

مختصر منهاج القاصدين (97) شروط رياضة النفس - د. بهاء

سكران

بهاء السكران

ان الحمد لله تعالى نحمده ونستعين به ونستغفبه ونعوذ بالله تعالى من شرور انفسنا وسيئات اعمالنا من يهد الله فلا مضل له ومن يضل فلا هادي له. واشهد ان لا اله الا الله وحده لا شريك له. واشهد ان - [00:00:00](#)

محمدا عبده ورسوله. وبعد فاصدق الحديث كتاب الله تعالى وخير الهدي هدي محمد صلى الله عليه واله وسلم وشر الامور محدثاتها وكل محدثة بدعة وكل بدعة ضلالة وكل ضلالة في النار ثم اما بعد. ما زلنا مع - [00:00:27](#)

طب اا مختصر منهج القاصدين والرابع الثالث ربع المهلكات كتاب رياضة النفس ووصلنا الى المصنف رحمه الله فصل في شروط الرياضة. فصل في شروط الرياضة. قلنا رياضة النفس يعني تربيتها - [00:00:47](#)

ويعني مجاهدتها في تخليصها من الشوائب واكسابها الفضائل. يقول المصنف رحمه الله واعلم ان من شاهد الاخرة بقلبه مشاهدة يقين اصبح بالضرورة مريدا لها زاهدا في الدنيا. فان من كان معه خرزة فرأى جوهرة نفيسة - [00:01:07](#)

يبقى له رغبة في الخرزة. فان قيل له بعها بالجوهرة اسرع في ذلك هو آآ بيحاول يوصل معنا هنا لاصل تزكية النفس. ايه اللي بيحمل الانسان على انه يزكي نفسه؟ ما الذي يحمل الانسان على - [00:01:37](#)

بان يتخلص من عيوبه. ما الذي يحمل الانسان على ان يكتسب الفضائل ويجاهد ويكابد ويتحمل المشقة في ذلك. ايه اللي على كده ايه اللي يحملني على التخلص من الغفلة ومن الشهوات ومن الترفه والتلذذ والتنعم ما الذي يحملني على ذلك - [00:01:57](#)

يجيب اصل الامر اعلم ان من شاهد الاخرة بقلبه مشاهدة يقين. ما من مسلم يشهد ان لا اله الا الله وان محمدا رسول الله صلى الله عليه وسلم. الا وهو يعلم ان هناك يوم اخر - [00:02:17](#)

كده وان هناك بعث ونشور وحساب وجزاء وثواب وعقاب. لكن ما درجة هذا العلم ما درجة هذا العلم؟ هل هو يقين؟ هل هو مشاهدة؟ هل هو مستصحب هذا الامر دائما؟ ام انه علم - [00:02:37](#)

ادبته وخفت ولم يعد له هذا الوقع في النفس. فاللي هيشاهد الاخرة بقلبه يقين وشهادة يقين اصبح بالضرورة مريدا لها. زاهدا في الدنيا. مش هيبقى عنده عناء. هتبقى قضيته محسومة. انتم عارفين بالضبط يا اخواني زي - [00:02:57](#)

اللي بيبقى في الكلية في السانوية العامة او في الكلية في اي دراسة وهو بيحطه قدام عينه ان في امتحان في اخر السنة وان الامتحان ده لو هو في سانوية هيعقبه انه يحدد مستقبله ويختار الكلية ازاى؟ اللي بيتعامل مع الموضوع ده بجدية واستصحاب - [00:03:17](#)

عالي جدا ونوع من آآ التيقظ وعدم الغفلة. ببسهل عليه انه يسهر عشان يذاكر ببسهل ليه ان هو يترك اللعب واللهو اللي عمه اصحابه بينغمسوا فيه ببسهل عليه انه يحبس نفسه على تكرار المعلومة - [00:03:37](#)

وتكرار المذاكرة لان في عنده هدف واضح. كل ما همته تضعف كل ما آآ نفسه تمل يذكرها بايه؟ ان في امتحان في وفي درجات وفي كلية وفي منصب اجتماعي وجاهة اجتماعية وفي منصب احصله يقوم يتحفز للسير - [00:03:57](#)

طب هو ده بالزبط في الاخرة لو ان انسان قرأ القرآن فقراً صفات الجنة وما فيها من نعيم مقيم وقرأ صفات النار وما فيها من عذاب اليم. اللهم اجرنا من النار ومن عذاب النار. وهو يعلم يقينا انه - [00:04:17](#)

سيلقى ربه يا ايها الانسان انك كادح الى ربك كدحا فملاقيه. ان الى ربك الرجعى وان الى ربك المنتهى. المنتهى الى الله عز وجل.

والرجعة الى الرجوع الى الله سبحانه وتعالى. المصير اليه سبحانه وتعالى - [00:04:37](#)

فانا لو موقن بذلك. طيب وموقن ان هناك حساب وجزاء وان الله عز وجل حكم العدل. وان ما فعله انسان في حياته لا يعزب عن ربه

قط احصاه الله ونسوه. قال عز وجل انا كنا نستنسخ ما - [00:04:57](#)

انتم تعملون فهاء كتاب لا يغادر شيئا الا احصاه على الانسان. والله عز وجل يقول اقرأ كتابك كفى بنفسك اليوم عليك حسيبا. ما منا

من انسان الا وسيكون له كتاب. كل واحد فينا هيبقى له كتاب هو اللي هيألفه. هيصنف كتاب - [00:05:17](#)

وله فصول مختلفة ويقرأ هذا الكتاب يوم القيامة على رؤوس الاشهاد. فاللهم استرنا في الدنيا والاخرة واجعل تحت الستر ما تحب

وترضى اذا كان الانسان موقن بهذا الامر ويشاهده بيقين اصبح بالضرورة مريدا للاخرة. زاد - [00:05:37](#)

في الدنيا. معنى كلمة الزهد شيء زهيد يعني شيء قليل. فالزهد في الدنيا ان تعتقد ان الدنيا شيء زهيد فلا تحتفي بها. اتعامل معها

