه هذا اللي كيف تعالج التسوييف بقوم اشتغل. طب ممكن تحكي لي معاد التسوييف قوم اشتغل. طب ممكن بس تعلمني هل قم قم اشتغل طيب طب حغلط قوموا اشتغلوا غلط - [00:39:35](#)

لا انا ما حشغل الا لما اكمل هذا الكتاب والكورس اللي بعيني على اه التسوييف على عدم التسوييف انت بالحقيقة عم تلعب على التسوييف بطريقة مخادعة. طيب العمل فوراً. اه من ضمن مسائل اه المهمة - [00:39:48](#)

اه في قضية العمل فوراً 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 شئ ليس كما تشتهي. 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 لأ اشربها في المج اشربها بكوباية كرتون. اشربها بمنقوع ومش عارف مين. اشربها - [00:41:08](#)

ما تشربها. هاي شغلة ثانية حنجي عالاخر للمكان هسا. ما تشربهم. نوع. حتى لا تقع في ادمان اجتماعي ما يسمى ادمان لكنك في الحقيقة مدمن مين بيحي بفطحك 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 اياها في لا لا قصدي الكمية الكمية. الكمية؟ اه. لا انا المشكلة 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 عليهن 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 نويت الصيام روح هيك عادي يعني يا رسول الله انت كيف تنجز اه بدون ما يكون عندك الشط اليومي تبع المش عارف مين. اه 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 العظماء حل عني. طيب كلما تخففت من الدنيا كنت اكثر انجازا وهذا طبعا مؤلم. مو شئ سهل. تفضل في شئ رفعت ايدك؟ لا - [00:43:11](#)

صيام الثلاثة البيض والاثنين والخميس. طيب والاثنين والخميس؟ الاكثر من ذلك مثلا اه الصلاة في ازمنة متعددة متنوعة يعني لاحظ القرآن لاحظ الاسلام انت عندك الصلوات خمسة لكن هل تبقى في وقت معين - [00:43:26](#)

دايما انت دايما في زيادة نهار قصر كذا ليل الشتاء ربيع المؤمن طال ليله فطاب قيامه قصر نهاره فطاب صيامه بعدين طيب احتفاظك بهذا الشئ مع الازمنة المتعددة بخليك مرن - [00:43:48](#)

يخليك مرن ركعتا الضحى 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 عجنب تصلي ركعتين طيب - [00:44:03](#)

هون هيدا السي اوه شافني وانا عم بصلي ركعتين بقطع خبري. ممتاز راجع خبرك في الموضوع انت. ايش قصة السي او اللي عنده مشكلة مع ركعتي الضحى. 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 تعويدك لنفسك لابد ان تتألم - [00:44:37](#)

انا يوميا قراءة الورد تبقي مثلا قبل ما اطلع من الشغل بعشر دقائق اصحابي استعجلوني عشان بدهم ياكلوا يقرأ يتأخر متأخر عنهم هذا مؤلم لكنه بيعودك طيب بعد ما تعودت نوع - [00:44:49](#)

اقرأوا قبل ما تطلع من الشغل اول ما توصل عالييت قبل النوم بعد الفجر بعد الصلوات كذا بس في البداية بالعكس اثبت على شيء معين اثبت على زمن معين من المسائل اللي ايضا متعلقة في ذلك الرياضة - [00:45:06](#)
في ناس لا انا ما بقدر العب رياضة لازم تكون صباحا علشان اقدر اخذ شور عشان لما اطلع على مش عارف مين لأ لا من تدريبات لالم الك انت تحديدا - [00:45:21](#)

انك تلعب رياضة اه قبل الشغل بخمس دقائق. اه. وتروح مكفي فقط انك تغسل هيك وتضلك طالع. طيب. اوف. مهو اه طلعت عندك اه وسواس ممتاز اذا عندك مشكلتين بدك تتخلص 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 بتدرب نفسك على ان تثبت وهذا مؤلم. بالزبط. اللي هو تكوين العادة. بعد ذلك تكون تكون حر. انا يمكن حكيته 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 اسوي فصرت امارس الرياضة اللي هي بعد الصلوات خمسين خمسين ضغط معدة. طيب - [00:46:07](#)
الان لما بدى 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 يكون في مطعم وفي اوقات حتى في هذا - [00:46:29](#)
حتى في هذا في المسجد تلاقيني تنحيت الى زاوية غالبا الناس ما بيشوفوني فيها احيانا حتى عند الاحذية بعملها مطعم مرة كنا مدعويين المشكلة انه انا ما عندي مشكلة وقرسون وعامل لكنه لما يكون في نساء حوالينا وكذا ما نظروش كثير مش اه - [00:46:47](#)
شو عملت ؟ دخلت عالحمام وانتم عارفين ما شاء الله المطاعم. حماماتها ما شاء الله هالاياام بيوت. طيب؟ دخل ولو عملت الرياضة في الحمام ضلتي طالع. طيب ليش في البداية هذا؟ لانه لسا ما ثبتت عندي. لما ثبتت ما عندي اشكال بصلي وبرجع اعمل الرياضة في البيت - [00:47:06](#)

مدعو لانه صار عندي القدرة صارت ماسكة العادة ففي الاول بدك تثبتها وبعدين بدك تنوع من المسائل المهمة في اه من تدريبات الالم مع مع الحاضر اللي هي المسائل المتعلقة بازمة زي الذكر - [00:47:22](#)
زي تسبيحات بعض الناس يقولوا هذا تدريب نعم بتكون في زحمة مرور والناس حواليك عم بسبوا وبشتموا مشغولين بالزيدة وانت؟ الله لا اله الا هو الحي القيوم لا تأخذه سنة ترى هذا مو سهل - [00:47:39](#)
لانه 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 يعاني جدا من رجوعه من دبي الى الشارقة والشارقة اللي هو بياخذ مرات ساعة ونص مع مع الازمة - [00:47:54](#)

الي بتعرف عبد الرحمن صار صار الان بده يطول. علشان اكمل التسبيحات الالف طيب بيقول لي بيقول لي صار صار الوقت له معنى مختلف عندي. هذي الوقت هذا الكلام بيزيد اكثر عاد لما يصير اه الذكر له وقع في النفس - [00:48:16](#)
انت عم تستنى اللحظة هذي لانك تريد لهذا الذكر ان يحضر في نفسك يعني منه اثر آآ من الامساك من تدريبات الالم اللي متعلقة بالحاضر هو الابانة والتعبير عن الالم اللحظي - [00:48:34](#)

مش الام ماضية الان وصلني خبر الان فقط عزيز علي بدك تبكي ابكي لا لا هو ما هو ابكي لأ انا ظنيتن من تدريبات القلم اللي ما لا ابكي. تدريب الالم مش انك تمسك نفسك. تدريب الالم انك تبكي وما بيهكم كلام الناس - [00:48:52](#)

