

مجالس فقه النفس 111 | ونفس 38 | فقه عمل اليوم والليلة

11 | الأعمال الراتبة وضرورتها وفقه الملل.

عبدالرحمن ذاكر

الله المستعان زمان كان بيعطيني بتعرف يعني بيخليني اه اخذ اللينك ارسله وبعدين يطلع لايف هلاً بطلع لايف قبل ما يعطيني اللينك. يعني هلاً انا هلاً انا لايف هاي حاولتها هاي اول مرة مش عارف هاد الظاهر جديد - [00:00:04](#)

على اي حال. يعني انت شايف هذا كل الحكي هلاً طالع وما اله داعي ما هو نفس الاشوي بدي اضطر اني اه ابدأ وبعدين اه انشر اللينك بعدين هاي مشكلة هذا عالم الاعلام ومتاعبه - [00:00:34](#)

بسم الله راح ابدأ انه يعني تطلع مثلاً الان دقيقتين بس علشان نعمل الحركة هذي طيب بسم الله الرحمن الرحيم. الحمد لله رب العالمين. والصلاة والسلام على محمد وعلى اله وصحابه اجمعين - [00:01:06](#)

ربي اشرح لي صدري ويسر لي امري واحلل عقدة من لساني يفقهوا قولي اللهم علمنا ما ينفعنا وانفعنا بما تعلمنا واجعله حجة لنا بين يديك يوم نلقاك. اللهم انصر اخواننا المستضعفين اهل الحق في كل مكان - [00:02:12](#)

واجعلنا ممن ينصرونهم ولا تفتنهم ولا تفتن بهم اللهم امين السلام عليكم ورحمة الله تعالى وبركاته طيب آآ اول شيء للي بيتابعوا المجالس رح يشوفوا انه ترتيب الارقام ما كان سبع ايام سبع ايام لانه الاسبوع الماضي - [00:02:26](#)

اه كان في عنا توقف اه مع صلاة الجنائز على والد الاخ عامر اسأل الله ان يرحمه وان يغفر له فمممكن يكونوا عم بشاهدوا التواريخ وصار فيها قفزة لاسبوعين آآ والامر الاخر انه العناوين صار فيها وقفة ايضاً بالاسبوع قبل الماضي - [00:02:48](#)

لانه كان في عنا وقفة خاصة استضافة الاخ الدكتور احمد ببيع الحديث عن موضوع اهمية اقل القليل من الاعمال والاعمال الراتبة او اه لو الروتين كمان سنتكلم اليوم وفي مقابل ذلك بعض الاضطرابات اللي اللي بشوفها في عالم عيادة الاطفال - [00:03:09](#)

مما له علاقة بهذا الشأن احنا اليوم في التعداد المية واحد عشر لمجالس فقه النفس وثلاثة وثمانين من مجالس ونفس والمجلس الحادي عشر المجالس اه فقه عمل اليوم والليلة اذا آآ اردنا بس ان نذكر وين كنا انت ايش قاعد هون؟ ليش مش هناك؟ اها بروتين احنا اليوم حنحكي على فائدة الروتين. طيب - [00:03:28](#)

ايوة كالعادة احنا في مجالس ونفس اقرأنا بنفس انطلقنا من انتقلنا من مجالس اقرأ الى مجالس ونفس كان الجسر اللي بينها انه من ضرورات العقل ان يتبصر بمخادعاتي وعشان اتفصل بمخادعاتي من الطبيعى اني ينبغي ان اقرأ نفسي اولاً ثم - [00:03:55](#)

هذا نفس اولاً ثم بدأنا بما اهمية ان ابدأ بنفسي ليش ما ابدأ بقراءة الآخرين بدراسة الآخرين؟ واجبنا عن شبهة انه هذا قد يكون فيه شيء الاثر او الانانية ثلاثة بعدين عن المخلوقين - [00:04:19](#)

بدأنا بتعريف النفس بدأنا بتعريف النفس وقلنا انه حتى نعرف النفس في الها تعريف او او قراءة عامة وتعريف او قراءة خاصة.

التعريف او القراءة العامة اللي يتفق فيها البشر. يعني من اقصى - [00:04:34](#)

المعمورة الى اقصاها. اه البشر هم عبارة عن كائن موجود مخلوق له حاجات ضعيف فقير ناقص. وما يتعلق بالمخلوقية وهنالك قراءة خاصة اللي هي انا اللي اختلف عن غيري اختلف عن اخي اختلف عن اختي اختلف عن والدي ووالدتي - [00:04:49](#)

بعدين تكلمنا في المخلوقية تحديداً عن سنن المخلوقية هذي مهمة جداً متكلفة عن تكلمنا عن التسليم بالمخلوقية ثم تكلمنا عن المخلوقين يعني هذه قصة. بعدين تكلمنا عن ما يتعلق بالمخلوقية اللي هي مفرطة الحاجات - [00:05:07](#)

الحاجات وايش تعريف الحاجات والحاجات الجسدية والروحية آآ ما فوق الحاجات علاقة الحاجات آآ مسألة تقدير النعمة الى اخره
تكلما عن فقه الزهد اللي متعلق بها. بعد ذلك والنعم حكيما ان الله سبحانه وتعالى كما خلق حاجات خلق لها ما ما يليها. فتكلما عن
المسخرات والنعم وقلنا ايش ترتيبهم المسخرات والنعم - [00:05:21](#)

نفسى انا ثم الآفاق الزمن والمكان ثم الأنفس تكلما عن لماذا رتبناها بهذه الطريقة؟ بالمناسبة اه اللي عم بيحضروا معنا ان شا الله بعد
الزواج هادا كله سيعاد لانه احنا سنطبق كل فقه النفس على اتباع الزواج. فهذه العناوين كلها راح ترد معنا مرة اخرى - [00:05:46](#)
بعد المسخرات والنعم اتكلما عن ما بين ما بين الحاجات وما بين والنعم يبدأ هنا شعور مهم جدا اليوم ايضا سنتكلم عنه اللي هو
الالم. فتكلما عن فقه الالم وعطلنا النفس في فقه الالم. لانه بناء على فقه الالم اضطرينا للدخول بقضية المشاعر الانسانية كيف تنشأ
اه - [00:06:05](#)

هلاً حكيما عن موضوع القضاء والقدر والايمان بالقدر لانه له علاقة بقضية اه فقه الالم. اه اه اتكلما عن موضوع معضلة الشر وما
يتعلق بها. هذا كله في اه فقه الالم ثم - [00:06:26](#)
بعد فقر الالم ولا قبل؟ لا لا. بعد. طيب بعد كمشاعر موجودة عندي تكلما عن شيء نسميه حاجة الحاجة اللي هو سميناه فقه القول
ولسان النفس او الابانة وما يتعلق بها من تخلية وما في النفس واتكلما عن شروطها وضوابطها وفقها الاول والاولى وفقه البيان. تمام.
ثم - [00:06:38](#)

دخل الهجرة كلامي عن فقه الانس والهجرة. بعد ما انا خلصت كل هذا ان الاوان اني انا اعطي نفسي اه حقها وبالتالي هذا الكلام بعد
ما تكلمت عن الالم بعد ما تكلمت عن التعلق بالآخرين - [00:07:08](#)

الكلام ان الاوان ان اعطي نفسي حقها وبالتالي هذا يلزمه ان اتعامل مع بعض المفردات والاحوال مثل قضية الغربة العزلة الخلوة
الخلطة بالناس الى الى آآ الهجرة ثم بدأنا وصلنا لاقل - [00:07:19](#)
بعدين وصلنا الى فقه وعمل اليوم واللييلة اللي احنا فيه الان. طيب انا الان ساخلو الى نفسي. الان ساترك الناس. الان ما راح انشغل
كثيرا بالآخرين. هذا الكلام الى ماذا سافعل؟ هنا بدأنا الكلام عن فقه عمل اليوم واللييلة. ونحن في المجلس الحادي عشر منه. اه اول
شيء تكلما عن لماذا الكلام عن العمل؟ ما اهمية - [00:07:34](#)

العمل اصلا ليش ليش قضية عمل اليوم واللييلة مهمة؟ اه توقفنا مع مسألة مهمة جدا انه انت قبل اي شيء ينبغي ان تعلم لماذا تفعل
هذا الكلام ولذلك تكلما عن تسديد الغاية والقصد والنية - [00:07:54](#)

ونسميه تسديد الهدف اه ثم توقفنا مع مسألة مهمة ايضا سترجع لنا اليوم. يعني اليوم فيما سردناه الان في مسألتين راح ترجع الالم
وخرافة الشغف تكلما عن خرافة الشرف عظيم كمجلسين. انه هل ضروري فعلا اني اكون شغوف بما افعله؟ اه وهل هذه المسألة كما
يصورها الكثير من جماعة التنمية البشرية - [00:08:06](#)

او حتى بعض متصدين دعاة آآ صحيحة كما يصدرونها واليوم نتكلم عن اه مسألة متعلقة بخرافة الشغف اللي هي الاعمال الراتبة
الاعمال الراتبة قضية ما يسمى بالروتين طيب انه انا يوميا اقوم اعمل اعمال معينة - [00:08:28](#)

