

# مجالس فقه النفس 270 | ونفس 44 | فقه الألم 22 | تدريبات الألم والصبر 20

عبدالرحمن ذاكر

بسم الله الرحمن الرحيم. الحمد لله رب العالمين. والصلاة والسلام على محمد وعلى اله وصحابه اجمعين رب اشرح لي صدري ويسر لي امري واحلل عقدة من لساني يفقهوا 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 والصلاة والسلام على محمد وعلى اله وصحابه اجمعين - [00:00:17](#)

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

اقرأ ونفس نحن الان في المجلس الرابع والرابعين مجالس ونفس وفي فقه الألم من مجالس ونفس نحن في المجلس الثاني والعشرين ونحن اليوم نتكلم طبعاً تدريبات الألم والصبر وهو المجلس الثاني. الاسبوع الماضي كان عندنا تدريبات للألم والصبر - [00:01:01](#)

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

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

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

مم بعد ذلك تكلما عن ما يسمى المسخرات والنعم آآ وما بين الحاجات والمسخرات والنعم 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 الألم. وتكلما عن الألم اه فترة طويلة الى ان وصلنا الى الان تدريبات الألم. المرة الماضية عن تدريبات الألم فيما يتعلق مع الله سبحانه وتعالى. اليوم سنتكلم عن تدريبات الألم فيما يتعلق بالنفس الانسانية - [00:02:25](#)

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

يعني وهن اه ضعيف. اه 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 الألم ان يتدرب هذا الطفل هذه الطفلة هذا الابن هذه الابنة على قدر من الألم اللي لابد له او لابد لعضلات النفس اذا صحت التسمية منها. طيب - [00:03:20](#)

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

لا تستطيع لماذا؟ لانه لم يعتد الالم اصلا لم نسمح له بان يتألم طيب اه الكلام عن النفس عادة يكون بتقسيمها الى جسد وروح. هنالك تدريبات متعلقة بالجسد وهذه اسهل يعني ما يكون - [00:03:52](#)

لا اقصد انها الاسهل عملا. آآ كخارطة سهلة جدا لذلك سابدأ بها اولاً. ثم بعد ذلك سنأتي على ما يتعلق بالروح. وما يتعلق بالروح فيها آآ علم وعمل والبعض سيقول طيب انت قلت تدريبات روحية ولكن قلت مثلاً السعي الى العمل آآ امسك النفس آآ مساعدة الآخرين - [00:04:13](#)

طبعا هذي 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 بحاجات الجسد المباشر - [00:04:36](#)

طعام شراب دفة تخلص من الفضلات الراحة النوم الى اخره اذا خارطة الكلام عن تدريبات الالم والصبر مع النفس سنقسمها الى جسد وروح. نبدأ بالجسد اولاً لان الخارطة سهلة. واحد اثنين ثلاثة - [00:04:49](#)

ما عدا ذلك الروح. كيف سنأتي على الروح؟ وكيف نقسمها؟ اعمالها هذا سارد بعد قليل نأتي اولاً 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 تحلية تحلية. والروح سيكون لها تقسيمها الخاص اما ما يتعلق بالجسد تحلية - [00:05:28](#)

من تدريبات الالم ان اخلن الجسد من كل ما يجعله ضعيفا مرة ثانية من تدريبات الالم ان اخلي الجسد ان اقلل 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 ولا بد ان نتذكر ما تكلمنا عنه في الحاجات الجسدية وانا اذكر ما سأذكره اليوم سواء في ما يتعلق التخلية من منظور جسدي ومن منظور روحي - [00:06:12](#)

سيبتادر 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 تفكيك المدخلات - [00:06:28](#)

بمخادعات النفس. حسن السؤال هذا كله تسكير لا اريد كالعادة ان اه مم يتوهم وتختزل اه لفظة التزكية فقط فيما يتعلق اه الان عرفت ايش التزكية اني ما اكل كثيرا. اني ما البس كذا. لا 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 نفكر في التخلية من منظور جسدي ما هي الحاجات الجسدية الجسد يحتاج الى هواء يحتاج الى غذاء ماء طعام يحتاج الى دفة يحتاج الى آآ تخلص من الفضلات - [00:07:30](#)

ويحتاج الى راحة وحركة يحتاج الى راحة وحركة هنالك تدريبات متعلقة بهذه الحاجات واول 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 نتقل - [00:08:13](#)

مما هو فوق الحاجة انا لا احب ان اجلس الا اذا كان هنالك عطر في في الارحاء. 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 واين 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 البذاذة وقلنا سيرد هذا لاحقا البداة من الايمان عدم الاعتناء الزائد بالشكل

