

# المعين الثالث | الاجتماعي والبدني

فايز الزهراني

الحمد لله رب العالمين صلى الله وسلم وبارك على عبده ورسوله محمد وعلى اله وصحبه اجمعين السلام عليكم ورحمة الله وبركاته  
حياكم الله الاخوة الكرام والاخوات الكريمات في سلسلة التربية الرضائية ومع - 00:00:00

الثالثة والتي تحوي المعين الاجتماعي والبدني. وهذا يعني ان حديثنا في هذه الحلقة يكون هذا شقين الشق الاول المعين الاجتماعي والشق الثاني المعين. البدني او الجسدي آآ في المعين الاجتماعي من المهم ان نتحدث عن اثر رمضان في في في تحول آآ علاقاتنا -

00:00:20

اجتماعية واخلاقنا. الجانب الاجتماعي والاخلاقي هو انعكاس هو انعكاس حقيقي لتأثير رمضان عليه هو انعكاس حقيقي لتأثير الصلاة عليك. في رمضان هو انعكاس حقيقي لتأثير قراءتك للقرآن في رمضان هو انعكاس لتأثير الصوم في رمضان وهكذا يعني هذه العبادات مجتمعة مع ما طرح الله سبحانه وتعالى في هذا - 00:00:50

شهر من البركات اذا جاء رمضان اه فتحت ابواب الجنة وغلقت ابواب النار وصفدت اه الشياطين. هذه بركات وهذه الرحمات لا شك ان ان لها تأثير ولكن مدى استفادتك من هذا التأثير مدى - 00:01:20

انعكاس هذه البركات وهذا الخير في رمضان وهذه العبادات مدى انعكاسها على اخلاقك وعلى اه علاقاتك وعلى تواصلك هنا السؤال. ولهذا في حديث ابن عباس اه في صحيح البخاري ان النبي صلى الله عليه وسلم كان اجود ما يكون في رمضان. كان اجود ما يكون في رمضان. قال حين يدارسه - 00:01:40

وجبريل القرآن. فله اجود بالخير من الريح المرسلة. عليه الصلاة والسلام. هو عليه الصلاة والسلام كما في بداية الحديث كان اجود الناس في بداية الحديث ابن عباس يقول كان اجود الناس يعني هو كان اصلا آآ ذا جود وكرم وسخاء - 00:02:10  
وسماحة فاذا دخل رمضان انعكس تأثير رمضان عليه. فاذا دارسه جبريل بالقرآن اصبح النبي صلى الله عليه وسلم اجود بالخير من الريح المرسلة. اه يعني اجود بالخير من الريح التي - 00:02:30

تؤثر على على السحب فتنزل المطر باذن الله تعالى. اه فهذا هذه هذا تنبيه مهم. هناك تنبيه اخر الالتفات اليه وهو انه ينبغي ان يكون لنا يعني كيف نحسن كيف كيف نستثمر شهر رمضان كيف نستثمر - 00:02:50

في تحسين اه جانبنا الاجتماعي. كيف اه نجعل من رمضان فرصة للارتقاء الاجتماعي. اه هنا يمكن يعني التنبيه على اهمية وضع اهداف اهداف محددة صغيرة واضحة حتى لا تبقى حتى لا - 00:03:10

يبقى مجرد يعني هذا الهم لا يبقى مجرد طموح وهم. لا حتى ينعكس حتى يترجم تستطيع ان تحاسب نفسك. لان نحن ندخل رمضان متحمسين غالبا ندخل رمضان متحمسين ثم يومين ثلاثة خمسة عشر بالكثير يتلاشى هذا الحماس لان - 00:03:40

لا نألفه لكن صاحب الاهداف الذي يتابع نفسه ما عنده مشكلة. يعني ما عنده مشكلة في قضية الحماسة واثرها لانه يتابع ماذا فعلت وماذا صنعت؟ تمام؟ اه من الجميل ان يكون لك اهداف. طيب ما هي - 00:04:00

