

## مجالس فقه النفس 270 | نفس 44 | فقه الألم 22 | تدريبات

### الألم والصبر 20

عبدالرحمن ذاكر

بسم الله الرحمن الرحيم. الحمد لله رب العالمين. والصلوة والسلام على محمد وعلى الله وصحابته اجمعين رب اشرح لي صدري ويسر لي امري واحلل عقدة من لساني يفهوموا قولي اللهم اعنا على صيام ما تبقى من رمضان وقيامه - [00:00:00](#)

اللهم يسر لنا فيه ما تحب وترضى. اسمحوا لي فقط اركز شوي مع التيليقرام لانه في مشكلة عندنا في الشبكة طيب ان شاء الله يكون الامر ينحل الان بسم الله والحمد لله مرة اخرى والصلوة والسلام على محمد وعلى الله وصحابته اجمعين - [00:00:17](#)

اللهم علمنا ما ينفعنا وانفعنا بما تعلمنا واجعله حجة لنا بين يديك يوم نلقاءك اللهم امين طيب مجلسنا اليوم هو المجلس آآ الثاني والسبعين من مجالس فقه النفس والرابع والاربعين من مجالس نفس - [00:00:41](#)

اقرأ ونفس نحن الان في المجلس الرابع والاربعين مجالس نفس وفي فقه الالم من مجالس نفس نحن في المجلس الثاني والعشرين ونحن اليوم نتكلم طبعا تدريبات الالم والصبر وهو المجلس الثاني. الاسبوع الماضي كان عندنا تدريبات للالم والصبر - [00:01:01](#)

فيما يتعلق بالعلاقة مع الله سبحانه وتعالى. الان سنتكلم عن تدريبات الالم والصبر فيما يتعلق مع النفس. الاسبوع القادم ان شاء الله يوم الجمعة اه سيكون تدريبات الالم والصبر فيما يتعلق مع الآخر الافق والنفس - [00:01:18](#)

طيب آآ كالعادة حتى اذكر نفسي واياكم اين كنا واين نحن الان الاصل انتا اه مررنا على في فقه النفس على اه ما هي نفس الانسانية لماذا الاعتناء بها اولا قبل غيرها؟ اه مه اه - [00:01:35](#)

تكلمنا عن ضرورة ان ان نعرف حاجات النفس الانسانية ما يتربت على مخلوقية النفس الانسانية من سنن من حاجة وضعف وفقر ونقص الحاجات قسمناها الى جسدية وروحية لانه هذا له علاقة بما سنتحدث عنه اليوم - [00:01:53](#)

اه بعد ذلك تكلمنا عن ما يسمى المسرفات والنعيم آآ وما بين الحاجات والمسخرات والنعيم يحصل هنالك هذا الشعور في النفس التي الذي يدفعها الى العمل يدفعها الى التساؤل يدفعها الى الى - [00:02:09](#)

اه الى السعي طيب وهو الالم. وتكلمنا عن الالم اه فترة طويلة الى ان وصلنا الى الان تدريبات الالم. المرة الماضية عن تدريبات الالم فيما يتعلق مع الله سبحانه وتعالى. اليوم سنتكلم عن تدريبات الالم فيما يتعلق بالنفس الانسانية - [00:02:25](#)

الكلام الذي سيقال اليوم ارجو ان يكون فيه آآ تركيز او قدر من التركيز من ناحية تربية كثير من الاهالي عندما يعانون انه الابن آآ كسول لا يتحرك آآ الفتاة لا تستجيب للولد نشعر بانه - [00:02:43](#)

يعني وهن اه ضعيف. اه الفتاة كسولة مدلعة الى اخره. هذا الجيل الذي اه وينه من من الجيل السابق الى نقول لهم طيب بناء على ذلك عادة نتكلم عن مادة اسمها الانسحاب التربوي - [00:03:04](#)

وبالاضافة الى الانسحاب التربوي مادة تدريبات الالم ان يتدرّب هذا الطفل هذه الطفلة هذا الابن هذه الابنة على قدر من الالم الي لابد له او لابد لعضلات النفس اذا صحت التسمية منها. طيب - [00:03:20](#)

اما عدا ذلك سيكون انسانا واهنا ضعيفا نزيد ان يؤدي حاجة معينة ان يسعى في حاجة معينة ان يواجه مواجهة معينة ان يصبر على على شيء معين لا يستطيع - [00:03:37](#)

لا تستطيع لماذا؟ لانه لم يعتقد الالم اصلا لم نسمح له بان يت�权 طيب اه الكلام عن النفس عادة يكون ب التقسيمها الى جسد وروح. هنالك تدريبات متعلقة بالجسد وهذه اسهل يعني ما يكون - 00:03:52

لا اقصد انها الاسهل عملا. آكخارطة سهلة جدا لذلك سابدا بها اولا. ثم بعد ذلك ستأتي على ما يتعلق بالروح. وما يتعلق بالروح فيها آآ علم وعمل والبعض سيقول طيب انت قلت تدريبات روحية ولكن قلت مثلا السعي الى العمل آآ امساك النفس آآ مساعدة الاخرين - 00:04:13

طبعا هذى فيها جسد نعم النفس عبارة عن روح وجسد انا ما اتكلم بالجسد وكأنه لا روح فيه والروح لا. لكن عندما نقول مسائل متعلقة بالجسد اي متعلقة ب حاجات الجسد المباشر - 00:04:36

طعام شراب دفع تخلص من الفضلات الراحة النوم الى اخره اذا خارطة الكلام عن تدريبات الالم والصبر مع النفس سنقسمها الى جسد وروح. نبدأ بالجسد اولا لأن الخارطة سهلة. واحد اثنين ثلاثة - 00:04:49

اما عدا ذلك الروح. كيف ستأتي على الروح؟ وكيف نقسمها؟ اعمالها هذا سارد بعد قليل نأتي اولا على تدريبات النفس. اما تدريبات الالم اللي متعلقة بالجسد. كما قلنا نحن نقسمها الى - 00:05:11

اه المرة الماضية الى داخلية وتحلية اذا عندنا مرة اخرى تدريبات الالم مع النفس هنالك جسد وروح. والجسد تخلية تحلية. والروح سيكون لها تقسيمها الخاص اما ما يتعلق بالجسد تخلية - 00:05:28

من تدريبات الالم ان اخلن الجسد من كل ما يجعله ضعيفا مرة ثانية من تدريبات الالم ان اخلي الجسد ان اقل في هذا الجسد ان ازهد فيما يتعلق بالجسد بكل ما من شأنه ان يجعل الجسد ان يجعل الجسد ضعيفا - 00:05:49

وهنا نأتي الى الحاجات الجسدية ولابد ان نتذكر ما تكلمنا عنه في الحاجات الجسدية وانا اذكر ما سأذكره اليوم سواء في ما يتعلق بالخلية من منظور جسدي ومن منظور روحى - 00:06:12

سيتبرد الى البعض سؤال. طب هل هذه هي التزكية؟ هل ما نتكلم عنه اليوم هو التزكية؟ كل ما نتحدث عنه منذ بدء اقرأ الى الان كله تزكية طلب العلم النافع تزكية. التأمل والتدبر تزكية. اه التفكير في الامور. التعامل مع المدخلات. اه تفكير المدخلات - 00:06:28

بمخادعات النفس. حسن السؤال هذا كله تسکیر لا اريد كالعادة ان اه مم يتوهم وتختبز اه لفظة التزكية فقط فيما يتعلق اه الان عرفت ايش التزكية اني ما اكل كثيرا. اني ما البس كذا. لا لا. لا. مم. كل ما نفعله تزكية. فاذا جاءت الى الى البعض يعني لفظ - 00:06:50

هل هذا هو الذي تحدثنا عنه من قبل اسمه تزكية؟ كل كل ما تحدثنا عنه كل ما من شأنه ان يرقى نفس الانسانية في سعيها الى طمأنينة الدنيا وسعادة الآخرة ورضا الله سبحانه وتعالى هذا اسمه تزكية - 00:07:15

طيب تعالوا بناء عن ذلك نقول كيف نفك في التخلية من منظور جسدي ما هي الحاجات الجسدية الجسد يحتاج الى هواء يحتاج الى غذاء ماء طعام يحتاج الى آآ تخلص من الفضلات - 00:07:30

ويحتاج الى راحة وحركة يحتج الى راحة وحركة هنالك تدريبات متعلقة بهذه الحاجات وابول شيء نقوله ان التدريبات كلها متعلقة بما فوق الحاجة. بمعنى الحمد لله هنالك من الهواء حولي - 00:07:52

ما يمكنني من التنفس الحمد لله هنالك مواد ضرورية للجسم موجودة حولي الغازات معينة كيف اي شيء فوق ذلك هو فوق الحاجة وبالتالي من تدريبات الالم من تدريبات الصبر ان ننفل - 00:08:13

اما هو فوق الحاجة انا لا احب ان اجلس الا اذا كان هنالك عطر في في الارجاء. لازم يكون في دهن عود. لازم يكون في بخور. لازم يكون في اه الماركة - 00:08:34

الفرنسية ولا مش عارف مين. لازم اه وانا طالع اه اضع العطر الفلاني راح يقول لي يعطب وain الجمال وكذا؟ نعم نعم. هذا موجود. ولكن من تدريبات الالم انه بين الحين والآخر لا بأس في ان لا يكون هذا موجود - 00:08:46

ولذلك اذا تذكرون المرة الماضية تحدثنا عن معنى وهو البذادة وقلنا سيرد هذا لاحقا البداية من الایمان عدم الاعتناء الزائد بالشكل

