

مفاتيح النجاح من هدي رسول الله صلى الله عليه وسلم (٥) (أفلح إن صدق)

حسين عبدالرازق

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته. الحمد لله رب العالمين. وشهاده ان لا الله الا الله وحده لا شريك له. وشهاده ان محمدا عبده ورسوله صلى الله على محمد وعلى آل بيته وذراته - 00:00:01

آآ الحلقة الخامسة من آآ حلقات مفاتيح النجاح من هدي رسول الله صلى الله عليه وسلم هذا المفتاح مفتاح عظيم جدا. وكثير من الناس يسقط آآ عند الفعل. يعني لا يصدق فعله قوله - 00:00:16

النبي صلى الله عليه وسلم في حديث شريف جاءه رجل من اهل نجد كان الرجل ثائر آآ الرأس يعني آآ شعره منعكش كده وجه يعني لا يسمع يعني يسمع دوي آآ صوته لكن لا يفهم ماذا يقول - 00:00:34

لما اقترب من النبي صلى الله عليه وسلم سأله عن الاسلام فقال له النبي صلى الله عليه وسلم خمس صلوات في اليوم والليلة. قال هل على غيرها؟ قال لا الا ان تطوع - 00:00:53

قال النبي صلى الله عليه وسلم والزكاة اه قال هل على غيرها؟ قال لا. الا ان تطوع. قال النبي صلى الله عليه وسلم وصيام رمضان. قال هل على غيره؟ قال لا. الا ان تطوع - 00:01:06

فمضى الرجل يعني ادبر الرجل فقال والله لا ازيد عليها ولا انقص قال النبي صلى الله عليه وسلم افلح ان صدق. افلح ان صدق هذا الرجل جاء يسأل عن امر عظيم. وهو اهم ما ينبغي ان ينشغل به انسان هو الدين - 00:01:21

وسأل النبي صلى الله عليه وسلم فسأل اعلم الخلق بالاسلام النبي كان الرجل دقيقا في السؤال ما هو الاسلام؟ اراد ان يفرق بين الواجبات وغير الواجبات. فلما عرف انشأ قائلا انا - 00:01:43

سالتم بالواجبات. لا ازيد ولا انقص. فقال النبي صلى الله عليه وسلم افلح ان صدق بين النبي صلى الله عليه وسلم ان الفلاح ليس ليس فيما تنشئه من الاقوال ليس فيما تنشئه من اقوال الخير او في مجرد العزم او النية او الارادة او القول - 00:01:59 فكثير من الناس يكذب قوله فلذلك ليس مجرد القول او العهد يفلح به الانسان وانما يفلح بالعمل. لذلك رينا قال يا ايها الذين امنوا لما يقولون ما لا تفعلون - 00:02:22

كبر مقتا عند الله ان تقولوا ما لا تفعلون وقال تعالى اتأمرون الناس بالبر وتنسون انفسكم وانتم تتلون الكتاب. افلا تعقلون آآ الله سبحانه وتعالى بين ان طبعا الرجل الذي قال آآ النبي صلى الله عليه وسلم لما قال افلح ان صدق آآ المقصود انه اذا لم ينقص - 00:02:38

افلح لكن لو زاد طبعا يكون زيادة في الفلاح. يعني اذا هذا الرجل آآ عمل الواجبات وعمل مع ذلك المستحبات فيكون اكثرا فلاحا لا شك. اظن هذا لا يحتاج بيانا. نحن طبعا لا نشرح الحديث بالتفصيل. وانما نقف فيه على معانى النجاح - 00:03:00

اعظم معنى للنجاح في هذا الحديث هو معنى الصدق الصدق هو الصفة الجامعه لكل خصال الایمان كما ان الكذب هو الصفة الجامعه لكل خصال الكفر والنفاق اخص وصف للمؤمن انه صادق - 00:03:20

يصدق في قوله ويصدق عمله قوله لذلك الله سبحانه وتعالى كثيرا ما يبين ان الصدق يطلق على الاعمال مثلا قال الله سبحانه وتعالى آآ في قصة ابراهيم لما استجاب ابراهيم واسماعيل للرؤيا قال قد صدقت الرؤيا - 00:03:40