الاهداف التي ممكن نصنعها في في في الارتقاء بانفسنا في آآ جانبها الاجتماعي الجانب الاول عندنا خمس جوانب عندنا خمس جوانب الجانب الاول آآ بر الوالدين وهذا امر يعني هو مهم اساسا لكن في رمضان فيه فرصة فرصة - 00:04:20

التقرب ببر الوالدين. من سواء كان ذلك بادخال السرور عليهم باي عمل يدخل السرور عليهم هذا جيد. هذه قربات هذه بالجلوس معهم والحديث معهم والاكل معهم كذلك. هذه طاعة وقربة. اه خدمتهم - 00:05:00

خدمتهم اه احضار ما يحتاجونه وتقريب الامور لهم. هذه مسائل يعني اه دقيقة صغيرة لكنها ذات اثر كبير على تحسين اه مستوانا الاجتماعي. ونحن لما نقول تحسين مستوانا الاجتماعي هو في الحقيقة نحن يعني نتقرب الى الله - [00:05:20](#)

سبحانه وتعالى بذلك يعني هي قرابة هذه كلها اعمال كل ما ساطرحه هو من باب العبادات باذن الله تعالى. وقضى ربك الا تعبد الا اياه بالوالدين احسانا فانت تلبي جانب الاحسان هذا. اه طيب لو كان يعني نسأل الله سبحانه وتعالى ان يطيل في في - [00:05:40](#)

باعمار والدينا من كان حيا منهم وان يغفر لمن هو ميت منهم. اذا كان من الاموات آآ الدعاء لهم ان احنا نبهنا على مسألة الدعاء واهميتها هنا يعني ينبغي ان يكون في رمضان لوالدينا نصيب من دعائنا. اه - [00:06:00](#)

آآ الصدقة عنهم هذا يعني جيد ان يكون من باب الصلة ها من باب صلتهم بعد موتهم فهذا جزء يعني ان تتخير من هذه من هذه الامور تخير منها ما تشاء واصنعه يهم في المهم في ذلك ان - [00:06:20](#)

يكون لك هدف في بر الوالدين وتحققه خلال هذا الشهر. وتربي نفسك على هذا الامر. يعني هذه تربية. هذه تربية انه هي نصيب في رمضان. الجانب الثاني صلة الرحم من الاقارب صلة الرحم من الاقارب - [00:06:40](#)

كانوا قديمين زيارتهم الزيارة هذه جيدة وتذيب تذيب الجليد كما يقولون وتحسن الاتصال هاتفيا اذا كان آآ القريب بعيدا هذه قرابة قرابة وتحسين للعلاقة وتحسين للعلاقة من من الجأ من الامور الجيدة في جانب صلة الرحم. ترميم بنیان العلاقات في رمضان. يعني جميل ان ان - [00:07:00](#)

آآ ان يكون لنا اشبه ما يكون برسمة او خريطة لعلاقتنا في رمضان المتعلقة باقاربنا برحمنا ها انظر التشوهات التي في هذه الرسمة. في هذا البنيان ونحاول نرممها. ما نحتاج الى اتصال اعطيناها - [00:07:30](#)

ربما البعض يحتاج الى اتصال ورسالة يعني تعده برسالة خلال الشهر مثلا في العشر الوسطى في العشر الاخير كذلك نضيف له من هذه الرسائل النصية ونحو ذلك. المهم انه انه نحاول ان نصحح يعني - [00:07:50](#)

جميل ان يكون رمضان هو هو اه ترميم دوري سنوي لعلاقتنا باقاربنا الامر الاخير والرابع من صلة الرحم اصلاح الاخطاء في العلاقات. في صلة الرحم اصلاح الاخطاء وسد الشروخ الموجودة. آآ المتخصصين آآ يصطلحون اتقدم انا باصلاح باصلاح الخطأ. انا - [00:08:10](#)