والملح والجماليات اذا اولا طالما انه الحمد لله الرئة شغالة وانت تتنفس والهواء طبيعي اذا امورك طيبة. من تدريبات الالم هو ما يتجاوز هذا - 00:09:02

البعض يريد ان يكون جاء دائما في مكان نقى. في مكان آآ خالي من الغبار. خالي انت تبتعد عن الطبيعة وتحاول ان تكون في عالم معقم. طيب تتناقل اخبار المشاهير اه ممن اه يعني اه بيته معقم بمش عارف مين - 00:09:30  
وعنده ماكينات تعقيم حتى وصلنا الى درجة اتنا في اجواء طبيعية تماما تزيد حساسية البعض ويزيد شعور الانسان الروحي وليس يعني هو لا عنده حساسية ولا عنده ازمة ولا عنده مشكلة في الرئة ولكنه لا يستطيع ان يجلس في مكان ما يشعر فيه بالضيق والاختناق - 00:09:49

مع ان الهواء حوله طبيعي وحولها والرئة شغالة الحمد لله والمجاري التنفسية امورها طيبة لكن اذا هذا واحد منها ان تقلل مما فوق الحاجة فيما يتعلق بالهواء الطعام وما ادرك ما الطعام - 00:10:13

الاصل في انه طالما لديك ما يغريك اه من طعام من شراب الماء الماء الفاتر كافي. الماء البارد فوق الحاجب نعم الماء البارد فوق الحاجة الماء الفاتر طيب ورائع واموره طيبة. لكن نحن اعتدنا على ما هو فوق ذلك. فما بالك عندما يكون آآ العصير - 00:10:35  
والصودا والنكهات والكذا. من تدريبات الالم ان تمنع نفسك وان تقلل ان تزهد بما فوق الحاجة من الطعام والشراب اللي يريد التفصيل في ما المقصود بما فوق الحاجة؟ يراجع المجالس اللي تكلمنا فيها عن الحاجات صور من الحياة اليومية. لما اذا - 00:11:02

عرضنا كان اه ورائنا الشاشة وعرضنا صور شرائح اه الخبز والبرغر والحلو وانواع الخبز وانواع الكذا هذا كله فوق الحاجة. مثلا في ايامنا الان في رمضان من تدريبات الالم والصبر - 00:11:23

ان تفطر على مثلا ماء وتمر طيب اذا كان هنالك ما هو فوق ذلك خير وبركة فتتدرّب مثلا انه اذا كان في مثلا معجنات ولا ما يسمى السمبوزة ولا كذا هذا كافي. اما ان ان تتذمر - 00:11:44

ويذمر الابناء انه ايش اليوم يعني ما ما في الا سمبوزة وشوربة وسلطة وطبق واحد وين كده وكده وهذا فوق فوق الحاجة من تدريبات الالم هنا اني اقلل من هذا مثلا في الاسبوع - 00:12:01

مرتين ثلاثة يكون هنالك طبق واحد فقط بشيء بسيط جدا من الطعام اه خبز ومعاهم مثلا لين خبز ومعاهم فول. خبز مع انه هذا اكرر ما اقوله الان هنالك في العالم من لا يملكون - 00:12:17

فمن تدريبات الجسد من تدريبات الالم والصبر في الجسم. التقلل مما هو فوق الحاجب اه العصائر وكده وما هو فوق الحاجة في الطعام اعطيكم امثلة في النادي آآ في يعني في مكاني نادي اليافعين واليافعات - 00:12:37

كان عندنا تدريب في يوم من الايام لمحاولة استشعار ما يمر به اخواننا يعني من اهل يعني الحق المستضعفين في اه فلسطين في غزة في سوريا فكان يومها يعني ايش سمو؟ خبز طيب؟ لكنه الخبز اليوم يسموه الحمام هذا الصمون او او الصامولي فيه يسمونه في اماكن اخرى. طيب - 00:12:57

وشرائح يعني طماطم وخيار ولبن وجبنة. اه بحيث انه الطالب يضع اسيدي اه يعني اه هو يصنع بين قوسين شطيرته بيده بعض الطالب ما مد ايده وبدأ يتسلّم في شاورما - 00:13:23

في برج في بيتسا هذا من ولذلك ارسلت رسالة الى الاهالي انه هنالك مشكلة عندكم وسألت بعض الطالب هل عندك حساسية من طعام معين؟ هل لا لكنه لا لا هو - 00:13:47

وهو يعد نفسه انه سيعود الى البيت وتنتظره الثلاجة يعني مستودعات الاطعمة في المطبخ من كandi ومن شوكولاتة ومن كذا ومن كذا ومن كذا نحن نصنع جيلا واهنا لا نستطيع ان نتحمل اه شعوره بالالم قليل - 00:14:05

من تدريبات الالم فيما يتعلق بالطعام والشراب اه هو الصوم ان يعتاد الانسان الصوم ولكن بعد الصوم لا يكون الافطار على مائدة متربة مليئة بالسرف. لا. هذا ليس من تدريب. من - 00:14:31

الالم والصبر هو ان تصوم وعندما تصوم تصوم على قدر الحاجة وقريبا كما قلت ان شاء الله لما يعني نهي تدريبات الالم سيكون الفيصل بين تدريبات الالم وبين الابانة والتعبير يعني والتخلية والتفرغ - 00:14:51

قراءة نصوص كاملة فيما يتعلق بكيف كان النبي صلى الله عليه وسلم والصحابة اغنياؤهم قبل فقرائهم كيف كانوا يعيشون وهل ما يزعمه البعض مما يسمى اه ان الله يحب ان يرى اكثر نعمتي على عبده. استشهاده بهذا الحديث. هل هو حق ام آآ ضرب من ضروب المخادعة - 00:15:08

من تدريبات الالم والصبر فيما يتعلق بالطعام عدم شراء شيء فوق الحاجة لمجرد الشهوة بمعنى نازلين على الدكان فنريد ان نشتري طيب هل في حاجة للشراء الان يعني اعطيكم بس مثال عملي - 00:15:33

احيانا اذا اشتهرت نفسى اه رقائق البطاطا معى شنب الشبس هذا بالنسبة لي سيكون هو الذي ساستخدمه كطعام. مرات احب مثلا يكون مع اللبن هذى وجة البعض اعتاد انه الشبس هذا بعد الوجبة - 00:15:56

الشوكولاتة بعد الوجه. طب هي الوجبة طعام اصلا كما قلت قبل قليل على على مائدة الافطار. السمبوزة سنة مؤكدة اجتماعية. من اين اتيت بها؟ سنة مؤكدة خلاص. زي رمضان في السمبوزة. ممتاز - 00:16:13

طب السمبوزة في حد ذاته وجة كاملة يعني انت اذا اكلت ثلاث اربع خمس حبات امتلأ في هنالك سلطة خضار. في شوربة في طبق من اين اتيت بهذا ثم نقول لماذا الدنيا عظيمة في في آآ يعني في نفوسنا ولا نستطيع ان نعود انفسنا على ما هو اقل من ذلك - 00:16:28

من تدريبات الالم والصبر اه فيما يتعلق الطعام والشراب ايضا. التقليل من السكر الصناعي اه السكر موجود في العجين موجود في اه في المخبوزات موجود في العصائر الطبيعية. ومع ذلك - 00:16:53

لابد ان يكون لدينا يعنيكم لا بأس به من السكر الابيض اللي مليء بالاشكالات. ويضر في البناء الجسدي بين قوسين ولما يقدم شيء للطفل مم ليس فيه سكر صناعي سيرفضوه - 00:17:13

ويعود صعب عليه ان يتدرّب على اي شيء على آآ اكل آآ الطعام فيه ليس حلوا كما يريد. آآ ليس آآ سكرنا كما يعني كما يقال ليس فيه طعم السكر - 00:17:32

الكلام في هذا يطول يعني تراجع يراجع المجلس اللي تكلمنا فيه عن عن الحاجات الجسدية والصور من الحاجات الجسدية طيب من المسائل المهمة التقليل احنا قلنا انه في عندنا طعام والشراب - 00:17:50

الهواء والغذاء الطعام والشراب. ثم بعد ذلك اه الدفع. من تدريبات الالم انه ما تكون دائما في مكان مكيف لا تحرص دائما على انه المكيف شغال. يلا الحمد لله في مال في كهرباء في كذا. المكيف شغال. اه صيفا شتاء - 00:18:09

تعود ولو قليلا على ان يتحمل الجسم قدر من البرد وانا اتكلم الان استشعركم كبير من مخادعات البعض الذين سيسمعون هذه المادة او سيشاهدونها. بل واستشعر نفور كثيرين ممن سيعود اليهم ابناوهم - 00:18:32

او بناتهم ويقولون لم لا نفعل كذا وهو الاخ مليونير ولا غني ولا كذا يقول دعكم من هذا الدكتور هذا يعني اه ينظر عليكم وكذا لماذا؟ لانه هو نفسه لا يستطيع - 00:18:52

تعود على المهيّنات هذه فيصعب عليه ان يقوى نفسه او نفسها حسن ام ولا اب اه اسمح لنفسك احيانا انه طالما هنالك اه قدر من من التكيف والله سبحانه وتعالى انعم على هذا الجسم بانه يتكييف - 00:19:06

فإذا فاذا اصررت على انك لا تريدين ان تتكيف واريد ان ابقى دائما في حالة من الرفاهية والكذا. ابنك اذا خرج في رحلة في يوم من الايام مع من يريدون ان يريوه ولا يعني آآ يصلوا له بعض - 00:19:27

المعاني المهمة لن يستطيع ان يتعامل. ورأينا من هؤلاء لماذا؟ لانه متعدّد بمجرد ما يدخل الى السيارة المكيف. طب يا اخي افتح الشباك في ازعاج تحمل قدر من الازعاج يتعدّد بين الحين والآخر على انه الحمد لله الحياة ماشية. والامور طيبة. مع قلة المكيفات الصناعية هذى - 00:19:41