يعني عملت بها واطعنت الله فيها. وكذلك قال النبي صلى الله عليه وسلم والنفس تتمنى وتشتهي. والفرج يصدق ذلك او يكذبه يعني
الانسان: قد يترى شئ من الحرام لكنه يتركه - 01:04:00

الانسان قد يتمنى شيئاً من الحرام لكنه يتركه - 00:04:01

ان تولها وجوهكم قبا، المشرفة، والمغرب ولكن البر من امن بالله الى اخر خصا، الابياء: 18:04:00

ان تولوا وجوهكم قبل المشرق والمغارب ولكن البر من امن بالله الى اخر خصال الایمان - 00:04:18

ثم قال اولئك الذين صدقوا ولما قالت الاعراب امنا قال الله سبحانه وتعالى قل لم تؤمنوا ولكن قولوا اسلمنا ولما يدخل اليمان في قلوبكم وان تطيعوا الله ورسوله من اعمالكم شيئا الى اخر الآيات ثم قال انما المؤمنون الذين امنوا بالله ورسوله ثم لم يرتابوا وجاهدو ياموالهم وانفسهم - 00:04:36

00:04:36 - وجاہدوا یا موالهم وانفسهم

في سبيل الله أولئك هم الصادقون. يعني هؤلاء صدقوا اعمالهم اقوالهم. أما المنافقون يقولون امنا بالله الرسول واطعنا ثم يتولى فرية منهم من بعد ذلك وما أولئك بالمؤمنين. ليس الایمان بمحض القول - 00:05:00

يتولى فريق منهم من بعد ذلك وما اولئك بالمؤمنين. ليس الايمان بمجرد القول - 00:05:00

اذا علاقه هذا الحديث بالنجاح هي علاقة وطيدة هي علاقة وثيقة. ان كل من اراد شيئا بمجرد قوله او بمجرد رغبة دون ان يسعى فيه بعمله وبطريقه فقوله هذا لا معنی له - 00:05:19

00:05:19 - بعمله ويطبقه فقوله هذا لا معنى له -

ولا معنى للنجاح في قوله وانا احب هنا ان ابدأ بقصة كثيرة يعني سذكر مجموعة من القصص تبين هذا بشكل تطبيقي في شاب صديق لي قبلته في العمرة فانا قلت له يا فلان آآ يعني انت ساكن في مكة ليه ما بشوفكش يعني تيجي في المسجد

الحرام؟ له ما شهوفكش، مثلاً تبكي، مسلاً تطوف معنا - 38:05:00

آ حول الكعبة فهو دحـ كـ وـ قال لي اـ هـ حـ كـ لـ قـ صـةـ قـ لـتـ لـهـ اـ يـهـ هـ ؟ـ قـ الـ لـ يـ اـ نـاـ كـ نـتـ اـ وـلـ ماـ جـ يـتـ هـ اـ آـ عـمـرـةـ فـقـاـبـلـ شـيـخـاـ منـ المـشـاـخـ فـقـلـتـ لـهـ لـمـاـذـاـ لـاـ اـ رـاـكـ فـيـ اـ مـسـحـدـ كـثـرـاـ ؟ـ بـعـنـيـ اـ الـكـعـبـةـ 00:06:01

00:06:01 من المشايخ فقلت له لماذا لا اراك في المسجد كثيراً؟ يعني الكعية -

ليه انا في فروض كتيرة جدا انت ما بتصليهاش معنا هنا؟ لانه عرف ان الشيخ ما بيجيش يصلى الا يوم في الشهر يعني فالشيخ بص الصديقي، كده وضحك وسكت. فصديقي، قال لو، يعني صديقي، قال لو، انا قلت للشيخ يعني صديقي، قال للشيخ - 00:06:18

لصديقي کده وضحك وسكت. فصديقي قال لي يعني صديقي قال للي شيخ يعني صديقي قال للشيخ - 00:06:18 -