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

ترفع لهم القبعة اه اللي بتلاقيه مثلا ماشي في جنازة والده الدمعة ماشية وشغال. يلا يما الله يرضى عليك. معلىش يما الله يرضى عليك. تفضلي معلىش والله يا حجة اه خلي الوالدة معك. شباب يلا ساعدونا في الحمل - [00:49:26](#)

هذي بنحط على الراس الوسطية غير عادية البعض اللي يقول العادي للأسف طرفيه نقيض يا اما ابدنا 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

التوسط 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. لآ انا باجلها شو بسوي ؟ بازاحم في هذا الزمن. زمان مستقبل - [00:50:15](#)

بيجي لحظة معينة بدي انبسط منك ليش ؟ لانه لساتني منك من شيء مأساوي. طب كم طلعتها في وقتها وانتهى الموضوع؟ خلص ما هو اخاف تعمل مشكلة مو ضروري تطلعها بمشكلة طلعتها بتسيبها طلعتها بزفرة طلعتها بتنهيده طلعتها بتأمل في القمر تقول ربي

وربك الله. طلعتها بمية قصة. طيب؟ لكنه لا - [00:50:31](#)

لا ترحل المشاعر من المسائل المتعلقة بهذا صور كثيرة بعض الناس مثلا بتلاقيه اه عم بيقراً كتاب طيب من تدريبات الالم الان وانت

تقرأ الكتاب انك تعطي هذه اللحظة حقها - [00:50:48](#)

شعور فرح ابتسامة ضحك اه انا بتعجبني من بعض الصور اللي كانت تعجبني في بلاد الغرب. اه صور صور حتى بس تكونوا صور

ايش قصدي؟ صور ظاهرة بمعنى بتشوف بني ادم بالصوبة قاعد بيقراً وصوته طالع مش هامه الاخرين هاي بتعجبني الصورة -

[00:51:06](#)

طبعاً بقرأ شي تافه عشان هيك بتوصل لكم صورة ظاهرة. والله يا اخي الناس هناك ما لا لا بهمهم كثير الناس هناك متغلبين بالناس.

واكثر والانشغال بالاخرين اكثر ما تظنون. والعيادات النفسية مليئة باسباب الاخرين. لكنه بيعجبني - [00:51:25](#)

هذا المشهد اللي هو بده يضحك. خلص بده يضحك. احنا لآ بلاش تحكوا عني. اعطي اللحظة هذي حقها خلاص اه قرأت مسألة معينة

تستحق. قرأت معلومة معينة تستحق لحظياً انك تبكي من اجلها. ابكي اخشع هذه اللحظة - [00:51:42](#)

احنا لا بنخليها عندك علشان تكتبها بعدين ببوست مرتب عشان تاخذ عليها اكمل لايك يا رجل عيش اللحظة لله طيب آآ من الاشياء

اللي متعلقة وهذا اخر شيء فيما يتعلق بالحاضر - [00:51:58](#)

اه الازكار اللي متعلقة بالنوازل النفسية لاسترجاع قول لا اله الا الله لا حول ولا قوة الا بالله انا لله وانا اليه راجعون. هذا من تدريبات

الالم معقولة! احنا بنخاف انه يؤلم بالعكس هو اللي يؤلم - [00:52:18](#)

انك انت تطنش هذه الازكار اللي هي بتقويك وبتخليك لحظياً عالاقول مستذكر اشي معين وفي الحقيقة انت عم توهن نفسك لما

بصير لحظة لحظة الم معين اعلن عن هذا الالم بيعط بعض الافكار الواردة زي الاسترجاع زي مثلا الحوقلة زي الاستغفار - [00:52:31](#)

طيب في تنبيه هنا مهم اذا كان اذا كانت درجة الالم عالية وصولاً الى الاشتياط والانهيار او الهلع ولا تستطيع النفس التحكم فيها

النصيحة هنا لمن حولها وليس لها مرة ثانية - [00:52:50](#)

واحد بقول لك لحظة شوي طب انا بدي ادرب نفسي على لحظات الهلع اللي بتصير. الالم الانهيار. ساعتها انت اصلاً مش مش فاضي

انك تسمع لاشي مني انت مش مصصح. ساعتها بتكون النصيحة لمن؟ لمن؟ طيب ما هي النصيحة لمن حوله - [00:53:07](#)

ابعدوا عنه حقه في ان يمارس لكن امنعوا اذى عن الاخرين بس يعني ما طبتموا لا لا ما طبتم. بعض الاشياء الخطأ اللي بيمارسوها

الناس. بيجي على بني ادم عم يبكي ومنهار من البكاء في في عزاء ولا كذا - [00:53:23](#)

هون عليك وانت يا حبيبي ابعد عنه خليه يبكي خليه يبكي بس المهم مثلاً ما يؤذي نفسه هي ما تقعد تعمل اشي معين وتقعد تلطم

وتشد شعرها قدام العالم ومش عارف مين. بس. عصب الى درجة اشتياط وصار يكسر امسكوا - [00:53:38](#)

طلعوه في الهو هيك ارموه في الحديقة. طيب؟ ياكل عشب. يعمل اللي بده اياه. طيب بس. ما عدا ذلك النصيحة هنا عادة تقول لمن

حوله. طب هو ما النصيحة له؟ - [00:53:52](#)

ان يتدرب على ما سبق حتى لما تأتي اللحظة يستطيع انه يكون متعامل معاها. الرسول صلى الله عليه وسلم لما شاف كانت بلحظة

يعني شديدة اه بس عم تبكي مش من حق الاحتياط اللي عم بحكي عنه اللي يفوق الحد الاعتيادي. اللي احنا بنسميه انهيار عصبي.

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

واحدة منها يعني وحدة من صورها. كانوا زمان بيسموها استيريا طيب يعني سبحان الله 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
تتهي دول وتحطم جيوش وكذا بس خليها تهدي بعد شوي. هي الانثى الضعيفة لكن سبحان الله لحظة الهستيريا بتطلع منها قوة بتهد بلد. طيب طبعا هذا ايش تفسير علمي اله - 00:54:44

جني اه عن جد طبعا انا اسف اني عم 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 يمسخها. هادا لانه الجن اللي فيها قوي - 00:54:57

اه طب لحظة شوي هو نفس الجن اللي بساعدها لما تشيل كناية في البيت انت مش عارف تشيلها صح شو هالجنى المنزلي هذا الجنى اللطيف اه النساء سبحان الله. رغم الرقة والكذا. طبعا النساء زمان النساء - 00:55:15
يعني الساندوتش يا دوب بتشيلها. بتلاقيها عم بتشيل الكنب ومش عارف مين وكذا بتقول لها يما ما شا الله كيف يعني هالعصب هذا مع انه بتلاقي الوالدة الله يحفظها الكويت مش او فر 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 سيكون في عنا بث خاص بفقه الجيم مش عارف ايه هنكتبها فقه الجيم هالدرجة الموضوع اه لا لا في العالم كله عم بصير القضية اني انا بدي اتدرب من اجل كذا لا - 00:55:51
تعال حبيبي بدنا نراجع مرة اخرى احنا لماذا 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 وقايات 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 بريح. هذا - 00:56:26