هذه الاعمال الراتبة كصحة نفسية هل هي احنا معها ولا ضد؟ وهل هي شيء جيد ولا غير جيد؟ وما دامت جيدة اذا ما الذي يصرف
الناس عنها؟ لماذا يكره الناس كلمة روتين؟ لماذا يكره الناس كلمة اعمال معتادة او عادة او رواتب؟ يعني هذا كله - [00:08:47](#)
نفصل فيه ان شاء الله. طيب اه قبل ما ابدأ اه مجلس اليوم ان شاء الله سيكون خفيف لطيف لان ايضا مضطر اليوم اخرج بين العصر
بين العصر وصلاة المغرب اليوم في عندي جهتين اعرس - [00:09:08](#)

وبعد صلاة المغرب في جاه لا يا رجل طيب انت الوحيد اللي كان الموضوع طيب اه نقول بسم الله اه حتى نتكلم عن الاعمال الراتبة
اه لابد لنا من يعني التعرّيج على مسألة مهمة جدا مرت علينا سابقا وهي ايش يعني كلمة راتب - [00:09:21](#)
وين مرت علينا هذه يا ضياء؟ ايوة بالترتيب صح. بالترتيب. جميل الله يرضى عليك انا ما ما بدي هذا بصير دايم يفكر حاله شو اسمه
طيب اه اه الترتيب طيب - [00:09:55](#)

وقلنا ايش يعني رتب راتب ايش يعني صحيح فيها التعاقب فيها التسلسل فيها التكرار هذي كلها اليوم راح يكون من كلام الاعمال الراتبه مدخل الى الاسبوع القادم اللي هو اقل القليل في عمل اليوم والليله. [00:10:14](#) اللي احنا عادة - موجود فيها يعني مجالس متفرقة لما نقول اعمال راتبه احنا كمسلمين هذه الكلمة مارة علينا يعني يمكن غير المسلم ما عنده هيل. احنا لأ احنا مر علينا كلمة راتب. وين - [00:10:40](#)

شنو الرواتب يعني اي شخص عنده شوية علم او عنده شوية تدين يعني ملتزم باكثر من الصلوات الخمسة بيعرف انه في كلمة رواتب ايش يعني هي تلك الاعمال التي تقوم بها تحديدا الصلوات - [00:10:56](#) اللي هي ما عدا الفرائض يعني انت بتقوم تصلي الفجر في قبلها راتبه الظهر لها راتبه. طيب؟ او رواتب العصر على الاختلاف له راتب او راتبه سنة راتبه. المغرب كذلك العشاء كذلك. هذي بيسموها الاعمال الراتبه او الرواتب - [00:11:13](#) طيب هل الاعمال الراتبه عندنا في الاسلام فقط سنن؟ لا الاسبوع القادم راح نتكلم على بعض الاعمال اللي النبي صلى الله عليه وسلم كان يكررها كان الاصل فيها التكرار كان الاصل فيها التكرار - [00:11:34](#)

الاعمال الراتبه هذي بعد شوي راح اتكلم عن منافعها وراح تستغربوا لها الدرجة الاعمال الراتبه لها منافع نفسية لها منافع حتى جسمية. نعم لكن قبل ما اتكلم على الثمرات والمنافع كالعاده نسأل طيب اذا كان لها ثمرات - [00:11:47](#) لماذا ينفر الناس منهم ايش الالم اللي هو ايش بيسموه عادة؟ الملل. الملل. اليوم راح نتكلم على الالم والملل وعلاقتهم مع بعض عشان هيك كان العنوان الاعمال الراتبه وضررتها وفقه وفقه الملل. وفقه الملل - [00:12:05](#)

مم احنا كالعاده عندما نقول ان هنالك صوارف ومعوقات نرجعها الى ثلاثية جهل جيم هاقلم اما الجيم الجهل فاوول ما قد يصرف الانسان عن العمل الراتب او الروتين او النمط او التكرار او - [00:12:23](#) هو انه يجهل اصلا بانه لحظة شوي هدول له فوائد يعني مسألة الجهل هي من اوائل ما قد يصرف الانسان عن الاعمال الراتبه. انه يجهل ان لها منافع. وعليكم السلام ورحمة الله وبركاته - [00:12:40](#) هذا اول اثنين ما زلنا في الجهل انا اجهل اصلا غير قضية انه اعرف انا يعني اجهل منافعهم. انا اجهل اصلا كيف بامكاني ان اصبر عليها اللي هو حديثنا اليوم - [00:12:54](#)

واحد من مما سنقوله اليوم كيف يمكنك ان تبدأ تعتاد وقد لاحقا تلتذ حتى بالاعمال الراتبه فاذا الجهل الذي يصرفني اما اني اجهل اصلا انه هذه الاعمال الراتبه لها منافع. اثنين اجهل كيف اتعامل معها وصولا الى اني قد قد يعني - [00:13:10](#) يعني استسيغها وحتى التز بها لاحقا. وثالث جهل متعلق بالاعمال الراتبه والجهل اللي هو عكس المنافع. الجهل بخطورة عدم وجودها. يعني الجهل بخطورة اني انا اريد دائما المسائل تكون عشوائية - [00:13:30](#)

اريد الوسائل دائما تكون على المزاج على الهوا. طيب؟ اما فيما يتعلق بالهواء كالعاده الكافات الخمسة الكبر الكذب المخادعات الكسل الكلف او التعلق الزائد الكمال. الكمال. صحيح طيب الكبر برأيكم - [00:13:47](#) ما علاقته بالاعمال الراتبه هذا وهم الكمال جماعة وهم الكمال اللي عندهم كبر خفي احيانا. انا اطلب مني بس اصلي مش عارف بس في اليوم. انا تطلب مني بس صفحة في اليوم. انا تطلب هدول جمعة واحد كمان حنجي عليهم. لكن لأ ايوا. هاي اقل قليل او - [00:14:08](#)

فيها حق اقدس تعني على هذا يعني برضه انت عم تقترب من الكبر الخفي اللي عند الكماليين عند جماعة وهم الكمال. ايوه الالتزام الله يرضى عليك وهذه نجدها كثيرا عند الشخص الذي يبدأ التدين - [00:14:30](#) تجدوا مطلوب منك تعمل كذا. تعال اسأله انت هو ما الذي يجعلك في اشكال كبير بينك وبين انك تقف خمس صلوات تصليها؟ هو شو مين هادا اللي حققد اجيله كل شوي اه - [00:14:50](#)

اصلي له هذا كبر طب رح تقول لي هذا يمكن مع الله وللأسف هذا موجود موجود الكثيرين. لاحظوا الان وين كان هذا مش موضوعنا كثير من الناس اللي حقيقة عنا اشكالية مع مع دعوتهم الى الاسلام. في عندهم كبر في قضية ان يلتزم بالحق - [00:15:03](#)

ان يعلن ضعفه بانه هذا صح. وانا اللي عم بعمله غلط. طيب؟ لكن في مشكلة اخرى في قضية الاعمال الراتبة تحديدا. اهلا وسهلا. وعليكم السلام ورحمة الله وبركاته زمان عنك يا هزا - [00:15:22](#)

نسمع صوتك في في التليفونات بس سلم على ضياء ايها طبعاً هو بس يعني هيك يعني من باب التحديث بالنعمة وفي ثلاثة اربعة هون في الجلسة هدول هدول اه يعني جلساء مجالس رمضان تبعت الفجر - [00:15:38](#)
هدول لهم طعم خاص بصراحة. هيك لهم نكهة خاصة اه انتم بتشوفوهم هيك بتحسوهم خصوصا هذا الاخ بتحسوهم هيك يعني شوية ممل وكذا بس لا والله الزلعة فيه خير شاهد - [00:15:59](#)

انا ما بحب احكي اني يعني اسم اللي عم بحكي عنه انه عبدالمك حتى واحد يفكر في اه ما حدش ياخذ الاسم ويفهمه غلط. شاهد عم بدور عالعروس هسه سمعت. يعني انشطبوا بالولد خلص - [00:16:13](#)
طيب الكبر ايضا رأيته اه حتى مع البشر انا قلت الان الحقيقة مؤلم انا بدأت بالكبر مع الله وكأنه مرتبة اقل انتم ملاحظين لكثرة ما نراه لكثرة ما نراه يعني كثيرا ما نرى الناس يكابرون على قضية ان يلتزم بامر لانه جاء فيه القرآن - [00:16:28](#)
اكتر من ذلك اللي اللي بيكابروا على شيء جاء في السنة شو اقعد افوت بالشمال؟ اه واطلع باليمين وافوت باليمين واطلع بالشمال. وكما قلت سابقا وراح نذكرها اليوم هذا لو جاء الكلام في كتاب - [00:16:56](#)

اوه يا عم شايف يا اخي الجماعة هدول الغربيين. حتى هذه المسائل دقيقين فيها. بيحطوا لك اللي مش عارف مين وهاوتي بيلد هابيتس ومش عارف مين طب ما هي الدين عندك لأ - [00:17:11](#)
اي شيء قال الله قال رسوله لا اما تقول لي ستيفن مش عارف مين مايكل مش عارف لا بأس. وخصوصا اذا كان يعني هيك شبيهي ابيض وعيون خضر وكذا المهم - [00:17:25](#)

المشكلة في في انطباع انا شايف على الكاميرا لانه الاضاءة هاي جماعتكم عالم الوهم اه الاضاءة جاية وانتم عارفين يعني هو شغال شغال مالي المهم الله المستعان طيب للأسف شيء شيء مؤلم انه بدأت اولاً بما نراه من كبر على الاعمال الراتبة اللي جاية من الله ورسوله صلى الله عليه وسلم - [00:17:35](#)