والله انا لو ساكن في مكة لا يمكن افوت فرض الا في المسجد الحرام. لازم يعني مش ممكن اكون ساكن في مكة واسيب الطواف واسيب المسجد الحرام فصاحب بيقول لي انا سكنت في مكة وجنب المسجد الحرام ومع ذلك ما كنتش بروح اصلني في

العنوان: ٢٠٢٢-٢٠٢٣ جي بي جي

هي دي فكرة. فكرا ان الانسان احيانا اه يأخذ على نفسه عهدا لكنه لا يستطيع ان يطبقه. لانه طبعا اي فعل للانسان يا شباب بيتم بقى قيمه اه ممكمه تكمه منك، قيمه اه منك،

بتتعلم لغة عندك قدرة على اشياء كثيرة لكن ليس عندك عزم ليس عندك ارادة. والعكس ممكن يكون عندك ارادة لكن لا تستطيع انا اعلم بالله عز وجل ما انت قادر عليه

كثير من الناس اذا اخذ على نفسه عهدا لا يصدق فيه يبقى الفكرة الثانية عندنا هنا يا شباب ان الارادة تصدق وتکذب الله سبحانه

وتعالى قال مثلا عن انس بن النضر وصحابة النبي صلى الله عليه وسلم - 00:07:40

من المؤمنين رجال صدقوا ما عاهدوا الله عليه. ليه؟ لأن ابن النصر كان فاته غزوة بدر فقال لأن اشهدني الله غيرها ليرين الله ما اصنع. يعني بيقول يا رب لو انت ادتنى فرصة في القتال هتشوف انا هعمل ايه - 00:07:57

الله نمطا من من ضعفاء الایمان كفروا. قال الله سبحانه وتعالى ومنهم من عاهد الله. كلمة ومنهم يعني من من ضعفاء الایمان

الذين - 00:08:16

كفروا او من المنافقين لان سورة التوبة تتكلم عن صنف هم ضعفاء الایمان كفروا بعد الابتلاء ابتلاء بالعافية او ابتلاء آآ المحببة آآ او
قسم كانوا كفارا في الباطن. كانوا منافقين - 00:08:38

فالله سبحانه وتعالى ذكر هذا الرجل قال ومنهم من عاهد الله لأن اتانا من فضله لنتصدقون ولنكون من الصالحين. الشخص ده بيقول يا رب انا فقير. لو انت اغتنبني انا هعمل - [00:08:54](#)

حاجتين اتصدق وهكون عبد صالح طيب هو يقول هذا الكلام ولم يختبر بعد لكن لما جاء الاختبار فلما اتاهم من فضله بخلوا به وتولوا وهم معرضون. بخل بالمال كان يقول ساتصدق. فبخل به - [00:09:06](#)

وتولى عن طاعة الله فما عقوبته او فما هو ما هي السيئة المترتبة على ذلك فاعقبهم نفاقا في قلوبهم الى يوم يلقونه بما اخلفوا الله ما وعدوه وبما كانوا يكذبون - [00:09:23](#)

فرربنا سمي الارادة او او جعل هذه الصفة كذب الارادة. واضح كده؟ يبقى انسان احيانا آآ يقول انا لو توفر لي شيء سافعل. يعني قصة مثلا في شاب قال يا شيخ نفسي في كتاب مجموع الفتاوى لابن تيمية هاموت عليه - [00:09:40](#)

قلت له يعني الكتاب ده لو عندك هتقرأه قال لي ده انا مش عايز اقول لك انا ممكن اقرأه في في اسبوع. طبعا الكتاب اصلا حوالي سبعة وتلاتين مجلد. يعني انت لما تقدر عليه - [00:10:00](#)

شغله مسلا هتاخد لك مسلا تلات شهور ولا حاجة عشان تفهمه يعني هو قال لأننا هقدر عليه مش هسيبه والله العظيم انا اشتريت الكتاب للشاب ده وجبته له لحد باب البيت - [00:10:10](#)