واذهب الى المستشفى وانظر من يتمنى ان يستطيع ان يكون في نفس اللي انت فيه لكنه لا يستطيع لعلة جسدية آآ يعنيها ولا سرطان يمنعه من ان يكون متواجدا في نفس الاماكن هذه - 00:20:08

طيب الهواء الغذاء الطعام والشراب الدفء مرة اخرى ما هو تدريب الالم فيما يتعلق بالدفء ان تحتمل فكرة انك ما تكون دايما في مكان مكيف مكيف يعني سواء بارد ولا حار - 00:20:26

من تدريبات الالم هنا اه قضية التعامل مع الماء ايش قصدي بالتعامل مع الماء؟ اه ان تقبل انك ممكن تأخذ حمام تغسل بما هو ضروري يكون ساونا ان يكون فاترا - 00:20:45

باردا بين الحين والآخر تتدرب على هذا الشعور وان لم يكن هو الطبيعي يعني هو ضروري كل يوم كل يومين لا. لكن على الاقل بين الحين والآخر تدرب على ان تدخل بنية - 00:21:05

انه انا اود ان ادرب جسدي. سبحان الله لو قيل هذا الكلام في دورة يوجا ولا في دورة علاج بالكذا ولا بالطاقة الله التواصل مع الماء والماء الطبيعي ويدفع مئات الدولارات - 00:21:19

لكن عندما يقال في دورة تستند الى قال الله قال رسوله صلى الله عليه وسلم ونتحدث فيها عن فقه الالم لا آآ في عم بيزودها مرة اخرى هواء غذاء دفع التخلص من الفضلات - 00:21:35

التخلص من الفضلات. البعض سيقول ايه قصتك بالتدريب اه تدريب الالم هنا شخص احتاج الى ان يدخل الى الخلاء من الطبيعي انه نعم جيد صحيح ولكن لما يكون عندي طلاب - 00:21:55

في دورات في نوادي لا يكاد يستغرق عشر دقائق ربع ساعة حتى يقول انا احتاج الحمام فكله آآ انت عندك مشكلة معينة في مشكلة اه اتواصل مع الاهل واسألهم اذا كانوا اخذوك من قبل الى طبيب حتى يشوف اذا في عندك مشكلة في المثانة في عندك مشكلة في القولون في عندك مشكلة - 00:22:10

هو اعتقاد انه بمجرد ما شعر بي شعور مباشرة يتوجه وبالذات الحمامات مليةانة. والشطافات والمبات والسيوفون والكذا ما اعتاد ان ان يحتمل قليلا اه لو كان في بيت فيه حمام واحد وفيه طابور امامه. هذا ايش راح يعمل؟ - 00:22:32

لو كان في سكن جامعي وحمام مشترك مع زملاء ماذا سيفعل اما عندما يعتاد انه لا الحمام دائما متوفرا وهنالك حمام خاص به وحمام خاص بها. طيب واعتقد انه ربما حتى يجلس في الحمام عشر دقائق ربع ساعة ثلث ساعة نصف ساعة - 00:22:55

معك تلفون في الداخل فلماذا يشعر بان عليه ان يتمالك نفسه احيانا اذا ما هو التدريب هنا؟ التدريب باختصار ان لا اتوجه الى قضاء الحاجة الا اذا كنت فعلا في حاجة الى ذلك - 00:23:18

انا اعرف اناسا في حياتي الشخصية وفي من اعرفهم يعني من الزملاء والزميلات ومن الطلاب والطالبات من الطلاب تحديدا طالبات من الطلاب اه من قد لا يدخل الى الخلاء في يومه مرتين ثلاثة - 00:23:37

مرتين بل ومنهم من اعتاد على ان يحتفظ يعني بوضوئه طيلة يوم تقريبا كاملا هل الامر هذا قابل للتدريب؟ نعم قابل للتدريب طيب افرض اي اي فرضية لمسألة موجودة حقيقة يعني مثلا واحد عنده مشكلة اه جسدية واحد عنده مرض واحد عنده هذا استثناء - 00:23:55

هذا استثناء لكن انا اتكلم عن ظواهر رأيناها. طالب عندما جاءنا في البداية كان لا يحتمل الجلوس الا كل شوي اريد ان فلما كنا نقول له لا وليس لك ذلك. واذ به نفس الشخص - 00:24:18

ساعة ساعة وشوي ما عنده اشكال. وتأتي الاستراحة وما يذهب الى الحمام اذا الحاجة اللي كانت من قبل كانت فقط اعتياد من تدريبات الالم فيما يتعلق بالتخلص من الفضلات الشعور بقضية النظافة - 00:24:32

عندنا شباب من الجنسين واتكلم عن الشباب تحديدا الذكور اه صارت موضة اه الاهتمام الزائد بقضية الشعر والقصة صالون الحلاقة والدهن والعطور اه والاغتسال اليومي طيب وصار هو الشيء الطبيعي - 00:24:51

من تدريبات الالم والصبر ان تحتمل فكرة انه ما يكون ما تكون دائما اه مغتسل وكأنك يعني عريس ليلة زفافيك الا اذا كنت تعمل عملا

يعني عرق ورائحة سيئة ومن حولك ينزعجون منك وانت لا تزيد ان يعني آآ ان يعني ترى من نفسك انت رائحة خبيثة - 00:25:14  
نعم لكن كم نسبة هؤلاء معظم من نراهم لديهم اشكال في نوع من الوسوسه حتى منعمون من مكيف الى سيارة الى مكتب مغلق من مكتب مغلق الى الى بيت اه ايضا مكيف من - 00:25:37

الى مسجد مكيف الى وين يعني ما حاجتك الحقيقية انك لازم يوميا تغسل يوميا اه تدعك نفسك وكأنك يعني اه تزيد ان تخرج الى الناس في اعلان تجاري عن ماركة نظافة معينة - 00:25:55

هذا الكلام الذي اقوله سيتلقى مع بعض المسائل الروحية بعد قليل. لان هنالك البعض عنده اشكال نعم هو بدأ يشعر بان القضية الروحية عنده. يعني بين قوسين صار في عنده قدر من الوسوس اللي على - 00:26:14

عيوبات ان يكون وسوس قهري يتبع هذا من تدريبات حتى والله يعني اشتق ان اقول من تدريبات الالم انك تحتمل ان تجلس في مكان ما يكون نظيف منه بالمئة - 00:26:27

ما يكون يلمع عندنا شباب وبنات اذا اذا قيل له اجلس على الارض اه ما يقبل والارض ظاهرة ما بالك لما يكون اصلا في في سجاد في موكيت كما يقال طيب - 00:26:44

ما يستطيع ليش؟ ينظر ان المكان يلمع اه في كراسى ولا ما في كراسى طيب هذا فيما يتعلق التخلص من الفضلات والنظافة آآ اخر شيء فيما يتعلق بالحركة والراحة من الامور المهمة جدا من تدريبات الالم التقلل التقلل من الراحة المهيمنة - 00:26:59

التقلل من الراحة المهيمنة بمعنى نوم زائد عن الحاجة التقلل منهم. من التدريبات مثلا القيام لصلة الفجر تدريب اقوى من ذلك القيام لقيام الليل. انك تنام وتستيقظ لقيام الليل. مو انك تكون اه صليت ركعتين قيام بعد صلاة العشاء ونمت. لا لا - 00:27:30

ان تستيقظ لقيام الليل. ان تعاني في قضية ترك الفراش والدفء والراحة الى انني ساقف بين يدي الله تتجاذب جنوبهم عن المضاجع هذا تدريب غاية في الالهمة وتكلمنا عنه المرة الماضية فيما يتعلق بالاخلاص - 00:27:50

آآ ايه ده! التقلل من النوم فوق الحرج. طب كيف اعرف اه الحاجة عندي اشغل نفسك بالاشغال الحقيقة. املأ نفسك بالاعمال النافعة. اه القليل من الاعمال ينبغي ان تكون قمت بها. الدراسة الرياضة القراءة اه صلة الرحم الى بعد ذلك ستجد انك لديك ما تحتاجه فقط - 00:28:16

الذى يحدثكم آآ يعرف كثير منكم ان انه يعني قد ابتلي منذ آآ عامين او اكثر بالسكتة الدماغية. طيب وكان من من اولى توصيات الطبيب الاخصائي انه النوم مهم جدا بالنسبة لك - 00:28:36

وفعلا اكتشفت انه فعلا لابد انه لابد ان اعطي نفسي قدرنا من من يعني اه من الراحة بين اعمال واعمال يعني لا استطيع ان ان استمر يعني في اعمال متراكمة متسلسلة دون نصف ساعة مثلا من من الغفوة - 00:28:57

طيب ولكن مع ذلك آآ عادي جدا ان يكون نومي خلال اليوم كله اربعة الى خمس ساعات اه ولكن يمكن الجسم يختلف صحيح. كما قلنا. الاستثناءات موجودة اذا هنالك استثناء وشخص معين طبيعة الجسم وبعدما جرب لا يستطيع الا ان ينام سبع ساعات او ثمان ساعات او تسع - 00:29:17

وما ادري الى اي درجة يعني اه الحاجة الى ذلك الا اذا كان هنالك يعني استثناء اه طبي عضوي طيب اه لكن الانسان عندما تعظم عنده الهمم وعنه افعال كثيرة - 00:29:43

يستصعب ضياع الاوقات في النوم يستصعب واقراؤا ما ما ينشر اه في الواقع الرقمية حول لو انك عشت سبعين سنة. كم نسبة النوم من هذه السبعين يقدر احيانا بالثلث وع ذلك اكرر - 00:29:57

