

مجالس فقه النفس 411 | نفس 68 | فقه عمل اليوم والليلة

41 | أقل القليل 20

عبد الرحمن ذاكر

طيب بسم الله مرة اخرى بسم الله والحمد لله والصلوة والسلام على رسول الله السلام عليكم ورحمة الله وبركاته اهلا وسهلا بكم في المجلس الثاني في اقل القليل. وهو المجلس الرابع عشر بعد المئة - [00:03:33](#)

اه من مجالس فقه النفس والمجلس السادس والثمانين من مجالس نفس والمجلس الرابع عشر من مجالس فقه عمل اليوم والليلة اليوم كلامنا عن اه تتم تتمة الكلام عن اقل القليل - [00:03:55](#)

اه نراجع سريعا لاني اه مم يعني اخشى ان البعض احيانا يدخل مباشرة الى المجلس بدون ما يكون اه مطلع على ما سبق نتذكرة بعض اللي حكينا المرة الماضية - [00:04:08](#)

اه يواه لا لسا لسا احنا قلنا انه هذا المجلس هو حلقة في في سلسلة. وبالتالي لا ينبغي ان يقفز الى مجلس اقل من ذليل بدون ما يكون عنا مقدمات متعلقة مثلا بالامساك والتوقف والصبر بالصوارف والمعوقات كيف اعقل في آآ - [00:04:21](#)

مثلا اه اولوية النفس وتزكيتها القدرة وقوه يعني قوه النفس في قول كلمة لا مثلا الحاجات النفسية اه ما فوق حاجات مما قام يعني مما يسهل ان يزهد به قضية تسديد الغاية خرافه الشغف الاعمال الراتبة واهميتها وخطه اليوم. وصول - [00:04:43](#)

الى هنا. هذه المقدمات ضرورية. مسألة الحقيقة السريعة واني اسمع مادة سريعة. اه لمحاولة الوصول الى النتيجة المرجوة. هذا يعني هذا ليس من العقل الامر الاخر المرة الماضية قلنا اذا اردنا ان نتكلم عن اقل القليل - [00:05:03](#)

فنحن نفك فيها بثلاثية. يا اما علم عمل يا اما الله انا الآخر يا اما يقرأ نفسي تعارفوا. والثلاثية هذه ممكن ان كلهم تمموا مع بعض. فاي امر لابد يعني اه في حياتي اليومية لا يخرج عن ان يكون علما او عملا. علم نافع وعمل صالح. اه وكلنا سنقوله لا يخرج - [00:05:23](#)

ان يكون علما وعملا والاعمال قسماتها يا اما شيء مع الله ياما شيء مع النفس ياما شيء مع الاخرين يا اما شيء متعلق بكيف افكر وكيف اعقل يا اما كيف ازكي - [00:05:43](#)

مبشرة يا اما كيف اه افقه التعامل مع الاخرين هذول الثلاثية كلهم حتى لا نطيل في التفصيل فيهم واقعيا نطبقهم من خلال اقل القليل اللي بدأنا بها. المرة الماضية - [00:05:53](#)

طيب آآ في تبيهات مم بدي انبه عليها مرة اخرى لمن قد يكون معنا آآ وهو وهو ما كان معنا من قبل تباعد المجالس احيانا بيخلي الانسان ينسى تباعد المجالس اه بخلي الانسان ينسى احيانا بمعنى - [00:06:10](#)

يعني مثلا قلنا الاعمال الراتبة واهميتها وعليكم السلام ورحمة الله وبركاته. قلنا الاعمال الراتبة واهميتها اه ونحن نشرح ان اقل القليل البعض قد يقفز عن اهمية الاعمال الراتبة. فيرى انه مثلا طيب وبعدين يقود الصلة على وقتها. اه مم الاذكار - [00:06:32](#)

الكلام. نعم نعم هذه الاعمال هي التي تشكل عندك عادات لاحقا فلا يجوز ان تقفز عن تلك الاعمال الراتبة وضرورتها في بناء الاعمال والعادات وتقول غريب طب ما نقوم باقل القليل اه كم مرة قمت فيه - [00:06:51](#)

يعني مرة مرتين هذا يعني الاعمال الراتبة يعني معناها ايش؟ شيء متسلسل. وان كان قليل. الامر الثاني بعض الاشياء اللي قلناها من قبل واللي نصحنا بها مرات ننسى نضل نذكر فيها لانه الاصل خلاص انه اذا بدأتها ستستمر - [00:07:08](#)

مثل ايش قضية الاعمال القليلة البسيطة اللي اذا اعتدت عليها راح تؤثر في اشياء كثيرة لاحقا. ارجع لاماكن ارجاع الاشياء الى اماكنها. التنظيف اول باول ترك المكان اه احسن مما كان كما نسميه. اه مم مثلا اه - 00:07:27

اه عم بستحضر بعض الاشياء اللي يعني ما قلناها يعني مثلا لقائد السيارة اللي اللي عنده سيارة شخصية انك تعود نفسك انك لما ترك قبل ما تشغل تجلس ما تستعجل ما في شيء طاري - 00:07:46

طيب وهذا يعودك انك تأتي باكرا دقائق مش تطلع اه قبل دققيتين من الموعد طيب على راحتك تحط حزام الامان اه تتأكد من المرايات هذه العادات القليلة شيئا فشيئا تتحول لاحقا الى الى يعني او هذه الاعمال عذرا تتحول لاحقا الى عادات. يا اهلا وسهلا - 00:08:09

يا اهلا وسهلا يعني هذا ادخال السرور على قلوب العباد. في ناس هيك بيمشوا يدخلون السرور على قلوب العباد وينك يا عمي اين انت يا رجل والله يرضي عليك. الله يرضي عليك يا عبد الله - 00:08:32

طيب آآ هو انت عارف عشان هنجرب رمضان. اه اه وما بين الا برمضان هلال هيك يعني طيب آآ الامر الآخر اللي اود ان انبه اه عليه مرة اخرى قبل ما نفصل يعني اليوم - 00:08:50

كثير ما يعني سيلي يختلف باختلاف النفوس. يعني لما اليوم سنتكلم عن مثلا القراءة راح ننبه على هذا لكن من الان اقولها من يستمع ينبغي ان يعلم حاجاته هو او هي - 00:09:07

يعني مثلا انا قراءتي اليومية ستختلف عن قراءة فلان مو بالضرورة نقل نفس الشيء لانه حاجتي انها تختلف عن حاجته هو. طيب هذا امر ينبغي ان يعني مثلا مبتدئ في طلب العلم يختلف عن واحد متقدم يختلف عن واحد عم براجع معلومات ويختلف عن واحد مثلا اه الحمد لله عنده اقل - 00:09:22

مما لا يسعه جهله لكنه لا بد ان يتقن مثلا في مهنته في طلب الجامعة في طلب الاباكاديمية الى اخره. لانه البعض احيانا اه لا يعني يتناسى هذا او ينساه وبالتالي يقع في انه - 00:09:40

يقضي جهد كبير او يستغرق جهد كبير. في امر لا يعود عليه بنفع. ليش لانه كما قلنا نتذكرة لما قلنا مرات انت تقرأ كتاب لانه الدكتور ذكره الدكتور ذكرروا نعم لكن ما نصحك انت به. طيب - 00:09:56

لما ننصح نقول والله هذا الكتاب ننصح به. يعني حتى اذا تذكرة وين عبد الملك اليوم صحيح اه يعني مثلا المرة الماضية لما اقتربنا مختصر زاد المعاد طيب نزلنا الصفحات المعنية فقط انت هذا الذي يعني الان. الان البعض والله هو في الكتاب طبع جيد. بدبي اقرأه تقرأه جيد لكن ليس هو - 00:10:12

قل يا ما طلبته حتى لا توقع نفسك في امر الان ربما لا يكون لك انت وهذه من الاشياء اللي يعني آآ اللي فارقة بين طلب العلم قدימה والان قدديما كان الشخص يتعلم ما يحتاج - 00:10:36

الان يتعلم اللي في الاباكاديمية. اللي في البرنامج العلمي. طيب. طب ما هو يمكن ما يحتاجه يعني واحدة من الاشياء اللي اللي بتعجبني في كتاباتي السابقين مثلا انه الغلام لا يعلم آآ احكام الحج - 00:10:53

ما عليه حج امتى بتعلموه؟ لما ينوي على الحج وقبلها بشوي بعدين بتعلموه. احنا هسة لأ أول ابتدائي بنحط له مجسم الكعبة وبنعمل رحلة هيك طيب ونخلיהם يطوفوا عشان ايش - 00:11:08

عشان ايه انتم عارفين عشان ايش لانه النصارى عملوا اشي يشبه ذلك فاحنا لازم يكون في عنا شيء اسلامي طيب هل هذا محتاج فعلًا انه يعني يعيش هذا الجو اللي ما الا اي علاقة بصعوبة الحج - 00:11:25

ورحلة الحج وعليكم السلام ورحمة الله. لكن اعتيادي اه حتى كانوا يقولون انه مثلا احكام الزكاة يتعلموا لما يصير عنده فلوس طيب لما يصير عنده فلوس ويصير عنده دخل ويكون ويكون هذا المال - 00:11:41

نصاب استحق وصار عليه الحق. بعدين يعلم الاحكام. احنا الان لا نكتتر من تعليم الاحكام لجمهور في الحقيقة هو مو واقع فيها. يعني حتى مرات من الاشياء اللي تحضرني في آآ مجالس طلب العلم. انه لما يقال شيء معين - 00:11:59

اطلع على اليمين والشمال بشوف يعني هذا هذا كم هو حاضر في واقع من يجلسون يستمعون اليه. بس ايش اللي بيهم عليهم؟ الله الاسلام دين عظيم. كل هذه الاحكام فيه الله عارف الرواية يعني - [00:12:16](#)

دين شامل رائع ايوة وينه انت حتروح الان هذا اللي انت اخذته يمكن والدك حتى لا تستطيع انك تقول له اياد لك تعلمت اليوم وآآ يعني آآ انواع الزكوات والزروع والمش عارف مين والبيوع والواحد فينا فتلاليه يعني - [00:12:29](#)

اقصى اشي بقدر بيبيه قميص مش عارف يمكن على اي حال. طيب آآ مرة اخرى قلنا سبباً بخمسية اقل القليل من اعمال اليوم والليلة. خمسية اقل القليل من اعمال اليوم والليلة - [00:12:49](#)

الخمسية هذى المرة الماضية قلنا بان احنا نقسمها الى الاولى اصلاً خمسة وفي اربعة طيب الاولى اللي قلتها المرة الماضية اه هي الثابتة. الان هذه الاولى لها فيرج اخر ايش يعني اخر - [00:13:08](#)

مرة ثانية بس احنا حتى احنا ما الذي نقوله في الخمسية اليومية يعني لا يسع الانسان ان يمر يومه دونها. الاولى اللي هي اعمال لم يتركها النبي صلى الله عليه وسلم - [00:13:28](#)

في اقامته آآ يعني غالب حياته. طيب هذه اللي راح نفصل فيها وبقية الاعمال من اه طلب العلم من الترويج من الرياضة من من يعني التعارف او الحياة الاجتماعية. هذى جاية - [00:13:41](#)

الان الاولى هذه لها نسختان النسخة الاولى اللي هي ايش الصلاة على وقتها ركعة ركعتنا الفجر او سنة الفجر ركعتنا الضحى؟ الورد اليومي؟ ركعة الوتر بيك صاروا خمس اعمال. بيك صاروا خمس اعمال. قبل ما اه انتقل من الخمس الاعمال هذى - [00:13:56](#)

آآ بدي بس اقرأ لكم اه من مختصر زاد المعاد بعض قال صلى الله عليه وسلم عن الحارس بن مسلم قال صلى الله عليه وسلم اذا صليت الصبح انا بس عم باجي على بعض المواضع اللي قلت لكم المرة الماضية جبتها كمثال لما الانسان يكون عارف ماذا يفعل طيب حتى - [00:14:19](#)

من بدأ له لاحقاً غير. الان هذا الكلام فيه زاد المعاد قال صلى الله عليه وسلم اذا صليت الصبح فقل قبل ان تتكلم يعني بعد التسليمتين قبل ما تحكي اللهم اجرني من النار سبع مرات - [00:14:44](#)

فانك ان مت من يومك كتب الله لك جوازاً من النار واذا صليت المغرب فقل قبل ان تتكلم اللهم اجرني من النار سبع مرات فانك ان مت من ليتك كتب الله لك كتب الله لك جوازاً من النار - [00:14:59](#)

الان انا كأنسان قرأت هذه طبعاً البعض يقول انا ممكن ما اخذ بها. نعم نعم. لكنه اذا اخذت بها طيب انت الان عم تعمل بها هذا الكلام ظل معاي سنوات طويلة - [00:15:15](#)

الى قبل آآ سنوات قليلة. عارفين لما انتشر عاد التت والكتا واذ بي آآ اقرأ صفة صلاة النبي في كتاب طويل للشيخ الطريفي وفي كتيب صفة صلاة النبي. كتيب صغير للشيخ بن باز - [00:15:30](#)

وفي كتيب صغير هو مختصر صفة صلاة النبي للالباني. برضه صغير. وفي صفة صلاة النبي للالباني. وانا بانصح بهذا الكتاب بمقدمته على مقدمة منهجية رائعة. طيب مقدمة منهجية رائعة. الالباني - [00:15:46](#)

طيب وبعدين في اكبر منه صفة صلاة النبي صلى الله عليه وسلم لشيخ طريفي. وفيه صفة وضوء النبي. طيب هذاك كبير لانه يعني حديث عثمان بن عفان المعروف في الوضوء انفصل فيه كثير - [00:16:01](#)