ثم بعدين قلت تعالوا نحكي لكم عن الامثلة البشرية. وهذا ايضا موجود. واقرب مثال كلنا عايشينه اموره اموره طيبة. كريم عنده مشكلة مع الكسل حنيجي بعد لا عن جد مش قصدي يا كريم. قصدي كشخص في سن كريم - [00:18:05](#)
ايش الاشاي اللي عم بحكي عنه؟ لا لا لا احنا في الهوا احنا عم نتكلم عن عن الكبر كبر مع البشر مالكم يا جماعة؟ شو احنا عم نحكي كيف يكون الكبر صارفا عن الاعمال الراتبة؟ كنا مع الله ورسوله صلى الله عليه وسلم للأسف - [00:18:26](#)
مع البشر قلت لها اعطوني مثال عملي يومي يومي معظمنا عايشينه يا جماعة. بالضبط ميناء هذا حتى يقعد يجيبي كل يوم الساعة سبعة عالشغل مين هاد اللي بده ايانني كل يوم اقعد اه ابصم بصمة عقد؟ هذي ترى بغض النظر عن انه هي في مخادعة من ورا ضعيف. بس انا ايش ما بقول انا انسان ضعيف - [00:18:46](#)

وليش يعني هادا؟ ومين هو اللي مش عارف هذا كبر طيب وهذا موجود في الوظائف الروتينية بشكل كبير جدا ولذلك صار الان في موضة جديدة عند بعض الشركات الرأسمالية تحديدا. اللعب على هذا الامر - [00:19:10](#)
ايوة اللي هو ما حتجيبك في اوقات معينة ايش بدي اهري وبرك في الشغل؟ وبدي منك بروجيكتس الها تسميات لطيفة. انا حطلب منك اعمال معينة. حتعزل سفينك. طيب بس ما حجبك الساعة كذا للساعة كذا - [00:19:27](#)

لعبوا على ايش؟ على وتر الحرية الواهمة عند الانسان انا معطيك الحرية يعني يمكن سبق اني حكيت لكم اه في عندي اخ الله يرضى عليه كان اه في مشروع النخلة هذا اللي تبع دبي - [00:19:46](#)

وعليكم السلام ورحمة الله وبركاته يقول اول ما نزل بلاك بيرري وزعوا لنا اياه مجانا. النخل اللي هو الجزيرة؟ اه هاي النخلة. اه مش عارف طبعا النخل المهم اللي على اساس بتشوفه وانت في المريخ - [00:20:01](#)
الشاهد يقول انبسطنا انه وزعوا لنا بلاك بيرري. اول ما نزل طبعا بعض الشباب هون ما لحقوا عليه اصلا اول ما نزل كان هو هذا يعني

من اوائل اظن يمكن او اول حتى اه هاتف اه ذكي في هاي الخدمة - 00:20:23

يقول واذا بنا نكتشف ان القضية استعباد لايجازنا لاقطينك جا لك الايميل بدك تجاوب من زمان وين كان بده ليلتقى يتلقى الايميل

وهو في الشغل. الان يلا تلفونك معك طيب - 00:20:45

ارجع مرة اخرى الكبر هل ممكن يكون اه يعني للاسف اه يعني صارف عن الاعمال الراتبة نعم وهذا رأيته ايضا بين الازواج رأيته بين

الازواج. كيف؟ تجد انه مثلا اه زوج يطلب من زوجته شيء معين - 00:21:02

تري انه هذا الطلب بتكرارية معينة بنمطية معينة اه يدخل على كل الفيروس النسوي وطاعة الزوج والمش عارف تدخل. وهوك كذلك

هي تريد منه مثلا ان يكون متواجدا في البيت الساعة الفلانية. ليش؟ لانه هو ما عم بشوفوا بعض - 00:21:20

بعض الازواج اللي شفتمهم اللي يحركوا الكبر. مش يحركوا انشغال حقيقي. لأ قاعد برة بضيع وقت وكلام فاضي وفورتنيت ومش

عارف مين وفيها لكنه مين هادي اللي انا ارجع لها الساعة الفلانية؟ - 00:21:41

يعني هي طلبت طلب ما امرت امر. طيب فالشاهد انه الكبر واحد من الاشياء طيب الكذب والمخادعات حدث ولا حرج حنا سنقول

بعد قليل مشكلة مشكلة الاعمال الراتبة انها مؤلمة - 00:21:56

والانسان قلنا حتى دائما يحتار على الالم بده يحاول يعمل اشي. تيجي هون المخادعات. كيف المخادعات؟ المبدعين هدول هم اللي

ما عندهم اه نمط اصلا روتين يقتل المش عارف مين ويطلع لك بعض الدعاة الله يهديهم. طيب يتبعون صناعة التغيير والادارة

وريادة الاعمال ومش عارف مين وكذا. بقول لك اياك - 00:22:14

اياك مش عم فمباشرة اجت لامت ايش؟ الهوا شفتوا؟ هاي طلوعوا لحظة شوي. حنحكي لك بعد شوي انه هدول عاالي عم بحكموش

علمي ومعظم الفقااعات اللي كانوا بيصدروها للناس في الحقيقة كلام فاضي - 00:22:35

في مخادعة انه الاعمال الراتبة اصلا مش اه مش نافعة. الانسان المبدع هو اللي دائما هيك عشوائي عبي. اه اه كياتك بسموه بس ما

بسموه شو بسموه هم بتفوت هيك على اه جماعة الديزاين - 00:22:54

بدون ما تسأل مين هو اللي شعره منكوش نص الحزام ميبين نصه مش ميبين هذا هذا هو اللي بعمل ايش؟ مو قاعدة يعني. انا ما

حكيت قاعدة انا ما حكيت قاعدة - 00:23:13

انا ما حكيت انا ما حكيت قاعدة آ لا بس هذا لاحظته كثيرا بالذات لما كنت في دبي. الشركات هدول تبعتهم مش عارف شو اسمها

شركة بريطانية ثانية لما كنت اروح لامر ما على شركات - 00:23:29

نفسك تشوف بني ادم عادي على اساس ان دول لقوا لسة اذا اذا غربت كثير على جماعة سان فرانسيسكو هناك او هو هناك حتى

يكون لازم يكون مثلا ثلاث حلقات طيب اما بني ادم طبيعي هيك مسرح عادي وكذا وشكله طبيعي - 00:23:55

ومبدع مش ماشي مش راك يعني في اشي غلط الظروف. دكتور انا زلت جامعة هون احد الاشخاص قال لي درس فيها. طبعا الجامعة

بتخرج مبدعين بهذا المجال. مفهوم. ماشي؟ قال لي كل شيء عقد نفسية. طبعا طبعا. اصلا هي - 00:24:14

مربوطة للاسف يعني مربوطة للاسف قضية الفنون دائما بهدول الجماعة بسموهم اللي هو دائما هيك اللي اللي فانتازيا وخير ودائما

مش عارف مين جامع. وعلى طول بجيب لك سيرة بيكاسو وفانكو و على اي حال - 00:24:29

ما لكم علاقة هو الدين والله صدقوني يعني الدين يهذب يعني بدون دين الانسان بينفلت. بينفلت حقيقة. وانا رأيت في هذه الاعمال

حقيقة من لا يمسكه الا دينه في هذه الاعمال قضية التصميم والابداعات زي قضية الشعر وما شعر وغيرهم. على اي حال. نأتي الى

الثالثة والاهم - 00:24:45

الكسل الاعمال الراتبة مملة والملل اه مؤلم وانا اكسل من ان اتحمل هذا الشيء راح تشوفوا بعد شوي انه العكس تماما الاعمال الراتبة

الاصل فيها الاصل فيها انها اريح للانسان - 00:25:09

الاصل فيها انه الاعمال الراتبة اريح للانسان طب اذا ليش الانسان يشعر بالكسل تجاهه؟ لتعارضها مع خرافة الشغل انه الانسان بده

يسوي اشي ثاني من باب تجديد المش عارف مين. انه هناك في لذة. هون ما عم بشعر باللذة دائما. و حنحكي انه ليش الملل بصير

مرة ثانية ايش علاقة الكسل بالاعمال الراتبية؟ الاعمال الراتبية فيها شيء من استئصال الامر المكرر طيب طب هذا الامر المكرر المفروض انه احنا عم بوقفوه فيه كل يوم. نعم. ولكن زي ما حكي بعد شوي بعض الاسباب الاعلام بعض هذول الدعاة اللي ذكرناهم جماعة -

00:25:52

التنمية البشرية وغيرهم الانماط السائدة الان من ما فوق الحاجة. دائما لازم الشي يكون متغير اه معقول تاكل خبزة كل يوم؟ لأ لازم الخبزة تكون عليها طعمة ثانية. هذا كله - 00:26:15

ادى الى استهتار الانسان الاعمال المتكررة او الاشياء المتكررة هون بيحي الكسل ولذلك انا قبل شوي لما كنا عم بحكي عن الشباب الزغار. الشباب الصغار ما عندهم كبر. بيسمع الكلام - 00:26:26

بقول لك اه بابا بيعرف. المدير بيعرف. بس وين مشكلته؟ اصحى كل يوم مرة يصحى مرة ما يصحاش. مرة يتاوب اه مرة ما

يتاوبش. يعني حتى ممكن يكون يعني ممل. طيب؟ - 00:26:40

اه الرابعة اه الكلف. الكلف وهذه واضحة اني انا اصلا في عندي نوع من التعلق بشيء معين. هذا هذا اه الكلف وعليكم السلام ورحمة الله وبركاته هذا الكلف يا جماعة على عكس ما يرون كثيرون - 00:26:57

