

الالتزام بالجدول اليومي بعد رمضان | أ. أنس شيخ اكريم

أنس شيخ اكريم

بسم الله الحمد لله والصلاة والسلام على سيدنا محمد وعلى اله وصحبه ومن والاه. اللهم لا علم لنا الا ما علمتنا انك انت العليم الحكيم. رب اشرح لي صدري ويسر لي - [00:00:06](#)

واحلل عقدة من لساني يفقهوا قولي اللهم لك الحمد كما ينبغي لجلال وجهك وعظيم سلطانك. اللهم لك الحمد حتى ترضى ولك الحمد اذا رضيت ولك الحمد بعد الرضا اللهم اجعلنا من الذين يقومون بمقامات عبوديتك كما تحب وترضى يا رب العالمين. اللهم يا مقلب القلوب ثبت قلوبنا على دينك. اللهم يا مقلب القلوب ثبت - [00:00:16](#)

قلوبنا على دينك اللهم يا مقلب القلوب ثبت قلوبنا على دينك اللهم يا مصرف القلوب والابصار صرف قلوبنا على طاعتك اللهم انا نسألك حبك وحب من يحبك وحب عمل يقربنا الى حبك - [00:00:39](#)

حياكم الله جميعا السلام عليكم ورحمة الله وبركاته اه طيب احنا اليوم ان شاء الله لقاءنا بعنوان الالتزام بالجدول اليومي بعد رمضان اه نتحدث فيه عن اه اه يعني اهم الافكار في اه لماذا نتعثر - [00:00:53](#)

آ لماذا نتعثر في الالتزام الطاعات بالمفهوم العام العبادة بالمفهوم الواسع سواء بعد رمضان او بعد مواسم الخير او آ او حتى احيانا بعد اه الهبات الايمانية او الرؤى او او النسمات الايمانية للانسان سبحان الله يتعرض لها بين فترة واخرى - [00:01:15](#)

اه رح نحكي في العصابات رح نحكي في يعني ايش اهم الاشياء اللي يجب ان ينتبه لها. هذا امر. بعدين اه ندخل في اه في اهم القواعد اللي تساعدنا ان اه يعني نستفيق ونبقى يقظين اه - [00:01:39](#)

اه نبقي منضبطين نبقي اه ثابتين طيب اه اسئلة بدنا نبدأ فيها اللقاء. اه هذا طبعا هلا بس لمجموعة اسئلة. هاي الاسئلة كلياتها رح ندرج من سؤال اكبر الاسئلة الزغيرة يعني هي ظواهر ممكن الكل عم بشوفها من نفسه او من غيره او ممن حوله - [00:02:01](#)

اه انه لماذا تنتكس كثير من النفوس اه بعد مواسم الطاعات وبالذات بعد رمضان آ لماذا آ البعض يمكن يكون اصلا آ اضعف من ذلك لا يستطيع ان يكمل موسم من مواسم الطاعات بل يعني يذبل ويضعف - [00:02:23](#)

تفترق قواه قبل ان يكمل آ لماذا البعض يبدأ بعادات جيدة آ خصوصا من الطاعات بالمفهوم الواسع اه كتلاوة القرآن والصلاة وقيام الليل الاذكار اوراد القرآن الى اخره ثم لا يستطيع ان ان يداوم - [00:02:48](#)

آ بل ربما البعض يعني يقوم ليالي ثم بعد رمضان يضيع صلاة الفجر ربما جميع هاي الاسئلة تدرج نحو تحت سؤال اكبر اه وهو سؤال لماذا كثير من النفوس لا تستطيع ان تستمر اصلا على الاستقامة على طريق اللهو - [00:03:10](#)

ليش؟ كثير من النفوس تنتكس بعد الالتزام في الدين ليش في كثير نفوس اه تتدين بفترة من عمرها ثم لا تستطيع ان تكمل. يبدو انه هذا السؤال الصغير اه وهاي الاسئلة الصغيرة تدرج اذا تحت هذا - [00:03:33](#)

هذا السؤال طبعا اجابة كبيرة اه ولها يعني زوايا كثيرة. هلا احنا بدنا نلقي آ بدنا نلقي الضوء على يعني زاوية. آ نأمل انها تكون زاوية جيدة قوية. احد الزوايا وفي زوايا كثيرة لكن احنا - [00:03:50](#)

بدنا نلقي الضوء على واحدة من الزوايا. الزاوية اللي بدنا اليوم نلقي الضوء عليها اللي هي زاوية آ حديث الرسول صلى الله عليه وسلم الا ان في الجسد مضغة طبعا من جزء من من حرير الا ان في الجسد مضغة اذا صلح صلح - [00:04:08](#)

اذا صلحت صلح الجسد كله واذا فسدت فسد الجسد كله على وهي القلب بدنا نتكلم على موضوع القلب. القلب اه القلب ليس مقصود فيه العضلة الصنوبر الصنوبرية اه ولا يعني العضل لا لا - [00:04:27](#)

قلب في كلام اهل العلم اه علمائنا في التزكية. هم ييقصدوا فيها عادة اه يعني عدد من من المصطلحات ما بين الخاص بالعام اه احيانا ييقصدوا فيها الروح احيانا ييقصدوا فيها مكان تمييز احيانا - [00:04:51](#)

كان الادراك اه احيانا بتكون مرادفة للعقل احيانا بتكون بينها وبين العقل اه عمومه خصوص وجهي. يعني اه فالفكرة فيها هي مكان الادراك والتمييز ومكان تلقي الايمان ومكان اه مكان تلقي الايمان او الكفر مكان اللي هو اذا صلح وحيصلح الجسد كله واذا فسد - [00:05:07](#)

صوتي مش في صوت كل مكان الهمم مكان العزائم مكان الايرادات مكان مكان القيادة مكان القيادة في النفس والقلب طبعاً هو هو مكانه مكان العقل القلب والفؤاد والصدر طبعاً لا يحويهما هو مكان مكان العقل ام لهم افئدة لا يعقبون بها. قلوب لا يعقلون بها. طيب - [00:05:27](#)

طيب لو لو نروح يعني خلينا ندخل من من من عالم الرياضة احنا من عالم التغذية ونرجع فيهم للقلب لو احنا آآ يعني علشان نجابو على سؤال ليش كثير النفوس تنتكس؟ يبدو انه هذا القلب يبدو انه مش عم يستطيع يكمل المشوار - [00:05:56](#)

يبدو انه هذا القلب ما عم يستطيع يكمل المشوار مع الجسد يبدو انه هذا القلب عم يحمل ام يحمل شيء مش معتاد عليه يمكن عم يحمل اه غريب عنه فلا يلبث ان يدخل - [00:06:14](#)

ثم القلب ينتفض ويعيده خارجا يعيد الطاعات خارجا يعيد النفس الدين القيام الصلوات الاذكار البر الدعوة الى الله الامر بالمعروف والنهي عن المنكر البكاء من خشية كله يرفض يرفض يرفض - [00:06:32](#)

طيب اه لو لو انسان عمره ما ركب وحدة فيكم عمرها ما يعني اقصى مشوار وتوفت لما طلعت من درج ثلاث اربع طوابق يعني وراحت فيها هاي لو لو احنا مثلا خليناها تشارك في مائاتون عشرين كيلو مثلا - [00:06:55](#)

توقعوا ايش يصير فيها ايش ممكن يصير فيها المتوقع انها يعني اه اذا شدت عبالها وركضت ركضت ركضت المتوقع انها اه بعد تتين كيلو ثلاثة كيلو اربعة كيلو هادا يعني. ممكن انها تقع اه تتعرض لاصابات متوسطة - [00:07:17](#)

قائمة بليغة ممكن يصير معها. كسر معها تمزقات ممكن تستغرب من نص الطريق ليش لانها عم تروح على مسافة كثير اكبر منها هي مش قدها ما تمرنت عليها ما تعودت عليها فمرة وحدة فأتت وعرضت عضلاتها وجسمها الى - [00:07:37](#)

الى شيء اكبر من طاقتها واسعة طيب ممتاز. فصار عنا تمزقات جسمية. تمزقات عضلية يبدو انه كثير منا نرجع لسؤالنا احنا يبدو انه احنا كثير منا بيتعرض لتمزقات لكن هي التمزقات يبدو انها تمزقات في القلب - [00:07:57](#)

يبدو انه القلب ما فيه لياقة القلبية غير موجودة. هاي اللياقة القلبية غير موجودة. فما في احماء جيد فبالتالي بندخل على المضمار نركض فوق طاقتنا من دون تدريب مسبق استعداد جيد جدا من دون انضباط في التمارين - [00:08:18](#)

ندخل عالمسابقة او عالمباراة اذا خلصنا حتى قدرنا نخلص من من كثير من الناس اللي بدك تسمعهم بحكوا برمضان يقول لك انا بعد رمضان خلص خلاص انا حاس كنت يعني - [00:08:37](#)

اه عم باجي عحالي وعم بحاول اضحي وعم بخفف دراسة وعم بخفف طبخ وعم بخفف طلبات الولاد وعم بخفف سوق وعم بخفف عن ظهر بعدين اول ما خلص رمضان اجا العيد - [00:08:51](#)

اسبوع اسبوعين كله راح غفلة غفلة مش قادر اكمل مش قادر ارجع فيبدو انه عم يصير يبدو انه وجزء من الاجابة اللي هو فقدان اللياقة القلبية قلب متله مثل العضلات البقية من وجه - [00:09:03](#)

ما فيو لياقة ناخذ مثال ثاني لو احنا مثلا اه اقنعناكم انه التفاح مفيد. للي ما عندوش منه اي حساس او مشكلة معناته من التفاح مفيد وانه اه التفاح اللي بياكل له تفاحة في اليوم - [00:09:19](#)

فيعني على مدى سنتين وثلاث بيصير عنده يعني واحد واثنين وثلاث واربعة والى اخره واقتنعتوا انتم معي اخدت كل يوم تفاحة وبعد فترة طويلة فعلا صار الكلام. طيب خلينا نيجي على ناس زي ما كثير منهم بيعمل - [00:09:35](#)

في كثير ناس بتسمع انه اه لحظة شوية تفاح مفيد وكويس والى اخره شو بدي اعمل انا كل يوم تفاحة طيب انا بدي اقعد كل شهر

كل شهر بدي اجمع ثلاثين تفاحة واكلهم ايش - 00:09:55

مرة واحدة ايش اللي راح يصير لما اكل ثلاثين تفاحة مرة واحدة في نفس اليوم الله اعلم مغص ولا اسهال ولا ولا المعدة ولا استفراغ.

ولا على الاقل بس على الاقل انه الجسم لن يستفيد من هذا كله - 00:10:06

هذا اذا ما اذى وهو الاغلب. فاللي بصير يبدو معنا ايضا اللي هو عسر هضم قصر هضم ايماني القلب عنده عسر مش مش متحمل

الحمولة اللي منحملها طيب بعد هاي المقدمة - 00:10:21

اه وبعض الاجابة على انه يبدو انه القلب فاقد لا يقتل ايمانية فاقد لا يقتل دينية فاقد لا يقتل روحية طاقة لياقته باتجاه الاخرة طيب

ممتاز. طيب يعني معناها طب القلب ليش فاقد ذاقتة؟ - 00:10:35

القمع يعني اين ذهبت لياقته؟ يبدو انه كثير منا الا من رحم الله قلبه اه فيه لياقة بس مش للاخرة قلبه فيه ولياقة بس مش للاخر قلبها

فيه لياقة بس للتجمل والتزين. قلبها فيه لياقة - 00:10:56

بس للدراسة الاكاديمية قلبها فيه تزين فيه مليه بطلبات الزواج الابناء وارضائهم واه وتحصيل بشكل متتابع مرة يعني تتبع مرضيهم

لجميع من حولي او حتى او ربما يكون اه القلب اه اه ورم او متورط في اه في محرمات فلاقته كلياتها ذاهبة وين؟ على اعتياد -

00:11:18

اعتياد العادات السيئة اه ادمان السوشيال ميديا ادمان متابعة اه يعني ما لا يحل محرمات اه مدمن على مثلا روايات تافهة الى

اخره فالقلب يبدو انه متورط. عنده لياقة لكنه لياقته مش للاخرة. لياقته في الدنيا - 00:11:56

احياناً يكون القلب اه يعني لا يقطع صارفها آآ باورام من التضخم الانا. انه انا عندي الناس هذول بتعرفوهم ان عندهم اسراف بحق

النفس اللي عندهم في تعنت في حق النفس اللي عندهم انه ممنوع حد يحكي معي وممنوع حد يزعلني و اذا حدا بزعلني لازم احكي

معه ولازم افرج - 00:12:20

لكل شي عندي وما اخليه ولازم احطه عند حده انا نفسي خط احمر. هدول الناس متورمين تضخم الانا. طبعا جميل قد اعطي حقي

انا من ضمن منظومة لا اله الا الله مش تضخم حق الانازيين. زي يعني يعني النظام العام او او - 00:12:42

يعني اه كما هو الان شيعة في الغرب اه او في في احدى المدارس الشعبية اه في النفس في الغرب آآ اللي هي يعني من تمتيع النفس

وتعظيم النفس وتدليل النفس وتحقيق النفس كله نفس نفس فالآنة ايش ماله - 00:13:02

خايفة حد يخبطها زي كده تحسها سيارة ممنوع حد يخبطها فاللياقة كلها رايحة انه انا محدش يزعلني ومحدش يدايقني ومحدش