والمظهر والجماليات اذا اولاً طالما انه الحمد لله الرنة شغالة وانت تتنفس والهواء طبيعي اذا امورك طيبة. من تدريبات الالم هو ما يتجاوز هذا - [00:09:02](#)

البعض يريد ان يكون جاء دائماً في مكان نقي. 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 اننا في اجواء طبيعية تماماً تزيد حساسية البعض ويزيد شعور الانسان الروحي وليس يعني هو لا عنده حساسية ولا عنده ازمة ولا عنده مشكلة في الرنة ولكنه لا يستطيع ان يجلس في مكان ما يشعر فيه بالضيق والاختناق - [00:09:49](#)

مع ان الهواء حوله طبيعي وحولها والرنة شغالة الحمد لله والمجاري التنافسية امورها طيبة لكن اذا هذا واحد منها ان نتقل مما فوق الحاجة فيما يتعلق بالهواء الطعام وما ادراك ما الطعام - [00:10:13](#)  
الاصل في انه طالما لديك ما يغنيك 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 تتقلل 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. مثلاً في ايامنا الان في رمضان من تدريبات الالم والصبر - [00:11:23](#)  
ان تفطر على مثلاً ماء وتمر طيب اذا كان هنالك ما هو فوق ذلك خير وبركة فتدرب مثلاً انه اذا كان في مثلاً معجنات ولا ما يسمى السمبوسة ولا كذا هذا كافي. اما ان تنذمر - [00:11:44](#)

ويتذمر الالباء انه ايش اليوم يعني ما ما في الا سمبوسة وشوربة وسلطة وطبق واحد وين كده وكده وكده هذا فوق الحاجة من تدريبات الالم هنا اني اتقلل من هذا مثلاً في الاسبوع - [00:12:01](#)  
مرتين ثلاثة يكون هنالك طبق واحد فقط بشيء بسيط جداً من الطعام اه خبز ومعاهم مثلاً لبن خبز ومعاهم فول. خبز مع انه هذا اكرر ما اقله الان هنالك في العالم من لا يملكون - [00:12:17](#)

فمن تدريبات الجسد من تدريبات الالم والصبر في الجسد. التقلل مما هو فوق الحاجب اه العصاير وكده وما هو فوق الحاجة في الطعام اعطيكم امثلة في النادي آآ في يعني في مكاني نادي اليافعين واليافاعات - [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 سموم؟ 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 الطلاب ما مد ايده وبدأ يتساءل في شاورما - [00:13:23](#)  
في برجر في بيتزا هذا من ولذلك ارسلت رسالة الى الاهالي انه هنالك مشكلة عندكم وسألت بعض الطلاب 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 كاندي ومن شوكولاتة ومن كذا ومن كذا ومن كذا نحن نضع جيلاً 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 مترفة 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 ننهي تدريبات الالم سيكون  
الفصل بين تدريبات الالم وبين الابانة والتعبير يعني والتخلية والتفريغ - [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 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 نشترى  
طيب هل في حاجة للشراء الان يعني اعطيكم بس مثال عملي - [00:15:33](#)  
احيانا اذا اشتهدت نفسي اه رقائك البطاطا معي شنب الشبس هذا بالنسبة لي سيكون هو الذي ساستخدمه كطعام. مرات احب مثلا  
يكون مع اللبن هذي وجبة البعض اعتاد انه الشبس هذا بعد الوجبة - [00:15:56](#)  
الشوكولاتة بعد الوجبة. طب هي الوجبة طعام اصلا كما قلت قبل قليل على على مائدة الافطار. السمبوسة سنة مؤكدة اجتماعية. من  
اين اتيتم بها؟ سنة مؤكدة خلاص. زي رمضان في السمبوسة. ممتاز - [00:16:13](#)  
طب السمبوسة في حد ذاته وجبة كاملة يعني انت اذا اكلت ثلاث اربع خمس حبات امتلأ في هنالك سلطة خضار. في شوربة في طبق  
من اين اتيتم 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 وموجود في  
اه في المخبوزات موجود في العصائر الطبيعية. ومع ذلك - [00:16:53](#)  
لابد ان يكون لدينا يعني كم 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 يتدرب على اي شيء على آآ اكل آآ الطعام فيه ليس حلوا كما يريد. آآ ليس آآ سكر كما يعني كما يقال ليس فيه  
طعم السكر - [00:17:32](#)