الشاهد لما قرأت واذ بي اللهم اجرني من النار آآ الرواية آآ يضعفها كثيرون يحسنها البعض لكن يضعفها. خلاصة ما خرج به الطالب انها ضعيفة طيب هذا الكلام ليس عم بحكيه؟ المعلومة - [00:16:18](#)

موجودة عندي ما الذي جعلني اعرف لاحقاً انها ضعيفة مين يذكرني معلومة قلناها المرة الماضية تجديد مو لاني انا قاري في الاحكام اذا خلاص لا انت تجدد معلوماتك. طب ليش تجدها؟ طب افرض لما جدتها طلع كل معلوماتي السابقة صحيحة - [00:16:36](#)

ثبتت وقلنا التثبت يأتيك بنفسية جديدة. يعني وانت عم بتثبت المعلومة تدخلك اليوم الى الصلاة بنفس مختلف. طيب لانك قرأت

لانه غالبا غالبا الذاكرة هذى اللي احنا بنسميها الذاكرة طويلة الامد هي ليست مجرد عدد. يعني هي ليست مجرد انك انت حجزت خلية بالدماغ - 00:16:59

الخلية هذه اللي حجزت في الدماغ يكون لها اثر فلما تيجي تنقلها انت ينتقل معها مفهوم كلامي ولا يعني ايوة بالربط اللي هي بسموها الشبكات العصبية هذه كل ما تقلت اكثر صار يعني صار الارتباطات التي تحصل بين هذه الخلية وخلايا جديدة - 00:17:22 مختلف واكثر واقوى. طيب فان البعض قد يقول هل الجماعة اللي بيقولوا لك الناس وصلوا على القمر وهلكونا وهنؤول اللي هلكونا بالحيض والنفس. طبعا انت بتسألوا عن الحيض والنفس لا يعرف - 00:17:48

طيب لكنه حتى هذا نعم هذه الاحكام هذه الاحكام حتى وانت عم بتثبته حتى وانت عم بتثبته راح تربط لك بموضوعات اخرى كثيرة وعليكم السلام ورحمة الله وبركاته. انت بالنسبة لك قد لا تكون يعني اه قد لا تكون في يوم من الايام ثبتها كما ينبغي. على اي حال. من المسائل الاخري اه اللي اه - 00:18:00

اللي ايضا اه المرة الماضية المحسنا اليها ولما رجعت لها في الكتاب هذى آآ اعوذ بالله من الشيطان الرجيم. آآ وكان يصلی آآ فانه لم ينقل عنه طيب وكان محافظته على سنة الفجر اشد من - 00:18:25 جميع النوافل وكذلك لم يكن يدعها هي والوتر لا حضرا ولا سفرا الاولى الفجر والوتر ركعتنا الفجر والوتر ما كان يتركهم. الان اذا رحنا الى آآ ان شاء الله بسمكم ضيعت الصفحة - 00:18:43

آآ اللي هي الضحى ايوة عن ابي هريرة في الصحيحين قال اوصاني خليلي صلى الله عليه وسلم بصيام ثلاثة ايام من كل شهر وركعتي الضحى وان اوتر قبل ان ارقد - 00:19:04 الان هذا الحديث اخذ منه بعض الشارحين انه هذا يدل على انه الاعمال هذه ايش ثابتة صيام ثلاثة من كل شهر. اه ركعتنا الضحى و والوتر قبل النوم. طيب آآ وكان يسمى صلاة الاولى البعض قالوا هي يعني هي الضحى. فقد اوصى بها وكان يستغنى عنها - 00:19:30

قيام الليل يستغنى عن ايش؟ عن الضحى؟ عن الضحى بقيام الليل. ركعتنا الضحى يستغنى عنها بقيام الليل اه المهم بعدها في كلام اه مم وقال سعيد بن جبير اني لادع صلاة الضحى وانا اشتهرها مخافة ان تكون حتما علي - 00:19:58 المهم عاد الكلام صار عندي طبعا عند يعني سعيد وعند غيره هون صار الكلام انه اه الضحى اذا ليس ثابتة كثبات غيرها طيب ليست ثابتة كثبات غيرها. عشان لاني ذكرت سابقا انه نحن نذكر ركعتنا الضحى ونوصي بها. ليش؟ مين بيذكر ليش قلنا نوصي بها - 00:20:18

لا بأس انه اوصي بها يوميا. ليش لانه اولا نفسيا انت في في عز الشغل آآ فيها تفكير لك انه انت ترى مو عايش من اجل هذا اسحب نفسك شوي فيها قوة نفسية والامر الثاني - 00:20:38

انه بالضبط انه تجزئك عن عارفين كل سلامي من الناس عليه صدقة كل يوم تطلع فيه الشمس. هذه الصدقات كلها ما الذي يجزئك عنها ركعتنا الضحى ركعتنا الضحى طيب آآ ما عدا ذلك نرجع مرة ثانية. اذا هذه النسخة الاولى من الخامسة اللي في اول شيء - 00:20:56

في نسخة ثانية في نسخة ثانية ايش يعني برضو خمسة تبقى خمسة الأولى ولكن الصلاة على وقتها كما هي الركعتين الركعتين الركعتين اللي هم ركعتنا الفجر وركعتنا الضحى يضاف عليهم ركعتنا القيام - 00:21:20

لان النبي صلى الله عليه وسلم صح عنه وعن الصحابة انه هذا ما كان يترك ركعتي قيام على الاقل. طبعا احنا عم نحكى عن اقل القليل. يعني الرسول كان يصلی ثماني وكان يصلی عشر. طيب - 00:21:42

فهيك صار عنا اولا الصلاة على وقتها اثنين ركعتين ركعتين ركعتين طيب ركعتنا الفجر ركعتنا الضحى ركعتنا القيام. ثلاثة هذا الشيء اللي تنفرد فيه النسخة الثانية عن الأولى اذكار الله يرضى عليك لان الاذكار ايضا صح - 00:21:57

ان النبي صلى الله عليه وسلم ما كان يترك. لكن من الاشياء المغلوطة عند الناس انه وهذا انا من الناس اللي وقعنـا فيه لما كنا صغـار

كانوا مشايخنا الله يرضي عليهم بيعلمونا الاذكار من الالف للیاء اللي هو ایش ؟ الصف الكتب هذا تقرأه. فالواحد كان معه حصن

ال المسلم وقبل حصن المسلم حتى - 00:22:18

كان في آآ في الاذكار المأثورة هيک كان بتذكر نسخة اه يعني اه يعني كتيب صغير بحجم الكف. طيب الاذكار فكان بدننا نمشي بعد صلاة الفجر نحكيها كلها. طيب ؟ وبصیر عنك عدو وسواس تخلصها قبل المدرسة ولا ما تخلصها قبل المدرسة ومش عارف مين وتروح ومرات بنازعك انه بدك - 00:22:36

لعيت كرة كمان شوي. فانت تكمليها بعد الكرة ولا وبعددين بتتصير تسأل المشايخ. امتى ينتهي وقت الافكار؟ لانك بدك تلحق الكرة وبدك يعني التخلص من الاذكار الى ان الواحد برضو مرة اخرى شوي شوي يتعلم انه لا النبي لم يصح عنه انه كان يذكر جميع الاذكار دفعه واحدة - 00:22:58

ما صح عنه ذلك يعني ايه يعني تتخیر من تتخیر من الاذكار. ایش الاشياء الثابتة عنه سيد الاستغفار الاستغفار تعبت عنه طيب اللواء اللهم انت ربی لا الله الا انت خلقتنی وانا عبدک طيب - 00:23:18

نعم نعم النبي صلی الله عليه وسلم كان يصلی على نفسه يعني انت لما تقرأ الشمائی للترمذی اه بتشوف حتى في تعامل النبي صلی الله عليه وسلم مع ما كان من نصوص الوحي عنه - 00:23:35

بتشوف قمة البشرية. يعني انت عارف يعني وهذا انا ازعم انه من دلائل النبوة انت عارف لو واحد هو مؤلف الدين ما حيستطع انه يعني مرة يجي نص في شدة عليه. مرة في عتب مرة في اه ترحم. مرة في كذا. فهو لما يكون - 00:23:56

ملتزم بكل هذه التنوعات تدلك ان القضية ليست اه ليست من تأليفه بين قوسين على اي حال. اذا مرة ثانية حتى بس نعيد ترتيب ما نقول. الاربعة ما زلنا الى الان ما جينا عليها. الاولى قلنا المرة الماضية النسخة - 00:24:16

الاولى منها الصلاة على وقتها ركعتا الفجر ركعتا بترتيب يعني بترتيب يومي. الصلاة على وقتها بعددين ركعتا الفجر ركعتا الضحى. الورد اليومي وركعة الوتر النسخة الثانية اللي عم نذكرها اليوم - 00:24:34

الصلاۃ على وقتها تبقى كما هي. اثنین رکعتین رکعتین رکعتا الفجر رکعتا الضحی رکعتا القيام ثلاثة الاذکار. اذکار الصباح واذکار المساء. طیب یکفی انهم ذکر یکفی منهم ذکر بس انا - 00:24:49

يعني اه ازعم بأنه الانسان اذا بدأ يصعب عليه ان يكتفي بذكر هذا زعم شخصي يعني جربوها راح تشعروا انه لحظة شوي اولا في لذة بعددين صار في اثر بعددين اه فجأة صرت اشعر النوم. لحظة شوي. طب ما هو هاي سهلة طلعت. طب ما اقول غيرها - 00:25:05

وفجأة تشعر انه يا اخي يعني الكريم اكرم فلا يعني فلا تدخل على نفسك بكرمه هو طيب فقل نعم نعم سبحان الله لا لا اذكر هذی قصة انا حتى احدى الاخوات السنة الماضية - 00:25:26

طلبت مني انه يكون مجالس رمضان فقط لفقه نفس الاذكار قلت لها ايه بس انا مجالس رمضان احب ان تكون بالقرآن تحديدا. فيعني عشان هيک والله كان يعني الي هوا في الامر انه لا نخصص مجالس فقط في - 00:26:01

وفقه النفس فيها آآ لا لا هو حتى لو ظل معنا وقت انا كنت يعني انت عارفة يعني لسه في سور هذا رمضان حنخصصها له يعني الكھف مریم طھ یوسف - 00:26:16

اه وهشوف يعني ان شاء الله خير. اه الشاهد الاذكار لما تبدأ بها فجأة تصير تلحظ انه طيب لحظة شوي ما هو من قال حين يصبح اللهم ما اصبح بي من نعمة او باحد من خلقه فمنك وحده اصبح من نعمة او باحد من خلقك فمنك وحده لا شريك فلك الحمد ولک الشکر - 00:26:30

ادی شکر الضھی طیب او الضھی. طب ما اذا سویتها کمان معناها هذا شيء عظیم. اه واحد من الاخوة مرة اخذته على شیخ قلت له اسمعوا الشیخ اللي بيقول لي لحظة شوي انا مرت على سنوات طويلة وانا ما بعرف كل سلامۃ علیه صدقۃ. ما انا عندي يعني في عندي فائض صدقۃ انا ما ادیتها. فشو کان بیسوسی - 00:26:54

يوميا يصلی ثمانيۃ الى اتناسی رکعة ضھی زائدًا كل الافكار المتعلقة بمن قالها فقد ادی شکر يومنا. على ایه على اساس انه هذه يعني

شايفين هذا النفس؟ وان كان فيه قدر - 00:27:19

الوسوسة لكن هذا يدل على نفس يعني يعني انتم عارفين في البخاري انه انه في كانت سبية جاءت يعني وكانت ما تدع رضيع الا وتلقمه ثديها. طيب فالرسول اغتنم الموقف صلي الله عليه وسلم وقال اترون هذه يعني طارحة ولدتها في النار - 00:27:33
للله يا رسول الله. قال فالله ارحم بالعبد من هذه الام بولدها. انت لما يعني انت لما تشوف هذه النفسيه اللي اللي حريصة انه يا رب ما مضى من حياتي انا بدبي اكفر عنه. طيب؟ اتكفر عن ايش؟ انه في صدقات انا ما طلعتها عن عن كل عظمة في في جسمي.
وعليكم السلام ورحمة الله وبركاته وعليكم السلام - 00:27:56

واحد زى هذا كيف ينظر الله اليه كيف ينظر الله اليه؟ طيب اه فارجع مرة اخرى قد تبدأ مثلاً بسيد الاستغفار. بعددين بتقول لا والله انا حابب ابدأ اه بمثلاً اللهم اني اصبحت منك في نعمة اه في نعمة وعافية وست فاتم نعمتك علي وعافيتك وسترك في الدنيا والآخرة - 00:28:16

حابب تبدأ مثلاً حسبي الله لا الله هو عليه توكلت وهو رب العرش العظيم سبع مرات. شوي شوي تشعر بانه هذا اللسان اللي اللي جرى عليه الذكر يصعب عليه انه يسب ويشتمن في المرور - 00:28:37
في الزحام وفي فالاثار لهذه الاذكار ليست سهلة ليست سهلة. بالمناسبة هنا كتيب امس كنا استذكرناه كتيب لطيف انصح به اسمه معاني الاذكار معاني الاذكار للشيخ منجد اسأل الله ان يفرج عنه آآ معاني الاذكار آآ وقفات لطيفة. طبعا اذا بدكم من القديم يوابل الصيب ابن القيم يعني - 00:28:53

رائع جدا في في كتب يعني في كتب كثيرة انه تأتي الى اذكار المتعارف عليها والمأثورة والصحيحة وتعطيك يعني شرح اولاً يعني المعاني او المفردات وشرحها بعددين فوائد ولطائف منها - 00:29:20