تقدم بسد هذا الشرخ. انا اتنازل في رمضان هذه العبودية ان تتنازل عن ذاتك لله عز وجل. فاتنازل انا ها واقوم بتصحيح هذه العلاقة واقوم سد هذا الشرخ لله عز وجل. انا ما - [00:08:40](#)

اريد شيء لك من اجل انه هذا اقبل رمضان فلابد ان يكون لرمضان تأثير ايجابي علي فهذا من التأثير الايجابي علي في رمضان ان اخرج منه وانا آآ بقدر ما يمكن صحت شيء من العلاقات اصلحت شيء من العيوب اصلحت شيء من الاخطاء زدت من من آآ مستوى التواصل معهم - [00:09:00](#)

ونحو ذلك. هذا ايها الاخوة الكرام الجانب الثاني جانب صلة الرحم. الجانب الثالث الجانب الجيران والجيران اوصى بهم النبي صلى الله عليه وسلم. واوصى بهم آآ ربنا سبحانه وتعالى. ورمضان فرصة ايضا - [00:09:20](#)

لتحسين تحسين العلاقة معهم او آآ تقويتها او الازدياد منها صناعة البهجة في في مع الجهة مع الجيران هذا امر جيد. السلام عليهم تفقدهم. آآ الاهداء اليهم اهداء سواء كانت هدايا - [00:09:40](#)

او كانت حتى من الطعام من طعام البيت وهذا يعني ماثور في سنة النبي صلى الله عليه وسلم وهو معروف من اخلاق المسلمين طوال العصور والدهور هذي والمسلمين يعني في الجيران يتهداؤون. لكن مع مع مع وجود المادية اليوم وطغيان - [00:10:00](#)

انها قل هذا الجانب بين الجيران. فجميل ان يعود كما كان وجميل ان تعود العلاقة الجيدة بين الجيران من ناحية انا لا لا ويعني ادعو الى الاسراف في هذه العلاقة ليس هذا هو آآ حديثي الان لكن حديث الان ان يكون هناك يعني آآ تغير في - [00:10:20](#)

رمضان من حيث العلاقة مع الجيران من حيث صناعة البهجة بينهم والسعادة بينهم والقرب بينهم قد يكون بالسلام قد يكون بالتفقد قد يكون بالاهداء ومساعدتهم ونحو ذلك. هذا الجانب الثالث الجانب الرابع في - [00:10:40](#)

آآ الشق الاجتماعي والمعين الاجتماعي الانفاق في سبيل الله تعالى. وهذا ايضا يعني واضح من الحديث ان النبي صلى الله عليه وسلم

كان اجود ما يكون اكثر ما تكون نفسه سمح في رمضان. حين يدارسه جبريل فله - 00:11:00

بالخير من الريح المرسلة. والانفاق في يعني في سبيل الله خاصة في زمن الازمات والكوارث والجوائح والابوة اه اه يعني يزيد عدد الذين يعني اه تنقصهم المادة وينقصهم المال وهذا يتطلب منا ان نتفقد الناس ان نتفقد الناس لكن احب ان ابنه الى ان - 00:11:20  
انفاقك في سبيل الله في رمضان ليس انفاقا مألوفا. نحن قلنا ان شهر رمضان شهر استثنائي كذلك انفاقك ينبغي ان يكون كيف يكون استثنائيا؟ اه اود منك ان يكون مستمرا انت بإمكانك ان تتصدق في اول الشهر بمئة ريال مثلا - 00:11:50

وتكفيك الى اخر الشهر كل هذا الحمد لله لا يضيع عند الله سبحانه وتعالى. لكن حينما نتحدث عن رمضان الذي هو شهر الصدقات شهر فهو شهر الجود لما اتحدث عنه في جانبه التربوي فمن الافضل لك ان تقسم - 00:12:10

هذه المئة ريال على الشهر كامل. سواء بشكل يومي تخرج بشكل يومي ها اه اه القسط المعروف حتى تصل الى مئة ريال او جانب دوري مثلا كل اسبوع كل جمعة - 00:12:30

