

مخدرات عقلية !!)أضرار السوشايل ميديا(

أنس شيخ اكريم

بنتحول لعمل في مجموعة اشياء بتخلیي الانسان بيعلم الحق وما بيعمله وبيعرف الاشياء اللي بتضره وما بتتركها. هاي بنسميتها الاشياء اللي بتجيينا الغفلة الاشياء اللي يسموها المستغفلات او الاشياء اللي بتجيip الغفلة. اهمها وعلى رأسها في زي ما في اخر تقريرنا عشرة خمسة عشر سنة. هو ايش - 00:00:00

موقع التواصل الاجتماعي. طيب. مجرد اني انا بعرف المعلومات مش شطاره. زي اللي عارف انه مضر بس مش عم ياخذ قرار صح؟ مش عم ينطاع الصحبة او عالاقل يهبي الصحبة اللي حواليه انه حبيطل يدخن مش عم ياخذ - 00:00:28
الاسباب مش عم يكسر ميكة الدخان من قلبه ولا اشي بعدين يكسره من واقعه. مش عم بروح وما يخاف لومة اللائمين في انه ترك التدخين. صح؟ بدننا خطوات عملية ايش اكبر اشي بيمنع الخطوات العملية هاي دايما هو ما يوضع في الارادة من اكبر ما يضعف الارادة. موضوع اللي احنا بدننا نحكي فيه ان شاء الله. طيب - 00:00:48

النقطة الثانية هاي النقطة الاولى انه اذا بده ترك السوشايل ميديا او خف منها فيعرف انه انت عم تستثمر بایش بارادتك يعني بتحويل النظر العملي. يعني بتحول اللي بتصرير تتعلم من تنظير واقع. لانه انت بتعرفوا - 00:01:07
موقع او السوشايل ميديا او هاي الاشياء هي من مخاطرها انها ايش بتتسوي في الواقع بتزور وبتزوق الواقع وبيحط عليه ميك اب انت بتعرفوها النكتة تبع اللي واحد كان خاطب جديد وزوجته وخطيبته مكية. فنزلت مطر - 00:01:27
شو صار بعدين اكتشف انه حسن اللي جنبه اه رجع حسن طلع مش اه مش سعاد في الواقع السوشايل ميديا بالزبط بيعمل ميك اب لحدا بس بيطلعوا ايش ؟ ملك جمال - 00:01:49
واضح؟ طيب هاي النقطة الاولى النقطة الثانية ليش ايش اضرار السوشايل ميديا؟ اضرار السوشايل ميديا اعتيادي الاسهل اعتياد الاسهل وبالتالي اعتياد الاكسل الاسهل وبالتالي اعتياد ايش؟ الاكسل فالانسان كل ما بتدمن اكتر حسد مدة الادمان والجلوس عالسوشايل ميديا - 00:02:06

الارادة اذا راحت ما عاد الانسان صار كسول الانسان صار ايش معلوم؟ صار انسان كسول رب العزة لما خلقنا خلقنا لهدف عظيم. اللي هو انه نعبد الله نعبد الله ونتبع هدي النبي صلى الله عليه وسلم في كل الامور في الحياة في الحياة اليومية في تنظيم الوقت في اعطاء كل ذي حق حقه في - 00:02:34

النوم الاكل الشرب اللعب المرح المزح الجد. الى خلاف العلاقات الاجتماعية في العلاقات الاسرية السوشايل ميديا والمشاهير. شو مشكلتهم وين بيجوا بالزبط؟ مين يقول ليهم بيجوا بالزبط كبديل كبديل عن هدي النبي صلى الله عليه وسلم في تفاصيل ودقائق الحياة - 00:03:00

مش بديل. فبتصرير انت ايش مالك؟ او انت ايش بصير مالك؟ بتصرير انت عم تتبع حدا اجمل وتترك قدرة ايش مالها هذا من من مشاكل السوشايل ميديا. خلينا ناخذ مثال سريع جدا - 00:03:28

مین عنده اجواء اصغر منه ان شاء الله بعد ان شاء الله تتزوجوا بتخلقو عندهم لا تعرفوا انت مرات تيجي تعال ولا. طبعا انسوا ولا هاي لحالها يعني. طب تعال روح جيب لي مي - 00:03:47