ولذلك اللي بيتهرب من قضية انه لا لا تسمعنا الكلام هذا. انا ما بدي اكون متشائمين انت اللي بتسميه تشاؤم 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 واقعلك وطلع جحشك من الوحل. طيب؟ وبعدين لكل حادث حديث لما انت تعمل هيك. وينك يعمل هيك ؟ لما يصير في عنا مجتمع قادر يعمل هيك. صار عنا دولة ممكنة - 00:57:01

لكن لما تكون وانت جالس بكل فشلك وعم بتعمل 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 تشاؤم؟ لا. هذا الكلام معناها رؤية الامر كما هو. وبعدين لما يكون في عنا مجتمع قادر يتعامل مع اللحظات الان سيكون عنا قادمة. اما الضخ السترويد هذا الكورتيزون النفسي اللي بتنفخ فيه الامة وبعدين بتيجي الشوكة بتنفسها. هذا - 00:57:35

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

يبارك فيهم الاخوة اللي بعثوا لنا في بداية احداث غزة الله يرضى 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 الاحداث سهل علينا التعاطي مع اشيء ما كنا نظن - 00:58:14
واحدة من الاخوات كانت تقول كتبت هيك انطوان عدلتها بالعربي لانه كانت كاتبة بالعامية اقول لما كنت انت بتحكي بفقه النفس عن

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

بدعي لك في كل لحظة سهولة اني انتقل 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 عندي هذا خلص انا هذا اللي عندي اياه. ايش عندي؟ لا والله في خيمة. خير وبركة. في غيري ما عندوش خيمة اصلا. طيب - 00:58:55

الخيمة اللي جنبهم اه عرضوا عليهم انه في مقوي المي ما بتنس منها نعمة طيب ويوطن نفسه دخلت على اه اذكر على اه الزعتري كانت معي بنتي الله يحفظها مريم - 00:59:13

وكنت قاصدني اولياء هذا المشهد ايامها كانت طبعاً امطار وكذا ولد عم بدرس رجله في المي رجله في المي مش مصورين منظر آآ اغراض فوق بعض وهو جالس وفتح الكتاب وعم بدرس ورجليه غاطسة في المي اللي عالتراب - 00:59:28

طبعاً لما يكون رجله غاطسة في المي اذا ايش في عالارض كله طين. طب والاغراض وين؟ اغراض محطوطة على جنب حتى يحاولوا ينشفوها شوي. طيب قلت لها اطلعي على هذا المشهد. السلام عليكم - 00:59:51

عليكم السلام ورحمة الله. يا اهلا وسهلاً. يا اهلا. اطلعوا اطلعوا عالابتسامة الخبيثة. اهدي خديجة بتعرفها خديجة ولا ما بتعرفها آآ قلت لها اطلعي على هذا المشهد. وراجعي ليش انا بكون متطابق لما تكونوا بابا بدي قلم زيادة من المكتبة. القرطاسين مش عارف مين الا. اطلعي بس - 01:00:05

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

اقل القليل بعينك انه المستقبل لما يأتي بتعرف تتعامل معه. الانجاز الانجاز حاصل. يعني بالله عليكم يعني بالله عليكم لما تمر هذه الفتن امامنا واحد شو نسوي؟ خديجة تعالي تعالي سلمي خديجة. خديجة تعالي سلمي عليه السلام عليكم - 01:00:47

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

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

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

اللي لا كان قادر يقطع في يوم من الايام ولا قادر يمسك نفسه عن شهوة اه قهوة معينة ولا شهوة وجبات ماء هذا يصعب عليه. وبالمنااسبة 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 المقاهي ترجع مرة ثانية؟ اه انا وبلشت المطاعم تشتغل مرة ثانية. ليش؟ خلص - 01:02:10

ايش العصير الغازي الفلاني يرجع الى الى السوبر ماركات ونشوف الناس حاملينه بالكيس. هداك اليوم عجبني منظر يعني وحدة جاية امها عم تستناها في السيارة. رايح انا اجيب اغراض. بتقول لها مخبية العصير اياه بكيس وجاية صار زي التهريب - 01:02:22

بس عم يشترروا عم يشترروا وموجود في السوبر ماركات. طيب ليش؟ طال الامد اللي ما عنده القدرة على اقل القليل ما عنده القدرة عالمدامومة. 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 عبالى اقرأ جزء. غدا مو جاي عبالى 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 عارفينه 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 طبعاً شايفين هذا الحديث دور التخطيط بس هذا حديث دوري التخطيط. بس ايش عاد؟ طلع لي منه حبشكات انت واعمل لي هيك 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 بيناسبك ؟ 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 هيني مأثرة 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 شيه الامساك. ايش يعني؟ التقليل من الامتعة المهينة ايش يعني اي شيه تشعربانه يوهنك - [01:04:26](#)

قلل منه اثاث موجات خمسة الاف مق اه مية 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 هذي. اللي انا بتكلم على الايتم نفسه. الشيه ايش؟ الاوبجيكت. طيب - [01:04:41](#)

اه من ضمن الاشياء اه المهمة هنا اني اقلل قدر الامكان من الالام المتعلقة بالاماكن يعني انا دائماً مرتبط عني اه بدلة العرس بالكذا. تخلص منها خالص 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 دايماً بتساءل يمكن سمعتوها 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 بيومين 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 حلال 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 اقتصادهم القوي - [01:06:19](#)

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

مش عم بتفوت لانه في عندك حاجة حقيقية علاج ولا تعليم مش قادر تتخلص منه؟ كان عم بتجوز 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 مثلاً اه الصيف اه شرم الشيخ يا حبيبي لحظة شوي برضه عم بتجاوز موضوع البكيني والحرام والخمر والفنادق هذا عم بتجاوزه 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 بتفطروا كل يوم انت احمد ربك انه - [01:07:23](#)

فطور اصلا نفس الشيء مو بالضرورة 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 هيك. استنوا لما نخلص حنقراً النصوص - [01:07:33](#)

القرآن السنة النبوية وتشوف ساعتها اين انت في مقابل هذه النصوص هل فعلا الاصل انك انت كل اشئ لذيق وممتع تسويه انا لما من عادتي اللي كانت لما انزل على تدريب معين او فنادق - [01:07:52](#)

اول ما بفوت حتى بعض الاماكن اللي كنت ازورها كثير فبكونوا عارفين اهل الفندق. بكونوا عارفين بطفوا المكيف قبل ما افوت شو بسوي ؟ افتح الشباك. طبعاً المشكلة بعض الفنادق ما بنفتح فيها الشباك - [01:08:09](#)