كل عشر ايام يعني ماذا لو ان بدل ما تنفق مئة ريال من اول الشهر؟ لا كل عشر ايام تنفق خمسين ريالاً. هذا يعني ممكن البعض اكثر حسب قدرته يمكن بالالف ممكن بالريالات حتى يعني لو كل يوم ريال يعني لو انت كل يوم تنفق ريال - 00:12:50

هو عندي افضل في جانبه التربوي لتربية النفس هو افضل من ان تنفق مرة واحدة من اول الشهر. ليش؟ لانه يوميا انت تخرج فانت يعني تتعود على البذل. هذا الذي اقصده ان ان تعود نفسك على البذل ولو بالقليل. ولو بالقليل ما في شيء يضيع عند الله - 00:13:10  
سبحانه وتعالى ان الله كما في الحديث عن النبي صلى الله عليه وسلم قال فيربي صدقته كما يربي احدكم فله. يعني الله سبحانه يأخذ الصدقة هذه الصغيرة ويربها حتى تنمو. ها ولكن الشكل اليومي او الدوري او الاسبوعي او - 00:13:30

او العشر عشر كل عشر ايام وانت تنفق فانت تخرج كل يوم تخرج كل يوم انت تعمل اجراءات آآ فيها قهر للنفس وبذل للآخرين. فهذا تربية للنفس. يعني انت تربي نفسك على كتاب الله. وتربي نفسك على الصلاة وعلى الصيام وانت تربي - 00:13:50

بنفسك ايضا على السخاء وعلى الجود وهذا مطلب من مطالب رمضان. كما هو يعني سبق معنا في حديث ابن عباس عن النبي صلى الله عليه وسلم هذا حسب قدرتك حسب ما تريد آآ لا اهتم لكم وانما اهتم لاستمراره طول الشهر - 00:14:10

واثره في قهر النفس. الجانب الخامس والآخر في في الشق الاجتماعي الاعتناء بالاعتناء بمسألة الفطور مع العائلة. وانه لا يخرمها الا ما حق ان يعني ذلك يعني اري ان الانسان يلزم نفسه ان يفطر مع عائلته - 00:14:30

آآ لانها مائدة تجمع الجميع. مائدة الفطور تجمع الجميع بمختلف توجهاتهم بمختلف اهرم بمختلف انماط الاسر فان غالبا الفطور يجمع. فمن الجيد ان الانسان يقوي هذا الجانب وهو شيء جانب جيد - 00:15:00

جانب اجتماعي بحت وجميل الاعتناء به مطلب من المطالب. لا تكن انت الذي يخرم هذه العادة في اسرتك مثلا. الا في في الوقت الذي تحتاج الى ذلك. اعتني ضحي ضحي باشيء كثيرة من اجل هذا من اجل هذه آآ اللحظات المهمة - 00:15:20

التي يكون فيها تكون فيها العائلة يدعون الله سبحانه وتعالى قبل الفطور ثم يفطرون بسم الله ويفطرون على تمرات ثم يصلون هذه اجواء ايمانية جميلة وان كانت في لها شكل اخر يعني اجواء ايمانية في شكلها الاجتماعي. هذا - 00:15:40

ما يتعلق بالمعين الاجتماعي وذكرنا فيه خمس جوانب جانب ببر الوالدين وجانب بصلة الرحم وجانب يتعلق بالجيران وجانب يتعلق الفقراء والمحاويج وجانب يتعلق بالعائلة. نأتي الى الشق الثاني وهو الشق البدني - 00:16:00

وهو شق يتعلق بالجسد في رمضان. وديننا يهتم بالجسد. يعني نحن لا نتحدث عن مسألة يعني ثانوية او لا ديننا يعني يهتم بالجسد. ولذلك جاء في حفظ آآ الخمس منها حفظ النفس. ولكن الاسلام اهتمامه بالجسد اهتمام وسطي ومعتدل. فلا فلا - 00:16:20