يتعبنى وبديش اتعب في هاي فيبدو في ناس طرق لياقة تبادل الاتجاه. في ناس رايحة لاقتها اه عكس هدول الناس. و رايحة علاقتها

بانه كيف الناس يحبوني وكيف يرضوني وكيف - 00:13:21

وكيف ارضيهم؟ وكيف ما يزعلوا مني؟ وكيف وكيف وكيف؟ فهذا كلياتها عورامه. هاي كلياتها بين قوسين عم تصرف طاقتي وجوه

الوياقت قلبي بدل ما تنصرف باتجاه الاخرة بدل ما تنصرف باعطاء كل ذي حق و بدل ما تنصرف في اعطاء الله عز وجل حقه

واعطاء النفس حقها اعطاء الآخرين حقوقهم بتدريج وتوازن - 00:13:41

يعني جعل في فراغ في القلب لهاي الاشياء لا يبدو انه كثيرا من الناس او جزء منا فاقد لا يقتل قلبية طب وين رايحة هاللياقة هاي

رايحة باتجاه هادا الشي. فطبيعي تلقائي نحنا عم نحكي بدنا نستعيدها - 00:14:03

هلاً راح نحكي ايش الحل؟ بنستعيدها عن طريق انه نرجع نملاً ونفضي من هاي الاشياء. ما بربط حدا مقدس اللي انا تبعته بيبكون

عنده لياقة للاخرة يعني صعبة بده يعني شوي حدا مقدس الآخرين. بده بده ينزل شوي. حدا مبالغ حتى في بعض العبادات -

00:14:17

حساب عبادات اخرى حتى نبالغ بالقراءة وطلب العلم على حساب عبادات اخرى. هذا حتى ترى مناسبة احياناً هذا ما يبجي على

القلب متوازن. ما يبجي على القلب صالح الصلاح اللي يحبه الله بالعدل بالعدل كما قال شيخ الاسلام ابن تيمية - 00:14:38

انه انه يعني جميع في كتابه وامراض القلوب وشفاءها انه جميع يعني صحة القلب وسلامة القلب والقلب السليم. وبترجعك جميع

هاي القيم للعدل كلها بترجع لعدل. وللاستقامة وكل شي يكون في مكانه حقه. طبعاً هذا مستحيل بالنسبة لنا احنا كبشر انه يعني نوصل للسلامة كاملة اه - [00:14:53](#)

القلب ولكن او خلو كامل من امراض القلوب ولكن الامثل فالامثل فاتقوا الله ما استطاعوا. طيب طيب هلاً هاي اللي هي هون بيحي عنا الحديث العظيم من كانت الاخرة همه عند من يصحح الحديث فكانت الاخرة همه - [00:15:17](#)

جعل الله غناه بصب او في قلبه جعل الله غناه بين عينيه جعل الله غناه بين عينيه جعل الله غناه في صدره يحيي الحديث اللي في البخاري ليس الغنى عن كثرة العرض ولكن الغنى غنى النفس - [00:15:34](#)

غنى النفس عن الاشياء وعن التكاثر بالاشياء. طيب ممتاز. من كانت الدنيا همه جعل الله فقره بين عينيه اللي لا ياته صارفها عن دنيا جعل الله فقره بين عينيه وشتت عليه شمله - [00:15:50](#)

ضايح بين الانا وبين الآخرين وبين اشياء وبين الماركات وبين العلامات وبين الدعاء احياناً لما لما يكون بتعرفوا الفرقة اللي بتصير احياناً فاحياناً الناس لا تنشغلوا بما يؤذيكم انشغلوا بما يصلحكم. اما قل خيراً واجمع بين بين الناس واما اسمك من كلامنا بالله واليوم الآخر فلقل خيراً - [00:16:05](#)

ما يبصير. فهذا لا لا تفرقوا جهودكم على غير ما يرضي الله طيب من كانت الدنيا همه ايش كان جعل الله فقره بين عينيه وشتت عليه شمله ولم يأتي من الدنيا الا ما كتب له. يعني بالنهاية حتى كل اللي عم يقتل حاله عليه وعم يضيع لياقته عليه - [00:16:30](#)

هو مكتوب ومقدر قبل خلق السماوات والارض بخمسين الف سنة طيب وبالمقابل من كانت الاخرة همه جعل الله غناه بين عينيه وجمع عليه شمله ما بحس انه عنده مليون مدير. ما بحس انه عنده مليون جهة بده يطيعها. ما بحس انه هو دايماً دايماً مخربط ودايماً اولوياته خايطة ببعض - [00:16:50](#)

ضرب الله مثلاً رجلاً فيه شركاء ومتشاكسون. حدا عنده عشرين مدير كلهم تروح هيك سوي هيك روح هيك سوي هيك هذا بصير عند النفوس المتورمة بالدنيا شهواتها واهوائها لحالها ممكن كل واحدة الها سلطان سلطان حب ظهور وحب الريادة - [00:17:09](#)

ونكون متصدرة والحسد اللي بياكله القلب من هون وكل ما اشوف حدا عنده نعمة او وحدة عندها نعمة بعلم او بزواج او بكذب ياكلني من هون الانسان بكون مشترك في المقابل جمع الله عليه - [00:17:25](#)

واتته الدنيا وهي راغمة يعني ما تضيع علاقتك عالقاضي باختصار يعني ملخص حديث لا تضيع لياقتك عالدنيا مش مستاهلة. طيب الناس اللي بتضيع لياقتها على الدنيا الله عز وجل بيسميهم - [00:17:40](#)

هو مصطلح القرآني اللي هو الغفلة اقترب للناس انسابهم وهم في غفلة معرض والغفلة اللغة الغفلة معناها الدھول عن الشيء ايش يعني يفذهوله عن الشيء يعني مش طاهر يعني مش مصحح للآخر يعني مش مصحح اه حتى بتسمعو كثير ناس بقول لك بقول

لك والله بعد رمضان ما انا صاحي عحالي. على قولت واحد من اصحابي بقول لي بقول لي انا مش - [00:17:54](#)

الحالة لنفس الظهور عن الشيء وعن طرق عمله. يعني حسوا مش عارف كيف يجيب الشغلة ولا عارف كيف يسويها ولا عارف يخططها ولا اشياء. فهاي غفلة غفلة عن الاخرة. هاي هي تخلي القلب يفسد. طيب. ما يأتيهم من ذكر من ربه - [00:18:16](#)

محدث الا استمعوه وهم ايش مالهم وهم يلعبون لاهية قلوبهم ايوه هون هون هون الشاهد لا هي تنقلبهم بنك زي ما حكينا بالدنيا طيب في الاعراض ما يأتيهم من ذكر محدث الا عفوا. طالما الناس احسنوا في غفلة معرضون. الاعراض معناها صرف العقل عن

الانشغال بالشيء - [00:18:33](#)

الاعراض هون انه انا بصرف ذهني عن الاخرة بالدنيا بصرف ذهني عن الاخرة بالدنيا. والدنيا اعطينا عليها كثيرات. طيب اللي بصير باختصار شديد انه كثير من الناس بحاول يملأ الشيء الممتلئ - [00:18:56](#)

ملء الممتلئ عبارة عن محاولة عبثية. القلب ممتلئ بالدنيا ما بيزبطها باخرة المزرعة المزروعة ما بيزبط تزرع فوق نفس المزروع

المحصول اللي عم يطلع تزرعه فوق بزراعة يعني لو طلع بكون نكت - [00:19:09](#)

ما جعل الله لرجل من قلبين في جوفه ما مزبوط طيب نيحي هون للحل شو الحل بعد ما قلنا النقطة منعدا اللياقة القلبية شو الحل

الحل هو افرار القلب قدر الاستطاعة بتوازنه. طيب ممتاز - 00:19:26

شو يعني اصلاح القلب؟ بقدر الاستطاعة بتوازنه. شو يعني في يعني افضي قلبي للآخرة. شو يعني اوجه قلبي للآخر؟ شو يعني املي قلبي بالآخرة هون بيجي اللي هو تدريب القلب - 00:19:44

ان تكون الآخرة اكبر عنه. هون احنا بدنا نبلس بالحل. اللي هو كيف ادرب قلبي انه تكون الآخرة اكبر هم. الحين كهذا محورنا الهم يعني نمسك هالمقدمة. لا بد منها - 00:19:54

اللي هو كيف ادرب القلب انه تكون الآخرة اكبر عنه طيب قبل ما نبدأ بالحل وبتدريب القلب انه الآخرة تكون اكبر همه لانه اتفقنا انه بده تدريب ما بزيط ندخل مرة وحدة عالاخرة هيك - 00:20:06

ان هذا الدين متين. ذكروا هذا الحديث العظيم جدا جدا ان هذا الدين متين فاوغل فيهم رفق ان هذا الدين متين فاوغل فيه برفق ولن يشاد الدين احد الا غلبه - 00:20:24

كثرة طرق الدين بيغلبك ما تشاد الدين ما تحاول بالغصب وبالمجافسة وبالزيادة الغير متزنة في الاشياء والزيارة عالجداول اليومي بغير توازن هذا الديناميتين في اول في ملف ولن يشاد احد الدين الا غلبه - 00:20:43

فاستعينوا بالغدوة والروحة وشيء من الدلجة. القصد القصد تبلغ او تصل يعني معنى ان الرسول صلى الله عليه وسلم شبه السير الى الله بالمسافر اللي بده يروح بده بده يصل لهدفه - 00:21:02

العاقل مسافر العاقل ما بيمشي بنص الشمس ما بجيب لحاله مشقة زائدة ما بزودا عحاله وبالامتعة لانه هاي كثرة الامتعة شو بتسوي فيه؟ بتعيقه عن هدفه. وما لا بقلل من الامتعة حيث يموت من الجوع ومن العطش في الطريق. هاي واحد اتنين ما بيمشي في الهاجرة في نص الشمس - 00:21:20

الرسول عطى ثلاث اوقات اللي هو بعد الفجر وبعد بعد نصف اخر اواخر الليل. وبعد الغروب اه الاوقات هاي الاوقات اللي ما فيها شمس انت المهم توصل مش المهم اه تتعب - 00:21:40

حتى العلماء بقولوا اي مشقة مفكر تستطيع انك تفكها عن العبادة اي تفكها عن العبادة فهي غير مطلوبة شرعا اما المشقات التي لا تنفك زي ايش؟ مشقات تنفك يعني زي القيام في الصلاة. هاي هاي - 00:21:55

المشاكل لا تنفك. طبعا بالنافذة بتنفك حتى بس مع نصف الاجر. ولكن بالفريضة ما بتنفخ خاصة. الفاكهة لا بد منها. اما مثلا والله وصلى توب وصلاة طيب بعدا انا اذا عندي قدرة اكيف المكان مثلا او اضربه او اخذ مروحة قال لي هو - 00:22:10

الافضل انه المشقة هاي غير شرعية غير مطلوبة. تكلف الفاضي ما اله داعي. طيب. فالقصد من كل هذا انه حتى واحنا قبل ما ندخل بدنا ننتبه انه هاد القلب بده يتدرب برفق - 00:22:31

طريقة الاسلام الرفق ركز تعمل الليم طريقة الاسلام الشدة طبعا في مكانها ولين في مكان لانه حكمة وبيرجع كله للعدل. لكن المقصود هو هو الترفق في الخطط. الترفق والتدرج مع الحزم والالتزام - 00:22:44

لانه برضه ليس مقصود بالرفق الرفق المطلق. طيب فلن يشاد احد من الدين للغلبة ان يتذكر النية طيب هاي المقدمة رقم واحد قبل الحرب. المقدمة الثانية اللي مهمة جدا جدا. اللي هو الانتباه من واحد من اهم اعداء الانسان الدائمين - 00:22:59

او دائمين الا وهو عدو التشكيك انه اخدنا هالمحاضرات كتير. اصلا احنا سامعين لك يا انس اه نفس هذا الكلام من قبل. بمحاضرات رمضان وسمعنا وحلو وعالفاضي وهيئي سؤال ثاني مرة اصلا سامعه سامعه مع فقدان الامل سمعنا من الاحسن منك ومن غيرك ومنك - 00:23:20

انا اصنع الفاضي عمري ما بلتزم ولا عمري رح انضبط انا دايمًا بنتكس ودايمًا ببلش وما بعرف اكمل خطة وصرت كنت مسجل بناء منهجي وما كملت سجلت اه صناعة محاورة ما كملت وانسحبت من اه فقه النفس ولا من اللي نفس مطمئنة ومش - 00:23:44

ايش الى اخره. هذا هذا علو التشكيك. انه عالفاضي وشو الفائدة شو بدك بهالحق وشو بدكم بهالحكي والحكي سهل والتطبيق صعب.

هذا عدو التشكيك بدنا ننتبه منه نخط هيكل عجب. ونذكره بقول الله عز وجل والذين جاهدوا فينا - 00:24:04

والذين جاهدوا في نعمهم يكون فينا مش في سبيل انفسهم. ولا في سبيل الآخرين. في سبيل انه الله عز وجل يرضى عني والذين جاهدوا فينا وبذلوا الجهد والمشقة ليقيموا امر الله في انفسهم وفي واقعهم. والذين جاهدوا فينا لهديتهم. الله يقول لك لهديتهم.

الله ان شاء الله هذا من من من سنن الله - 00:24:25

الي بيجاهد في سبيل الله الله عز وجل نهديهم سبلنا. هذا وعد من الله لهديتهم سبلنا. ما بدناش شيء وان الله لمع المحسنين.