اذا مرة ثانية الصلاة على وقتها اثنين ركعتنا الفجر ركعتنا. الضحى وركعتنا القيام ثلاثة الاذكار سواء اذكار الصباح او اذكار المساء اربعه الورد اليومي بقي كما هو ثم ركعة الوتر - 00:29:36

ثم ركعة الوتر فيها تقاطع مع مع النسخة الاولى الصلاة على وقتها ركعتنا الفجر وركعتنا الضحى بقيت كما هي. الورد بقي كما هو. ركعة الوتر بقية كما. ايش الفرق بين الاولى والثانية؟ ركعتنا القيام والاذكار. ركعتنا القيام والاذكار - 00:29:54

اذا جمعنا بينهم اذا هذا كله ينبغي ان يكون اقل القليل وقفه هنا مهمة قبل ما انتقل لاي شيء قادم لانه البعض قد يقول يعني لسا ما اجينا على الحامي اللي هو ايش يلا احكي لنا اه كم ساعة وخصوص - 00:30:11

طلب العلم والقراءة والكتاب اذا كنت من هذه النفسيات معناها بذلك تراجع يعني بذلك ترجع شوي خطوة الى الخلف معناهه مو عارف ما مدى اثر هذا اللي هو راح يدعمك فيما هو قادم - 00:30:27

يعني لن تستطيع ان يعني تتجز في قراءة آآ يعني شرعية ولا قراءة دنيوية ولا ترويج ولا اذا ما كنت قادر تأخذ باقل القليل اللي قلناه الان اوف انا بعرف ناس ما بيسمون. نعم نعم. بتعرف ناس ما بيسمون. لكنه انت تحديدا اذا تريد ان تبدأ ابداً بهذا. هذا اللي قلته - 00:30:41

الان انا حسبت حسبة. طيب حسبت حسبة زمان. عارفينكم ياخذ من الوقت؟ اللي قلته فقط الان. اللي الصلاة على وقتها والركعتين ركعتين ركعتين والاذكار والورد اليومي وركعة الوتر. كم تتوقع وتأخذ - 00:31:04

ساعتين طيب طيب مبدئيا الصلاة على وقتها اذا كنت عم تتكلم في الجماعة في الجماعة فالصلاحة على وقتها الحالها بتاخذ منك حوالي اربعين دقيقة يوميا اذا عم تتكلم على خمس صلوات جماعة. يعني انا عم اعامل حساب المشي الى الى الصلاة. الصلاة ثم يعني اه دقائق ثم العودة - 00:31:23

الصلاحة اليومية جماعة خمسة. طيب بتاخذ منك اربعين دقيقة. انا عاملها مع قبل وبعد. مش بس مجرد الصلاة يعني تعوز من العبارة مش يؤذن فجأة ننتقل بلمح البصر الى المسجد بتصلني لـ انا اعامل حساب كل هذا. اربعين دقيقة - 00:31:50

ركعتين ركعتين هذول اللي هم ركعتين القيام وكذا كلهم على بعضهم ما بياخدوا عشر دقائق انا عم بتكلم ركعتين خفيفتين.

يعني مش الركعتين على اساس انه ما شاء الله علينا احنا يعني طيب - 00:32:07
الاذكار الاذكار هاي ما بتاخذ وقت اصلا. لانه هي وانت ماشي وانت في السيارة وانت يعني ايش حنعطيها؟ خمس دقائق مثلا الورد
اليومي ما بياخد منك عشر دقائق اذا عم نحكي عن صفحة صفحتين - 00:32:21

ما بياخد منك عشر دقائق ما بياخد منك عشر دقائق ركعة الوتر دققيتين الى ثلاث دقائق الا اذا تريد ان تطيل وتدعوه هذا كله يا
جماعة اللي حكته الان لا يتجاوز ساعة وربع الى ساعة وثلث ساعة ونص بالكثير. اللي انا قلته الان - 00:32:35
ما بتجاوز لكن هذه الساعة وربع ارجعوا للمثال اللي قلته قبل لما واحد يروح على اخصائي تغذية ويقول له اريد منك فقط ان تمشي
يوميا نصف ساعة فيستهين يرجع له بعد سنة واذ بالنصف ساعة هذي شو عملت فيه - 00:32:54

قلبت له حياته صار قبلها يستعد يعني يقول لا لمواعيد كثيرة في تلك النصف ساعة واذ بالنصف ساعة هذه جددت نشاطه. فصار
بعدها لا يتقل في الطعام حتى لا يشعر بأنه خرب الرياضة اللي اعبه. النصف ساعة هذه اللي هي مركزة في وقت - 00:33:14
فما بالكم عاد لما يكون في عندك كل هذه الاعمال الخمسة اللي قلناها او الستة اذا قاطعنا اللي موزعة على طيلة اليوم. ايش حتعمل
فيك فلا تستهن بها اللي عنده القدرة انه يتمكن من هذه اللادوم بين قوسين هو اللي عنده القدرة لما يجي يضع رأسه يعني على
الوسادة خلاص بده ينام - 00:33:32

لما يجي بده يدرس. حيدرس لما يفتح الابتوب ولا التابلت ولا التلفون لانه والله عنده في المدرسة او الجامعة تكليف معين.
وانفتح له هيكل بوب اه يوتیوب ولا كذا. عنده القدرة انه يعمل اه مباشرة اكسيلوك ويكملا - 00:33:54
اللي عنده القدرة على هذا. اما اللي ما عنده القدرة على هذا ويرجو انه لا لا انا بامكانني اقرأ واعمل لا انا ازعم انه راح تكون المسألة
صعبة عليك - 00:34:15

لا تستهينوا بهذه الاولى. الاولى هذه هي بين قوسين اللي يعني اللي بتتسند البقية كنا مرة في مجلس اه فقدر الله انه عم نحكي عن
اقل القليل اللي موجودين معظمهم اطباء - 00:34:25

وفي منهم اثنين اخصائين عظام ومفاصل فانا كل شوي عم عم بحكي هيكل فواحد قال لي عبد الرحمن بتعرف اه انت بتعرف اه
الابهام بالنسبة؟ قلت له اه. انت عارفين الابهام ما في احد فيكم يعني الابهام - 00:34:41
من من الاشياء التي تميز الانسان عن غيره هذا بس هذا طيب الابهام طبعا في حركة يسموها الاوبنس اللي في الابهام. طيب
های هذه هي اللي تمكنك من مهارات كثيرة اذا هذا ما وجد انت بتفقدها كلها. فعجبتنى مداخلة يعني صاحبنا الطبيب - 00:34:57
انه هل الاولى اللي عم نحكي عنها هي اللي بتتسند الاربعة اللي جاية فانت بدونها الاربعة موجودة لكنه ما راح يكون اثرها. زي اثر ذي
اثر الاولى اللي بتتسند هذى كلها - 00:35:20

طيب اخر مرة نكررها حتى ننتقل لما بعدها النسخة الاولى ايش كانت الصلاة على وقتها ركعتا الفجر ركعتا الضحى؟ الورد اليومي؟
الورد. القرآن؟ ركعة الوتر. النسخة الثانية والصلاة على وقتها - 00:35:35

ركعتا فجر ركعتا ضحى ركعتا قيام اذكار صباح ومساء ركعة الوتر طيب اذا جمعناهم بصيروا اه بصيروا سبع اعمال مش خمسة لانه
اه جميل. لانه لما بتقرأ في الكتب البعض يورد هذا على انه هو اللي غالب كان في الاعمال على هذا. والبعض يقول لا هذا هو اللي
غالب على هذا - 00:35:54

فانا بجيب نسختين مع بعض بيصفوا سبع اعمال ننتقل الان الى ما بعد ذلك اقل القليل في في اليوم والليلة بعد هذا علم عمل. العلم
اولا انك لازم يكون عندك قراءتان - 00:36:22

لازم يكون عندك قراءتان قراءة ما نسميها قراءة الوحي وقراءة الاستخلاف قراءة الوحي وقراءة ايش يعني قراءة الوحي وقراءة
الاستخلاف؟ قراءة الوحي ما لا يسعك جهله من وحي خالقك حول امر معين - 00:36:41
في حياتك يعني ايش ؟ يعني في شيء معين في حياتك اليومية لابد ان تقرأ فيه من الوحي بدءا بما لا يقبل من لا يقبل يعني
آآ دينك اصلا بدونه - 00:36:59

مثل ايش مثل انه آآ يعنيك ان تعلم او لا انت كمسلم دينك هذا شو هو؟ كثير من الناس يقعون في بلاوي وهم مو عارفين هل هذا يعني اه انت قصدك لا لازم اروح اقرأ الاعتقاد لا لا لا انت مو عذرا مو مضطرك تروح على - 00:37:15

بعد تعقيبات المجالس العلمية انت اذا قرأت اه يعني اه سورة الاخلاص تفسيرها خير وبركة اللي يصح به ايمانك. اذا قرأت اية الكرسي وتفسيرها خير وبركة. اذا قرأت الفاتحة وتفسيرها خير وبركة. لذلك انا لهذه الامور انصح بقراءة - 00:37:37
السعدي اقرأ الفاتحة انت عم بتصلني بها يوميا. بس اعرف لانه الفاء السعدي بيطلع من الفاتحة تقريبا كل ما تحتاجه كمسلم كنجبي ايمنانية يطلع لك من سورة الفاتحة ليش هذي انت اللي عم تقرأ فيها يوميا وهي اللي لا تصح صلاتك بغيرها مع يعني تفصيل في الكلام حول قضية اذا جيت مسبوق - 00:37:58

ما قرأت الى اخرهم تقرأ سورة الفاتحة تفسير سورة الفاتحة تقرأ تفسير اية الكرسي وتقرأ تفسير قل اعوذ برب اه عذرا اه قل هو الله احد هذا اقل القليل. البعض يضيف اليه - 00:38:25

يضيف اليه قل اعوذ عذرا قل يا ايها الكافرون طيب تعالوا اللي عم بحكيه الان اربطوا بشيء قلناه قبل قليل في الخامسة. مين يعرف ايش هو يستطيع ان يربط ايش - 00:38:42

لأأ قربت لأ الشيء اللي عم بذكره الان الله يرضي عليك ويبارك فيك. الشيء اللي عم بذكره الان متعلق هاي الايات اللي اللي قلتها بذكره متعلق بشيء بالخامسة اللي قلناها - 00:38:57

ما له طيب ركعتا الفجر ركعتا الفجر النبي صلى الله عليه وسلم كان يقرأ بهما قل يا ايها الكافرون وقل هو الله احد وركعتا القيام بحسب ابن القيم ايضا كان لا ينهي الايه ولذلك انت عارفين في القيام اللي في المساجد عادة - 00:39:18

لما بتدوق يوتر يقرأ قبل الوتر بایش قل يا ايها الكافرون ثم ركعة الوتر قل هو الله احد اه وطبعا في كلام طويل يعني لابن القيم فيها انه كيف جمعت هذه السور كل ما تحتاجه انت حتى تبدأ يومك وتنهيه - 00:39:49

بما تلقى عليه الله سبحانه وتعالى لذلك مرة اخرى ما تروح تفصل لي يعني اه ما اقرأ كتاب الايمان ما اقرأ كتاب التوحيد ما اقرأ القرآن واقرأ تفسير هذه الايات البسيطة من اناس يعني نحسنظن بايمانهم. بس يكفيك هذا. لاحقا بدك - 00:40:07

تلتحق بمجلس علم وكذا هذا خيره انا عم بحكي على اقل قيمة في الحياة اليومية طبعا هذا الكلام البعض سيقول طيب ممكن اجمع راح اجي بعد شوي بعد ما نفصل فيهم هل ممكن اجمع اكثرا من عمل يعني في في يعني ايش؟ يعني اجعل وردي اليومي في قراءة ما اريده - 00:40:28

آآ يعني آآ ان اتعلم تفسيره نعم ممكن. ممكن. هل ممكن اخلي قراءتي الشرعية هي تفسير هذه الايات اللي في الورد اليومي ممكن بس خلوها شوي هذي عجلوها شوية اذا اولا انا احتاج ان اعلم ما يصح به ايمني. اثنين - 00:40:46

طب وعملي جميل انت يوميا ايش محتاج من العمل طهارة وصلاوة تروح من اليوم اذا كنت صادقا من اليوم تروح تدور لك على اه مجلس علم او كتب او زي مثلا الصفحات اللي اوردنها اللي هي تبعث مختصي زاد المعاد - 00:41:02

هذى اذا صبرت عليها ما بتاخذ منك تقريبا نصف ساعة الى اربعين دقيقة بالكثير وانت عم تقرأها شوي اه بس انا ما حفهم كل شيء لانه لغتي العربية ضعيفة ولانه الكلام فيها قد يكون محتاج جميل. بكل بساطة ساعتها يا اما تروح تدور على اه مم - 00:41:22
برنامج صغير في تعليم احكام الطهارة موجود ما في حجة ان تقول ملیان احكام الطهارة. صفة وضوء النبي صلى الله عليه وسلم.