الكلام في هذا يطول يعني تراجع تراجع المجلس اللي تكلمنا فيه 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 الدفء. 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 يحتمل الجسد قدر من البرد وانا اتكلم الان استشعر كم كبير من مخادعات البعض الذين سيسمعون هذه المادة  
او سيشاهدونها. بل واستشعر نفور كثيرين ممن سيعود اليهم ابناؤهم - [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 المهينات هذه فيصعب عليه ان يقوي 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 الجسد بانه يتكيف - [00:19:06](#)  
فاذا اصررت على انك لا تريد ان تتكيف واريد ان ابقى دائما في حالة من الرفاهية والكذا. ابنك اذا خرج في رحلة في يوم من  
الايام مع من يريدون ان يربوه ولا يعني آآ يوصلوا له بعض - [00:19:27](#)  
المعاني المهمة لن يستطيع ان يتعامل. ورأينا من هؤلاء لماذا؟ لانه متعود بمجرد ما يدخل الى السيارة المكيف. طب يا اخي افتح  
الشباك في ازعاج تحمل قدر من الازعاج يتعود بين الحين والآخر على انه الحمد لله الحياة ماشية. والامور طيبة. مع قلة المكيفات  
الصناعية هذي - [00:19:41](#)

واذهب الى المستشفى وانظر من يتمنى ان يستطيع ان يكون في نفس اللي انت فيه لكنه لا يستطيع لعله جسدية آآ يعانيتها ولا

لسرطان يمنعه من ان يكون متواجدا في نفس الاماكن هذه - [00:20:08](#)

طبيب الهواء الغذاء الطعام والشراب الدفء مرة اخرى ما هو تدريب الالم فيما يتعلق بالدفء ان تحتل فكرة انك ما تكون دائما 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 تاخذ حمام تغتسل بما مو

ضروري يكون ساونا ان يكون فاترا - [00:20:45](#)

باردا بين الحين والآخر تتدرب على هذا الشعور وان لم يكن هو الطبيعي يعني مو 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. سبحانه 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 لا آآ في عم بيزودها مرة

اخرى هواء غذاء دفة التخلص من الفضلات - [00:21:35](#)

التخلص من الفضلات. البعض سيقول ايوه ايش قصدك 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 معضلة معينة في مشكلة

اه اتواصل مع الاهل واسألهم اذا كانوا اخذك من قبل الى طبيب حتى يشوف اذا في عندك مشكلة في المثانة في عندك مشكلة في

القولون في عندك مشكلة - [00:22:10](#)

هو اعتاد انه بمجرد ما شعر باي شعور مباشرة يتوجه وبالذات الحمامات مليانة. والشطافات والمياه والسيفون 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 متوفر وهناك حمام خاص به وحمام

خاص بها. طبيب واعتاد 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 بوضئه طيلة يوم تقريبا كامل هل الامر هذا قابل للتدريب؟ نعم قابل للتدريب

طبيب افترض 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 وليست 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 والعمود اه والاعتسال اليومي طبيب وصار هو الشيء الطبيعي - [00:24:51](#)

من تدريبات الالم والصبر ان تحتل 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 تريد 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 الوسوسة حتى منعمون من مكيف الى سيارة من سيارة الى مكتب مغلق من مكتب مغلق الى بيت اه ايضا مكيف من - [00:25:37](#)

الى مسجد مكيف الى وين يعني ما حاجتك الحقيقية انك لازم يوميا تغتسل يوميا اه تدعك نفسك وكأنك يعني اه تريد ان تخرج الى الناس في اعلان تجاري عن ماركة نظافة معينة - [00:25:55](#)

هذا الكلام الذي اقله سيتقاطع كثيرا 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 الوسواس اللي على - [00:26:14](#)

عتبات ان يكون وسواس قهري يتبع هذا من تدريبات حتى حتى والله يعني اشفق ان اقول من تدريبات الالم انك تحتل ان تجلس في مكان ما يكون نظيف مئة بالمئة - [00:26:27](#)

ما يكون يلعب عندنا شباب وبنات اذا اذيل له اجلس على الارض اه ما يقبل والارض طاهرة ما بالك لما يكون اصلا في في سجاد في موكيت كما يقال طيب - [00:26:44](#)

ما يستطيع ليش؟ ينظر ان المكان يلعب اه في كراسي ولا ما في كراسي 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 المهيئة - [00:26:59](#)

التقلل من الراحة المهيئة بمعنى نوم زائد عن الحاجة التقلل منهم. من التدريبات مثلا القيام لصلاة 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 ان تعاني في قضية ترك الفراش والدفع والراحة الى انني ساقف بين يدي الله تتجافى جنوبهم عن المضاجع هذا تدريب غاية غاية في الاهمية 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 الحقيقية. املا 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](#)

الذي 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 قدرا من من يعني اه من الراحة بين اعمال واعمال يعني لا يستطيع 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 وبعدها 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 وعنده افعال كثيرة - [00:29:43](#)

يستصعب ضياع الاوقات في النوم يستصعب واقرأوا ما ما ينشر اه في المواقع الرقمية حول لو انك عشت سبعين سنة. كم نسبة النوم من هذه السبعين يقدر احيانا بالثلث ومع ذلك اكرر - [00:29:57](#)

