

# مجالس فقه النفس 411 | ونفس 68 | فقه عمل اليوم والليلة

## 41 | أقل القليل 20

عبدالرحمن ذاكر

طيب بسم الله مرة أخرى بسم الله والحمد لله والصلاة والسلام على رسول الله السلام عليكم ورحمة الله وبركاته اهلا وسهلا بكم في المجلس الثاني في أقل القليل. وهو المجلس الرابع عشر بعد المئة - [00:03:33](#)

اه من مجالس فقه النفس والمجلس السادس والثمانين من مجالس ونفس والمجلس الرابع عشر من مجالس فقه عمل اليوم والليلة اليوم كلامنا عن اه تتم تتمة الكلام عن أقل القليل - [00:03:55](#)

اه نراجع سريعا لاني اه مم يعني اخشى ان البعض احيانا يدخل مباشرة الى المجلس بدون ما يكون اه مطلع على ما سبق نتذكر مع بعض اللي حكينا المرة الماضية - [00:04:08](#)

ايوة لا لا لسة لسة احنا قلنا انه هذا المجلس هو حلقة في سلسلة. وبالتالي لا ينبغي ان يقفز الى مجلس أقل منذ قليل بدون ما يكون عنا مقدمات متعلقة مثلا بالامساك والتوقف والصبر بالصوارف والمعوقات كيف اعقل في آ - [00:04:21](#)

مثلا اه اولوية النفس وتزكيتها القدرة وقوة يعني قوة النفس في قول كلمة لا مثلا الحاجات النفسية اه ما فوق حاجات مما قام يعني مما يسهل ان يزهد به قضية تسديد الغاية خرافة الشغف الاعمال الراتبة واهميتها وخطة اليوم. وصول - [00:04:43](#)

الى هنا. هذه المقدمات ضرورية. مسألة الحقنة السريعة واني اسمع مادة سريعة. اه لمحاولة الوصول الى النتيجة المرجوة. هذا يعني هذا ليس ليس من العقل الامر الاخر المرة الماضية قلنا اذا اردنا ان نتكلم عن أقل القليل - [00:05:03](#)

فنحن نفكر فيها بثلاثية. يا اما علم عمل يا اما الله انا الآخر يا اما يقرأ نفسي تعارفوا. والثلاثية هذه ممكن ان كلهم تمشوا مع بعض. فاي امر لابد يعني اه في حياتي اليومية لا يخرج عن ان يكون علما او عملا. علم نافع وعمل صالح. اه وكلنا سنقوله لا يخرج - [00:05:23](#)

ان يكون علما وعملا والاعمال قسمناها يا اما شيء مع الله ياما شيء مع النفس ياما شيء مع الآخرين يا اما شيء متعلق بكيف افكر وكيف اعقل يا اما كيف ازكي - [00:05:43](#)

مباشرة يا اما كيف اه يعني اه افقه التعامل مع الآخرين هذول الثلاثية كلهم حتى لا نطيل في التفصيل فيهم واقعيًا نطبقهم من خلال أقل القليل اللي بدأنا بها. المرة الماضية - [00:05:53](#)

طيب آ في تنبيهات مم بدي انبه عليها مرة أخرى لمن قد يكون معنا آ وهو وهو ما كان معنا من قبل تباعد المجالس احيانا بيخلي الانسان ينسى تباعد المجالس اه بخلي الانسان ينسى احيانا بمعنى - [00:06:10](#)

يعني مثلا قلنا الاعمال الراتبة واهميتها وعليكم السلام ورحمة الله وبركاته. قلنا الاعمال الراتبة واهميتها اه ونحن نشرح ان أقل القليل البعض قد يقفز عن اهمية الاعمال الراتبة. فيرى انه مثلا طيب وبعدين يقود الصلاة على وقتها. اه مم الذاكر - [00:06:32](#)

الكلام. نعم نعم هذه الاعمال هي التي تشكل عندك عادات لاحقا فلا يجوز ان تقفز عن تلك الاعمال الراتبة وضرورتها في بناء الاعمال والعادات وتقول غريب طب ما نقوم بأقل القليل اه كم مرة قمت فيه - [00:06:51](#)

يعني مرة مرتين هذا يعني الاعمال الراتبة يعني معناها ايش؟ شيء متسلسل. وان كان قليل. الامر الثاني بعض الاشياء اللي قلناها من قبل واللي نصحنها بها مرات ننسى نضل نذكر فيها لانه الاصل خلاص انه اذا بدأتها ستستمر - [00:07:08](#)

مثل ايش قضية الاعمال القليلة البسيطة اللي اذا اعتدت عليها راح تؤثر في اشياء كثيرة لاحقا. ارجع لاماكن ارجاع الاشياء الى

اماكنها. التنظيف اول باول ترك المكان اه احسن مما كان كما نسميه. اه مم مثلا اه - [00:07:27](#)

اه عم بستحضر بعض الاشياء اللي يعني ما قلناها يعني مثلا لقائد السيارة اللي اللي عنده سيارة شخصية انك تعود نفسك انك لما

تركب قبل ما تشغل تجلس ما تستعجل ما في شيء طارئ - [00:07:46](#)

طيب وهذا يعودك انك تأتي باكرا دقائق مش تطلع اه قبل دقيقتين من الموعد طيب على راحتك تحط حزام الامان اه تتأكد من

المرايات هذه العادات القليلة شيئا فشيئا تتحول لاحقا الى يعني او هذه الاعمال عذرا تتحول لاحقا الى عادات. يا اهلا وسهلا -

[00:08:09](#)

يا اهلا وسهلا يعني هذا ادخال السرور على قلوب العباد. في ناس هيك بيمشوا يدخلون السرور على قلوب العباد وينك يا عمي اين

انت يا رجل والله يرضى عليك. الله يرضى عليك يا عبد الله - [00:08:32](#)

طيب آآ هو انت عارف عشان هنجرب رمضان. اه اه وما بين الا بربضان هلال هيك يعني طيب آآ الامر الاخر اللي اود ان انبه اه عليه

مرة اخرى قبل ما نفصل يعني اليوم - [00:08:50](#)

كثير ما يعني سيلبي يختلف باختلاف النفوس. يعني لما اليوم سنتكلم عن مثلا القراءة راح ننبه على هذا لكن من الان اقولها من يستمع

ينبغي ان يعلم حاجاته هو او هي - [00:09:07](#)

يعني مثلا انا قراءتي اليومية ستختلف عن قراءة فلان مو بالضرورة نقل نفس الشيء لانه حاجتي انها تختلف عن حاجته هو. طيب

هذا امر ينبغي ان يعني مثلا مبتدئ في طلب العلم يختلف عن واحد متقدم يختلف عن واحد عم تراجع معلومات ويختلف عن واحد

مثلا اه الحمد لله عنده اقل - [00:09:22](#)

مما لا يسعه جهله لكنه لا بد ان يتقن مثلا في مهنته في طلب الجامعة في طلب الاكاديمية الى اخره. لانه البعض احيانا اه لا يعني

يتناسى هذا او ينساه وبالتالي يقع في انه - [00:09:40](#)

يقضي جهد كبير او يستغرق جهد كبير. في امر لا يعود عليه بنفع. ليش لانه كما قلنا نتذكر لما قلنا مرات انت تقرأ كتاب لانه الدكتور

ذكره الدكتور ذكروا نعم لكن ما نصحك انت به. طيب - [00:09:56](#)

لما ننصح نقول والله هذا الكتاب ننصح به. يعني حتى اذا تتذكر وين عبد الملك اليوم صحيح اه يعني مثلا المرة الماضية لما اقترحنا

مختصر زاد المعاد طيب نزلنا الصفحات المعنية فقط انت هذا الذي يعينك الان. الان البعض والله هو في الكتاب طلع جيد. بدي اقرأه

تقرأه جيد لكن ليس هو - [00:10:12](#)

قل يا ما طلبته حتى لا توقع نفسك في امر الان ربما لا يكون لك انت وهذه من الاشياء اللي يعني آآ اللي فارقة بين طلب العلم قديما

والان قديما كان الشخص يتعلم ما يحتاج - [00:10:36](#)

الان يتعلم اللي في الاكاديمية. اللي في البرنامج العلمي. طيب. طب ما هو يمكن ما يحتاجه يعني واحدة من الاشياء اللي اللي

بتعجبني في كتاباتي السابقين مثلا انه الغلام لا يعلم آآ احكام الحج - [00:10:53](#)

ما عليه حج امتى بتعلموه؟ لما ينوي على الحج وقبلها بشوي بعدين بتعلموه. احنا هسة لأ اول ابتدائي بنحط له مجسم الكعبة وبنعمل

رحلة هيك طيب ونخليهم يطوفوا عشان ايش - [00:11:08](#)

عشان ايه انتم عارفين عشان ايش لانه النصارى عملوا اشي يشبه ذلك فاحنا لازم يكون في عنا شيء اسلامي طيب هل هذا محتاج

فعلا انه يعني يعيش هذا الجو اللي ما اله اي علاقة بصعوبة الحج - [00:11:25](#)

ورحلة الحج وعليكم السلام ورحمة الله. لكن اعتيادي اه حتى كانوا يقولون انه مثلا احكام الزكاة يتعلمها لما يصير عنده فلوس طيب

لما يصير عنده فلوس ويصير عنده دخل ويكون ويكون هذا المال - [00:11:41](#)

نصاب استحق وصار عليه الحق. بعدين يعلم الاحكام. احنا الان لا نكثر من تعليم الاحكام لجمهور في الحقيقة هو مو واقع فيها. يعني

حتى مرات من الاشياء اللي تحضرني في آآ مجالس طلب العلم. انه لما يقال شيء معين - [00:11:59](#)

اطلع على اليمين والشمال بشوف يعني هذا هذا كم هو حاضر في واقع من يجلسون يستمعون اليه. بس ايش اللي بيهون عليهم؟ الله الاسلام دين عظيم. كل هذه الاحكام فيه الله عارف الرواية يعني - [00:12:16](#)

دين شامل رائع ايوه وينه انت حتروح الان هذا اللي انت اخذته يمكن والدك حتى لا تستطيع انك تقول له اياه لكنك تعلمت اليوم وآآ يعني آآ انواع الزكوات والزروع والمش عارف مين والبيوع والواحد فينا فتلاقيه يعني - [00:12:29](#)

اقصى اشي بقدر يبيعه قميص مش عارف يمكن على اي حال. طيب آآ مرة اخرى قلنا سنبدأ بخماسية اقل القليل من اعمال اليوم واللييلة. خماسية اقل القليل من اعمال اليوم واللييلة - [00:12:49](#)

الخماسية هذي المرة الماضية قلنا بان احنا نقسمها الى الاولى اصلا خمسة وفي اربعة طيب الاولى اللي قلناها المرة الماضية اه هي الثابتة. الان هذه الاولى لها فيرج اخر ايش يعني اخر - [00:13:08](#)

مرة ثانية بس احنا حتى احنا ما الذي نقوله في الخماسية اليومية يعني لا يسع الانسان ان يمر يومه دونها. الاولى اللي هي اعمال لم يتركها النبي صلى الله عليه وسلم - [00:13:28](#)

في اقامته آآ يعني غالب حياته. طيب هذه اللي راح نفصل فيها وبقية الاعمال من اه طلب العلم من الترويح من الرياضة من من يعني التعارف او الحياة الاجتماعية. هذي جاية - [00:13:41](#)

الان الاولى هذه لها نسختان النسخة الاولى اللي قلناها المرة الماضية اللي هي ايش الصلاة على وقتها ركعة ركعتا الفجر او سنة الفجر ركعتا الضحى؟ الورد اليومي؟ ركعة الوتر بيبك صاروا خمس اعمال. بيب صاروا خمس اعمال. قبل ما اه انتقل من الخمس الاعمال هذي - [00:13:56](#)

آآ بدي بس اقرأ لكم اه من مختصر زاد المعاد بعض قال صلى الله عليه وسلم عن الحارس بن مسلم قال صلى الله عليه وسلم اذا صليت الصبح انا بس عم باجي على بعض المواضع اللي قلت لكم المرة الماضية جبتها كمثال لما الانسان يكون عارف ماذا يفعل طيب حتى - [00:14:19](#)

من بدأ له لاحقا غير. الان هذا الكلام فيه زاد المعاد قال صلى الله عليه وسلم اذا صليت الصبح فقل قبل ان تتكلم يعني بعد التسليمتين قبل ما تحكي اللهم اجرني من النار سبع مرات - [00:14:44](#)

فانك ان مت من يومك كتب الله لك جوازا من النار واذا صليت المغرب فقل قبل ان تتكلم اللهم اجرني من النار سبع مرات فانك ان مت من ليلتك كتب الله لك كتب الله لك جوازا من النار - [00:14:59](#)

الان انا كانسان قرأت هذه طبعا البعض يقول انا ممكن ما اخذ بها. نعم نعم. لكنه اذا اخذت بها طيب انت الان عم تعمل بها هذا الكلام ظل معاي سنوات طويلة - [00:15:15](#)

الى قبل آآ سنوات قليلة. عارفين لما انتشر عاد الت والكذا واذا بي آآ اقرأ صفة صلاة النبي في كتاب طويل للشيخ الطريفي وفي كتيب صفة صلاة النبي. كتيب صغير للشيخ بن باز - [00:15:30](#)

وفي كتيب صغير هو مختصر صفة صلاة النبي للالباني. برضه صغير. وفي صفة صلاة النبي للالباني. وانا بانصح بهذا الكتاب بمقدمته على مقدمة منهجية رائعة. طيب مقدمة منهجية رائعة. الالباني - [00:15:46](#)

طيب وبعدين في اكبر منه صفة صلاة النبي صلى الله عليه وسلم لشيخ طريفي. وفيه صفة وضوء النبي. طيب هذاك كبير لانه يعني حديث عثمان بن عفان المعروف في الوضوء انفصل فيه كثير - [00:16:01](#)