والله ما فتحوه يعني جبته لحد باب البيت ما فتحش الكتاب القصة دي بقى لها قد ايه؟ بقى لها تسع سنين يعني قال لي انا بس لو الكتاب ده عندي بص خلصه. كتاب من تسع سنين ما افتحش - [00:10:24](#)

فأهم زي ما هو كده يعني قصة تانية ان في شاب كان بيقول انا لو ربنا من علي وحفظ القرآن هاختم القرآن كل يوم يعني عرف بقى ان بعض الصحابة اثر عنهم ان هو كان بيختتم القرآن - [00:10:39](#)

وان كان هذا ليس الاشهر يعني الاشهر ان الانسان آآ يقرأ القرآن بتفكير وتدبر وليس مجرد قراءة سريعة كما يفعل بعض الناس. وان كان ينوع بينهما لكن ليس هذا هو موضع البحث. موضع البحث ان هو قال انا لو حفظت القرآن كل يوم هصلني به طول الليل - [00:10:55](#)

والله العظيم ختم القرآن كاملا واتفنه حفظا. الان هو لا يصلي الوتر مش مش بس ما بيصليش قيام الليل يعني كان في مجموعة شباب قالوا لو انت سكتت جنبنا احنا مش هنسبيك هنقدر معك ليل نهار عشان نتعلم منك اي حاجة انت عارفها - [00:11:11](#)

سكتت جنبهم بقىت ساكن جنبهم تماما ومع ذلك عملت دروس كثيرة ما كانواش بيحضروها. هذا اصل موجود عند كثير من الناس انه آآ تكذب افعاله اقوله عشان كده بقى احنا اردنا ان نتكلم كيف في هذه الحلقة؟ كيف يصدق فعلك قوله - [00:11:30](#)

في هنا امور يا شباب احنا عايزين نعرف الاول ان كلمة الصدق يا شباب هي ايه؟ هي صدق. صدق اللسان هو ان يكون كلامك موافقا لما في قلبك ولما في الواقع. هذا هو الصدق - [00:11:53](#)

صدق اللسان. اما صدق العمل هو ان المطابقة بينما تقول وما تعمل. يعني ان تعمل بما تقول لما تقولون ما لا آآ لما تقولون ما لا تفعلون. كبر مقتا عند الله ان تقولوا ما لا تفعلون - [00:12:04](#)

هنا بقى اسباب يا شباب لماذا او ما هي الاسباب المعينة على ان يصدق فعلك قوله؟ الامر الاول ان تتأني آآ وانت تعزم على شيء يعني ما تكونش مسرف في القول. مش اي حاجة تقول انا هاعمل انا هاعمل. لأن خلي عندك تأني. وخليل عندك تفكير في الامر الذي تريده - [00:12:22](#)

وخليل عندك تخطيط وخليل عندك علم بأسباب هذا الامر. لانك ممكن تكون مش فاهم مش متصرور هذا الامر. ربنا قال ولقد كنت تمنون الموت من قبل ان تلقوه فقد رأيتموه وانت تنتظرون - [00:12:44](#)

يعني انت كنتم بتقولوا عايزين نجاهد. اول ما جيتم في الجهاد جببتم. فدي مهمة جدا ان الانسان يتخل بالحل والاناء. يبقى اذا اول خصلة عندها عندنا تعينك آآ على ان يصدق فعلك قوله هو الحلم والاناء في اتخاذ القرارات - [00:12:59](#)

وهنا حكمة مشهورة لا تتخذ قرارا وانت غضبان ولا تعطي وعدا وانت مسرور. انت بتكون فرحان فتعطي وعد لاولادك لزوجتك

الاصدقانك ألا لازم يكون عندك تأني عشان لو انت تعودت بعد ذلك على ان آآلا تصدق بفعلك لا يصدق فعلك قولك هتبقى - 00:13:17