اه اذا كان هنالك حاجة حقيقية لا بأس. ولكن كثير منا لأ ينام فوق الحاجة فاذا واحدة من الامور المهمة التقلل من النوم فوق الحاجة وقلنا من ذلك مثلا القيام لصلاة الفجر - [00:30:23](#)

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

هذا من تدريباته الرياضة الرياضة من تدريبات اللام لانها يتعلم فيها الجسم اما قضية انك تمشي آآ مشي كما يسمى عند اهل الشام الكزدره. 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 كذا او تمرينات المعدة او هذي التمرينات فيها الم اه بس والله ابني لا يحتمل لا يحتمل لانه لا يريد ان يتألم. بنتي وديتها على النادي الفلاني لا تحتمل لانها لا تريد ان تتألم - [00:31:46](#)

او انه يلعب رياضة اه ساعة في الاسبوع وبقية الاسبوع ارتخاء ونوم وكذا من تدريبات اللام الرياضة لانها تقلل ما يغني الجسم طيب هذا كله فيما يتعلق التقلل او التخلية فيما يتعلق بالجسد - [00:32:09](#)

فيما يتعلق التخلص مما يوهنه هنالك التحلية فيما يتعلق بالجسد ايش يعني؟ ان اعطي الجسد ما يزيده قوة البعض سيقول اليس هو ضد ما ما سبق؟ نعم ضد ما سبق - [00:32:33](#)

التحلية. 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 يزيده قوة الجسم وهنا ايضا يعني في قصة طويلة في قضية فقه الجسد والرياضة وانا انوي تخصيص بث خاص به في يوم من الايام ان شاء الله قضية اه يعني موضة الجيم وما جيم وكذا لا انا اري 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 اللام اكثر احتمل ان ان يصطدم جسمي بجسم اخر - [00:33:35](#)

ان يصطدم جسمي ربما حتى بالة بجهاز بمعدن بالارض طيب؟ اما فكرة انه والله ابني رجع يقول لا يحتمل. اذا كان الابن عنده ايضا مرة اخرى الاستثناء اذا عنده اشكال اذا اذا الجسم لا يحتمل ابدا - [00:33:58](#)

لكن هذا اذا لا يحتمل هذا اللام ولا يحتمل ذلك اللام ولا يحتمل ذلك اللام. انا ماذا اربي كثير ممن آآ نراهم ايضا في النوادي والمراكز وكذا. لا يحتمل 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 معاق عاقبة جسدية لكنك لم تحتمل ان تتألم - [00:34:33](#)

اذا الرياضة عموما تقوي لانها تعرضك للام لكن هنالك رياضات دون رياضات فيها قدر من اللام اكثر 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 وتسلط الاضواء يعني وتحول الامر الى صناعة انا ضد كل هذا طيب ولكن الرياضات هذه اه ضرورية بالنسبة للفتيات ما يسمى برياضات التمديد او التمدد او مثلا طيب المرونة. اه هذه ايضا فيها قدر من اللام - [00:35:12](#)

وتقوي الجسد تكون الفتاة آآ يعني وان كانت طفلة آآ نشيطة حركة مو تطلب منها الطلب بعد ساعتين يجيك تتعازم هي وزميلتها والطالبة الاخرى واختها وشقيقتها. لآ انت جيب الغرض لانه ما في همة - [00:35:39](#)

ما في همة من المسائل المتعلقة بالتحلية فيما يتعلق بالجسد ان اسعى لاداء ما ما احتاجه دون موهنات. بمعنى اود ان اشتري غرض اسعى له التساهل في قضية الدليفري والطلبات والكذا انا لست معهم - [00:36:01](#)

اه يعني طيب بس الانسان يعني نعمة موجودة والناس يكسبوا من ورانا وارزاق ولقمة عيش دعة من المخادعات ابحت عن ما يشعرك بانك ادبت 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 وتكرمه. طيب؟ لكن تحولت الان الاجهزة الغسالة الجلالية لا تفعل فعل معين تريد الكل ان يخدمك - [00:36:41](#)

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

بالذات اللي اللي علي 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](#)

آا اساعد الناس مقموع المزاج والله لأ احنا في رمضان نازل نوزع مي وتمر عند اشارات المرور اسأل عنه في البيت الوالدة تدعي عليه

ليش؟ او تدعوا عليه عاق. لا يعين - [00:37:29](#)

الازبال لا يلقيها الا يعني بشد وجذب ومش عارف من التحية ايضا الجسدية هو القيام باعمال اعتدت ان يقوم عنها يعني يقوم عني اه

بها غيري اخر شيء بقي في التحلية الجسدية - [00:37:46](#)