الشاهد لما قرأت واذا بي اللهم اجرني من النار آآ الرواية آآ يضعفها كثيرون يحسنها البعض لكن يضعفها. خلاصة ما خرج به الطالب انها ضعيفة طيب هذا الكلام ليش عم بحكيه؟ المعلومة - [00:16:18](#)

موجودة عندي ما الذي جعلني اعرف لاحقا انها ضعيفة مين يذكرني معلومة قلناها المرة الماضية تجديد مو لاني انا قاري في الاحكام اذا خلاص لا انت تجدد معلوماتك. طب ليش تجددوها؟ طب افرض لما جدتها طلع كل معلوماتي السابقة صحيحة - [00:16:36](#)

ثبتت وقلنا التثبيت يأتيك بنفسية جديدة. يعني وانت عم بتثبت المعلومة تدخلك اليوم الى الصلاة بنفس مختلف. طيب لانك قرأت

لانه غالبا غالبا الذاكرة هذي اللي احنا بنسميها الذاكرة طويلة الامد هي ليست مجرد عدد. يعني هي ليست مجرد انك انت حجزت خلية بالدماغ - [00:16:59](#)

الخلية هذه اللي حجزت في الدماغ يكون لها اثر فلما تيجي تثقلها انت يثقل معاها مفهوم كلامي ولا يعني ايوة بالزبط اللي هي بسموها الشبكات العصبية هذه كل ما ثقلت اكثر صار يعني صار الارتباطات التي تحصل بين هذه الخلية وخلايا جديدة - [00:17:22](#) مختلف واكثر واقوى. طيب فان البعض قد يقول هل الجماعة اللي يقولوا لك الناس وصلوا على القمر وهلكونا وهذول اللي هلكونا بالحيز والنفاس. طبعاً انت بتسألوا عن الحيز والنفاس لا يعرف - [00:17:48](#)

طيب لكنه حتى هذا نعم هذه الاحكام هذه الاحكام حتى وانت عم بتثبتها حتى وانت عم بتثبتها راح تربط لك بموضوعات اخرى كثيرة وعليكم السلام ورحمة الله وبركاته. انت بالنسبة لك قد لا تكون يعني اه قد لا تكون في يوم من الايام ثبتها كما ينبغي. على اي حال. من المسائل الاخرى اه اللي اه - [00:18:00](#)

الي ايضاً اه المرة الماضية المحنا اليها ولما رجعت لها في الكتاب هذي آآ اعوذ بالله من الشيطان الرجيم. آآ وكان يصلي آآ فانه لم ينقل عنه طيب وكان محافظته على سنة الفجر اشد من - [00:18:25](#)

جميع النوافل وكذلك لم يكن يدعها هي والوتر لا حضرا ولا سفرا الاولى الفجر والوتر ركعتا الفجر والوتر ما كان يتركهم. الان اذا رحنا الى آآ ان شاء الله بسمعكم ضيعت الصفحة - [00:18:43](#)

آآ اللي هي الضحى ايوة عن ابي هريرة في الصحيحين قال اوصاني خليلي صلى الله عليه وسلم بصيام ثلاثة ايام من كل شهر وركعتي الضحى وان اوتر قبل ان ارقد - [00:19:04](#)

الان هذا الحديث اخذ منه بعض الشارحين انه هذا يدل على انه الاعمال هذه ايش ثابتة صيام ثلاثة من كل شهر. اه ركعتا الضحى و والوتر قبل النوم. طيب آآ وكان يسمى صلاة الاوابين البعض قالوا هي يعني هي الضحى. فقد اوصى بها وكان يستغني يستغني عنها - [00:19:30](#)

قيام الليل يستغني عن ايش؟ عن الضحى بقيام الليل. ركعتا الضحى يستغني عنها بقيام الليل اه المهم بعدها في كلام اه مم وقال سعيد بن جبير اني لادع صلاة الضحى وانا اشتهيها مخافة ان تكون حتما علي - [00:19:58](#)

المهم عاد الكلام صار عندي طبعاً عند يعني سعيد وعند غيره هون صار الكلام انه اه الضحى اذا ليست ليست ثابتة كثبتت غيرها طيب ليست ثابتة كثبتت غيرها. عشان لاني ذكرت سابقاً انه نحن نذكر ركعتا الضحى ونوصي بها. ليش؟ مين بيتذكر ليش قلنا نوصي بها - [00:20:18](#)

لا بأس انه اوصي بها يومياً. ليش لانه اولاً نفسياً انت في عز النهار في عز الشغل آآ فيها تفكير لك انه انت ترى مو عايش من اجل هذا اسحب نفسك شوي فيها قوة نفسية والامر الثاني - [00:20:38](#)

انه بالضبط انه تجزئك عن عارفين كل سلامي من الناس عليه صدقة كل يوم تطلع فيه الشمس. هذه الصدقات كلها ما الذي يجزئك عنها ركعتا الضحى ركعتا الضحى طيب آآ ما عدا ذلك نرجع مرة ثانية. اذا هذه النسخة الاولى من الخماسية اللي في اول شيء - [00:20:56](#)

في نسخة ثانية في نسخة ثانية ايش يعني برضو خمسة تبقى خمسة الاولى ولكن الصلاة على وقتها كما هي الركعتين الركعتين الركعتين اللي هم ركعتا الفجر وركعتا الضحى يضاف عليهم ركعتا القيام - [00:21:20](#)

لان النبي صلى الله عليه وسلم صح عنه وعن الصحابة انه هذا ما كان يترك ركعتي قيام على الاقل. طبعاً احنا عم نحكي عن اقل القليل. يعني الرسول كان يصلي ثمانية وكان يصلي عشر. طيب - [00:21:42](#)

فهيك صار عنا اولاً الصلاة على وقتها اثنين ركعتين ركعتين طيب ركعتا الفجر ركعتا الضحى ركعتا القيام. ثلاثة هذا الشيء اللي تنفرد فيه النسخة الثانية عن الأولى اذكرك الله يرضى عليك لان الاذكار ايضاً صح - [00:21:57](#)

ان النبي صلى الله عليه وسلم ما كان يترك. لكن من الاشياء المغلوطة عند الناس انه وهذا انا من الناس اللي وقعنا فيه لما كنا صغار

كانوا مشايخنا الله يرضى عليهم بيعلمونا الازكار من الالف للياء اللي هو ايش؟ الصف الكتيب هذا تقرأه. فالواحد كان معه حصن

المسلم وقبل حصن المسلم حتى - [00:22:18](#)

كان في آآ في الازكار المأثورة هيك كان بتذكر نسخة اه يعني اه يعني كتيب صغير بحجم الكف. طيب الازكار فكان بدنا نمشي بعد صلاة الفجر نحكيها كلها. طيب؟ و بصير عندك عدو وسواس تخلصها قبل المدرسة ولا ما تخلصها قبل المدرسة ومش عارف مين

وتروح ومرات بنازعك انه بدك - [00:22:36](#)

لعبت كرة كمان شوي. فانت تكملها بعد الكرة ولا وبعدين بتصير تسأل المشايخ. امتى ينتهي وقت الافكار؟ لانك بدك تلحق الكرة وبدك يعني التخلص من الازكار الى ان الواحد برضو مرة اخرى شوي شوي يتعلم انه لأ النبي لم يصح عنه انه كان يذكر جميع الازكار دفعة

واحدة - [00:22:58](#)

ما صح عنه ذلك يعني ايه يعني تتخير من تتخير من الازكار. ايش الاشياء الثابتة عنه سيد الاستغفار الاستغفار تعبت عنه طيب اللواء

اللهم انت ربي لا اله الا انت خلقتني وانا عبدك طيب - [00:23:18](#)

نعم نعم نعم النبي صلى الله عليه وسلم كان يصلي على نفسه يعني يعني انت لما تقرأ الشمائل للترمذي اه بتشوف حتى في تعامل

النبي صلى الله عليه وسلم مع ما كان من نصوص الوحي عنه - [00:23:35](#)

بتشوف قمة البشرية. يعني انت عارف يعني وهذا انا انا ازم انه من دلائل النبوة انت عارف لو واحد هو مؤلف الدين ما حيستطعم

انه يعني مرة يجي نص في شدة عليه. مرة في عتب مرة في اه ترحم. مرة في كذا. فهو لما يكون - [00:23:56](#)

ملتزم بكل هذه التنوعات تدلك ان القضية ليست اه ليست من تأليفه بين قوسين على اي حال. اذا مرة ثانية حتى بس نعيد ترتيب ما

نقول. الاربعة ما زلنا الى الان ما جينا عليها. الاولى قلنا المرة الماضية النسخة - [00:24:16](#)

الاولى منها الصلاة على وقتها ركعتا الفجر بترتيب يعني بترتيب يومي. الصلاة على وقتها بعدين ركعتا الفجر ركعتا الضحى.

الورد اليومي وركعة الوتر النسخة الثانية اللي عم نذكرها اليوم - [00:24:34](#)

الصلاة على وقتها تبقى كما هي. اثنين ركعتين ركعتين ركعتا الفجر ركعتا الضحى ركعتا القيام ثلاثة الازكار. اذكار الصباح

واذكار المساء. طيب يكفي انهم ذكر يكفي منهم ذكر بس انا - [00:24:49](#)

يعني اه ازمع بانه الانسان اذا بدأ يصعب عليه ان يكتفي بذكر هذا زعم شخصي يعني جربوها راح تشعروا انه لحظة شوي اولاً في لذة

بعدين صار في اثر بعدين اه فجأة صرت اشعر النوم. لحظة شوي. طب ما هو هاي سهلة طلعت. طب ما اقول غيرها - [00:25:05](#)

وفجأة تشعروا انه يا اخي يعني الكريم يعني الاكرم فلا يعني فلا تبخل على نفسك بكرمه هو طيب فقل نعم نعم سبحان الله لا

لا اذكر هذي قصة انا حتى احدى الاخوات السنة الماضية - [00:25:26](#)

طلبت مني انه يكون مجالس رمضان فقط لفقه نفس الازكار قلت لها ايه بس انا مجالس رمضان احب ان تكون بالقرآن تحديداً. فيعني

عشان هيك والله كان يعني الي الي هو في الامر انه لأ نخصص مجالس فقط في - [00:26:01](#)

وفقه النفس فيها آآ لا هو حتى لو ظل معنا وقت انا كنت يعني انت عارفة يعني لسه في سور هذا رمضان حنخصصها له يعني

الكهف مريم طه يوسف - [00:26:16](#)

اه وهشوف يعني ان شاء الله خير. اه الشاهد الازكار الازكار لما تبدأ بها فجأة تصير تلحظ انه طيب لحظة شوي ما هو من قال حين

يصبح اللهم ما اصبح بي من نعمة او باحد من خلقه فممنك وحده اصبح من نعمة او باحد من خلقك فممنك وحدك لا شريك فلك الحمد

ولك الشكر - [00:26:30](#)

ادى شكر الضحى طيب او الضحى. طب ما اذا سويتها كمان معناها هذا شيء عظيم. اه واحد من الاخوة مرة اخذته على شيخ قلت له

اسمعوا الشيخ اللي بيقول لي لحظة شوي انا مرت علي سنوات طويلة وانا ما بعرف كل سلامة عليه صدقة. ما انا عندي يعني في

عندي فائض صدقة انا ما اديتها. فشو كان بيسوي - [00:26:54](#)

يومياً بصلي ثمانية الى اتناشر ركعة ضحى زائداً كل الافكار المتعلقة بمن قالها فقد ادى شكر يومنا. على ايه على اساس انه هذه يعني



شايفين هذا النفس؟ وان كان فيه قدر - 00:27:19

السوسنة لكن هذا يدل على نفس يعني يعني انتم عارفين في البخاري انه انه في كانت سبية جاءت يعني وكانت ما تدع رضيع الا وتلقمه ثديها. طيب فالرسول اغتنم الموقف صلى الله عليه وسلم وقال اترون هذه يعني طارحة ولدها في النار - 00:27:33  
لله يا رسول الله. قال فالله ارحم بالعبد من هذه الام بولدها. انت لما يعني انت لما تشوف هذه النفسية اللي اللي حريصة انه يا رب ما مضى من حياتي انا بدي بدي اكفر عنه. طيب؟ اتكفر عن ايش؟ انه في صدقات انا ما طلعتها عن كل عظمة في في جسمي.