ايضا زي الكسل. الاصل في الكلف انه مع الاعمال الراتبية ولا ضدها الاصل انه معه لانك انت انت تألف ما تعتاد طب ليش برضو الناس احيانا يرون الاعمال الراتبية اه ما في تعلق فيها - 00:27:12

برضو برضو الاعلام والاشياء الدائرة حولنا. ولكن حقيقة الامر انت انت بالعكس انت تألف ما ما تعتاده دائما الجهل انت بتذكر الاسم. جهل يؤدي الى هواء يؤدي يرجعوا واخر شيء الكمال - 00:27:30

وذكر قبل شوي الكمال وهم الكمال ايش علاقته بالاعمال الراتبية؟ ان البعض يستعلي على ذلك انا انا واحد غير انا مختلف انا ما تقول لي انا يوميا اقرأ لي كذا انا اليوم حقراً صفحة بكرة اقرأ جزء بعدين اقرأ خمس اجزاء بعد - 00:27:51

تعالوا شوفوا بعدين ما اقرأوا لك صفحة لكنه في هذا النفس ولذلك قلنا جماعة وهم الكمال عادة عندهم شيء من الكبر الخفي بنسميه وهذا وهذا رأيناه كثيرا تجد الانسان انه - 00:28:09

انا اشتغل زي فلان في حين حنشوف بعد شوي الاكثر انتاجا هو صاحب الاعمال الراتبية الاكثر انتاجا هو صاحب الاعمال الراتبية. على عكس ما يظن كثيرون طيب هذي فيما يتعلق بكافات الهوا - 00:28:22

الغفلة اللعب واللغو واللغو واضحاً منها من استثنى العمل الراتب العمل الراتب عادة ما بيكون مستحضر هذه المفاهيم معاه. يعني العمل الراتب ما في لعب يعني العمل الراتب عادة لا في نوع من الجدية - 00:28:37

في نوع من الانضباط اكثر جماعة اللعب لا لا بالعكس يجدون ان العمل الرواتب هذا لا اه شيء مثقل شيء اه يعني تذكرون مين بذكرني بتعريفات اللعب واللغو اللعب - 00:28:55

ولا ما اخدتوهم كريم؟ طيب نتذكر اللاعب شو تعريفه؟ هو عمل يوسف اللغو كلام لا طائل منه. كلام لا طائل منه. طيب اللاعب عمل غير جاد بقولوا انه جاي من لعاب الطفل - 00:29:09

عمل غير جاد. اللغو كلام لا طائل منه الله ما يشغلك عن اولي ما يشغلك عن اولي هذه السلاسية هذه الثلاثية ما بتلتقي كثير مع قضية رتابة الاعمال انه الانسان في عنده هذا الميل الى انه احيانا ينفك من الانضباط - 00:29:35

الثلاثية هذه فيها انفكاك من الانضباط هذي الصوارف مجتمعة طبعا فبالكم لما يكون في يعني في مجتمعنا الان كلهم مجتمعين الجهل موجود الكافات الخمسة تكاد تكون موجودة. لامات الغفلة موجودة. مين اللي بده يحب الاعمال الراتبية؟ مين مين سيقبل على الشيء

الراتب - 00:29:56

عن العمل الراتب اذا كانت هذه الصوارف عرفناها بناء على ذلك بناء على ذلك انت قلت انه اصلا الاعمال الراتبية لها منافع والذي

يصرف الناس عنها هي ثلاثية الجهل هاي اللي ذكرناها - 00:30:18

طب ما هي ما هي منافع الاعمال الراتبة ما هي منافع الاعمال الراتبة؟ عدوا معي اولاً الاعمال الراتبة من ناحية جسمية فقط اصح للجسم الاعمال الراتبة للجسم اصح. ليه طبعا الكلام اللي عم بحكيه دراسات بمعنب - [00:30:36](#)

الانسان اللي بنام في وقت معين ويستيقظ في وقت معين طيب هذا جسمه ما يسمى الساعة البيولوجية او الوظيفية هذا الامور عنده في جسمه اه مريحة مرتبة اه افراز الهرمونات اه ما يسمى الستيرويز تحديدا - [00:30:58](#)

لدرجة انه جماعة اللي بيبحثوا فيما يسمى فسيولوجية النوم معظم الحكي تبعمهم على الراتبة في النوم طيب آآ بس في ناس بقولوا انه مو ضروري الانسان ينام بالساعة انا ما عم بقول ضروري. انا عم بقول انه لو نام باوقات محددة - [00:31:19](#)

هذا اصح لجسمه من طيب لو يوميا استيقظ في مكان معين اه في اه عذرا في ساعة معينة. اه عمل عمل معين الخلايا الجسمية تتذكر هذه الاعمال وبالتالي اداء الاعمال فيها اسهل - [00:31:43](#)

انت يوميا جسمك مستعد انك في الساعة الفلانية راح تصحى تشرب مي رح تصحى تجلس. رح تصحى تلعب رياضة. رح تصحى اه تروح تصلي. اه الجسم انت ريحته من ناحية جسمية بحتة انا لسه ما عم بتكلم عن الناحية الروحية بين قوسين النفسية. من ناحية جسمية بحتة الاعمال الراتبة. اصح للجسم - [00:32:00](#)

من الامثلة على ذلك الرياضات الرياضات الجسمية ايها انفع للجسم اللي فيها رتابة في ادائها. لا لا انا عم بتكلم في ادائها نفسه. مش في تكرارها يعني الاصح للجسم انك تمشي مشي لمدة ثلاثة كيلو - [00:32:23](#)

اصح من انك تركض بسرعة من كرة القدم وتوقف ليش الرتابة هذي تبعت الجسم هادي اصح للجسم ولذلك كما نقول دائما للجسم اه كرة القدم هاي مش اه مش هي الاصح - [00:32:40](#)

الاعلام بخليها اصح لكن هي في الحقيقة تركض تركض تقف المفاصل مش عارف شو بصير فيها. بصير في خبط اما اللي افضل منها مشي هرولة شيء راتب انت عم تعمله - [00:32:56](#)

اذا مرة اخرى للجسم فقط للجسم فقط الاعمال الراتبة اصح للجسم من غيرهم نيجي على مسائل ذكرناها من قبل تذكروا احنا كنا نقول المدخلات واحد من من اخطر اثارها ايش؟ تكرار. فوضى النفس - [00:33:13](#)

فوضى النفس اظن واضح من الكلام الاعمال الراتبة شو بتعمل بفوضى النفس؟ نعمل ترتيب مستودع بالعكس انا يوميا ادخل على المكان نضع الحزام في المكان الفلاني بشيله بالايدي الفلانية بطلع من المسجد - [00:33:32](#)

هذا شو بيسوي؟ هذا بيخليك ترتب مستودع نفسك لذلك احكي هسا ولا مجلس الزواج؟ تتذكروا بتذكروا لما لما طلبت طلب من الشباب بعد ما طلوعوا ناوي يحكي انه بعد ما طلوعوا طبعا المكان مبهدل. الحمام انسى الموضوع كذا - [00:33:48](#)

انا نايم وناوي اجيب السيرة هاي يوم الاثنين ان شاء الله اللي هو انه هذا يدل على انه لسا في عنا اشكال في تكوين العادات. يعني انت انت البداية ما بدأتها - [00:34:16](#)

قيلت لك قبل قليل. قضية الامساك مثلا. طيب الاعمال الراتبة مهمة جدا في ترتيب المستودع وفي بناء العادات ما في عادة تبني بدون عمل متكرر ما في انت اصلا كلمة عادة يعني ايش - [00:34:27](#)

كلمة عادة يعني شيء كثير الرجوع من عادة يعودوا طيب انت عيد من وين جاي كلمة عيد؟ لانه يأتي طيب فانت حتى تبني عادة معينة لابد ان تمارس الفعل مرة واثنين وثلاثة يتكرر الفعل - [00:34:46](#)

اذا من فوائد الاعمال الراتبة ايش؟ قلنا الى الان الصحة الجسمية ذكرناها ايش كمان؟ ترتيب المستودع؟ بناء العادات. بناء العادات. هذا مهم ولذلك واحدة من الاخطاء اللي يقع فيها الاهالي بده يربي ابنه على - [00:35:07](#)

عادة معينة اسألوا كم مرة يقوم الاذن بها؟ بل بل كم مرة انت تقوم بها امامه؟ او او هل هنالك شيء في البيت يهيئ لهذا لهذا التكرار ان يكون لا - [00:35:22](#)

يلا يا ولد خلص اليوم بدنا نبلش اه نقرأ القرآن كل يوم. ايوه بعد اسبوع بعد شهر اتذكر وين العادة؟ بالمقابل تعالوا شوفوا الاولاد اللي

بتلاقيهم ما شا الله ثمان سنين صار حافظ القرآن. اوف صار مخلص البخاري ومسلم - 00:35:38

السري يعني ما ودي اقول الواحد الاهم الرتبة يوميا شغال حنيجي على الذاكرة بعد شوي ثلاثة او اربعة راحة النفس شو دخل الاعمال الرتبة راحة النفس؟ مين مين يجيب لي اياها هاي؟ شو دخل الاعمال الرتبة راحة النفس؟ اهم شي معلوم - 00:36:00 وبالتالي ما في ما في مجهول ولا ما في مجهود مجهول مجهول. جميل الاعمال الرتبة بتكلفك شغل اقل على الخلايا العصبية. ما بدك خلايا جديدة تشتغل. لانه خلص الملف محفوظ - 00:36:25