امر اخرته لانه سندخل الان عليه في في الاعتكاف في رمضان وهو الصلاة صلاة القيام حقيقة انك تقوم عند شخص يطيل الصلاة

هذي من تدريبات الالم والصبر ان تقف في الصلاة طويلا - [00:38:10](#)

كما قلت تذكرن 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 يصلي صلاة تستحق كلمة القيام طيب وصلي خلفه ستتحرك ستتألم ابنك راح يتألم نعم نعم لاننا لم

نعتد على ذلك طيب ونسأل الله ان يتقبل منا ومنكم - [00:38:48](#)

آا 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 دفع الى اخره - [00:39:15](#)

الان سنتكلم عن مسائل متعلقة بالروح اه بامكانا ان نقسم الامر في خارطة الكلام عن الروح الى تخلية وتحلية ايضا. وبالتالي نخلي

الروح من كل ما يهنها 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

يأتي 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 اولاً بمن هي النفس الانسانية. اه لماذا اهتم بنفسي اولاً اه بعد ذلك الكلام عن الحاجات المسخرات -

[00:40:20](#)

الابانة والتعبير اقل القليل الى الى يعني الى اخره. ولذلك ساعرض الامر من هذا الباب. وابدأ اولاً بمفهوم جدا مهم وهو مفهوم

المخلوقية من انت ايتها النفس الانسانية؟ انا نفس مخلوقة. ممتاز. ما هو تدريب الالم فيما يتعلق بالمخلوقية؟ اولاً التسليم

بالمخلوقية - [00:40:42](#)

نعم تسليم المخلوقية مؤلم طبعاً جماعة وهم الكمال جماعة اه عالم عالم الوهم والكرتون والكذا والخوارق والانسان الخارق والسوبر

مان والكذا يستصعب ان يسلم لمخلوقيته يتألم ان يقول انا ضعيف - [00:41:06](#)

تتألم ان تقول انا محتاجا طبعاً تقول هذه سنأتي 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 دائماً المخلوقية تحتاج الى تزكية وتهذيب بمعنى - [00:41:48](#)

انا محتاج اسعى الى الكفاف الكفاية انا ضعيف اسعى الى القوة انا فقير اسعى الى الغنى انا ناقص اسعى الى الكمال اذا هذي مخادعة

انه الله خلطني ضعيف ابقى ضعيف. واسلم بحاجتي فيعني اه اه - [00:42:04](#)

آا يعني استغرق في هذه الحاجة واسرخ في آا في تلبية الحاجة. لأ طبعاً اولاً 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 وسأتي 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 روعي 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 لسلمي بكل بساطة - [00:43:52](#)  
وهنا حدث ولا حرج عن من تعاني من مشاكل كثيرة من اضطرابات ما قبل الطمث لا ما هو دكتور هذي 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 واليافاعات الذين يرفضون التسليم لضعفهم. لا لا يسلمون لقضية انه انا ضعيف. اشعر  
بالتيه اشعر اشعر اه باني محتاج الى من يعلمني اه شيء معين. لا يسلم - [00:44:31](#)  
ويتألم وتزيد الامه ويكون انسان ضعيف جدا تتلقفه المجلات والمواقع السيئة والصحة السيئة وكذا لانه لا يستطيع ان يقول انا  
احتاج اه انا عندي مشكلة في البيت بين والدي ووالدتي واشعر باني غريب في البيت - [00:44:52](#)  
انا اه امي لا تعبر لي عن محبتها وعندي 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 والسبيستون وكوكب زمردة والمسلسلات والروايات وغيرها اكرر يتقاطع ما اقوله الان مع ما سنقله  
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 رأيت من هؤلاء اه جماعة التنمية البشرية فاشل في الحياة وتأكد من اشيء كثيرة يطلع لك بعدين  
شسمه مدرب تنمية بشرية. اه معالج بالطاقة وهو في الحقيقة فاشل في الدراسة وفاشل في الاكاديمية وفاشل في العلاقات  
الاجتماعية وفاشل في ان - [00:46:53](#)