وعليكم السلام ورحمة الله وبركاته وعليكم السلام - 00:27:56

واحد زي هذا كيف ينظر الله اليه كيف ينظر الله اليه؟ طيب اه فارجع مرة اخرى قد تبدأ مثلا بسيد الاستغفار. بعدين بتقول لا والله انا حابب ابدأ اه بمثلا اللهم اني اصبحت منك في نعمة اه في نعمة وعافية وست فاتم نعمتك علي وعافيتك وسترك في الدنيا والاخرة -

00:28:16

حابب تبدأ مثلا حسبي الله لا اله الا هو عليه توكلت وهو رب العرش العظيم سبع مرات. شوي شوي تشعر بانه هذا اللسان اللي اللي

جرى عليه الذكر يصعب عليه انه يسب ويشتم في المرور - 00:28:37

في الزحام وفي وفي فالاثار لهذه الازكار ليست سهلة ليست سهلة. بالمناسبة هنا كتيب امس كنا استذكرناه كتيب لطيف انصح به اسمه معاني الازكار معاني الازكار للشيوخ منجد اسأل الله ان يفرج عنه آآ معاني الازكار آآ وقفات لطيفة. طبعا اذا بدمكم من القديم

يوابل الصيب ابن القيم يعني - 00:28:53

رائع جدا في في كتب يعني في كتب كثيرة انه تأتي الى اذكار المتعارف عليها والمأثورة والصحيحة وتعطيك يعني شرح اولي يعني

المعاني او المفردات وشرحها بعدين فوائد ولطائف منها - 00:29:20

اذا مرة ثانية الصلاة على وقتها اثنين اثنين ركعتا الفجر ركعتا. الضحى وركعتا القيام ثلاثة الازكار سواء اذكار الصباح او اذكار المساء

اربعة الورد اليومي بقي كما هو ثم ركعة الوتر - 00:29:36

ثم ركعة الوتر ففيها تقاطع مع مع النسخة الاولى الصلاة على وقتها ركعتا الفجر وركعتا الضحى بقيت كما هي. الورد بقي كما هو. ركعة

الوتر بقية كما. ايش الفرق بين الاولى والثانية؟ ركعتا القيام والاذكار. ركعتان القيام والاذكار - 00:29:54

اذا جمعنا بينهم اذا هذا كله ينبغي ان يكون اقل القليل وقفة هنا مهمة قبل ما انتقل لاي شيء قادم لانه البعض قد يقول يعني لسا ما

اجينا على الحامي اللي هو ايش يلا احكي لنا اه كم ساعة وخصص - 00:30:11

طلب العلم والقراءة والكذا اذا كنت من هذه النفسيات معناها بدك تراجع يعني بدك ترجع شوي خطوة الى الخلف معناته مو عارف ما

مدى اثر هذا اللي هو راح يدعمك فيما هو قادم - 00:30:27

يعني لن تستطيع ان يعني تنجز في قراءة آآ يعني شرعية ولا قراءة دنيوية ولا ترويح ولا اذا ما كنت قادر تأخذ باقل القليل اللي قلناه

الان اوف انا بعرف ناس ما بيسوون. نعم نعم. بتعرف ناس ما بيسووا. لكنه انت تحديدا اذا تريد ان تبدأ ابدأ بهذا. هذا اللي قلته -

00:30:41

الان انا حسبت حسبة. طيب حسبت حسبة زمان. عارفين كم ياخذ من الوقت؟ اللي قلته فقط الان. اللي الصلاة على وقتها والركعتين

ركعتين ركعتين والاذكار والورد اليومي وركعة الوتر. كم تتوقع وتأخذ - 00:31:04

ساعتين طيب طيب مبدئيا الصلاة على وقتها اذا كنت عم تتكلم في الجماعة في الجماعة فالصلاة على وقتها لحالها بتاخذ منك

حوالي اربعين دقيقة يوميا اذا عم تتكلم على خمس صلوات جماعة. يعني انا عم عامل حساب المشي الى الى الصلاة. والصلاة ثم

يعني اه دقائق ثم العودة - 00:31:23

الصلاة اليومية جماعة خمسة. طيب بتاخذ منك اربعين دقيقة. انا عاملها مع قبل وبعد. مش بس مجرد الصلاة يعني تعوذ من العبارة

مش يؤذن فجأة ننتقل بلمح البصر الى المسجد بتصلي لأ. انا عامل حساب كل هذا. اربعين دقيقة - 00:31:50

ركعتين ركعتين ركعتين هذول اللي هم ركعتين القيام وكذا كلهم على بعضهم ما بياخدوا عشر دقائق انا عم بتكلم ركعتين خفيفتين.

يعني مش الركعتين على اساس انه ما شاء الله علينا احنا يعني طيب - 00:32:07

الاذكار الازكار هاي ما بتاخذ وقت اصلا. لانه هي وانت ماشي وانت في السيارة وانت يعني ايش حنعطيه؟ خمس دقائق مثلا الورد

اليومي ما بياخذ منك عشر دقائق اذا عم نحكي عن صفحة صفحتين - 00:32:21

ما بياخذ منك عشر دقائق ما بياخذ منك عشر دقائق ركعة الوتر دقيقتين الى ثلاث دقائق الا اذا تريد ان تطيل وتدعو هذا كله يا

جماعة اللي حكيته الان لا يتجاوز ساعة وربع الى ساعة وثلث ساعة ونص بالكثير. اللي انا قلته الان - 00:32:35

ما بتجاوز لكن هذه الساعة وربع ارجعوا للمثال اللي قلته قبل لما واحد يروح على اخصائي تغذية ويقول له اريد منك فقط ان تمشي

يوميا نصف ساعة فيستهين يرجع له بعد سنة واذ بالنصف ساعة هذي شو عملت فيه - 00:32:54

قلبت له حياته صار قبلها يستعد يعني يقول لا لمواعيد كثيرة في تلك النصف ساعة واذ بالنصف ساعة هذه جدت نشاطه. فصار

بعدها لا يثقل في الطعام حتى لا يشعر بانه خرب الرياضة اللي لعبها. النصف ساعة هذه اللي هي مركزة في وقت - 00:33:14

فما بالكم عاد لما يكون في عندك كل هذه الاعمال الخمسة اللي قلناها او الستة اذا قاطعنا اللي موزعة على طيلة اليوم. ايش حتعمل

فيك فلا تستهن بها اللي عنده القدرة انه يتمكن من هذه الادوم بين قوسين هو اللي عنده القدرة لما يجي يضع رأسه يعني على

الوسادة خلاص بده ينام - 00:33:32

لما يجي بده بده يدرس. حيدرس لما يفتح اللابتوب ولا التابلت ولا التلفون لانه والله عنده في المدرسة او الجامعة تكليف معين.

وانفتح له هيك بوب اه اه يوتيوب ولا كذا. عنده القدرة انه يعمل اه مباشرة اكسبلوك ويكمل - 00:33:54

الي عنده القدرة على هذا. اما اللي ما عنده القدرة على هذا ويرجو انه لا لا انا بامكاني اقرأ واعمل لا انا ازعم انه راح تكون المسألة

صعبة عليك - 00:34:15

لا تستهينوا بهذه الاولى. الاولى هذه هي بين قوسين اللي يعني اللي بتسند البقية كنا مرة في مجلس اه فقدر الله انه عم نحكي عن

اقل القليل اللي موجودين معظمهم اطباء - 00:34:25

وفي منهم اثنين اخصائيين عظام ومفاصل فانا كل شوي عم عم بحكي هيك فواحد قال لي عبد الرحمن بتعرف اه انت بتعرف اهمية

الابهام بالنسبة؟ قلت له اه. انتم عارفين الابهام ما في احد فيكم يعني الابهام - 00:34:41

من من الاشياء التي تميز الانسان عن غيره هذا هذا بس هذا طيب الابهام طبعا في حركة بيسموها الاويننس اللي في الابهام. طيب

هاي هذه هي اللي تمكنتك من مهارات كثيرة اذا هذا ما ما وجد انت بتفقدوها كلها. فعجبنتني مداخلة يعني صاحبنا الطبيب - 00:34:57

انه هل الاولى اللي عم نحكي عنها هي اللي بتسند الاربعة اللي جاية فانت بدونها الاربعة موجودة لكنه ما راح يكون اثرها. زي اثر زي

اثر الاولى اللي بتسند هذي كلها - 00:35:20

طيب اخر مرة نكررها حتى ننتقل لما بعدها النسخة الاولى ايش كانت الصلاة على وقتها ركعتا الفجر ركعتا الضحى؟ الورد اليومي؟

الورد. القرآن؟ ركعة الوتر. النسخة الثانية والصلاة على وقتها - 00:35:35

ركعتا فجر ركعتا ضحى ركعتا قيام اذكار صباح ومساء ركعة الوتر طيب اذا جمعناهم بصيروا اه بصيروا سابع اعمال مش خمسة لانه

اه جميل. لانه لما بتقرأ في الكتب البعض يورد هذا على انه هو اللي غالب كان في الاعمال على هذا. والبعض يقول لا هذا هو اللي

غالب على هذا - 00:35:54

فانا بجيب نسختين مع بعض بيصفوا سبع اعمال ننتقل الان الى ما بعد ذلك اقل القليل في في اليوم واللييلة بعد هذا علم عمل. العلم

اولا انك لازم يكون عندك قراءتان - 00:36:22

لازم يكون عندك قراءتان قراءة ما نسميها قراءة الوحي وقراءة الاستخلاف قراءة الوحي وقراءة ايش يعني قراءة الوحي وقراءة

الاستخلاف؟ قراءة الوحي ما لا يسعك جهله من وحي خالقك حول امر معين - 00:36:41

في حياتك يعني ايش؟ يعني في شئ معين في حياتك اليومية لابد ان ان تقرأ فيه من الوحي بدءا بدءا بما لا يقبل من لا يقبل يعني

آآ دينك اصلا بدونه - 00:36:59

مثل ايش مثل انه آآ يعينيك ان تعلم اولاً انت كمسلم دينك هذا شو هو؟ كثير من الناس يقعون في بلاوي وهم مو عارفين هل هذا يعني اه انت قصدك لا لازم اروح اقرأ الاعتقاد لا لا لا انت مو عذرا مو مضطر تروح على - [00:37:15](#)

بعد تعقيدات المجالس العلمية انت اذا قرأت اه يعني اه سورة الاخلاص تفسيرها خير وبركة اللي يصح به ايمانك. اذا قرأت اية الكرسي وتفسيرها خير وبركة. اذا قرأت الفاتحة وتفسيرها خير وبركة. لذلك انا لهذه الامور انصح بقراءة - [00:37:37](#)

السعدي اقرأ الفاتحة انت عم بتصلي بها يوميا. بس اعرف لانه الفاء السعدي بيطلع من الفاتحة تقريبا كل ما تحتاجه كمسلم كنحيي ايمانية يطلع لك من سورة الفاتحة ليش هذي انت اللي عم تقرأ فيها يوميا وهي اللي لا تصح صلاتك بغيرها مع يعني تفصيل في الكلام حول قضية اذا جيت مسبوق - [00:37:58](#)

ما قرأت الى اخرهم تقرأ سورة الفاتحة تفسير سورة الفاتحة تقرأ تفسير اية الكرسي وتقرأ تفسير قل اعوذ برب اه عذرا اه قل هو الله احد هذا اقل القليل. البعض يضيف اليه - [00:38:25](#)

يضيف اليه قل اعوذ عذرا قل يا ايها الكافرون طيب تعالوا اللي عم بحكيه الان اربطوا بشيء قلناه قبل قليل في الخامسة. مين يعرف ايش هو يستطيع ان يربط ايش - [00:38:42](#)

لأ لأ قربت لأ الشيء اللي عم بذكره الان الله يرضى عليك وبيبارك فيك. الشيء اللي عم بذكره الان متعلق هاي الايات اللي اللي قلتها بذكره متعلق بشيء بالخامسة اللي قلناها - [00:38:57](#)

ما له طيب ركعتا الفجر ركعتا الفجر النبي صلى الله عليه وسلم كان يقرأ بهما قل يا ايها الكافرون وقل هو الله احد وركعتا القيام بحسب ابن القيم ايضا كان لا ينهي الايها ولذلك انتم عارفين في القيام اللي في المساجد عادة - [00:39:18](#)

لما بتدوق يوتر يقرأ قبل الوتر بايش قل يا ايها الكافرون ثم ركعة الوتر قل هو الله احد اه وطبعا في كلام طويل يعني لابن القيم فيها انه كيف جمعت هذه السور كل ما تحتاجه انت حتى تبدأ يومك وتنتهي - [00:39:49](#)

بما تلقى عليه الله سبحانه وتعالى لذلك مرة اخرى ما تروح تفصل لي يعني اه ما اقرأ كتاب الايمان ما اقرأ كتاب التوحيد ما اقرأ اقرأ القرآن واقرأ تفسير هذه الايات البسيطة من اناس يعني نحسن الظن بايمانهم. بس يكفيك هذا. لاحقا بدك - [00:40:07](#)

تلتحق بمجلس علم وكذا هذا خيره انا عم بحكي على اقل قيمة في الحياة اليومية طبعا هذا الكلام البعض سيقول طيب ممكن اجمع راح اجي بعد شوي بعد ما نفصل فيهم هل ممكن اجمع اكثر من عمل يعني في في يعني ايش؟ يعني اجعل وردي اليومي في قراءة ما اريده - [00:40:28](#)

آآ يعني آآ ان اتعلم تفسيره نعم ممكن. ممكن. هل ممكن اخلي قراءتي الشرعية هي تفسير هذه الايات اللي في الورد اليومي ممكن بس خلوها شوي هذي عجلوها شوية اذا اولاً انا احتاج ان اعلم ما يصح به ايماني. اثنين - [00:40:46](#)

طب وعلمي جميل انت يوميا ايش محتاج من العمل طهارة وصلاة تروح من اليوم اذا كنت صادقاً من اليوم تروح تدور لك على اه مجلس علم او كتيب او زي مثلا الصفحات اللي اللي اوردناها اللي هي تبعت مختصاً زاد المعاد - [00:41:02](#)

هذي اذا صبرت عليها ما بتاخذ منك تقريبا نصف ساعة الى اربعين دقيقة بالكثير وانت عم تقرأها شوي شوي اه بس انا ما حفهم كل شيء لانه لغتي العربية ضعيفة ولانه الكلام فيها قد يكون محتاج جميل. بكل بساطة ساعتها يا اما تروح تدور على اه مم - [00:41:22](#)

برنامج صغير في تعليم احكام الطهارة وموجود ما في حجة ان تقول مليون احكام الطهارة. صفة وضوء النبي صلى الله عليه وسلم. طيب نشرنا اكثر من مرة في فيديوين خفيفين لطيفين طيب - [00:41:41](#)

فيديو في صفة الوضوء وفيديو في صفة الصلاة بعدها ما عندك حجة يعني شيء انت عم تعمله يوميا كيف كيف تجهل شيء تفعله يوميا؟ وسبق ان ذكرنا انه لما الانسان يفعل الشيء وهو يجهل - [00:41:57](#)