اه اذا كان هنالك حاجة حقيقة لا بأس. ولكن كثير منا لا ينام فوق الحاجة فاذا واحدة من الامور المهمة التقلل من النوم فوق الحاجة وقلنا من ذلك مثلا القيام لصلة الفجر - 00:30:23

القيام لقيام الليل هذه تدريبات جيدة من المسائل المهمة في التقلل الرياضة. الرياضة تخلية وتحلية. ولذلك راح نتكلم عليها في التخلية بعد قليل. الجسدية التقلل من ما يوهن النفس الجسد من الدهون الزائدة الشحم الزائد - 00:30:44

هذا من تدريباته الرياضة الرياضة من تدريبات الالم لانها يتعلم فيها الجسم اما قضية انك تمشي آآ مشي كما يسمى عند اهل الشام  
الكزدراة. مشي التسلية هذا ليس رياضة. هذا ليس رياضة - 00:31:10

الرياضة هي ان تمارس ممارسة تشعر فيها بالجهد اه مشي سريع اه تلعب ما يسمى بالقفز او نط الحبل او شيء من هذا القبيل.  
تدريبات الممانعة اللي هي انك اه مثلا تضغط يعني - 00:31:29

باتجاه او او ضد الجاذبية وان تحمل جسمك كما يسمى الضغط او القشب او القشب او كذا او تمرينات المعدة او هذى التمارينات فيها الم اه بس  
والله ابني لا يتحمل لانه لا يريد ان يتآلم. بنتي وديتها على النادي الفلاني لا تحتمل لانها لا تريد ان تتآلم - 00:31:46  
او انه يلعب رياضة اه ساعة في الاسبوع وبقية الاسبوع ارتخاء ونوم وكذا من تدريبات الالم الرياضة لانها تقلل ما يفني الجسم طيب  
هذا كله فيما يتعلق التقلل او التخلية فيما يتعلق بالجسد - 00:32:09

فيما يتعلق التخلص مما يوهنه هنالك التخلية فيما يتعلق بالجسد ايش يعني؟ ان اعطي الجسم ما يزيده قوة البعض سيقول ايس  
هو ضد ما سبق؟ نعم ضد ما سبق - 00:32:33

التخلية. بمعنى عندما اتقلل من النوم انا اعطيته قوة. عندما لكن هنالك اعمال تزيده قوة. اولها اللي كنا نقولها قبل الرياضة عندما  
اقوم بالرياضة عندما افعل الرياضة عندما امارس الرياضة انا الان اجري عملية اعمل انا لا اتقلد انا اعمل عمل معين - 00:32:53  
العمل يزيد قوة الجسم وهذا ايضا يعني في قصة طويلة في قضية فقه الجسم والرياضة وانا انوي تخصيص بث خاص به في يوم من  
الايات ان شاء الله قضية اه يعني موضة الجيم وما جيم وكذا لا انا ارى ان الامر يحتاج الى مراجعة عند كثيرين - 00:33:14  
اذا الرياضة لكن سأخصص قدر من الرياضة وهي رياضات المواجهات. رياضات الدفاع عن النفس. رياضات الالتحام وبالذات للشباب  
للذكور للرجال هذه فيها قدر من الالم اكثرا احتمل ان ان يصطدم جسمي بجسم اخر - 00:33:35

ان يصطدم جسمي ربما حتى بالله بجهاز بمعدن بالارض طيب؟ اما فكرة انه والله ابني رجع يقول لا يتحمل. اذا كان الابن عنده ايضا  
مرة اخرى الاستثناء اذا عنده اشكال اذا اذا الجسم لا يتحمل ابدا - 00:33:58

لكن هذا اذا لا يتحمل هذا الالم ولا يتحمل ذلك الالم ولا يتحمل ذلك الالم. انا ماذا اربى كثير من آآ نراهم ايضا في النواحي والمراكيز  
وكذا. لا يتحمل حقيقة ان ان يدفع دفع معين. او ان يمزح معه شخص مزحة - 00:34:15

يعني ننظر اليه طيب ما في الحمد لله جسمك جيد عضلاتك يعني اه يعني بنيتها جيدة. اه العظام المفروض انه ما فيها اشكال. طيب  
لست معاك اعاقة جسدية لكنك لم تحتمل ان تتآلم - 00:34:33

اذا الرياضة عموما تقوى لانها تعرضك للالم لكن هنالك رياضات دون رياضات فيها قدر من الالم اكثرا من غيرها لا اريد تفصيل الان في  
قضية الرياضة وحكم الضرب على الوجه والدخول في بطولات وتحولها الى آآ مسألة يعني توهن النفس في قضية - 00:34:53  
البطولات وتسليط الاضواء يعني وتحول الامر الى صناعة انا ضد كل هذا طيب ولكن الرياضات هذه اه ضرورية بالنسبة للفتيات ما  
يسمى برياضات التمدد او التمدد او مثلا طيب المرونة. اه هذه ايضا فيها قدر من الالم - 00:35:12

وتقوى الجسم تكون الفتاة آآ يعني وان كانت طفلة آآ نشيطة حركة مو تطلب منها الطلب بعد ساعتين يجيك تتعازم هي وزميلتها  
والطالبة الاخرى واختها وشقيقتها. لأن جنبي الغرض لانه ما في همة - 00:35:39

ما في همة من المسائل المتعلقة بالتحليلة فيما يتعلق الجسم ان اسعى لاداء ما احتاجه دون موهنات. بمعنى اود ان اشتري غرض  
اسعى له التساهل في قضية الدلييري والطلبات والكذا انا لست معهم - 00:36:01

اه يعني طيب بس الانسان يعني نعمة موجودة والناس يكسبوا من ورائها وارزاق ولقمة عيش دعكة من المخادعات ابحث عن ما  
يشعرك بانك اديت حق نفسك. وهذا اللي خايف عليه اعطيه صدقة - 00:36:25

طيب اعمل له اه يعني في يوم من الايام جمعة خاصة حتى تطلب منه وتكرمها. طيب؟ لكن تحولت الان الاجهزة الغسالة الجلاية لا  
تفعل فعل معين تزيد الكل ان يخدمك - 00:36:41

كأس الماء يخدم. اه صحن يجلی اه بالالة. انت ماذا تفعل يعني ما الذي تفعله تشعر فيه بقدر من من الجهد السعي الى عمل الاشياء

بالذات اللي على الترتيب السرير. اه ترتيب الملابس في مكانها. وضع الحذاء في مكانه. اه تنظيف الحمام بعد استخدامه. هذا الشيء. انا ينبغي ان افعله - 00:36:58

آآ اساعد الناس مجموع المزاج والله لأ احنا في رمضان ننزل نوزع مي وتمر عند اشارات المرور اسأل عنه في البيت الوالدة تدعى عليه ليش؟ او تدعوا عليه عاق. لا يعین - 00:37:29

الازبال لا يليقها الا يعني بشد وجذب ومش عارف من التحية ايضا الجسدية هو القيام باعمال اعتدت ان يقوم عنها يعني يقوم عنی اه بها غيري اخر شيء بقى في التحلية الجسدية - 00:37:46

امر اخرته لانه سدخل الان عليه في في الاعتكاف في رمضان وهو الصلاة صلاة القيام حقيقة انك تقوم عند شخص يطيل الصلاة هذى من تدريبات الالم والصبر ان تقف في الصلاة طويلا - 00:38:10

كما قلت تذكرون المرة الماضية. البعض سيقول انا هذه عادية عندي. اختبر نفسك في امور اخرى قد يكون هذا عادي عندك لكنك عندك امور اخرى انت لا تستطيعها احنا داخلين الان على العشر الاواخر - 00:38:35

اختر مسجدا اه تعرف ان صاحبه يصلى صلاة تستحق كلمة القيام طيب وصلى خلفه ستتحرك ستتألم ابنك راح يتآلم نعم نعم لاننا لم نعد على ذلك طيب ونسأله ان يتقبل منا ومنكم - 00:38:48

آآ نأتي الان الى ما يتعلق بالجانب الروحي من تدريبات الالم مع النفس. اللي سبق هذا كان كله تدريبات جسدية محضة. تعود على الجسد مباشرة. شعور بالعضل اه القوة جوع عطش دفعه الى اخره - 00:39:15

الان سنتكلم عن مسائل متعلقة بالروح اه بامكاننا ان نقسم الامر في خارطة الكلام عن الروح الى تخلية وتحلية ايضا. وبالتالي نخلي الروح من كل ما يهمنا الشهوات الزائدة الانس الزائد بالاخرين فضول المباح كثرة الخلطة بالناس العطور الملابس الماركات - 00:39:37

نخلي انفسنا منها. هذا يعني ممكن يكون طريقة لشرح الامر التحلية العلم النافع الصمت الانصات الصبر على على طلب معين الى ان يأتيني طيب هذا كله ايضا من التحلية وممكن تكون اه يعني اه - 00:40:00

اه طريقة لعرض الامر. لكن الطريقة اللي انا اعتدت ان اطرح فيها الامر من منظور الروح هو الجدول اللي موجود في اه فقه النفس ونفس اللي هو ما يتعلق اولا بمن هي النفس الانسانية. اه لماذا اهتم بنفسي اولا اه بعد ذلك الكلام عن الحاجات المنسخرات - 00:40:20

الابانة والتعبير اقل القليل الى الى يعني الى اخره. ولذلك ساعرض الامر من هذا الباب. وابدا اولا بمفهوم جدا مهم وهو مفهوم المخلوقية من انت ايتها النفس الانسانية؟ انا نفس مخلوقة. ممتاز. ما هو تدريب الالم فيما يتعلق بالمخلوقية؟ اولا التسليم بالмخلوقية - 00:40:42