يكون واحد يدرب الناس كيف تكون اه ايش اه اه الموظف المميز وهو لم يكن موظفا ولا اه اسبوع في حياته ولما اشتغل بالعكس كان  
سيئا. 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 امراض؟ 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 بال مخلوقية وسننها هو ما نسميه سنن المخلوقية. هذي مسألة تحتاج الى علم بمعنى كل ما قلناه من سنن مخلوقية ينبغي ان يستحظر من تدريبات الالم. ايش يعني - [00:48:15](#) ما يتعلق بقضية انه كل مخلوق قابل للتحويل والتبدل والفقد رفع سقف المعقولات خفض سقف التوقعات. هذه من تدريبات الالم احتمال ما اكمل هذه الجملة ما ابقى عايش الى نهاية اليوم - [00:48:45](#) يمكن يمكن ما ما ما يسعفني الوقت ويمد لي بالعمر الى ان ارى آآ ابنتي آآ كذا يفعلان كذا او تفعلان كذا هو كده طيب يمكن ما يحصل الامر اللي اشتتبه 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 بالآخرين. الاسبوع القادم ان شاء الله - [00:49:18](#) اه من المسائل المتعلقة بتدريبات الالم فيما يتعلق بالنفس الانسانية الاشتغال بنفسي قبل غيرها. سيستغرب البعض معقولة؟ نعم كثير من الناس يتألمون اذا اذا حاولوا يعطوا انفسهم حقها من الوقت - [00:49:35](#) فيهربون الى اه مساعدة الآخرين. التضحية من اجل الآخرين وهو في الحقيقة هرب من ان اعطي 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 اعتني بنفسي اولاً - [00:49:57](#) من تدريبات الالم ان اخص نفسي بوقت اخلو الى نفسي اختلي بنفسي 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 واقع العيادة النفسية لا يستطيع ولا يستطيع ان تخلو بنفسها - [00:50:18](#) وبالتالي دائما 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 لأ لانه 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 ابنائكم. يا ايها المزمّل يا ايها المدثر غار حراء ما حصل فيه فذرهم اه تبدل اليه تبتيلاً اجورهم هجراً جميلاً - [00:51:00](#) كيف سيمكنني ان افعل ذلك وانا لا استطيع ان اخلو الى نفسي ان اعطي نفسي حقاً. ورقم واحد هنا الامهات الامهات لا يستطعن 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 للآخرين وشمعة احترق - [00:51:35](#) للآخرين والكلام هذا كله من المسائل المهمة بعد ذلك اننا 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 الالف والالف - [00:52:12](#) يبقى منها هنا مسألة واحدة واهيا من اهم الامور في المسخرات والنعم هي نفسي الالف والالف اول تدريب فيما يتعلق بنفسي امساك النفس عن النفس امساك نفسي عن نفسي؟ كيف يعني؟ اموت يعني ايش يعني - [00:52:28](#) لأ اعني 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 ستكون مبلّغ وقدره واه راح تخيلني 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. امسك تقلل هذا فوق الحاجة والاستغراق فيه وكلما اشتهيت اشتريت راح يوهنك ما عدا ذلك ما عدا ذلك اه مسائل متعلقة بالانفس والافاق سنأتي عليها بتدريبات الالم فيما يتعلق بالافاق والانفس. نرجوها الى الكلام عن

تدريبات الالم فيما يتعلق - [00:53:59](#)

الافاق والانفس. لكن مع نفسي مسائل ذكرتها قبل قليل من ناحية جسدية ومسائل متعلقة بناحية روحية قد لا تكون جسدية محضة نختصرها بقضية اوكلما اشتهيت اشتريت نختصرهم التقلل فيما يتعلق بانه كلما اشتهيت امر معين يعني مثلا - [00:54:29](#)

انا لذي ما يسترنني 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 تذلل 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 السبسكرائيات الفولو اللايك طلب الثناء

طلب المديح هذه مسألة متعلقة بالنفس مجرد ان اريد ان اشعر بانني انا انكلم 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 اقاطع. 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 لبعض من لا يعينني 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 كذا 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 تأتيني من هنا ومن هنا حتى لاني انا متعود انه بالفيديو اشوفك من اكثر من زاوية. لأ 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 خلوتي 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 لكن 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 طبعاً احنا عادة بعد الحاجة والمسخرات والنعم بيأتي 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 اولاً. اوف اريد ان نعم نعم مرات يكون الادانة والتعبير فقط شهوة فكثير من الاسئلة التي تأتينا عبارة عن

فضفضة ونبحث عن السؤال وبين السؤال؟ صاحب السؤال وصاحبة السؤال تحديدا الاناث هي تريد ان تفضفض فقط تريد 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 رايح وجاي وطالب علم وتحضر دورة؟ لا اعلم. لا اعلم هذه المسألة لا اعلمها ان شاء الله تعلمو ويمكن ما 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 عني لا لا اريده. ليس تواضعا لا - [01:00:28](#)

بل منهم من قد يقول لا اعلم تفاخرا. انا اصلا انسان مهمل لا احب الدراسة. لا هؤلاء ليسوا ضمن من نعينهم بالقوة لا اعلم المقصود بقوة انا اقول لا اعلم مع ان شهوتي ان اكون اعلم الان - [01:00:42](#)

من اهم المسائل تسمية الامور بمسمياتها ما زلنا في الابانة والتعبير الصمت قول لا اعلم تسمية الامور بمسمياتها هذا الامر مؤلم نحن نخادع ونسمي الامور بغير مسميات تعطي بس امثلة بسيطة - [01:01:03](#)