بعد قليل لما لما يخطئ ويصوب له ويعاد هذا تصير تشك بحالك انه انا اعمالي مش صحيحة وتدخل في وسواس. لا اتعلم بكل بساطة مرة اخرى اذا لما نقول الباقي راح ينقسمه الى علم وعمل. العلم نقسمه الى اثنين. العلم الوحي وا قصد به ان اعلم ماذا يقول

الوحي في اعماله اليومية - [00:42:12](#)



تعمل اليومية تبدأ بأعمال القلوب. انا بدي ايمان. ايماني الصحيح. ايش اخباره؟ ممتاز. يوميا حظ لك نصف ساعة قراءة في هذا

المجال نبدأ هذه الايات التي اوردها تفسيرها مرة اخرى هل انا امانع انه حد يبدأ بكتاب؟ ما امانع بس - [00:42:33](#)

عم بحاول اكون جدا واقعي وعلمي الكتاب راح ياخذ معاك وقت انا اريد منك ان ان تنهي امر بخلال يوم يومين. يعني قراءة هذه

الاية وتفسيرها ما بياخذ منك وقت. ثم تقفز بعدها الى - [00:42:52](#)

الطهارة والصلاة. طيب بعدها بحسب كل انسان وحاجته. واحد يقول طب انا عندي شبهات في الالحاد. ممتاز. انا اراك اثم اذا كانت

هذه الشبهات عم بتعطل عليك وعم تخلي علاقتك بالله سيئة وعم بتخلي وقوفك بين يدي الله مليء بالشوائب والوساوس وما عم

تقرأ فيها. او ما عم بتروح اه تطالع بعض المواد - [00:43:06](#)

كثير من المواد المنشورة حولها. واحد ثاني يقول لك لا لا انا ما عندي هاي الاشكال. بس انا اه بديت مؤخر اه اخذ مجالس علم وبديت

اسمع عن بعض اشكلت علي ايش؟ يعني قضية التاريخ الاسلامي وبعض ممتاز انت روح اقرأ في هذا المجال. المهم ما يعنيك طيب -

[00:43:30](#)

انا اعمل في مهنة جميل ما احكام الوحي في هذه المهنة؟ ما بعرف انت عليك ان تقرأ في هذه المهنة. طيب في فقه الاشارة

والاستشارة اللي احنا يعني آآ شغالين فيها صار لنا شهور الدورة - [00:43:49](#)

من الامور التي نقولها ينبغي عليك قبل ان تمتهن هذه المهنة وهذا طبعا خيال علمي بالنسبة للاكاديمية هذا ما بيعلموه في الاكاديمية.

انت جاي مقبل على ان تكون مستشار نفسي - [00:44:03](#)

مستشارة نفسية معالج نفسي معالجة نفسية طبيب نفسي طببية نفسية هل تعرف الاحكام الشرعية المتعلقة بهذا المجال؟ لا نعيش

بالاحكام الشرعية ما انصب ما اسرق فلوس لا يا حبيبي في اشيء كثيرة متعلقة بهذا - [00:44:13](#)

في قواعد فقهية انت ينبغي ان تتعلمها اولى من غيرك. لانك راح تجي تصدر منك عبارات معينة ينبغي ان تعلم تقال ولا لا تقال راح

تسأل عن بعض الاسرار تطلعها ولا ما تطلعها؟ هل يجوز للقاضي ان يعلم منك ما هو من خصوصية المرضى مثلاً؟ طيب الخلوة

الشرعية - [00:44:28](#)

تكون انت معالج والمراجعة انثى ما حدود الخلوة كيف يعني كيف تتعمل العيادة هذا كله احكام شرعية انت لاحظوا انا ما جيت

حكيت عن المهنة لسا الاستخلاف هذا قصة انا ما جيت عليه. انا عم بتكلم على علمك بالوحي - [00:44:48](#)

انا موظف في صيدلية الادوية والتعامل معاها وشركات الادوية والتأمين وما تأمين ومش عارف مين والكلام هذا كله طبيب جراح اه

اه الشركات اللي بتيجي تعرض علينا السفر لمؤتمراتهم ومؤتمرات. المواد اللي عم بستخدمها ادوات - [00:45:06](#)

تخدير اللي احيانا بنكون عم نتعاطى معها واحنا مش عارفين شو الحلال والحرام فيها. طيب في العمليات الجراحية الى اخره

مهندس مهندس معماري طيب الحلال والحرام في هذه المهنة اللي اللي فيها بلاوي طلبوا مني اعلق لهم صورة معينة طلبوا اعمل لهم

مبنى مليء بالانية - [00:45:27](#)

ذهب والمش عارف ايه اعمل ولا ما الى اخر ذلك. هذا كله احنا نضعه وين نضع وين في علوم الوحي في علوم الوحي مما لا يسعني

جهله في علوم الوحي. طيب - [00:45:49](#)

ما عدا ذلك في اشيء قلناها سابقا ولكن بتيجي بعد ذلك يعني ايش سنة نبوية انت شو بتعرف عن السنة النبوية؟ يعني ايه؟ يعني انا

انصح انه يكون عندك ورد من السنة النبوية. يعني ايش؟ يوميا اقرأ لك حديث - [00:46:04](#)

يووميا امسك كتاب فيه آآ سيرة النبي صلى الله عليه وسلم يوميا يقرأ لك صفحتين سواء انت فرد ولا اسرة ولا زوج وزوجة ولا اب مع

ابناء ولا كذا هذا راح يفرق كثير في التعرف على هذا الرجل. احدى الاخوات قبل فترة ذكرت هذا المثال من قبل - [00:46:21](#)

اه كانت من المشتغلات بالمنطق الارسطي وانتم عارفين الفلسفة وعلم الكلام وكذا اذكر في يوم من الايام كنا في جلسة واذ بها يعني

تبكي الى ان صوتها طلع من البكاء - [00:46:43](#)

ان شاء الله يرضى عليها يعني كانت عم تشكر وتقول لي انا اشكرك ان دللتني على صحيح البخاري طبعا الاخت اللي عم تتكلم هي

اصلا خريجة شريعة انتم عشان تعرفوا الشريعة في يعني في بلادنا - [00:46:59](#)

بتقول لي انا مستغرب احنا وين كنا عن هذا؟ في في في جنة احنا عايشين فيها الان. احنا عم عم نتعرف على على هذا الرسول صلى الله عليه وسلم وعلى - [00:47:13](#)

كمية الكنوز اللي في في هذا الصحيح وين كنا عنها في مقابل قسوة القلب اللي كانت موجودة في تلك المجالس يوميا مم صحيح البخاري انا بعرف بيوتات يوميا الاهل مع الاولاد يوميا حديثين ثلاثة - [00:47:23](#)

حتى طب هيفهموا كل اشي ما حيفهموا كل اشي. وهم عشان ينقلوا لنا جماعة وهم الكاميرا هذول ما حتفهم كل اشي بعدين لاحق انت بدك تدرس صحيح البخاري تدرسه يعني تكمل فتح الباري وكذا بعدين انت فقط الزم نفسك باقل القليل - [00:47:42](#)

او اذا بدك مش صحيح مع انه انا اقول دائما الاحاديث افضل من كتب السيرة التقليدية تعطيك كمية يعني احنا في التعليم الحر كيف ندرس الحديث كيف ندرسه اي حديث بيدرسوه الطلاب بيدرسوا ترجمة الراوي - [00:47:58](#)

طبعا طلاب بيستمتعوا بترجمة الراوي ليش قصص تعرفين فلان راح وفلان اجى صار معه كذا كان عنده كذا ولد الرسول حصل معاه في يوم من الايام بعدين نيجي على معاني المفردات - [00:48:16](#)

بعدين المعنى العام والسلام عليكم اكثر من ذلك ما ما بدنا. طيب طيب آآ هذا يكلفني وقت. كلفك وقت مش مشكلة. اقرأ فقط الحديث قراءة الزم نفسك. احدي الاخوات منذ فترة - [00:48:28](#)

اه تخبرني بانه في البداية كان صعب عليهم يقول سبحان الله دكتور صار لاحقا لما اقرأ الحديث اكاد اتنبأ بالجملة القادمة مع انه هي يعني هي يا دوبها لكنه خلص في نسق معين - [00:48:43](#)

خلص بتصير تتعود عليه انت آآ بهذا نوعا ما عموما علوم الوحي او علم الوحي اللي عم بتكلم عنه هذا اللي قلته يكفي فيما بعد ذلك اختلاف وتنوع يعني شخص يقول طب انا عندي حفظ قرآن - [00:48:58](#)

ممتاز عليك حفظ عندي مراجعة راجع عندي اه مشغل بمجلس علم ضمن علوم الوحي هذا مجلسك يعني ايش يعني انت عم تجلس يوميا في مجلس العلم ساعة علم الوحي اللي عم نذكره الان صارت هذه الساعة منه - [00:49:18](#)

طب ما هو بدي اراجع. برضه منه. ما في اشكال. طيب لكني انا دائما اخشون كما اه ساقول بعد قليل اخشى على البعض ان يثقلوا على انفسهم زيادة يعني فجأة وائل العلوم الوحيدة لحالها اخذت منه اربع ساعات - [00:49:34](#)

توجيهي لأ لا هون في الا اذا انت ما عندك مشكلة توجيهي بلوك انه طز ما بدنا اياه وبدك تكون مثلا الامام المجدد القرن السادس عشر مثلا. طيب مثلا طيب - [00:49:49](#)

بس المهم تكون واضح مع نفسك ما تضيع وقت كثير في مسألة ثم ترى بعد ذلك انه والله انا جاي مقبل على الزواج وما عندي باءة مبارح كنا عم نحكي - [00:50:05](#)

اهل الخير موجودين شو اللي اهل الخير موجودين معنا وقف لله تعالى مين قال لك انك رحت؟ انت وقفة لله تعالى ما بنعرف انا مش عارف يعني وقف لكنه للهوا مش لله تعالى - [00:50:19](#)

على اي حال. نأتي الان الى العلم الاخر اللي هو ايش سميناه علم الاستخلاف. سميناه علم الاستخلاف البعض سيقول طب يعني هو علم الوحي ما في استخلاف طبعا هو في استخلاف. بس احنا سميناه استخلاف - [00:50:35](#)

تمييزا له عن الامر المعتاد عند الناس. يعني انت عادة اي شيء متعلق بالوحي متعلق بالعبادة المباشرة الشيء المتعلق بالعلاقة مع الله مباشرة. طيب. لاستخلاف متعلق علاقتك بهذه الدنيا يعني عارفين لما قال اني جاعل في الارض خليفة الله سبحانه وتعالى لما قال

اني جاعل في الارض خليفة. ايش قال الملائكة - [00:50:49](#) اتجعل فيها مي ونحن يسبح بها. علم الوحي هو اشبه ما يكون يسبح بحمدك ونقدس لك طيب العلم الثاني هو علاقتك بهذه الدنيا

اللي استخلفت فيها يعني العلوم التجريبية المادية الادوار التربوية كذا ربة بيت - [00:51:13](#) علمك الاستخلافي هو انك تقرأي يوميا ويكون عندك حصة يومية في التربية آآ مهندس علمك اليومي في الاستخلاف بالهندسة

طبيب في الطب نوحا ما وهم مستخلفين وقال اني جاعل في الارض خليفة ما قال اني جاعل في الارض خليفة مسلما -

[00:51:35](#)

خليفة طيب خليفة عن يعني عن الله يعني. لا لا خليفة الخليفة يا جماعة المعنى الاحق والاصح هو خليفة عمن سبقه يخلف بعضهم بعضا وليس خليفة عن الله وان هذا المعنى يعني من زمان نقول انه للاسف بعض الدعاة المشاهير اللي ورثوا هذا هذا المعنى انه كأنك

خليفة عن الله هي طبعا - [00:52:11](#)

طبيب طالما انسأل الاشكال في كلمة خليفة عن الله انها تشكل في قضية انه وكأن الله غاب فاستخلف غيره. لانه عاد خليفة يكون يكون ينوب عن غيره وكأنه لما ذهب فلان انا نبت عنه - [00:52:34](#)

هذا معنى خطير وهذا ليس المعنى الراجح ابدأ في معنى اني جاعل في الارض خليفة. ليس هو المعنى الراجح التفاسير من المأثور الى حتى بعض الفرق المخالفة. المعنى الراجح عندهم خليفة. اي خلف قوما - [00:52:52](#)

اخرين كانوا قبلهم هذا الاشكال. البعض يقول طب ما المانع ان يكون لا لا هو خليفة لله جميل يحكم بامر الله اذا هذا لا بأس لا بأس. ومع ذلك نأتي السؤال. هل يجوز ان يقال كلمة خليفة خليفة عن غير المسلم؟ نعم. لكنه لم يحكم بامر الله - [00:53:09](#)

المنافع الدهنية مسلما الطبيب المسلم غير الطبيب نعم نعم هنا جميل هنا عادي يورينا شطارته او يعني بين قوسين علمه واتقانه الطبيب المسلم حتى يميز نفسه لانه متناغم مع الوحي الذي انزله الخالق ومع العلوم التجريبية التي سببها الخالق فهو حالة تناغم

عنده. مش زي - [00:53:31](#)

الذي نحى الوحي فصار يفصل الدين عن الدنيا بعلمانية بيسميتها ما تشاء. وبالحالتين واحد خليفة مفسد وواحد خليفة مصلح واضح؟ لكنه عادة كلمة خليفة خليفة اذا اطلقت عادة فايش يكون معناها؟ عادة اذا اذا قلت كلمة خليفة - [00:53:51](#)

روح بالك على الامير الخليجي صح ولا مش الامير المهم طيب كلمة خليفة عاد اذا اطلقت تعني انه خليفة لله يحكم بامر الله يعني مسلم. مسلم وحتى مسلم يعني يعني مسلم كما ينبغي. وبالمناسبة - [00:54:11](#)