الاسلام الى التفريط ولا الى الافراط. يعني التفريط بالصحة الجسدية واهمالها مرفوض شرعا. مرفوض شرعا ايها الاخوة. لان انه هذا الجسد ليس ملكك هذا هو لله عز وجل. فينبغي ان تتقي الله تعالى فيه. وهذا الامر له اثره على الدين - 00:16:50

يعني الانسان الذي يهتم بجسده ها سيكون لهذا الاهتمام اثر على ديانتته. يعني الشخص السوي يعني القادر على المشي والحركة يستطيع ان يصلي كما امره الله سبحانه وتعالى يعني بالضبط. كلما ضعف الانسان كلما مرضنا يمكن يصلي - 00:17:10

علاش يمكن الجسد له اثر هذا واضح ولذلك في حديث النبي صلى الله عليه وسلم اللهم اشف عبدك فلان ينكأ لك عدوك ويمشي الى الصلاة يعني يعني هذا هو هذه قيمة الجسد حينما يكون آآ صحيحا ها فانه ينكأ العدو - [00:17:30](#)

ويمشي الى الصلاة اللي هي قربات كلها. هذا هذا المسار الاول المفروض وهو التفريط بالصحة الجسدية. المسار الثاني المفروض وهو راق الافراط في الصحة الجسدية يعني ان تكون ان تتحول الى عبد لجسدك ان تبذل فيه ساعات يومك - [00:17:50](#)

آآ ان تبذل فيه حر مالك. ان تمحور حياتك حوله. يكون كل همك هو كيف ان يكون هكذا وكيف ان يكون هكذا ويعني هذه اشكالية موجودة اليوم بتأثير الحضارة الغربية علينا وتأثير الثقافة الغربية علينا التي هي فعلا يعني - [00:18:10](#)

تسلع الجسد وتأله الجسد وتعتبره معيارا في كثير من الاشياء معيارا في الفروسية معيارا في النجومية عيارا في الجمال مثلا معيارا معيار في في يعني حتى في التوظيف الى اخره. هذي - [00:18:30](#)

هذه آآ نقطة نحتاج ان نوزنها فقط ونتنبه لها ها فلا الافراط ولا التفريط طيب ماذا نفعل؟ انا اقترح سبعة اهداف كلها صغار كلها صغيرة لكنها يعني ارجو انه اذا اهتمينا فيها ستكون ذات تأثير جيد على الصحة - [00:18:50](#)

الجسدية. سيكون لها اثر حتى على امزجتنا تأثير على نفسياتنا تأثير على تفكيرنا كذلك على نومنا على على حياتنا ها تأثير على جسدا حتى يقل يعني نوعا ما يعني نكون نخفف من من ما فيه - [00:19:10](#)

سبعة اهداف صغيرة وهي اولها التقليل وهذا اهمها بالنسبة لي. التقليل من السكريات الصناعية. انا ما بقول لك لا تأكل سكريات مرة واحدة وتجي في رمضان وتصوم مثل ما تصوم في النهار تكمل في الليل عن لا لان لان غالبا مجتمعاتنا الزمن هذا - [00:19:30](#)

يعني يعني اه سقطت في وحل السكريات. وانا منكم. لكن ماذا لو قلنا التقليل بنسبة تزيد على النصف. في شهر رمضان عندي فرصة انا صايم في النهار وبقي عندي ساعات في الليل. في ساعات الليل هذي - [00:19:50](#)

الجزء المعتاد اكله من السكريات الصناعية في غير رمضان احاول اقلل منه الى خمسين بالمئة فاكثر سبعين بالمئة ثمانين بالمئة. البعض حقيقة يعني ما شاء الله تبارك الله يغلقه تماما وهذا ممتاز جدا. هذا ممتاز حسب قدرتك انت يعني في هذا. اه - [00:20:10](#)