طيب هي وين المشكلة؟ ومع ذلك كنت اقبل يعني اخليه واشعر بعد شوي بحر بدي ادرب نفسي لانه اذا كل ما يعني اذا كل شيء اريده تماماً على على ما هو فوق الحاجة هذا يهينني - [01:08:22](#)

بعدين بقول لك يا اخي الولد بده جيش دخلوه عالجيش هو لازم يدخل يعني يعني هو يا اما يكون مفسد تعبان مخنث يا اما يكون بالجيش مهان مذلول وياكل ضفادع يعني - [01:08:38](#)

طب عادي يكون عايش حياة طبيعية. طيب الامساك عن الاماكن المؤلمة لما لا يستحق كيف يعني؟ كيف يعني اي موطن يعطيك الثلاية تبعت الجهل والهوا واللعب واللغو واللغو تبعد عنه - [01:08:51](#)

كيف يعني الاسواق رقم واحد. والله شيء مؤلم انك تمر هذه الايام لما بروح عالمعتكف وبرجع طيب للاسف المكان اللي حولنا فيه اي اسواق ولذلك اضطر اني التف حوله غير الزحام المشاهد المؤلمة - [01:09:08](#)

العشر الاواخر يا رجل الشيطان يعني انا نفسي هذا الشيطان ذكي حنكي غدا عن خطوات الشيطان. لا تتبعوا خطاه كيف اوصل الامة الى درجة في الليالي المباركة في كل السنة - [01:09:27](#)

الناس في الاسواق. طبعاً الحمد لله في خير كمان في المساجد وان كانت موسمية الناس في الاسواق المشاهد المحرمة 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 ابتعد عن الاماكن اللي توهم تؤلم الم لا يستحق. طب كيف تؤلم؟ ما هي ممتعة. تؤلمك الالم القادم. احنا عشان هيك لما تكلمنا في فقه الالم - [01:09:54](#)

لا يقاس في ايش؟ لحظة. باللحظة يقاس في المآلات تبعتته انت رايحة جاية حتشوفي ديزاين ما عندك اياه وحتشوفي موديل جديد معنا. وانت حتشوف تليفون جديد اه كنت تتمنى انك مش - [01:10:14](#)

ابتعد عن هذه الاماكن لا تتمنوا لقاء العدو. لا تجعل نفسك اه عم تتعرض لكل هذا لكل هذه الفتن طيب من مسائل اللي مثل ذلك طبعاً بالمناسبة لما نقول الاسواق عموم الاسواق - [01:10:28](#)

من باب اولي المولات انا في نظري المولات اسوأ بكثير من السوق العادي المفتوح يعني سوق وسط البلد عندي اهون بكثير من المولات على عكس ما يظن الناس يا دكتور بس مالها المولات المولات لانه شكلها شيك. وقدم لك اياها بديزاين جديد. والشباب اللي هناك لابسين مرتبين وكذا. فانت تشعر انه - [01:10:43](#)

قل امنين على بناتنا الاصوات الصاخبة والكلمات الكفرية اللي موجودة في بعض الاغاني احياناً واللي رايحة واللي جاية هذا كله انت ما عندك مشكلة. بس يعني المول يجمع كل البراندات مهو اصلاً البراندات هادي انا ما بدي اياها اصلاً - [01:11:05](#)

هاي قصة ثانية. انك انت تكون مأخوذ بانك لازم تشتري براند معين. طيب؟ فهي ايش؟ ظلمات بعضها فوق بعض ايه ده! المجمع ظلمات بعضه فوق بعض. طيب اه بس حاجة الناس. حاجة الناس ماخذين اكثر منها بكثير في الاسواق - [01:11:22](#)

في شي رفعت ايدك قبل شوي انا بتابع صفحات وملابس كثير. ومواقع التواصل الرقمي الموهبة. يعني بتلاقيني عالفيسبوك عامل

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

كثير من ما يسمى الحسابات التسويق الالكتروني. هم. طيب فلانة عندها خمسة الاف انستجرام اكونت اه شي ان وما شي ان

والبضاعة الفلانية 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 بتابعي وبتطلع لك نفس الشيء مثلا اه بعض

المواقع الرقمية اللي انت في نظرك عادية اليوتيوب - [01:12:16](#)

اليوتيوب شغل متصفح عندك ما يشغل لك اه مقترحات ليش مقترحات توهنت وانا لساتي بس عم بحكي على الوهن العام لسا ما عم

بحكي عالوهن المعصية بلشت القصة بانه اه برنامج مقالب. برنامج المقالب فيه وحدة لابسة نص كم - [01:12:28](#)

نص الكم وداك على موقف اخر في وحدة جنس طيق. جينز طيق اه اقتراح اغنية لوحدة مش عارف مين بعدين ولا انت عم تطلع

على فلم ثلاث ارباعه عري. طيب؟ - [01:12:46](#)

ليش اليوتيوب البريء اللي هو يعني الخوارزميات تبعته حرام يعني هيك يعني هي لحالها بتطلع. مش انه هو معمول به بالطريقة. لذلك

انا هنا انصح بمشاهدة الفيلم. الشباب عملوا له يعني تغطية حتى يتفرجوا الناس عليهم مرتاحين. اللي هو التوثيق اللي عملوه -

[01:12:58](#)

لازم ينحظر. هذا بينحظر مع الاولاد طيب شباب عملوا له واحد من الشباب قطع يعني غطى الصور اللي فيه وكذا لانه الكلام مهم من

الناس اللي قائمين على المواقع الرقمية - [01:13:18](#)

الناس اللي بين قوسين طيب؟ بدي اورجوكوا انه كيف هدول هم حريصين اولادهم ما يكون عندهم اه تلفونات لانه يعرفوا يعني بين

قوسين احنا اصحاب الصفعة بنعرف كيف عم يدار الامر في الخوارزميات - [01:13:32](#)

اه من المسائل اللي هي مهمة هنا تكفير مواطن التزكية انتم لحظة عم نحكي عن تخلية تخلية امسك عن المواطن اللي تضعفك زملاء

بتعرفهم انه جلستك معهم بترجعك خمس تالاف سنة لوراثه سويا. ليش تروح معهم؟ امسك. في المقابل كفر مواطن التزكية بس

مؤلمة ما هي عارفة ايش اسمها تدريبات الم - [01:13:46](#)

يعني ارواح اقعد مع ناس عم بحكوا قال الله قال رسوله اه روح 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 هيك احضر عرس ما فيهوش اه عادي يعني. اه بعد شوي حتصيري تستغربي انت كيف كنت تستعذبي ذلك العرس

وكيف كنت اصل الشيوخ يا زلمة بتحس انه زي كانه حضرة. ما تروحي على حضرات يا ستي - [01:14:20](#)

يعني يا اما هذا او هذا في في ذاك اليوم قلت هذا المثال. احد 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 التكتير في مواطن التزكية. تعديد مواطن الاعمال الصالحة المعتادة مثل رح رح