وطالما فتح الموضوع يلا نخرّبها من الراشدين وجاي لا يصح ان يقال في كل من تولى امر الدولة الاسلامية انه خليفة كلمة خليفة صارت تطلق عرفا لكل من بايعه المسلمون - [00:54:25](#)

لكن كلمة الخلافة الخلافة صحت في الثلاثين سنة بعد وفاة النبي صلى الله عليه وسلم ولذلك خلافة راشدة بعد ذلك دول الدولة الاموية الدولة العباسية الدولة العثمانية دولة المرابطين الموحدين الى اخره. طيب - [00:54:41](#)

طب ما هو يسموهم خلفاء نعم لكنهم ليسوا بمعنى الخلافة اللي كانت. مع شوية اختلافات يعني مسلما عمر بن عبد العزيز يقولون من هو سادس الخلفاء الى اخره. بس انه البعض احيانا يعني اي شيء له علاقة بدولة اسلامية بعضهم - [00:54:59](#)

الخلافة العثمانية الخلافة. نعم. هي كانت اشبه ما تكون بدول وتعريفات الدول اقرب من ان تكون خلافة بين قوسين كان في اقوام قبله وهذا من الكلام اللي قاله الشراح في قضية اه - [00:55:16](#)

على ايش قاسي الملائكة لما قالوا اتجعل فيها من يفسد فيها ويسفك الدماء قالوا انه كأن الملائكة ان قاسوا على اقوام قبلوا افسدوا والقضية الثانية اصطفاك اصطفاء ادم اصطفاء من ايش؟ اصطفاء من خلق - [00:55:37](#)

كان موجودين طبيب اللي اريد ان اقله فقط لما اقول علوم الوحي اعني ما يتعلق يعني ما يتعلق بك وصلتك مع الله سبحانه وتعالى ومعرفتك الاحكام الشرعية في يومك وليلتك هذا اسمه كله علوم وحي. بما في ذلك مهنتك - [00:55:54](#)

ذكرت المهنة اذا اين علم الاستقلال؟ جميل. علم الاستخلاف في المهنة التقنيات العلوم ايش يعني؟ مثال وانا ان شاء الله قريبا لعله المجموعة اللي عم عم تشتغل في هذا الامر. لعلنا قريبا ان شاء الله هيك يعني نطلع المنتج - [00:56:16](#)

الشباب اللي يقبلون على العامة العالم المهني كم منهم يعلم المهنة ويعلم الوحي في المهنة قليلين جدا. يعني ايش؟ البعض احيانا حتى المهنة وهذا رأيناه. يعني احنا بعض من قابلناهم مثلا لمهن معينة حتى في قضية تعليم وغيره - [00:56:33](#)

تجد مثلا خريج مثلا لغة عربية ولا خريج مثلا رياضيات ولا لما تسأله حتى في مهنته تشعر انه هذا كيف هذا كيف تخرج يعني انت

كيف تقول كلام آآ علميا علميا تجريبيا الكلام غير صحيح - 00:56:56

طيب دعك من هذا تعال احكي لي ماذا يقول الوحي في علمك يعني اه انت بدك تدرس الطلاب الان مثلا على قضية البرمجة على قضية استخدام ما يسمى لغات يعني لغات البرمجة المختلفة - 00:57:14

طيب تلقائيا هذا اللي انت راح تعلمه اه راح يسألك على الشغل والمشاريع اللي وراح تنفتح عليه ابواب اشكال والوان من الاعمال حديد اذا ما بعرف الحكم الشرعي لكثير من الاعمال الموبوءة في في هذه الاوساط - 00:57:34

راح يتحول الى ترس عند الشيطان. بشغله الشيطان من شركة بهولندا اه تبعت جيمنج تبعها مش عارف نقلوه على دبي من ايام وشركة جديدة عم بتنافسها في الرياض. طيب؟ وهو قاعد في عمان مرتاح عم بتلقى الفين دولار بالشهر. طيب. وشغال وعم يفسد.

طيب - 00:57:50

ويحمد الله على آآ على الرزق الحلال. طيب هذا لازم يكون عنده. الان التقنية اعرفها ما حكم الوحي في هذه التقنية؟ هذا علم الوحي واضح؟ واضح العلماء طيب جميل هذا الكلام الان فيه اختلافات بمعنى واحد بيحي بحكي لك طب انا طالب طب ممتاز طالب طب

عندك اقل القليل من العلم الوحي الذي محتاجه يوميا - 00:58:12

اللي هو قد ربع ساعة نص ساعة وعندك ساعتين ثلاثة كطالب طب اه انت بهذا عظمت بعض الناس عندهم المخادعات هذي طيب هذا الكلام تروح تحكيه لمن تحكي لي اكثر من ثلثي الصحابة - 00:58:40

اللي كان لا يعلمه من دينه الا ما تقوم به الوضوء اه طهارته صلاته طيب وكان بعد ذلك عندما يحتاج يروح يسأل العبادي للاربعة واللي يسأل ابو بكر ولا عمر ولا علي ولا طيب - 00:58:59

وما عدا ذلك شو عم بسوي عم بروح يكدي عشان لقمة العيش هاي قضية انه نريد الجميع ان يكونوا طلاب علم. عارفين يا حبيبي كون طالب علم مشان طيب او. لكن كن طالب علم فيما يخصك انت. انا اريد تاجرا - 00:59:15

لما احي اسأله ما ما نكون عم نحفي الان بدنا حد يفهم بالاقتصاد الاسلامي بدنا حد يفهم كيف منذ ايام كان عنا بودكاست على يعني سوريا بحكي له مثلا من الاشياء انه تعالوا يا رجال الاعمال بدكم تساعدوا اهل سوريا؟ ممتاز. امنعوا عنهم طغيان الصين -

00:59:31

حينفتح الان الباب. يلا تعالوا انفتحت سوريا بدل الاشتراكية والمش عارف مين والشعارات اللي كانت جميل. حينفتح الان. ايش حيدخل؟ حيدخلوا الصين بكل طاقتها المصنعية. شو حيصير؟ واذ بسوريا تحولت الى بلد مستعبدة رأس ماليا - 00:59:52

تحررنا من اشي وقعنا في عبودية شية اخر. وينك يا ايها الرجل رجل الاعمال المسلم تروح تمد ايديك مع السوريين اللي هم لله لما بدهم يشتغلوا في السوق يشتغلوا تعالوا انتوا تكسبوا وانا اكسب - 01:00:11

واثنين لنكسب انه نتحرر من طغيان هذه المصانع الرأسمالية التقليدية. اللي تغرق الاسواق وتنهى المحلي هذا الكلام اللي عم بحكيه مين اجدر ان يتكلم فيه؟ طيب الاجدر ان يتكلم به رجل الاعمال. بس تعالوا عرّجال اعمالنا. ايش شاطر؟ الدين بالنسبة اله -

01:00:28

يبني مسجد طيب هذا اذا بنا اصلا يبني مسجد يروح يعني كما يتيم هيك يكفله. طيب اه يتصدق على مركز قرآني اذا المخابرات راضية اذا المخابرات مش راضية حتى يمكن ما يتصدق طيب عن المركز القرآني بهذا هو رجل اعمال مسلم - 01:00:51

غير ذلك عنده مول وعنده ايطالية بتعمل بيتزا ومش عارف مين. بيعطي الشيف اربع تالاف دينار بالشهر. هذا رجل اعمال مسلم ايش عم بسوي هو في الحقيقة؟ هو ترس في العجلة الرأسمالية دون ان يدرك - 01:01:11

وهم يحسبون انهم يحسنون صنعا لكن عارفين الجملة الشهيرة انه كأنه كان عمر كان يمنع ان يتجر في السوق من من لا يعرف احكام السوق بدك تشتغل في السوق و بدك تعرف احكام السوق. بدك يكون عندك فقه السوق. فقه التجارة. فقه الطب. فقه المبيعات.

فقه - 01:01:28

احنا العالم العالم الان مليء بالمحرم والناس لا يعرفون انه محرم اذكر مرة كنت انا وزوجتي متوجهين الى مكان نشترى غرض اه انا

رايح داخل على المكان واذا بشخص مباشرة من محل مجاور يعترضني - 01:01:55

اه تفضل اه عذرا الله يرحمه. قال لا انا بعطيك اه اه اللي بدك اياه بعطيك اياه ارحص. قلت له انت بتعرف انه لقمتهك حرام قلت له هذا اللي انت عم بتسويه حرام - 01:02:20

حرام لا بيع بعضكم على بيع اخيه فما بالك انت جاي تصدني عن اخيك طيب الشاب طبعاً مش مستوعب هذا الكلام بالنسبة له مرة اخرى هنا في مكاني كان بجواري احد الشباب عم بحضر اه اظن كنا في اقرأ اظن. كنا عم نحكي عن المدخلات والمبيعات والاسواق كيف تعلن - 01:02:32

فهيك ظرب القلم قال لي دكتور لحظة شوي هاي معناها ثلاث ارباع اللي تعلمته في التسويق حرام. قلت له اهلا وسهلا. اهلا وسهلا. ما الجديد اه ولذلك ولذلك يعني نحن لماذا ان نطلب انه انه هذا يبداً به - 01:02:55

لما انت تبدي وغيرك يبدي شوي شوي يعني مثلاً احد الاخوة قبل ايام قال لي انا توقفت مع امر انه هو الاخ الله يرضى عليه من المشتغلين بمجال يعني والعالم الرقمي بين قوسين - 01:03:24

عامل عرض تقديمي وراني اياه. عرض تقديمي متكامل. اه كفيل بانه الشباب يعني انا اذا رأيت نظري لسا بدنا شغل عليه يعني لكن هذا كفيل بانه اي شخص يقبل على اي وظيفة اي وظيفة شف ما شا الله عليه يعني خبرة سنوات في هذا المجال متطور يعني في يعني - 01:03:38

بيجدد معلوماته اي شخص مقبل على قضية الاي تي وما يتعلق به كفيل ان يعرف هذا السوق ما له وما عليه؟ ايش الخبرات؟ ايش الشهادات لازم تكون عنده ايش اللغات اللي لازم يتقنها. وين وين في مكان انت تروح له - 01:03:59

يكلفك اقل بكثير من ذلك المكان اللي تسويقه كويس لكن حيعطيك نفس طيب نحن نحتاج الشباب كهؤلاء احنا ما في عنا هذا الهم يعني كثير من شبابنا همهم فقط يشتروا ويطلعوا فلوس - 01:04:15

طيب القيام باقل القليل انت لا يسعك جهله كمسلم. هو مش وارد عنده اصلاً يعني المعذرة معلش بدون بدون اصوات يعني بدون ما تطلعوا اصوات وتقولوا كم شخص تعرفونه في خيالكم الان - 01:04:34

اذا اردتم السؤال عن مسألة مهنية معينة اسلامياً شرعياً فتوى صلاح يعني يخطر ببالك انك تسأله وغمض وحاول تفكر اتحدى واحد فيكم طلع عن اكثر من خمس اسماء اتحدى ما وصلت واحد طيب اتحدى اتحدى - 01:04:52

وهذا شيء محزن واللي اجى في باله واحد او اثنين غالباً سيكون من المشاهير اللي عذرا بالعبرة زي حالتي منظرين بدي اسأل دكتور عبد الرحمن بتسألوا عن ايش اه حقول له انا اه بشتغل اه برمجة اه اه مش عارفة اي كلمة مش عايشين عم بفهموا -

01:05:21

ليش تسألني لاني سمعتك مرة في اقل قليل اه عم تحكي عن اه بس هيك هلاً يجعلني يجعلني فاهم انا عم بحكي لك قطر انت لازم تكون عم بتعبها انت هذا شغلك مو شغلي. هذا تخصصك مو تخصصي. طيب؟ - 01:05:41

لذلك انا فرحان جداً بشيء حصل يعني واسأل الله ان يكتب له يعني يعني النور قريباً احدي الاخوات الله يرضى عليها طالبة عندنا في يعني من من الدفعة السابقة في فقه النفس - 01:06:00

هي معمارية اه من الله يرضى عليها من اتقانها واعجابها بالمادة عملت بحث كامل الان عن فقه النفس او فقه نفس الصورة والاعلام البحث آآ انهينا قبل ايام الجلسة السابعة كل كل جلسة كانت تطول ساعة الى ساعتين - 01:06:14

انهينا الجلسة السابعة منذ ايام للبحث كما اقول بالراحة يستحق ماجستير دكتوراه. بالراحة عملت بطريقة جاية على الفتاوى كاملة وجاي عالمباحث النفسية وجاية على الاثر اللي متعلق بالصورة في الاطفال والدمى والكرتون والكذا - 01:06:36

طيب بمجرد ما ينتهي وتنقحيه ويتزبط بده يعمل ونعمل اعلان كل من هو مشتغل بالاعلام الاسلامي جرافيكس مع جرافيكس تصوير مش عارف ايه الجرافيك ديزاين آآ عارفين فوتوشوب مع فوتوشوب كذا. آآ موشن جرافيك ما موشن جرافيك طيب - 01:06:56

نيجي ونحضر حتى حتى الصين عارفين اللي عم بنسويه صح ولا غلط يجوز ولا لا يجوز؟ وين ضوابط اللي فيه؟ وين الحرمة؟ وين



الاثار النفسي؟ هذه ابدعت في مجالها احنا بدنا في كل مجال يعني عذرا بالعبارة هو فقه النفس كله على بعضه ايش؟ ما هو فقه النفس - 01:07:14

هو اجتهاد العبد الفقير انه يقول للناس دعكم من علم النفس الغربي ودعكم من العلاج النفسي الغربي ودعكم من الطب النفسي الغربي في عامته وتعالوا نقول لكم اللي عندكم الكنز الرائع اللي موجود عندكم. وحنحكي لكم اياه بعلم - 01:07:35

هذا هذا مجالي انت مجالك هندسة غير غيرك مجال وطب غير وهكذا احد الدكاترة قبل فترة عمل كتابين فقط عن سبق سبق المسلمين في الجراحة والخيوط والمش عارف مين وكده. طيب - 01:07:50

بكفي يعني التغني بالتاريخ لا ما بيكفي. بس جيد انه على الاقل هو دكتور عذرا دكتور اكايمي يعني ما بدى اذكر اسمه ما استأذنته.

