

093-مدارج السالكين | منزلة التذكر | مفسدات القلب الخمسة |

4-فضول الطعام

محمد حسين يعقوب

بسم الله الرحمن الرحيم. هنا المدرسة الربانية كتلة قلوب تحكمها قيم السلام عليكم ورحمة الله وبركاته اعوذ بالله من الشيطان الرجيم. بسم الله الرحمن الرحيم ان الحمد لله نحمده تعالى واستعينه واستغفره - [00:00:00](#)

واعوذ بالله تعالى من شرور انفسنا ومن سيئات اعمالنا من يهده الله فلا مضل له ومن يضل فلا هادي له واشهد ان لا اله الا الله وحده لا شريك له - [00:00:41](#)

واشهد ان محمدا عبده ورسوله اللهم صل على محمد وعلى آل محمد. كما صليت على ابراهيم وعلى آل ابراهيم انك حميد مجيد اللهم بارك على محمد وعلى آل محمد كما باركت على ابراهيم وعلى آل ابراهيم - [00:01:00](#)

انك حميد مجيد يا ايها الذين امنوا اتقوا الله حق تقاته ولا تموتن الا وانتم مسلمون يا ايها الناس اتقوا ربكم الذي خلقكم من نفس واحدة. وخلق منها زوجها وبث منهما رجالا كثيرا ونساء - [00:01:24](#)

واتقوا الله الذي تساءلون به والارحام. ان الله كان عليكم رقيبا يا ايها الذين امنوا اتقوا الله وقولوا قولا سديدا يصلح لكم اعمالكم ويغفر لكم ذنوبكم ومن يطع الله ورسوله فقد فاز فوزا عظيما. اما بعد فان اصدق الحديث كلام الله تعالى وخير الهدي - [00:01:51](#)

في هدي محمد صلى الله عليه واله وصحبه وسلم. وان شر الامور محدثاتها. وكل محدثة بدعة وكل بدعة ضلالة وكل ضلالة في النار ثم اما بعد فاخوتي في الله والذي فلق الحبة وبرأ النسمة اني احبكم في الله - [00:02:19](#)

واسأل الله جل جلاله ان يجمعنا بهذا الحب في ظل عرشه يوم لا ظل الا ظله. اللهم اجعل عملنا كله صالحا واجعله لوجهك خالصا. ولا تجعل فيه لاحد غيرك شيئا - [00:02:45](#)

احبتي في الله كيف حالكم مع الله وكيف حال قلوبكم مع الله اللهم اهد قلوبنا اللهم اصلح قلوبنا اللهم احي قلوبنا. اللهم طهر قلوبنا. اللهم نور قلوبنا. اللهم اغسل قلوبنا. اللهم نق - [00:02:59](#)

اللهم رطب قلوبنا بذكرك. اللهم ارزق قلوبنا بك اللهم اجعل تعلق قلوبنا بك. وطهر قلوبنا من التعلق بغيرك. اللهم ازرع في قلوبنا حبك وانزع من قلوبنا حب من سواك. اللهم انا نسألك ان تجعل قلوبنا الاقرب اليك - [00:03:24](#)

اللهم سبت على الايمان قلوبنا. اللهم حبب الينا الايمان وزينه في قلوبنا هنا المدرسة الربانية وهذا فرع التزكية منها. وفيه شرح كتاب مدارج السالكين وقفنا مع منزلة التذكر ووصلنا في منزلة التذكر الى الظفر بثمرة الفكرة - [00:03:51](#)

ووصلنا في الظفر بثمرة الفكرة الى التخلص من مفسدات القلب الخمسة مفسدات القلب الخمسة هي فضول المخالطة وركوب بحر التمني والتعلق بغير الله والشبع والتمنا تخلصنا من الثلاثة الاولى وطول المخالطة بالخلق - [00:04:19](#)

وقلنا ان وقلنا ان من يدمن العزلة ويأنس بالله هو الناجي اللهم نجنا اللهم نجنا. اللهم نجنا اللهم خذ بايدينا ونواصينا اليك اخذ الكرام عليك اللهم الطف بنا في قضائك وقدرك. اللهم الطف بنا في قضائك وقدرك. امين يا رب العالمين. وقلنا ان الناجي - [00:04:50](#)

هو من ادمن العزلة وحرص على التباعد عن البشر والانس بالله الا يكون انسه بغير الله بل قلنا ان بداية الهداية هجر هدايتك ياوي القلب ان يحب القلب ان ياوي الى الاماكن الخالية - [00:05:18](#)