انا كاتب هنا بعض الامثلة ولكم 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 اشتيه الكلام هذا مؤلم لكن لو قلته مرة مرتين ثلاثة سأندرب 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 اعطيني شيء حلو طيب سم الحلو بمسمى صعب مثال انا اريد ان اكرم الناس نسميها بمسمياتها. انا اريد ان اسرف واتباهى واتفاخر 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 يتدرب على ذلك راح ينهاه هذا عن فعل ما لا ينبغي لانه صار يسمي الامور بمسمياتها مثال آآ - [01:02:26](#)

فرق بين اني اقول والله انا محتاج اشتري هذا الامر انا اريد ان اشتري هذا المعطف او هذا اللباس او هذا الفستان او كذا زيادة عن الحاجة. لمجرد انني 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 بصراحة مارسها ضعفا - [01:03:01](#)

ما يقول لا لا لا ان الله يحب ان يرى اثر نعمته على عبدي ما يخادع آآ اريد ان ارتدي رداء يكشف عن جسدي فيجذب الجنس الاخر 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 المسميات 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 والمسلسلات والافلام مشاهير الفيسبوك والتويتير والتيك توك والكذا وانا مقلدة او تسمية الامور بمسمياتها طيب مثل من الامثلة اه انا حابب افيد الناس. لأ. انا حابب اتكلم حتى يشعر الناس باهميتي - [01:04:07](#)

حتى يشعر الناس باهميته انا اريد ان يروا اني انا افضل منهم حالا اوف هذي مؤلمة. نعم وتحتاج الى تبصر. نعم طيب آآ هنا تنبيه لا يعني ما اقله ان نجلد ذواتنا - [01:04:35](#)

يعني ان تتحول الفاظنا الى اه جلد الذات. لا لا لا ولكن على الاقل سموا الامور بمسمياتها. شيئا فشيئا راح تتخففوا من المهينات. 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 ثلثية الوهم المطرب. الشعر والغناء والموسيقى امساك النفس عن الشعر. خصوصا اللي فيه كثير 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 اكثر 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 يزينها 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 واذ 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 بالابانة 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 الفلاني. انا اعتذر. ويا 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 تنبيه لا يعني هذا فضح النفس وكشف سترها. لا اذا كان الامر ضروري ان يقال في وجود ناس بالعكس قد تكون من القوة ان اقولها. ما عدا ذلك الاصل الستر بينك وبين الله سبحانه وتعالى - [01:07:54](#)

ولا نفع 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 لا كلام الناس وكذا. من تدريبات الالم ان تفعل امرا طالما - [01:08:35](#)

مشروع وطالما انه ما في رياء وطالما انك 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 تعتذر. ما عرفنا - [01:09:01](#)

يعني احيانا احيانا غاية في الكبر وحيانا يعني استغراق في اه جلد الذات طيب آآ من اهم تدريبات الالم فيما يسمى فيما يعني يتعلق بالابانة والتعبير 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 بكذا وكذا. الامر بالمعروف والنهي عن المنكر. المواجهة من اهم تدريبات الالم وكثير مما رأيناهم من متصدين وواعظين ودعاة وطلاب وطلاب علم شرعي وكذا - [01:09:52](#)

عادي جدا ما وراء الكواليس يتكلم يتكلم. اطلب منه ان يواجهه لا لا وما في داعي وراح تسوي فتنة وكذا. طب وليه انت اللي قاعد تسويه وكثير من من متصدي دعاة الان حقيقة ضعفاء واهنون. في منهم من يعلن ذلك. في منهم من يقول لك يا عبدالرحمن - [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 ومفاسد والدعوة والجماهير ولا يستطيع ان يواجه - [01:10:30](#)

وطبعا 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 عن المنكر والنصيحة - [01:10:47](#)  
البعض سيقول اليس 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 بمعروف ونهي عن منكر ونصيحة مباشرة - [01:11:08](#)

وهذا للأسف اظن واضح في حياتنا انه لا يقدر عليه الا قلة قليلة جدا لذلك تجدون الناس يتعاضمون آآ شأن آآ جماعة الدعوة والتبليغ  
عند المسلمين ان يقف بالشارع ويأتي يا فلان ايش رأيك تيجي تصلي معنا - [01:11:22](#)  
اوف كيف هذا عنده الخضة؟ وانت لا لا قدرة لديك في ان تقول لوالدك يا والدي هل لك الى ان يعني تكون معنا في الشأن الفلاني؟  
اخي شقيقي 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 ايضا مع النفس العزلة والهجرة ان اعتزل الناس  
عندما اري ان هنالك ما لا ينبغي ان اكون فيه - [01:12:01](#)

