

## المَعْيـنـ الـثـالـثـ | الـاجـتـمـاعـيـ وـالـبـدـنيـ

فـاـيـزـ الزـهـرـانـيـ

الحمد لله رب العالمين وصلى الله وسلم وبارك على عبده ورسوله محمد وعلى الله وصحبه اجمعين السلام عليكم ورحمة الله وبركاته حياكم الله الاخوة الكرام والاخوات الكريمات في سلسلة التربية الرمضانية 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 تحول آآ علاقتنا - 00:00:20

اجتماعية واخلاقنا. الجانب الاجتماعي والأخلاقي هو انعكاس حقيقى لتأثير رمضان عليه هو انعكاس حقيقى لتأثير الصلاة عليك. في رمضان هو انعكاس حقيقى لتأثير قراءتك للقرآن في رمضان هو انعكاس لتأثير الصوم في رمضان وهكذا يعني هذه العادات 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 العادات 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 انعکس 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 تنبئه مهم. هناك تنبئه اخر الالتفاتات اليه وهو انه ينبغي ان يكون لنا يعني كيف نحسن 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 التنبئه 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 يتبع نفسه ما عنده مشكلة. يعني ما عنده مشكلة في قضية الحماسة واثرها لانه يتبع ماذا فعلت وماذا صنعت؟ تمام؟ اه من الجميل ان يكون لك اهداف. طيب ما هي - 00:04:00

الاهداف التي ممكن نصنعها 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 دقیقة صغیرة لکتها ذات اثر کبیر على تحسین اه مستوانا الاجتماعي. ونحن لما نقول تحسین مستوانا الاجتماعي هو في الحقيقة نحن يعني نتقرب الى الله - 00:05:20  
سبحانه وتعالى بذلك يعني هي قربة هذه كلها اعمال كل ما ساطرحة هو من باب العبادات باذن الله تعالى. وقضى ربک الا تعبد الا ایاه بالوالدين احسانا فانت تلبی جانب الاحسان هذا. اه طیب لو كان يعني نسأل الله سبحانه وتعالی ان يطیل في في - 00:05:40  
باعمار والدينا من كان حیا منهم وان يغفر لمن هو میت 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 الصدقه 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 تخیر منها ما تشاء واصنعوا لهم 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 انه هي نصيب في رمضان. الجانب الثاني صلة الرحم من الاقارب - 00:06:40  
كانوا قدیمین زیارتھم الزيارة هذه جيدة وتذیب الجلید كما يقولون وتحسن الاتصال هاتھیما اذا كان آآ القرب بعیدا هذه قریة قربة وتحسين للعلاقة وتحسين للعلاقة من من الامور الجيدة في جانب صلة الرحم. ترمیم بنیان العلاقات في رمضان. يعني جميل ان ان - 00:07:00  
آآ ان يكون لنا اشیه ما يكون ببرسمة او خریطة لعلاقاتنا في رمضان المتعلقة باقاربنا برحمنا انظر التشوہات التي في هذه الرسمة. في هذا البنیان ونحاول نرممھا. ما نحتاج الى اتصال اعطياناها - 00:07:30  
ربما البعض يحتاج الى اتصال ورسالة يعني تعهدہ برسالة خلال الشهر مثلا في العشر الوسطی في العشر الاخير كذلك نضیف له من هذه الرسائل النصیة ونحو ذلك. المهم انه نحاول ان نصحیح يعني - 00:07:50  
جمیل ان يكون رمضان هو اه ترمیم دوری سنوي لعلاقاتنا باقاربنا الامر الاخير والرابع من صلة الرحم اصلاح الاخطاء في العلاقات في صلة الرحم اصلاح الاخطاء وسد الشروخ الموجودة. آآ المتخصصین آآ يصطدرون اتقدمنا باصلاح باصلاح الخطأ. انا - 00:08:10  
تقدمنا بسد هذا الشرخ. انا اتنازل في رمضان هذه العبودیة ان تتنازل عن ذاتک لله عز وجل. فاتنازل انا ها واقوم بتصحیح هذه العلاقة واقوم سد هذا الشرخ لله عز وجل. انا ما - 00:08:40  
ارید شيء لك من اجل انه هذا اقبل رمضان فلابد ان يكون لرمضان تأثیر ایجابی علي فهذا من التأثیر الايجابی علي في رمضان ان اخرج منه وانا آآ بقدر ما يمكن صحت شيء من العلاقات اصلاح شيء من العيوب اصلاح شيء من الاخطاء زدت من من آآ مستوى التواصل معهم - 00:09:00  
ونحو ذلك. هذا ایها الاخوة الكرام الجانب الثاني جانب صلة الرحم. الجانب الثالث الجانب الجيران والجيران اوصى بهم النبي صلی الله عليه وسلم. واوصى بهم آآ ربنا سبحانه وتعالی. ورمضان فرصة ايضا - 00:09:20  
تحسين العلاقة معهم او آآ تقویتها او الازدیاد منها صناعة البهجة في في مع الجهة مع الجيران هذا امر جید. السلام عليهم آآ الاهداء اليهم اهداء سواء كانت هدايا - 00:09:40  
او كانت حتى من الطعام من طعام البيت وهذا يعني مأثور في سنة النبي صلی الله عليه وسلم وهو معروف من اخلاق المسلمين طوال العصور والدهور هذی والمسلمین يعني في الجيران يتھدون. لكن مع مع وجود المادية اليوم وطغیان - 00:10:00  
انها قل هذا الجانب بين الجيران. فجمیل ان يعود كما كان وجمیل ان تعود العلاقة الجيدة بين الجيران من ناحیة انا لا ويعني ادعوا الى الاسراف في هذه العلاقة ليس هذا هو آآ حديثی الان لكن حديث الان ان يكون هناك يعني آآ تغیر 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 والمعین الاجتماعي الانفاق في سبیل الله تعالى. وهذا ايضا يعني واضح من الحديث ان النبي صلی 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 والاوئنة اه يعني يزيد عدد [00:11:20](#)  
الذين يعني اه تقصهم المادة وينقصهم المال وهذا يتطلب منا ان نتفقد الناس ان نتفقد الناس لكن احب ان ابه الى ان - [00:11:50](#)  
انفاقك في سبيل الله في رمضان ليس انفاقا مأولا. نحن قلنا ان شهر رمضان شهر استثنائي كذلك انفاقك ينبغي ان يكون كيف يكون [00:12:10](#)  
استثنائيا؟ اه او منك ان يكون مستمرا انت بامكانك ان تتصدق في اول الشهر بمئة ريال مثلا - [00:12:30](#)  
وتكتفيك الى اخر الشهر كل هذا الحمد لله لا يضيع عند الله سبحانه وتعالى. لكن حينما نتحدث عن رمضان الذي هو شهر الصدقات شهر [00:13:10](#)  
 فهو شهر الجود لما اتحدث عنه في جانبه التربوي فمن الافضل لك ان تقسم هذه المئة ريال على الشهر كامل. سواء بشكل يومي ها اه القسط المعروف حتى تصل الى مئة ريال او جانب [00:13:30](#)  
دوري مثلا كل اسبوع كل جمعة - [00:12:50](#)