اسود الان سر الطويل الترويج عدد مواطن الترويج ما تخلي ترويحك فقط في المطعم الفلاني في الكافيه الفلاني مع فلان غلط -

[01:14:50](#)

لحالك. تتمشي ترويحك انك تشرب مية وانت ممزمز فيها ترويحك انك انت اه عم تقرأ كتاب. ترويحك انك طالع اه اه برا المدينة في

مكان ما. لا تعتاد امر معين اذا ما صار - [01:15:11](#)

عدد مواطن الترويج. عدد مواطن الخلوة عدد مواطن الرياضة عدد مواطن الشاي والقهوة. عدد مواطن الصلاة. لذلك مثلا انا من

الاشياء اللي بنصح فيها الناس دائما في التراويح صار لي مرة في البيت مرة مع اهل بيتك مرة مع اهل بيتك جماعة مرة مع اهل

بيتك منفرد. طيب نوع لا تربط انا لا يمكن رمضان اشعر فيه - [01:15:29](#)

الا وراء الشيخ الفلاني 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. ونوع 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 وصلي في اكثر من مكان طبيب 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. طبيب من تدريبات اه من تعديد 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 وكربي - 01:16:40

ما بطلب العلم الا اه على اه ارض مستندا الى مش عارف مين نوع منوع من ذلك مثلاً آ تعديد مواطن الجلوس في اماكن طلب العلم زي ما حكينا البعض بييجي بجلوس في الزاوية. طبيب؟ ما بقعدش الا ليش؟ طبعا بعض الاشياء 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 باستطيع 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

بقوم تبديل الاماكن والانفس. ايش يعني بتكون على يميني على يساري. بتكون امامي يصير على يميني وبدي الجارك. الجار اليمين واليسار بدلهم ليش؟ اتعلم على تنويع الاشياء انك توطن نفسك انك تكون انك تكون مرن. لا 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 سيدي باسمح لك. طبيب بعدين لمتى؟ صار لك خمس سنين وانت تجلس مع فلان - 01:17:54

يشك في العلاقة بعدين طبعا جايين طلب علم ولا طبيب اه نفس الشيء مثلاً آ في قضية البيت والسوق والشارع والكذا هاي المسائل اللي احنا بنسميها الافاق 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 حالياً انت بامكانك تجلس لا تعود نفسك انك لا تجلس الا في مكان - 01:18:23

ندخل عالمسجد ما بصلي الا في المكان الفلاني عارفين طبعا الختايرة. طبيب؟ 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

قلتو قولو لا كيف عم بئم الصلاة والصفوف فجوات ليش هذا الكرسي لابو فلان. ابو فلان الله يرضى عليه. يعني يجي بعدين يصلي. لأ. ما بييجي 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 بكون خايف انه هذا الختايار اذا مسكه بشمعه وصوته بيطلع وعادي صوته يطلع والامام عم بصلي. طبيب للاسف في المعتكفات والله كنت بدي احكي الشباب

للاسف في المعتكف - 01:19:03

بتلاقيه حاط مكان ورايح بده يتوضأ لا لحظة شوي لحظة شوي الان الان في صف سيكتمل انت الان اعمل فتنة الشباب يصير يطلع طب نشيله. طب طب وين نخط 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. طبيب لسه في وقت يعني وقت الدرس او الان انت شايف حلو حلو انا داخل الناس لساتهم عم بييجوا والاماكن متاحة

حطيت المكان ورحت - 01:19:38

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

معاي جاكيتي كانت لمكان لسا برد آآ حاطها عالجنب بعدين الانتقال بين الركعتين الركعتين. اللي هي بس انه حنقوم يعني

سلمنا حيقوم يصلي بلشوا الناس يتحركوا اذا هذي الحركة بديش تاخذ وقت - [01:20:15](#)

وكالعادة الفجوات اللي الناس فجأة قرر يصلي اه ست ركعات وترك. طيب مو مشكلة على طول انا شو سويت حركت اغراضي حط

بدي ارجعها في مكان يعني بدي ارجعه في مكان ما واكمل 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 اجيت صليت

صليت على بعد اثنين منه بعد الصلاة هاي الحمد لله حصلنا على صلاة الجماعة 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 لا هذي موجودة في المعتكفات بقضية مش بس هيك يحجز مكان طعام يحجز مكان

نوم طيب يشعر انه حتى فكرة الاعتكاف كلها على بعضها بدون مراجعة. انت ماذا تفقه 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 بزنتيشن بده يكتب بده كذا - [01:21:42](#)

يربط العمل بمكان محدد. هذا في نظري من المهينات بفرض هذا المكان راح يعني انا عندما اريد ان اعمل انا بامكاني اجلس هنا

مكان لان اللي انا عم بصور منه الان وبامكاني اجلس مجاور. بامكاني 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 هذي مصيبة يلبس نداء معين هذي مصيبة لذلك انا بذكر صارت مشكلة

ايام 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 يومها 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 قراط. وين رحنا قسم ولا بطيخ؟ عشان هيك احنا وليش كيف ننصب عالناس؟

شغالين شعوزة 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 بكرها في بعض الناس الميسورين. لما بكونوا عاملين مثلا عمل خير او كذا - [01:23:38](#)

يزورون الاماكن وكأنه اللي عارفين او لا تعالوا نشوف هذول الكائنات المنقرضة. نتصور معهم سيلفي اعطيناهم طيب رح ربي نفسك

انت اول اشي وزكي نفسك وقوي نفسك. هؤلاء قد يكونون مش قد يكونون. هؤلاء اقوى منك قولا واحدا وقد يكونون اقرب الى الله

منك - [01:23:55](#)

نعم الواحد يتعود الاماكن اه انا والله انا في ناس مستعدة يروحوا حتى ملتزم على جنب مختلط الجيم العادي انا جالس في الكلام.

اولا الاماكن الفقيرة او الاماكن دون مستواك المالي. اثنين - [01:24:15](#)

الاماكن اللي معتاد فيها اشياء معينة بمعنى انا ما بدخل الا عالمسجد 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 يرضى 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 انا مشكلتي يعني

الله الله يعينني 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 عالمين والشمال - [01:25:30](#)
ما يعني اذا بدك تطلع وكذا بامكانك تغادر 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 بصلي عند فلان ليش؟ هو مش فلان. هو المسجد مريح ممرات تنوبع اماكن العبادة. تنوبع اماكن الدراسة. احنا ما بندرس الاوس نعم طيب. يا حبيبي انت ايش بدك؟ انت بدك مكان لا انت رايح حقيقة - [01:26:09](#)

ثلاث ارباع الوقت عم بتكون اه حكي. تطليعة من هون و هون ادرس ادرس اواثل المملكة بتلاقيه دارس ببيته بقرية ومش عارف مين وجايب تسعة 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 معتاد معتاد وينحل الحرام في الموضوع؟ ما هو المؤمن القوي انت انت قوي - [01:26:50](#)