التي تهدأ فيها الاصوات والحركات يحب الهدوء يحب السكون يحب الخلوة مع الله. هذه الصفات من صفات القلب الناجي ثم ركوب

بحر التمني نتخلص من احلام اليقظة التخلص من الخواطر الرديئة. هتيجي معنا المنزلة اللي بعد دي مباشرة احنا في منزلة التذكر.
اللي بعديها منزلة الايه - [00:05:51](#)

الاعتصام الاعتصام صون الارادة قبضا ان دماغك تبقى تحت السيطرة ما تشدش كده ولا كده. بتفكر في حاجة واحدة رضا الله ثم
التالته التعلق بغير الله قلنا ان دي شر الخمسة - [00:06:30](#)

تعلق القلب بغير الله اللهم طهر قلوبنا من التعلق بغيرك ان يبقى تعلق القلب بالله وخلصنا الكلام في النهاية ان السعادة والسبات في
زماننا تعلق القلب بالله كنا في زما - [00:06:55](#)

زمن الخفة تلاقي الناس ببساطة يتعلق قلبه باي حاجة بسهولة بالنساء بالمال العربية بيت بشغلانة بفلوس يتعلق قلبه به ويبقى هو
ده اللي بيودي قلبه ويجيبه الراسي السابت الراسخ اهل اليقين - [00:07:21](#)

اليقين في الله ان الله هو الذي يسعد القلب انه لا يملك احد نفعاً ولا ضراً الا الله ثم ننتقل الى المفسد الرابع المفسد الرابع الطعام يا
نهار ابيض الاكل - [00:07:49](#)

يفسد القلب كثرة الاكل هيجي معنا دلوقتي ان الاكل ده زي الملح في الطعام لأ ده الكلام عن النوم هيجي اللي بعد الطعام ان النوم
زي الملح في الطعام اذا ما فيش نوم - [00:08:13](#)

زي اكل من غير ملح ما لوش طعم وازا كتر النوم اه حادق يعلي الضغط يفسد الاكل. لكن احنا بنتكلم دلوقتي في الطعام ولما اقول
الطعام يا جماعة النهاردة وانا - [00:08:36](#)

بزاكر الدرس ده لقيت ان سيدنا ادم خرج من الجنة بسبب لقمة سبب لقمة بسبب الاكل بسبب شهوة البطن عشان كده من اخطر
الايات في القرآن. وانا قلت لك قبل كده كتير - [00:08:54](#)

لازم تعمل ورقة كده كراسة تكتب فيها اخطر اية في القرآن لان دي بتختلف من شخص لشخص ومن وقت لوقت ومن احساس
لا احساس قلت لكم لما ييجي قلت لكم لما ييجي العلماء يتكلموا عن اخطر اية في القرآن تلاقي كل عالم قال حاجة - [00:09:22](#)

صحيح فمن اخطر الايات في القرآن اسمع كلوا من طيبات ما رزقناكم ولا تطغوا فيه فيحل عليكم غضبي ومن يحلل عليه غضبي فقد
هو شفت بقى كلوا من طيبات ما رزقناكم ولا تطغوا فيه في حل عليكم غضبي - [00:09:47](#)

الطغيان في الاكل يجلب غضب الله وان تهوي في جهنم الاكل الاكل لقمة العيش عشان كده من اسباب او من صفات اهل الجنة عفة
في مطعم ان يبقى عفيف البطن - [00:10:27](#)

عفيفي الاسنان عفة في مطعم ان من اسباب استجابة الدعاء اطب مطعمك تكن مستجاب الدعوة ان من اسباب القوة على العبادة ان
تنظر الى ما يدخل في بطنك مش عارف اقول لكم ايه - [00:11:04](#)

عن زمانا ثاني بعد ما اتكلمنا الحلقة اللي فاتت عن هذا الزمان ودلوقتي باقول يعني بتكلم كلام واحد تعبان من الزمان ان احنا في
زمن اكل الحلال الصرف فيه بسرعة - [00:11:41](#)

مش سهلة انك تاكل حلال حلال اللقمة الحلال ما بقتش سهلة واطر شيء في الحرام نبت لحمه من حرام النار اولى به يبقى لما توكل
زوجتك وولادك من حرام مش هيطلعوا صالحين - [00:12:05](#)