نعم تسليم المخلوقية مؤلم طبعا جماعة وهم الكمال جماعة اه الكمال عالم الوهم والكرتون والكذا والخوارق والانسان الخارق والسوبر مان والكذا يستصعب ان يسلم لمخلوقيته يتآلم ان يقول انا ضعيف - 00:41:06

تتألم ان تقول انا محتاجا طبعا تقول هذه سنتي علي في الابانة والتعبير. بس قضية التسليم بالمخلوقية. ان اسلم المخلوقية. هذا مؤلم لكثيرين البعض سيقول ولكن بالعكس قد يكون تسليم المخلوقية مهم. كيف؟ انا اقول انا مخلوق ضعيف انتهى الامر. لا اذا انت - 00:41:27

اه ناقضت نفسك فيما يتعلق بما قلناه قبل قليل في مسألة الجسد. وما سيكون بعد قليل في قضية السعي. السعي لطلب العلم النافع. السعي لانك كمان اقول دائم المخلوقية تحتاج الى تزكية وتهذيب بمعنى - 00:41:48

انا محتاج اسعي الى الكفاف الكفاية انا ضعيف اسعي الى القوة انا فقير اسعي الى الغنى انا ناقص اسعي الى الكمال اذا هذى مخادعة انه الله خلقني ضعيف ابقي ضعيف. واسلم بحاجتي فيعني اه اه - 00:42:04

آآ يعني استغرق في هذه الحاجة واسرخ في آآ في تلبية الحاجة. اه طبعا اولا التسليم بالمخلوقية والتسليم بالمخلوقية هذه اراها

يوميا الناس تستصعب التسليم بالمخلوقية. يستصعب ان يسلم لخالق خلقه باني انا ضعيف. وانت يا الهي القوي المطلق - 00:42:28  
صعب صعب صعب وسأتي على على امثلة آآ من من ما يتعلق بالمخلوقية والتسليم بها انا جايب امثلة معينة مثلا الانثى في فترة الحياة يؤلمها ايش معنى انا ليش الرجل ما يصاب بنفس العذر؟ لماذا هو يمر عليه ايام عادي يصوم وانا ما اصوم؟ لماذا هو يقرأ القرآن وانا سلمي يا اختي؟ سلمي - 00:42:53

في مخلوقيتك هذا امر فيه تدريب على الم روحي انه الله اراد ذلك لحكمة ارادها لسنة كونية ارادها لتكامل بينك وبين من الرجل لطبيعة شخصيتك الانثوية طيب. سلمي بهذا واعلمي انك تتعاملين مع الرحمن الرحيم سيقبل منك ما سيكون من اعمال وانتهى الموضوع - 00:43:24

هذا قدر من التسليم المخلوقية اللي تحتاجه. لكنه مؤلم نعم. اشمعنى والندية والنسوية واخذ حبوب حتى آآ اتغلب على قضية العادة الشهرية والعذر الشرعي ليش ليش سلمي بكل بساطة - 00:43:52

وهنا حدث ولا حرج عن من تعاني من مشاكل كثيرة من اضطرابات ما قبل الطمث لا ما هو دكتور هذى تغيرات هرمونية ان شاء الله صح في تغيرات هرمونية. ولكن رأيت حالات كثيرة كان الاشكال فيها هو ما يحيط بالمسألة الجسدية. الافكار اللي قلناها قبل - 00:44:10

له غيرها من المسائل مثلا اه الاطفال واليافعين واليافعات الذين يرفضون التسليم لضعفهم. لا يسلمون لقضية انه انا ضعيف. اشعر بالتبيه اشعر اه باني محتاج الى من يعلمني اه شيء معين. لا يسلم - 00:44:31

ويتألم وتزيد الامه ويكون انسان ضعيف جدا تتلقفه المجالات والواقع السيئة والصحبة السيئة وكذا لانه لا يستطيع ان يقول انا احتاج اه انا عندي مشكلة في البيت بين والدي ووالدتي واسعير باني غريب في البيت - 00:44:52

انا اه اه امي لا تعبر لي عن محبتها وعندى ضعف تجاه هذا الامر. ولا اسلم بهذا الضعف اهرب الى الاغاني الصاخبة والفرق الكورية والهيفي ميتلز والمش عارف مين والكلام هادا كله - 00:45:10

او الى عالم الوهم حتى الكرتون والسببيستون وكوكب زمرة والمسلسلات والروايات وغيرها اكرر يتقطاع ما اقوله الان مع ما سనقوله في الابانة والتعبير. طيب من الامثلة على ذلك مثلا اه - 00:45:26

الشخص الجاهل الذي يرفض التسليم بمخلوقيته وجهله يبقى في حالة الجهل ويتضاعف الجهل الى جهالات وربما يسيء الى نفسه والى غيره لمجرد انهم لا يسلم بانه مخلوق ضعيف جاهل يحتاج ان يتعلم. يحتاج ان يطرق الابواب. يحتاج ان يسعى - 00:45:48  
من الامثلة على ذلك النفس التي ترفض التسليم بالفشل انا فشلت مؤلم اني اقول انا فشلت سلم بمخلوقيتك من تدريبات الالم ان تسلم بمخلوقيتك حال الفشل حتى تتعلم من تجربة الفشل - 00:46:10

اما اذا لم تسلم من فشل الى كبر الى فشل الى الى تسويف الى وهم كمال الى ضعف مركب طيب الى تجارب متراكمة الفشل فيعود عليك هذا بسوء الظن وجلد الذات - 00:46:36

بكل بساطة سلم من ابرز من رأيتم من هؤلاء اه جماعة التنمية البشرية فاشل في الحياة وتأكد من اشياء كثيرة يطلع لك بعدين شسمه مدرب تنمية بشرية. اه معالج بالطاقة وهو في الحقيقة فاشل في الدراسة وفاشل في الاكاديمية وفاشل في في العلاقات الاجتماعية وفاشل في ان - 00:46:53

يكون واحد يدرب الناس كيف تكون اه ايش اه الموظف المميز وهو لم يكن موظفا ولا اه اسبوع في حياته ولما اشتغل بالعكس كان شيئا. لكنه يريد دائما ان يكون الاعلى لانه لا يستطيع ان يواجه - 00:47:18

من الامثلة على ذلك المرضى الذين يرفضون التسليم بضعفهم في مرضهم لا يريد ان يسلم انا امرض؟ انا اطلب شيء من الاخرين من تدريبات الالم والصبر ان تسلم لهذا الضعف خلال المرض - 00:47:38

وان وان يعني تكابر على كبرك بين قوسين تشتهي اقوم احاول آآ امارس الرياضة والمطلوبة مني آآ اعلن ضعفي فاطلب مساعدة زميل ولا مساعدة طبيب ولا مساعدة اهل بيت اما ان انا ما اريد احد - 00:47:55

هذا كبر وهذا ضعف وزن روحي وليس جسدي. روحي طيب اه من الامثلة المتعلقة بالمخلوقية وسننها هو ما نسميه سنن المخلوقية.

هذا مسألة تحتاج الى علم بمعنى كل ما قلناه من سنن مخلوقية ينبغي ان يستحضر من تدريبات الالم. ايش يعني - 00:48:15

ما يتعلق بقضية انه كل مخلوق قابل للتحول والتبدل والفقد رفع سقف المعقولات خفض سقف التوقعات. هذه من تدريبات الالم

احتمال ما اكمل هذه الجملة ما ابقي عايش الى نهاية اليوم - 00:48:45

يمكن يمكن ما ما يسعفي الوقت ويمد لي بالعمر الى ان ارى آآ ابنتي آآ كذا يفعلان كذا او تفعلان كذا هو كده طيب يمكن ما يحصل

الامر اللي اشتته فيه فيما يتعلق بغزة والنصر - 00:49:00

اه يمكن ما اكون عايش الى ان تقوم دولة اسلامية هذا من تدريبات الالم فيما يتعلق بالسنن المخلوقية ما اتعلق بالناس زيادة عن

اللزوم. راح نجي على هادا في تدريبات الالم فيما يتعلق بالاخرين. الاسبوع القادم ان شاء الله - 00:49:18

اه من المسائل المتعلقة بتدريبات الالم فيما يتعلق بالنفس الانسانية الاشتغال ببنفسه قبل غيرها. سيستغرب البعض معقوله؟ نعم كثير

من الناس يتأنمون اذا اذا حاولوا يعطوا انفسهم حقها من الوقت - 00:49:35

فيهربون الى اه مساعدة الاخرين. التضحية من اجل الاخرين وهو في الحقيقة هرب من ان اعطي نفسي حقها نقول في

بدايات النفس غير تعريف النفس انها موجودة مخلوق القدم. من تدريب من من بدايات ما تكلمنا عنه. انه لماذا اعتنني ببنفسي اولا -

00:49:57

من تدريبات الالم ان اخص نفسي بوقت اخلو الى نفسي اختلي ببنفسي امارس مسألة مو ضروري يكون معاي حد حالة من التدريبات

الالم كثير من الناس لا يستطيع ان يخلو بنفسه بل معظم من اعرفهم سواء في الحياة الشخصية او في في واقع العيادة النفسية لا

يستطيع ولا يستطيع ان تخلو بنفسها - 00:50:18

وبالتالي دائمًا هرب الى الآخر ومن اللي زاد الطين بلة هذا العالم الرقمي. لا يستطيع ان اخلو الا لازم اكون مشغل مادة معينة طيب