نعتبر حلق قوي يا سيدي قوي عضليا. قوي نفسيا احنا يعني عارفين بئر غطاء وبتلاقيه لا لا ما انا باجي بكير اللي هو بصلي الفجر وبطلع. اه طبعا الموضة انا حكي مجهز كلام في ثقافة الجيمات هذي. بتلاقي شب لحية وثوب قصير - [01:27:08](#)
ايه فيه عند الجن يتحول الى حدافي يتحول الى بوست مودرنست. طيب؟ وين انا بصلي الفجر وبروح. طيب افرض انت وانت رايح جات وحدة دخلت شو راح تسوي يعني ساعتها الواحد ياخذ له ليش ليش هذا الكلام كله؟ - [01:27:29](#)

المهم قريبا انت ليش مستعجل؟ قريبا سيكون عندكم يعني صارت شغلة 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 بتلاقيه في مكان حي هيك متواضع. اه مخيم المخيمات. يا رجل هذاك اليوم واحد من الاخوة بقول لي دكتور ولقيننا مكان الجيم اللي فيه مرتب بس بالمناسبة. اه غالي شوي بس ليش؟ لانه صاحبه حتى يعملوا مش مختلط اضطر يعملوا لطبقة - [01:28:17](#)

معينة بتيجي عليه يجذبها. ايش هالظا؟ ترى ودينا لكم البنات جينا لكم اشي محرز اكثر المواد والمتاع والداملز ومش عارف ايه مؤشر بالنسبة اليكم في ناس فعلا طابق سيدات لحاله طبق مختلط. بالزبط - [01:28:37](#)

بالزبط طيب اه من الاشياء من الاشياء المتعلقة بذلك النفس على اوطان اوطان اوطان قصدي مواطن مختلفة لاشياء مختلفة. بما في ذلك البلد ايش يعني لا تربط نفسك في بلد معين. اوف اوف اوف ايش قصدك؟ دقيت بالوطنية اه دقيت بالوطنية. اذا الوطنية حتوه هناك بلا منها - [01:28:56](#)

ايش يعني وطنيتك شيه وانتما لك لبلدك ومحبتك لها شيه واعتيادك على انك لا تكون قوي الا بها هذي 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. لا لأ - [01:29:21](#)

انت انت وارض الله واسعة ارض الله واسعة بعض الناس صارت عنده هجرة مضطرة لها يتصل بوالدته مش قادر يعيش ليش؟ لانه مو قادر يصبح على مكان غير المكان اللي كان يسمع فيه زقزقة العصافير ومشان والله - [01:29:44](#)

امس يا دكتور الرسول يا حبيبي لا تجيني على اشياء قيلت في لحظة اه نرجع تعبير عن شعور معين وكمل حياته والله يا مكة لولا انك اهلك اخرجوني منك لما خرجت. ايوه وقاعد هون. لأ راح اعمل مدينة. راح عمل دولة - [01:30:02](#)

دين بلال يقول شعر بيكي وهو يتذكر مكة. طيب؟ اللي كان اللي كان رقيق فيها بس بحبها بحبها طيب امتنع ان يكون المؤذن والمجاهد لا وين مات بلال؟ في الاخر ما قال لا فتح مكة. بلادي وان جارت علي ريح. اه ايش؟ كيف واحد يتدرب عليه - [01:30:18](#)

يضرب على ايش انت لا تدرب نفسك على انه اه لحظة شوي بدي ادرب اطلع لي خمس جوازات. لا لا مش هيك. اه اعمل لي مصيبة
عشان يسفروني. لا مش هيك - [01:30:48](#)

درب نفسك على على ليش انا قلت مواطن ثم اوطان لما تدرب نفسك على تعديل المواطن في البلد نفسها. طيب هذا راح راح يؤهلك
انه لاحقا. لما يكون الوطن كله يختلف. القضية الثانية - [01:30:58](#)

انك وهذا اللي حنخوض فيه اكثر 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 بزوجه الا من الخليل. طيب ما بدهم مش عارف مين الا هذا كيف حيتحمل انه يروح اصلا الى بلد الى
الى بلد اخرى. طيب؟ انتم عم تضحكوا الولايات اميركا - [01:31:25](#)

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

وانت مصر على انه لا انا بدي تبعتنا هاي يظلمها 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 مريت فيه وحصل معاي موقف مؤلم فيه فوبيا وما بقدر من الهبل. مرة مرة. الحياة بتمشي. طيب؟ روح
اه في اشي بسموه بيحطك في المكان روح روح مشي الحال الحمد لله الموضوع - [01:32:15](#)

لا انا ما بقدر ادخل على هذا الشارع لان ذاكرتي بلا هشاشة وبلا بطيخ الصحابة اتعذبوا في اماكن هذا المكان كان يعذب فيه رجوع له
سجد فيه شكرا 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 نعالجه
ونطببط عليك بدنا ناخذ بايدك شوي شوي - [01:32:52](#)

ونرحمك مهندس خر منك لا تخاف لكنه كثير مما نراه انا قلت لك كثيرا تجي لي وحدة دكتور عالجنى من الفوبيا قلت انفق الالم
واقول له ايش عندك فوبيا من ايش - [01:33:02](#)

صراصير انت عايشة ببلوعة؟ لا. طب ليش عينك خايفة من الصراصير؟ هيك 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 انحوسي في بيتك ما تنزلين نزلوها
بالحل. ايش؟ اه انا 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 بتخطه في اصنصير بيداً التعرق
القضية انا انا ما عم بقول ما في. يعالج فكرة الفوبيا انها تصل الى درجة انها تكون زي موضة. لدرجة انه صاروا يتفاخروا فينا. غير
حساسة - [01:33:49](#)

زي الحساسين التقييم زي الحساسين. طيب طيب آآ التواجد اذا في ذات الاماكن باعمال مختلفة. مكان معين هون بيوم من الايام
انت اذنت 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 زاحم الاماكن باعمال صالحة بدل ما كانت يعني شئ مرتبط بالالام اه مثل المساجد او
المسجد وعلاقته باعمال تزكي النفس او اعمال تزويحية. بمعنى ارتبط عندنا المسجد للاسف - [01:34:41](#)

بانه المكان النكد الكذا. انا بقول للاهالي هناك اليوم واحد جا عم يسكت الاولاد. طبعا الاولاد عم بزودوها. قلت له اخي دخلت مش
راضي يسمع تركت الصلاة ورجعت الله يرضى عليك - [01:34:59](#)

والله بكفيننا نفرة من المساجد خليه يحبوا المسجد الله يحييك الله يرضى عليك على طول وبعدين يعني فرص نادرة انه الواحد
يستجيب طيب لكنه فعلا قلت له معلى غلطانين طيب - [01:35:14](#)