على قدرها. واهي يضرب مسال يوضح الامر ده. بيقول فان من كان معه - [00:05:57](#)

خرزة مصنوعة من ايه؟ من الخزف مصنوعة من آآ الصدف مصنوعة من الزلط مصنوعة من اي حاجة خرزة مصنوعة من العضم اي اي

حاجة خرزة ورأى جوهر نفيسة حاجة بقى لؤلؤ او حجر كريم من الاحجار النفيسة - [00:06:17](#)

لم يبق له رغبة في الخرزة. الطبيعي ان هو ليس له رغبة في الخرزة. فاذا قيل له بعها بالجوهرة. ايه رأيك تترك الخرزة دي وتأخذ

الجوهرة اسرع في ذلك لم يتردد. طب امال احنا مشكلتنا في ايه؟ مشكلتنا في الارادة. الارادة في الاقبال - [00:06:37](#)

الاخرة طب مشكلة الارادة دي ايه؟ التحقق بالعلم والمعرفة. طب مشكلة التحقق بالعلم ده ايه؟ او الاستحضار الدائم؟ ضعف بالايمان

وايه السبب في ضعف الايمان؟ السبب في ضعف الايمان ترك الطاعات والوقوع في المعاصي. ودي عقيدة اهل السنة والجماعة.

الايمان يزيد - [00:06:57](#)

ينقص يزيد بالطاعة وينقص بالمعصية ويتفاضل اهله فيه. فاذا كان الايمان يزيد بالطاعة فبترك الطاعة مجرد التترك فتور عن الزكر

ينقص الايمان. فضلا عن التوسع في المباحات. فضلا عن الوقوع في المكروهات سم الوقوع في المحرمات. كل ده بينقص الايمان -

[00:07:17](#)

طب لما بينقص الايمان وضعه في الايمان؟ يبزل معرفة الانسان بالاخرة ومعرفة الانسان بيوم القيامة معرفة ضعيفة باهتة لا تقوى

على انها تجعله يزهد في الخرزة ويقبل على الجوهرة. تخليه يعمل ايه؟ مشغول بالخرزة ومتعلق بها ومش راضي بسببها خالص.

وهي خرزة - [00:07:37](#)

خرز من خزف يفنى بيقول واعلم ان من رزقه الله تعالى الانتباه لذلك وده رزق فعلا. اللي ربنا بان تفتح بصيرة في قلبه. قلبه ده

بينفتح فيه عين البصيرة كده. ده رزق من ربنا سبحانه وتعالى. والله حكيم يرزق - [00:07:57](#)

من يشاء بغير حساب ويضع رزقه سبحانه وتعالى عند من يستحقه سبحانه وتعالى. واعلم ان من رزقه الله تعالى الانتباه لذلك حقائق

الاشياء وعرف قدر الدنيا وعرف قدر الاخرة ورتب اولوياته فان عليه لسلوك الرياضة شرطا لابد من تقديمه - [00:08:17](#)

اللي خلاص ربنا فتح في قلبه عين البصيرة وابصر حقيقة الدنيا انت عارف الاسر آآ حديس حارسة كيف اصبحت يا حارسة؟ قال ايه

اصبحت مؤمنا حقا. الحديس ده اسناده ضعيف بس هو معناه جميل. قال وما علامة ذلك - [00:08:37](#)

قال تذكرت الجنة والنار فاسهرت ليلي واظلمات نهاري ورأيت عرش ربي بارزا الى اخر ايه هذا الاسر. الوعي يستحضر فعلا هيستحضر

فعلا ان في اخرة وفي جنة وفي نار خلاص هيستحتم عليه - [00:08:57](#)

ان يسلك الى الله عز وجل. هو بيقول بقى فان عليه لسلوك الرياضة اللي هي مجاهدة النفس وتربيتها. شرطا لابد من تقديمه

ومعتصما لابد من التمسك به. وحصنا لابد من التحصن به. انت عايز تسلك الى الله فعلا من جواك - [00:09:18](#)

صادقة انك تسلك طريق الاستقامة والهدى وتريد ان تطلب الاخرة بجد وبصدق وتريد فعلا ان من ربة الدنيا واثقالها واوزارها اعلم

انك اذا سلكت هذا الطريق لابد من شرط زي ما اللي عايز يصلي كده فيه شرط للصلاة شروط للصلاة منها التطهر. انه يتطهر بالحدس

الأكبر أو يتطهر بالحدس الأصغر. عشان يدخل في الصلاة - 00:09:38

عشان تدخل في هذا الطريق يقول لك لابد لك من شرط تقدمه. ومعتصما لابد من التمسك به. لابد لك ملجأ ومعتصم تتمسك به حتى لا تزيغ ولا تضل وحصنا لابد من التحصن به. حتى لا ترجع القهقرة حتى لا تنقلب على عقبك مرة اخرى - 00:10:08

اما الشرط فهو رفع الحجاب بترك الذنوب. اما الشرط فهو رفع الحجاب بترك كالذنوب. واما المعتصم فشيخ يدل على الطريق لان لا تختطفه. تختطف تهو الشياطين في السبل. واما الحصن فالخلوة وعليه من الوظائف مخالفة الهوى. وكثرة الذكر - 00:10:28

والاقتصاد في الاوراد. ايه بقى تفسير الكلام ده؟ بيقول ايه اول ما يصح لك الدخول في هذا الطريق لابد تتخلص من اشياء. هو في كتاب الاحياء الغزالي رحمه الله الامام ابو حامد الغزالي. قال ان في - 00:10:58

اربع اشياء بتصدك عن طريق الله عز وجل. واذا اردت ان تدخل في الطريق بصدق. لابد ان يصح لك التخلص هذه الاشياء. تعلق القلب بالمال والجاه والتعصب والتقليد قصده تعصب - 00:11:18

والتقليد وترك اتباع السنة او ترك اتباع الدليل. الذنوب والمعاصي. وساعات يقول عليه الهوا طيب قول قبل ما تدخل في الطريق لازم تتخلص من دول ما تقعدش تضحك على نفسك انت عايز تسلك لربنا وقلبك مليان - 00:11:38