وبالتالي ما في عندك طاقة يوميا عم بتشغلها عارفين زي الهازجة مع فارق التشبيه اه الساعة انت بتطفي الساعة شغالة. ليش الساعة اصلا قائمة على الرتبة الساعة قائمة على الرتبة. طيب الاعمال المتغيرة - 00:36:46

هي اللي تحتاج الى الى جهد اكثر بطارية اكثر. طيب انت يوميا لما تكون بدك تعمل شيء معين. الشيء هذا طالما انه محفوظ في الذاكرة. مين بتذكر من مجال هاي صعبة بعرف. لكنه - 00:37:09 اخدت دماغ كريم ولا ما اخدت الدماغ؟ مجالس الدماغ لسا يوسف خدت الدماغ انت معي ما فيش مجال يعني. اه بتتذكر ايش تذكر ايش المكان اللي في الدماغ اللي مسؤول عن الاعمال الرتبة - 00:37:22

اللي قلناه انه انه اه حجمه صغير لكنه في خمسين بالمئة من الخلايا الدماغية لا لا لا ورا الدماغ بالزبط المخيف. المخيف المخيف هذا المخيف هذا بفضل الله يعافيك عشان ايه - 00:37:43

عشان ناديه ضياء والله معلش حاضر المخيف يا جماعة اه اللي حاضرين معانا يقرأ بتذكروا انه المخيف فيه خمسين بالمئة من الخلايا العصبية مع انه حجمه من كل الدماغ عشرة بالمئة - 00:38:17

هذا اللي يخليك لحظة شوي تقف هون اي اي السراي اهمية لذلك المكان كما اشبه دائما قصر وانت عندك غرفة صغيرة فيه لكن هذه الغرفة هي اللي فيها نصف اه المحتوى الغني لكل هذا القصر - 00:38:37

مرة اخرى اللي جاب سيرة هنا انه الاعمال الرتبة اه بتخليك اه ما تحتاج نفس الجهد اشغال الخلايا ولذلك اذا بتذكروا هذا ايضا جبنا له مثال زي لما بتدخل على المحاسب او او الكاشير - 00:38:53

المحصل عم بشتغل وعم بيعملوا اشياء بطريقة سريعة جدا. ليش تعود عليها مع انه في اول يومين ثلاثة كان الامر صعب عليه. صعب انه يشغل يدين مع بعض ويحاسب ويحط الاغراض بالكيس وكذا. اشتاق اشتغلت الخلايا اول شيء مرة اثنين ثلاثة - 00:39:11

اعتزل بيسموها هابيتشو الاكشنز آآ اعمال اعتيادية. طيب؟ واذا بتذكروا حكينا عن خرافة تعدد المهام. هذا ليس ما تعدد المهام وما عم بيعمل مهمة جديدة عم يقوم باعمال اعتيادية - 00:39:29

من الاشياء المهمة انه هذا الاقتصاد في الطاقة طالما الطاقة انا ما عم بوديها كل يوم على على شيء جديد خاصة ريحتني اقتصاد الطاقة وتوجيهها في المكان الاحسن يعني انا الان في عندي اعمال رتبة. ممتاز عم يقوم فيها - 00:39:45

بقية الطاقة اللي اللي موجودة في حياتي راح تروح لاشياء ثانية. هذا تلقائيا حيودي لاي لاي شيء للافضل الانتاجية والابداع الانتاجية والابداع الانسان لما يكون يوميا خلاص في امور معروفة ما عم بشغل فيها كثير مخه حتعملها - 00:40:03

راح تروح بقية الطاقة الذهنية خليني اسميها. الى ما يسمى الانتاجية والابداع المسألة الثانية او لبعد ذلك الاعمال الرتبة مهمة جدا للذاكرة الذاكرة تحتحول من قصيرة امد الى طاولة الامد ايش بدها؟ بدها تكرار. واطن يعني التكرار يعلم المش

عارف مين يعني ما انتم عارفين - 00:40:23 شطار بيقولوا الدكتور بيعلم الشطار عارفين شو يعني شطار صح؟ اه قطاع الطرق طيب الشاطر كان قاطع الطريق شهد آآ بالمناسبة لا

عجب انه احنا كثير مما نراه الان من خريجي الاكاديمية قطاع طرق - 00:40:48 اه بيصرخ مرتشي ليش؟ مو اها ليهم بربوهن انه يكون شاطر بدي اياك تكون شاطر. فهو فهو بغير قصد منه وبغير قصد منه يعني

بربي ابنه انه يكون قاطع طريق. ايش - 00:41:08 اسقاط الفريق هيك يعني رأس مالي مرتب بقظافة المهم آآ اذا مرة اخرى الاعمال الرتبة بتمكنك من بناء الذاكرة ما في ذاكرة

بدون انا دائما بجيب هذا المثل يوسف انت كنت موجود لما مرة اعطيتكم تكليف الشعر تكتبوا ثلاث مرات في اليوم - [00:41:24](#)
ابو الحسن التهامي اه اذا ما كنت موجود الحقيقة انا دائما بذكرهم اه بتعرفوا الابيات تبعت اه اعوذ بالله من الشيطان الرجيم. بنسوي
لها اه. حكم المنية في البرية جاري ما هذه الدنيا بدار قرار بين يرى الانسان فيها مخبرا حتى يرى خبرا من الاخبار. طبعت على كدر -
[00:41:47](#)

انت تريدها صفوا من الاقداء طيب ليش كريم استدعاها مباشرة الان كريم كيف احفظها؟ اعطينا اياها كم مرة كم مرة اعطاك
اياها كم مرة طلب منك او تكتبها او تقولها او - [00:42:11](#)
يعني متذكر مرتين ثلاثة ولا اكثر؟ اكيد اكثر اكيد اكثر. هذا اللي خلاها بمجرد ما انه انحكت استدعيت مباشرة استدعيت مباشرة
الشاهد انه اه الشباب في مجالس المراجعات اللي هم اللي اكبر من اه صف كريم كنت انا طالب منهم - [00:42:36](#)
انه يكتبوها كتابة يوميا طبعا مش كلها بس اول عشر ابيات ثلاث مرات يوميا بس من اسبوع لاسبوعين من الخميس للخميس
الخميس اللي بعده ما قلت لهم اني راح اسمع - [00:42:57](#)

بس ايش وانا عم بشرح او شخص يقوم عم بعلق مباشرة فلان حكم المنية على طول نكمل فهم استغربوا انه والله طلعتنا بنفهم. طيب
ليش لانه ما في رتبة الاكاديمية الجديدة الاعمال العالم الرقمي ما بخلي الشخص يمسك ويكتب ويشاهد - [00:43:11](#)
في قصة لها علاقة بهذي وطرفا بيوم من الايام اه احنا كان في عنا اجتماع معلمين الطلاب عادة بعد الترويجة او يعني باخر دوم
بنظفوا المكان برفوا المكان فيومها مش عارف رتبوا الاماكن بس كانه كان في عمل زائد يعني الظاهر كان لازم يشطفه الحمام يسووا
اشي زي هيك - [00:43:36](#)

احنا في في الاجتماع فواحد صوتهم طالع عنا. فواحد فيهم الظاهر انزعج يعني انه اوه الشغل يعني كثير. فالثاني قال له طبعت على
كدر وانت تريدها اللي استوقفني انه القضية مش قضية فقط الحفظ - [00:43:56](#)
صار استدعائها في في الموقف اللي اللي له علاقة فيه الشاهد اذا الذاكرة اثنين هذي مهمة جدا سرعة الحصول على المعلومة انت
ممكّن يكون عندك ذاكرة لكن سرعة استدعائها مش اه - [00:44:16](#)

الاعمال الراتبة هي اللي بتخليك تستدعيها اكثر هذا الكلام اذا حرجع فيكم قرنين الى الخلف ايام اقرأ ندكرو لما كنا نتكلم على مثال
القصر والظيوف كمدخلات الدماغ خليني اشبههم بذلك المكان اللي انت مجمع فيه معلومات كثيرة - [00:44:35](#)
اول ما تفتح الباب الاشلي سيظهر لك مباشرة هو الشيء اللي انت يوميا عم تستدعيه يوميا عم تلتقيه ايش بيسموها جماعة الاي
تي الذاكرة السريعة هذي لاحظوا ذاكرة زائد سرعة تساوي - [00:44:58](#)

ذاكرة زائد سرعة تساوي ذكاء الذكرى زائد السرعة. لما بيحي بحكي لك جهاز ذكي. ايش ميزته؟ معلومات وسرعة تحصيلها اللي
لحق على ايام النوكيا كيف بدك تستدعي رقم فيه؟ اوبن - [00:45:22](#)
ادريس بوك اي. اي بي طيب هسا بدك تتنفس. بجيب لك اياه. طيب؟ اذا الاعمال الراتبة مهمة للذاكرة ومهمة لسرعة استدعاء المعلومة
من الذاكرة. الاثنين هذول بيخلوا الاعمال الراتبة ضرورة للذكاء - [00:45:47](#)

في عنا طلاب اذكاء لكنه ما عندهم اللي انت عم تحكيه. ما عنده اعمال رواتبك. بالعكس اقول لك ممتاز انت على طول راح بالك او
رحت صنفته ضمن الذكاء الرقمي - [00:46:11](#)

والله من نوع من انواع الذكاء لكن تعال شوف هذا البني ادم في الحياة اليومية وين ذكاؤه لما يكون عم بيتعامل مع الناس؟ وين
ذكاؤه لما يلحق انه والده قبل شوي طلب اشلي معين فهو قريب من هذا الشيء ممكن يجيب له اياه. وين ذكاؤه وهو واقف في -
[00:46:25](#)