طيب نشرنا اكثرا من مرة في فيديوهن خفيهين لطيفين طيب - 00:41:41

فيديو في صفة الوضوء وفيديو في صفة الصلاة بعدها ما عندك حجة يعني شيء انت عم تعمله يوميا كيف تجهل شيء تفعله يوميا؟ وسبق ان ذكرنا انه لما الانسان يفعل الشيء وهو يجهل - 00:41:57

بعد قليل لما لما يخطئ ويصوب له ويعد هذا تصير تشك بحالك انه انا اعمالي مش صحيحة وتدخل في وسوس. لا اتعلم بكل بساطة مرة اخرى اذا لما نقول الباقي راح ينقسمه الى علم وعمل. العلم نقسمه الى اثنين. العلم الوحي واقتصر به ان اعلم ماذا يقول الوحي في اعمالي اليومية - 00:42:12

تعمل اليومية تبدأ بأعمال القلوب. أنا بدي إيمان. إيماني الصحيح. أيش أخباره؟ ممتاز. يومياً حط لك نصف ساعة قراءة في هذا المجال نبدأ هذه الآيات التي أوردنها تفسيرها مرة أخرى هل أنا أمانع أنه حد يبدأ بكتاب؟ ما أمانع بس - 00:42:33

عم بحاول أكون جداً واقعي وعملي الكتاب راح ياخذ معاك وقت أنا أريد منك أن ان تنهي أمر بخلال يوم يومين. يعني قراءة هذه الآية وتفسيرها ما بياخد منك وقت. ثم تقفز بعدها إلى - 00:42:52

الطهارة والصلة. طيب بعدها بحسب كل إنسان وحاجته. واحد يقول طب أنا عندي شبّهات في اللحاد. ممتاز. أنا أراك أتم إذا كانت هذه الشبهات عم بتعطل عليك وعم تخلي علاقتك بالله سيدة وعم بتخلّي وقوفك بين يدي الله مليء بالشوائب والوساوس وما عم تقرأ فيها. أو ما عم بتروح اه تطالع بعض المواد - 00:43:06

كثير من المواد المنشورة حولها. واحد ثاني يقول لك لا أنا ما عندي هاي الأشكال. بس أنا أه بديت مؤخراً أه أخذ مجالس علم وبديت اسمع عن بعض اشكّلت على أيش؟ يعني قضية التاريخ الإسلامي وبعض ممتاز انت روح اقرأ في هذا المجال. المهم ما يعنيك طيب - 00:43:30

انا عمل في مهنة جميل ما احكام الوحي في هذه المهنة؟ ما بعرف انت عليك ان تقرأ في هذه المهنة. طيب في فقه الاشارة والاستشارة اللي احنا يعني آآ شغالين فيها صار لنا شهور الدورة - 00:43:49

من الامر التي نقولها ينبغي عليك قبل ان تتمهن هذه المهنة وهذا طبعاً خيال علمي بالنسبة للاكاديمية هذا ما بيعلموه في الاكاديمية. انت جاي مقبل على ان تكون مستشار نفسي - 00:44:03

مستشار نفسي معالج نفسي معالجة نفسية طبيب نفسى طبيبة نفسية هل تعرف الاحكام الشرعية المتعلقة بهذا المجال؟ لا نعيش بالاحكام الشرعية ما انصب ما اسرق فلوس لا يا حبيبي في اشياء كثيرة متعلقة بهذا - 00:44:13

في قواعد فقهية انت ينبغي ان تتعلمها اولى من غيرك. لانك راح تجي تصدر منك عبارات معينة ينبغي ان تعلم تقال ولا لا تقال راح تسأل عن بعض الاسرار تطلعها ولا ما تطلعها؟ هل يجوز للقاضي ان يعلم منك ما هو من خصوصية المرضى مثلاً؟ طيب الخلوة الشرعية - 00:44:28

تكون انت معالج والمراجعة انت ما حدود الخلوة كيف يعني كيف تتعمل العيادة هذا كله احكام شرعية انت لاحظوا انا ما جيت حكيت عن المهنة لسا الاستخلاف هذا قصة انا ما جيت عليه. انا عم بتكلم على علمك بالوحى - 00:44:48

انا موظف في صيدلية الادوية والتعامل معها وشركات الادوية والتأمين وما تأمين ومش عارف مين والكلام هذا كله طبيب جراح اه الشركات اللي بيتجي تعرض علينا السفر لمؤتمراتهم ومؤتمرات. المواد اللي عم يستخدمها ادوات - 00:45:06

تخدير اللي احياناً بنكون عم نتعاطى معها واحنا مش عارفين شو الحلال والحرام فيها. طيب في العمليات الجراحية الى اخره مهندس مهندس معماري طيب الحلال والحرام في هذه المهنة اللي فيها بلاوي طلبو مني اعلق لهم صورة معينة طلبو اعمل لهم مبني مليء بالأنانية - 00:45:27

ذهب والمتش عارف ايه اعمل ولا ما الى اخر ذلك. هذا كله احنا نضعه وبين نضع وبين في علوم الوحي في علوم الوحي مما لا يسعني جهله في علوم الوحي. طيب - 00:45:49

ما عدا ذلك في اشياء قلناها سابقاً ولكن بتيجي بعد ذلك يعني ايش سنة نبوية انت شو بتعرف عن السنة النبوية؟ يعني ايه؟ يعني انا انصح انه يكون عندك ورد من السنة النبوية. يعني ايش؟ يومياً اقرأ لك حديث - 00:46:04

يومياً امسك كتاب فيه آآ سيرة النبي صلى الله عليه وسلم يومياً يقرأ لك صفحتين سواء انت فرد ولا اسرة ولا زوج وزوجة ولا اب مع ابناء ولا كذا راح يفرق كثير في التعرف على على هذا الرجل. احدى الاخوات قبل فترة ذكرت هذا المثال من قبل - 00:46:21

اه كانت من المشتغلات بالمنطق الارسطي وانت عارفين الفلسفة وعلم الكلام وكذا اذكر في يوم من الايام كنا في جلسة واز بها يعني تبكي الى ان صوتها طلع من البكاء - 00:46:43

ان شاء الله يرضي عليها يعني كانت عم تشكر وتقول لي انا اشكرك ان دللتني على صحيح البخاري طبعاً الاخت اللي عم تتكلم هي

اصلا خريجة شريعة انت عشان تعرفوا الشريعة في يعني في بلادنا - 00:46:59

بتقول لي انا مستغرب احنا وين كنا عن هذا؟ في في جنة احنا عايشين فيها الان. احنا عم عم نتعرف على على هذا الرسول صلى الله عليه وسلم وعلى - 00:47:13

كمية الكنوز اللي في في هذا الصحيح وبين كنا عنها في مقابل قسوة القلب اللي كانت موجودة في تلك المجالس يوميا مم صحيح البخاري انا بعرف بيوات يوميا الاهل مع الاولاد يوميا حديثين ثلاثة - 00:47:23

حتى طب هيفهموا كل اشي ما حيفهموا كل اشي. وهم عشان ينقولوا لنا جماعة وهم الكاميرا هذول ما حتفهم كل اشي بعدين لاحق انت بدق تدرس صحيح البخاري تدرسه يعني تكمل فتح الباري وكذا بعدين انت فقط الزم نفسك باقل القليل - 00:47:42

او اذا بدق مش صحيح مع انه انا اقول دائم الاحاديث افضل من كتب السيرة التقليدية تعطيك كمية يعني احنا في التعليم الحر كيف ندرس الحديث كيف ندرس اي حديث بيدرسوه الطلاب بيدرسوا ترجمة الراوي - 00:47:58

طبعا طلاب بيستمتعوا بترجمة الراوي ليش قصص تعرفين فلان راح وفلان اجي صار معه كذا كان عنده كذا ولد الرسول حصل معاه في يوم من الايام بعدين نيجي على معاني المفردات - 00:48:16

بعدين المعنى العام والسلام عليكم اكتر من ذلك ما بدننا. طيب طيب آآ هذا يكلعني وقت. كلفك وقت مش مشكلة. اقرأ فقط الحديث قراءة الزم نفسك. احدى الاخوات منذ فترة - 00:48:28

اه تخبرني بانه في البداية كان صعب عليهم يقول سبحان الله دكتور صار لاحقا لما اقرأ الحديث اكاد اتنبأ بالجملة القادمة مع انه هي يعني هي يا دوبها لكنه خلص في نسق معين - 00:48:43

خلص بتصرير تتبعو عليه انت آآ بهذا نوعا ما عموما علوم الوحي او علم الوحي اللي عم بتتكلم عنه هذا اللي قلته يكفي فيما بعد ذلك اختلاف وتنوع يعني شخص يقول طب انا عندي حفظ قرآن - 00:48:58

ممتأز عليك حفظ عندي مراجعة راجع عندي اه مشتغل بمجلس علم ضمن علوم الوحي هذا مجلسك يعني ايش يعني انت عم تجلس يوميا في مجلس العلم ساعة علم الوحي اللي عم نذكره الان صارت هذه الساعة منه - 00:49:18

طب ما هو بدبي اراجع. برضه منه. ما في اشكال. طيب لكنني انا دائم اخشنون كما اه ساقول بعد قليل اخشى على البعض ان يثقلوا على انفسهم زيادة يعني فجأة وائل العلوم الوحيدة لحالها اخذت منه اربع ساعات - 00:49:34

توجيهي لأن لا هون في الا اذا انت ما عندك مشكلة توجيهي بلوك انه طز ما بدننا اياته وبدق تكون مثلا الامام المجدد القرن السادس عشر مثلا. طيب مثلا طيب - 00:49:49

بس المهم تكون واضح مع نفسك ما تضيع وقت كثير في مسألة ثم ترى بعد ذلك انه والله انا جاي مقبل على الزواج وما عندي باءة مبارح كنا عم نحكي - 00:50:05

أهل الخير موجودين شو اللي اهل الخير موجودين معنا وقف لله تعالى مين قال لك انك رحت؟ انت وقفه لله تعالى ما بنعرف انا مش عارف يعني وقف لكنه للهوا مش لله تعالى - 00:50:19

على اي حال. نأتي الان الى العلم الآخر اللي هو ايش سميناه علم الاستخلاف. سميناه علم الاستخلاف البعض سيقول طب يعني هو علم الوحي ما في استخلاف طبعا هو في استخلاف. بس احنا سميناه استخلاف - 00:50:35

تميزوا له عن الامر المعتمد عند الناس. يعني انت عادة اي شيء متعلق بالوحى متعلق بالعبادة المباشرة الشيء المتعلق بالعلاقة مع الله مباشرة. طيب. لاستخلاف متعلق علاقتك بهذه الدنيا يعني عارفين لما قال اني جاعل في الارض خليفة الله سبحانه وتعالى لما قال اني جاعل في الارض خليفة. ايش قال الملائكة - 00:50:49

اتجعل فيها مي ونحن يسبح بها. علم الوحي هو اشبه ما يكون يسبح بحمدك ونقدس لك طيب العلم الثاني هو علاقتك بهذه الدنيا اللي استخلفت فيها يعني العلوم التجريبية المادية الداروينية كذا ربة بيت - 00:51:13

علم الاستخلاف هو انك تقرأ يوميا ويكون عندك حصة يومية في التربية آآ مهندس علمك اليومي في الاستخلاف بالهندسة

طبيب في الطب نوعا ما وهم مستخلفين وقال اني جاعل في الارض خليفة ما قال اني جاعل في الارض خليفة مسلما -

00:51:35

خليفة طيب خليفة عن يعني عن الله يعني. لا لا الخليفة الخليفة يا جماعة المعنى الاحق والاصح هو خليفة عن سبقه يخالف بعضهم بعضا وليس خليفة عن الله وان هذا المعنى يعني من زمان يقول انه للاسف بعض الدعاة المشاهير اللي ورثوا هذا هذا المعنى انه كانك خليفة عن الله هي طبعا - 00:52:11

طيب طالما انسأل الاشكال في كلمة خليفة عن الله انها تشكل في قضية انه وكأن الله غاب فاستخلف غيره. لانه عاد الخليفة بكون بكون ينوب عن غيره وكأنه لما ذهب فلان انا نبت عنه - 00:52:34

هذا معنى خطير وهذا ليس المعنى الراوح ابدا في معنى اني جاعل في الارض خليفة. ليس هو المعنى الراوح التفاسير من المؤثر الى حتى بعض الفرق المخالفة. المعنى الراوح عندهم خليفة. اي خلف قوما - 00:52:52

اخرين كانوا قبلهم هذا الاشكال. البعض يقول طب ما المانع ان يكون لا لا هو خليفة لله جميل يحكم باسمه اذا هذا لا بأس. ومع ذلك نأتي السؤال. هل يجوز ان يقال كلمة خليفة خليفة عن غير المسلم؟ نعم. لكنه لم يحكم باسمه - 00:53:09

المنافع الدهنية مسلا الطبيب المسلم غير الطبيب نعم نعم هنا جميل هنا عادي يورينا شطارته او يعني بين قوسين علمه واتقاده الطبيب المسلم حتى يميز نفسه لانه متناغم مع الوحي الذي انزله الخالق ومع العلوم التجريبية التي سببها الخالق فهو حالة متناغم عنده. مش زي - 00:53:31

الذى نحن الوحي فصار يفصل الدين عن الدنيا بعلمانية بيسماها ما تشاء. وبالحالتين واحد خليفة مفسد وواحد خليفة مصلح واضح؟ لكنه عادة كلمة خليفة خليفة اذا اطلقت عادة فايش يكون معناها؟ عادة اذا اذا اطلقت كلمة خليفة - 00:53:51

روح بالك على الامير الخليجي صح ولا ولا مش الامير المهم طيب كلمة خليفة عاد اذا اطلقت تعنى انه خليفة لله يحكم باسمه يعني مسلم. مسلم وحتى مسلم يعني يعني مسلم كما ينبغي. وبالمناسبة - 00:54:11

وطالما فتح الموضوع يلا نخربيها من الراشدين وجاي لا يصح ان يقال في كل من تولى امر الدولة الاسلامية انه خليفة كلمة خليفة صارت تطلق عرفا لكل من بايعه المسلمين - 00:54:25