تعلق بالدنيا بلا تعلق بالمال. انت عايز تسلك لربنا وقلبك متعلق جدا جدا بالجاه برأي الناس فيك. متعلق بمنزلك عند الناس هيقولوا عليك ايه؟ هيدوك التقدير الواجب لك او اللي انت عايزه ولا لأ؟ هيدوك المبالغة في السناء ولا لأ؟ هيدوك قدرك ومنزلك - 00:11:58

وواجهتك ولا لأ؟ كذلك مسألة المعاصي اللي هي المعاصي بقى باللسان وبالجوارح وبالقلب. وكذلك مسألة الايه؟ التقليد بعصبيه بانه يقلد لا لان هذا هو الحق او لانه يعتقد انه حكم الله وانما تقليد لمحض العصبية - 00:12:18

فلا بد ان انت تتخلى عن هذه الاشياء اولاً. ودي نقطة فيها مفارقة بين اهل السنة وبين الصوفية في الجزئية دي لان كلام الامام ابو حامد في في الاحياء ان هو لا يمكن ولا يتصور ان الانسان يجمع الصدق في السير الى الله عز وجل - 00:12:38

والاستقامة على هذا الطريق وهو لديه مال. فلزام ينخلع من ماله. وينخلع من الجاه. بل بالعكس بيزيد على كده قل وانه يفعل ما ييزري بقدره عند الناس. يعني مسلا انت راجل لك وجاهة كده وراكب سيارة لأ عشان تسلك هذا الطريق على - 00:12:58

تلبس جلابية مقطعة وتشحت. يبقى انت تعمل حاجة تزري بقدرك عند الناس. ودي عشان كده بقول لك دي نقطة في في فرق هنا في الباب ده ما بين اهل السنة وما بين الصوفية. في الجزئية دي. آآ ابن الجوزي رحمه الله وهو بيلخص بقى او بيخلص كتاب الاحياء في كتابه من هذا - 00:13:18

القصدين ازال كل هذه الاشياء وهو ما صنف كتاب تلبيس ابليس عالج فيه الكسير من هذه القضايا وعشان كده هو هنا مجابش التفاصيل دي كلها بس انا حابب اشير لهذه التفاصيل لنقطتين. النقطة الاولانية التنبيه على فساد هذه الطريقة عند المتصوفة. الامر الثاني ان - 00:13:38

الامام الغزالي مش كله غلط فيه جزء كبير جدا منه صح. فعلا واحد قلبه مشغول بالمال جدا. وكل واحد يا اخوانا بيجد ده من نفسه كيف يصح له السلوك والسير؟ قلبه مشغول. هو بيقعد في الصلاة وقلبه في اودية الدنيا. التعلق - 00:13:58

وبالمال فعلا امر مفسد للقلب. وده الدالة الكسيرة من الكتاب والسنة على كده. وفيه ابواب في آآ الابواب في كتب الرقائق وكتب الزهد وغيرها بتحض على التقلل من الدنيا. واحاديس كسيرة في هذا الباب. لما نزل - 00:14:18

قول الله عز وجل والذين يتلزون الذهب والفضة ولا ينفقونها في سبيل الله فبشرهم بعذاب اليم. الصحابة تفاعلوا مع الحديث ده تفاعل عالي جدا مع الاية ديت تفاعل عالي جدا. فقالوا يا رسول الله قالوا فما نتخز؟ فبلغ الامر عمر. قال انا اسأل النبي صلى الله عليه وسلم لكم. فذهب الى النبي صلى الله عليه - 00:14:38

قال ما نتخز ايه اللي نتخز باموال اذا كان الاموال ورد فيها يعني الوعيد الشديد في الكنز مع ان معلوم في الاية تفسير الاية الكنز المقصود به ايه منعه حق الله عز وجل اللي هيؤدي زكاة ما له ويؤدي النفقة الواجبة عليه وما يلزمه من حق الله عز وجل لو كان عنده ملايين مليانة مش هيبقى اسمه كنز - 00:14:58

طالما بيأدي حق ربنا سبحانه وتعالى. بس الصحابة انزعجوا من الامر ده كأنهم فهموا من الاية ان كنز الاموال والحرص عليها والتوسع فيها ليس مقصودا من مقاصد الشريعة طب امال ايه قالوا يا رسول الله ما نتخز سيدنا عمر بقى قال ليتخز احدكم قلبا - [00:15:18](#) ولسانا ذاكرا وزوجة تعين على امر الاخرة. بيبقى لو انت عايز فعلا الحاجات ديت ببشير الى ان هو دي الكنز الحقيقي. اللي يرزق قلب شاكر ده كنز يحافظ عليه. ده اهم من كنز الاموال. اللي يرزق لسان زاكر رطب بذكر الله عز وجل ده كنز. اللي يرزق امرأة صالحة -

[00:15:38](#)

زوجة صالحة تعينه على امر الاخرة ده كنز يتعامل معه معاملة الكنز. في الاكرام والتمثين والمحافظة عليه بيبقى كلام الامام الغزالي ده مهم ان فعلا فيه اربع اشياء. الحرص على المال. الحرص على الجاه. ايه اللي بيخلي الناس تغامر - [00:16:02](#) لا توصل للملك وغالبا الوصول للملك ده محفوف بالمخاطر. فقد تتلف النفس قبل ان تحصل عليه وازا وصل الانسان للملك لقي ابالغ اذا قلت قل نومه بل يكاد يعني يزهب عنه النوم - [00:16:22](#)

يتشتت قلبه وتصيبه المخاوف كسير ممن وصل الى الملك انتهت حياته بالتلف. مقتول مسموم مسجون مخلوع صح؟ ومع ذلك تجد الناس تتسابق عليه ده الملك اللي هو آآ قمة الرياسة يعني. ما دون ذلك بقى من الوجاهة - [00:16:42](#) في الدنيا والحرص على المناصب. وبعض الناس يبيع دينه بعرض من الدنيا زايد عشان منصب. بيبقى له مهنة انه بيحارب دين ربنا. شغلته كده يحارب دين ربنا عشان الوجاهة اللي بياخذها توفر له منصب وتوفر له فلوس توفر له خدمات وتسهيلات ومنافع -