عم بيزيح وانت عم تحكي له لو سمحت بدي امر. وين الاكل هادا كله؟ وين ربط المعلومات؟ انت عم بتقيس دائما بذكاء رقمي
رياضي محدد وهذا قلنا سابقا مشكلة انه عم نلغي ذكاءات كثيرة. وعم نعلي من ذكاء واحد فقط. وعشان هيك عم بطلعوا لنا -
[00:46:42](#)

روبوتات لكنه في يعني لما بيحي يخطب بنت هادا انسى الموضوع لما تخليه يقود عملية معينة انسى الموضوع ما في من المسائل المهمة اه قلناها طبعا الابداع من المسائل المهمة اه سهولة الرضا وتقدير النعم - [00:46:58](#)

الانسان اللي عنده اعمال راتبة الانسان اللي عنده اعمال راتبة هذا غير كثير اللي ما بيغير كثير اي شيه بيحي له يلعن بي هذا بتشوفوه مثلا عند الناس اللي اصحاب الاعمال البسيطة اليومية. هذا لو اعطيته تمرة لو اعطيته سندوتش فلافل لو عطيته يراه شيه كثير. اما الشخص اللي كل يوم في مكان - [00:47:20](#)

هذا ايش صار في سقف النعيم تبعه؟ ارتفع جدا صار يصعب عليه انه ينزل عنه ولذلك انا لا اعجب انه هذول جماعة اليوتيوب كل يوم عم بصور بيلده واللي مش عارف مين واللي كذا. هذا اذا انطفى انت يعني - [00:47:45](#)

احنا حنشتغل كثير باختصار. يعني هاد مش كويس. احنا عياداتنا راح تشتغل بشكل كويس. طيب؟ فالاعمال الراتبة بتعينك اكثر على تقدير النعم هذا حيعينك اكثر على سهولة السعادة انه اللي بقدروا النعم بشكل اسهل راح يسعد بشكل اسهل - [00:48:02](#)

كل هذه الفوائد للاعمال الراتبة نرجع مرة ثانية ونقول انه واحدة من اهم الاشياء اللي عم تبعنا عنها للاسف الاعلام وتحديدنا انا هون احذر لذلك راح اجي على الوقاية والعلاج ايش - [00:48:23](#)

اولا انك تعلم كل ما قلنا هذي اول وقاية عكس الجهل العلم لا يكفي تعمل واول عمل انصح به الامساك عن كل ما له علاقة بالصواريخ اللي قلناها يعني مادة اعلامية من جماعة التحفيز والمحفزات مش عارف ايه ورامبوع اه مش رامبو الاوروبي عم بتسلق الدرج ومش عارف مين - [00:48:37](#)

اه طفل ما بتطلعي هاي المقاطع اليوتيوبية السريعة والشورتز والكذا ابعد عنها قدر الامكان امم تسريع المقاطع ابعد عنه قدر الامكان. هذا حيرجعنا الى اللي كنا بنقوله تدريبات الالم تدريبات الالم - [00:49:02](#)

راجع ما قلناه في تدريبات الالم اللي ما عنده القدرة يحتمل شيه معين لانه عم ينتظر فقط ثلاثين ثانية ولا دقيقة ولا كذا خذوا هذي وحدة من الاخوات هنا في من اللي بحضروا معنا في اذباء التربية - [00:49:19](#)

بنتها بتحاول تسرع الشورت. معي انا بنتها بتحاول تسرع الشورت انه اوه امتى حيخلص زي هادي وين يوميا تنام الساعة كذا وتصحى الساعة كذا وتعمل هذا بالنسبة الها هذا فواحدة من الاشياء الوقائية المباشرة ان تمسك نفسك عن هذه الموهينات - [00:49:35](#)

اتنين اه الزم هذا راح نبدأ فيه ان شاء الله الاسبوع القادم. بس الزم اقل القليل من الاعمال لذلك راح تشوفوا مثلا من اقل القليل من الاعمال اللي معينة جدا في هذا الشأن الازكار - [00:50:07](#)

الازكار بتذكرك بتسديدة هو الملل ليش بصير واش تعريف المال؟ الواحد من تعريفات الملل ليش شعورك بفقد القيمة لما تفعل ممل اشي ما له قيمة في حين هذا الشعور يصعب ان يتحكم او يسيطر على شخص يعلم قيمة ما يفعله - [00:50:21](#)

يعني يعني عم بصور الان شخص بس شغلته عملته انه قاعد ماسك ماسك مطرقة وقاعد بحاول مثلا يطرق حجر معين في بيت. طيب العملية راتبة ولا مش راتبة؟ مملة ولا مش مملة؟ مملة. ايش اللي بصبر صاحبها - [00:50:47](#)

اولا مرتبطة بنتائج سابقة بخبرة متعود عليها. لاحظوا متعود عليها الاكثر من ذلك بعرف قيمتها يعني انت عارف هاي عارف لو استعجلت هسا شو بصير كله بينكسر هاي كلها خسرناها - [00:51:04](#)

حنروح نجيب مش عارف مين اه هذا وين بتشوفوه شوفوا بشكل غير عادي في العمليات الجراحية حد يعرف طبيب؟ بعرف اليوتيوب شوف عملية جراحية بالذات من من العمليات اللي فيها دقة شديدة. بعض العمليات اللي متعلقة عين اعصاب كذا - [00:51:23](#)

الحركة فيها الحركة اللي هي يعني المفروض تاخذ ثانيتين ممكن يطولوا فيها خمس دقائق بجيبوا له مرة ثانية. المي والمشي عارف وينه بسحبه بعدين برجع مرة ثانية. اوف ليش هو ممل اه لكنه في حياة بني ادم - [00:51:45](#)

الاشياء مش مش كما نتصور لما بتروح عند واحد بيصلح لك اه جهاز لابتوب يعني اذا اذا حيراعي الاوف تبعتك ايش حيسوي

بالجهاز؟ روح خذ طيب؟ لا الملل الملل واحدة من اهم الوقايات منه - [00:52:05](#)

اعادة شعورك بقيمة ما تفعل حنرجع مرة ثانية الى ما نسميه تسديد الغاية لذلك تتذكروا انا جبت مثال كان صادم شوي في خرافة الشغف كان صادم قلت لكم تعالوا نشوف هذا العمل من يعمل به شغف - [00:52:31](#)

الصلاة من الذي يقوم للصلاة وهو شغوف؟ اولياء الله الصالحين. طيب كم واحد هون منهم مخبى خلص الزلزمة ومع ذلك ما الذي يجعلك لا تمل الصلاة؟ لحظة الصلاة مثال مهم - [00:52:47](#)

الشغف حاصل فيها بالشكل على الاقل برضو لا ما الذي يجعلك فاصبر عليها مع رتابتها. اجرها اه انت عم بتحصل ثمرات وان كانت مآلات لاحقة. شعورك بشيء من السكن شعورك بانه لا لا عم تعطيني عم بتنفس عني شو. لو ما كان في ولا ولا شيء من هذا الا انه -

[00:53:16](#)

التسليم لما امر الله ممكن يكون انه عدم فعلها نعملها انت تعرف الصوارف وتعرف ما يقابلها انه انا انه انا اجهل اه الاعمال الراتبية

منافعها واجهل مخاطر عدم الصبر عليها - [00:53:40](#)

اه من الوقايات المهمة من الوقايات المهمة ان اعلم بانه الملل له منافع لحظة شوي اول شي. احنا متفقين من الحالة النفسية صح؟ حالة شعورية. طيب اشعرية هذي هل هي مطلقة السوء - [00:54:06](#)

لا اعطوني مثال على ملل ايجابي كنت احكي عن الملل نفسه تشعر بقيمة حنيجي حنيجي حنيجي. بس انا بدي الملل نفسه. الملل

نفسه. قبل ما نشوف مقالاته اعطيني منفعة من منافع الملل - [00:54:29](#)

بتحاول تطلع في اشي جديد اذا واحدة من منافع الملل ان يوقظك على شيء مختلف. اللي هو حيوديك على قضية الابداع والانتاج وكذا. ايش كمان استيعاب يعني خطأ انت مارسته. الله يرضى عليك. واحدة من اهم المنافع للملل ما يسمى عند الجماعة الاعاجم

البوندرنج - [00:54:46](#)

التأمل بالشي اللي انت عم بتسويه. اللي احنا ايش بنسميه عادة؟ تأمل طيب كلمة تأمل التأمل الملل الملل انت ايش عم بتحس الوقت

شو عم بصير فيه؟ عم بمط لما بيموت شو بصير انت عندك؟ - [00:55:08](#)

رؤيتك له بتكون اكثر تفصيلا بصير شو اللي عم بحكيه مش لغوي الان بس للتسهيل كلمة تأمل اخرها ميم لام طيب انا لم اراه كان

بودي انها تطلع انها جاية منها. حتى هيك نلبسها اه طيب. لكنه هبد اه ولكنه هبد نافع ان شاء الله. طيب - [00:55:30](#)

ايش آآ الملل التأمل التأمل اه تفاعل اه معناها امل اظن مش من ملل على الصبر. اه. الصبر الملل نعم الملل من تدريبات الالم الملل

في حد ذاته من تدريبات الالم اللي بعينك على ايش؟ الصبر - [00:55:55](#)