استحضروا معية الله. و احنا عم نسمع هاي المحاضرة يستحضر معية الله من الله عز وجل - 00:24:46

يحب المحسنين والله عز وجل يحب الي يسمعوا كلامهم يحب الي الي الي بدهم يلتزموا وبدهم يحاولوا يعني يجدوا السير الى الله عز وجل طيب اه الناس الي لسا هم عم يسمعون لسا لم يعزموا انه يفرق جزء من قلبه. في البداية طبعاً الاكيد الي هو هو طبعاً

اخذ القرار - 00:25:01

اذا ما بناخذ قرار يعني يعني بدك تاخذ انت قرار لانه انت بتسمع بصدق امام الله عز وجل انه انا بلدي اخذ اه قرار باني اثبت قلبي

للاخرة وبالتدريج برفق وبلين كما تحب يا رب - 00:25:23

والمطلوب الهدف شوفوا شو الهدف. الهدف مش الارجو ولا احنا عم نحكي مش الهدف انك تطلع بس اه والله تصلي في الليل طبعاً

هذا اشي عظيم ورائع ومهم جداً وان شاء الله يكون احد الفوائد - 00:25:40

ولا هدف تطلعي انه والله بدي اه مثلاً اه اصلي النوافل على حساب اشيء اخرى. لا الهدف هو اعطاء كل ذي حق حقه والهدف من في هاي الجملة اليسرى تكتبوها منيح. كثير منيح. اه طبعاً ما بنقدر بهادا اللقاء ناخذ موضوع الاولويات. لانه ما بعرف يعني. يعني انا -

00:25:54

من المتاح بس حسب الوقت وحسب وقته وكذا. الاولويات هاي بدھا محاضرة لحالها. ولكن لازم نحكي التالي يعني اللقاء كقاعدة

عامة اه اللي هي اه نقلها من حجر القاعدة نقلها من حجر العسقلاني في - 00:26:18

اه فتح الباري مقررا لها آآ عن العلماء قال من شغله من شغله طرده عن نغله فهو معذور من شغله برضو عن نغله فهو معذور يعني

ايش يعني معذور؟ يعني الي الي عشان بيصلي الفرض - 00:26:33

مثلاً فرض الظهر روح حاله مثلاً اه اه السنة البعدية انه كان راح يطلع الوقت وراحت السنة فهو معذور الي عشانه مثلاً بر

الوالدين روح قراءة كتاب فهو معذور. مثلاً بر الوالدين الوالد - 00:26:59

بحكمة وبحسب المواضع لكن الفكرة اودي امي عالمستشفى ولا عندي ورد لا امي فش حد يوديتها غيري تفسير لا هذا فرض وهون

نفل من شغله عن نفلة فهو معزول ومن شغله نفله - 00:27:15

من فرضه قام الليل صلاة الفجر. ومن شغله نفل عن فرضه فهو مغرور. يعني مخدوع فالهدف من كلامي انه نوصل نعطي كل ذي حق

حقه والهدف من كلامي انه يصير الفروض اولى من النوافل بالعموم. كل الي بدي احكيه صبه انتم وفراشكم كل واحد حسب

وين هون. شرط دايماً - 00:27:34

بس هو بيزور بنعرف ايش الصعود وايش الاولويات. لكن الفروض هي اولى من النوافل بالعموم. وليس معنى الكلام ابدأ ان نترك

النوافل ومش مهم. لا لا طبعاً بس لكن المقصود انه - 00:27:58

آآ ما تقرب الي عبدي بشيء احب الي مما افترضته عليه. ولا يزال عبدي يتقرب الي بالنوافل حتى احبه. فاذا احبته كنت سمعه الذي

يسمعه يبطش بها ورجله التي يمشي بها ولئن استعاذني - 00:28:08

لا اعيدنا طيب بهيك بنكون نحنا خلصنا مقدمات خلينا نفوت على الحل اللي قلنا احنا بدنا ندرّب القلب على ان تكون الاخرة اكبر

همه. الحل طبعاً بسيط وهو يسير ان شاء الله وهو من من شقين - 00:28:24

الحل من شقين الحل من زي ما قلنا من من شقين او من جزئين. الجزء الشقين طبعاً ليجمعهم حديث الرسول صلى الله عليه وسلم

وهو يعني منقدر نحكي هو هو الزبدة. احنا طبعاً اليوم كل - 00:28:42

كلنا راح نحكيه بعد ما نحكي الحديث هو تحت اثار هذا الحديث وبركة هذا الحديث وعظمة هذا الحديث حديث اللي هو احب الاعمال الى الله ادومها وان قل طبعا جاء بروايات كثيرة ورواية عائشة كان وكان احب العمل اليه ما داوم عليه صاحبه. مجموع الروايات - [00:29:10](#)

فيه ادومها وان قل الحل كمان مرة وجزئين ادومها وان قطعته فوت نشرحه ونحلل في الحل اللي هو فيه قلة وفيه مداومة. فيه قلة وفيه مداومة وتعال نتدرب. طبعا احنا ان شاء الله راح نشرحه وبعدين راح نحاول نستشيركم - [00:29:36](#)

يعني هناخد تطبيقات في الفعل وتطبيقات في الترك. بعد ما نكون خلصنا يعني الاحماء والقواعد منيح. بعدين ناخذ منشوف شو بضل معنا وقت عشان ناخذ تطبيقات مستشيركم ايش بتحبونا في التطبيقين من هون او تطبيق تطبيق حسب الوقت. طيب - [00:29:58](#)

آآ تعالوا نفوت في هذا الحديث بدنا نحكي كالتالي انه انه اول خطوة للشيطان يلا عشان نبلش المعلم معه ورقة وقلم. معها ورقة وقلم اه نبلش نحكي يلا احنا احنا شو الخطة اللي الشيطان بحاربنا فيها بناء عهدا الحديث؟ بناء على انه هو ما بده يانا لا هو ولا نفسنا الامارة بالسوء - [00:30:15](#)

الشياطين الانس يعني هدول مجتمعين اعدائنا صح هدول ما بدهم ايانا انه نفوت فيه احب الاعمال الى الله. وهاي احب الاعمال الى الله ادومها وانقل. ممتاز. معناتا خلينا نجزي المعركة علينا ونشوف شو شو اللي بصير معنا. الشيطان اول اشي بحاربك - [00:30:34](#)

انك اصلا ايش؟ ما تعمل. مفهومة اول اول اشي انه ما يعني بيحاول يصرفك انك تعمل اي شيه هيا والخطوة طيب اذا ما نجح معك بالخطوة هاي؟ بنروح بالخطوة الثانية. الخطوة الثانية - [00:30:52](#)

انك اذا انت رحت عملت شيه قليل شو اللي بيسوي معك فيه؟ بيحقر لك اياه بس تصدقت بعشر دنانير هاي الحالة كان بدها خمس تالاف دينار. انت تصدقتي بعشر دنانير مفكرة حالك عاملة اشي - [00:31:08](#)

انت ادخلت السرور على قلب زوجك هلاً جاي نكدتي عليها بالعيد تزعلي عزلة فاضية عشان حساسيتك الفاضية. هلاً جايك تفرحيه هلاً مثلاً انت جاي هلاً ما تصرخيش عالاولاد بعد ما صرت اهلهم. بهادن وسب ودمرتيهم - [00:31:29](#)

انت هلاً جاي مثلاً اه تقراي لي ثلاث اربع صفحات من القرآن لك من من رمضان لهلاً اللي خلصتيه بيومين ثلاثة برمضان لك من اول ما خلصنا العيد هلاً لهلاً ما جبتيش اللي كنت تخلصيه بيومين وثلاث خلال شهر شهر ونص - [00:31:48](#)

فبلش الهجوم هون تحقر لك اللي بتعمله طبعا شوفوا شو اللي هي الخطوة اللي بعديها. بعد ما اكثر لك القليلة الخطوة الثانية بعد ما يعني اذا عملت حكر لك اياها هذا القليل. ويطالبك مباشرة وهذا غريب طبعا الشيطان يطالبني. ونفس الامارة بالسوء - [00:32:04](#)

يطالبوني بركزوا بالله معي وبطالك انك تكثر. مشروع قرق القليل طالبك داخليا انك شو تعمل؟ اعمل اكثر قد خط فيها كل يوم قراءة جزء. انت طبعا عمرك بحياة اهلك برا رمضان ما قرأتش خمس صفحات عشرين يوم وراء بعض - [00:32:22](#)

تحط كل يوم جزء فهو طبعا بقول لك طاعن جزء اصلاً ما بيخدم كل ثلاثين يوم. هاظا قلبه صار شو مانع طيب اصلاً مع انه هادا في اثر يعني بس الفكرة حتى ولو يعني انت مش مطبش كل شي بتسمعه اذا انت مش انت تطبقه. ما امرتك به فاتوا منه ما استطعتم. الفكرة - [00:32:45](#)

فبيلش ليش انت قليل نبلش قل لك لازم تسويه اكثر لازم تسوي اكثر ممتاز رديت رديت عليه وسويت الاكثر بصير عندك بترجع بتشوف التمزق مرة ثانية وما بتقدر تستمر وبعديها بتضلك تفوت في الحلقة المفرطة حلقة حمل الهم مع الاوفر سينكينج مع التفكير بمشاكلك ومصايب الدنيا اللي معاك وبنضل في حلقة - [00:33:05](#)

مفرغة انا عمري ما بلتزم نفسي التزم ما عم يعرف التزم بلتزم وبرجع بعيد والى اخره طيب بل بل اللي بينجح من كل هاي العثرات وبكمل بالقليل حتى اللي بيكمل - [00:33:33](#)

برضو تجيك بين الفترة والثانية انه يعني شو هاد اللي بتعمله يعني بدنا زيادة والزيادة زي ما اتفقنا الزيادة اذا كانت غير معقولة فاعرف انها شيطانية اي زيادة بعيدة كتير عن عادتك واللي انت متعود عليه اعرف انها - [00:33:50](#)

من هوى النفس الامارة بالسوء يعني الله اعلم مخاطرها شيطاني ولا خاطرها نفساني بغض النزر من وين جيش قطر بس اكيد ولا هو

خاطر رباني نحن من الخواطر الاربعة خاطر رباني - 00:34:05

قطر ملائكي وخطر الشيطان يخاطر نفساني قولوا واحدا حقيقة اذا فيا زيادة بعيدة كثير عن قدرتك فاعلم حتى لو كانت جاية
الخاطر عن انك سمعت درس كويس عم يخصك عالقيامة وانت بحياة اهلك ما صلتش برا رمضان وحياة اهلك ما سمو نكيش -

00:34:17

اه ركعتين سنة العشاء الراتبة عمرك ما صليت يوم الا في رمضان بتصلي التراويح. فسمعتي دراسة كاملة؟ فيلا اليوم بدنا ساعتين

اعرفي انه صح هو الدرس ممتاز والى اخره. لكن انت - 00:34:37

اقبالهم بكون ايش؟ اي والله عشان يلا عشان يحسك انك انت حسك انك انت يعني من اسوأ ما يكون فالفكرة اي اشي بعيد كثير
عن عادتي اعرف انه هذا يا اما شيطاني يا اما نفسان. ممكن جدا يكون نفساني بتعرفوا النفس تسعى للكمال. وهذا شيء عظيم ومهم

جدا ولكن احيانا لما ما - 00:34:50

هذا الكمال ايش بيصير فيها؟ بصير بدك كمان من كل شيء فتسقط في كل شيء طيب فالفكرة حتى اللي بيسوي القليل بده ينتبه من

هاي الخطوات واضح هيك كيف ترتيب واحد اثنين ثلاثة اربعة. طيب - 00:35:13

معناها من هون بنرجع كمان للحديث بنرجع لادومها اقل ونركز على نقطة قل اقل شيء يعني معناها البداية الحل في اني افرغ قلبي

كما يحب ربي فرق قلبي للاخرة آآ ازيد لياقتي القلبية البداية بما يستحق من الخير في نفسك - 00:35:30

اي شي اعتقلتيه من الخير في نفسك اي شيء محتقره من الخير تحتقرين الخير في نفسك اللي هو القليل من هنا البداية

الصحيحة للانضباط والالتزام وزيادة لياقة القلب الايماني - 00:35:49

في ناس عندهم قاعدة في يعني موضوع القليل آآ ما بيتحملوا موضوع قليل دايميا يا بدنا ناخذ كل اشي يا بدي اصير طالب علم

اصير طالبة علم كاملة. زوجة تمام كمان بده يصير ام تمام التمام. يا بدي اصير اه - 00:36:15

اه مم ثرية تمام التمام يا اما ما بذولا شي. يا بختم القرآن كله يا ما بذولش. يا بصير اكمل لك كل يوم. يا بدي ولا اشي يا بقرأ الجزء ما

بديش اقرأ اشي - 00:36:36

طيب كل اشي يا ما بدي ولا اشي هاي طبعاً عكس قاعدة عدومها وانقا دايميا القاعدة الصحيحة اللي دايميا ربوا حالكم عليها بعض

الشيء خير من لا شيء بعض الشيء خير من لا شيء - 00:36:51

مش مش يا يا هيك يا هيك يا بنبسط يا بزعل. لأ شوية انبساط مع زعل احسن بكثير من زعل بعض الشيء خير من لا شيء بل بعض

الشيء في كثير من الاحيان خير من كل شيء لان كل شيء في الدنيا - 00:37:10

فبعض الشيء خير من كل شيء طيب هذا الاشي انا بحتقره في نفسي تعالوا نشوف آآ نعمل مقارنة سريعة بين مفهوم الانجاز والتميز