لكن كلمة الخلافة صحت في الثلاثين سنة بعد وفاة النبي صلى الله عليه وسلم ولذلك خلافة راشدة بعد ذلك دول الدولة الاموية الدولة العباسية الدولة العثمانية دولة المرابطين الموحدين الى اخره. طيب - 00:54:41

طب ما هو يسموهم خلفاء نعم لكنهم ليسوا بمعنى الخلافة اللي كانت. مع شوية اختلافات يعني مسلا عمر بن عبد العزيز يقولون من هو سادس الخلفاء الى اخره. بس انه البعض احيانا يعني اي شيء له علاقة بدولة اسلامية بعظموه - 00:54:59

الخلافة العثمانية الخلافة. نعم. هي هي كانت اشبه ما تكون بدول وتعريفات الدول اقرب من ان تكون خلافة بين قوسين كان في اقوام قبله وهذا من الكلام اللي قاله الشرح في قضية اه - 00:55:16

على ايش قاسي الملائكة لما قالوا اتجعل فيها من يفسد فيها ويسفك الدماء قالوا انه كان الملائكة ان قاسوا على اقوام قبلوا افسدوا والقضية الثانية اصطفاك اصطفاء ادم اصطفاء من ايش؟ اصطفاء من خلق - 00:55:37

كان موجودين طيب اللي اريد ان اقوله فقط لما اقول علوم الوحي اعني ما يتعلق بك وصلتك مع الله سبحانه وتعالى ومعرفتك الاحكام الشرعية في يومك وليلتك هذا اسمه كله علوم وحي. بما في ذلك مهنتك - 00:55:54

ذكرت المهنة اذا اين علم الاستقلاء؟ جميل. علم الاستخلاف في المهنة التقنيات العلوم ايش يعني؟ مثال وانا ان شاء الله قريبا لعله المجموعة اللي عم عم تشتل في هذا الامر. لعنة قريبا ان شاء الله هيك يعني نطلع المنتج - 00:56:16

الشباب اللي يقبلون على العامة العالم المهني كم منهم يعلم المهنة ويعلم الوحي في المهنة قليلين جدا. يعني ايش؟ البعض احيانا حتى المهنة وهذا رأينا. يعني احنا بعض من قابناهم مثلا لهم معينة حتى في قضية تعليم وغيره - 00:56:33

تجد مثلا خريج مثلا لغة عربية ولا خريج مثلا رياضيات ولا لما تسأله حتى في مهنته تشعر انه هذا كيف هذا كيف تخرج يعني انت

كيف تقول كلام آآ علميا علميا تجريبيا الكلام غير صحيح - 00:56:56

طيب دعك من هذا تعال احكي لي ماذا يقول الوحي في علمك يعني اه انت بده تدرس الطلاب الان مثلا على قضية البرمجة على قضية استخدام ما يسمى لغات يعني لغات البرمجة المختلفة - 00:57:14

طيب تلقائيا هذا اللي انت راح تعلمه اه راح يسألك على الشغل والمشاريع اللي وراح تنفتح عليه ابواب اشكال والوان من الاعمال حديد اذا ما بعرف الحكم الشرعي لكثير من الاعمال الموجبة في في هذه الاوساط - 00:57:34

راح يتحول الى ترس عند الشيطان. بشغله الشيطان من شركة بهولندا اه تبعت جيمنج تبعها مش عارف نقوله على دبي من ايام وشركة جديدة عم بتتنافسها في الرياض. طيب؟ وهو قاعد في عمان مرتاح عم بتلقي الفين دولار بالشهر. طيب. وشغال وعم يفسد. طيب - 00:57:50

ويحمد الله على آآ على الرزق الحال. طيب هذا لازم يكون عنده. الان التقنية اعرفها ما حكم الوحي في هذه التقنية؟ هذا علم الوحي واضح؟ واضح العلماء طيب جميل هذا الكلام الان فيه اختلافات بمعنى واحد بيجي بحكي لك طب انا طالب طب ممتاز طالب طب عندك اقل القليل من العلم الوحي الذي تحتاجه يوميا - 00:58:12

اللي هو قد ربعة ساعة نص ساعة وعندك ساعتين ثلاثة كطالب طب اه انت بهذا عظمت بعض الناس عندهم المخادعات هذي طيب هذا الكلام تروح تحكيه لمن تحكي لي اكتر من ثلاثي الصحابة - 00:58:40

اللي كان لا يعلم من دينه الا ما تقوم به الوضوء اه طهارتة صلاته طيب وكان بعد ذلك عندما يحتاج بروح يسأل العبادي للاربعة واللي يسأل ابو بكر ولا عمر ولا علي ولا طيب - 00:58:59

وما عدا ذلك شو عم بسوبي عم بروح يك عشان لقمة العيش هاي قضية انه نريد الجميع ان يكونوا طلاب علم. عارفين يا حبيبي كون طالب علم مشان طيب اوك. لكن كن طالب علم فيما يخصك انت. انا اريد تاجرا - 00:59:15

لما اجي اسئلته ما ما نكون عم نحفي الان بدننا حد يفهم بالاقتصاد الاسلامي بدننا حد يفهم كيف منذ ايام كان عنا بودكاست على يعني سوريا بحكي له مثلا من الاشياء انه تعالوا يا رجال الاعمال بدكم تساعدوا اهل سوريا؟ ممتاز. امنعوا عنهم طغيان الصين - 00:59:31

حينفتح الان الباب. يلا تعالوا انفتحت سوريا بدل الاشتراكية والمش عارف مين والشعارات اللي كانت جميل. حينفتح الان. ايش حيدخل؟ حتدخلوا الصين بكل طاقتها المصنعة. شو حيصير؟ واذ سوريا تحولت الى بلد مستعبدة رأس ماليا - 00:59:52

تحررنا من اشي وقعن في عبودية شيء اخر. وينك يا ايها الرجل رجل الاعمال المسلم تروح تمد ايديك مع السوريين اللي هم لله لما بدهم يشتغلوا في السوق بشتغلوا تعالوا انتوا تكسبوا وانا اكسب - 01:00:11

واثنين لنكتب انه نتحرر من طغيان هذه المصانع الرأسمالية التقليدية. اللي تغرق الاسواق وتنهي المحلي هذا الكلام اللي عم بحكيه مين اجر ان يتكلم فيه؟ طبيب الاجدر ان يتكلم به رجل الاعمال. بس تعالوا عرجال اعمالنا. ايش شاطر؟ الدين بالنسبة الـ - 01:00:28

يبني مسجد طيب هذا اذا بنا اصلا يبني مسجد بروح يعني كما يتيم هيكله. طيب اه يتصدق على مركز قرآنی اذا المخابرات راضية اذا المخابرات مش راضية حتى يمكن ما يتصدق طيب عن المركز القرأنی بهذا هو رجل اعمال مسلم - 01:00:51

غير ذلك عنده مول وعنه ايطالية بتعمل بيتسا ومش عارف مين. بيعطي الشيف اربع تالاف دينار بالشهر. هذا رجل اعمال مسلم ايش عم بسوبي هو في الحقيقة؟ هو ترس في العجلة الرأسمالية دون ان يدرك - 01:01:11

وهم يحسنون انهم يحسنون صنعوا لكن عارفين الجملة الشهيرة انه كأنه كان عمر كان يمنع ان يتاجر في السوق من من لا يعرف احكام السوق بدك تشتل في السوق و بدك تعرف احكام السوق. بدك يكون عندك فقه السوق. فقه التجارة. فقه الطب. فقه المبيعات. فقه - 01:01:28

احنا العالم العالم الان مليء بالمحرم والناس لا يعرفون انه محرم اذكر مرة كنت انا وزوجتي متوجهين الى مكان نشتري غرض اه انا

رايج داخل على المكان واد بشخص مباشرة من محل مجاور يعترضني - [01:01:55](#)

اه تفضل اه عذرا الله يرحمه. قال لا انا بعطيك اه اللي بدك ايه بعطيك ايه ارخص. قلت له انت بتعرف انه لقتك حرام قلت له هذا اللي انت عم بتسويفه حرام - [01:02:20](#)

حرام لا بيع بعضكم على بيع أخيه فما بالك انت جاي تصدي عن أخيك طيب الشاب طبعاً مش مستوعب هذا الكلام بالنسبة له مرة أخرى هنا في مكانى كان بجواري أحد الشباب عم بحضر اه اظن كنا في اقرأ اظن. كنا عم نحكي عن المدخلات والمبيعات والأسواق
كيف تعلن - [01:02:32](#)

فهيك ضرب القلم قال لي دكتور لحظة شوي هاي معناها ثلاث اربع اللي تعلمته في التسويق حرام. قلت له اهلا وسهلا. اهلا وسهلا. ما
الجديد اه ولذلك ولذلك يعني نحن لماذا ان نطلب انه انه هذا يبدأ به - [01:02:55](#)

اما انت تبدي وغيرك يبدي شوي يعني مثلاً احد الاخوة قبل ايام قال لي انا توقفت مع امر انه هو الاخ الله يرضي عليه من
المشتغلين بمجال يعني العالم الرقمي بين قوسين - [01:03:24](#)

عامل عرض تقديمي وراني ايه. عرض تقديمي متكمال. اه كفيل بأنه الشباب يعني انا اذا رأيت نظري لسا بدننا شغل عليه يعني لكن
هذا كفيل بأنه اي شخص يقبل على اي وظيفة اي وظيفة شف ما شا الله عليه يعني خبرة سنوات في هذا المجال متتطور يعني في
يعني - [01:03:38](#)

بيجدد معلوماته اي شخص مقبل على قضية اللي تي وما يتعلق به كفيل ان يعرف هذا السوق ما له وما عليه؟ ايش الخبرات؟ ايش
الشهادات لازم تكون عنده ايش اللغات اللي لازم يتقنها. وبين وبين في مكان انت تروح له - [01:03:59](#)

يكلفك اقل بكثير من ذلك المكان اللي تسويقه كوييس لكن حيعطيك نفس طيب نحن نحتاج الشباب كهؤلاء احنا ما في عنا هذا الهم
يعني كثير من شبابنا همه فقط يشتروا ويطلعوا فلوس - [01:04:15](#)

طيب القيام باقل القليل انت لا يسعك جهله كمسلم. هو مش وارد عنده اصلاً يعني المعدرة معلش بدون اصوات يعني بدون ما
تطلعوا اصوات وتقولوا لكم شخص تعرفونه في خيالكم الان - [01:04:34](#)

اذا اردتم السؤال عن مسألة مهنية معينة اسلامياً شرعاً فتوى صلاح يعني يخطر ببالك انك تأسّله وغمض وحاول تفكّر اتحدى واحد
فيكم طلع عن اكثـر من خمس اسماء اتحدى ما وصلت واحد طيب اتحدى اتحدى - [01:04:52](#)

وهذا شيء محزن واللي اجي في باله واحد او اثنين غالباً حيكون من المشاهير اللي عذراً بالعبارة زي حالي منظرين بيدي اسأل
دكتور عبد الرحمن بتسألوا عن ايش اه حقول له انا اه بشتغل اه برمجة اه اه مش عارفة اي كلمة مش عايشين عم بفهموا -
01:05:21

ليش تسألني لاني سمعتك مرة في اقل قليل اه عم تحكي عن اه بس هيكل هلا يجعلني يجعلني فاهم انا عم بحكي لك قطر انت لازم
تكون عم بتبعيها انت هذا شغلك مو شغلي. هذا تخصصك مو تخصصي. طيب؟ - [01:05:41](#)

لذلك انا فرحان جداً بشيء حصل يعني واسأـل الله ان يكتب له يعني يعني النور قريباً احدى الاخوات الله يرضي عليها طالبة عندنا في
يعني من من الدفعة السابقة في فقه النفس - [01:06:00](#)

هي معمارية اه من الله يرضي عليها من اتقانها واعجابها بالمادة عملت بحث كامل الان عن فقه النفس او فقه نفس الصورة والاعلام
البحث آآ انهينا قبل ايام الجلسة السابعة كل كل جلسة كانت تطول ساعة الى ساعتين - [01:06:14](#)

انهينا الجلسة السابعة منذ ايام للبحث كما اقول بالراحة يستحق ماجستير دكتوراه. بالراحة عملت بطريقة جاية على الفتاوى كاملة
وجاي عالمباحث النفسية وجاية على الاثر اللي متعلق بالصورة في الاطفال والدمى والكرتون والكدا - [01:06:36](#)

طيب بمجرد ما ينتهي وتنقحـيه ويتبـطـ به ينعمل ونعمـل اعلـان كل من هو مشـتـغل بالاعـلام الاسلامـي جـرافـيكـس مع جـرافـيكـس تصـوـير
مشـ عـارـفـ ايـهـ الجـرافـيكـ دـيزـاـينـ آـعـارـفـينـ فـوتـوشـوبـ معـ فـوتـوشـوبـ كـذاـ آـمـوـشـنـ جـرافـيكـ ماـ مـوـشـنـ جـرافـيكـ طـيبـ - [01:06:56](#)
نيـجيـ وـنـحـضـرـ حتـىـ الصـينـ عـارـفـينـ اللـيـ عمـ بـنـسـوـيـهـ صـحـ ولاـ غـلطـ يـجـوزـ ولاـ لـاـ يـجـوزـ؟ـ وـينـ ضـوابـطـ اللـيـ فـيهـ؟ـ وـينـ الـحرـمةـ؟ـ وـينـ

الاخير النفسي؟ هذه ابدعت في مجالها احنا بدننا في كل مجال يعني عذرا بالعبارة هو فقه النفس كله على بعضه ايش؟ ما هو فقه