سبحان الله! انا ما حكيت معهم بعديها وللاولاد داخلين عم بصلوا كمل ولعب لكنه الصوت اقل وكده المسجد المسجد ينبغي ان ان تعود له حياته. طب اه ما هم مغلقين علينا والاوقاف 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 هنيئا 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 والباقيين الوالدة تحديدا. بدي ارواح على هذا المسجد اللي مليء بالزخرفة. حاضر يا امي -

01:36:08

بس يما والله بنكد عليها وانت رايح طيب؟ طيب. اه والله. حاضر يما ان شاء الله حوديك على على هذا المسجد اللي الله اعلم قد كم مليار مكلفينهم واهل غزة مش لاقيين ياكلوا مش عارف مين. للأسف للأسف اول من ينشأ - 01:36:30

في الحلية. او من ينشأه في الحلية. والمتزوج بيعرف. نعم. ليست مهيأة للصلاة اصلا يا جماعة انا انا انا كلامي واضح تماما. الاصل في المسجد ان يؤدي ان يؤدي خدمته. لكن - 01:36:50

مسجد اصلا مش مهيأ. وديته على مسجد على اساس بسيط وبدنا نخشع. الريحه طالعة لا طبعا غلط. غلط. طيب لكنه المشكلة اما او عم بكون انا ان شاء الله مش عارف فاتح يكون حنجيب دكتور يعني نستضيف ان شاء الله الدكتور فارس الحمد - 01:37:05

يحكي 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 النبوي وكذا - 01:37:23

هذا كلام كثير منهم طيب آآ واحدة من الاشياء المهمة جدا انا مسميها مستودع الاماكن المتاحة والمجانية. السماء والارض كثر منها هاي ليش؟ ما هي كثيرة اصلا كثر من انك تنبسط - 01:37:34

باقل قدر ممكن من الاضافات هاد الزلمة مرات بيعث لنا اه فيديوهات قاعد بالصحراء بس قدامه تربة صفراء. طيب؟ وجنبه ابريق شاي. طبعا ابريق الشاي بكون 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 الفلاني وبلا الماركة الفلانية وبلا الفندق الخمس نجوم وبلا. وبتلاقيك اكثر اريحية واكثر عفوية. هناك انت متلبك لانه انظف 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 طلبوا منك الا تفسد فيها وتصلح وتشكر - 01:38:32

الطلعات اه بس يعني الاماكن عنا مش مخدومة 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 منتزه. لأ مش منتزه ملعب كرة السلة. اه. ملعب كرة قدم. اه ملاعب صغيرة للاطفال. هذه بالدراسات - 01:39:33

هذه بتاخذ الاولاد من مخدرات بتاخذ الاولاد من التحرش وبتاخذ 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

انا انا ما عم بباليغ 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

اه اول ما نزلنا نتمشى. بابا في رصيف محسن بنت صغيرة 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 وبتلاقي واذا واذا 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 يستطيع ان يأنس يأنس باي شئ بس اللي يعود نفسه على الاشياء الغالية ويرفع السقف ما رح ينسبط آآ ومما يتعلق بالمكان الجماد والنبات والحيوان. تدريب النفس على اطعمة خالية من المحليات المهينات مثلا - [01:41:03](#)

درب نفسك انك تشرب الاشئ بدون سكر تدريب صدقوني عادة انا سبق اني قلت لكم انا صرت استمتع انا يعني انا كنت مدمن العصير الغازي اللي اياه طيب بعد بعد مقاطعته بفترة لما شفته وحسيته ايش الجنون اللي انا كنت بعمله شو الهل 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 الفازي تيست مع الكذا مع الذكريات مع البرغر مع الصورة بتقبله الشاهد انه مثلا اقبل انك تركب مثلا تاكل خبز ما يكون ابيض اه محلى بسكر - [01:42:03](#)
احمد ربك انه في عجيب اصلا. طيب وفي من خبز اقبل فكرة انه ما تكونش الاكلة محطوطة عليها البهار اقبل اقبل. اه انا من الاشياء اللي بتعجبني اه تعودناها في الكويت الله يرضى 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 بيسمونه المسحوق مثلا القهوة او كذا لا تاخذ الثري ان ون - [01:42:55](#)

خذوا رحاب اه ما هو تعويض صدقني تعويد. واكرر اللي عم بقوله هو تدريب تدريب فقط. درب نفسك من المسائل المهمة مثلا اعتياد الطعام العادي بدون قلناها ملح وبدون سكر صناعي. مثلا سلطة بدون اي اضافات - [01:43:13](#)
البعض ما يقدر ياكل سلطة. يا حبيبي كل بل اكثر من ذلك بندورة 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 وبنثورة ابن خمس سنوات وشوي وبدنا نشترى اتنين ايس كريم وناكل وحدة ونخلي وحدة بالتلاجة وكدا. قلت له طبش. طب شو هيك الوحدة لحالها - [01:43:45](#)
اه تتوزع عليكم انتم الاثنين هلا كيف تاكل تاكل شوي منها وتعطي اختك منها قال لا ما بصير قلت له ما بصير شو ؟ بتلحس لك لحزة وهو بتلحس للحسة ايش المشكلة؟ - [01:44:03](#)

عاد بتعرف انا بعرف ناس مش طاحلهم حتى الايسكريم والله قصدك غزة صح؟ ممكن صار المثال سبحانه 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 بيجبوه 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](#)

تلاتمية واربعة وستين يوم اجيت عليه ومع ذلك اذا كنت بتمون عليهم تقول لهم اسمعوا يا جماعة شو رأيكم اليوم؟ نية لله ندرب حالنا على هذا الاشئ. والشئ الزائد اللي كنا حنحطه نحطه لناس مستحقين او كذا. مثلا طيب - [01:44:58](#)
ومع ذلك يا سيدي ما تدخل حالك ببيت حماك وطلاق وزواج ومش عارف مين. لأ درب حالك مع نفسك اولاً. مع اهل بيتك اولاً اه من

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

[01:45:14](#)

ولازم انزل اجيب حلو حلو. الاهتمام هذا حلو. بس برضو عود نفسك انه بين الحين والآخر انك لا تكثر. يعني موجود عندك نبات

اعتني فيه. لا تزود لا تزود اه بس انا جايب اشي النبات يحتاجه. يحتاجه النبات شيء آخر - [01:45:33](#)

وتؤجر عليه لكن انا ما بقدر اعيش الا وقدامي فازا مش عارف مين فيها زنبقة الكذا اللي جايبينها من اه جبال الهمل راي. لا لا ريح

شوي ريح يعني عود نفسك على - [01:45:49](#)

نفس الشيء مثلا المتعلق بالورود والتهنئة بالورود ايضا من هذا الامر آ وان كان ولا بد تكون عارف انك حتاخذ شيء طبيعي بده يخدم

الناس ويستمتعوا فيه. بعضنا انت تعرف انه فلان يحب الورد جيب الورد. طيب. وحيستمتع فيه - [01:46:03](#)