في صفة موجودة عندك بيقى الامر الاول التفكير والتأني فهم المشروع وفهم متطلبات المشروع. كثير من الشباب مثلا قال لي انا عايز اتعلم علوم الحديث. ودي بص انا هدخل فيها فاول ما شرحت له علوم الحديث وابوابها قال لي ألا انا مش قادر ادخل في الباب ده. ده انا بيعجبني النوع ده. هذا مش ضعف في العزم على فكرة لكن هو يعرف ان هو مسلا - 00:13:37

راجل شغال مهندس او عامل او دكتور او اي شيء فهو مش متفرغ فبالتالي مش هيقدر يدخل في هذا العلم واحنا اتكلمنا بالامس عن فكرة الانسان يختار الاهداف المناسبة. من الامور المهمة جدا على آآ ان آآ التعود على تصديق الفعل للقول - 00:13:59

ان تأخذ نفسك بالعزم يعني حاول في كل امر آآ قررته او او آآ اي جدول تعمله حاول ان تلتزم به. اتعب لازم تتعب لانك لو جسمك اخد على التعب - 00:14:16

سيكون هذا التعب جزءا منك تستريح به لا تستريح منه لازم جسمك يتعود. انا عملت خطة مثلا. قلت انا اقرأ كل يوم ساعة في المصحف. حتى لو بموت لازم اقرأها. ليه؟ عشان نفسي تتعود ان كل شيء - 00:14:32

اطلبه باذن الله اقوم به. آآ مثلا انا ساقوم الليل ساعة يوميا مثلا. يبقى لازم اقوم حتى لو بموت هقوم. ليه؟ عشان يتعود جسمي على ذلك من الامور المهمة جدا حتى يصدق فعلك قولك - 00:14:47

ان تقسم الهدف الى اجزاء لان احيانا لما بتحط الهدف كله قدامك بتخاف منه فتجبن عما تستطيعه منه. ازاي؟ شخص مثلا قال لك انا عايز احفظ القرآن فبيشعر ان القرآن يعني كبير جدا مية واربعاشر سورة تلاتين جزء كبير. لكن لو هو قسم هذا القرآن الى اجزاء على مدى سنتين او ثلاثة - 00:15:02

هيجد ان هو سهل. لانه هيقول النهاردة انا عايز احفظ سورة تبارك. سهلة جدا. عايز احفظ خمس ايات. الدنيا سهلة اهي. يبقى تقسيم الهدف الكبير الى اهداف صغيرة. وانا حكيت لكم قصة الرجل اللي هو - 00:15:25

يعني جري تقربيا عشر تلاف آآ متر يعني حوالي عشرة كيلو آآ جري وهو برجل واحدة فقالوا له ازاي مشيت جريت المسافة دي؟ قال لهم قسمت الغابة وكان في غابة الى آآ اشجار. فكنت لا - 00:15:39

فكرا في الشجرة التالية. فاذا انتهيت منها فكرت فيما بعدها. انا بفكرا النهاردة ان انا احفظ سورة عمه. ما فكرش في اي حاجة تانية. بكرة ان شاء الله لما اخلص افكر بقى في سورة النازعات وبعدها في سورة عبس يبقى تقسيم الهدف الكبير الى اجزاء. ايضا من الامور المهمة التي تعود نفسك على صدق العمل - 00:15:53

هي مسألة تعويض ما فات. وهذا سيأتي معنا في حديث النبي صلى الله عليه وسلم من فات ورده من فاته ورده من الليل آآ يعني قضاه آآ بعد شروق الشمس يعني الى قبيل الظهر. يبقى الانسان مثلا انا النهاردة متعدود ان انا بصلبي بالليل. فالنهاردة تعبت. لو انا تعودت ان انا بيفوت - 00:16:13

الخير وبطنيش خلاص جسمي هيتعود على كده لأن فاتني الخير هو عوضه بكرة كت المفروض اقرأ عشرين صفحة النهاردة بكرة هقرأ اربعين اذا ما استطعتش يبقى تعويض ما فات. ايضا محاسبة النفس مهمة جدا يكون عندي جدول واضح - 00:16:34