النفس - 01:07:14

هو اجتهاد العبد الفقير انه يقول للناس دعكم من علم النفس الغربي ودعكم من العلاج النفسي الغربي ودعكم من الطب النفسي الغربي في عامته وتعالوا نقول لكم اللي عندكم الكنز الرائع اللي موجود عندكم. وحنحكي لكم اياه بعلم - 01:07:35

هذا هذا مجال انت مجالك هندسة غير غيرك مجال وطب غير وهكذا احد الدكاترة قبل فترة عمل كتابين فقط عن سبق سبق المسلمين في الجراحة والخيوط والمش عارف مين وكده. طيب - 01:07:50

بكفي يعني التغني بالتاريخ لا ما بي肯في. بس جيد انه على الاقل هو دكتور عذرا دكتور اكاديمي يعني ما بدبي اذكر اسمه ما استاذنته. دكتور تقديم معروف في بلده لما حسوا انه بده يعمل اشي قال لحظة شوي تعال الزهراوي هذا شو بنعرف عنه - 01:08:07

اللي جاب الخيوط اللي عم تستخدم الى الان هو اللي بتش فيها بالضبط. الشاهد في الموضوع قصدي انه احنا بس محتاجين تصور مع اقل القليل من قراءة يومية راح تتفتح عليك اشياء كثيرة - 01:08:24

مرة ثانية بعد الخامسة اثنين اللي باقي كله حيكون علم وعمل. العلم قسمنا الى علوم وحي او علوم وحي علمي الوحد كما قلت نبدأ باقل القليل وبعدين ابحر كما تشاء. يعني واحد يقول لي طب انا من علوم الوحي شعرت اني انا محتاج اتعلم لغة -

01:08:44

جميل يلا روح ايش اسوى يدخل في آآ في دوره. تعلمك مثلا آآ نحو في البداية عشان بس تتقن آآ يعني ان انك تتقن كلامك بعدين عاد صرف ومش عارف مين. على راحتك - 01:09:07

والله احدى الاخوات يعني اثبتت صدرى قبل ايام داخل دوره ايش تتوقعوا؟ دوره قصيرة بس دوره ايش تصحيح املاء تصحيح املاء كم لها من العمر سبعة وعشرين سنة متفوقة اكاديميا - 01:09:22

طيب كم اعظم المتفوقين؟ طيب انا الناس اللي بختاروا هاي الاختيارات يعني اه مجازا على راسي هذا احتاجه انا فعلا انا بدبي اعرف يعني اه وين اضع الهمزة؟ وين اضع المش عارف مين طب متى تستخدم النقطة؟ متى تستخدم الفاصلة؟ متى تستخدم؟ ما بنعرف - 01:09:42

ما بنعرف. والمدارس حدث ولا حرج. طيب علوم علوم الوحي وعلوم الاستخلاف. علوم الاستخلاف مادتك اللي انت الان مستخلف فيها. هاي دايما في قصة انا بحكها عن اخي الاصغر احمد الله يرضي عليه - 01:10:03

احمد اظنه لما كان اطعنعش تلتاشر سنة اذا اذا ما خانتني الذاكرة انا طالب طبعا وبتصل بالأهل فوالدي قال لي اه لعلك يعني تحكي مع احمد خير يعني اموره اكاديميا مش - 01:10:17

احمد المفروض انه متفوق ما شاء الله احمد يعني انا اربعة وسبعين قوة ثمانية وثمانين فيعني وتعطيني ايه احنا جوازات سفرنا اذا بتعرفوها الجوازات القديمة اللي قبل ما توحد الجوازات اللي هي عارفين السيرالي - 01:10:32

أمريكي هذا حتى اذا دخلوا في اي مطار معلوماتك في البناجون على طول طيب لا نجند هذا الكلام هذا الكلام سمعته من شخص كان كان من الاشخاص اللي عم بركرروا السيلفراي بي ام في - 01:10:57

حاكم دبي آآ لما كنت اشتغلت فيها توحيد الجوازات حول العالم حتى يسهل قراءة المعلومات واخذن على العالم الرقمي الان صار واضح ماذا يعني انه يكون انك تكون انت عبارة عن مجموعة ارقام - 01:11:10

انت بس عبارة عن زир ون زير ون طيب. او زير ونين حسب اه طيب. ونحن الشاهد فكان ايامها جواز سفرنا العراقي قبل ما يعني ينتقل الى هذه الصيغة في صورتك اسم وفي المهنة - 01:11:23

السلام عليكم وعليكم السلام قلت له شو بابا بحكي لي اه روح جيب جواز سفرك ايش؟ قلت له روح جيب جواز سفرك قال لي طيب رح جاب جوا السفر. قلت له افتح اول صفحة. اقرأ لي اللاسم كذا - 01:11:44

ايش المهنة؟ قال لي طالب اقرأها مرة ثانية هل يطالب قال لي قلت له لا اقرأها مرة ثانية هل يطالب قلت له مرة ثانية نتأكد ليكون

مكتوب للاعب جيم آآ مصلح كمبيوترات هو كان يميهها مشغول بالسواليف هذي عارفة بيقعد يفكك ويعمل وكذا. وناسى المهنة -

01:12:04

بين قوسين الاستخلاف. طيب ليكون المهنة عاق لوالديه خلاص قلت له طيب انت اعمل مهنتك وبس راحت المكالمه وطبعا يعني
بيصير في مکالمات اسبوع اخر السنة اه بحكي مع الاهل بحكي لي والدي ما بدك تحكي مع احمد. قلت له خير -
01:12:25 امتياز السلام عليكم. شو سمعنا اشاعة انه امتياز قال لي ام شيء انت؟ يعني رديت لك اياده فكرة انه ما نخادع بعض انت ما مهنتك
الان طالب تنضب وتطلب علم. اه بس ما عم بدرسوا لنا اشياء مهمة ممتازة. الاشياء غير المهمة تدرسها -
01:12:48

عشان تاخذ شهادة بتذكروا لك اليوم كنا عم نحكي عن الحاجة. حاجة. هذي حاجتك الان. لا تزيد رجل كفاية يقول لا اريد روح ودبر
لي حلال. بس طالما انت طالب بدك تعطي هذا هذا الوقت حقه. او هذا الشيء حقه -
01:13:12

هذا الذي انت تحتاجه. طالب جامعي طيب خلاصنا ما فيش اسمه خلاصنا. هاي من الاشياء السيئة في الاكاديمية انك تخرجت امورك
ما شاء الله طيبة لا انت يا دوب انت تخرجت يا دوب عندك شهادة -
01:13:26

تجعلك مصراً انه يعني اه مخولا بمزاولة هذه المهنة بس وبعدين وانت في حالة تجديد العلم تجديد العلم احد الاخوة امس كنا في
فقرة واستشارة عم بقدم مادة في الوسوس -
01:13:40

وهذا اختصاصه هذا اختصاصه فجاء سؤال جاء سؤال فقال مم اخر دراسة اطلعت عليها لكنني مو متأكد اخر دراسة اطلعت عليها
مش انه الوسوس هو لا لا اشياء بتجدد -
01:13:57

يوميا انا هذا الكلام اقوله دائمًا كان عبدالرحمن اللي امامكم انا اذا لم اقرأ في تخصصي يوميا معلومة جديدة جديدة. طيب اشعر
بالاثم اشعر بالاسم هذا ما احد ياخذه حتى يوسموس. اه -
01:14:12

انا انا اتأثم عندما اشعر بأنه انا عبدالرحمن لو حجة سألي في تخصصي اجاوبه بالشيء اللي ما زال قبل اربع سنوات عندي. ثلاثة
سنوات شايفين متصردين عارفين حافظ معلومة ويكررها عشر سنين وبطلع فلوس -
01:14:31

والناس محتاجين. طيب لكن طيب اذا مرة ثانية الصلاة آآ عذرًا خمسية بعدين العلم قسمناه الى علم وحي وعلم استخلاف ثلاثة
وهذه مهمة جداً حق الجسم حق الجسم في في امررين -
01:14:46

تذكروا قلناها في التخلية والتحلية ايام الحاجات اذا تذكروا بدك تريح بدك تتحرك بدك تريح بمعنى يوميا لابد ان يكون
لجسمك الثنائية هذه ما بمر اليوم بدونها ثنائية الراحة احنا فاهمينها لا مش فاهمينها -
01:15:12

مش فاهمين ثنائية الراحة. كيف يعني انت ايش ثنائية الراحة عذرًا؟ ايش يعني الراحة عندك؟ ما المعنى الذي يخطر على ذهنك لما
اقول لك ارتاح ايه؟ لا لا لا حنيجي على الترويج. اه مفهوم مفهوم. لانه عم بتكلم عالجسم. الجسم راحة الجسم. بيجي عبالكم النوم.
صح -
01:15:34

كمان بيجي على بالكم اترك لي الاكل وكذا راح اجي على انا بس عم بتتكلم عن حق الجسم. راحة معناها اني استرخي اه اضع رأسي
على وسام هذا مثلاً هذه الكتبية اللي اللي يعني على قولتك طيب ايش -
01:15:55

الريكلين ايش ايش ممكن نترجمه؟ المهد؟ المهد الرجولي طيب زي مهد الطفل بس هذا مهد لكبير بس ايش؟ بس بتحط في عشر
قروش بيعمل لك تدليك. طيب آآ ايش كمان نوم فيش ثانى -
01:16:14

الحمام ممكن بس انا ما بدبي اخلطه مع قضية التخلص من الفضلات وكذا لكن يعني لكن ممكن لا انا عم بحكي عن راحة الجسم. جسد
فقط. راحة جسمية صرفة. طيب -
01:16:32

كثير من الناس يغفلون في كلامهم عن الراحة الجسمية هو ما تحتاجه المقابل اللي هو الحركة بمعنى هو من راحة جسمك انك تتحرك
من راحة جسمك انك ما تظللك على نفس الكرسي ساعات طويلة. من راحة جسمك انك ما تظللك طول الوقت امام الكمبيوتر ولا امام
الكتا ولا ولا -
01:16:47

التلفون. هادي من راحة الجسم يعني الراحة عادة يأتيتعريفها عند الناس اللي هو التعريف اللي احنا بنسميه اللي بقى فيه عمل وفي

راحة بدها عمل. اللي هو ايش؟ انك مثلا من راحة جسمك انك مضطرك تعمل فترة طويلة مثلا او يكون في عندك اجتماع؟ طيب. لا -

01:17:09

اجلس على كرسي ومنتصف الظهر. هني جلسة غير انسانية الانسان ما هيئ لان تكون جلسته بهاي الطريقة. طيب يا اما انك اه تسترخي ولذلك مثلا انا عندما اريد ان اعمل شيء معين - 01:17:31

انا عذرا برج سريري المخدترين عارفين زاوية خمسة واربعين بحيث انه ما يكون كل ثقلی على الحوض طيب وما تكون وما تكون هذا الانتصاب هذا غير جيد للجسم هذا غير جيد للجسم - 01:17:44

اعطيني طبعا اه بالزبط. طيب اه طبعا الاشياء اللي عم بقولها الان اكيد لها تفصيح مو معقولة والله اروح في اجتماع مع المدير اقول له بس لحظة شوي. جيب لي مخدترين ايوه - 01:17:58

يعني ولذلك الان لاحظوا الشركات اللي اللي يعني بين قوسين بتطلع اه موظفيها بتجيب لهم الكراسى شو ثالثية؟ انا ذاك اليوم دخلت على شخص اذا حكى لكم الشركة بتعرفوها هون في البلد انه - 01:18:17

رأيت عنده كرسي عارفين في له غيارات غيارات كانت جير جير عارف يعني قلت له فلان هذا الكرسي شو قال لي دكتور بس جربوا قلت له ما بدبي اجربه. وفعلا ما جربته. خليني قلت له ما بدبي. فهو جلس. الكرسي يعني يعني في حياة في حياة يعني مش - 01:18:34

مش كرسي فقط. طيب بيكم اربع الاف وماخذه من قريبه اللي يستورد فماخذه بسعر التكلفة بين قوسين. مش ربحان معاه اه اهو. اه طبعا طبعا. الشاهد في الموضوع قصدي انه في بعض التفصيلات اللي ذكرتها - 01:18:55

سيقول وين العملية؟ لا انا بنبي ادم اه عندي اجتماعات عندي اه عندي مقابلات زي هذي اللي انا فيها الان عندي عندي طيب في كل هذا ابحث عن راحة جسمي ايضا. لانه مو معقولة انه اه انه اكلف نفسي اكثر مما تطيق وبعدين اقول اوف مش قادر اكمل. لا واسدد واقارب. يعني اكيد - 01:19:28

ما راح يكون الشيء دائمًا في الآخر احنا حنموت يعني مش النا قبل ايام ايش وهيك اشي مطلعينه اه عن حياة بنبي ادم حياته عايشها بالليبرا الحركة والاكيل والكلوريز والمش عارف مين والكذا. وفي الآخر يقول له اللي عم بعمل معه هذا. بقول له بس انت حنموت في الآخر - 01:19:48

عليه وانتهت يعني يعني انه جاي تنكد علي جاي تنكد علي فالجسم فالجسم بده راحة وبده حركة. الحركة هذي حدث ولا حرج. بس بس خليني يعني اكمل قضية الراحة انا دايما انبه على امر بقضية النوم - 01:20:13

كثير من من الاخوة اه مسألة النوم في عندهم فيها مشكلة آآ المشكلة الاولى هي جماعة التطرف اللي هو لازم تنام الساعة كذا الى الساعة كذا. اعرف اللي هو حياتك كانها روبيوت وبالذات بعض الدعاة اللي انتشرت لهم بعض - 01:20:35