دكتور تقديم معروف في بلده لما حسوا انه بده يعمل اشي قال لحظة شوي تعال الزهراوي هذا شو بنعرف عنه - 01:08:07

اللي جاب الخيوط اللي عم تستخدم الى الان هو اللي بلش فيها بالضبط. الشاهد في الموضوع قصدي انه احنا بس محتاجين تصور مع اقل القليل من قراءة يومية راح تنفتح عليك اشياء كثيرة - 01:08:24

مرة ثانية بعد الخماسية اثنين اللي باقي كله حيكون علم وعمل. العلم قسمناه الى قسمنا الى علوم وحي او علوم وحي علمي الوحيد كما قلت نبدأ باقل القليل وبعدين ابهر كما تشاء. يعني واحد يقول لي طب انا من علوم الوحي شعرت اني انا محتاج اتعلم لغة -

01:08:44

جميل يلا روح ايش اسوي يدخل في آآ في دورة. تعلمك مثلا آآ نحو في البداية عشان بس تتقن آآ يعني ان انك تتقن كلامك ببعدين

عاد صرف ومش عارف مين. على راحتك - 01:09:07

والله احدي الاخوات يعني اثلجت صدري قبل ايام داخل دورة ايش تتوقعوا؟ دورة قصيرة بس دورة ايش تصحيح املاء تصحيح

املاء كم لها من العمر سبعة وعشرين سنة متفوقة اكايميا - 01:09:22

طيب كم اعظم المتفوقين؟ طيب انا الناس اللي بختاروا هاي الاختيارات يعني اه مجازا على راسي هذا احتاجه انا فعلا انا انا بدى اعرف يعني اه وين اضع الهمزة؟ وين اضع المش عارف مين طب متى تستخدم النقطة؟ متى تستخدم الفاصلة؟ متى تستخدم؟ ما

بنعرف - 01:09:42

ما بنعرف. والمدارس حدث ولا حرج. طيب علوم علوم الوحي وعلوم الاستخلاف. علوم الاستخلاف مادتك اللي انت الان مستخلف

فيها. هاي دايم في قصة انا بحكيها عن اخي الاصغر احمد الله يرضى عليه - 01:10:03

احمد اظنه لما كان اطنعش تلتاشر سنة اذا اذا ما خانتني الذاكرة انا طالب طبعا وبتصل بالاهل فوالدي قال لي اه لعلك يعني تحكي مع

احمد خير يعني اموره اكايميا مش - 01:10:17

احمد المفروض انه متفوق ما شاء الله احمد يعني انا اربعة وسبعين قوة ثمانية وثمانين فيعني وتعطيني اياه احنا جوازات سفرنا اذا

بتعرفوها الجوازات القديمة اللي قبل ما توحد الجوازات اللي هي عارفين السيريال - 01:10:32

امريكي هذا حتى اذا دخلوا في اي مطار معلوماتك في البنتاجون على طول طيب لا نجنجد هذا الكلام هذا الكلام سمعته من شخص

كان كان من الاشخاص اللي عم بركبوا السيلفر الاي بي ام في - 01:10:57

حاكم دبي آآ لما كنت اشتغلت فيها توحيد الجوازات حول العالم حتى يسهل قراءة المعلومات واظن على العالم الرقمي الان صار

واضح ماذا يعني انه يكون انك تكون انت عبارة عن مجموعة ارقام - 01:11:10

انت بس عبارة عن زيرو ون زيرو ون طيب. او زيرو ونين حسب اه طيب. ونحن الشاهد فكان ايامها جواز سفرنا العراقي قبل ما

يعني ينتقل الى هذه الصيغة في صورتك اسم وفي المهنة - 01:11:23

السلام عليكم وعليكم السلام قلت له شو بابا بحكي لي اه روح جيب جواز سفرك ايش؟ قلت له روح جيب جواز سفرك قال لي طيب

رح جاب جوا السفر. قلت له افتح اول صفحة. اقرأ لي الاسم كذا - 01:11:44

ايش المهنة؟ قال لي طالب اقرأها مرة ثانية هل يطالب قال لي قلت له لا اقرأها مرة ثانية هل يطالب قلت له مرة ثانية نتأكد ليكون

مكتوب لاعب جيم آآ مصلح كمبيوترات هو كان يميها مشغول بالسواليف هذي عارفة بيقد يفكك ويعمل وكذا. وناسي المهنة -

[01:12:04](#)

بين قوسين الاستخلاف. طيب ليكون المهنة عاق لوالديه خلاص قلت له طيب انت اعمل مهنتك وبس راحت المكاملة وطبعا يعني ببصير في مكالمات اسبوع اسبوع اخر السنة اه بحكي مع الاهل بحكي لي والدي ما بدك تحكي مع احمد. قلت له خير - [01:12:25](#)  
امتياز السلام عليكم. شو سمعنا اشاعة انه امتياز قال لي ام شيماء انت؟ يعني رديت لك اياه فكرة انه ما نخادع بعض انت ما مهنتك الان طالب تنضب وتطلب وتطلب علم. اه بس ما عم بدرسو لنا اشياء مهمة ممتازة. الاشياء غير المهمة تدرسها - [01:12:48](#)  
عشان تاخذ شهادة بتذكروا لك اليوم كنا عم نحكي عن الحاجة. حاجة. هذي حاجتك الان. لا تريد رجل كفاية يقول لا اريد روح ودبر

لي حالك. بس طالما انت طالب بدك تعطي هذا هذا الوقت حقه. او هذا الشيء حقه - [01:13:12](#)

هذا الذي انت تحتاجه. طالب جامعي طيب خلصنا ما فيش اسمه خلصنا. هاي من الاشياء السيئة في الاكاديمية انك تخرجت امورك ما شاء الله طيبة لا انت يا دوب انت تخرجت يا دوب عندك شهادة - [01:13:26](#)

تجعلك مصرح انه يعني اه مخولا بمزاولة هذه المهنة بس وبعدين وانت في حالة تجديد للعلم تجديد العلم احد الاخوة امس كنا في فقرة واستشارة عم بقدّم مادة في الوسواس - [01:13:40](#)

وهذا اختصاصه هذا اختصاصه فجاء سؤال جاء سؤال فقال مم اخر دراسة اطلعت عليها لكني مو متأكد اخر دراسة اطلعت عليها مش انه الوسواس هو لا لا لا اشياء بتجدد - [01:13:57](#)

يوميا انا هذا الكلام اقله دائما كان عبدالرحمن اللي امامكم انا اذا لم اقرأ في تخصصي يوميا معلومة جديدة جديدة. طيب اشعر بالاثم اشعر بالاسم هذا ما احد ياخذه حتى يوسوس. اه - [01:14:12](#)

انا انا انا عندما اشعر بانه انا عبدالرحمن لو حجة سألني في تخصصي اجاوبه بالشيء اللي ما زال قبل اربع سنوات عندي. ثلاث سنوات شايفين متصدرين عارفين حافظ معلومة ويكررها عشر سنين وبطلع فلوس - [01:14:31](#)

والناس محتاجين. طيب لكن طيب اذا مرة ثانية الصلاة آآ عذرا خماسية بعدين العلم قسمناه الى علم وحي وعلم استخلاف ثلاثة وهذه مهمة جدا حق الجسم حق الجسم حق الجسم في في امرين - [01:14:46](#)

تذكروا قلنا في التخلية والتخلية ايام الحاجات اذا تذكروا بدك تريح تتحرك بدك تريح بدك تتحرك بمعنى يوميا لابد ان يكون لجسمك الثنائية هذه ما بمر اليوم بدونها ثنائية الراحة احنا فاهمينها لا مش فاهمينها - [01:15:12](#)

مش فاهمين ثنائية الراحة. كيف يعني انت ايش ثنائية الراحة عذرا؟ ايش يعني الراحة عندك؟ ما المعنى الذي يخطر على ذهنك لما اقول لك ارتاح ايه؟ لا لا لا حنيجي على الترويح. اه مفهوم مفهوم. لانه عم بتكلم عالجسم. الجسم راحة الجسم. بيحي عبالكم النوم.

صح - [01:15:34](#)

كمان بيحي على بالكم اترك لي الاكل وكذا راح احي على انا بس عم بتكلم عن حق الجسم. راحة معناها انا استرخي اه اضع رأسي على على وسام هذا مثلا هذه الكناية اللي اللي يعني على قولتك طيب ايش - [01:15:55](#)

الريكليين ايش ايش ممكن نترجمه؟ المهاد؟ المهاد الرجولي طيب زي مهد الطفل بس هذا مهد لكبير بس ايش؟ بس بتحط في عشر قروش بيعمل لك تدليك. طيب آآ ايش كمان نوم فيش ثاني - [01:16:14](#)

الحمام ممكن بس انا ما بدّي اخلطه مع قضية التخلص من الفضلات وكذا لكن يعني لكن ممكن لأ انا عم بحكي عن راحة الجسد. جسد فقط. راحة جسمية صرفة. طيب - [01:16:32](#)

كثير من الناس يغفلون في كلامهم عن الراحة الجسمية هو ما تحتاجه المقابل اللي هو الحركة بمعنى هو من راحة جسمك انك تتحرك من راحة جسمك انك ما تظلك على نفس الكرسي ساعات طويلة. من راحة جسمك انك ما تظلك طول الوقت امام الكمبيوتر ولا امام

الكذا ولا ولا - [01:16:47](#)

التلفون. هادي من راحة الجسم يعني الراحة عادة يأتي تعريفها عند الناس اللي هو التعريف اللي احنا بنسميه اللي بقى فيه عمل وفي

راحة بعدها عمل. اللي هو ايش؟ انك مثلا من راحة جسمك انك مضطر تعمل فترة طويلة مثلا او يكون في عندك اجتماع؟ طيب. لا -

01:17:09

اجلس على كرسي ومنتصف الظهر. هذي جلسة غير انسانية الانسان ما هيى لان تكون جلسته بهاي الطريقة. طيب يا اما انك اه

تسترخي ولذلك مثلا انا عندما اريد ان اعمل شيء معين - 01:17:31

انا عذرا برج سريري المحدثين عارفين زاوية خمسة واربعين بحيث انه ما يكون كل ثقلي على الحوض طيب وما تكون وما تكون هذا

الانتصاب هذا غير جيد للجسم هذا غير جيد للجسم - 01:17:44

اعطيني طبعاً اه بالزبط. طيب اه طبعاً الاشياء اللي عم بقولها الان اكيد لها تفصيح مو معقولة والله اروح في اجتماع مع المدير اقول

له بس لحظة شوي. جيب لي محدثين ايوه - 01:17:58

يعني ولذلك الان لاحظوا الشركات اللي اللي يعني بين قوسين بتدلع اه موظفيها بتجيب لهم الكراسي شو ثلاثية؟ انا ذاك اليوم دخلت

على شخص اذا حكيت لكم الشركة بتعرفوها هون في البلد انه - 01:18:17

رأيت عنده كرسي الكرسي عارفين في له غيارات غيارات كانت جبر جبر عارف يعني قلت له فلان هذا الكرسي شو قال لي دكتور

بس جربوا قلت له ما بدي اجره. وفعلما ما جربته. خليني قلت له ما بدي. فهو جلس. الكرسي يعني يعني في حياة يعني

مش - 01:18:34

مش كرسي فقط. طيب بيكم اربع الاف وماخذه من قريه اللي بستورد فماخذه بسعر التكلفة بين قوسين. مش ربحان معاه اه

اهو. اه طبعاً طبعاً. الشاهد في الموضوع قصدي انه في بعض التفصيلات اللي ذكرتها - 01:18:55

سيقول وين العملية؟ لا انا بني ادم اه عندي اجتماعات عندي اه عندي مقابلات زي هذي اللي انا فيها الان عندي عندي طيب في كل

هذا ابحت عن راحة جسمي ايضاً. لانه مو معقولة انه اه انه اكلف نفسي اكثر مما تطيق وبعدين اقول اوف مش قادر اكمل. لا واسد

واقارب. يعني اكيد - 01:19:28

ما راح يكون الشيء دائماً في الاخر احنا حنموت يعني مش الناقب ايام ايش ايش وهيك اشي مطلعينه اه عن حياة بني ادم حياته

عايشها بالليبرا الحركة والاكل والكالوريز والمش عارف مين والكذا. وفي الاخر بيقول له اللي عم بعمل معه هذا. بقول له بس انت

حتموت في الاخر - 01:19:48

عليه وانتتهت يعني يعني انه يعني انت جاي تنكد علي جاي تنكد علي فالجسم فالجسم بده راحة وبده حركة. الحركة هذي حدث ولا

حرج. بس بس خليني يعني اكمل قضية الراحة انا دايماً انه على امر بقضية النوم - 01:20:13

كثير من من الاخوة اه مسألة النوم في عندهم فيها مشكلة آآ المشكلة الاولى هي جماعة التطرف اللي هو لازم تنام الساعة كذا الى

الساعة كذا. اعرف اللي هو حياتك كانها روبات وبالذات بعض الدعاة اللي انتشرت لهم بعض - 01:20:35

المقاطع والكذا انه وايش والشخص الناجح لا لا في ناس ناجحين وعاملين عذراً بالعبرة الواحد انا ماسك حالي الواحد بدوش يعيط