التدريبات اللي انا هي تدريبات الصبر. طيب واحدة من الاشياء المهمة في الملل اللي كنت بدي آآ اسمعها منكم قبل قليل ما عمرك

سمعت ان واحد مل الذنب مل المعصية - [00:56:17](#)

مال صحبة السوء؟ يكون الملل هون ايش؟ بالعكس يكون ضرورة انت ضروري انك تصل الى مرحلة من نفورك من هذا الامر واحدة

من صور النفور مللك من هذا الشيء وصلت - [00:56:31](#)

انه انا انه انا طب ليش مللت ها يا اما اه استشعرت اه عواقبها مآلاتها اه صرت صرت ترى ذلك في نفسك فالملل في حد ذاته ليس

مطلق السوء ليس مطلق السوء - [00:56:49](#)

لكن اذا ذكر الملل اذا ذكر الملل عادة فيكون المقصود به الملل السلبي ان الله لا يمل حتى تملوا قصد التمل هنا كمال من السعي ورجاء

رحمة الله انك ايش ما يعود عندك شيء من النوم ما الفائدة من هذا الفعل - [00:57:05](#)

لماذا اقوم به اذن قلت ان شاء الله ما راح نتكلم الازكار تلعب دور كبير هنا بذكرك انت ليش موجود؟ ما فائدة ما تفعله هنا واحدة من

الاشياء المهمة جدا اللي العودة الى ما ذكرناه في اول فقه عمل اليوم والليلة. العمل ليش اصلا - [00:57:28](#)

تقوم الساعة ليش اغرس الفسيلة؟ قمة الملل ساعة عم بتقوم ليش؟ لانه هذا في حد ذاته انت مأجور عليه هذا في حد ذاته انت

مأجور عليه من الوقايات المهمة والعلاجات انا اكرر ان انا كاتب هون. يعني بالله عليكم - [00:57:44](#)

واحد من الدعاة المشاهير الله يهديهم كذا عنوان كيف تتخلص من الملل القضاء على الروتين اليومي يا زلمة انت اه لا والمشكلة المقطع دقيقة ونص. كل المقطع دقيقة ونص. طيب؟ - [00:58:06](#)

الدقيقة ونص نفسك تطلع فيها بكلمة علمية ما في مساء الخير خطابة ومش عارف مين وكده وهكذا يكون القادة وهكذا يكون والسلام عليكم. نعم ممكن واحد يمل من قهوة ايش؟ صح وهذا يحصل ولذلك قلنا احنا واحدة من فوائد الاعمال الراتبية - [00:58:26](#) استشعارك باقل قليل من النعم يعني واحدة من الاشياء اللي عم بتصير الان هذا جيل الملل الان. ليش ما تبطل آا ايش رايك تاكل برجر؟ البرجر اللي في يوم من الايام كان يحلم فيه - [00:58:52](#)

هي الخبزة واللحمة والخس والبندورة بليت منه اه شو بدك اه في برجر بالشريمب لازم حركة. في برجر بالسوشي في برجر باللي مشان من الملوخية يعني لازم لازم يكون في لذلك احنا كنا واحدة من الاعمار ايش - [00:59:05](#)

طيب اه واخر شيء من الوقايات التي ننصح بها اه صحبة جادة صحبة جادة اه بدي بس اذكر مسألة من الصحبة الجادة مستقاة من الالية واصبر نفسك مع الذين يدعون ربهم بالغداة والعشي يريدون - [00:59:30](#)

هنا وجهوا له بالغداة والعشي يريدون كلمة في الغداة والعشي دلال على ايش؟ على رتابك يريدون وجهه ولا تعد عينك عنهم تريد زينة الحياة الدنيا ولا تطع من اغفلنا قلبه عن ذكرنا - [00:59:50](#)

من صفات الصحبة الجادة اه مش الناس اللي كل يوم في مكان هذه ليست صحبة جادة الصحبة الجادة هي اللي ربما لا تلتقيها الا يمكن كل بضعة ايام مرة. ليش؟ لانه هم مشغولين وانت مشغول - [01:00:06](#)

هم عندهم روتينهم وانت عندك روتينك البعض يتصور انه لا لا الصحبة الصالحة هم اليومية انا معهم من بالعكس اصلا هذول حيزودوا عندك الكلف تعلق المرضي. وبالتالي ما تستطيع انك تقوم بحياتك بدون وجودهم - [01:00:23](#)

صار الامر مرتبط عندك انه لازم يكونوا موجودين ويلا غابوا مش عارف اعيش هذا خطأ هذا خطأ وعليكم السلام ورحمة الله وبركاته. ايش؟ اجا عكس اجا عكس الملل. اجي ضارب الملل. ضاربة الملل. اطلع بلشت بلشت - [01:00:42](#)

عن الضحايا. مين اللي حروح له هسة؟ مين اللي ذاك اليوم اه بعد الزواج جالسة هون ما يعرف يا اما توقفنا عشان الاذان او لما صار الخلل الفني. بتقول لي عبد الرحمن ليش ما بتحكي - [01:01:03](#)

على طول يعني الشاهد الصحبة الجادة واحدة واحدة من الاشياء اللي بتعرفها فيها هي الصحبة اللي فراغها قليل وروتينها ورا ثابتها حاصلة جدها حاصل وبالتالي آا التواصل معهم ليس بالكثرة اللي انت بتصورها. هذي بالعكس هذي لما انت تيجي وتتواصل معها

لاحقا حتشوف انه علاقتكم طيبة - [01:01:24](#)

في اشياء كثيرة تحكوا عنها ليش؟ انت انت عندك غنوة هذا الكلام راح تستغربوا عارفين بيفيد بايش؟ بالعلاقة بين الزوجين بالعلاقة بين الزوجين الازواج اللي اليوم بدهم بالمطعم الفلاني وبكرة بدهم مش عارف مين وشهر العسل بدهم يجددوه كل اه ثلاث تيام ومش

عارف مين - [01:01:51](#)

سرعة البرد عندهم بتكون اكثر بكثير اما الشخص اللي هو مجتهد وعنده رتابته. وهي مجتهدة وعندها رتابتها. هذول لما بلتقوا

بستمتمعوا عنده شيء يقال وهي عندها شيء يقال طيب عندهم شيء يشتركوا فيه - [01:02:10](#)

يعني هذي قصة راح تيجي ان شاء الله في الزواج اه وحدة من الاخوات مرة اجت يعني اه هي يعني هي واللي كانت بدها تتطلق منه زوجها انه انا بدي اطلش ما بحبني - [01:02:28](#)

انا اول سؤال كان تعرفيني شو يعني حب طبعاً على طول ايش التعريف الرومانسي اللي ما لوش علاقة اه ويفتح لي الباب ومش

عارف مين ومين قلت لها الوالد والوالدة موجودين الله يحفظهم قالت لي - [01:02:42](#)

قلت لها خمسينات تجاوز الستين قلت لها الوالد ببيكون قاعد في البيت عذرا بالشروال الداخلي الفنان الشباح هذا اللي بسموه طيب.

والوالدة بتكون قاعدة في المطبخ بقول لها بالله يا ام فلانة كباية شاي هيك من ايديك المش عارف مين - [01:02:59](#)

وقاعد بيتفرج على اشئ تافه في التلفزيون ولا جزيرة ولا عربية ولا مش عارف مين والله قالت لي كانك قاعد معانا قلت لها هذا حب

انت لا تفهميها وبتتمني بيوم من الايام يصح لك انك بعد اربعين سنة زواج؟ - [01:03:19](#)

كوني على هذا الحد هدول الاثنين اللي هو كل واحد هذا عنده اعماله عم يقوم فيها وهاي عندها اعمالها يوم يعمل. لما بيحجوا بدهم يقعدوا مع بعض هذا الاشلي اللي في نظر البعض شو عم بسووه - [01:03:36](#)

نعمة ومثل هذا الله يحفظه الاخ اللي عم بحكي عنه هدول قلت له هذا الكلام قلت لك ومثل هذا بعد عمر مبارك لما يفقد زوجته راح ينتحب على قبرها وانت مش عارفين ليش - [01:03:49](#)

لأنك ما بتعرفي هذه القيمة هذي قيمتي ما بتعرف فيها تتصوري انه لأهي بس الورد والمشي عارف مين واغنية فلانة الشاهد اللي قلناه اليوم عشان في اه تكليف ختامي - [01:04:06](#)

الي قلناه اليوم انه الاعمال الراتبة الاصل فيها انها انفع للنفس لكن قبل ما نذكر منافعها قلنا ما الذي يصرف الناس عنها ايش اللي يصرف الناس عنها قلنا؟ كالعاده الصوارف والمعوقات جيم جهل هواء واللامات الغفلة. الجهل قلنا ثلاث اه ثلاث اشياء. ايش هي -

[01:04:24](#)

الجهل قيمة الاعمال الراتبة. الجهل بخطورة ما يضادها والجهل كيفية التعامل معهم الهوا الكافيهات الخمسة الكبر قلناه للاسف بمراتب مع الله مع الناس مع بين الازواج الى اخره مع مع المدراء. الكذب والمخادعات. كسل. الكلف - [01:04:45](#)

ووهم الكمال. ولامات الغفلة اللعب واللغو اللغو هذا الكلام في مقابل وفي منافع عم بتضيع على الانسان. ايش المنافع اللي ذكرناها بسرعة اولاً على الجسم. الاعمال الراتبة وصح للجسم. اثنين - [01:05:07](#)

بناء العادات الذاكرة راحة النفس. راحة النفس. ليش راحة النفس يا كريم؟ ليش الواحد مرتاح اذا عمل الاشياء الخاليا اللي فيو ما حدا اضطر تشتغل كثير علشان تجيب هذا العمل - [01:05:21](#)

فبتكون مرتاح اكثر. ايش كمان؟ سهولة الرضا سهولة الرضا بمعنى القناعة هنا وليس غاية السعادة. ايش كمان سهولة السعادة ايش كمان؟ الانتاجية. الانتاجية والابداع الذاكرة السرعة وترتيب المستودع. ترتيب المستودع - [01:05:43](#)

الوقاية والعلاج من موضوع الصوارف والملل تحديداً. ان نعرف انه الملل في حد ذاته اولاً. له منافع ليس مطلقاً سيء؟ لا. لكنه قد يكون فيه منافع ذكرنا بعضها اه من الوقايات العلم بما قلنا العمل فورا الامساك عن المقاطع القصيرة وتدريبات الالم الامساك عن

المقاطع التحفيزية المقاطع تبعت اه بعض - [01:06:00](#)

الي يهونون ويذاهدون في قضية الاعمال الروتينية الى اخره اه واخر شيء اه طبعاً قلنا اقل قليل راح نتكلم عن افكار ما اذكرك.