ان اهجر الامر بنية عدم العودة اليه طالما هو على هذا الحال هذا من من تدريبات الالم المهمة. واللي قلناها قبل قليل في قضية  
الخلوة والتبصر. لكن هنا نتكلم انه اذا كان هنالك حال محيط - [01:12:21](#)  
اه لا يستوجب وجودي فيه وقد يكون مضار ومفاسده اكثر من منافعه. اعتزل اعتزلكم وما تعبدون. فلما اعتزلهم واذا اعتزلتموهم وما  
يعبدون. سورة الكهف يوم الجمعة وصولا الى الهجرة ان اهجر اهجر صديق سيء. اهجر صحبة سيئة. اهجر ميديا اهجر موبايل اهجر  
كذا - [01:12:37](#)

هذا ايضا 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](#)  
بعترز الناس تعترز الناس بهم. اه قد تهجر صحبة سيئة. تعتزل الميديا وانت جالس في مصلاك مع مصحفك ربما مع دراستك اذا كنت  
طالبا جامعي ولا اه ولا حتى اه مهنة معينة تمتهنها 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 ضعفا. قد يعتزل لانه لا يستطيع المواجهة فارجو ان ينبه يعني يتنبه 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 جدا تضع امامك آآ اوراق وكذا اود ان افعل كذا واول شركة في المش عارف مين  
وافتح القسطنطينية ممتاز - [01:14:19](#)

تسديد الهدف ان تعلم حقيقة ما ينبغي لك. هذا يعني تبصر بالنفس. ويعني 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 هواي معه الدراسة تسديد. اذا امكنتك تجمع الاثنين ممتاز ما  
عدا ذلك هذا هو اللي اكثر من ذلك العمل فورا - [01:14:57](#)

كثير من الناس يحسب انهم يحسنون صنعا اه يمني نفسه باهواء ويسوف بالاعمال تسديد الهدف ومعرفة ما لك وما عليك وان تواجه  
وتعرف انه هذا الذي ينبغي وان تسعى فيه فورا عدم التسويف. هذا ايضا من تدريبات الائمة الالم - [01:15:15](#)  
العمل فورا اخر شيء اقل القليل. احب الاعمال الى الله ادومها وان قل هل تظنون انه من من قلة كان هذا الوصف احب الاعمال هذا  
ليس من قلة احب الاعمال - [01:15:34](#)

لانه فيه اجتهاد ان ان تفعل شيء قليل مداوم عليه اصعب من انه اليوم اختتم 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 الايجو وضد الكذا. انا اعلم اقل قليل جمعتها من الكمال. انا لا لا اعلم 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 طبعاً انا اتكلم يعني تحديداً المعذرة  
على يعني من يكونون معنا في مكانه - [01:16:28](#)

وكذلك الله يبارك فيهم الاخوة اللي والاخوات اللي اون لايين. قضية ان التزم يومياً 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 واخر شيء قضية تابعتي اقل قليل انه في نوع من الملل والملل في حد ذاته هو اللذة علاج الملل بتدريبات  
الالم يعني فتصادر الالم بالالم. تعالج الالم بالالم - [01:17:10](#)

اه تتدرب قليلاً 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 التسوية هذا الكلام له يعني له حلول اه سنأتي عليها في اخر ونفس اه فقه عمل اليوم واللييلة كيف الصحة 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 لأ يعني العلم النافع من تدريبات الالم ان تطلب علماً نافعا دعك من الالهواء  
الفلسفة والمغالطات المنطقية وكتاب اه من حرك قطعة الجبن خاصة والعادات الاكثر مش عارف مين والخيميائي وعابر سرير  
والاسود لا - [01:18:20](#)

يليق بك اتجه الى العلم النافع ستجد هنالك الما. لا بأس من الترويح انا اتكلم عن تدريبات الالم طيب هذا ما كان آآ متعلق بتدريبات  
الالم 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 وسهلاً - [01:19:06](#)

اهم شيء في كل ما سبق هو العمل بالعلم والعمل بالعلم هو الذي يختبر الالم سهل جدا انك تتكلم من يعمل من يعمل هو الذي  
ينتفع ومن يعمل يتألم في البداية - [01:19:21](#)

هذا الكلام فيه تفاصيل كما قلت ولكن اكتفي يعني بما آآ ذكرته الان. آآ المرة القادمة ان شاء الله سنبدأ بالكلام عن تدريبات الالم مع  
الافاق 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 ندرب 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 اله وصحابه اجمعين السلام عليكم ورحمة الله تعالى وبركاته. سبحانه  
الهم وبحمدك اشهد ان لا اله الا انت استغفرك واتوب اليك - [01:20:20](#)