خرجتوا شوي ولا لقيتوا ايش بسوين شو بتعمل بالعادة مشاهير السوشايل ميديا شو بيعملوا بالعادة منوعين حسن اخلاقهم الى اخره. طب تخيلوا انتم ان الرسول صلى الله عليه وسلم في الواقع مش في الخيال. سيدنا انس بن مالك كان عمره سبع سنين -

لما خدم الرسول صلى الله عليه وسلم لعمر سبعة عشر سنة يعني كم سنة النبي صلى الله عليه وسلم عشر سنين فما امرني بامر فتوانيت عنه او ضياعته. يعني انت اخطأت انه توضأ اشبهه من الخدمات - 00:04:26

في السماء ولا مرة ضيع طلبات الرسول صلى الله عليه وسلم قال سلامي وانا مرة لم فان نامني احد من اهل بيته من اهل بيته من النبي صلى الله عليه وسلم شو كان يقول لهم؟ كان يقول لهم دعوه فلو قدر او لو قدر ان يكون - 00:04:47

مین بیتھیل انک تستطیع توصل لدرجۃ من التغافل انک لما تطلب خدمات لمن هو ادنی منک ایش ایش القوۃ الجبارۃ ہے فی ضبط الانتقاد وضبط التسخط وضبط هذا في الواقع - 00:05:07

هذا عندك قدوة عملية. القدوات النظرية او القدوات السوشیال میدیا هي يعني ما اظن ابدا ابدا انهم يقتربوا من هدي النبي صلى الله عليه وسلم فيعني ينتبه لهذا. النقطة اللي بعديها - 00:05:28

من مفاسد السوشیال میدیا اللي هو ما يسمى التعلق بالمشاريع سواء كان صالحین او طالبین. شو يعني؟ معناها بصیر انا مش فی اکل وشرب اه بصیر فی عندي معها عم تنزل لي من هادا اللي انا ایش مالي او هادي اللي انا - 00:05:46

مدمن عليه ومتعلق فيه سواء كان متدين او غير متدين سواء كان مغنى ولا منشد لاعب ولا راجل ولا راقاصة بغض النظر طبعا طبعا اکید ادمان على صالح اخف بكثير اذى من الادمان على حدا - 00:06:12

وفي كل خطأ او في كل سوء وفي كل شر. طبعا اه اظن اللي انت متابعين الهوس اللي بصیر اه مع الوقت بالمشاهير هوس شديد يظل يتدرج وكل ما بتتابع اکثر كل ما بصیر فيك ایش - 00:06:28

تصیر مدمن اکثر كل ما تصیر مدمن اکثر تتخدى الارادة كل ما بتتخرد ارادتك بیزید کسلک كل ما بزید الكسل بتتصیر تضعف عن الحياة. ومن هون بنفوت للمفسد اللي بعديها - 00:06:48

الخطأ الخامس اللي هو التخدير عن الام الواقع التخدير عن الام واقعي. بدل ما اعيش الام انه انا مش عارف اتعامل مع ابوي او مشاكل امي وابوي او مشاكل في الدراسة او مشاكل في ضبط الوقت او مشكلتي فيني مش عم بصحی عصالة الفجر او مشكلتي في اني انا اه - 00:06:58

عشرين تنين وعشرين ثلاثة وعشرين سنة. وما لحدا ما عرفتش اكون ولا علاقۃ مستقيمة. ثابتة مع حد وانا مو شو بسوی؟ بروح عالسوشیال میدیا وبخدر حالي. فهي بتتصیر زي ابر ایش مالها - 00:07:22

طبعا تخدير للواقع. طبعا كل واحد فينا بيحتاج دايما تخدير ولا لاؤ؟ شوي. يحتاجه ما يحتاج بيدمن التخدير لانه بيدمن التخدير شو ماله يتحمل الواقع عشان هيک فهمنا العلاج النفسي للمكتئبين - 00:07:40

والقلقين ایشحر اشهر ممارسة لمرضى القلق والاكتئاب نفس الموضوع نعم سطو وهروب من الواقع. الواقع الواقع ربنا خلقه فيه ایش وایش الواقع فيه خير ان شاء الله حلو ومرض. فيه غدة وفيه قلب - 00:08:01

الانسان بیحب انه یشوف اشياء بس فيها ایه اشياء بس الام والتعب بس وین الخطورة؟ النافورة يكون نفور غير صحي نفور وهروب من الام الطبيعية تبع فالانسان یحاول قدر المستطاع انه ینتبه من هذا لانه مع الوقت بصیر في عندك مبالغة شديدة في نفور من الام ویساوی بتتصیر - 00:08:38