الي اجانا من كتب الادارة الامريكية كتب اه - 00:37:30

كتب المساعدة الذاتية للمترجمة خصوصا آآ خصوصا الكتب اللي جاية من الثقافة الامريكية تحديدا آآ تعال نعمل مقارنة بمفهوم

الانجاز والتميز اللي هو لازم تحط ولازم تحط ولازم توصل وتجيب اه اه تجيب فلورز وتجيب مصاري وتجيب تنزل اعلانات ولازم

ولاظم اه تخلص طبعاً لانه بدنا نعملها - 00:37:48

حكي لازم اخلص ختمة كل كزا ولا ختمة كل شهر ولازم اخلص اربع كتب ولا خمس كتب في الشهر ولازم اه اه اه مثلا مثلا اعمل اه

ست كيكات في الشهر لاهلي ولازم اه اه اولادي اوديهم على اربع اندية ولازم اطلع معهم عشر - 00:38:20

الصفحات من السيرة كريت هذا اللي هو لازم اخلص كتاب المبارك فوري وبعدين ننقل لكتاب صحيح السنة النبوية ببعدين بدنا

نخلص هذا وبعدين بدنا نخلص هاد كرت اللي هو الكبيرة والاهداف واللي هي اغلبها اهداف رايحة باتجاه التعداد او اللي هو -

00:38:40

طيب الاكثار الاكثار الاكثار الاكثار من اشيء حتى الاشياء الصح. حتى الاشياء الخير عشان هيك تجد الناس حتى المتدينين

الملتزمات منكن بعضكم بتلانيها قاعدة بدي اكثر بتلانيها مسجلة بناء منهجي ومسجلة بدورة بمكاني وبالنفس المطمئنة - 00:39:02

انه اذا في خيانة واذا في كمان اه اه دورات مع شيخ حسين عبدالرازق واحمد السيد واذا في كمان مش غلط كمان درسين من هون وبتلاقيهم حاملين فوق طاقتهم وكثير منهم حتى اصلا ما بيعرفوا يكملوا بوليش. الا من رحم الله طبعاً. انا طبعاً ما بعرف مخاطبات
عن - [00:39:23](#)

اعذروني ومخاطبين الخطوة مش عارف. بس يعني اه هذا كلام كلام عام ليس موجه لي باحب عينك. طيب فالشاهد اه اللي بدنا ننتبه منه انه لو نروح عالاحاديث النبوية راح نلاقي ابدأ هذا المفهوم ليس بهاي الطريقة ابدأ - [00:39:43](#)
اي نعم ورد عنا احياناً اه اذكار فيها اعداد معينة صحيح في الثلاثة وتلاتين تلاتين او اللي هم الله والحمد لله والله اكبر وختامها. اه نعم في عنا مية استغفار مئة سبحان الله وبحمده مئة لا اله الا الله وحده لا شريك له الملك وله الحمد وهو على كل شيء قدير.
موجود - [00:40:01](#)

اه وهو طبعاً صعب على كثير من النفوس. لكن الفكرة لو احنا بدنا نشوف حتى نصوص نشوف هي المركزة وبين سنجد انه موضوع القليل لم يأخذ حيزاً قليلاً بالعكس اخذ حيز كبير جداً في النصوص - [00:40:18](#)
نشوف حديث الرسول صلى الله عليه وسلم وهو معقول يقول لا تحقرن من المعروف شيئاً قد عكست النفوس دي بدها كمان وبدها اكثر وبدها كثير اشياء بالنسبة لنا دائماً تحتقر المعروف الزغير لا تحقرن الرسول عم يقول لك لا تحقرن لا تحقرن من المعروف شيئاً ولو ان تلقى اخاك بوجه طلق هاي مجرد - [00:40:35](#)

الابتسامة اللي انت بتكون اصلاً شاد عالك او متضايق او او زعلانة او قالب مزاجك الوجه الطلق هذا الرسول صلى الله عليه وسلم معمول لا تحكم لان انت بينك وبين حالك. يعني هلاً اذا ابتسمت لها - [00:40:57](#)
يعني ولا ابتسمت لزوجي ولا لاخوي ولا لامي ولا صاحبتني ولا لابوي ولا يعني ايش بده يصير الرسول صلى الله عليه وسلم قال لك لا تحقر هذا الاشياء. ايش يعني ايش بده يصير؟ هذا ما لك فيه - [00:41:10](#)

فاسأل الله عز وجل يقول فمن يعمل مثقال ذرة الذرة في اللغة العربية المقصود فيها دائماً نملة اللغة العربية الذرة في القرآن الكريم معناها النملة طبعاً ممكن تدخل اشياء اخرى لكن الذرة نملة فمثقال ذرة وزن نمل طبعاً العرب لانه لم يخاطبوا - [00:41:20](#)
الذرة تبعت اه تبعت الكيمياء تبعت يعني اللي فيها الالكترونات والبروتونات يعني هم اصلاً بيعرفوهاش كانهم قتلوا بشيء يعرفونه والنمل ولكن المقصود اصلاً مثقال ذرة او مثقال ذرة خيراً يره. الله يقول لك ذرة - [00:41:36](#)

لا تحقرن ذرة لا تحقرن ذرة وزن ذرة مثقال ذرة فمن يعمل مثقال ذرة خيراً يره ومن يعمل مثقال ذرة شراً لا تحقر المعروف لا تحقر هذا القليل. احتقار القليل هو عبارة عن قتل القلب - [00:41:52](#)

طيب اه كلنا بنعرف حديث اللي سقط قلب اللي سقط قلب وهي كانت مغيبة من بغايا بني اسرائيل موحدة سقط قلب ما حكرة المعروف انها تسقي الكلب وهي زانية؟ ما قالت انا زانية معقول اروح هلاً اعمل خير - [00:42:12](#)
فسقط كلمة الله عز وجل غفر له وادخله الجنة وبالمقابل اللي حبست الهرة مشان التوازن برضه حقرة الشر فبرضه كان سبب لدخولها النار طيب ايضاً لو نروح لو نروح مثلاً عصاة الجماعة - [00:42:25](#)

اه عند الرجال مثلاً او حتى اللي فيكن بتروحوا يعني صلاتها في بيتها خير طبعاً وان لها اجر اكبر ولكن اه اللي بتروح عالمسجد مثلاً آ الامام لما في الصلاة الجهرية يقول ولا الضالين - [00:42:44](#)

هلاً بيقول امين هلاً المأموم الرسول صلى الله عليه وسلم يقول من من وافق تأمينه وتأمين الملائكة غفر له ما تقدم من ذنبه تأمين وتأمين المركب غفر له ما تقدم من ذنبه - [00:43:00](#)

عمل قليل ما تقدم من ذنبه. طبعاً الا الكبائر وما اصر عليه من الصدارة على الراجح طيب اه عنا ايضاً اه حديث في البخاري وغيره من كتب الصحيح. اه امامنا يقول سمع الله لمن حمده - [00:43:14](#)
المعمول نقول لك اللهم ربنا ولك الحمد فاللي بتوافق الملائكة غفر له ما تقدم من ذنبه. اعمال قليلة جداً جداً الله عز وجل كريم واسع. تعامل انت مع رب كريم. فانت - [00:43:35](#)

اعمل هذا القليل مع رب الكريم. اصلا من معاني اسم الله الشكور. من معاني اسم الله الشكور. الذي يعطي الثواب الجزيل الكبير

العظيم على ومن القليل الله الشكور. الله شكور حليم - [00:43:45](#)

يحلم عن معصينا ويشكرنا. طيب اه قل هو الله احد تعدل ثلث القرآن اطلع وطالع تعدل انت عم تاخذ اجر ثلث القرآن بقراءة دقيقة

رب كريم واسع سبحانه وتعالى اه ركعتي الفجر خير من الدنيا وما فيها - [00:44:00](#)

ركعتين الفجر اللي هو مش الفرض هдол ادول النافلة بالاجر الباقي فيها خير من الدنيا وما فيها آآ كلمتان خفيفتان على اللسان

حبيبتان الى الرحمن ثقيلتان في الميزان. سبحانه الله وبحمده سبحانه الله العظيم - [00:44:19](#)

خفيفة عاللسان ثواني فليل في ميزان الله الحمد لله ايضا جاء فيها كم كم هي عظيمة ولا اله الا الله طبعاً اعظم الازكار. فيها كله كله

هذا بخلي إنسان لا يحتقر قليل ابدأ ابدأ - [00:44:37](#)

كثير من الناس لانه يحتقر قليل يعني يزهد به فيبتكره بيزهد به فيبتكره بيزهد به فيبتكره لا تزهد بالقليل. لا تزهد والاشياء اللي

انتم اقوياء فيها من المعروف ومن النوافل سوى الفرائض. لا تزهدوا فيها ابدأ - [00:44:54](#)

سيدنا بلال لما سئل لما لما الرسول صلى الله عليه وسلم سمع خشخشة نعاله ففي الجنة حديث عجيب جدا حديث قال له

ايش تفعل يا بلال؟ قال يعني آآ يا رسول الله يعني آآ لا شيء غير اني اذا توضأت صليت ركعتين - [00:45:10](#)

لأ سيدنا بلال اضحية وسيدنا بلال بن رباح يعني اللي عزب فوق رمال الصحراء او كان يوضع الصخرة واحد واحد يعني تعذيب

تدخلين حارة الصحراء اه يمكن خمسين ولا يمكن ستين ولا الله اعلم كم بتوصل مع الصخور مع الضرب مع التعابين مع التحقير مع

الاهانة. ما ذكر هذا في دخول الجنة ذكر انه هو - [00:45:28](#)

كان ايش يسوي؟ يصلي ركعتين بعد الوضوء طبعاً مش مش ازدرأ في هذاك العمل طب ويمكن هذاك العمل ايضا اوصله لهذا العمل

عشان برضه ما بحب التوازن ما بحب يعني نضرب الاشياء عالصبرة ولكن - [00:45:55](#)

الفكرة انه انه انتم الخيرين. طبعاً الحديث اه يعني اه طائفة من اهل العلم لضعف الحديث تبع اه يقدم عليكم رجل من اهل الجنة تبع

اه المشهور اللي عبد الله بن عون والاصلحة ونام عنده. قال له تلاحت انا ووادي وبدي اجي انا منك ثلاث ليالي وبعدين بقول راقبته

فما وجدته يعني لا يقيم ما ما لا يقيم الليل - [00:46:10](#)

اه بس يذكر الله اه يعني اذا تقلب بالليل ويكبر اذا حتى استيقظ الفجر وتلات ايام فيعني خلص معنا قال له انا لا لحقت ابوي والعيشة

بس حبيت اعرف انت لماذا يعني - [00:46:32](#)

الرسول قال نكون اهل الجنة ثلاث مرات فقال يعني لا شيء بعدين بيروح وقال له تعال. اه بس انا لا بحمل حسد في قلبي لا اشي الله

انعم فيه على على حد. ولا بحمل الغش لمسلم. طبعاً - [00:46:46](#)

آآ هو من الراجح انه حديث ضعيف ولكن عندي بصحة فقال يعني هذا اللي وداك عالجنة وهات هي التي التي لا نطيق شهد يعني

لان من يصححه ايضا شوفوا يعني هذا عمل قلبي - [00:46:58](#)

لا يحمل الغش في قلبه ولا يحمل حسد وطبعاً سيدنا عبدالله بن عمرو بن العاص لا يطيق كان يطيق الصلاة والصيام لذلك معروف

حديث انه كيف لما هو بالغ وشدد فقال شدته في شدة الاذان وليتني اخذت رخصة رسول الله لانه كان يقوم الليل - [00:47:13](#)

كل كل القرآن اللي نازل كان يقرأه في ليلة يصوم النهار فنهار الرسول قال اقرأ في كل شهر قال اطلب اكثر قال اقرأ في كل عشرين

قال اطبق اكثر شوفوا - [00:47:31](#)

كيف هو النموذج عنده كان تضخيم شيء معين. وفما لقاه هون وهو يستطيع عبادات معينة والصحابي الاخر كان يستطيع عبادات

اخرى فرق الجنة واسع طيب بعدنا احنا اه يعني قلنا موضوع القليل هذا اه بدنا هلاً كمان شوي لما نيجي عالتطبيقات بدنا كل حدا

يكون هيك - [00:47:42](#)

متواضع تتواضعوا معاي هيك لما يجي يفك الخطط خصوصاً. طبعاً كل واحد له مستوى حنط قواعد كله عندنا مستواه يعني

ينطلق من مستواه او في العادات الجديدة يعني ببداً من بدايات بسيطة هاي المقدمة الاولى وبداية بسيطة بعدين - [00:48:04](#)

نجي للجزء الثاني خلصنا فاحنا بدنا قل. بعدين بدنا نبلى ايش؟ بمداومة وبعدين المداومة اللي هو الثبات على هذا القليل فهو عند الله احد واضح؟ هون بيحي هلاً موضوع المداومة - [00:48:20](#)

على المداومة دا مجاهدة. المداومة بدنا سبات. المداومة بدنا انضباط. المداومة في قوانين هلاً بدنا نخط قوانين للمداومة. عشان انت تقدر تقدر تقدر تدومه تدومي على داوموا على هذا القليل وابدأ بقلبي يتمرن شوي يتدرب شوي على الايمان يتدرب على الانضباط يتفرغ جزء منه للاخرة بالتدريج بطريقة - [00:48:38](#)

طريقة منضبطة آآ فيها عدم مشادة للدين فيها ترفق فيها شوي شوي عم بدخل دون تمزقات من دون التواءات من دون عسر هضمي طيب قواعد مهمة سريعة رح احكيهم حكي سريع جدا. و بعدين نفتح لكم نسألکم شو حابين على شو حابين نطبق من اشياء الفعل واشياء الترك - [00:49:06](#)