[00:17:02](#)

ويحارب دين ربنا عشان الامر ده والعياز بالله. او انسان يعمل في عمل محرم او يعمل في عمل كفري. بسبب ايه؟ الحرص على الوجاهة عند ففعلا تعلق القلب بالجاه ده كارسة. ايه المرض اللي اصاب كسير من العلماء؟ علماء علم الشرعي والعباد - [00:17:20](#) وزهاد مسألة الايه؟ الوجاهة والمنزلة عند الخلق. انت ممكن تلاقي واحد آآ عابد ليس ليس له همة في طلب الطعام والشراب ولا في طلب المال والمتاع. ولكن قد يكون الداء الدفين في قلبه هو داء الايه؟ حب - [00:17:40](#)

آآ ثناء الناس عليه وطلب المنزلي عند الخلق الوجاهة. ففعلا دي مشكلة كبيرة. فاللي عايز يدخل الى هذا الطريق ويسلك الطريق لابد ان يتخلص من هزه ايه اه المعوقات اللي هو ده الشرط رفع الحجاب بترك الزنوب. بيبقى ترك الزنوب. وفيه حاجات تانية مش معاصي بس التعلق بها - [00:18:00](#)

افسد القلب وقلنا زي المال وزى الجاه وزى التعصب والتقليد. بيبقى حتى يصح لك الدخول في هذا الطريق لابد من الشرط. رفع الحجاب بيبقى ترك الزنوب ده اولها. بيبقى الانسان اللي عايز يصل للمقامات العليا قلنا مقامات الدين دي عاملة زي البرج كده. ادوار بعضها فوق بعض. لو انت عايز تطلع - [00:18:20](#)

دور العاشر او الدور العشرين لازم تمر على الدور الاول. وعشان تدخل البرج ده من الاول لازم يتخلص من الايه؟ التركيز. واحد يقول لي طب يعني وفي حد ما بيغلطش - [00:18:40](#)

هو في حد ما بيغلطش؟ مش النبي صلى الله عليه وسلم قال كل ابن ادم خطاء وكل دي من الفاظ العموم اي طب ما تكمل الحديث وخير الايه؟ التوابون. بيبقى فيه عبودية للزنب. اهم حاجة زي ما ربنا قال لنا في سورة ال عمران. ولم يصروا على ما فعلوا -

[00:18:50](#)

وهم يعلمون. الاصرار كبيرة من الكبائر. والاصرار معناه العزم على الذنب. واحد ببشر ب سجاير. مدخن او مبتلى بالادمان ادمان المخدرات او الخمر او مبتلى بالعلاقات الاسمة العلاقات المحرمة علاقة معا امرأة لا تحل له - [00:19:10](#) مشكلته مش مجرد المعصية اللي بيعملها وان كانت المعصية اللي بيعملها دي برضه كارسة وكبيرة من الكبائر زي الادمان وغيره. لكن مشكلته في كده ايه العزم على المعصية هو ببشرب النهاردة وهبشرب بكرة وعايز يبشرب بعده بيبقى يبصر على المعصية عازم على فعل المعصية. اول درجة من درجات التوبة الايه - [00:19:30](#)

الاقلاع والندم والعزم على عدم العودة مرة اخرى. فيبقى اما يقول رفع الحجاب بترك الزنوب بيبقى الاصل انك بترفع مبدأ في حياتك

اسمه ولم يصروا على ما فعلوا وهم يعلمون. ما فيش اصرار على زنب. في توبة عامة نصوح اتخلص بها من كل - [00:19:50](#)

ثم اذا غفلت غفلة استزلني الشيطان اسقطني الشيطان في زنب توبوا الى الله واستغفره. اللهم اغفر لنا وتب علينا انك انت التواب الرحيم. اللي هي عبودية الزنب. اللي يفعلها ادم عليه السلام. فتلقى - [00:20:10](#)

وادم من ربه كلمات فتاب عليه. قال ربنا ظلمنا انفسنا وان لم تغفر لنا وترحمنا لنكونن من الخاسرين. يبقى انا عندي مبدأ في حياتي اسمه عدم الاقرار عدم القيام على الزنب وعدم الاصرار على الزنب. وكل ما اخفقت او غفلت او استزلني الشيطان اتوب - [00:20:30](#)

وارجع الله سبحانه وتعالى توبة نصوح توبة حقيقية. اسأل الله ان يتوب علينا توبة ترضيك. يبقى ده الشرط اللي تدخل به في هذا الطريق طريق رياضة النفس يعني مجاهدتها وتربيتها. اما الشرط فهو رفع الحجاب بترك الذنوب. واما المعتصم - [00:20:50](#)

ايه الحاجة اللي انت تمسك فيها بقوة وتعتصم بها وتتعلق بها عشان ما تخلص. فشيخ يدل على الطريق. لان تختطفه الشياطين في السبل. ودي برضو احد النقاط اللي فيها خلاف بين اهل السنة وبين المتصوفة - [00:21:10](#)

لما تقرأ كلام الغزالي رحمه الله في صفات الشيخ ده وايه اللي ينبغي لك معه؟ وان المرید بين يدي شيخه كالميت يدي اا المغسل وانك لا تخالفه في شيء قط ولا ترد عليه شيئاً قط وان خطأه لك وانت معه - [00:21:30](#)

خير من صوابك وانت بدونه. كلام صعب جدا. تلك منزلة لم يجعلها الله تعالى الا للنبي صلى الله عليه وسلم فقط هو الذي تتلقى كل اقواله وافعاله على جهة التسليم والقبول والرضا والمتابعة - [00:21:50](#)