اما تجيب لي اياها وبحطها على جنب وتبي بس بعد يوم اه ما شافها اصلا ولا حتى يمكن ما شمهاش 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

بسمعها الكلب يعني بتتمرجح معاها الكلب تبعها طيب من تدريبات الالم - [01:46:31](#)

اسألني نفسك سؤال حقيقة انت لماذا تريدن قطعة في البيت؟ ولماذا تريدن كلب؟ ولماذا تريدن 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 حطيتها برة البيت وكانت

بتلف وتبدور على الامام مالك وحكمه المتعلق بالكلاب اللي مش زي هذي الان شبه عارية على الانستجرام - [01:47:01](#)

واللايف ستايل تبعها اللايف ستايل الغربي التام. وتدريب شواذ جنسيا في الجيم ومش عارف مين وكذا. طيب هي التي كانت في

يوم من الايام ما بترضى 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 لانها مش قضية انه انا طيب ممتاز. بدي اياك تعتني بالقطط العوراء في الشارع

يلا ضميمهم لك ولا احنا بس بنحب البوتشي الفلافي المش عارف مين اللي بيذكرنا 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 يربي 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 الفلانية. شاهد صاحبنا يقول واذا طالب جايب معه الكلب تبعه. قال له ليش بتربي كلب؟

قال له الاعتناء بحيوان. قال بدنا نربي خروف - [01:48:19](#)

عجبتني عن جد عجبتني. قوية. يلا ربي خروف. يلا هيك و بتكون رايح جاي معه. طيب ايش حيقول لك انه والله الخروف يعني

فضلاتنا فوق ما انت بتطلعه الساعة اربعة الفجر. مذلول كنا بنشوفهم باميركا بقول لها لزوجتي بالله عليك لو هذا اجا وناقش في

قضية صلاة الفجر - [01:48:44](#)

مين هذا الاله اللي بيصحيني؟ يا رجل انت كلبك بيصحيك اربعة الفجر عشان تنزل تمشيه عشان انت ماشي كل شوي بده يشخ.

طيب وانت واقف يلا اوكي بتمشي بعد شوية لا وبعدين تعلم وراه وصار الهم حاجياتهم الخاصة بتفوت على المول - [01:49:04](#)

اي اليلين ثلاثة كلهم القرف اللي بدك تاخذ فيه ومش عارف مين والسبريه اللي بتنظفه في المكان عشان وفي ناس من شوية جاية

تاكل موضة موضة حيثما يدخل الموبايل والثقافة الغربية والجيم والموفي حيدخل معاها ثقافة - [01:49:21](#)

ولا فكرك عذرا واحد مقطوع منتف بالاردن. بده يقنعني انه حاليا اه بده بده اه لأ 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 اولي انه طب ما هو الحيوان يؤنس احيانا بدون مشاكل كثيرة ما هي تدريبات الالم. انت ما بدك الم. انت انت ليش رحتي عالكلب - 01:49:59

من بني ادم اتعلق فيه وبعدين يكسر بخاطري. بس هذا عارفة في الاخر كلب. صح اتألم عليه شوي بس كلب. طيب تدريب الالم هنا انك ما تهربي الى شيء. طب عن جد صادقة النية في اني اعتنيك عند احدي الاخوات الله يرضى عليها ويبارك فيها - 01:50:15 هي اخت ثانية فاتحين بيت كامل للتقاط القطط اللي مساء لها في الشوارع لما بتشوف الصور عبارة عن اعاقات وكذا. طيب؟

وقائمتا بهذه القطط هذا طيب واجر واجر كبير اللي عم بصير في الحقيقة لأ انا بدي القطعة الفلانية شوفوا - 01:50:32 بالله عليكم بلد فيه ناس حقيقة تأخذ اكلها من من الزبالا بشارع واحد مجاور لنا هنا عديتها مرة من اول الشارع الى اخره سبع

محلات حيوانات شارع واحد طيب غير التفرجات اللي بتطلعوا - 01:50:57

وجيني ومرتب هذا الكلام انت ضد حقوق يا سيدي انا مش مع حقوقك انت اولاً وبعدين نحكي عالحيوان. طيب. خلينا انه نحكي عن حقوقك ناخذ فارجو انه يعني دائما 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 ابتمعمل في بيتك مجا؟ للدجاج - 01:51:34

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

آآ طيب انا انهي هنا كان بودي اليوم ننهي الاخر يعني الكلام عن الاخر لكنه الوقت يعني طويل وما بدي اطول اكثر 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 بالجيل السابق ايش قصدي بالجيل السابق؟ تاريخ واحد بس قاعد شغلته 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 وعائش بس في ذلك التاريخ. طيب؟ هذي هذي مشكلة. صح انت حضرتك تاريخ حتى يقويك عال حاضر مش حتى تكون عايش معاه وفي الحقيقة ما بتعرف شيء. بل بالعكس قد تكون انت مدعاة لتغيير الناس من هذا التاريخ - 01:52:52

وصولا الى الالباء والامهات يا زلمة لما كانوا والاجيال السابقة لا. اوك خذ منهم افضل ما لديهم واترك اسوأ 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 حيسستغرب اقول له بطل تيجي عنا هو مش قاطع عاد خفف. ليش لانه ارتباطك الزائد بهذا المركز يجعله موهن لك اما لما تيجي محطة وقود وتكون قوي في مكانك في بيتك في بيتك في كذا. اهلا وسهلا. اما ان يتحول المركز الى موهن لك او

لك لا هذا انا لا ارضى - 01:53:26

انا مو جايبك هون حدا بتمرض احد اخواتك اليوم بقول لي المشكلة حتى الاسم نفسه مكاني العصر لما سميته كان الغرض انه يشعر الانسان بانتمائيه اليه لكن مش انتمائه اليه - 01:53:49

عوضا عن اه مكان اهله. لا طبعا والاصل حيثما راح يجد نفسه من الاشياء المتعلقة المركز الفلاني. 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 حيثما 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. لأ انت اولي من غيرك انك ابنك روح اطلب مدرسة حكومية خليه هيك يعيش مع بقية الناس.

واحدة من الاخوات هنا في مكاني حسست انه المدارس الخاصة عم تفسد بناتها - 01:54:35

دلج زياة وكل خلطتهم 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 تشغلهم 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 وكسبوا لهم حساب في الفلك -

[01:55:25](#)

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

الولد طلع ضعيف اه طبعا اظن يعني ما في داعي افصل لانه انا كاتب امثلة كثيرة يعني اه 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 ديروا 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 بالآخر لكنه

ظرس سيمتد هذا الى ما بعد ما بعد العيد ان شاء الله. فالى اللقاء تذكرن - [01:56:23](#)

الليالي بالدعاء بالهداية والثبات والقبول والموفقية 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 اللهم وبحمدك اشهد ان لا اله الا انت استغفرک واتوب اليك. والسلام عليكم ورحمة الله تعالى وبركاته - [01:56:58](#)