انسان خيالي الانسان حالا تصیر انسان تعشق انك انك اه تفوز او تنجح او تنجح في الزواج او تنجح في التربية وتنجح بتنجح مع اهلك من دون بذل مجهود من دون صعوبات وهذا الحکی خیال - 00:09:08

هذا الحکی نفسه خايف بتزيد عنده نسبة ایش؟ الخيالية. فبصیر لما ینزل عالواقع بتكسر القلب الميت نعوذ بالله من قلب الميت انه لا يدخل في الایمان دکاترة يعني خلينا نحکي الولوج والدخول في في الكاميرا والتصوير وانی اصور واتصور وانشهر واصیر مشهور - 00:09:31

هذا کلیاته الانسان بده ینتبه جدا لذلک احنا عنا مشکلة اکتئاب تسمعوا باکتئاب ما بعد الولادة. في عنا اکتئاب اعراض الشهاب عم

بحكي عن جد مش مش اذا مش مستعد كان للشهرة. الشهرة ضربتها ضخمة. صعبة ومؤلمة ومرة - 00:09:56

والانسان بيصير بيصير العجب اللي جواه والكبر اللي جواه لما يشوف انه عنده مليون ونص مليون تنين مليون يعني بحسب عدد مشتركين في قناته بصير يظن نفسه نجا او يظن نفسه ان هو الاحسن او يظن نفسه انه هو جمال الافضل - 00:10:24
ابدا الواقع مش بالفروة مش بالعدد المتابعين ابدا واقع مش بالعدد المتابعين ولا يوم القيامة انت الملkin راح يسألوك كم فلورز عندك ما تقول في بي تي اس؟ اه بيسألكم ايه - 00:10:43

ما في الاشياء صح؟ في سؤال عن ايش ربك يديينك النبي الذي ارسل فيكم صح؟ انت بتفكروا ان الناس سهل عليها تجاوب؟ الناس اللي بتعرف المعلومة نظري بتقدر تجاوب امام الملائكة - 00:11:04

زي الدخان زي قبل شوي شفتو المثال لما رفعنا دخان ضار عارف انه الدخان ضار عارف يتركه وكذلك المعتاد انه يخرق اوامر الله ويضيع وقته يخشى عليه انه ايش - 00:11:21

طيب من الاشياء ايضا اللي هو تشتت النفس من المضار في السوشيال ميديا وتشتت النفس. ايش يعني تشتت النفس؟ يعني تصير الناس كل شوية بيطلع لها حدا تحبه. او تشويفه بالنسبة لها ناجح بناء على كل واحد ومبولاته الاتفاقيات مع هذا المشهور فبتبلش الناس - 00:11:37

ايش تسوى يطلع فلان بكافح الالحاد بصيروا كل الشباب بدهم يكافحوا الالحاد بطلع شب بده يحكي في النفس في الشريعة بصير كل نفس الشريعة مرحبا طبيب بصير نعمل زي طبعا بحكي عن فضلا عن انه - 00:12:01

اللي مش قادر ينجح في الواقع. لما يشوف نجاحاته الوهمية تبع حدا طالع بحكي فيديو عن كيف تخلص من وزنك الزائد بسبع والعشر فيديو وحدة نازلة تطبخ. يعني انا مش عارف اثنين مليون ثلاثة مليون عم بتطبخ ليش - 00:12:20

طب ما عمرك لما تطبخي انت بتغضي بصره عنها صح؟ صح؟ اعوذ بالله استغفر الله صح؟ والمطبخ مش النا وما استعملناش وانا مش جاني ومش انا ومش عارف ايش طيب ليش فايدة على صفحة طبيب - 00:12:42

واحدة منحط ميك اب شو شو الابداع في الموضوع وقت حكمي كمؤامرة بحكمي كم هو اختي بحكمي كم وكل واحد فينا اهله بحضنه ما يبقاش فال فكرة شو اللي بصير؟ بصير انه البحث عن الحلول السهلة السريعة اللي تحد واقعي. وبصير دايما كل ما الاقي الي حدا عم ينجح باشي بصير - 00:12:59

انا ايش بصير بدي اصير زييه. فطبعا لا بسوبي هاي ولا بسوبي هاي ولا بسوبي هاي نيجي هون لشغله كتير من الشباب هون بقول انا ما بتأثر لما بتطلع. شو رأيكم بالله؟ في حدا ما بيتأثر؟ في حدا ما بتأثر - 00:13:19