كل عشر ايام يعني ماذا لو ان بدل ما تتفق مئة ريال من اول الشهر؟ لا كل عشر ايام تتفق خمسين ريالا. هذا يعني ممكн البعض اكتر [00:13:50](#)  
حسب قدرته يمكن بالالاف ممكн بالريالات حتى يعني لو كل يوم ريال يعني لو انت كل يوم تتفق ريال - [00:14:10](#)  
هو عندي افضل في جانبه التربوي لتربية النفس هو افضل من ان تتفق مرة واحدة من اول الشهر. ليش؟ لانه يوميا انت تخرج فانت [00:14:30](#)  
يعني تتعود على البذل. هذا الذي اقصده ان ان تعود نفسك على البذل ولو بالقليل. ولو بالقليل ما في شيء يضيع عند الله - [00:14:50](#)  
سبحانه وتعالى ان الله كما في الحديث عن النبي صلى الله عليه وسلم قال فيربى صدقته كما يربى احدكم فلوه. يعني الله سبحانه [00:15:00](#)  
يأخذ الصدقة هذه الصغيرة ويربيها حتى تنموا. ها ولكن الشكل اليومي او الدوري او الاسبوعي او - [00:15:20](#)  
او العشر عشر كل عشر ايام وانت تتفق فانت تخرج كل يوم انت تعمل اجراءات آآ فيها قهر للنفس وبذل للاخرين. [00:15:40](#)  
فهذا تربية للنفس. يعني انت تربى نفسك على كتاب الله. وتربى نفسك على الصلاة وعلى الصيام وانت تربى - [00:15:50](#)  
بنفسك ايضا على السخاء وعلى الجود وهذا مطلب من مطالب رمضان. كما هو يعني سبق معنا في حديث ابن عباس عن النبي صلى [00:16:10](#)  
الله عليه وسلم هذا حسب قدرتك حسب ما ت يريد آآ لا اهتم لكم وانما اهتم لاستمراره طول الشهر - [00:16:30](#)  
واثره في قهر النفس. الجانب الخامس والأخير في في الشق الاجتماعي الاعتناء الاعتناء بمسألة الفطور مع العائلة. وانه لا يخرهما [00:16:50](#)  
الا ما حق ان يعني ذلك يعني ارى ان الانسان يلزم نفسه ان يفطر مع عائلته - [00:17:10](#)