هم عنا تمنطعشر قاعدة زغار هيک بسيطين قواعد تعيننا على المداومة على القليل. قواعد تعيين على المداومة على القناة القاعدة الاولى المؤمن القوي خير واحب الى الله من المؤمن الضعيف وفي كل خير - [00:49:28](#)

احرص على ما ينفعك واستعن بالله ولا تعجز الشأن احرص على ما ينفعك اي اشي ينفعك دنيا او اخرة فهو مما يحرص عليه نبغى نفك الاولويات اللي حكيناها قبل شوي. احرص على ما ينفعك واحرصي على ما ينفعك واستعيني بالله - [00:49:49](#)

ولا تعجز ما تعجز واستعينوا بالله الامر كله لله تعينوا به سبحانه وتعالى لو لم يوفقكم لان تعبدوه لما عبدتموه اياك نعبد واياك نستعين في ان لم يوفقك احد معاني الاية لم يوفقك ويعينك ان تعبد فلن تعبد - [00:50:07](#)

و هون الرسالة الاولى لا تضخم الاسباب كل اسباب لا تضخمها حتى اسباب دخولك الجنة اسباب الهداية اللي هي الاعمال الصالحة اللي احنا عم نحاول ندومهم عليها ونقلها. لا تضخم انت انت هذا سبب لنيل رحمة الله. لكن المعول كل كل - [00:50:31](#)

لا كل المعول على لن يدخل احد منكم الجنة بعمله. قال ولا انت يا رسول الله؟ قال ولا انا الا ان يتغمدي الله برحمته فسدوا وفي رواية في البخاري فسدوا وقاربوا وابشروا. سد يعني حاول تقتل حاول - [00:50:47](#)

وحاول تصيب الهدف ما ترميش عكس الهدف. حاول وقارب قد ما تقدر تقارب وابشر طيب فاول اشي ما بنضخم الاسباب القاعدة الأولى لا تضخم حتى اسباب الهداية واسباب الطعنات وضخمها استعين بالله الامر لله. اه وبنفس الوقت لا تحتقر الاسباب لانه احرص على ما ينفعك توازن - [00:51:04](#)

لا تضخم اسباب ولا تحتقرها قاعدة تانية ما في خطة لا يوجد خطة صحيحة كاملة كفي وهم التخطيط والسيطرة. ما في خطة صحيحة كاملة. ما في خطة صحيحة كاملة اللي اصلا مش يائس انه ما يعني انت اللي بدو ينجح بدو ييأس انه يجد خطة كاملة صحيحة مرتبة كل العلوم او كل الحياة او كل التربية - [00:51:26](#)

وكل الزواج او او كل اللغة العربية او كل الرياضة كل اللياقة البدنية او كل تخفيف الوزن او كل اه او كل اللغة اي لغة اجنبية او لغة برمجة او او او يعني مادة في الصيدلة او الي هو - [00:51:51](#)

نخلطك هنا خلصوا من وهم التخطيط والسيطرة. التخطيط اللي يعني كامل السيطرة ثلاثة لا لا تنتظر لا تنتظري ذهنا صافيا في بنسنتي عشان يلتزم بالاشياء اللي المفروض يلتزم فيها وتكون هي من القليل المداوم عليه. بيستنى دهن صافي ويكون مريح -

[00:52:11](#)

ومرتاح ومبسوط ان شاء الله ان شاء الله بالجنة ما تنتظر الذهن الصبر طيب اشتغل عايش؟ عاي بطارية اشتغل عدهن صافي عشرين بالمية عشرة بالمية ثلاثين بالمية مش ضروري ابدأ - [00:52:37](#)

اني انا اكون بذهن كامل صافي او حتى خمسين بالمية صار. اربعين ثلاثين بالمية اللي بيحي اللي يجي لانه المداومة مع ذهن نص دهن ربع ذهن عشر ذهن افضل بكثير من تنتظر ليصفى ذهنك لانه لا يصفى ذهنك ودك الله اعلم. ما تصفى - [00:52:54](#)

ام صبحي. طيب اه كون مركز تعرفوا هدول جماعة لازم اكون مركز وفاهم و صاحي حتى هدول جماعة اللي هو برجع بعيد الصفحة. يعني ثاني يوم اذا رجع وقرأ الصفحة ورجع لورا كمان صفحة ولا هي قراءتها؟ لا ما تذكرتيه خلص برجع بعيد الكتاب من اول ممنوع

هذا الحكي - 00:53:13

طيب اربعة اللي حواليكم كثير مهم انكم تعلموهم بلطف مسبق انه انا عندي مثلاً آ ورد نص ساعة في اليوم اه طبعاً نص كثير بس يعني هلاً من هلاً بنحبس الفكرة. اعلمو اللي حواليكم بانه انا عندي هدف - 00:53:37

انا عندي مسلاً بدي اقطع السكر قم بعمل دعاية طبعاً المهم بدي اقطع السكر المضراً اعلن اللي حواليك انه انا بدي مثلاً اه اريح بالغرفة وعندي واحد اثنين ثلاثة. انا عندي اه مشروع وكذا كذا. انا عندي مراجعة قرآن - 00:54:00

انا عندي انا عندي صلاة من الليل فعشان هيك لازم اضطر انام دايماً ابكر آ او احط لها غدر ابكر. انا اعلم اللي حواليكم بلطف مسبقاً مش بعدين عشان ما تتصادموا - 00:54:20

مع من حولكم. حالم اللي حواليك وخطتك. اللي ما اللي ما بيملك هدف وخطة في الغالب يكون هو جزء من خطة غيره. اعلمو اللي حواليكم انكم عندكم خطط عشان اما يعينوكم او على الاقل يعذروكم - 00:54:32

طيب نيجي للنقطة لهذا القاعدة اللي بعديها كثير من الناس لما يعصي الله كثير من البنات والشباب لما يعصي الله عز وجل اه شو ببسوي؟ نروح قاعدة شيطانية طبعاً الهام شيطاني - 00:54:46

او نفسانية امار بالسوء اه بروح شو بقول لك؟ بقول لك مم انا ما بستاهل انا ما بستاهل اه انا عم بقرأ كتاب اه علم نافع انا عم بسمع محاضرة فلانية - 00:55:02

انا عم بقوم الليل انا عاملة حالي بارة لوالدي انا اصلاً منافقة زي حادثة نافق حنظلة طبعاً هناك نزول مستوى الايمان اعتبره نفاق هون المعصية اعتبرتها نفاق فلما وقت المعصية وقت المعصية القاعدة الذهبية اللي علمناها الرسول صلى الله عليه وسلم مش تروح تحاسب حالك بالمحاسبة - 00:55:18

يعني تروح تقعد مع حالك وبعدين معك يا نفسي وبعدين بدنا نخلص ومتى بدك تبطلي لا القاعدة فهي اتق الله حيثما كنت واتبع السيئة الحسنة تمحو القاعدة الذهبية لما تعصي الله - 00:55:44

مش الحل زي ما بقولوا كثير انت بطل جدول اليوم. اليوم ما بصلي الليلة. اليوم ما اليوم ما بقرأ وردي. اليوم ما بستغفر اليوم ما بعمل اذكار الصباح اليوم اليوم ما بزور عمتي اه الى اخره - 00:55:58

اتبع المعصية الحسنة مباشرة مباشرة واتبع السيئة الحسنات تمحي. الرسول صلى الله عليه وسلم عندما يصح الحديث واتبع السيئة الحسنة تمحها. تمحو اثرها من القلب ادمانها تمحو تمحو اثارها. اه تمحو اه الصرف اللي ممكن قلبك يصرف عن الطاعة فيه مباشرة - 00:56:13

اطبع السيارة حسنة كل ما كنت اسرع في انه صلح الغلطة كل ما يكون احسن اذا ممكن تصلبها. صيحتي عمك ارجعي اعتذري. اه اه مثلاً اه خربتني اشي ارجعي زعلتي صاحبك بدل ما تقعدني تاكلي بحالك ارجعي احكي مع تلفون لانا بعذر. صلح اذا كان من جنسك صلحها من جنسك احسن اشي - 00:56:33

اذا ما في من جنسها مباشرة اعمل اعمال الصالحات. ليه ممكن تكون اوراقك او ممكن تكون خطتك؟ مش تروح تعاقب حالك لانك انت او انت عصيت الله النقطة اللي بعديها كمان مهم جداً نعرف من وين انا نبلس. اعرف اين انت قبل ان تبدأ. كل واحد يعرف من وين. كل واحد يتعرف من وين - 00:56:53

انا بدي اسوي هاي الشغلة انا وين منها انا ملتزم فيها كم او انا بدي اتركها انا اصلاً قديش عندي من هاي المعصية وهاي الخطأ بدي اتركه او هاي الطاعة اللي عملها انا وين منها - 00:57:12

طيب اه القاعدة السابعة. النسبة الكاملة عنا احنا لانه احنا بشر النسبة الكاملة اللي حنجيبها في الالتزام اللي هي المداومة مع القليل. المداومة على القليل احسن نسبة بدنا نجيبها عشان استخدم لغة الرياضيات طبعاً الكلام - 00:57:24

مش منظر بس يعني احنا المهم نتصاب انه النسبة كاملة هي سبعين بالمائة سبعين تمانين بجيب سبعين وتمانين في في في عادة معينة. الله يخلف عليه يعني احسن اشي مية وسبعين تمانين يعني معنى انه خمس ايام في الاسبوع عم يلتزم اربعة ستة ازا سبعة

سبعة مية بالمية بس هلاً هادا مش العادة - 00:57:40

بنحط خطة صح يكون فيها نسبة خرق ثلاثين بالمية اربعين بالمية. مش اه يعني يعني يسمح لحاله انه يعني احياناً تقع منه بعض الاشياء عشان يمكش اشياء اهم بس لكنه هو بالعموم محافظ على هاي العادة. فالنسبة الكاملة ازا جبتنا سبعين بالمية فهو ممتاز.

حتى اللي بجيب ثلاثين واربعين بالمية فينسبه ممتازة - 00:58:01

لانه كتير من المخادعات المشهورة جدا جدا انه يجيب ثلاثين اربعين اسبوعين ثلاثة بهم لك انا مو ملتزم بعدين برجع بعيد له خطة بنضل بنفس نفس بدل ما يكون ثلاثين اربعين ماثبت عليها شهرين وثلاث وسنة وستين بعدين بتتحول لاربعين وخمسين لا هو اللي

بصير اعادة من اول والفاض بقول له بصير - 00:58:26

طيب تمانية التعويض القاعدة تبعت التعويض لبعد ما احط الخطة التعويض يكون يومي وممنوع القضاء كيف يعني؟ عفوا انه حطينا

انا ثلث ساعة في اليوم اه قرآن مع تفسير راح علي اليوم - 00:58:46

بكرا ما باجي بقرأ اربعين ما تقرأ تبع اليوم وبكرا. بفرض بالليل الساعة عشرة ولا احدعش وانا نعسان نعسانة. مو مشكلة. قادر

تعوض في نفس اليوم افضل اشي التعويض بنفس اليوم. ولو مش كامل يكون نصه وربعه وتلته بس من نفس اليوم. ولا تجيب

تعوض اللي راح عليك في اليوم اللي بعده - 00:59:04

والا بتبطل تقدر تستمر القاعدة اللي بعدها قلنا عوض عندما تستطيع واول ما تستطيع دائماً وما بتلقي عالي يوم الثاني. اليوم الثاني لأ ما ما تساوي فيه تسعة لا تعد من اول عندما تنسى. كثير من الناس بس ينسى شوي اه وين بلش ولا ايش عمل ولا ايش سوى ولا ترجع

بين الاول او بروح بسوي - 00:59:25

بنفوت في القاعدة العاشرة لا تعد الخطط الا نادراً. يعني اشهر القاعدات. كل شوي بعيد الخطط بين الخطط وما في اي عمل نقطة

احدعش اه او القاعدة احدى عشر. اه - 00:59:47

الزم نفسك الزمي نفسك بنهاية زمنية ما استطعت آآ مع الزام النفس بمشروع او بشيء لعرض او لعرض النتائج لتقييم النتائج لمشاركة هذا الامر اه باللي سويته يعني مثلاً اه بدي مثلاً احفظ قرآن. اه بروح كل شهر مثلاً او مثلاً بدي احفظ جزء بالشهر. السلام عليكم

فلان - 01:00:01

انا بدي اه تسمعي لي كل شهر جزء او كل اسبوع جزء حسب كل حدا. بدي اقرا الكتاب الفلاني يا اما بسجل الناس يمتحنوني فيه او

انا بعرضه بروح بنزل على مع صاحباتي وكذا انه بعد - 01:00:32

اسبوعين او بعد ثلاثة او بعد شهر حسب خطتي. انا راح اناقش الكتاب. ساعتها لو خرجت اسبوع اسبوعين زيادة مو مشكلة. بس

المهم انه انا دايماً عودوا حكموا فحالكم للنهايات. طبعاً نهايات صغيرة ونهايات متوسطة. النهايات الصغيرة جداً جداً مفيدة -

01:00:47

كل ما بتقدر تحط نهايات يكون افضل طيب اه كثير مرات اه من الناس بده يعمل مثلاً دورات نافعة وكذا وعنده كثير انت اعلن ازا

انت طبعاً دارس ومهياً وحضر اللي بتحضره و شوي شوي تكتمل المادة ما في شي كامل بتزلقوه - 01:01:02