مستحيل حدا ما يتأثر حسب عقل الانسان وقوه علمه وارادته وقلبه وايمانه مهاراته في الحياة. يعني احنا اول ما طلعت الشعوذة البشرية اول ما طلعت تبع اللي هو انت تخيل حالك قوي وقول انا قوي خمستاعشر مرة الصبح وخمسة عشر مرة بعد الغدا - 00:13:35

ما ركبت معنا ليش واحد لاعب تكون فوق اربع خمس سنين متقطع تقطيع جماعي. شو دخل دوي مش قوي بده مثلا اه بده اه زوج كوييس فبتتجذبيه عن طريق انك تحطي براسك الصفات الايجابية اللي فيها - 00:13:57

طبعا حدا واقعه سيء جدا بيكون اكبر زبون عند الناس. من هذا النوع. عشان هيكل زمان الناس التافهة الله يبعد عنكم. هم مين؟ اصحاب النفوس الضعيفة واصحاب الابعاد الضعيفة جدا - 00:14:22

طيب النقطة التي تليها خطيرة جدا هي احتقار نعم الله سبحانه وتعالى عليك مقارنات مقارنات مقارنات طبعا مقارنات بعدد المتابعين مقارنات بكم حدا بعت الطلاق وقارنت بكم حدا اعجب مقارنات حتى في - 00:14:37

انت بتسمع لحد بس لاقي تحت على الفيديو علينا اليوم الاثنين مليون او ثلاثة مليون اللي نفسه عريضة بانه هو لا يعني ان يذكر عند الله ويعني انه يذكر عند مين؟ عند الناس. ايش بيصير عنده لما يشوف هذا الاشي؟ وهو بيحكي احسن كمان - 00:14:55

طيب احتقار نعم الله بتصير انت بتعرفوا الناس اي لحظات ممتاز فتخيل انت شفت ساعة بس ساعة تخيل تقريرا كم لقطة حلوة

ممکن نشوف هلا انت ماشي عالشوط موضوع انه في اشياء مش ضروري تكون حلوة بقدر ما هي كلياتها تشتيت تشتيت
تشتيت بس خلينا نشتغل کم اکتر ممکن تشوف اتخرج فات على فستان - 00:15:13

طالعة راجعة نازل مخرج شهادة جنبه اه صاحبه جنبه سيارة جنبه لاعب جنبه الى اخره. کم کم ممکن بساعة وحدة انخر عن نفسي
لقطات خليني اطلع على واقع شوفوا ايش ماله - 00:15:40

ابيض واسود. ابيض واسود مع ان انت لو بتعطلي وراء الكاميرا ايش يعني وراء الكاميرا من قبل اللقطة بعض اللقطة هتشوف حياة
عادية متوسطة ممکن تكون احسن ممکن يكون اسوأ ممکن تكون - 00:15:57

بس بكل الاحوال انك انت تدمي انك تشوف هاي الاشياء بتتصير تدمي احتكار نعم الله عليك فبتتصير تشوف حالك شو مالك بتتصير
تحس حالك محکوم والحرمان اساس الشعور بالتعاسة النفسية - 00:16:16

طبعا بالتدريج بيلش يرتفع عندك مستوى المظلومين. شو يعني المظلومين؟ انك انت ايش مالك؟ مظلوم زي ما بيحكي بدننا نقيم
نقول واکثر الناس بل اغلب الناس يظن ان ربه بخسه حقه - 00:16:36

انه الله لازم يعطيه اکتر. بس الله ما اعطيك فهذا عشان ايش جاءت الوسيلة من الرسول صلي الله عليه وسلم انظر لمن هو امير في
امور الدنيا انظر لمن هو ادنى منه طبعا مع السوشیال میدیا هذا ممکن؟ يعني صعب صعب يعني - 00:16:53

های اللقطات من کل اشي ما بتلتفت انتباھك اللقطات المؤلمة قدر ما بتلتفت انتباھك اللقطات لايش الفرحة والسعادة لبعض الناس لا
في ناس الكثيبة والحزينة برضه بيصير ايش سووا؟ يهمل لقطات الحزن ليش - 00:17:16