قبل ان انام بالليل احاسب نفسي. انا عملت كده ولا لا. احاسب نفسي على اخطائي. احاسب نفسي. اكافى نفسي آآ ما الذي يجيئي الانسان؟ انا خايف اكون طولت. ما الذي يجيئي الانسان من صدق - 00:16:51

الافعال الانسان في الواقع يهدي يعني يجيئي من صدق الافعال صفات جميلة جدا. اولها انه صادق قال الله تبارك وتعالى يا ايها الذين امنوا اتقوا الله وكونوا مع الصادقين الخصلة الجامدة لاهل الايمان انهم تصدق انهم اولا صادقون في اللسان وصادقون في العمل - 00:17:06

لذلك الله سبحانه وتعالى وده يعني جميل جدا. لما امرك بالصدق وعدك بامور كلها فيها صدق شوف وعد الصدق الذي كانوا يوعدون. مبدأ صدق مقدد صدق مدخل صدق مخرج صدق - 00:17:30

قدم صدق. كل هذا لماذا؟ يا ايها الذين امنوا اتقوا الله وكونوا مع الصادقين. والذي جاء بالصدق وصدق به فلذلك لازم تفهم انك لو

صدق مع الله سبحانه وتعالى يعني حاولت ان تجتهد وان تلتزم بامور الخير التي تطلبها هذا اعظم شيء انك صادق -

00:17:51

والصفة الثانية ان هذا الصدق يهدي لعمل صالح اخر. ان الصدق يهدي الى البر لا يمكن ان يصدق انسان في عمل الا ويهدى بعده الى عمل اخر. ويزيد الله الذين اهتدوا هدى - 00:18:13

يبقى دلي صفة مهمة جدا انك تعرف ان الصدق والصدق يا شباب يأتي بالتعود. انما العلم بالتعلم والصبر بالتصبر. يعني انا مثلا عايز ابدأ في برنامج رياضي مثلا. وهذا من الامور اللي بيكل عنها كتير من الناس جدا. ممكن تلاقيه بيذاكر عشر ساعات في اليوم لكنه بيكل يعمل رياضة عشر دقائق. لو انا - 00:18:31

حاولت ان انا اقوم كل يوم واعمل هيجي لنا ان شاء الله فكرة ادومه وان قل. لو انا حاولت ان انا اطبق هذا البرنامج يوميا ستكون عندي عادة ان جسمي - 00:18:51

تعود على كده لازم تعرف ان العادات تأتي بالعادة بالتعود. فدي مهمة جدا. طيب لو الانسان بقى يا شباب آآ اعتاد آآ على ان تكذب افعاله اقوله. دي بقى تبقى مصيبة - 00:19:02

لان كما قلت لكم ان اخص صفة للمنافقين انه اذا وعد اخلف. اذا حدث كذب. فهو لاء المنافقون شف ربنا ذكرهم بصفة يقولون امنا بالله وبالرسول واطعنا ثم يتولى فريق منهم من بعد ذلك. هذا التولي هو معناه ان يكذب في - 00:19:17

فعلوك قولك فلا صدق ولا صلى ولكن كذب وتولى. يبقى التصديق معناه ايه؟ تصدق بالقول وتصدق بالفعل. نطبق بقى ده يا شباب على حياتنا انا عندي جدول لازم يكون عندي اعمال واضحة. هذه الاعمال تخص ديني تخص خلقي تخص زوجتي واهل بيتي. تخص آآ - 00:19:37

الغذية تخص اهلي تخص اه اصدقائي تخص المشاريع التي اريدها. واضح كده؟ لازم يكون عندي اشياء واضحة جدا. حد بيقول اه حد بيقول انا ما فهمتش السؤال بيقول يعني منافق مع نفسي ولا كسل - 00:20:01

لأ انا اقصد اقول ان الانسان اذا تعود على ان هو آآ لا يصدق فيما يعاهد عليه سواء كان بيعاهد ربها او يعاهد الناس او يعاهد نفسه هذا يجعل عنده خصلة من خصال المنافقين - 00:20:21