اه بحيث طبعا وين تكون السكريات الصناعية الحلويات بشتى انواعها سواء اه اه محلات المصنوعة في البيت او السوق وجو المغلفة البسكويتات العصائر العصائر ما هي الطازجة العصائر الصناعية العصائر الصناعية - [00:20:30](#)

الصناعية كلها فيها محليات اه تحوي محليات صناعية. الكيكات الى اخره. هذه التقليل منها لا مانع من السكريات الطبيعية التمر الفواكه عصير البرتقال الطازجة الى اخره هذي كلها اه عادي - [00:20:50](#)

بكل اي شئ باقتصاد عادي. الهدف الثاني وهو مهم ايضا في وجهة نظري لكنه لكن الهدف الاول هو اهم هدف انا اقول في في جانب الجسد. الهدف الثاني التقليل من الدقيق الابيض. كذلك بنسبة يعني كم انت تأكل في يوميا من الدقيق الابيض في غير - [00:21:10](#)

رمضان وكم تأكل في رمضان؟ ها حاول ان تقلل من نسبة تزيد على خمسين بالمئة. اين يوجد؟ يوجد في المعجنات؟ يوجد في البيت يوجد في الخبز الابيض يوجد في التمسيس وغيرها يعني نحو ذلك. التقليل منه طيب. اه قدرت تغلق هذا الملف هذا ممتاز - [00:21:30](#)

الهدف الثالث الاكتفاء بوجبة دسمة واحدة يعني لو قلت انا عندك مساحة من الاكل عندك فطور وعشاء وسحور اه كذا يعني يحتاج انك ترتبها بشكل لطيف لا يكون معقدا اه يكفيك وجبة دسمة واحدة. ايا ايا - [00:21:50](#)

كان موقعها ايا كان موقعها ها في اول الليل ولا في اخره او في وسطه ايا كان موقعها يكفيك آآ وجبة واحدة دسمة ولكن تتنبه انه ما تنام بعدها لان النوم بعد اكل الوجبات هذي الدسمة آآ يساعد على - [00:22:10](#)

تكتل الدهون في الجسم ويساعد على السمنة. السمنة غير الصحية يعني ما هي بعافية. وما بعد الوجبة الدسمة وجبات خفيفة شكلها كما تشاء. لها لها انظمة في انظمة دقيقة جدا لكن ما احب ان يكون هناك - [00:22:30](#)

شخص نظام معقد ثم ينقلب عليه فيما بعد. اه الهدف الخامس اتباع سنة النبي صلى الله عليه وسلم في تعجيل الفطور وتأخير السحور. تعجيل الفطور فاذن ماذا منتهين منه؟ لكن تأخير السحور ان - [00:22:50](#)

يكون في الاخير وهذه سنة لكن عليك ان تتنبه الى اربع نقاط في مسألة الفطور والسحور. النقطة الاولى وجود المحليات الصناعية في

الفتور في الفطور تسبب لك فتهورا. تسبب لك ضعف وخمول. تريد ان تنام وتحس بالكسل وتنقل عليك الصلاة بعدها وتنقل -

00:23:10

الحياة كلها بعدها فلا يفضل لك ذلك. يعني لا يفضل ان يكون في الفطور الاول او في الفطور عموما محليات صناعية. ولا يفضل ان تكون هذه المحليات الصناعية في السحور كذلك اللي هي الوجبة الاخيرة لانها المحليات الصناعية تظني يعني آآ تجعلك عطشا -

00:23:30

فبدل ما انت تكون في النهار اه يعني مرتاح تكون عطشان تريد الماء. ولذلك كثير منا بعد الفجر وده يشرب ماء ماء. ليس وده يشرب ماء لان السكريات هذه تنشف الخلايا ويصير الجسد كله ظمأنا. طيب النقطة الاولى النقطة - 00:23:50

ثانية اه اهمية وجود التمر في الفطور والسحور. وذلك سنة من سنن النبي صلى الله عليه وسلم وبركة كذلك في السحور اه وجميل لو كان بعد في الفطور اللبن هذا غذاء جيد. اه وجود الدقيق الابيض كذلك يعني - 00:24:10