فلا وربك لا يؤمنون حتى يحكموك فيما شجر بينهم ثم لا يجدوا في انفسهم حرجا مما قضيت ويسلموا تسليما. فليحزن الذين يخالفون عن امره ان تصيبهم فتنة او يصيبهم عذاب اليم. اما ما دون النبي صلى الله عليه وسلم فكما قال مالك رحمه الله كل - [00:22:10](#)

يؤخذ من قوله ويرد الا صاحب هذا القبر النبي عليه الصلاة والسلام. فعلا لابد يكون الانسان له واحد من اهل العلم ولا يشترط ان يكون واحد بعينه. يكون عنده مراجعة لاهل العلم. مراجعة لاهل العلم. مراجعة لاهل الفضل - [00:22:30](#)

مراجعة لمن يكون عنده بصير بعيوب الطريق وافاته بصير بعيوب النفس بصير بحيل الشيطان بصير ومعرفة المنكرات المنكرات المنتشرة وكيفية التخلص منها. والامر ده الان صار عزيزا. وازا كان الكلام ده بيقول من ايام الغزالي بيقول فان آآ الذي اعيى المرضى قلة الاطباء فانهم لا يصفون النصح. انا بقول للعلماء - [00:22:50](#)

ايامها كان فيه مشكلة. طبعا الامر ده فيه قلة صحيح. طب الانسان يعمل ايه؟ يعمل حاجتين. الحاجة الاولى ان هو يتعامل مع الممكن والمتاح. فان فاته التواصل مع عالم من عالم نحرير عالم رباني فليتواصل مع طالب علم. يعني - [00:23:20](#)

يتوسم فيه الخير وانه قد يأخذ بيده. ولكن يضعه في رتبته. يبقى بيتعامل مع طالب علم على انه طالب علم. يتعامل مع طالب علم على انه طالب لا يبالغ في الثناء عليه ولا يبالغ في آآ رفعه فوق ملزاته لئلا يفسد قلبه هو ولا يفسد قلب من يتعلم على يديه - [00:23:40](#)

او يراجع. اتنين لابد ان يكسر من مطالعة السير. سير العلماء وسير العباد ومطالعة سنن النبي صلى الله عليه وسلم فانها تحيي القلب وتضئ الضرب وتبصر بعيوب نفسك وافات الطريق فان النبي صلى الله عليه وسلم - [00:24:00](#)

لم يدع شيئا يقرب امته من ربه الا دلهم عليه. ولم يدع شيئا يعدهم عن ربه الا دلهم عليه. اي على اللي فننتبه لذلك يبقى شيخ يدل على الطريق لئلا تختطفه الشياطين في السبل. وكان ابن جوزب يقول من آآ - [00:24:20](#)

اا رحمة الله بالعبد او من فضل الله على العبد على الشاب اذا نسك ان يوفق لصاحب سنة يحمله عليها فانت تصحب حد من اهل العلم تراجع اهل الفضل وان لم يتيسر لك عالما فلتراجع طالب العلم ولتعلم ان - [00:24:40](#)

له قدر فلا تعدوه ولا تغلو فيه ولا تبالغ. ولكن تنتفع بما عنده فانه يأخذ بيدك قدر ما يستطيع. ولكن تحرى ان من تراجع يكون على السنة. فان اجتهاد فان اقتصاد في سنة خير من اجتهاد في بدعة. اقتصاد في سنة - [00:25:00](#)

يعني اه عمل ولو قليل ولو يسير لكن على السنة وموافق للسنة اولى من اجتهاد مبالغة في العمل مع البدعة واعتبر بحال

الخوارج. فان النبي صلى الله عليه وسلم لما وصفهم قال يحقر احدكم صلاته الى صلاتهم. وصيامه الى صيامه - [00:25:20](#)
فتخيل بقى الصحابة لما يحتقروا عبادتهم قدام عبادة الخوارج فهل اغنت عنهم عبادتهم شيئا؟ لانها لم تكن في سنة وانما وكان معها
فساد في الباطن. ومعها غلو مذموم ومعها تزكية نفس بدون حق. ومعها ازراء بقدر الصحابة اللي هم اهل العلم - [00:25:40](#)
العمل فلم ينتفعوا بشيء من ذلك. يبقى المعتصم في ذلك شيخ يدل على الطريق لنا تختطفه الشياطين في السبل واما الحصن
فالخلوة وعليه من الوظائف مخالفة الهوى وكسرة الذكر والاقتصاد في - [00:26:00](#)
مراد. لأ هو برضو حطه هنا اشيء تانية غير الخلوة. قال الحصن الامام الغزالي رحمه الله قال الحصن اللي تتحصن به اربع حاجات
الخلوة والجوع والسهر والصمت. الخلوة والجوع والسهر والصمت. اما الخلوة فهي ترك المخالطة الناس. فان انفاص بني آدم -
[00:26:20](#)

مرأة القلب. واما الجوع هو يعني ده برضه النقط اللي فيها خلاف بين الصوفية وبين اهل السنة. فبيقول لك بقى بالغة في ترك الطعام
ويقعد ترك الطعام لايام ثم يأكل شيئا يسيرا ولا يأكل اللحم ولا يأكل المشتهيات. واما الجوع واما السهر - [00:26:50](#)
يقول نومه جدا يباليغ في السهر. واما الصمت فيقل كلامه الا على قدر الحاجة. احنا بنقول برضه ان في غلو عند اصوفها في هذا الباب
فجنحوا فيه الى الافراط والشريعة اتت بمراعاة هزه الاشياء الاربعة لكن بقدر من - [00:27:10](#)
اعتدال فعلا الخلوة بتصلح القلب. ولزلك شرع الله عز وجل لنا الاعتكاف. ولزلك الانسان العاقل يوم لازم يبقى في قدر من الخلوة
الشرعية وليكن يخلو بنفسه بعد صلاة الفجر في مصلاه يذكر الله عز وجل - [00:27:32](#)
ويجمع اه بين قلبه ولسانه يتواطأ القلب واللسان على الذكر. ويحاسب نفسه ويقعد العزم على ان يعمر هذا اليوم بالطاعة ويحط
لنفسه في بداية اليوم ده برنامج عملي. يبقى دي خلوة يقعد ساعة كده مع نفسه من بعد صلاة الفجر لحد ما يصلي الضحى. وقت
شريف - [00:27:52](#)