آآ لانها مائدة تجمع الجميع. مائدة الفطور تجمع الجميع بمختلف ارهم بمختلف انمط الاسر فان غالبا الفطور يجمع. [00:17:30](#)  
فمن الجيد ان الانسان يقوى هذا الجانب وهو شيء جانبي جيد - [00:17:50](#)

جانب اجتماعي بحت وجميل الاعتناء به مطلب من المطالب. لا تكون انت الذي يخرم هذه العادة في اسرتك مثلا. الا في في الوقت [00:18:10](#)  
الذي تحتاج الى ذلك. اعني ضحي ضحي باشياء كثيرة من اجل هذا من اجل هذه آآ اللحظات المهمة - [00:18:30](#)

التي يكون فيها تكون فيها العائلة يدعون الله سبحانه وتعالى قبل الفطور ثم يفطرون ببسمل الله ويفطرون على تمرات ثم يصلون هذه [00:18:50](#)  
اجواء ايمانية جميلة وان كانت في لها شكل اخر يعني اجواء ايمانية في شكلها الاجتماعي. هذا - [00:19:10](#)

ما يتعلق بالمعين الاجتماعي وذكرنا فيه خمس جوانب ببر الوالدين وجانب بصلة الرحم وجانب يتعلق بالجيران وجانب يتعلق [00:19:30](#)  
الفقراء والمحاويج وجانب يتعلق بالعائلة. نأتي الى الشق الثاني وهو الشق البدني - [00:19:50](#)

وهو شق يتعلق بالجسد في رمضان. وديتنا يهتم بالجسد. يعني نحن لا نتحدث عن مسألة يعني ثانوية او لا ديننا يعني يهتم بالجسد. [00:20:10](#)  
ولذلك جاء في حفظ آآ الخمس منها حفظ النفس. ولكن الاسلام اهتمامه بالجسد اهتمام وسطي ومتعدل. فلا فلا - [00:20:30](#)

الاسلام الى التفريط ولا الى الافراط. يعني التفريط بالصحة الجسدية واهمالها مرفوض شرعا. مرفوض شرعا ايتها الاخوة. لأن انه هذا [00:20:50](#)  
الجسد ليس ملك هذا هو لله عز وجل. فينبغي ان تتقى الله تعالى فيه. وهذا الامر له اثره على الدين - [00:21:10](#)

يعني الانسان الذي يهتم بجسده ها سيكون لهذا الاهتمام اثر على ديانته. يعني الشخص السويف يعني القادر على المشي والحركة [00:21:30](#)  
يستطيع ان يصل الى امره الله سبحانه وتعالى يعني بالضبط. كلما ضعف الانسان كلما مرضنا يمكن يصل الى - [00:21:50](#)

علاح يمكن الجسد له اثر هذا واضح ولذلك في في حديث النبي صلى الله عليه وسلم اللهم اشف عبده فلان ينكا لك عدوك ويمشي الى الصلاة يعني هذا هو هذه قيمة الجسد حينما يكون آآ صححها فانه ينكا العدو - 00:17:30

ويمشي الى الصلاة اللي هي قربات كلها. هذا هذا المسار الاول المفروض وهو التغريط بالصحة الجسدية. المسار الثاني المفروض وهو راق الافراط في الصحة الجسدية يعني ان تكون ان تتحول الى عبد لجسده ان تبذل فيه ساعات يومك - 00:17:50

آآ ان تبذل فيه حرمالك. 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 وبتأثير الثقافة الغربية علينا التي هي فعلا يعني - 00:18:10