التقليل منه سواء في الفطور او السحور. اذا قدرت التخلص منه في في الوجبتين هذي فهو ممتاز. يعني حتى لو اكلت بينهما بنسبة جيد لكن كان في الفطور والسحور حاول ان تتخلص من الدقيق الابيض لانه يقوم بمهام سلبية تشبه مهام السكريات الصناعية -

00:24:30

اه النقطة الرابعة ان تقلل من المنبهات في السحور مثل القهوة والشاي ربما يكون وجودها جيد لانها يعني تروق الواحد شوي لكن الاقلال منها. لانها اه مدرة للبول ويعني تبعث على الظمأ. يعني يريد الانسان ان يشرب ماء بعدها - 00:24:50

فما يكون تنهي اه ليلك بما يظلمك في نهارك. هذا ما يتعلق بالفطور والسحور هو الهدف الرابع الهدف الخامس تخصيص وقت قليل يعني نصف ساعة مثلا للمشي يوميا ولو في البيت. ولو في البيت نصف ساعة ولو - 00:25:10

يعني حركة كذا في البيت فوق السطح في الغرف يعني ويسوونها الناس. نصف ساعة يوميا مفيدة لك كثيرا لك كثيرا خاصة اذا كانت بعد العصر. خاصة اذا كانت بعد العصر يعني قبل الفطور في اخر آآ ساعات النهار - 00:25:30

ولو سويتها في الليل ما في اشكال ما في اي اشكال. مفيدة باذن الله تعالى والتعود عليها جيد. التعود على الحركة هذي جيدة. اه اه الهدف السادس الاهتمام بوجود البروتين في كل وجبة تاكلها. لا تكن وجباتنا وجبات مظرة. يعني - 00:25:50

ما تكون احدي الوجبات اللي بتاكلها هي فقط حلويات وفقط نشويات. جميل ان يكونوا البروتين موجود في اي وجبة تأكلها لانه ويبني الجسم بناء جيدا غذاء يعني مفيد باذن الله مثل اللحوم والحبوب الكاملة الهدف الاخير - 00:26:10

ها الهدف الاخير الذي يحصل ان تصنعه في آآ في هذا الشهر بالنسبة لصحتك الجسدية هو اهتمام بشرب الماء بكميات آآ جيدة ومقبولة. وتتنبه لعدم ذلك. والماء هو الماء يعني لا تقول مثلا - 00:26:30

من عصير ولا تقول لي مثلا شاي ولا تقول قهوة لا الماء. البعض يشرب الماء في اخر ساعة من الليل يعني في وقت السحور ويشرب بكميات بئر ظنا منه انه لا ليس هذا لا. جميل ان يبقى جسدك ريانا. يعني طول الليل وانت تشرب ماء. ولو قليلا يعني - 00:26:50

لو لو كل نص ساعة شربت اه نصف كاس. نصف كوب يعني نصف كأسها. اه لو كل وهكذا يعني تقسمه طول الليل فهذا جيد قدر استطاعتك يكون الماء قريب منك وتشربه كما تشرب كما تشرب العصير او كما تشرب الشاي. هذا شيء جيد - 00:27:10

جسدك وجيد لانهارك وليس فقط من اجل الظمأ لا بل لان الجسم يحتاج الماء. هذه بعض الاهداف الصغيرة والقليلة لكنها مفيدة باذن الله تعالى ويعني كثيرون يجربون مثل هذا في الارتقاء بانفسهم في ابدانهم وفي علاقاتهم كذلك. اسأل الله سبحانه - 00:27:30

تعالى ان يتقبل منا ومنكم. شاكر لكم انصاتكم في آآ هذه السلسلة. المكونة من ثلاث حلقات. واسأل الله سبحانه وتعالى ان ان يكتب فيها الخير والبركة ويتقبل منا ومنكم. والسلام عليكم ورحمة الله وبركاته - 00:27:50