قال لبعضها للتعاون مع اهدافك على انها مش مفروضة عليك ما بزبطوا مع انها فرض. مش فرض رباني وفرض من نفسك يعني بدك

تتعاون مع اهدافك اللي حطيتها انها فرض. نضل نتعامل معها بعقلنا مو فرض. عمره ما يلتزم فيها - 01:01:21

النقطة اللي بعدها انجز ما في يدك ثم اكتشف نفسك وليس العكس كثير من الناس للأسف ايش بيسوي بيعكس الموضوع يكون لسا ما

بلشش بمهمة بكتاب وبدورة بتخصص. لسا لأ انا حاسة اني مش مرتاح بدي اعيد اكتشاف نفسي - 01:01:38

لا واكتشف نفسه ولا هو انجز ولا هيكتشف نفسه ولا انجزت ولا سوت ولا اشي ولا سوى ولا اشي القاعدة العامة انجز اللي بايدك

بعدين بتكتشف حالك الا طبعاً اذا كان اشي بده خمس سنين وست سنين وسبع سنين يعيش كثير كبير اه ممكن ممكن هون ينحكي

وان كنت انا لا ارجب بهذا الا يعني كل حالة بحالتها ولكن القاعدة العامة اي اشي - 01:02:00

في خلال سنة وستين خلصوا الا يعني الاستثناء خلص بايدك وبعدين بعدين تكتشف حالك مش لابس النقطة اللي بعدها اكثر سؤال

ببجينا اه اللي هو كيف اعرفه كيف اعرفه يعني بتعرفوا السؤال الوسع انه كيف عرفتموا - 01:02:22

الوسع مجموع تجارب لنهايتها ضبطها قاعدة. الوسعك طرف تعرف كيف تعرف وسعك. لما تخوضي تخوضي تجارب تخوض تجارب كثيرة لآخرها بس خود تجربة هاي شهر وهون سنة وهون سنتين هون ثلاثة ومع لازمتي فلان او المعلم الفلاني او المدير الرسلائي او الدورات خلصت كل دورات فلان - 01:02:45

بعدين بتقدر تعفك هلاً طبقت كل موضوع معين لآخره. وغلطت وصوبت وانتقدت وانتقدت بتعرف وسعك وبتبلش بهاي الشغلة

خلص اشياء اللي وسع مجموع تجارب نهايتها وليس مجموع خطط ونظريات من العمل - 01:03:07

اللي بده يعرف بده يجرب و بده يغلط النقطة اللي بعديها تقبلوا تقبلوا نقصان انفسكم خططكم فشلها احيانا ما في مشكلة. والقاعدة

الاخيرة كل حدا يعرف ايش الوسائل. اللي تعينه - 01:03:27

وتساعده في كثير ناس مثلاً كان من اهم اشياء مثلاً بقولوا لي التزمنا مثلاً من اهم الاشياء اللي ساعدتهم في التزام مثلاً اه ابليكيشن

زي تفسير السعدي الناس اللي منضبطة وبتطفي النت او حتى قاطعة النت بس مسلاً - 01:03:49

تعملوا حسب الحاجة. واللي مثلاً في ابليكيشن تفسير السعدي. اجمل اشي فيه انه بحط لك لما تطلع وين انت موصل. لانه مسلاً في

ناس عنده بيعرف حاله انه عنده مشكلة لو ما يعرف وين موصل كثير بزغجوه او بتخربط او بيرجع بين الامة - 01:04:04

في ناس بالنسبة له انه الكتاب كثير صعب انا احمله باي مكان بس الموبايل اه متعود انه يطفي النت وانه يقرأ منه فهو سهل معه

دايماً لانه بيقدّر يقرأ منه او اللابتوب. حسب الخطة في ناس مسلاً الوسيلة اللي بتعينه انه - 01:04:18

اه مثلاً مم اه بعض الاصدقاء او بعض الصديقات اللي بعينوا مثلاً بموضوع ترك الاكل الضار. وهكذا. كل واحد يعرف ايش الوسائل اللي

طيب هلاً احنا هيك انا هيك انا هيك. انا هيك انه هيك. قواعد. هلاً احنا بدنا نطبق عالفعل و عالترك. بدي اه خيركم - 01:04:34

اه اخيركم في يعني في اه قديش الساعة سبعة وخمسة؟ بفضل انه اخذ شيء فعل وشيء ترك. بدي اخيركم بايش الاشياء اللي عندي

اه ندرج لكم اياها تدريج معين حيث انه يعني نطبق في هاي القواعد بس عايشي. عايشة عملية. طبعاً مع مراعاة انه كل حدا يعني

وانا عم بحكي شوف حاله وين. وين مستواه - 01:04:54

الاشياء الفعل اللي عندي اه بدكم بدكم ندرج مثلاً نوافل في الصلاة كلها او قراءة التفسير او رياضة او قراءة كتاب او تعلم مادة

جديدة آآ صوتياً مثلاً او الدراسة نفس الدراسة جامعة ومدرسة - 01:05:17

هذا الاشياء الفعل شاء الترك عند الغضب اضاءة الوقت التعلق الزائد بالآخرين بالله او مش عارف كيف بدكم تختاروا اه مين هم

اسراء اه وتشوفي انت ايش ايش عمالين نجارة السريع - 01:05:34

مممكن يكتبوا عالجات ونشوف جرد سريع. تمام ماشي اشياء الفعل نبلس اول وناخذ وحدة تانية وحدة ترك واذا ضل وقت بناخذ كمان

تطبيق بس ممكن تعيدي لنا الفعل ماشي حاضر - 01:05:53

الفعل قلنا اه الرواتب كلنا نوافل. نوافل الصلاة المقصودة يعني معاي اه نوافل الصلاة اه بس ثواني والله قراءة تفسير القرآن اللي هو

ورد اللي ورد من القرآن مع التفسير. اه الرياضة قراءة كتاب تعلم مادة جديدة صوتياً. دراسة - 01:06:07

دراسة اي شيء نوافل في الصلاة قائد التفسير القرآن الكريم رياضة قراءة كتاب تعلم مادة جديدة دراسة بالنسبة للتارك اكثر اشي

اضاعة الوقت التعلق بالآخرين انا حابب نبلس بالفعل بعدين نروح عالدّار. تمام - 01:06:33

نوخذ قراءة تفسير طيب ماشي هيك طلع التصويت ولا هاد بناء على اللي شفته انا اكثر اشي قراءة تفسير. طيب ماشي طيب بالنسبة

لقراءة التفسير اولاً زي ما اتفقنا اه كل حدا يصنف بمعنى اه مثلاً اللي قارئ التفسير كامل غير اللي مش قارئ بمعنى - 01:07:52

المعتاد على قراءة ورد من القرآن الكريم غبي مش معتاد اصلاً انه يقرأ اللي ما اللي مثلاً اه عنده مشكلة في التجويد اول اول شيء

بيبدأ فيه انه انه يبلس يتعلم - 01:08:15

احكام طفل. هاي بس هيك عالهمش قبل ما نبدا في التفسير طيب اول اشي بالتفسير نبداً بالتفسير بانه ايش التفسير اللي اختاره

ايش التفسير اللي اخطأ طيب طيب انا بدي افترض اه يعني نظرياً انه اللي عم يسمعونى ثلاث مستويات. ماشي - 01:08:30

آآ بدي افترض انه المستوى الاول الاغلب ما عمره خلص تفسير كامل بدها افترضنا هيك. وافترض انه في مشكلة متوسط ممكن يكون عشرين بالمية مثلا نخلص له على الاقل تفسيراته في السنة. ومستوى ثالث ما شاء الله يعني ممكن يكون - [01:08:49](#) مستواه اعلى من ذلك مفتوح طيب فاحنا تسمحوا لي ناخذ للطبقة الاولى وتقيسوا على بقية الطبقات. لانه اصلا الثاني والثالث ما بيحتاجونيش في العالم. اللهم بارك يعني وممكن الثاني يحتاج لمستاد ممكن نكون احنا نتعلم منه. ناخذ بس الطبقة الاولى -

[01:09:04](#)

ايش رأيكم طيب خلص جمال منيجي كالتالي اولاً بختار تفسير اه المهم فيه يكون سهل اه سهل وقدر المستطاع يكون سهل حتى على خلاف ما يظنه كثير انه الا بدي اياه يتحداني بدي انا يكون هيك يعني اكون منشد له افهم اول مرة - [01:09:28](#) كده ما كنتش فاهمة. مم ليس صحيحا في الغالب طبعا كل نفس الها يعني يعني خارطتها وطريقة تفكيرها ولكن في الغالب الاحسن هي تكوين العادة ان انجح وليس المهم انه انا يعني انا بدي اعتاد انه هذا القرآن علي يسير سهل محب بسيط لياقة القلبية زي ما اتفقنا كل مالها عم تزيد تجاه تفسير القرآن - [01:09:56](#)

اخترت السؤال نصيحة في التفاسير مثلا. احنا في عنا التفسير المختصر في صارت تفاسير التفسير الميسر طيب اه في تفسير اه للناشئين عبدالحليم عويس تفسير القرآن الكريم للناشئين عبدالحليم عويس بس هذا مستواه شوي اعلى حتى بس يعني برضه ممتاز جدا للجميع. مثلا هون اربع تفاسير هذول مستواهم - [01:10:20](#)

مستوى اعلى شوي بس بعطيكم مستويات مستوى اعلى شوي. بيجي عنا مثلا زي تفسير تفسير السعدي آآ طبعا في عنا الجلالين هو الكلمات. طيب. الفكرة اي واحد من هذول صعب شوي شوي مستواه في عنا زبدة التفسير برضه - [01:10:45](#) ومحمد الاشقر الله يرحمه قد شوي اعلى باخذ بس واحد منهم. والنصيحة للاغلب ياخذ يا مختصر يا ميسر. ياسر التفاسير. تفسير واحد. طيب اللي مش معتاد ابدأ الا انه يعني متقطعات. النصيحة انه انه يبدأ اما تبدأ اما بخمس دقائق او عشر دقائق فقط -

[01:11:02](#)

فقط خمس دقائق او عشر دقائق يوميا اللي مش محتاج يقرأ بالمرة وبيكره القراءة وبيحبش القراءة وعسير عليه القراءة ولما يقعد وبين جلطه وبيناموا وبينعسوا وبموتوا وبيتذكروا بتعزل نص نص المطبخ عشان ما تقرأش اه هذول خمس دقائق يبلشوا. اللي ايسر شوي بس مش معتاد بس عالقران عشر دقائق. ممتاز - [01:11:24](#)

هذول عشر دقائق بنطبق عليهم القواعد كلياتها بمعنى سبعين بالمية الالتزام خمس ايام في الاسبوع او اربعة كثير ممتاز ما برجع بعيد من اول لو نصير التفسير عادي كلياتها ننسى التفاسير. يمكن انا شخصا - [01:11:50](#)

قال من فضل الله يعني تفاسير كثيرة كاملة اه لا مش كثيرة يعني سبعة ثمان تفاسير كاملة مثلا. وتضلك تنسى التفسير تفسير اصلا يونس سعادة زيه زي الحفظ ما في مشكلة مش ضروري يكون كامل. شايفين كل القواعد بدها تتطبق كلها مع بعضها - [01:12:00](#) آآ بضل ماشي بخلص عشر دقائق اربع تيام في الاسبوع خمسة اربعة ثلاثة ما في اي مشكلة بضل مكمّل ما برجع بعيد العادة ولا يزيد ولا بقل والعشر دقائق اللي بلشوا خمسة خمسة. بضل هيك ماشية شهر كامل - [01:12:14](#)

مفروض بالشهر الكامل هادا طبعا اللي بحب وهادا افضل بكثير. عالاقّل يكون عندي يعني احصاء شهري. انه المفروض اكون جايب عشرين من ثلاثين. عالشرين تسعة وعشرين ثلاثين يعني اول يعني عشرين يوم من ثلاثين يعني معناها انا - [01:12:34](#) يعني عم باخذ لي عالاقّل اربع ايام ضرب اربعة اه خمس ايام ضرب اربعة وعشرين يوم تمنطعشر يوم سبعة عشر يوم من ثلاثين حتى لو كان خمسطعشر يوم من ثلاثين اللي مو متعودين فهادا ممتاز جدا جدا جدا - [01:12:49](#)

ممتاز واضح؟ فبناخذ اهي عشرة او خمس دقائق. نكمل الشهر كامل. بشوف بقيم طبعا الافضل اقيم. في ناس ما بيعرفوا ما بحبوا هاي الطريقة. يعني في طريقة تقييم وتقييم. مثلا - [01:13:04](#)

انا جبت خمسطعشر من ثلاثين بالشهر الاول. ممتاز جدا بكون هدفي خلص اثبت عخمسطعشر لو جبت ستطعشر سبعة عشر تمنطعشر تسعطعشر لحد وعشرين ممتاز جدا جدا بالشهر الثاني. وبضل عشر دقائق - [01:13:16](#)

الشهر الثالث كذلك الامر لو لو ضليت ثابتة بس بس عشرين من ثلاثين سبعة عشر ثلاثين من خمسة عشر وعشرين من ثلاثين اذا زدت خير وبركة في الغالب هدول التلات اشهر في الغالب بتكون هون بلشنا احنا هاي العادة بلشت تصير جزء من الحياة بسيط سهل مو ضروري يتحداني الموضوع مو ضروري - [01:13:29](#)