واضح مش معناها ان هو طبعا اصبح منافق اكيد الناس فاهمة الكلام. آآ ولكن عنده خصلة من خصالهم. فالانسان يا شباب لابد ان يأخذ نفسه بالعزم. بس قبل ان تأخذ نفسك بالعزم تحتاج يكون عندك خطة واضحة عشان تعرف انت هتعمل ايه. لكن ما تجييش الصبح تقول انا عايز ابقى كوييس النهاردة. ايوة هتعمل ايه؟ حط جدول. اكتب. انا انا عايز من - 00:20:36

من الساعة كذا للساعة كذا اعمل كذا. وفي الوقت الفلاني هاعمل كذا. وانا دائمًا ما احثكم على اربعة امور مهمة. الامر الاول اتقان العبادات والمستحبات هذا هو بركة اليوم. وهذا هو النشاط. قيام الليل وصلاته الضحي. طبعا بعد الفرائض وتلاوة القرآن - 00:20:56

وذكر الله هذا هو الوقود وهذا هو البركة. بيارك لك في صحتك وفي وقتك. تنجز اشياء كثيرة في وقت يسير. ويعطيك الله تبارك وتعالى قوة و يجعل لك مخرجا. ويتوالك فهو يتولى الصالحين. الخصلة الثانية التي اوصيك بها التغذية. لابد ان تفهم ما الذي تأكله - 00:21:15

ما الذي يدخل في بطنك؟ لابد ان تهتم في التغذية بامرين ماذا تأكل؟ ومتى تأكل؟ وكيف تأكل؟ خلينا نخليها ثلاثة مثلا. ماذا تأكل؟ بتأكل ايه؟ دي مهمة. لازم تعرف انت بتاكل اكل صحي ولا لأ؟ وكيف تأكل - 00:21:35

في واحد بيأكل ما بيضغش حتى يعني بيأكل بطريقة غلط او مثلا بيأكل خمس وجبات او عشر وجبات في اليوم او كل شوية بيأكل لأن فلازم الانسان يهتم بالغذية لازم يهتم كذلك آآ بالرياضة. ممارسة الرياضة مهمة جدا. فانا بستغرب لما الاقي شاب مثلا عنده - 00:21:50

عنه مسلا خمسة وعشرين سنة او حتى تلاتين او اربعين او حتى خمسين ومش قادر مش قادر يطلع السلم ولا لو روحنا نلعب كورة

مش قادر يلعب كورة مش قادر يعمل اي حاجة لا الكسل ده مصيبة جدا وطبعا الكسل ده اتنى بسبب وسائل التواصل الاجتماعي خلت
الانسان ينفصل عنها - 00:22:06

عائلي وعن اصدقائه وعن اهلي عايز يقعد لوحده بس مع الموبايل ويا ريته بي عمل حاجة نافعة انما هي اشياء تافهة. عندي كلام كثير
جدا في هذه الامر لكن احاول ان اوزعه على - 00:22:21

الاحاديث النبوية التي تتكلم عن النجاح. خلاصة هذه الفكرة يا شباب طبعا انا قلت لكم اربع امور. الامر الاول العبادات الثاني الرياضة
الثالث آآ التغذية الرابع هو العادات اليومية. متى تستيقظ؟ متى تنام؟ آآ متى تتناول الطعام يعني النظافة الشخصية؟ كل دى -
00:22:31

في امور فيرأيي ستعينك على ان آآ تكون جاهزا لاداء النشاط الذي تطلب. خلاصة هذا الحديث افلح ان صدق. لا يفلح انسان بمجرد
ان ينوي الخير وانما يفلح اذا صدق فعله قوله. نسأل الله سبحانه وتعالى ان يرزقنا العزيمة على الرشد والثبات في الامر. بارك الله
فيكم - 00:22:51

جزاكم الله خيرا. وموعدنا غدا ان شاء الله مع حديث رسول الله عليه وسلم عن النجاح صلى الله على
محمد وعلى الله وصحابه وسلم وسلم تسلیما كثیرا. والسلام عليكم ورحمة الله وبركاته - 00:23:15