جدا. الخلوة برب العالمين وقت النزول الالهي. من اول تلت الليل لحد الفجر. تلت الليل للآخر لحد الفجر. وقت النزول الالهي يخلو بالله
عز وجل في المناجاة. صل قيام وان قل. ويدعو ويتضرع ويبتهل. ويسأل ربه من امر الدنيا والاخرة ما يريد - [00:28:12](#)
يخلو بنفسه في بعض الاوقات اسناء النهار يستغفر ويصلي على النبي عليه الصلاة والسلام ويزكر ربه يعمل راحة كده. كان الدكتور
عبدالكريم بكار يقول لو الانسان استطاع انه على رأس كل نص ساعة ثلاثين دقيقة. او حتى على رأس كل ساعة يقعد دقيقة. ستين
سانية بس - [00:28:32](#)

دقيقة واحدة. يقول فيها استغفر الله العظيم. اللهم صل على محمد وعلى ال محمد. سبحان الله وبحمده. دقيقة تاخذ منك مسلا اربع
خمس اذكار على رأس كل ساعة فانها تعيد مرة اخرى تجديد نشاطك الايماني. وتحدث في قلبك اثرا وتذهب عنك آآ - [00:28:52](#)
يعني ورطة الغفلة. يبقى ده الانسان محتاج للخلوة. محتاج انك سنويا تقعد العشر تيام بتوع الاعتكاف. تخلو بنفسك تسبب بيتك
سبب زوجتك وتسبب عيالك وتاخذ اجازة من شغلك ان امكن طبعاً وتخلو بنفسك عشر تيام زي ما النبي صلى الله عليه وسلم كان
بيعمل - [00:29:12](#)

النبي صلى الله عليه وسلم كان البيوت بتاعة النبي بتفتح في المسجد. يعني ابواب البيوت كانت بتفتح في المسجد. وذلك كان يترك
البيوت وكان يعمل خباء في المسجد ويقعد فيه. صلى الله - [00:29:32](#)
عليه وسلم. يعتكف فيه. يخلو بنفسه صلى الله عليه وسلم. يبقى الخلوة بتصلح القلب؟ ايوة بتصلح القلب. وحصن نعم حصن.
والانسان محتاج محتاجها جدا بس الخلوة الايه؟ الشرعية. قارن بقى بين الخلوة اللي احنا بنقولها ديت وبين الخلوة ان واحد يدخل
في صحاري فيترك الجمع والجماعات - [00:29:42](#)

ويترك اهله وعياله ويضيعهم ولا ينفق عليهم. ويترك القيام بواجب الامر بالمعروف والنهي عن المنكر والدعوة الى الله. يسبب الدنيا
تخرب ويروح ايه؟ يقعد في صحراء او في خرابة ويقعد - [00:30:02](#)
او في زوايا او تكاية ويقعد لوحده كده. ينفع؟ الفرق بقى بين الخلوة دي والخلوة دي. بقى في خلوة المشروعة. كذلك الجوع. الجوع

له اثر في تهذيب النفس وله اثر في رقة القلب وله اثر في تضييق مجال الشيطان وله اثر في آآ - [00:30:12](#)
صفاء القلب وانقداح او انفتاح عين البصيرة. عشان كده الانسان يحرص على الجوع المشروع اللي هو ايه؟ حاجتين الاولانية الصيام
وخير الصيام صيام داوود يصوم يوما ويفطر يوما. اقل منه انك تصوم الاثنين والخميس دول خمستاشر يوم في الشهر. اقل -

[00:30:32](#)

منه انك تصوم الاثنين والخميس والتلات تيام البيض ودول عشر تيام في الشهر. اقل منه انك تصوم اتنين وخميس. يبقى تمان تيام
في الشهر. اقل منه انك تصوم التلات ايام البيض بس. بس ينفع يعدي عليك الشهر كله من غير صيام. وربنا سبحانه وتعالى من رحمته
بعباده وهو يعلم من خلق وهو اللطيف الخبير سبحانه وتعالى - [00:30:52](#)

شرع لنا وجوبا صيام شهر كامل في السنة لتزكية النفس وتطهيرها وتطهير القلب اللي هو شهر رمضان تمام؟ يبقى انت الان المقصود
انك تحرص على هذا الجو. ده النوع الاولاني. النوع الثاني من الجوع اللي هو عدم انشغال الانسان - [00:31:12](#)
بالطعام وعدم الاكثار منه حتى في الوقت اللي هو غير صائم فيه. يعني حتى لو بعد المغرب او حتى في اليوم اللي هو مفطر فيه. لا
يجعل همه طلب طعام ولا يجعل من همته الاكثار منه. وليحفظ دائما ان يكون في قلبه ان يكون عنده في قلبه رقة. مبناه -

[00:31:32](#)

اعلى قلة هذا الامر. تالت حاجة السهر. فعلا كثرة النوم تفسد القلب. الاول قبل ما نشوف بقى ده اللي احنا بنقوله هل ده ده الجوع اهو
الجوع بقى عند المتصوفة اللي بيطلبوا ايه؟ انك تقعد ايام طويلة من غير اكل. حتى كما قال ابن الجوزي رحمه الله حتى ان بعضهم

قد - [00:31:52](#)

ترك الفرائض مش عارف يقوم بالفرائض عليه بسبب طوله. بيسقط من طوله بسبب ان هو ما بياكلش. او ترك الطيبات الطعام زي
اللحم وزى الحلوى وغيرها. مخالفة لهدي النبي عليه الصلاة والسلام. والله عز وجل يقول قل من حرم زينة الله الذي اخرج لعباده
والطيبات من الرزق - [00:32:12](#)