كثير بس يعني الناس اللي اللي يعني اعلن عن وفاتهم امس - 01:20:51

كانوا بيناموا هذول كانوا بيناموا يعني الواحد بصير بده يكب حاله بالزبالة. طيب كم كان اللي كانوا تحت الانفاق؟ كم كانوا ينامون

اللي اقضوا المضاجع تبعت الصهاينة كم كانوا ينامون؟ - 01:21:05

الناس اللي بعرفهم عن قرب بعرف انه يعني عشان هيك اليوم ذكرت الخاطر احنا منحكي كثير هذول الناس اللي بشتغلوا. طيب؟

قضية النوم انا ازعم بانه طالما انت محتاج حقيقة اكلك جيد. حركتك جيدة غالباً ستنام القدر الذي تحتاجه. لكن لما تنام نام -

01:21:21

بمعنى لما تنام طفي الضوء ما تنام وفي ضوء داخل على عينك وعلى دماغك والنواقل شغالة لا لا ما بصير. كثير من الاولاد بيصحى

مكسر الصبح. ليش عم بناموا الايباد امامه - 01:21:42

او التلفون امامه. الضوء شغال الضوء شغال انت حتى لو مغمض في عم بفوز في مدخل عم بفوتوا الدماغ شغال مو بس هيك

ازيدك من الشعر بيت حتى الشاشات اللي بيسموها هذي النايث مود طيب؟ بالزبط حتى - [01:21:56](#)

هذه طالما انت مركز بشيء طالما انت في حالة وعي لمدخل عم تنتبه له هذا بأخر دخولك في النوم العميق لذلك احنا دايما بنجيب مثال عارفين الجماعة اللي بيدربوهم في الصاعقة وما صاعقة وهذول - [01:22:23](#)

هذول بيعلموهم على انه كيف يقدر يدخل في النوم العميق مباشرة. مرات بكون عنده عملية حينقلوهم بالهليكوبتر ولا كذا. بنص ساعة لازم يكون هناك. بالنص لازم يكون داخل في النوم العميق. كيف؟ بيعلموهم النفس اللي هو بيشبه نفس النوم. انك لما -

[01:22:40](#)

مرتين ثلاثة اربعة فجأة انت يعني كانك ضحكت على جسمك بانك انت داخل في النوم اللي عم بصير الان لا انت بتدخل كما اقول

دايما. بتدخل مثلا فلنقل دخلت على سريرك الساعة عشرة. مم. مش تمنية. طيب. دخلت الساعة عشرة. طيب - [01:22:58](#)

يعني بعده بساعتين اذا انت دخلت في النوم عشرة فلنقل دخلت في النوم عشرة لكنه امامك شاشة وضوء عم بيدخل وكذا طيب انت دخلت في النوم العميق المفروض تدخل له عشرة تدخل له حذاشر لتلت احداشر احدعش ماكسيوم وانت داخل في النوم العميق -

[01:23:14](#)

اذا كانت الاضاءة شغالة وكذا انت دخلت في النوم العميق الساعة واحدة طيب اتأخرت ساعتين تقريبا تأخر ساعتين تقريبا دخولك

الى النوم العميق. لما يجوا يصحوك مكسر مش نايم وفي الحقيقة انت نايم ساعات - [01:23:33](#)

لكنه مش نايم ايش؟ نوع كما يقال. كواليتي هل كنت بدي احكي لك مش لهاالدرجة اللي عم بقوله هو الشيء اللي مواجه لك

مباشرة. لان البعض سيقول طب ما احنا عادي بننام ويكونوا حوالينا. نعم نعم انت ممكن تناموا حواليك ناس - [01:23:51](#)

عم بحكوا فيما بينهم الكلام مش معك انت يعني يصعب انك تدخل في نوم عم يقعد عم بيحكي معك. طيب لكنه انت عادي جدا لانه

ما بدي ادخل لمرحلة كمان من نوع - [01:24:16](#)

من التعقيم اللي هو انا لا انام الا اذا كان كل اشي مطفى. انا اذكر احد الاخوة الله يرضى عليه. كان واصل لمرحلة انه يعني هذا كان

سكن معاي في الفترة الجامعية - [01:24:26](#)

هذا كان لا ينام الا وحده ما بيسمع نفس جنبه. طيب؟ ولذلك عذرا كانت كل غرفة فيها اتنين. وهو كان ماخذ غرفة لحاله وكان كل

الستائر بنزلها. فتدخل انت على مكان اسود تماما معتم قبر بين قوسين. طيب - [01:24:39](#)

قلت له ترى هذا هذا خطير هذا خطير تروح الأيام تجي الأيام طبعاً هو عذرا كان عنده مشاكل اخرى يعني غير هذي كان عنده

حساسية عالية في في اشياء اخرى في التعامل مع الناس وسواس وكذا - [01:24:57](#)

تزوج بعد زواجه بحوالي ثلاث او اربع شهور اول طلاقة انا اصلا لما اتزوق طبعاً هو تباعدنا يعني هو سافر في بلد وانا في بلد فانا ما

كنت معاه ولا لو كنت معاه كنت حاضره - [01:25:10](#)

جاءني الخبر المتزوج ولما جاء اول شيء اجا في بالي اتصل فيه اقول له بالله عليك عادات النوم وكذا مش واحد من اولها كان عادات

النوم واحد هذي كيف سيكون كيف حيشترك في نفسش سرير مع انسان اخر طيب هذا كيف حينجب لاحقا اولاد وبابا - [01:25:29](#)

اصحى ومش عارف مين يعني متعة الحياة الزوجية هذي؟ ليش؟ لانه هو يريد ان يكون في حالة مثالية نوعاً ما او خيالية حتى ما

بدي اسميها مثالية اه فهذه قضية الراحة. من ضمن قضية الراحة ايضاً - [01:25:51](#)

قبل ما انتقل للحركة. اذا قلنا اولاً من الراحة انك لا تستغرق في مواطن معينة او وضعيات معينة. تعود عليك عدم الراحة. اثنين النوم

علقنا عليه. ثلاثة وهذي مهمة. نمط الحياة الجديد - [01:26:06](#)

نمط الحياة الجديد حتى اللي يظن نفسه متعب الاصل فيه انه مرتاح يعني انت من كرسي الى سيارة الى حافلة حتى يعني حتى لو

كرسيها مزعج شوي انت قاعد الا اذا كنت واقف هاي قصة ثانية طيب - [01:26:22](#)

آآ الى مكتب الى كرسي الى انت انت تقريبا وجسمك في معظم حالاته حالته العامة اسمها مرتاح. مع انه مش مرتاح بمعنى انت ما عم

بتحرك جسمك الحركة المطلوبة يعني البعض يقول طب ما انا عم بمشي. عم بمشي. انت عم تمشي غصب عنك. يعني انت عم تمشي

يعني انت لو صح لك انه الكرسي يجي لعندك ما بتروح له - [01:26:40](#)

انت لو صح لك انه يعني انه الاجتماعات كلها تكون ما عندك مشكلة. طيب فانت عم تمشي ولذلك عذرا بالعبارات هذا الكلام كله حتى يعني كلنا واقعين فيه انا واقع فيه - [01:27:05](#)

انا الان لو اجيت اشوف بنيتي العضلية راح اجد انه البنية العضلية الوحيدة اللي عندي يعني قد حالها هي اللي انا عم بحركها يعني ايش لا لا حتى هذول يعني عذرا بالعبارة انا لما بتوضم بتطلع على ساعدي - [01:27:18](#)

ساعدي لما كنت بلعب دفاع عن النفس ولما كنا هيك نتمرن تمرين. لا لا ساعة سعد طالعة في حركة عم بتصير في تغذية دموية شغالة. الان مستورة. الان شوية الكتف مع شوية الصدر عشان وعضلات المعدة اللي احنا عم بنروح نحركها شوي بعد الصلوات. ما عدا ذلك - [01:27:36](#)

لا انت بننفذ لما بتيجي المعايدة وبنروح على مع الاطفال تعال شوف الفضيحة عاد. هناك في العاب غير متنطة. في العاب ما بتكمل ما عندك قدرة عضلية هذا الكلام احنا واقعين فيه لانه نمط الحياة كسلنا. هذا اللي خلى ثقافة الجيم تنتشر - [01:27:59](#)

تعال انت ميت هناك تعال اشعرك بشيء من الحياة عندي في الجيم ما هو في الحقيقة انت بامكانك بعيدا عن الجيم انك تتحرك يوميا سواء في البيت ولا روحتك وجيتك انا احد الاخوة الله يرضى عليك يعني اذا كان عم بيسمع الان - [01:28:20](#)

يعني حيعرف انه هو المقصود. هذا هذا الاخ يعني اصغر مني بثلاث سنوات. طيب تبارك الله لما بتشوفوه تبارك الله تبارك الله تقول هذا اكيد في عنده بي تي طيب عارفينه المدرب الشخصي - [01:28:36](#)

لا هذا يوميا بين صلاة المغرب والعشاء يوميا عنده مشي سريع نصف ساعة يوميا طيب مشي سريع نصف ساعة ثم يعود الى البيت ولا عنده لا حديد ولا عنده شيء. والبقية كلها عارفين الرياضات اللي هي الهوائية. بيمارسها في البيت. اللي بيسموها عارفينها اللي هو - [01:28:52](#)

تعتمد على جسمك طيب ايش عملوا؟ طبيب متزوجش متزوج ثلاثة اولاد بقية الاشياء حياته الاجتماعية قليلة يعني في حدود اهله وكذا ما عدا ذلك مم بيقراً بيروح يجي حياته تبارك الله تبارك الله يعني اقول الحقيقة انا بس عندي كله كوم والنص ساعة هذي كوم.

اللي هي قدرتك انك يوميا عارفين ايش يعني يوميا؟ يعني - [01:29:13](#)

كما عزا عشا كذا هذي النص ساعة ما في ما في يعني حتى ما بيأجلها يعني مثلا طب عنده اشي البعثة يقول لي ابدأ اكيد يعني لما يحصل مثلا والله حالة طارئة في البيت عزاء لوالد والدة مش اكيد لكنه ما عدا ذلك قل - [01:29:40](#)

انما قلما انه النصف ساعة هذه تخترق طبعا ما فيش عطل خميس جمعة نفس الاشي. السبت يعني بعض الناس يقول لك عندي عطلة ما في. ما في بالمناسبة اه اكله طبيعي - [01:29:57](#)

يعني مش مثلا اه حاسبها لا لا لا بياكل منسف منسف خبز فول حمص مش عارف مين بياكل بياكل اللهم السكر الصناعي بيققل منه حتى مش يعني مو عادم السكر الصيني لا لا بس بيققل منه - [01:30:11](#)

هذا كله في قضية الراحة. اما قضية الحركة اظن دخلت فيها انا تلقائيا انا اقول دائما الحركة بدمك تديروا بالكم بذات الشباب. انا يحزنني وهذا الكلام عندي قديم اني لما اشوف شباب - [01:30:28](#)

منتسبين الى العلم الشرعي كروش انا عندي مشكلة هنا بصراحة يعني ما عندي مشكلة انه يكون عندك بطن في فرق بين البطن والكرش البطن البطن هذا طبيعي. يعني انا سبق اني قلت لكم اياها. حتى جماعة الطب البشري الجماعة اللي بحكوا عنه الجسد الصحي السوي - [01:30:42](#)

الاشياء المرسومة اللي انتم بتشوفوها تبعت السكس باكس وكذا هذي مو طبيعية. هذي مو طبيعية ايش؟ مو قوي ما بدي ادخل بالتفصيل. هذا بني ادم عايش تمن ساعات هيك عم بعمل - [01:31:01](#)

انت عم بتشوف منه فقط انه لما عم بطلع اه مثلا بمثل دور ولا اه بلعب مش عارف مين. هذا حياته هيك. يعني هذا في الوقت اللي انت عم تعمل - [01:31:15](#)



العلم الوحي وعلم الاستخلاف هو ايش بيكون عم بعمل بالزبط لا يقاس على هؤلاء بل كثير من الناس اللي بتشوفونا دايمًا بقول شوف العمال شوف العمال تبارك الله اللي سواء بنائين ولا كذا حتشوف انه في عنده دان يعني ما في سكس باكس مرسومة -

01:31:25

مش تباطح سلم عليه صافحه طيب؟ بس صافحه تعشف قدرته لما ينقل الاغراض لما يشتغل لما كذا وينك انت وينه هو الحركة اول شيء لا تربطوها بجسم خيالي لا علاقة له في كتاب اسمه ابحتوا عن اسمه حتشوفوه عالقناة - 01:31:47

ودي امج هذا اه المؤلفه خصصت في فصل كامل فصل كامل آآ على آآ دمية باربي وخطرها على البنات في امريكا انه كيف البنات صاروا بيكرهوا حالهم لانهم بقارنوا حالهم في باربي - 01:32:11

وفصل اخر آآ فقط عن الشباب وبسموها هوس الجسم اللي هو مش عارف مين عارفين اللي هو مو طبيعي. اللي هو مو طبيعي طبعا من الاشياء المضحكة بتلاقي هذا اللي بيتدرب كل التدريب امه بتتغلب عشان تصحيه من النوم - 01:32:28

جسة هامة عارفين اللي هو الحديث حمار جيفة بالليل حمار بالنهار طيب هو طب ما على اساس انت ابو الحركة انت لازم تكون هيك لا لانه هداك اللي عم بحركه هوا - 01:32:53

اللي حنروح عم بحركوا بس شهوة انه يلبس بودي انه يعمل اه قناة يوتيوب. انه البنات يشوفوه على الشاطي. انه مشان لكن حقيقة انه انه يعني يعتني ان يمكن انك كنت قبل كانت لما اشوف بعض الشباب اقول له شو جاي تسوين - 01:33:10