كثيركن تفسير عميق هون ضروري اطلع الايمان يتقطر مني تقطر وانه انا خلص يعني بدي اجلس احداث الناس بالتفسير لا لا مش ضروري. طيب من دون خيال ومبالغة. خلص. وعم بنسى التفسير. طبعا حتنسى التفسير ومية في ايات واللّه يمكن قرأت تفسيرها واللّه - [01:13:49](#)

قاصدا اكثر من مئة مرة ورجعت نسيته وبتضل مرات في تفسيرات واحد وهو طفل. فسوف بتضل تغلب فعلا واللّه فينا في شي اكثر من هاد ويعني بتيجي بتمسكوش وبترجع بتفلته - [01:14:09](#)

اتذكرنا هذا تفسير تبع عام بالف اول سورة البقرة اللي هو فيه تمثيل للمنافقين. هذا يمكن اكثر من مية وخمسين ميتين مرة قراءة الحمد لله واخيرا ثبت في راسي اللي هو تبع اه - [01:14:20](#)

تبع اه مثلا هو كمثل الذي استوقدنا. يا الله شو كولاته تفاسير ولا افهم او تفهم وبعدين ترجع تطلع بعدين ترجع عادي عادي ما في مشكلة كمل طيب وصلت تلات اشهر اربع اشهر شعرت اول ما يصير عندي شعور انه هذه العادة - [01:14:32](#)

طارت سهلة علي؟ ما بطلع عشرين دقيقة مرة وحدة ابو عشر دقائق طبعا في نفوس ممكن تقدر تطلع الضابط هون اللي عنده اصلا عادات نجاح معتاد اصلا عالانضباط بيقدّر يطلع من عشرة عشرين اللي مو معترض عالانضباط اياه يطلع لعشرة - [01:14:46](#)

بطلع خمسة عشر يعني بطلع بس خمس دقائق وبشتغل نفس الشغل. كمان ابو شهرين او تلات اشهر ما في شي منزل ما في شي منزل ما في شي كامل. بس الفكرة انه صار عندي ست اشهر - [01:15:02](#)

بكون قدرت اوصل ست اشهر سبع اشهر ثمان اشهر. بث بضع خمسة عشر دقيقة للي مو متعودين متعودين ممكن يكونوا وصلوا عشرين دقيقة. وهكذا بعدين بعد هدول ست اشهر بطلع آآ مثلا - [01:15:13](#)

خلال هدول الست اشهر ثمان اشهر تسع اشهر ثبتت العادة عندي ربع ساعة او تلت ساعة صوت موصلة ممكن اثبت عليهم لنهاية السنة هلاً لما يجيني رمضان عالدعش احنا باقي لنا عشر اشهر وتسع اشهر لرمضان. جينا رمضان - [01:15:27](#)

الفكرة انه برمضان انا اصلا معتاد على عشرين دقيقة. هلاً لو رجعت ارتفعت ساعة ولا ساعة ونص ولا ساعتين المطلوب ما عندي مشكلة برمضان لما ارجع بعد رمضان لو ضيقت شوي برجع لوين ركزوا واللّه معي شوفوا الطلعة برجع على عشرين - [01:15:44](#)

هلاً السنة اللي بعديها بلش اذا بدي اطلع بطلع اللي كانوا خمسة عشر بطلعوا عشرين اللي كانوا عشرين ممكن يطلعوا ثلاثين وايضا ممكن اضل سنة كاملة فقط ثابت على هذا الرقم. وزي ما تابعنا من خمسة عشر وخمسة وعشرين من ثلاثين هذا يعتبر شي ممتاز جدا جدا جدا وقوي جدا. بخلص - [01:15:58](#)

كامل تفسير كامل ما بتنطط من التفاسير. ولا بضل اسمع كثير تفاسير. ولا ولا بسمع من هون وبسمع ممن لأ خلص. تفسير هي بتقرأ بهالتفسير كاملين اوه كاملين عارفين كيف هدول هاد بسيط لا لأ بتضييعي لأ روعي لأ خلص. بلشت التفسير بكمله لآخر - [01:16:14](#)

خلصت التفسير الاول طبعا انا في ما شاء الله كثير من الطلاب اللي معانا. تبارك الرحمن كثير منهم بلغ الي بخمس تفصيلين صار تلات اربعة. الشغلة مو بالعظم يعني في ناس انهم تلت اربع سنين يعني - [01:16:37](#)

بس انا ماما خلصت نص تفسير تفسير. حتى لما يجي رمضان حتى لما يجي رمضان كثير من من طلابي بقول لهم ما تزيد ورش حتى ممكن مش تعود تقتله خلص خليك عم تفصل. ما في مشكلة - [01:16:49](#)

ما ما تخربط حالك خلص كل واحد بدخل الجنة اه الصراط المستقيم واسع. ندخل الجنة النوافل كثيرة ما ما ترهقه حالكم. خلص التفسير الاول بعدين نفس يعني نفس هاي الطريقة ممكن نوصل لثلاثين ممكن في ناس توصل لاربعين ناس بنك خمسين ساعة. في

اكثر في اقل الفكرة. ما في اشياء اخرى لانه كمان - [01:17:01](#)

اه بثبت بتصير هاي عادة دائمة عندي. بخلص التفسير الاول بعدين بخلص التفسير الثاني. اه خلص تفسير تالت وهكذا على مدى عشر

سنيين. خمسطعشر سنة طلاب علم. ممتاز بدك احسن من هيك. يعني انت تخرخل لخمسطعشر سنة تكونوا قاصين ست تفاسير لخمس تفاسير لسبعة. مش مهم العدد. الفكرة انه - [01:17:20](#)

انت مر عليك فهم كل اختبارك اللي انت خلقتة عشان تطبق هذا الكتاب مر عليك فهمه وشوي وشوي وبوضوء وصارت عندك عادة وما في هيك تمزقات قلبية ومشاكل الى اخره - [01:17:41](#)

ارجو انه يكون آآ يعني ان شاء الله شرح آآ سريع مبسط. هلاً بدي اروح على اه بدي اروح على تمام هيك اه اختنا اسراء تمام هيك الواضح العادي انه لو في في تفاصيل بس انا بدي احاول اكون شوي سريع ان شاء الله انها وصلت ولو في بدكم اضاءة اكثر - [01:17:53](#)

ممتاز والله. ان شاء الله انه تمام طيب خلينا ناخذ تحبوا ناخذ اه عندك اكثر رياضة واه مش رياضة عفوا. لنروح عالترك. تعلق الزائد بالآخرين لاضاعة الوقت وللغضب ايش الاكثر عندك؟ - [01:18:15](#)

اضاعة الوقت لاضاعة الوقت وفي تعلق زائد نروح لاضاعة الوقت واحدة منهم اه اضاعة الوقت طيب ممتاز. ماشي. هلاً اضاعة الوقت الاصل الاصل كمان هون هون عنا احنا التطبيقات نفس الفكرة انه احنا - [01:18:30](#)

في الترك اه المطلوب منكم كالتالي كل حدا بيمسك وراه وقلم وبيعمل او قائد قائمة قائمة بايش ايش ايش الاشياء اللي تهدر وقفوا وبيصنفها بصنفها يعني لتفاصيل بسيطة جدا بالله بس لحظة - [01:18:50](#)

مم السلام عليكم اه في قربنا نخلص تفضلوا تفضلوا. لا لا تقدرنا تفوتوا تفضلوا تفضلوا. تذكرت حكوا لي الباب الثاني. اه براحتك براحتك زي ما بدكم تفوتوا تروح هناك براحتكم. اهلا وسهلا. طيب - [01:19:13](#)

الهم صلي على سيدنا محمد. اه كنا عم نحكي على اضاعة الوقفة. فالفكرة هلاً بناخذ قائمة اه وببلس اكتب ايش الاشياء اللي بتضيع وقتي بالتفصيل انا راح اعطيكم امثلة عليه بالتفصيل - [01:19:28](#)

وبعدين بصنفها بصنفها هاي الاشياء بعد ما اكتبها بالتفصيل يعني بند بند. بصنفها ايها اسهل علي تركه بالتدريج من الاسهل للاصعب الاسهل للاصعب. طبعا نفس التعلق الزائد بالآخرين نفس الشيء الغضب - [01:19:41](#)

بحط بحط لسته بالاشياء اللي بتضيع لي وقتي. اشياء الغضب. ايش يعني غضب؟ يعني واحد اثنين ثلاثة اربعة خمسة ستة سبعة بعشرة ايش يعني ضاعت وقتي؟ واحد اثنين ثلاثة اربعة خمسة ايش يعني؟ واحد اثنين ثلاثة اربعة خمسة ستة سبعة ممتاز بحطهم قائمة وبحطهم الاسهل - [01:19:59](#)

بدرج للاصعب باخذ كل اسبوع شغلة او شغلتي او ثلاث حسب سهولتهم ببلس من الاسهل وما ببلس من الاعصاب. ببلس من الاسهل علي وبالتدريج لي بتركه بترك مثلا ثلاث شغلات اول اسبوع - [01:20:15](#)

الثلاث اللي بعديهم. الثلاثة اللي بعديهم. على مرور شهرين ثلاث اربعة. واذ بي انا طبعا اللي بتركه ما يرجع له. وبتصير بدها ثبات وقرار وحزم عالي جدا جدا مع الناس بعض القراءة الدقيقة. ناخذ اضاعة الوقت كمثال. في ناس مثلا انا بعطيكم امثلة طبعا كل واحد يصنف الستة تبعته. بس عشان نتعلم كيف نفكك الاشياء اللي - [01:20:28](#)

متقسمة. مثلا في ناس عندهم اه اضاعة الوقت مثلا. في ناس اول ما يصحوا لا اراك الله مقام بيصحى او بتصحى يتأمل واتمضمض ممكن وحاس حاله ما ارتاحش في اليوم والنومة كانت مش مريحة - [01:20:48](#)

وتبلس تمر عليها خواطر مبارح وبكرة واللي بعده وطبعا في ناس طبعا خمس دقائق بروح مش مشكلة وعشر دقائق ماشي. وفي ناس ممكن هون يقعد نص ساعة وفي ناس اللهم الله يعينهم يعني. بقعد نص ساعة - [01:21:07](#)

ساعة وساعتين يعني تألموا هذا وقت وقت ثاني تقلبات الليل هاي برضه وقت مهم جدا احيانا انت كثير بتصحى لا انت نايم ولا بتصحى. انت ماشي عندك بكرة اشياء بس انت مش قادر تنام - [01:21:21](#)

مش الحل تظلك قاعد مع هذا اضاعة وقتك ترى ممكن تتسوى فيه كثير اشياء بتنعمل. بالاولقات هاي اللي هي اللي هي مش زابط فيها نوم فمثلا هذا بكتبها بالقائمة عندي. بدل ما تسميه ارق ممكن يصير قيام ليل. بدل ما تسميه ارق يصير الطلبة اللي بدنا نسميه

ارق ومنعوا رياضة. بدل ما يلا قوم قومي - 01:21:36

عذرا انا عم بخاطب الجلسة مع انه جنس واحد. طيب اه ناس مثلا عندهم عفوا منكم معلىش بس يعنى يعنى بحكم انه اشى عملى

الوقت من اشهر اماكن اضاءة وقت الحمام - 01:21:55

ففى ناس فى الحمام فعلا يعنى بيدو انه للاسف البعض ما عنده قدرة انه ينظم حياته. فدايما من ناس حواليه ومزحوم وناس دايما

بدها اياه ودايما بدها وما بيقدر يترك تترك اولادها - 01:22:09

نترك اصحابها ولا اهلها ولا فدايما معانا ما مع ناس متى بتركوا الناس المكان الوحيد اللي يقدر اصلا يخلوا بنفسه الحمام فبياخد خلوة سيئة جدا مكان سيئة جدا مش مناسبة بدل ما اسماء اكتب اكتب اه فعلا فى ناس عن جد فعلا بقعد نص ساعة وساعة وساعة وربع

مش عفوا اه يعنى الفك فى المعدة لا هو يعنى - 01:22:21

آآ تضيق وقته مثلا فى ناس اه اشهر اشهر اماكن اضافة الوقت. اللي هي اه السوشيال ميديا آآ برضو بتنحط فى القائمة اه السوشيال ميديا بتنحط عندي فى قائمة طبعا وكل واحد له اعلم بايش بضيع وقته. ممكن يكون اكبر مكان لتضييع الوقت قناة لنفس مطمئن -

01:22:41

والتفقد اليوتيوبات تبعها والفيوات ويا رب يكثر عدد المشاهدين للخير يا رب. يا رب فيديوهات الخير ما حد بيحضرها. اما روح اغنية ساقطة الكل بحضرها. وانت مالك يعنى الواحد لما بيخدع حاله شوفوا شو بتبلش يعنى وين روح. فاهمين لهاي الدرجة -

01:23:03

او فى ناس اضاغت وقته عصفحات الدعاء ديروا بالكم هاي مخادعات عند الكل بس هي يعنى فانا مثلا بدى اي انا انا نصيحتي

بالعادة هون انه مثلا الخروج من كل - 01:23:21

الدعاة الا صفحة واحدة او تتنين اقصى حد وبشرط تكون بتفيدني وما بتشعربي وما بتشعربي باني ضايع اني ضعيف واني مخربط الحق عمري ما عملت. وما تكون فيها زخم الا اذا انا عاملها زي اخبار. اما اي اشى فيه زخمه النصيحة اطلعوا منه - 01:23:34

ما تكون ولا عقانة الا قناة ممكن تفيدكم ونذكركم بتدرج اما قنوات ومن هون اسمع ومن هون اسمع ومن هون الحق ومن هون الحق