يعني سكن هذا الصوت لأن راح يعمل الصوت اللي في داخلي وهذا مؤلم. طيب هذا من تدريبات الالم - 00:50:42

ومر معنا في مجالس رمضان هذه يعني رمضان هذا فيه علموا ابنائهم. يا ايها المزمل يا ايها المدثر غار حراء ما حصل فيه فذرهم اه

تبدل اليه تبتيلا اجورهم هجرا جميلا - 00:51:00

كيف سيمكنني ان افعل ذلك وانا لا استطيع ان اخلو الى نفسي ان اعطي نفسي حقا. ورقم واحد هنا الامهات الامهات لا يستطيعون ذلك

بحجة انه التضحية لا انت لا تستطيعين ان تواجهي مسألة انه انا مقصرة في حق نفسي - 00:51:14

انا لا اعطي نفسي حقها واذا فتحنا بس ملف يعني اعطاء النفس حقها ولا الاعتناء بالنفس يبدأ البكاء ويبدأ العويل واستحضار المظالم

فنهرب مرة اخرى الى آآ انا اضحي للاخرين وشمعة احترق - 00:51:35

للآخرين والكلام هذا كله من المسائل المهمة بعد ذلك اتنا قلنا بعد ان نتكلم عن المخلوقية الحاجة والضعف والفقر والنقص وضرورة

الاهتمام بالنفس. نتكلم عن شيء نسميه المسخرات قم يا عم - 00:51:56

هذه المسخرات اللي حولنا اللي ربنا سبحانه وتعالى سخرها لنا اه وانعم علينا بها في مسائل ذكرتها قبل قليل فيما يتعلق بالجسد

ومسائل سترد عندما نتكلم عن الآخر آآ الافق والانفس - 00:52:12

يبقى منها هنا مسألة واحدة واهيا من اهم الامور في المسخرات والنعم اتنا نقول المسخرات والنعم هي نفسي الافق والانفس اول

تدريب فيما يتعلق ببنفسي امساك النفس عن امساك النفس عن كيف يعني امسك نفسي عن نفسي؟ كيف يعني؟ اموت يعني

ايش يعني - 00:52:28

لأعني هنا هو ما يلي النفس نفسي لها اهواء وشهوات وكذا من تدريبات الالم الا امكن نفسي من نفسي. اي الا امكن الامارة بالسوء

من اللوامة والمطمئنة. الا امكن الشهوة مني. ان لا افعل الامر لمدة - 00:52:58

مجرد انه جاي على بالي اكرر ذكرت كثير من هذا قبل قليل في الحاجات الجسدية. او في تدريبات الالم مع الجسد. ولكن هنالك

مسائل ليست جسدية محضة. بمعنى انا بودي اني آآ - 00:53:23

اه اطلع رحلة اه يعني لمجرد الاستجمام والكذا لكن هذه الرحلة ستكلف مبلغ وقدره واه راح تخليني اه آآ مع مجموعة من الناس  
معاييرهم براندات وملابس وآآ جزيرة لا لا امسك نفسي عن ذلك - 00:53:38

بس الله مسخر لي عم بس امسك امسك. امسك تقلل هذا فوق الحاجة والاستغراق فيه وكلما اشتاهيت اشتريت راح يوهنك ما  
عدا ذلك ما عدا ذلك اه مسائل متعلقة بالانفس والافق سنأتي عليها بتدريبات الالم فيما يتعلق بالافق والانفس. نرجوها الى الكلام عن  
تدريبات الالم فيما يتعلق - 00:53:59

الافق والانفس. لكن مع نفسي مسائل ذكرتها قبل قليل من ناحية جسدية ومسائل متعلقة بناحية روحية قد لا تكون جسدية محضة  
نختصرها بقضية او كلما اشتاهيت اشتريت نختصرهم التقلل فيما يتعلق بانه كلما اشتاهيت امر معين يعني مثلا - 00:54:29

انا لدي ما يسترني ولدي لكن هنالك عرض لخمس قمصان كذا. امسك هذه لن تنتهي الصين حتى اشعار اخر لن تتوقف عن الصناعات  
واسواق المحلات التجارية عنا لن تتوقف عن الاستيراد لانها تريد ان تكسب اكثر - 00:54:51

فمن تدريب النفس مع النفس انك لا آآ تذل نفسك لكثرة المشتريات لانك اصبحت عبدا للسوق. انت لست حرا طيب آآ طيب في  
مسائل متكررة من المسائل المهمة آآ امساك النفس - 00:55:12

عن كل ما يتعلق بشعورها بالالم كيف يعني امساك النفس عن اه الثناء التصوير السلفيات السببسكرايبات الفولو اللايك طلب الثناء  
طلب المديح هذه مسألة متعلقة بالنفس مجرد ان اريد ان اشعر باني انا اتكلم وغيري يستمع - 00:55:45

امسك نفسي عن هذا مؤلم نعم مؤلم من تدريبات الالم الصمت عند شهوة الكلام لذلك من تدريبات الالم مع النفس كل ما يسمى  
تدريبات الصمت اللي تكلمنا عنها من قبل - 00:56:10

الصمت عند الاذان. الصمت عند الوضوء. الصمت عند اقامة الصلاة اذا كنت في جماعة. الصمت عندما يعني عذرا داخل الصلاة في  
الطمأنينة. الصمت بعد الصلاة من التسبيح الصمت عندما يتكلم امامي اثنان لا اقطاع. الصمت عندما اشاهد مادة لا اسرع المواد وانا  
اسمع الى مادة علمية. هذا من تدريبات الالم - 00:56:26

نعم اسرع انا سبق اني قلت انا عبدالرحمن اسرع مواد لي اسمع لنفسي لاني اريد ان اعرف اخطأت في كذا اسرعها ما عندي اشكال  
وسرع بعض من لا يعنيني قدرهم ولا لكنه قيل لي انه اسمع هذه المادة لانه في عليها كذا نريد رأيك فيها. ويكون الانسان لا اريد ان لا  
اكسب - 00:56:51

هادا ولا كدا وحملوا المادة على على موقع اخر واسرعها ممكن لكن الاصل من تدريبات الالم عدم تسريع المقاطع العلمية لانه انت تريد  
ان تتعلم وتتأدب وكما اقول من الذي يستطيع ان يقول للشيخ امامه؟ امامه والله يسرع لي صوتك - 00:57:10

معلش يا شيخ تأيني من هنا ومن هنا حتى لاني انا متعود انه بالفيديو اشوفك من اكثر من زاوية. لآ من تدريبات الالم اللي ايضا  
متعلقة بالنفس الى الان قضية التبصر بالنفس - 00:57:36

الخلوات بقصد اني اه اخلو بنفسي فاتبصر فيه بها كراسة قراءة النفس اه جلسة مع احد المختصين. مجرد الخلوة ربما البعض يقول  
انا لا احتاج كل هذا. انا خلotti والاستغفار بعد كل صلاة والتسبيح بعد كل صلاة - 00:57:54

التأمل في خلق الله سبحانه وتعالى. رؤية القمر وانا انظر اليه واتخيل انا اي كائن امام هذا هذا قد يكون كافيا لكن ضروري ان يكون  
هذا موجود على الضروري ان يكون موجودا - 00:58:09

اما ان نتهرب الى آآ قراءة كتاب عن النفس وكذا عن انت الى الان لم تخلو بنفسك انت تعرف كل شيء من الاخر عن نفسك لكن لا  
تعرف من نفسك عن نفسك - 00:58:24

طيب من تدريبات الالم طبعا احنا عادة بعد الحاجة والمسخرات والنعيم بياطي الالم ونحن ما زلنا في فقه الالم لكن بعد الالم عادة نتكلم  
عن شيء نسميه الابانة والتعبير وهذا من التدريبات المهمة جدا فيما يتعلق بالالم - 00:58:39

ومنها مثلا انا اصمت اولا. اوف اريد ان نعم نعم مرات يكون الدانة والتعبير فقط شهوة فكتير من الاسئلة التي تأينا عبارة عن  
فضفضة ونبحث عن السؤال وين السؤال؟ صاحب السؤال وصاحبة السؤال تحديدا الاناث هي ت يريد ان تفضفض فقط ت يريد ان تتكلم -

قد يكون من تدريبات الالم الصمت من تدريبات الالم آآ الصبر على انه في عندي شهوة ولكن انا بامكاني ان اعالجها في نفسي في خلوة مع الله سبحانه وتعالى في الدعاء في السجود هذا من تدريبات الالم - 00:59:29

الصمت وسنكرر وسنتكلم عن هذا اكثر في الابانة والتعبير ان شاء الله لما نأتي عليها من التدريبات المتعلقة بهذا اه قول لا اعلم انا اقول لا اعلم البعض يريد دائما ان يشعر بانه هو يفهم قل لا اعلم. قول لا اعلم مؤلم ومن تدريبات الالم انا اقول لا اعلم - 00:59:46 مجلس عائلي ويقولون وانت رايج وجاي وطالب علم وتحضر دورة؟ لا اعلم. لا اعلم هذه المسألة لا اعلمها ان شاء الله تعلموا ويمكن ما يكون لها لازمة اصلا اه في لافتة او تنبيه هنا مهم - 01:00:11

البعض قد يقول لا اعلم ضعفا لا قوة بمعنى هو يقول لا اعلم تهربا من اي لا اعلم خلاص يسأل المعلم للتلميذ لا اعلم ما يحل عنى لا اريده. ليس تواضا لا - 01:00:28

بل منهم من قد يقول لا اعلم تفاحرا. انا اصلا انسان مهملا لا احب الدراسة. لا هؤلاء ليسوا ضمن من نعنيهم بالقوة لا اعلم المقصود بقوه انا اقول لا اعلم مع ان شهوتى ان اكون اعلم الان - 01:00:42