قل يا الذين امنوا في الحياة الدنيا خالصة يوم القيامة. وقال النبي عليه الصلاة والسلام كل ما شئت والبس ما شئت ما اخطأتك
خصلتان اسراف ومخيل. فمش ده الجوع المقصود ده اسمه تعزيب للنفس بدون داعي. انت نفسك دي برضو لازم تتعامل معها
بالاحسان وبالعدل. لا تعزبها ولا تؤذيها. مش ده المطلوب. مقصود تهذيبها - [00:32:32](#)

لا تعذبها. يبقى ده الجوع المقصود. كذلك السهر. معلوم فعلا ان كثرة النوم تفسد القلب. وفيه حد ادنى من ترك هذا الفساد انك تقوم
تصلي. فاللي بيقوم يصلي الفجر وبيترك الفراش المسير والدفع لا سيما في اوقات البرد. مع - [00:32:52](#)

حاجته الى النوم قطعها هو اسهر ليله بقدر واجب واجب عليك انك تقوم تصلي الحبة دول. وفي اعلى من كده اللي هيصلي القيام
ولكن برزقه في اعلى من كده اللي يقيم الليل قم الليل الا قليلا. يبقى كلها مقامات في السهر. فالسهر في قيام - [00:33:12](#)
الليل والسهر في ذكر الله عز وجل والسهر فيه طلب العلم الشرعي او السهر في حفز القرآن ومدارسة القرآن وغيره من انفع الاشياء
وبالجملة فان كسرة النوم تفسد القلب. كسرة النوم تفسد القلب. تحدي بقى الان من الشباب يكاد يكون الهواية الكبرى عنده او الهواية
الاولى عنده - [00:33:32](#)

وايه النوم ويقوم من النوم ينام وبعد ما يقوم من النوم تاني يعمل ايه؟ ينام تالت قال لها ليه كده؟ ينام طبعا في الاكل. هيجيب ايه؟
هيجيب نوم. والافراط في مخالطة الناس واستهلاك الطاقة اللي عندك في الكلام والرغي. استهلاك الطاقة اللي عندك - [00:33:52](#)
على مواقع التواصل وفي الحاجات المرئية وغيرها لا يبقى عند الانسان طاقة ينفقها في الطاعة والتعبد والذكر والسهر في طاعة الله
وغير ذلك. يبقى قلنا الخلوة والسهر والجوع والايه؟ الصمت. وحسبك من فضيلة الصمت ان من صمت نجا. حديس النبي عليه -

[00:34:12](#)

من صمت نجى. من كان يؤمن بالله واليوم الآخر فليقل خيرا او ليصمت. والامام النووي رحمه الله يقول قل بعد ما آآ اتى بهزا
الحديس اعلم انه ينبغي لكل مكلف الامساك عن كل كلام. الا كلاما ترجحت - [00:34:32](#)

مصلحته. وان استوت مصلحة الكلام وتركه. مصلحة الكلام وتركه. فيغلب جانب الترك فانه لربما يجر الى ما لا يشرع والسلامة لا يعد لها شية. انظر بقى كده من اللي بيكسر جدا في الكلام. كلام - [00:34:52](#)

وقع الانسان بقى في كذب او يوقع الانسان في غيبة او يوقع انسان في نميمة او مدح النفس وتزكيتها او بهت الناس ان هو يفتري على الناس كذب او غير ذلك - [00:35:12](#)

ينتبه له. يبقى الحصن قلنا الخلوة ويضاف اليها السهر المشروع والجوع المشروع والصمت المشروع. طبعا احنا بنقول من صمت نجا لكن ما ينبغي للانسان انه يصمت عن انكار المنكر. ولا الامر - [00:35:22](#)

المعروف ولا التذكير بالله عز وجل. والدعوة الى الخير. وما ينبغي للانسان ان يصمت عن تبليغ العلم الشرعي. ان من سئل عن علم آآ فكتمه والجمه الله بلجام من نار. فيبقى في صمت الا اذا ترجحت مصلحة - [00:35:39](#)

الكلام ده بضابط الشرعي ده الضابط الشرعي. بيقول وعليه من الوظائف مخالفة الهوى وكسرة الذكر والاقتصاد في الاوراد. اما مخالفة الهوى فليس كل ما يهواه المرء شرا. فالانسان يهوى تعجيل الفطرة - [00:35:59](#)

ده سنة الانسان يهوى التواصل او وقاع امرأته وجماع امرأته ودي فيها اجر وفي بضع احدكم صدقة ففي اشياء يهواها الانسان وفيها فيها اجر. اضبط بس الهوا مخالفة الهوى اذا كان آآ يرضيك - [00:36:17](#)

او يبعدهك عن الشرع. وكثرة الذكر كثرة الذكر انه يكثر الله كثيرا. طب ازاى كثرة الذكر والاقتصاد في الاوراد يقول لك اكسر من الذكر بس ما تكثرش. اختر لك زكر او اتنين. والكلام ده لا دليل عليه. ورد عندك في السنة احاديس النبي عليه الصلاة والسلام في - [00:36:37](#)

المختلفة سواء بقى الازكار المطلقة او الازكار المقيدة نلتزم بها. هم بقى بيقولوا ان الامام الغزالي يقول كده يقول قل الله الله الله بس ما تقولش غير طول النهار. يبقى بتكسر من الذكر بس زكر ايه ؟ واحد. اقول سبحان الله فقط. نقول لأ. انت تكسر من الذكر كما ورد عن النبي صلى الله عليه وسلم. ورد - [00:36:57](#)

شف بقى انت زاد الميعاد الفصل بتاع هدي النبي صلى الله عليه وسلم في الزكر. كتاب الازكار للنووي. وغيرها بقى من الكتب الكثير اللي صنف في هذا الباب العمل اليوم واللييلة للنسائي وغيرها بقى من الكتب اللي صنف في ايه؟ آآ حفز ازكار النبي عليه الصلاة والسلام. يبقى انت بتكسر من الزكر - [00:37:17](#)