تزکرنا قصة انسان انا جوف الزمان انا سادس اللي هو انا بس انا ادور على ايه؟ على حدا اعيش لي ضوابط تبعيته. برضه في يعني
فاهمين؟ اسمعوا السوشیال میدیا مفتوحة لكل الزبائن - 00:17:37

الاهم انك انت تتشتت قصاد عصيراتك وما تحول العين لايش؟ لعمل. ايش اللي انت عارفه نافع من زمان من سنة وتنتين وعشرة
بعرفها ولا واقع. لانه مخدر مخدر القلب. القلب ايش معنی مصروف - 00:17:54

وان كان في علم عشان هيک في مصطلح قرآنی احنا عنا العقل في القرآن هو يقتضي العلم لحاله النظري زي اليونانيين علم وعمل
في الاسلام العاقل لازم يجتمع علم وعمل اذا ما اجتمعوا - 00:18:10

يبقى في علم من دون عمل بيكون اقرب للمغضوب عليهم. اذا في عمل من دون علم بنكون اقرب لمين؟ لا الضامين. واحنا في كل
صلة بنطلب من ربنا انه صراط الذين انعمت عليهم. اللي هم من؟ بيعملوا بين العلم والعمل. فاذا بدك تصير اقرب من انك اللي تتعلم
عمله فبدك تقنن او تنهي - 00:18:27

السوشیال میدیا طیب بدی اروح مع بعض عشان کم باقی معلومات طب کيف اتعامل مع السوشیال میدیا؟ طبعا طبعا شوفوا
الاضرار اغلبکم بتعرفوها وايش بتعملوا اغلبکم بتعرفوا والله غلط. والله والله اغلبکم بتعرفوا ايش لازم تعملوا. الاغلب بيعرفوا ايش
لازم يعملا - 00:18:48

طبعا مين المستويات الحلول والمستويات بس انا قبلها بدی في شغلة عندي مهمة في التفصيل بعدين عشان انتم الحلول حلول يعني
متفاوحة بالناس عحساب اصلا احتياجه لهای الاجهزة لكن اه بسألکم سؤال المباح في الاسلام مباح شرعا. الاشي اللي حکمه
مباح زي حکم استعمال الموبايل. مباح ولا مش مباح؟ مباح - 00:19:06

سؤال هو بصير معنی الحكم المباح في الاسلام انه بيصير كل حدا لکل حدا حلال حسب ايش؟ ایوه ممتاز اللي هو حسب الاسلام.
معنی انه اللي بيضيع وقته بالنسبة للاغلبية ويضيع - 00:19:31

من بر الوالدين للرياضة لاعطاء کردي خط حقه للصلوات لدراسة في وقتها بيصير على السوشیال میدیا فرق بصير استعمال
السوشیال میدیا في ذلك الوقت ايش؟ حرام کل عمرک بيصير ستين حرام - 00:19:51

واذا كان بخلیک اقل اقل مستوى فبکون ايش ماله واضح؟ فهذا النقطة الاولی يعني بمعنى ان الموبايل استعمال جائز حکم استمرار
الموبايل ايش؟ حرام يعني هذا مهم انك تفهم عشان تصير تخلص من های معصية های معصية. يعني ستظل عليها الغلو والادمان

في هذا الاشي. عبارة عن تخلص منها. وراح تساعدك كثير تخلص - 00:20:11

من ايش من معاصي كثير ثانية وتخليك مركز اصلا في اهدافك في الحياة ومركز في اعطاء كل ذي حق حق طيب اخر اشي يعني في في نصيحة معينة للكل بتتفق في انه كيف تضرب السوشيال ميديا - 00:20:43

في في مجموعة نصائح النصيحة الاولى على الكل تسقط اللي هو الغاء كل التطبيقات باستثناء واتسابك اليوم تستعمله يومي وعندك عليه شو؟ الغاء كل توك الغاؤه تماما من الجهاز - 00:21:04

هاي النصيحة اللي هو برأوا قبلها فعلا محتاجة اطفي اطفي النت لمدة ساعتين ثلاث اربعة خمسة ستة اقعد يوم يومين بالتدريج. بدننا نجمع محلي. الاهم عندي اني لما كنت زهقان او ملان - 00:21:22

لما يكون في ملل عندي ايش اعمل ما تفتح. ما تهرب من المك لهاي المخدرات اللحظية وعود حالك بسلامة شديدة انك انت تقطع بعدين اذا نجحت شهر ساعتين. الشهر اللي بعده تلات ساعات. الشهر اللي بعده اربع ساعات ونلاقي تفسير حياتك اقرب للسودا. طب ما بزبط مرة وحدة - 00:21:46