من اهم المسائل تسمية الامور بسمياتها ما زلنا في الابانة والتعبير الصمت قول لا اعلم تسمية الامور بسمياتها هذا الامر مؤلم نحن نخادع ونسمى الامور بغير بسميات تعطى بس امثلة بسيطة - 01:01:03

انا كاتب هنا بعض الامثلة لكم ان تقيسوا عليها اشياء كثيرة اريد ان اكل شيئا طيبا لاحظوا الكلمة طيبا. انا في داخلي اريد ان اكل شيء سكر صناعي مضر اه فوق الحاجة - 01:01:25

لكنني اشتهرت الكلام هذا مؤلم لكن لو قلته مرة مرتين ثلاثة سأتدرّب على انه اواجه حقيقة هل انا اعني ما اقول هل اريد هذا؟ لا عندما ساقول لا لا اريد هذا الشيء - 01:01:43

لكن نحن نخادر اعطايني شيء حلو طيب سم الحلو بسمى صعب مثال انا اريد ان اكرم الناس نسميتها بسمياتها. انا اريد ان اسرف واتباهي واتفاح في الدعوة والوليمة لانني اريد ان يذكر بيتي بالكرم وزوجتي بالطهي المميز والكلام - 01:01:58

راح يقول يا دكتور لحظة شوي في احد يقول نعم هو عندما يتدرّب على ذلك راح ينهاه هذا عن فعل ما لا ينبغي لانه صار يسمى الامور بسمياتها مثال آآ - 01:02:26

فرق بين اني اقول والله انا محتاج اشتري هذا الامر انا اريد ان اشتري هذا المغطّ او هذا اللباس او هذا الفستان او كذا زيادة عن الحاجة. لمجرد اني خدعت من ايام باعلان تجاري معين - 01:02:46

فيه باني انا ما املك شيء والانسان اذا وصل الى هذه المرحلة لا يحتاج لا معالج نعم نعم جميل. اذا من تدريبات الالم مع النفس ان يواجه نفسه بهذه العبارات عندها يقرر. على الاقل سيعلم انه عندما مارست الممارسة والله بصرامة مارستها ضعفا - 01:03:01

ما يقول لا لا ان الله يحب ان يرى اثر نعمته على عبدي ما يخادع آآ اريد ان ارتدي رداء يكشف عن جسدي فيجذب الجنس الآخر الي او ويجذب الانظار اليه قد يكون جنس اخر او حتى من نفس الجنس. احب ان ارى في مشهد معين - 01:03:21

في مقابل كلمة انا احب ان البس هذا الفستان لانه فاشل او هذا الجينز لانه فاشن لا سموا الامور بسميات فلانة لماذا اخترتني هذا اللباس؟ صراحة لا اعرف قول لا اعلم يمكن اكون يعني فعلا لا اعلم او صراحة - 01:03:44

لانه يعني هذا هو الموضة اللي موجودة في التلفزيون والمسارح والافلام مشاهير الفيس بوك والتويتر والتليك توك والكذا وانا مقلدة او تسمية الامور بسمياتها طيب مثل من الامثلة اه انا حابب افید الناس. اه. انا حابب انكلم حتى يشعر الناس باهميتي - 01:04:07

حتى يشعر الناس باهميته انا اريد ان يروا اني انا افضل منهم حالا اوف هذى مؤلمة. نعم وتحتاج الى تبصر. نعم طيب آآ هنا تنبيه لا يعني ما اقوله ان نجلد ذواتنا - 01:04:35

يعني ان تتحول الفاظنا الى اه جلد الذات. لا لا ولكن على الاقل سموا الامور بسمياتها. شيئا فشيئا راح تتحففوا من المهيّنات. ومن الامور وسنعني ما نقول باختصار طيب - 01:04:57

من اهم تدريبات النفس الان فيما يتعلق بالابانة والتعبير من اهم طرق الابانة والتعبير اللي قد توهن النفس ما اسميه ثلاثة الوهم المطرب. الشعر والغناء والموسيقى امساك النفس عن الشعر. خصوصا اللي فيه كتير من الخيال - 01:05:14 امساك النفس عن الغناء. امساك النفس عن الموسيقى هذا من تدريبات الالم. لماذا؟ انا اعتدت ان اهرب الى عالم الخيال مجلة نيتشر تنشر اه دراسة منذ اه يعني اظن شهور - 01:05:34

واسابيع آآ الموسيقيين المحترفين اكثرب عرضة للاكتئاب من غيرهم بثلاث اضعاف وانا يعني لا استغرب هذا. الذي يغرق في عالم الوهم ليس قويا عالم الموسيقى عالمهم كالسكر الصناعي لا يكتفي باللفظ لا يكتفي بحقائق الامور يزيّنها بسكر بحلاوة معينة. الشعر - 01:05:51

يحاول ان يهرب من كلام جامد جاف الى تزيينه. طب ما هذا من البلاغ جيد جيد نعم نعم لكن هنا مثلا يتميز القرآن لما تقارن القرآن بالشعر لا لا هنا الحق - 01:06:19

هنا الحق هناك لا تزويق التخفف من الشعر من الروايات من عالم الغناء من عالم الموسيقى من الهرب الى هذه العوالم مهم جدا. هذا من تدريبات الالم، وهذا اراه في حياتي. كثير من - 01:06:34

ان لقيتم في منتديات ملتقيات معرفية ملتقيات ادبية كذا. غارقين في آآ او غارقون في الوهن والضعف ويهرب الى عالم الشعر واد به مكتئب واذ بها آآ مريضة نفسية لكنها امام الناس آآ صاحبة الديوان الشعري - 01:06:49 وصاحبة الرواية الفلانية. وهذه فقط مهرب الى هذه العوالم طيب آآ من تدريبات الالم فيما يتعلق بالإبابة والتعبير الاعتراف بالخطأ انا مخطئ يا جماعة بل والاعتراف بالخطأ اذا كان من حق الناس ان يكونوا امامهم ان يكون امامهم - 01:07:09 انا اعتذر فلان قبل قليل في في المجموعة في الشات بيني وبينك حصل الموقف الفلانى. انا اعتذر. ويَا اخوة حق فلان عليه وحق نفسي ان اعتذر امامكم كما اخطأت امامكم - 01:07:39

وهذا طبعا مو سهل مع الكبر مو سهل مع الايجو مع القلم اذن من التدريبات الاعلان عن الخطأ والاعتراف به تنبئه لا يعني هذا فضح النفس وكشف سترها. لا اذا كان الامر ضروري ان يقال في في وجود ناس بالعكس قد تكون من القوة ان اقولها. ما عدا ذلك الاصل الستر بينك وبين الله سبحانه وتعالى - 01:07:54

ولا نقع في وهم اه تعظيم الاخر مثل جماعة الاعتراف الجماعي اه والعلاج الجماعي ان يقف امام الناس. وانا كنت اشرب الخمر ومبارح كنت نايم مع وحدة وانا هادا بينك وبين الله - 01:08:21

هذا بينكم. لكن اذا كان الامر يحتاج من حق الاخر ان يكون الامر امامه؟ اواجه من آآ من تدريبات الالم راح تستغربوا التحديث بنعمة الله احنا ما اعتدنا ان نقف ونقول يا جماعة الحمد لله انعم الله علي اوه لا لا كلام الناس وكذا. من تدريبات الالم ان تفعل امرا طالما - 01:08:35

مشروع وطالما انه ما في رباء وطالما انت تعرف انه في مصلحة شرعية تقوم به بين قوسين عكس هواك. يعني التدريبات الالم هي عكس الهوا هواي اني اتخبى لا لا لا. طب انت نفسك لن نطالبك بالاعتذار لا تعذر. ما عرفنا - 01:09:01

يعني احيانا احيانا غاية في الكبر واحيانا يعني استغراق في اه جلد الذات طيب آآ من اهم تدريبات الالم فيما يسمى فيما يعني يتعلق بالابانة والتعبير المواجهة المواجهة فلان انت اه يعني فعلت فعلا ازعجني منذ ايام. فلانة - 01:09:19

ما جرى منك قبل فترة لا ارضاه. فلان اه انا انصحك بهذا وكذا. الامر بالمعروف والنهي عن المنكر. المواجهة من اهم تدريبات الالم وكثير ممارأيناهم من متصدرين وواعظين ودعاة وطلاب وطلاب علم شرعى وكذا - 01:09:52

عادي جدا ما وراء الكواليس يتكلم يتكلم. اطلب منه ان يواجه لا وما في داعي وراح تسويف فتنته وكذا. طب وليه انت اللي قاعد تسويف وكثير من من متصدري دعاء الان حقيقة ضعفاء واهنون. في منهم من يعلن ذلك. في منهم من يقول لك يا عبد الرحمن - 01:10:10

انا اضعف عن ذلك. انا لا استطيع لا تطلب مني امر وهذا بالعكس هذا فعل ما قلناه قبل قليل في تدريبات الالم ومنهم من يحتال