لان النار اولى به هيروحوا النار هيروحوا النار ازاى؟ لازم يبقوا عصاة ومذنبين اللقمة يا جماعة اكل العيش اللقمة اللي انت بتاكلها
وبتوكلها لولادك وعن ما له من اين اكتسبه؟ - [00:12:40](#)

وفيما انفق عام من مفسدات القلوب. ابن القيم يقول ايه والمفسد له من ذلك نوعان ما يفسده لعينه وذاته كالمحرمات اللي بيفسد
القلب اكل الحرام وهي نوعان محرمات لحق الله - [00:13:04](#)

كالميتة والدم ولحم الخنزير وذئب الناب من السباع والمخلب من الطير محرمات لحق العباد ده المسروق والمغصوب والمنهوب وما
اخذ بغير رضا صاحبه اما قهراً واما حياء وتأثماً يبقى الحرام نوعين - [00:13:36](#)

لان ربنا حرمة زي الميتة والدم ولحم الخنزير وما والا لغير الله به انك لازم انظر في اللحمة اللي انت بتاكلها سمي عليها ولا لأ لازم

تتأكد من الحاجة اللي انت بتاكلها - 00:14:02

زي الشيكولاتة والانواع الجبن المستوردة الحاجات دي فيها دهن خنزير ولا ما فيهاش؟ ما تستسهلش كده واشرب وخلص اللي هي بتاع شعير وبتاع خل وبتاع تحرى تحرى اكل الحلال دقق في اللقمة اللي بتاكلها - 00:14:27

لما تروح عند حد معزوم يا ترى الراجل ده بيشتغل ايه ودخله منين فلوسه حلال ولا حرام؟ مش بالبساطة والسهولة اكل اي حاجة واكل اي حد. من لم يبالي من اين يأكل - 00:14:58

كأنه لا يبالي من اي باب دخل النار قل لي يا عم ما بلاش التشدد مش تشدد ده حلال وحرام ده جنة ونار مش لعبة انا ما باقولكش كذا حلال وكذا حرام. انا باقول لك شف انت اللي بتاكله ده حلال ولا حرام - 00:15:18

جاي من طريق حلال ولا من طريق حرام؟ ده ده قضية مصيرية ده جنة ونار ده لحم نبت منه لحم نبتة من من ايه ابن القيم يقول وما يفسده بقدره وتعدي حده - 00:15:49

يبقى النوع الاول من المفسد بعينه وده نوعين الاول اللي ربنا حرمة زي الميتة والدم ولحم الخنزير وما اهل لغير الله به. والنوع الثاني حقوق الناس هنا لا يجوز ان انا اخذ حق حد الا باذنه ورضاه - 00:16:17

بالتراضي ما للناس الحلال حلال اضبط كلامك بالزبط التراضي ربنا قال كده لا تأكلوا اموالكم بينكم بالباطل الا ان تكون تجارة عن فراض منكم كتير بقولها للناس في اسناء اثناء تقسيم التركة - 00:16:37

ان واحد حقه كذا وحق اخته كذا. اخته طمعانة شوية عادة الاخوات المتزوجات بتبقى آآ بتحب اخوها هو بيديها من حقه. هو مش حقها تاخده حلالها حلال ادام هو لو هو راضي - 00:17:03

خلاص بالتراضي ما فيش حاجة اسمها حقي وحقك انت راضي احسن حاجة في الاسلام من احسن الاخلاق في الاسلام قال الله ولا تنسوا الفضل بينكم ولا تنسوا الفضل بينكم ان واحد انت سالف منه فلوس. وانت بترجعها له - 00:17:24

زودته شوية مش التراضي ده وانما يعني اكرام بالتراضي بالرضا نفس الشيء وده من حسن الاداء نفس الشيء زي ما بقول كده لما كانوا يستلفوا من حد حلة يرجعها له فيها حاجة - 00:17:50

لما كان آآ يعني ايه استلفت من اخوك عربية تروح بها مشوار عبيها له بنزين او حطوا له فيها مثلا محتاجة مخدة محتاجة اكرمه ما هو قال رسول الله صلى الله عليه وسلم من قدم لكم معروفا - 00:18:17

كان يقبل الهدية يثيب عليها باكثر منها صل عليه دي من مكارم الاخلاق ان حد جاب لك هدية آآ جزاك الله خيرا اقبل الهدية. وبعدين ادي له هدية اكره من اللي جابه - 00:18:40