جاي بدي العب اقول له تلعب ايش بتعرف بدي يعني بدي ادرب المدرب ايش فايش ينكد انا بقول له جاي تدرب الكبد اه الطحال البنكرياس الكلى شو جاي تدرب هو جاي يدرب تلك القشرة الظاهرة - 01:33:26

بس ولصور معروفة. هل هذا يعني انا ضد انه بني ادم داخل في رياضة حقيقية جسمه يصح ويصير بس هداك يكون ايش مش الغاية الاصلية هذا جاي طبيعي انا يمكن من سبق ان احكي لكم يعني عندي اخ الله يرضى عليه من اخواني كان بحب يعمل هيك مقابل

فينا - 01:33:46

اول مرة يمكن احكيها بث مباشر لانه في فضيحة المهم فمرة حب انه يعني انتم عارفين فيه هيك مشاغبين في البيت انتم عارفينهم هذول طيب انا بس عم بحاول هيك - 01:34:06

اه امهد للقصة شو عمل في مرة دخل الكاميرا وصورني وانا عم بتحمم طيب طبعا اكل هوا ليش كنت لابس شورت هو ما طلع معاه اشي هو فكر انه لما احد يصورني طيب الشاهد - 01:34:19

اه لما طلعت الصورة هم كانوا عم يتناقلوها وانت عم تتحمى ومش عارف مين شان هاي الصورة سنوات اه قدر الله انه هو عم بيتناقل هيك بين بطلع ايه والله الجسم مرتب الواحد كان بيلعب اه خمس ايام في الاسبوع اربع ساعات يوميا طلع الجسم -

01:34:39

بس ايامها الى الان طبعا احنا كان لبسنا الطبيعي الواسع يعني لبسنا الطبيعي البنطلون الواسع سواء شروال ولا بنطلون عادي واسع القميص فوق طيب ما كان من ثقافتنا انه جسمك اللي اللي هو الحمد لله كويس لكن مش ثقافته انه انك تطلع هذا الجسم. ما كان هاي

ثقافة الصورة اللي الان - 01:35:04

ما كانت موجودة اولًا ابعد عن انه الصورة تكون هذي هي محرقة. اثنين اعمل حساب انه اه الهرمونات والانزيمات والكذا تختلف مع الوقت تختلف مع الوقت هذي مهمة بمعنى انا الان لما لما بلعب - 01:35:28

انا بحتاج يمكن اضعاف الوقت اللي انت بتحتاجه كابن العشرين لانه في اشي بسموه معدل الايض طيب هذا طيب ابحتوا عنه انت عندك البى ام ار اعلى من منه عندي - 01:35:47

طبعا هو تختلف حتى في نفس انه يعني بي امار عند واحد في سني يختلف عني انا ايظا وانا لكنه احمد الله على الوقت اللي انت فيه لانه الوقت اللي انت فيه لسا من الايام كنت عم بحكي انا وزوجتي. الشاب اللي بيتعلم الحركة من الصغر حتى لما يكبر حركته

خفيفة - 01:36:03

لكن لما يكون عندك اولاد في النادي بنشوفهم عشر سنين ومكرش وما بيقدر يتحرك لما تطلب منه فقط يرمي اشي في الزبالة بمشي عركبه. طيب؟ بشع ركبته حرفيا ما عم ببالغ - [01:36:19](#)

هذا لما يصير عشرين واربعة ولما يتزوج ولما يحمل هم ايش حيصير فيه انت حط هذا في بالك انه الرياضة هي ليست ليست لك الان فقط هي حتى تحمل هذه الدابة لاحقا. انت بدك انت بدك يعني بدك عضل يشيل هذا الجسم. يستطيع انه يخدمك في هذا الجسم - [01:36:34](#)

من المسائل المهمة لا تربط كما قلنا لا تربطها بالصورة لا تربطها بالجسم لا تربط الرياضة بالجانب هذي من الاخطاء الشائعة. يعني ممكن طبعا هذا الكلام حيزعل تبعون الجيم وحيقطع المهم طيب. انا ظد ثقافة الجيم - [01:36:54](#)

انا مع انك تلعب رياضة في اي مكان تلعب رياضة في البيت بتكفي تلعب رياضة في وعليكم السلام ورحمة الله وبركاته. بتلعب رياضة في اه في الحارة في المهم يكون عندك رياضة. لما رحنا امريكا - [01:37:09](#)

انا بالمناسبة انا كعبد الرحمن عمري ما اشتريت في جنب. عمري في حياتي. طيب العايب دفاعية وكذا تلقائيا العايب دفاعية بمقابلها حماية الى اخره آا اذكر مرة او مرتين دخلوني شباب يعني حاولوا انهم يعني يقنعوني اسجل في مكان طيب ندخل سبحان الله ما ما اشعر بانه هذا - [01:37:23](#)

جو مو الجو اللي انا برتاح له. اه يعود وشجاعة وان بعض الصحة وكذا ممكن تعملوها خارج ثقافة الجيمات ممكن لكن ايش اللي استغربتم انه بعض الشباب في بيت وعنده جيم - [01:37:45](#)

في بيته معدات ما بيلعب ليش لانه ارتبط اللعب عنده الرياضة بايش؟ بالموسيقى بالصخب ببعض المظاهر وجود يعني رجال حوله عم بيلعبوا هذه مشكلة طب ما هو انا بحب اتشجع اتشجع بس لا تربط هذي يعني التشجع هذا او المحفزات بثقافة الجيم. طبعا انا اكيد عم بتجاوز هنا - [01:38:01](#)

الجيم يكون مختلط وتروح انت تتسلل بركي احيي الصبح ما يكون في بنات بتتفاجأ انه في بنات من طيب. واه عن جد بصيروا شباب بصيروا لا لا انا مشترك بمختلط - [01:38:29](#)

ولانه بيقدم اه يعني المية سخنة بعض الشباب ببيعوا دينهم. على اشي بسيط. طيب وبتفاجأ برضه انه ييجوا والله طبعا جايين الصبح طب ما اصلي الفجر وبروح ايه والبنات الجاية. لا وعم بتمشي الكلب تبعها كمان. طيب - [01:38:41](#)

ابدا يم يعني لا تستطيع ان لما رحنا امريكا احد الاخوة قال لي ايش بدك قلت له انا بلعب رياضة وكذا بدي فعلى طول اخذني على نادي قال لي هذا النادي آا يعني مقسم - [01:38:57](#)

البنات بيجوا الوقت الفلاني مثل ما بدي انساه. الجيم ما بدي. قال لي لا. قلت له ما بدي ما بدي جيم. طيب قال لي طيب في اه منطقة اه بيجوا الناس يلعبوا فيها فور فري. انتم عارفين بكونوا في زي حدائق - [01:39:10](#)

قلت له غالبا حيطلع كلامه زين يعني مش زي ما بدي بس يلا نشوف. روح لثاني يوم انسى الموضوع. طبعا لانه في ناس عذرا مش الكل عنده قدرة مادية فانت بيجي عندك في اليارد هذي مثلا او اشكال والوان شباب وبنات وانسى الموضوع قلت له انسى انسى - [01:39:25](#)

وقال لي يعني طب كيف؟ قلت له انت سيبك مني كل اللي كان لازمني ساعدتهم طيب كانت المشكلة عندي انه الكوندو بيسموها في شقة صغيرة هيك بتكون لانه كانت في الحرم الجامعي - [01:39:43](#)

المشكلة انه لما بلعب الحبل بتضرب هاي كانت المشكلة الوحيدة عندي. ما عدا ذلك كنت بلعب في البيت كل العايب هذي في البيت ولما بدي انط افتح الباب اطلع برا برا باب بيتي - [01:40:01](#)

طب والركض بالحي وطبعا اكيد انا قلت لكم يعني ما حدش يعني هيمر قدامك بعض المظاهر لكنه مش الشيء الذي يمنحك انك تستغني عن ثقافة الجيم اخر اشي بدي احكيه في الحركة ويظهر انه اقل قليل راح ياخذ معنا مجلس اخر - [01:40:15](#)

اخر شيء بعض الشباب آا يقبل على قضية الحركة تأثرا باعلام بمعنى وعليكم السلام ورحمة الله. بمعنى ايش ايش بدك تلعب يا فلان؟

يلا انت تريد ان تتحرك؟ نعم انا بدي لعب رياضة. ايش بدي جيتسو ؟ انت تعرف شو جيتسو - [01:40:33](#)

بالله عليك كيف شو معناها بتعرف المقطعين شو معناهم ؟ لأ طب ليش بتلعبها اعلن اصحاب حلوة شو بدك ؟ اه بدي اه شو اسمه اه

بادي باولد. طيب اثقل اوزان وكذا. ليش ؟ لانه هذا اللي منتشر - [01:40:51](#)

لانه هذا اللي اللي الاعلانات والاعلام واللي عم بركض ولابس الجالكسي واتش والمش عارف مين كلهم اجسامهم لا تقع في هذا ايش

بدك تلعب كرة قدم كرة القدم ليست الرياضة الافضل للصحة البدنية. ليست - [01:41:11](#)

ليست هذا الكلام اسألوا فيه اهل الاختصاص الركض انك تقف فجأة والضغط على المفاصل هذا ليست هي الرياضة. انك تركض ركض

مستمرل مستمر افضل للجسم وافضل للدورة دموية طيب يعني ما - [01:41:29](#)

لما بتلعب كرة يمكن شوي اه بتحرق لك كالوريز كذا لكنها ليست الرياضة الافضل. خصوصا للاسف انها برضو مرتبطة بايش بالثقافة

برشلونة ومدير وممش عارف مين وكده اي رياضة تريد ان تختارها لانها تناسبك ومو غلط هنا - [01:41:46](#)

انك تشوف لك مقطع ولا تسألك واحد يعني والله شخص مثلي في في هذا السن في هذه الظروف آآ هذه نمط حياتي ما الرياضة التي

ينصح بها انا اللي قلتها الان انا ازمع مع شيء من الجدية - [01:42:06](#)

ممكن اي انسان يقوم به. من الاشياء التي احذر يعني من الوقوع في في في تقليدها الموضة الجديدة الان الكروس فيت طيب انا عم

بتعلم بروسفيد ممتاز. اه ليش؟ عارفين اللي هي ايش بدنا نترجم - [01:42:20](#)

لأ لا لا لا لا لا الكروس فيت تقريبا اه تقريبا هي رياضة تحدي للجسم رياض التحدي للجسم. طيب. ليست مجرد بالزبط اه انت حكيت

فكرت اه يعني اثقال نعم نعم صحيح زي بالزبط - [01:42:40](#)

الشاهد انه بعض الشباب لما يروح يعملها جسمك عضلاتك انت انت اه عذرا اه هيكلك العظمي بنيتك ما ما تصلح له طيب حيرتونا

يعني لا لاثقال نافعة مش قضية حيرتونا. انت ممكن يصلح لك مثلا شوية رياضات هوائية اللي بيسموها الايروبكس - [01:43:07](#)

خير وبركة. طيب؟ واحد ثاني بيقول لي طيب انا والله بحب الالعاب الدفاعية. ليش بتحب الالعاب هيك بتحب الالعاب؟ لماذا تحب

الالعاب الدفاعية هتلاقه معجب جيكيشان آآ ايش او انضرب وهو صغير مثلا فبده يتغلب على الخجل تبعه والخوف به - [01:43:29](#)

حتى هذا ما عندي اشكال الاشكال وين في نوادي البودي بلت للاسف المدربين المدرب اذا ما كانت شخصيته شخصية بناءة تحتحول

الى بني ادم بس عندك شوية اه شوية قوة طيب ويمكن احيانا يكون المدرب اصلا بده بده علاج - [01:43:51](#)

يعني في منهم بفرغ كل همه وغضبه بالمتدربين سبعة عشر سنة هرمونات اه هرمونات الى غير ذلك في في مدربين للاسف وانا

رأيت هذا. في مدربين آآ حقيقة هو يعني يعني مريض هو مريض فبتشوفه ببذل المتدرب اللي عنده. اه ببيضره على اساس انه هيك

عم بيربي فيه. يعني عم بربي فيه انه يكون اقوى - [01:44:08](#)

قبل فترة اه اه قبل فترة اه احد الاخوة كان يتدرب في نادي المدرب كان بيدرب يعني عساكر طيب فهو على اساس انه عم بعلمهم

الرجولة. كمية السب والشتم والالفاظ النابية - [01:44:46](#)

عم يعلمهم الرجولة بس في تحديات حقيقية في في يعني اه تحدي جسم مش مش تحدي اه اخلاقه واهاناته مسألة الدفاع عن

النفس عموما والالعاب هذي من الانواع اخر شيء اقول فيها انك اذا ادربت في مكان احرص انه اللي عم بدربك يفصل الثقافة

والفلسفة الشرقية عنها - [01:45:02](#)

لانه كثير من هذا معه خرافات انك انت والله تستطيع ان تتحكم وتعمل وتقدر تضرب لانه طاقتك المش عارف مين. عارفين اللي هو

نظام اه ناروتو. طيب وممش عارف مين اه بس هي ايش بس اللهم على يعني على على هيئة يعني تدريب. طيب انا مضطر اني اقف

هنا انا بعد - [01:45:27](#)

بعيد اه مش بعيد لا والله عقبال عند الجميع يعني. اه في جاه فلازم الحقها آآ بس آآ وبلاش نخليه لاستدراك هذا المرة القادمة. احنا

اليوم انهينا العلم العلم وانهينا ما يتعلق بالجسم راحة - [01:45:49](#)

وحركة اه اول مرة القادمة نكون ان شاء الله اقل قليل. سبحانهك اللهم وبحمدك اشهد ان لا اله الا انت استغفرك واتوب اليك. والسلام