ويخادع بمصالح ومقاصد والدعوة والجماهير ولا يستطيع ان يواجه - [01:10:30](#)  
وطبعاً المواجهة في الابانة والتعبير لها ضوابطها ولها ادابها ومتى يواجهها متى لا يواجه المصلحة المفسدة فقه الاول فقه الاول فقه  
البيان الى اخره من تدريبات الالم فيما يتعلق بالابانة والتعبير الامر بالمعروف والنهي والنهي عن المنكر والنصيحة - [01:10:47](#)  
بعض سيقول اليه هذا هو المواجهة؟ المواجهة قبل قليل امر بالمعروف والنهي عن المنكر. اه فضفضة. تعبير عن النفس. يا فلان  
انت ازعجتني هنا لا هنا انا اتوجه بامر معروف ونهي عن منكر ونصيحة مباشرة - [01:11:08](#)  
وهذا للأسف اظن واضح في حياتنا انه لا يقدر عليه الا قلة قليلة جداً لذلك تجدون الناس يتعاظمون آآ شأن آآ جماعة الدعوة والتبلیغ  
عند المسلمين ان يقف بالشارع ويأتي يا فلان ايش رأيك تيجي تصلي معانا - [01:11:22](#)  
او فين كيف هذا عنده الخضر؟ وانت لا لا قدرة لديك في ان تقول لوالدك يا والدي هل لك الى ان يعني تكون معانا في الشأن الفلاني؟  
اخي شقيقتي شقيقتي ما عندنا القدرة. لم نتعلم ذلك - [01:11:42](#)  
اه من المسائل اللي متعلق هذا كله كان فيما يتعلق بالابان او التعبير من تدريبات الالم ايضاً مع النفس العزلة والهجرة ان اعتزل الناس  
عندما اري ان هنالك ما لا ينفي ان اكون فيه - [01:12:01](#)  
ان اهجر الامر بنية عدم العودة اليه طالما هو على هذا الحال هذا من من تدريبات الالم المهمة. اللي قلناها قبل قليل في قضية  
الخلوة والتبصر. لكن هنا نتكلم انه اذا اذا كان هنالك حال محظوظ - [01:12:21](#)  
اه لا يستوجب وجودي فيه وقد يكون مضار ومقاصد اكثراً من منافعه. اعتزل اعزلكم وما تبعدون. فلما اعتزلهم واذ اعتزلتهم وهم وما  
يبعدون. سورة الكهف يوم الجمعة وصولاً الى الهجرة ان اهجر اهجر صديق سيء. اهجر صحبة سيئة. اهجر ميديا اهجر موبايل اهجر  
كذا - [01:12:37](#)  
هذا ايضاً من تدريبات الالم آآ انا كاتب هنا امر ذكرناه من قبل ولكن يعني من اهم تدريبات الالم فيما يتعلق بالعزلة والهجرة والخلوة  
قيام الليل قيام الليل بلا استثناء. ولذلك الاعتكاف في رمضان من اهم تدريبات الالم - [01:13:02](#)  
يعذر الناس تعتذر الناس بهم. اه قد تهجر صحبة سيئة. تعتزل الميديا وانت جالس في مصالك مع مصحف ربما مع دراستك اذا كنت  
طالباً جامعياً ولا اه ولا حتى اه مهنة معينة تمتلكها ولا - [01:13:24](#)  
الاعتكاف الاعتكاف من اهم تدريبات الالم وتبني حقيقة يعني يعني هي محطة وقود طيب كما قلنا قبل قليل عندما نبهنا ان ليس كل  
من يقول لا اعلم قوي وليس كل من يصمت قوي - [01:13:41](#)  
ليس كل من يعتزل او يهجر قوي. لانه قد يعتزل ضعفاً. قد يعتزل لانه لا يستطيع المواجهة فارجو ان يتبهه يعني يتتبهه الى هذا اه من  
تدريبات الالم احنا قاربنا على النهاية ان شاء الله فيما يتعلق بالنفس. من تدريبات الالم فيما يتعلق بالنفس - [01:13:59](#)  
تسديد الغاية والقصد والهدف اجلس مع نفسي واعرف انا هذا ما اريد يتبعه مباشرة العمل الفوري عدم التسويف. اثنين مؤلمين  
تسديد الهدف نعم انا قلت تسديد مش تحديد سهل جداً تضع امامك آآ اوراق وكذا اود ان افعل كذا واؤل شرطة في المش عارف مين  
وافتح القسطنطينية ممتاز - [01:14:19](#)  
تسديد الهدف ان تعلم حقيقة ما ينفي لك. هذا يعني تبصر بالنفس. يعني ان تعرف من انت وتعرف من الذي يلزم وتعرف ما هو  
الأولى. وتعرف ان تمسك نفسك عن شهوة معينة - [01:14:45](#)  
من تسديد الهدف اني اكمل دراستي مع انسة العارض مع الاعتكاف اللي هو اي معه الدراسة تسديد. اذا امكنك تجمع الاثنين ممتاز ما  
عدا ذلك هذا هو اللي اكثراً من ذلك العمل فوراً - [01:14:57](#)  
كثير من الناس يحسب انهم يحسنون صنعاً اه يعني نفسه باهواه ويسوف بالاعمال تسديد الهدف ومعرفة ما لك وما عليك وان تواجه  
وتعرف انه هذا الذي ينفي وان تسعى فيه فوراً عدم التسويف. هذا ايضاً من تدريبات الائمة الالم - [01:15:15](#)  
العمل فوراً اخر شيء اقل القليل. احب الاعمال الى الله ادومها وان قل هل تظنين انه من من قلة كان هذا الوصف احب الاعمال هذا  
ليس من قلة احب الاعمال - [01:15:34](#)

لأنه فيه اجتهاد ان ان تفعل شيء قليل مداوم عليه اصعب من انه اليوم اختم القرآن غدا ما راح اقرأه ولا كلمة لا عمل يومي الانسانية  
العمل في حد ذاته مؤلم - 01:15:55

وان يكون اقل القليل مؤلم لانه ضد الایجو وضد الكذا. انا اعمل اقل قليل جمعتها من الكمال. انا لا لا اعمل اقل قليل نعمل اقل قليل اه  
من المسائل المهمة هنا ايضا ان الالتزام والمداومة مؤلم لان النفس تحب التفلت - 01:16:11

تحب انه تكون على يعني على راحتها ان التزم بشيء يومي انا جمعت مجلس الفجر في رمضان. هؤلاء من احب الناس الى قلبي من  
احب الناس الى قلبي التزامهم بامر يومي منهم من يأتي بالسيارة منهم من يأتي بمواصلات عامة طبعا انا اتكلم يعني تحديدا المعدرة  
على يعني من يكونون معنا في مكانه - 01:16:28

وكذلك الله يبارك فيهم الاخوة اللي والاخوات اللي اون لاين. قضية ان التزم يوميا بامر واكتفي فيه ثم اغادر وهكذا البعض يستصعب  
ذلك. اذا العمل في ذاته مؤلم اقل قليل مؤلم لانه هو ضد الهوا - 01:16:51

الالتزام والمداومة مؤلم اه وآخر شيء قضية تابعني اقل قليل انه في نوع من الملل والملل في حد ذاته هو اللذة علاج الملل بتدريبات  
الالام يعني فتصادر الالم بالالم. تعالج الالم بالالم - 01:17:10

اه تتدرب قليلا على ان تفعل الشيء لا تسوف مرة اثنين ثلاثة اربعة واذ بك ما عدت تكتمل. عندك قدرة ان تفعل اشياء كثيرة بل جدولك  
مليء لكن التسويف هذا الكلام له يعني له حلول اه سنأتي عليها في اخر ونفس اه فقه عمل اليوم والليلة كيف الصحبة الصالحة؟  
يكون عندك اعمال معينة - 01:17:36

عارف ما الذي لك والذي عليك لا تفتح على نفسك جهات كثيرة الى اخره. لكن هنا نتكلم فقط عن تدريبات الالم آآ مما يتعلق باقل  
القليل طلب العلم النافع. هذا من تدريبات الالم - 01:18:00

نعم انا ساقوم باقل القليل. ايوا. رواية مسلسل شلم لا يعني العلم النافع من تدريبات الالم ان تطلب علما نافعا دعك من الاهواء  
الفلسفة والمغالطات المنطقية وكتاب اه من حرك قطعة الجبن خاصة والعادات الاكثر مش عارف مين والخيميائي وعاشر سرير  
والاسود لا - 01:18:20

يليق بك اتجه الى العلم النافع ستجد هنالك الما. لا بأس من الترويج انا اتكلم عن تدريبات الالم طيب هذا ما كان آآ متعلق تدريبات  
الالام مع النفس يبقى اخر شيء هو - 01:18:43

ان تعمل بما قلته اليوم ان تختار تدريب اثنين ثلاثة اربعة انا احتاج هذا ابدأ به اليوم احتاج هذا ابدأ به اليوم احتاج هذا ما عدا ذلك  
معناها اهلا وسهلا - 01:19:06

اهم شيء في كل ما سبق هو العمل بالعلم والعمل بالعلم هو الذي يختبر الالم سهل جدا انك تتكلم من يعمل هو الذي  
ينتفع ومن يعمل يتأنم في البداية - 01:19:21

هذا الكلام فيه تفصيلات كما قلت ولكن اكتفي يعني بما آآ ذكرته الان. آآ المرة القادمة ان شاء الله سنببدأ بالكلام عن تدريبات الالم مع  
الافق والانفس. وبعدها ان شاء الله سيكون هنالك فتح مجال اسئلة لكل ما سبق في تدريبات الالم. ثم - 01:19:41

احنا نتكلم عن النصوص اللي تكلمنا عنها في آآ النصوص القرآنية والنبوية وافعال الصحابة والتابعين في قضية كيف ندرس انفسنا  
على التخفيف من المهينات. مفهوم الصرف. مفهوم الزهد مفهوم التخلية والتحلية. الى اخره. ثم نتكلم عن الابانة والتعبير ان شاء الله  
- 01:20:00

هذا والله اعلى واعلم. وصلى الله وسلم على محمد وعلى الله وصحابته اجمعين السلام عليكم ورحمة الله تعالى وبركاته. سبحانك  
اللهم وبحمدك اشهد ان لا الله الا انت استغفرك وانتوب اليك - 01:20:20