النفوس المهم انك انت خلص اليوم اللي حكيناه سوى مثال الدخان. نفس الدخان قلت لكم محاضرتني هي بالضبط زي اللي هي كيف تعليمات وزارة الصحة صيانة البشر اعطيتكم الروشتة هلا ضل ايش - 00:22:12

ضمن العمل وكل عشان اختم بهاي النصيحة كل ما بتأخر العمل عن العلم كل ما بضعف جدا اثر الكلام كل ما بتكون اسرع بس بحكمة طبعا كل ما بتكون اسرع كل ما تكون العلم عم يشبك مع العين - 00:22:36

نسأل الله سبحانه وتعالى انه اه يعني يجنبكم شرور اه هذه الاجهزه وشورو انفسنا جميعا اه نختتم طبعا شكر اه اهل الجنة الله يجزيهم الخير ويبارك فيهم على جهودهم وكل من نظم ورتب وكل من يعلمه الناس ولا يعلمه الناس من اللي فضلوا - 00:22:58

الله يعطيك العافية انا يعني في اشياء فعلا مهمة عندي سؤال وهاظا الموضوع دايما انا يعني احنا بنعرف انه هو هرمون السعادة.

فانت تطلب من الناس انهم يتذروا السوشيال ميديا - 00:23:18

طيب اعطيتني بديل هاي رقم واحد رقم اتنين لو احنا تركنا السوشيال ميديا اللي هي مهمة جدا في الحياة الان. وخاصة اه التلفون دائما معنا. اه لمين نترك الساحة السؤال يعني اذا انا تركت السوشل ميديا بدي ارد عليك انا بكرة وما ما بدي افتح سوشيال ميديا. طب مين بده ينزل للناس اشياء مفيدة؟ اذا انا كنت طبعا بنزل للناس اشياء - 00:23:39

فهذا طيب اولا آآ يعني في طريقة تفكير جدا مهمة واظن انه هي متقيينا من هاي المشاكل في الآخر اللي هو عدم التطرف في فهم اي شيء فش فيها كل اشي ولا اشي. لآ. اه عشان هيك انا لاحظت انا كنت جدا دقيق. ووولا مرة حكين اترك كتاب كامل. انا لاحظت شو كنت ما حكيننا - 00:24:03

انتبه صحة اعطي وقت محدد اذا انت بتتسوي محتوى في كل القنوات يعني مش رح اكون متراكم ومبرجين لكن موجود بس يعني انا بنزل انا في ناس مسئولين عن الاكونتات كلياتها انا ما بقعد - 00:24:32

بالزيادة على نزام الاسد. في نقطة في طبعا بننزل. ما في مشكلة. زائد هو مشترك بالكلية. اذا في اشي مفید اشي مفید واحد انا انا فين تلات قنوات على حسب ايش هي احتياجاتي اكثر من هيك النفس لا تحتمل بل بالعكس يصير الموضوع تشتيته على فائدة حتى لو كان كل - 00:24:54

تعرفوا الرقم اللي في التليفونات الرقم؟ قديش بتحمل؟ في له سعة لما تكون انت تخيل انت في اليوم فلت على عشر فيديوهات مفيدة وفيها تقريبا مئتين تطبيق. في نفس المشاريع بتعرف تتسوي يوميا ميدان تطبيق جديد عحياتنا - 00:25:15

انا اسمي مرض التشدد وهو افة الزمان هذا اللي احنا فيه. وآفة اللي هو الفين وثلاثة من التسعينات لحقوا وهم التمارين اقل شوي بس انا بعرف الحج والحجية صاروا زينا بس يعني المهم انه هاي افة شديدة جدا بتزيد التشدد - 00:25:34

تمام؟ فاستعماله بالحق حتى استعمال الاشياء بالحق ربنا نهانا حتى عن الاسراف في الصلاة حديث عائشة لما جاء جاء الى الرسول صلي الله عليه وسلم وعندها وحده فقال فقلانة تذكر من كثرة الصلاة او صيامها الرسول صلي الله عليه وسلم انا -

ما شاء الله حدا بيعمل اعمال الخير وتطورك عليكم من الاعمال عليكم من اعمال الله يعطيك العافية - 00:26:08