المقاطع والكذا انه وايش والشخص الناجح لا لا في ناس ناجحين وعاملين عذرا بالعبارة الواحد انا ماسك حالي الواحد بدوش يعيط كثير بس يعني الناس اللي اللي يعني اعلن عن وفاتهم امس - 01:20:51

كانوا بیناموا هدول كانوا بیناموا يعني الواحد بصير بده يكب حاله بالبالة. طيب كم كان اللي كانوا تحت الانفاق؟ كم كانوا بینامون اللي اقضوا المضاجع تبعت الصهاينة كم كانوا بینامون؟ - 01:21:05

الناس اللي بعرفهم عن قرب يعرف انه يعني عشان هيک اليوم ذكرت الخاطر احنا منحكى كثير هدول الناس اللي بشتغلوا. طيب؟ قضية النوم انا ازعم بأنه طالما انت تحتاج حقيقة اكلك جيد. حركتك جيدة غالبا ستتم القدر الذي تحتاجه. لكن لما تنام نام - 01:21:21

بمعنى لما تنام طفي الضوء ما تنام وفي ضوء داخل على عينك وعلى دماغك والنواقل شغاله لا لا ما بصير. كثير من الاولاد بيصحى مكسر الصبح. ليش عم بیناموا الایباد امامه - 01:21:42

او التلفون امامه. الضوء شغال الضوء شغال انت حتى لو مغمض في عم بفوز في مدخل عم بفوتو الدماغ شغال مو بس هيک

ازيدك من الشعر بيت حتى الشاشات اللي يسموها هذي النايت مود طيب؟ بالزبط حتى - [01:21:56](#)

هذه طالما انت مركز بشيء طالما انت في حالة وعي لمدخل عم تنتبه له هذا بأخر دخولك في النوم العميق لذلك احنا دايما بنجيف
مثال عارفين الجماعة اللي بي دربواهم في الصاعقة وما صاعقة وهذول - [01:22:23](#)

هذول بيعلموهم على انه كيف يقدر يدخل في النوم العميق مباشرة. مرات تكون عنده عملية حينقلوهم بالهليكوبتر ولا كذا. بنص
ساعة لازم يكون هناك. بالنص لازم يكون داخل في النوم العميق. كيف؟ بيعلموهم النفس اللي هو بيشه نفس النوم. انك لما -

[01:22:40](#)

مرتبين ثلاثة اربعة فجأة انت يعني كانك ضحكت على جسمك بانك انت داخل في النوم اللي عم بصير الان لأنك بتدخل كما اقول
دايم. بتدخل مثلا فلنجل دخلت على سريرك الساعة عشرة. مم. مش تمنية. طيب. دخلت الساعة عشرة. طيب - [01:22:58](#)

يعني بعده ساعتين اذا انت دخلت في النوم عشرة فلنجل دخلت في النوم عشرة لكنه امامك شاشة وضوء عم بيدخل وكذا طيب انت
دخلت في النوم العميق المفروض تدخل له عشرة تدخل له حداشر لتلت احداشر احدعش ماكسيوم وانت داخل في النوم العميق -

[01:23:14](#)

اذا كانت الاضاءة شفالة وكذا انت دخلت في النوم العميق الساعة واحدة طيب اتأخرت ساعتين تقريبا تأخر ساعتين تقريبا دخولك
إلى النوم العميق. لما يجوا يصحوك مكسر مش نايم وفي الحقيقة انت نايم ساعات - [01:23:33](#)

لكنه مش نايم ايش؟ نوع كما يقال. كوالتي هل كنت بيدي احكي لك مش لها الدرجة اللي عم بقوله هو الشيء اللي موافق لك
مباشرة. لأن البعض سيقول طب ما احنا عادي بننام ويكونوا حوالينا. نعم نعم انت ممكن تناموا حواليك ناس - [01:23:51](#)
عم بحكوا فيما بينهم الكلام مش معك انت يعني يصعب انك تدخل في نوم عم يقعد عم بيحك معك. طيب لكنه انت عادي جدا لانه
ما بيدي ادخل لمرحلة كمان من نوع - [01:24:16](#)

من التعقيم اللي هو انا لا انا اذا كان كل اشي مطفي. انا اذكر احد الاخوة الله يرضي عليه. كان واصل لمرحلة انه يعني هذا كان
سكن معاي في الفترة الجامعية - [01:24:26](#)

هذا كان لا ينام الا وحده ما بيسمع نفس جنبه. طيب؟ ولذلك عذرا كانت كل غرفة فيها اتنين. وهو كان مأخذ غرفة لحاله وكان كل
الستائر بنزلها. فتدخل انت على مكان اسود تماما معتم قبر بين قوسين. طيب - [01:24:39](#)
قلت له ترى هذا هذا خطير هذا خطير تروح الأيام تجي الأيام طبعا هو عذرا كان عنده مشاكل اخرى يعني غير هذى كان عنده
حساسية عالية في في اشياء اخرى في التعامل مع الناس وسوس وكم - [01:24:57](#)

تزوج بعد زواجه بحوالي ثلاث او اربع شهور اول طلاقة انا اصلا لما اتزوق طبعا هو تباعدنا يعني هو سافر في بلد وانا في بلد فانا ما
كنت معاه ولا لو كنت معاه كنت حضره - [01:25:10](#)

جائني الخبر المتزوج ولما جاء اول شيء اجا في بالي اتصل فيه اقول له بالله عليك عادات النوم وكذا مش واحد من اولها كان عادات
النوم واحد هذى كيف حيكون كيف حيشترك في نفسش سرير مع انسان اخر طيب هذا كيف حينجب لاحقا اولاد وبابا - [01:25:29](#)
اصحي ومش عارف مين يعني متعة الحياة الزوجية هذى؟ ليش؟ لانه هو يريد ان يكون في حالة مثالية نوعا ما او خيالية حتى ما
بدي اسميها مثالية او فههذه قضية الراحة. من ضمن قضية الراحة ايضا - [01:25:51](#)

قبل ما انتقل للحركة. اذا قلنا اولا من الراحة انك لا تستغرق في مواطن معينة او وضعيات معينة. تعود عليك عدم الراحة. اثنين النوم
علقنا عليه. ثلاثة وهذى مهمة. نمط الحياة الجديد - [01:26:06](#)

نمط الحياة الجديد حتى اللي يظن نفسه متعب الاصل فيه انه مرتاح يعني انت من كرسي الى سيارة الى حافلة حتى يعني حتى لو
كرسيها مزعج شوي انت قاعد الا اذا كنت واقف هاي قصة ثانية طيب - [01:26:22](#)

آ الى مكتب الى كرسي الى انت انت تقريبا وجسمك في معظم حالاته العامة اسمها مرتاح. مع انه مش مرتاح بمعنى انت ما عم
بتحرك جسمك الحركة المطلوبة يعني البعض يقول طب ما انا عم بمشي. عم بمشي. انت عم تمشي غصب عنك. يعني انت عم تمشي

يعني انت لو صح لك انه الكرسي يجي لعندك ما بنزوح له - [01:26:40](#)
انت لو صح لك انه يعني انه الاجتماعات كلها تكون ما عندك مشكلة. طيب فانت عم تمشي ولذلك عذرا بالعبارات هذا الكلام كله حتى يعني كلنا واقعين فيه انا واقع فيه - [01:27:05](#)

انا الان لو اجيت اشوف بنيني العضلية راح اجد انه البنية العضلية الوحيدة اللي عندي يعني قد حالها هي اللي انا عم بحركها يعني ايش لا لا حتى هذول يعني عذرا بالعبارة انا لما بتوضم بتطلع على ساعدي - [01:27:18](#)

ساعدي لما كنت بلعب دفاع عن النفس ولما كانا هيك نتمرن تمرن. لا لا ساعة سعد طالعة في حركة عم بتتصير في تغذية دموية شغالة. الان مستوره. الان شوية الكتف مع شوية الصدر عشان عضلات المعدة اللي احنا عم بنزوح نحركها شوي بعد الصلوات. ما عدا ذلك - [01:27:36](#)

لا انت بننفخ لاما بتبيحي المعايدة وبنزوح على مع الاطفال تعال شوف الفضيحة عاد. هناك في العاب غير متنطة. في العاب ما بتكمel ما عندك قدرة عضلية هذا الكلام احنا واقعين فيه لانه نمط الحياة كسلنا. هذا اللي خلى ثقافة الجيم تنتشر - [01:27:59](#)

تعال انت مبيت هناك تعال اشعرك بشيء من الحياة عندي في الجيم ما هو في الحقيقة انت بامكانك بعيدا عن الجيم انك تتحرك يوميا سواء في البيت ولا روحتك وجيتك انا احد الاخوة الله يرضي عليك يعني اذا كان عم بيسمع الان - [01:28:20](#)

يعني حيعرف انه هو المقصود. هذا هذا الاخ يعني اصغر مني بثلاث سنوات. طيب تبارك الله لما بتشوفوه تبارك الله تبارك الله تقول هذا اكيد في عنده بي تي طيب عارفينه المدرب الشخصي - [01:28:36](#)

لا هذا يوميا بين صلاة المغرب والعشاء يوميا عنده مشي سريع نصف ساعة يوميا طيب مشي سريع نصف ساعة ثم يعود الى البيت ولا عنده لا حديد ولا عنده شيء. والبقية كلها عارفين الرياضات اللي هي الهوائية. بيمارسها في البيت. اللي بيسموها عارفينها اللي هو - [01:28:52](#)

تعتمد على جسمك طيب ايش عملوا؟ طبيب متزوجش متزوج ثلاثة اولاد بقية الاشياء حياته الاجتماعية قليلة يعني في حدود اهله وكذا ما عدا ذلك مم بيقرأ بيروح بيجي حياته تبارك الله تبارك الله يعني اقول الحقيقة انا بس عندي كله كوم والنصل ساعة هذى كوم. اللي هي قدرتك انك يوميا عارفين ايش يعني يوميا؟ يعني - [01:29:13](#)

كما عزا عشا كذا هذى النص ساعة ما في ما في يعني حتى ما بياجلها يعني مثلا طب عنده اشي البعثة يقول لي ابدا اكيد يعني لما يحصل مثلا والله حالة طارئة في البيت عزاء لوالد والدة مش اكيد لكنه ما عدا ذلك قل - [01:29:40](#)

انما قلما انه النصف ساعة هذه تخترق طبعا ما فيش عطل خميس جمعة نفس الاشي. السبب يعني بعض الناس يقول لك عندي عطلة ما في. ما في بالنسبة اه اكله طبيعي - [01:29:57](#)

يعني مش مثلا اه حاسبها لا لا بياكل منسف خبز فول حمص مش عارف مين بياكل بياكل اللهم السكر الصناعي بيقلل منه حتى مش يعني مو عادم السكر الصيني لا لا بس بيقلل منه - [01:30:11](#)

هذا كله في قضية الراحة. اما قضية الحركة اظن دخلت فيها انا اقول دائمًا الحركة بدمكم تديروا بالكم بذات الشباب. انا يحزنني وهذا الكلام عندي قديم اني لما اشوف شباب - [01:30:28](#)

منتسبين الى العلم الشرعي كروش انا عندي مشكلة هنا بصراحة يعني ما عندي مشكلة انه يكون عندك بطن في فرق بين البطن والكرش البطن البطن هذا طبيعي. يعني انا سبق اني قلت لكم ايها. حتى جماعة الطب البشري الجماعة اللي بحكوا عنه الجسد الصحي السوي - [01:30:42](#)

الاشياء المرسومة اللي انتم بتشوفوها تبعت السكس باكس وكذا هذى مو طبيعية. هذى مو طبيعية ايش؟ مو قوي ما بدبي ادخل بالتفصيل. هذابني ادم عايش تمن ساعات هيك عم بعمل - [01:31:01](#)

انت عم بتشوف منه فقط انه لما عم بطلع اه مثلا بممثل دور ولا اه بلعب مش عارف مين. هذا حياته هيك. يعني هذا في الوقت اللي انت عم تعمل - [01:31:15](#)

العلم الوحى وعلم الاستخالاف هو ايش بيكون عم بعمل بالزيت لا يقاس على هؤلاء بل كثير من الناس اللي بتشفوفونا دايما بقول شوف العمال شوف العمال تبارك الله اللي سواء بنائين ولا كذا حتشوف انه في عنده دان يعني ما في سكس باكس مرسومة -

01:31:25

مش تباطح سلم عليه صافحة طيب؟ بس صافحة تعشف قدرته لما ينقل الاغراض لما يشتغل لما كذا وينك انت وينه هو الحركة اول شيء لا تربطوها بجسم خيالي لا علاقة له في كتاب اسمه ابحثوا عن اسمه حتشوفوه عالقناة -

01:31:47

ودي امج هذا اه المؤلفة خصخت في فصل كامل فصل كامل آآ على آآ دمية باربي وخطرها على البنات في امريكا انه كيف البنات صاروا بيكرهوا حالهم لانهم بقارنوا حالهم في باربي -

01:32:11

وفصل اخر آآ فقط عن الشباب وبسموها هوس الجسم اللي هو مش عارف مين عارفين اللي هو مو طبيعي. اللي هو مو طبيعي طبعا من الاشياء المضحكة بتلاقي هذا اللي بيتدرب كل التدريب امه بتتغلب عشان تصحيه من النوم -

01:32:28

جسته هامدة عارفين اللي هو الحديث حمار جيفة بالليل حمار بالنهار طيب هو طب ما على اساس انت ابو الحركة انت لازم تكون هيكل لأنه هداك اللي عم بحركه هو -