وتجديد الغاية انك تذكر نفسك دائماً لماذا تفعل الشيء طيب؟ واخر شيء - [01:06:24](#)

الصحة الجادة الصحة الجادة ايش التكليف نعم. الله يجزيك خير على مكانك تعرفت على كثير القصة فيهم واحد مش موجود لسة الله الله يتقبل منهم. الشباب اللي في العمرة ايش؟ - [01:06:40](#)

المفروض انه هم عشر ايام بدك تعد عشر ايام من الاحد يعني اظن اخر الاسبوع ان شاء الله اسأل الله ان يعني ان ان يجمعنا على ما يحب ويرضى دائماً والحمد لله. الحمد لله نعمة - [01:07:04](#)

طيب زوجني ايش؟ زوجوهم زوجوهم. اه. هيك هيك صارت اسمها المبادرة زوجوهم طيب آآ التكليف ايش تتوقعوا التكليف

التكليف ان تقوم بعمل راتب تلزم نفسك فيه من الان الى الاسبوع القادم على الاقل. يعني الجمعة القادمة لما اجي اسأل - [01:07:20](#)

اسمع. ايش؟ اه جديد طبعاً. مش اه اه ملتزم بالصلاة. لا. لا. يعني مثلاً مثال الصلاة مثال الصلاة جيد لا انا سالزم نفسي بعمل راتب

وهو ان اه مثلاً اه اني مثلاً اذهب باكراً او اتوضأ قبل الاذان او - [01:07:42](#)

مثلاً او الزم نفسي بقضية ترديد الاذان. مثلاً الصمت عند الاذان الزم نفسي بنافلة. نافلة المغرب نافلة الفجر. طيب واضح؟ بس مثلاً الزم نفسي بانه ما انا حاكمي عن المرة القادمة بس انه حتفتح جرح كبير هادي. تلزم نفسك انك لما تفتح الحنفية تسكرها -

[01:08:02](#)

تلزم نفسك انك لما تترك المكان تتركه نظيف. اه تذكروا زمان اه في الجامعة كان المختبر عنا كان في تعليمات لما بتفوت

بالانجليزي مكتوبة عن جد كنت بستغرب وفي يعني في حد - 01:08:26

الناس محتاجين احد يذكرهم. انه استخدمت الاشى ؟ طيب. اعطيكم مثال جدا بسيط ماذا حذكر يوم الاربعاء بعد الزواج انت بتيجي بتلاقي المخلدة محطوة بطريقة معينة نادر جدا جدا جدا جدا جدا اجد واحد رجعتها زي ما كانت - 01:08:48 بتلاقيه قام عالارض اه مقلوبة طب يعني رجعتها زي ما كانت. لدرجة انا بقول انه الاصل الاصل انه الاخوة والاخوات اللي بيعينوا في الاماكن بينظفوا الأصل ان يكون حاجتو للتنظيف جدا قليلة - 01:09:12

برتب فظاعتنا اكثر من من الوسخ الحقيقي فالزم نفسك فقط بعمل راتب واحد فقط وارجوكم واحد فقط انا؟ ارجع مرة ثانية. واحد وملتقي ان شاء الله للاسبوع القادم. اه ايش؟ اه - 01:09:30

اه هسه انت حكيت عن الكبر والكبر مع الناس نعم طبعا في نهاية الفكرة غريبة لا لا ما لها علاقة يعني انك لا لا تسيء الظن بقدراتك. طيب ما الها علاقة بدي اربط اه بانه هو ممكن تيجي نفس الاشى - 01:09:51

مسلا مسلا انا بؤدي وظيفة قد اكون فعليا انا اه. اسوي وظيفة افضل. هذا عاد اشى ثاني بدك تعرف تدور على يعني هذا موضوع ثاني هل مهاراتي هنا ماحدة حقها ولا لازم ارواح على مكان اخر - 01:10:11

لنوضح بالي على انك بدك تحكي على انه ممكن يكونوا ممكن بعاملوني بطريقة ادنى مما استحق. اه الان القصة الثانية. لا بس هذا موضوع ثاني اه مر علينا في قضية المهارات - 01:10:26

روايات وكيف اعرف اه ايش الانسب الي. بس موضوع مختلف عن يعني. موضوع مختلف عن قضية انك انت يوميا ملزوم بانه عذرا بالعبرة. يعني شو اعطوني اعطوني مثلا اه وظيفة - 01:10:36

مهنة معروفة الان في عالم البيزنس بتجيب فلوس كثير هيلطم اللي جنبك. حسب اي شىء. طيب خيلنا نقول يعني مهندس حاسوب مهندس الحاسوب هذا مهندس الحاسوب او مهندس مدني او كذا طيب - 01:10:51

لن تجد آآ طبيب مثلا جراح لن تجد الا وهو مضطر ان يأتي باوقات محددة وينفذ مهام معينة مم من اكثر الناس رتابة ايش الرؤساء الرؤساء اه من اكثر الناس دخلا العساكر - 01:11:16

الي بتلاقيه ممكن يكون لواء في الجيش وعنده اشياء كثيرة ومنح ومش عارف مين. وخط المش عارف ببلاش وما عليه جمرك ومع ذلك يوميا من الساعة كذا للساعة كذا بالنوم. وطريقة جلسته وطريقته. يا جماعة انا - 01:11:40

انا ما كنت في حياتي اتصور انه انا بامكاني بيوم من الايام اتخيل فكرة انه انت يوميا تقوم تلبس لبس معين جبرنا في المستشفى غصبا عنك ودك تجي تلبس بدلة وقرافة طيب؟ - 01:11:55

وتنعم اللحية ومش عارف مين طيب ومع ذلك في ناس قايمين بهذا. اهلا وسهلا. تنعيم اللحية كلها هون ايش بدك خلصنا طيب على اي حال يا شباب نلتقي ان شاء الله الجمعة القادمة نعم احنا ما بدنا ننهي اه - 01:12:11

اطلع بره يعني عملية المداينة؟ اه. مداينة خلق المداينة انك انت اه تتنازل عن حق في سبيل حظ نفس او في سبيل مصلحة دنيوية زي انك مثلا اه واحد قدامك عم بعمل اشى غلط. شرعا غلط مية في المية. ما لا هو نص ونص غلط. فبتروح تقول له انه

الاشى اللي عم بسويه عادي - 01:12:32

ما في مشكلة. ليش؟ لانك خايف يزعل منك. او خايف تفقد المشاهدات. او خايف هاي اسمها مداينة. مداينة انك تهني واحد غير مسلم بعيده وانت ممن يرون عدم جواز ذلك - 01:13:03

ليش قلت ممن يرون؟ لانه اذا كنت ممن يرون بجواز ذلك مع انه انا لست مع هذا الرأي. لكن هناك ما بسميه مداينة. لان لك عنده عنده حجته. لكن واحد لا - 01:13:16

انا بعرف انه كلام فاضي ومش عارف مين ومع ذلك انا بشوفه بقول له الى اخره. اه مداينة انه انت جاي لك واحد آآ ظالم زميل لك وآآ وانت خايف انك اذا حكيت الحق آآ يعني يصير لك اشى فبتروح تدهن - 01:13:26

انه لأ فلان اه يعني ما حد غلط فيي واموره كويسة واضح؟ المداينة عكسها ايش؟ او مش عكسها الخلق الاخر يتقاطع معها اه مش

01:13:45 عكسها المداراة مباراة العكس لا بتنازل عن الحق -

بتتنازل عن ايش؟ بذل دنيا للدين باختصار يعني في ناس بتقول لك المداهنة بذل الدين للدنيا والمداراة بذل الدنيا للدين. انا بتنازل

عن اشي خاص فيبي انا. زعلني انا. مش مشكلة. طيب؟ لكنه الحق كما هو - 01:14:01

واضح ايش الجرح؟ الجروح بين المدراء والمداهنة والمدراة اه. اما المداعبة كانت بحط لك كريم وده هنا من اسمها دهن بيحطوا لك

كريم. طيب؟ طيب يا جماعة الجمعة القادمة ان شاء الله نكمل سبحانك اللهم وبحمدك اشهد ان لا اله الا انت استغفرك واتوب اليك -

01:14:15

السلام عليكم ورحمة الله تعالى وبركاته. وعليكم السلام ورحمة الله وبركاته. وعليكم - 01:14:36