تسليع الجسد وتلهي الجسد وتعتبره معيارا في كثير من الاشياء معيارا في الفروسية معيارا في النجمية معيارا في الجمال مثلا معيارا في يعني حتى في التوظيف الى اخره. هذي - 00:18:30

هذه آآ نقطة تحتاج ان نوزنها فقط وتنتبه لها ها فلا افراط ولا التغريط طيب ماذا نفعل؟ اذا اقترح سبعة اهداف كلها صغار كلها صغيرة لكنها يعني ارجو انه اذا اهتمينا فيها ستكون ذات تأثير جيد على الصحة - 00:18:50

سيكون لها اثر حتى على امزجتنا تأثير على نفسياتنا تأثير على تفكيرنا كذلك على نومنا على على حياتنا ها تأثير على الجسدية. جسدننا حتى يقل يعني نوعا ما يعني تكون نخفف من من ما فيه - 00:19:10

سبعة اهداف صغيرة وهي اولا التقلل وهذا اهمها بالنسبة لي. التقلل 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 التقلل بنسبة تزيد على النصف. في شهر رمضان عندي فرصة انا صائم في النهار وبقي عندي ساعات في الليل. في ساعات الليل هذي - 00:19:50

الجزء المعتمد اكله من السكريات الصناعية في غير رمضان احاول اقل منه الى خمسين بالمئة فاكتثر سبعين بالمئة ثمانيين 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 وبين تكون السكريات الصناعية الحلويات بشتى انواعها سواء 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 التقلل منها لا مانع من السكريات الطبيعية التمر الفواكه عصير البرتقال الطازة الى اخره هذي كلها اه عادي - 00:20:50

بكل اي شيء 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 التقلل 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 التميس وغيرها يعني نحو ذلك. التقلل 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 ترتتبها 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 تنتبه انه ما تناول 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 فاظن ماذا متنه؟ 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 صناعية في

الفطور في الفطور تسبب لك فتهورا. تسبب لك ضعف وخمول. تزيد ان تنام وتحس بالكسل وتتشقّل عليك الصلاة بعدها وتتشقّل -

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 يجعلك عطشا -

00:23:30

فبدل ما انت تكون في النهار اه يعني مرتاح تكون عطشان تزيد الماء. ولذلك كثير منا بعد الفجر وده يشرب ماء ماء. ليس وده يشرب ماء لان السكريات هذه تنشف الخلايا ويصير الجسد كله ظمآن. 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 البن 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 بهما سلبية تشبه مهام السكريات الصناعية -

00:24:30

اه النقطة الرابعة ان تقلل من المنبهات في السحور مثل القهوة والشاهي ربما يكون وجودها جيد لانها يعني ترود الواحد شوي لكن الاقلال منها. لانها اه اه مدرة للبول ويعني تبعث على الظمآن. يعني يزيد الانسان ان يشرب ماء بعدها -

00:24:50

فما يكون تنهي اه ليك بما يطمئنك 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 ويسيرونها 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 تأكلها. لا تكن وجباتنا وجبات مطردة. يعني -

00:25:50

ما تكون احدى الوجبات اللي بتناكلها هي فقط حلويات وفقط نشويات. جميل ان يكونوا البروتين موجود في اي وجبة تأكلها لانه وبيني الجسم بناء جيدا غذاء يعني مفید باذن الله مثل اللحوم والحبوب الكاملة الهدف الاخير -

00:26:10

اه الهدف الاخير الذي يحصل ان تصنعه في آآ في هذا الشهر بالنسبة لصحتك الجسدية هو اهتمام بشرب الماء بكثيارات آآ جيدة ومقبولة. وتتنبه لعدم ذلك. والماء هو الماء يعني لا تقول مثلا -

00:26:30

من عصير ولا تقول لي مثلا شاهي ولا تقول قهوة لا الماء. البعض يشرب الماء في اخر ساعة من الليل يعني في وقت السحور ويشرب بكثيارات بغير 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 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 العصير او كما تشرب الشاهي. هذا شيء جيد -

00:27:10

جسدك وجيد لانهارك وليس فقط من اجل الظمآن بل لان الجسم يحتاج الماء. هذه بعض الاهداف الصغيرة والقليلة لكنها مفيدة باذن الله تعالى يعني كثيرون يجربون مثل هذا في الارتفاع 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 ويقبل منا ومنكم. والسلام عليكم ورحمة الله وبركاته -

00:27:50