و هون درس وهون محاضرة و هون - 01:23:53

العبادة هون بهاي العبادة و هون بهاي النافلة هون بهاي النافلة تضلك تسمع تسمع ما بتصليش ولا اشى. وبتنزحم نفسيا و بضل يضيع وقتك وبتتوتر وبتتوتري وبتضلي تعمل هيك طبعا وكيف بلشنا تفتح بعدين تفتح ما قرارات مخلوقات بعدين قناة احمد بعدين قناة

حسين عند راسك بعدين اه قناة مكاني وبعدين هدول متهاوشين مع هدول الله يهديهم بعدين هدول الله يغفرهم - 01:24:03

ولا انت رايح رايح الليلة كله وهدول بعلقوا هدول وهدول بعلقوا هدول فهون بيحي بالتفصيل صفحات الدعاء مثلا مين طلع منها

كلياتها الا صفحة وصفحتين بحتاجهم وفعلا عمستفيد منهم فعلا - 01:24:23

والله شايفكم ما بستفيد منهم بطلع منهم كلهم حتى طبعا من باب اولى ايليكيشنز معينة خص تتسكر كلاتها اذا في اشياء طبعا تيك

توك ومش تيك توك و هاي الاشياء التخبيص كله يتسكر - 01:24:35

آآ فى القائمة. فى صديقة معينة او ام معينة او اخت معينة فى صديقة اللي هي بتمسكك بتسلخ التلفون من ابو تشكلى على زوجها

واولادها واللي خلفوهم كلهم وبعدين بتجيب وبتروحي يعنى - 01:24:47

اصلا لو فيك حل اصلا انت طالعة معك عشرة فولت حيل. بيخلصوا وبيصير سالب خمسة. فهدول مثلا بشوف انه هدول هدول مثلا

فى سحبة معينة وناس معينين هدول بياكلوا وقتي. صاحبات معينات اخوات فى الله بس برضه بياكلوا وقتي او بس كل وقت

متشكي - 01:25:01

خاص بحطهم قائمة واحدة واحدة طهر مثلا السهر على واحد اتنين ثلاثة اربعة. التفكير فى مواضيع معينة مثلا اه مشكلة مع مشكلة فى سبب دنيوي بقدر اسويه بسبب دنيا وانا ما عم بسوي بس قاعد عم بفكر. هاي برضه بالقائمة. بصنف المواضيع اه ضمن قائمة اللي

هي اشياء لها اسباب بيدي - 01:25:17

الحل تبعها هاي عشان يعني من الاخر بعد ما تحطوها في القائمة كل اشي له سبب بيتاخذ السبب وبعدين بنشوف شو بصير واشياء ليس في يدي سبب اسويها يعني هي مشاكل ممكن تصير ممكن امني تطلق من ابوي ممكن اختي ترسب في التوجيهي ممكن اماشي - [01:25:41](#)

اه هاي ازاء لا ما في سبب بيدي خلص هاي اعلم حالي عشان ما يضيع وقتي انه القلق فيها لا يجدي القلق جهد عبثي القلق لن يرد بقدر الله يشفينا. فبصنف برضه الاشياء اللي بتقلقني. برضه اذا اشيلها سبب اقدر اخذه واشي ما لوش سبب. وبناء عليه بتحرك - [01:25:56](#)

اذا صنفته طبعا في قائمة اطول من ذاك نصنفه كل هاي الاشياء في ناس مسلا انا مثلا باضاعة وقتي مثلا انا بحب كثير احكي مع زوجتي انه مثلا فمثلا انا من اضاة - [01:26:15](#)

علاقتي انه مشي البعض يعني اول اشي ممتاز بس انه احنا منمكشش حالنا مرات اربع ساعات ساعات اللهم بارك اعوذنا من الحسد والعين المهم فترات اربع ساعات مثلا بتقعدوا لساعتين ولا ثلاثة يعني الفكرة انه بدك تمسك حالك. فكل واحد بده يعرف ايش - [01:26:25](#)

وين في ناس اولاده بينسحروا معهم في ناس في ناس فبتكتبوا بالقائمة بالتفصيل بالاسماء والاشخاص وبنبلش من الاسفل للاكثر وستين سبعين بالمية من النجاح هادا اشي كثير ممتاز انا هيك خلصت - [01:26:43](#)
اه اخذنا مثال هون ومثال هون آآ يعني ارجو الله عز وجل ان ينفعنا بما علمنا وان يجزي خير من نسق ومن حضر ومن قام باللقاء ان يتقبل منا ومنكم - [01:26:56](#)

اه انا في اسئلة انا ما عندي مشكلة وان بعرفش ليش الترتيب عندكم اه في مجال نوخذ كم سؤال؟ نظافة تمام بس نشوف في اخت بتسأل ازاي نتخلص من التعلق - [01:27:11](#)

على شو اسمه على على نفس تدريجها. طيب امامكم سرعة التعلق نفس الشيء بتنحط قائمة. بمين انا اصلا متعلق. بس اول اشي بدنا نعرف انه انه الضابط الضابط شرعي للتعلق المحرم او التعلق اللي هو الزائد شرعا. هو ضابطين رئيسيين. الضابط الاول هو يعني كيف - [01:27:38](#)

تعرف انه هذا انسان متعلق فيه تعلق لا يحبه الله. تعلق زائل. اولاه انه اذا عصى الله او اطاع الله فمشاعري تجاهه سيان كمان مرة شفته في معصية وشفته في معصية اخت اكرم زوج عم اه - [01:28:02](#)
شفتها في معصية او في طاعة مشاعري سيان تجاهها حب شديد وقوي وما في اي تأثر اللي ما بيطلع وبينزل بحسب طاعة ومعصية. اذا انا عندي تجاه انسان او انسان اه من محارم او الزوج او هذا - [01:28:20](#)

هيك اذا اتجاهه صار على اول علامة من قال عنه تدل انه التعلق ايش ماله تعلق مرضي او تعلق زعم طبعا احنا في عنا المشاعر قسمين. في عنا مشاعر كسبية ومشاعر غير كسبية. المشاعر الكسبية هي اللي الله كلفنا بها. اللي هو الحب في الله والبغض في الله. فانت المفروض انه هذا الانسان تحاول - [01:28:36](#)

كسبية اذا انت انصبغت بصبغة صبغة الله عز وجل. يصير الانسان انه لا انا مطلع انت عم تغسل لعنة مباشر لازم ينزل لو لو تكلفا انه انا بضغط فيك هذا الاشي المفروض تنزل المشاعر. طبعا هذا بيصير عملية تلقائية عند اللي لياقته القلبية عالية الايمانية. تمام هاي العلامة الاولى. العلامة الثانية - [01:28:55](#)

اه اللي هو هذا حتى يركزوا والله معي هذا نسميه تزكية الوجوب او بين قوسين يعني التزكية في العلاقات مع الثانية هي التزكية الواجبة. كل ما يقال في اشياء اخرى - [01:29:13](#)

هنسميه تزكية الترقى بمعنى انه لا يعتبر تعلق زائد بالمعنى المحرم ولا تعلق زائد امراض قلوب كبيرة. صغائر بسيطة. اه العلامة الاولى زي ما اللي هي فعلا لا هون في مشكلة اللي هو انا الحب واحد - [01:29:23](#)
الحب واحد ما بزيد و بينقص بحسب الطاعة والمعصية. العلامة الثانية اللي هي اللي انا مستعد او مستعدة اعصي الله من اجله اعمل

حرام ضيع صلاة عشان زوجي بده يسهر معي. دايمآ احيانا - [01:29:38](#)

يعني نسال الله السلامة بس يعني يعني جا لون بتصير. مثلا اه عشان زوجي بتضيع الصلاة اه عشان اه زوجتي امي ولا بتشوفني ولا بشوفها. اه اه مثلا عشان اه يعني يعني بحسب طبعا نوع المعصية بكون - [01:29:56](#)

شكل التعلق. انت المعصية اللي عم تعملها عشان فلان فانت معناها هم انت متعلق فيه بتعنت ازاى؟ هذا هو التعلق المحرم ادل على سوى ذلك من العلامات برضه يعني اذا حابين برضه نفس الشيء بنحط قائمة - [01:30:12](#)

يلي بحب يترقى في التسكة لانه هاي التزكية الواجب. هلا الباقي كله سنة يعني ترقى تنخل اه مم مزيد احسان اليوم مثلا بحط قائمة. في ناس مثلا متعلقين بناس يعني لا ما بيعصوا الله عشانهم - [01:30:27](#)

واذا شافوهم بعنصرية وفعلآ بينزلوا من عينهم شوي وبيرجعوا بيطلعوا منهم. فالحمد لله. بس نفردهم يترقوا اكثر. بس انتبهوا ما تزودوها في يعني. تترقوش كثير. بعدين الناس بتترككم ومنكم بعدين وبزعلوا منكم بعدين فانتبهوا يعني شوي شوي. وبدها حكمة

وعقل - [01:30:45](#)

وكل التطبيقات اللي عم بحكيها ما بتنترك بالكلية وانما انا شفت حالي مبالغ فيها منتبه عحالي بخفف منها مش بتركها مثلا اه مثال مشهور عند الزوجات. مثلا الاكل بدونه مو طيب - [01:31:02](#)

حلو لا والله فكرة شوفوا مسلا مقلوبة منسف دوزي اللي بيحب يعني هاي الاشياء بصراحة حتى الاشياء المضرة زكية من وجود الزوج فبيلش انا انه اه لحزة شوي ما بعرف اكل اكلة زاكية بدون فلانة بدون ماما وبدون صاحتي بدون لا هون يبجي بصير انه القاعدة انه

احيانا باكل معها عامدا - [01:31:16](#)

عفوا عم بصير باكل بدونها عمدا في اماكن معينة حدائق معينة وممتازات معينة مسلا ما بروح بدون فلانة او بدون فلان آ لا برق بحط بالقائمة انه ما عم بروح الا مع فلان. او فلان. فبصير اروح - [01:31:39](#)

آ مثلا دايمآ ازا في اشي فيه بسط وهذا دايمآ بنادي فلانة او فلانة اه بصير هون التزكية يعني هاي القائمة بحطها وبشوف انا انادي اتعمد انا انادي غيره او غيرها - [01:31:57](#)

الطلعة معي تعمدا او ما بناديه او ما بناديه انا طبعا بس بده ترتيب قبل. وما يكون مرة وحدة وما يكون انسحاب مية بالمية لانه اصلا هادا قلنا انه تلقي. وفي جزء منه اصلا مش لازم يكون يعني - [01:32:12](#)

يعني طبيعي جميل اه ما بدنا نتركه كله ولا بدنا ناخده كله. طيب اه من الاشياء مثلا انه انا صرف ذهن يعني التفكير فيه. بدي اشوف قديه انا في كثير مثلا كل لقطة حب او حزن او الم بخطر عبالى لأ معناتا هون برضه بدي - [01:32:24](#)

انتبه هون لاحظ يعني اشوف شو المشكلة واعالجها. مثلا اطول شوي فترات السؤال عليه اذا شفت حالي يوميا اربع ثلاث مرات خمس مرات اه يوميا لازم مرة حسب طبعا مع مين عم نحكي يعني. كل اسبوع مرة اه هكذا بصير اللي هو بطول الفترات بس طبعا

ضمن حسب طبيعة العلاقة - [01:32:43](#)

الزوجان اكيد مختلف تماما عن اخ واخت كثير مختلف عن اخت في الله كثير مختلف عن عن شيختي يعني كل علاقة الها طبيعتها في في في اه بين الزوجين الاطمئنان اليومي مرة مثلا ممكن يكون طبيعي - [01:33:03](#)

جدا. بس مثلا بين صديقتين ممكن يكون زائد ممكن يكون زائد. واضح؟ ممكن. ممكن ما يكون وهكذا آ مثلا علامة كثير قوية انا ارفض بعض طلبات هذا الانسان يعني كثير مهم - [01:33:16](#)

حتى لو كان مش حرام وكنت بقدر اسويها احيانا احيانا طب ديروا بالك مع الازواج انتبهوا بلاش ما تتكسر الدنيا. طيب فاحيانا النوع اعتذر بلطف او اوجل طلبات وتأجيل الطلبات ترى من اهم المهارات مع من نحب عشان ما تزيد تعلقنا فيهم ولا يزدوا هم

يتعلقوا فينا تأجيل الطلبات مش الغائها تأجيلها - [01:33:34](#)

ماشي حاضر حبيبتى بكرا وان شاء الله الاسبوع الجاي يعيوني بس خليهام مسا من عيوني بس خليني اخلص كزا. طبعا هادا شو بيخليني كل شوي شوي عم بفضي جدول اليومي عشان ينزل للفقرات اللي حنحكي لها - [01:33:54](#)

آآ مثلا اذا زعلت مني او زعل مني هاد اللي انا كتير بحبه اه اني حمشي كل جدولي اسير خطة اليمين زي ما هو. وهكذا طبعا في كتير تفاصيل اكثر لكن هاي التفاصيل يعني هيك هيك بالمجمل تحطوهم برضه بقائمة وتشتغلوا عليها - [01:34:06](#)

امل اني اكون جواب ان شاء الله ايجابية مفيدة جزاكم الله خيرا وبارك الله فيك يا استاذ انس هو الوقت انتهى بارك الله فيك الله يجزيك الخير يا ربي. واياكم الله يتقبل منا ومنكم جميعا وشكر الله لكم جميعا ان شاء الله - [01:34:24](#)

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته. وعليكم السلام ورحمة الله وبركاته - [01:34:42](#)