كما ورد في السنة كما ورد في السنة قلنا افضل فاكر كده اقتصاد في سنة خير من اجتهاد في بدعة. يبقى عليه من الوزائف مخالفة فاتوا الهوا والهوا فعلا بيرضي الانسان في اغلب الاحيان الا كما قلت لك الا ان يكون فيه موافقة للشرع. ومنتهى الرياضة اخر بقى اللي انا عايز اوصل له ايه؟ منتهى الرياضة اللي هي - [00:37:37](#)

مجاهدة وتربية الناس اخرها ايه؟ ان يجد قلبه مع الله ابداء. هي دي بقى الثمرة اللي انت عايز توصل لها. ان يكون تعلقك بربنا سبحانه وتعالى وحبك لربنا سبحانه وتعالى وانسك لربنا سبحانه وتعالى وذكرك لربنا سبحانه وتعالى امر ملازم لك بدون - [00:37:59](#)

تكلف عارف اللي بيحب القرآن فصار القرآن خفيف على قلبه وعلى لسانه فيقرأه سائرا ويقراه جالسا ويقراه متكئا ويقراه مسافرا ويقراه في كل اوقاته ببسهل عليه انه يقرأ القرآن. هو وصل للمرحلة دي امتى؟ بعد ما خد خطوات طويلة - [00:38:19](#)

من المجاهدة وحفز والحب للقرآن لحد بقى القرآن بيني وبينه علاقة. يقال لصاحب القرآن اهو صاحب القرآن اصحاب بقى صاحب للقرآن. فبقى ببسهل عليه انه يقرأ القرآن في كل احواله. كل احواله. يبقى دلوقتي في واحد بيصلي جماعة. بيوصل لمرحلة انه - [00:38:39](#)

لو ما صلاش جماعة يتعب يتأزي لانه بقى بيحب رجل قلبه معلق مساجد. واحد بيصلي قيام الليل بقلبه بيلق بقيام الليل فعلا. فلو ما صلاش لقيام الليل في يوم يتأزي ، فهو بقى بيقول لك غاية ومنتهى الرياضة النفس والمجاهدات دي كلها انك توصل لمرحلة ان تجد قلبك مع الله ابداء. على طول بدون تكلف - [00:38:59](#)

حتى لو انت ساكت وهو حتى بيقول ترتيبه كده عندهم برضه بصوا برضه ليس عليها دليل انك تفضل تقول بلسانك على مدار الاربعة

وعشرين ساعة طول ما انت قاعد الله الله او سبحان الله وبعدين بعد كده يبقى الزكر ده بالقلب حتى ينطبع في النفس ويكون هذا امر صار لك سجية. كل ده لا دليل عليه لكن المقصد - [00:39:19](#)

في حد ذاته مقصد مشروع وهو ان يكون الله عز وجل في قلبك ابدأ على طول. ولا يمكن ذلك الا بان يخلو عن غيره مش هينفع تفضل مستحضر هذا الانس والمعرفة بالله عز وجل والرضا بالله والاقبال عليه وذكره الا اذا آآ اخلت - [00:39:39](#)

قلبك عما سواه ولا يخلو القلب عن غير الله الا بطول المجاهدة. مش بس طول المجاهدة واستمرارها. لان ممكن بعد ما واحد جاهد يوصل لمقام معين لو ترك نفسه ايه اللي يحصل له؟ هينتكس هينحدر. يبقى لازم الاستمرار. فهذا من - [00:39:59](#)

رياضة المرید وتربيته في التدریج. فاما تفصيل الرياضة في كل صفة فسيأتي ان شاء الله تعالى يبقى اا هيبداً بعد كده بقى اا الكتاب اللي بعد كده في هذا الربع يبدأ ياخذ بقى علاج - [00:40:19](#)

الافات. الامام الغزالي يقول فاما تفصيل الرياضة في كل صفة فسيأتي فان اغلب الصفات على الانسان بطنه وفرجه ولسانه اعني به الشهوات المتعلقة بها. ثم الغضب الذي هو كالجند لحماية الشهوات. ثم مهما - [00:40:39](#)

ما احب الانسان يعني كلما احب الانسان شهوة البطن والفرج وانس بهما احب الدنيا. يبقى من الحاجات اللي هي عايز يعالجها عندك حب الدنيا. ولم يتمكن منها الا بالمال والجاه. يبقى هيكلمك عن المال والجاه. واذا طلب المال والجاه حدس فيه الكبر والعجب

والرئاسة. هيبقى هيتكلم معك عن - [00:40:59](#)

وامراض الكبر والعشب والرئاسة. واذا ظهر ذلك لم تسمح نفسه بترك الدنيا رأساً. وتمسك من الدين بما فيه الرئاسة وغلب عليه الغرور فلهاذا وجب علينا بعد تقديم هذين الكتابين آآ اللي هو ايه؟ اللي هو كتاب رياضة النفس - [00:41:19](#)

وكتاب شرح عجائب القلوب. قال احنا قدمنا بالكتابين دولت. هنكتب بعد كده بتمن كتب. كتاب في كسر شهوة البطن والفرج ازاي واحد يسيطر على شهوة بطنه وفرجه؟ وازاي يهزب نفسه في هذا الباب؟ وكتاب في كسر شره الكلام ازاي - [00:41:39](#)

اي واحد يسيطر على لسانه وكتاب في كسر الغضب والحقد والحسد زي واحد يسيطر على هذه المعاني السوداوية المعاني ان الابليسية الظالمة اللي بتبقى في قلبه من الغضب والحقد والحسد وكتاب في زم الدنيا وتفصيل خدعها وكتاب في كسر - [00:41:59](#)

بالمال ودم البخل وكتاب في ذم الرياء وحب الجاه وكتاب في ذم الكبر والعجب وكتاب في مواقع الغرور وبزكر هذه المهلكات وتعليم طرق المعالجة فيها يتم غرضنا من ربح المهلكات ان شاء الله تعالى. نقف - [00:42:19](#)

هنا نستكمل في المرة القادمة ان شاء الله سبحانك اللهم وبحمدك اشهد ان لا اله الا انت استغفرك واتوب اليك - [00:42:39](#)