01:32:53

اللي حنروح عم بحركوا بس شهوة انه يلبس بودي انه يعمل اه قناة يوتيوب. انه البنات يشوفوه على الشاطئ. انه مشان لكن حقيقة انه انه يعني يعني انك كنت قبل كانت لما اشوف بعض الشباب اقول له شو جاي تسوين -

01:33:10

جاي بدبي العب اقول له تلعب ايش بتعرف بدبي يعني بدبي ادرب المدرب ايش فايش ينكد انا بقول له جاي تدرب الكبد اه الطحال البنكرياس الكلى شو جاي تدرب هو جاي يدرب تلك القشرة الظاهرة -

01:33:26

بس ولصور معروفة. هل هذا يعني انا ضد انه بني ادم داخل في رياضة حقيقة جسمه يصح ويصير بس هداك يكون ايش مش الغاية الاصلية هذا جاي طبيعي انا يمكن من سبق ان احكى لكم يعني عندي اخ الله يرضى عليه من اخوانى كان بحب يعمل هيكل مقابل

فيينا -

01:33:46

اول مرة يمكن احكىها بث مباشر لانه في فضيحة المهم فمرة حب انه يعني انت عارفين فيه هيكل مشاغبين في البيت انت عارفينهم هذول طيب انا بس عم بحاول هيكل -

01:34:06

اه امهد للقصة شو عمل في مرة دخل الكاميرا وصوري وانا عم بتتحمم طيب طبعا اكل هوا ليش كنت لابس شورت هو ما طلع معاه اشي هو فكر انه لما احد يصوري طيب الشاهد -

01:34:19

اه لما طلعت الصورة هم كانوا عم يتناقلوها وانت عم تتحملى ومش عارف مين شان هاي الصورة سنوات اه قدر الله انه هو عم بيتناقل هيكل بين بطلع ايه والله الجسم مرتب الواحد كان بيلعب اه خمس ايام في الاسبوع اربع ساعات يوميا طلع الجسم -

01:34:39

بس ايامها الى الان طبعا احنا كان لبسنا الطبيعي الواسع يعني لبسنا الطبيعي البنطلون الواسع سواء شروال ولا بنطلون عادي واسع القميص فوق طيب ما كان من ثقافتنا انه جسمك اللي اللي هو الحمد لله كوييس لكن مش ثقافته انه انك تطلع هذا الجسم. ما كان هاي ثقافة الصورة اللي الان -

01:35:04

ما كانت موجودة اولا وبعد عن انه الصورة تكون هذي هي محركة. اثنين اعمل حساب انه اه الهرمونات والانزيمات والكذا تختلف مع الوقت تختلف مع الوقت هذى مهمه بمعنى انا الان لما بلعب -

01:35:28

انا بحتاج يمكن اضعاف الوقت اللي انت بتحتاجه كابن العشرين لانه في اشي بسموه معدل الايض طيب هذا طيب ابحثوا عنه انت عندك البي ام او اعلى من منه عندي -

01:35:47

طبعا هو تختلف حتى في نفس انه يعني بي امار عند واحد في سني يختلف عنى انا ايظا وانا لكنه احمد الله على الوقت اللي انت فيه لانه الوقت اللي انت فيه لسا من الايام كنت عم بحكي انا وزوجتي. الشاب اللي بيتعلم الحركة من الصغر حتى لما يكبر حركته

خفيفة -

01:36:03

لكن لما يكون عندك اولاد في النادي بنشوفهم عشر سنين ومكرش وما بيقدر يتحرك لما تطلب منه فقط يرمي اشي في في الزباله
بمشي عركبه. طيب؟ بشع ركبه حرفيا ما عم ببالع - 01:36:19

هذا لما يصير عشرين واربعة ولما يتزوج ولما يحمل هم ايش حيصير فيه انت حط هذا في بالك انه الرياضة هي ليست ليست لك
الان فقط هي حتى تحمل هذه الدابة لاحقا. انت بدك انت بدك يعني بدك عضل يشيل هذا الجسم. يستطيع انه يخدمك في هذا الجسم
- 01:36:34

من المسائل المهمة لا تربط كما قلنا لا تربطها بالصورة لا تربطها بالجم لا تربط الرياضة بالجنب هذي من الاخطاء الشائعة. يعني ممكن
طبعا هذا الكلام جيز عل تبعون الجيم وحقيقه المهم طيب.انا ظد ثقافة الجيم - 01:36:54

انا مع انك تلعب رياضة في اي مكان تلعب رياضة في البيت بتكتفي تلعب رياضة في عليكم السلام ورحمة الله وبركاته. بتلعب رياضة
في اه في الحرارة في المهم يكون عندك رياضة. لما رحنا امريكا - 01:37:09

انا بالمناسبة انا كعبد الرحمن عمري ما اشتربت في جنب. عمري في حياتي. طيب العاب دفاعية وكذا تلقائيا العاب دفاعية بمقابلها
حماية الى اخره آآ اذكر مرة او مرتين دخلوني شباب يعني حاولوا انهم يعني يقنعني اسجل في مكان طيب ندخل سبحانه الله ما ما
اشعر بانه هذا - 01:37:23

جو مو الجو اللي انا برتاح له. اه بعود وشجاعة وان بعض الصحبة وكذا ممكن تعملوها خارج ثقافة الجيمات ممكن لكن ايش اللي
استغرتهم انه بعض الشباب في بيت وعنه جيم - 01:37:45

في بيته معدات ما بيلعب ليش لانه ارتبط اللعب عنده الرياضة بايش؟ بالموسيقى بالصخب ببعض المظاهر وجود يعني رجال حوله
عم بيلعبوا هذه مشكلة طب ما هو انا بحب اتشجع اتشجع بس لا تربط هذي يعني التشجع هذا او المحفزات بثقافة الجيم. طبعا انا
اكيد عم بتجاوز هنا - 01:38:01

الجيم يكون مختلط وتروح انت تتسلل بركي اجي الصبح ما يكون في بنات بتتفاجأ انه في بنات من طيب. واه عن جد بصيروا
شباب بصيروا لا لا انا مشترك بمختلط - 01:38:29

ولانه يقدم اه يعني المية سخنة بعض الشباب ببيعوا دينهم. على اشي بسيط. طيب وبتفاجأ برضه انه بييجوا والله طبعا جايين
الصبح طب ما اصلي الفجر وبروح ايه والبنت الجاية. لا وعم بتتمشى الكلب تبعها كمان. طيب - 01:38:41

ابدا يم يعني لا تستطيع ان لما رحنا امريكا احد الاخوة قال لي ايش بدك قلت له انا بلعب رياضة وكذا بدبي فعلى طول اخذني على
نادي قال لي هذا النادي آآ يعني مقسم - 01:38:57

البنات بييجوا الوقت الفلاني مثل ما بدبي انساه. الجيم ما بدبي. قال لي لا. قلت له ما بدبي ما بدبي جيم. طيب قال لي طيب في اه منطقة
اه بييجوا الناس يلعبوا فيها فور فري. انتم عارفين تكونوا في زي حدائق - 01:39:10

قلت له غالبا حيططلع كلامه زين يعني مش زي ما بدبي بس يلا نشوف. روح لثاني يوم انسى الموضوع. طبعا لانه في ناس عذرا مش
الكل عنده قدرة مادية فانت بيجي عندك في اليارد هذي مثلا او اشكال والوان شباب وبنات وانسى الموضوع قلت له انسى انسى -
01:39:25

وقال لي يعني طب كيف؟ قلت له انت سيبك مني كل اللي كان لازمني ساعدتهم طيب كانت المشكلة عندي انه الكوندو بيسموها في
شقة صغيرة هيكل تكون لانه كانت في الحرم الجامعي - 01:39:43

المشكلة انه لما بلعب الجبل بتضرب هاي كانت المشكلة الوحيدة عندي. ما عدا ذلك كنت بلعب في البيت كل العاب هذى في البيت
ولما بدبي افتح الباب اطلع برا برا باب بيتي - 01:40:01

طب والركض بالحي وطبعا اكيد انا قلت لكم يعني ما حدش يعني هيمر قدامك بعض المظاهر لكنه مش الشيء الذي يمنعك انك
تستغلي عن ثقافة الجم اخر اشي بدبي احكيه في الحركة ويظهر انه اقل قليل راح ياخذ معنا مجلس اخر - 01:40:15

آخر شيء بعض الشباب آآ يقبل على قضية الحركة تأثرا باعلام بمعنى عليكم السلام ورحمة الله. يعني ايش بدك تلعب يا فلان؟

يلا انت ت يريد ان تتحرك؟ نعم انا بدبي العجب رياضة. ايش بدبي جيتيسو؟ انت تعرف شو جيتيسو - 01:40:33

بالله عليك كيف شو معناها بتعرف المقطعين شو معناهم؟ لا طب ليش بتلعبها اعلن اصحاب حلوة شو بدك؟ اه بدبي اه شو اسمه اه بدبي باولد. طيب اتقل اوزان وكذا. ليش؟ لانه هذا اللي منتشر - 01:40:51

لانه هذا اللي الاعلانات والاعلام واللي عم بركرض ولابس الجالكتسي واتشن والمش عارف مين كلهم اجسامهم لا تقع في هذا ايش بدك تلعب كرة القدم ليست الرياضة الافضل للصحة البدنية. ليست - 01:41:11

ليست هذا الكلام اسألوا فيه اهل الاختصاص الركض انك تقف فجأة والضغط على المفاصل هذا ليست هي الرياضة. انك ترکض رکض مسترسل مستمر افضل للجسم وافضل للدورة دموية طيب يعني ما - 01:41:29

لما بتلعب كرة يمكن شوي اه بتحرق لك كالوريز كذا لكنها ليست الرياضة الافضل. خصوصا للاسف انها برضو مرتبطة بايش بالثقافة برشلونة ومدرید ومش عارف مين وكده اي رياضة تريد ان تختارها اختارها لانها تناسبك ومو غلط هنا - 01:41:46

انك تشوف لك مقطع ولا تسألك واحد يعني والله شخص مثلني في في هذا السن في هذه الظروف آآ هذه نمط حياتي ما الرياضة التي ينصح بها انا اللي قلتة الان انا ازعم مع شيء من الجدية - 01:42:06

ممكن اي انسان يقوم به. من الاشياء التي احذر يعني من الواقع في في في تقليدها الموضة الجديدة الان الكروس فيت طيب انا عم بتعلم بروسفيد ممتاز. اه ليش؟ عارفين اللي هي ايش بدننا نترجم - 01:42:20

أأأأأأأأ الكروس فيت تقريبا هي رياضة تحدي للجسم رياض التحدي للجسم. طيب. ليست مجرد بالزبط اه انت حكىت فكرت اه يعني اثقال نعم نعم صحيح زي بالزبط - 01:42:40

الشاهد انه بعض الشباب لما يروح يعملها جسمك عضلاتك انت انت اه عذرا اه هيكلك العظمي بنىتك ما ما تصلح له طيب حيرتونا يعني لا للاثقال نافعة مش قضية حيرتونا. انت ممكن يصلح لك مثلا شوية رياضات هوائية اللي بيسموها الايروبكس - 01:43:07

خير وبركة. طيب؟ واحد ثاني بيقول لي طيب انا والله بحب الالعاب الدفاعية. ليش بتحب الالعاب هيك بتحب الالعاب؟ لماذا تحب الالعاب الدفاعية هتلacihe معجب جيكيشان آآ ايش او انضرب وهو صغير مثلا فبدة يتغلب على الخجل تبعه والخوف به - 01:43:29

حتى هذا ما عندي اشكال الاشكال وبين في نوادي البوبي بلت للاسف المدربين المدرب اذا ما كانت شخصيته شخصية بناءة حتتحول الى بني ادم بس عندك شوية اه شوية قوة طيب ويمكن احيانا يكون المدرب اصلا بده علاج - 01:43:51

يعني في منهم يفرغ كل همه وغضبه بالمتدربين سبعteen سنة هرمونات الى غير ذلك في في مدربين للاسف وانا رأيت هذا. في مدربين آآ حقيقة هو يعني مريظ هو مريظ فبتتشوفه بيذل المتدرب اللي عنده. اه بيضرره على اساس انه هيك عم بيربي فيه. يعني عم برببي فيه انه يكون اقوى - 01:44:08

قبل فترة اه اه قبل فترة اه احد الاخوة كان يتدرّب في نادي المدرب كان بيذل عساكر طيب فهو على اساس انه عم بعلمهم الرجال. كمية السب والشتائم والالفاظ النابية - 01:44:46

عم يعلمهم الرجاله بس في تحديات حقيقية في في يعني اه تحدي جسم مش تحدي اه اخلاقه واهانته مسألة الدفاع عن النفس عموما والالعاب هذى من الانواع اخر شيء اقول فيها انك اذا ادرست في مكان احرص انه اللي عم بذرتك يفصل الثقافة والفلسفة الشرقية عنها - 01:45:02

لانه كثير من هذا معه خرافات انك انت والله تستطيع ان تتتحكم وتعمل وتقدر تضرر لانه طاقتكم المش عارف مين. عارفين اللي هو نظام اه ناروتو. طيب ومش عارف مين اه بس هي ايش بس اللهم على يعني على على هيئة يعني تدريب. طيب انا مضطر اني اقف هنا انا بعد - 01:45:27

بعيد اه مش بعيد لا والله عقبال عند الجميع يعني. اه في جاه فلازم الحقها آآ بس آآ وبلاش نخلية لاستدرارك هذا المرة القادمة. احنا اليوم انهينا العلم العلم وانهينا ما يتعلق بالجسم راحه - 01:45:49

وحركة اه اول مرة القادمة تكون ان شاء الله اقل قليل. سبحانك اللهم وبحمدك اشهد ان لا اله الا انت استغفرك واتوب اليك. والسلام