حتى انهم قالوا اللي بيقبل الهدية ولا يثيب عليها من اكل اموال الناس بالباطل ادوا له الهدية دي احسن منها النوع الاولاني ما يفسده لعينه كالمحرمات وحقوق الناس النوع الثاني - 00:18:59

ما يفسده بقدره وتعدي حده ده موضوع الاكل بقى ان انا بافطر واتغدى واتعشى عادة الناس اللي بياكلوا ثلاث اكلات وان كان الثلاث اكلات ديت في عرف الربانيين كتير قالوا ايه - 00:19:20

من يأكل في اليوم مرة قال له طعام الصديقين قال والذي يأكل في اليوم مرتين قال له طعام المؤمنين قال ومن يأكل في اليوم ثلاث مرات على كل اهله يبنوا له معلفا - 00:19:43

ده مشروع تسمين بقى مش مشروع آآ تربية ربانية اللي عايز ياكل اكل المؤمنين امة مرتين في اليوم آآ فطار وغدا آآ غدا وعشاء آآ فطار وسحور لكن كسرة الاكل - 00:20:05

ليست من سمة المتقين ما يفسده بقدره وتعدي حد. كلام ابن القيم بقى رحمه الله الاسراف في الحلال والشبع المفرط بوب الامام النووي بابا في رياض الصالحين قال باب جواز الشبع - 00:20:27

احيانا باب ايه جواز الشبع احيانا. يبقى احيانا يجوز ان انت احيانا واستدل عليه بحديث ابي هريرة رضي الله عنه والله لا اجد له مسلكا الشبع المفرو المفرط قال ايه ابن القيم - 00:20:55

فانه يثقله عن الطاعات ويشغله بمزاولة مؤونة البطن ومحاولتها حتى يظفر بها قلت في رمضان اللهم بلغنا رمضان. لو ان انا ما بحبش طول العمر لكن ربنا يرزقنا مواسم الطاعات - [00:21:20](#)

ويجعل حياتنا كلها زي رمضان يا رب آآ قلت لو واحد قضى رمضان كله عيش حاف ومية يعني ياكل كل يوم في الفطار رغيف حاف ومية وفي السحور نص رغيف حاف ومية - [00:21:46](#)

اخر رمضان يموت يا دكتور قالوا لي لا بالعكس ده تبقى صحته احسن قلت وقتال الناس على انهم يحطوا في جنب الرغيف ده حتة لحمة وشوية خضار وشوية سلطة وشوية فاكهة - [00:22:09](#)

يبقى كل الجري والهد وراء الفلوس عشان يحط حاجة جنب الرغيف الية بيفسد صحته عشان كده لما هنتكلم النهاردة عن تقليل الطعام هيعكر علينا الناس بتوع الرجيم الناس بتوع الدايت - [00:22:32](#)

الناس بتوع اللي بيعمله آآ بيقسوا بطنهم كل يوم وعندهم ميزان بيوزن كل يوم لو كل طقة واخويا قال لي كده ربنا آآ يهديه ويعافيه ويهدي جميع المسلمين ويعافيه ان هو بيوزن بعد كل اكلة. زاد كيلو يقوم يجري يلعب رياضة لحد ما ينزل الكيلو - [00:23:00](#)

نفس الشيء قلت يا ريت المتقين والمؤمنين يبقى ده نزامهم مع ربنا انه اذا حاجة فسدت من قلبه يجري ويصلحها في ساعتها. ابن القيم رحمه الله يقول ايه ما يفسده بقدره وتعدي حده كالاسراف في الحلال - [00:23:32](#)

والشعب المفرط فانه يثقله عن الطاعات ويشغله بمزاولة مؤونة البطن ومحاولتها حتى يظفر بها. فاذا ظفر بها شغله بمزاولة تصرفها ووقاية ضرر هذا والتأذي بثقلها ما تعرفناش برضو يعني آآ ايام آ السفر في دول الخليج - [00:23:54](#)

بياكلوا المندي او اللي هو الخروف ده ها وسمين بقى فيه دهون يقوم بعد الاكل ياخذ حباية عشان الدهون دي تنزل الله! طب ما تاكلهاش من اصله. ايه الفايده انك تاكلها وتنزلها - [00:24:24](#)

الشاهد ايه هنا؟ هي دي القضية انه ياكل وبعدين يعاني بانه يتخلص من هذا وقوى عليه مودة الشهوة والطرق مجاري الشيطان ووسعها قال رسول الله صلى الله عليه وسلم ان الشيطان يجري من ابن ادم - [00:24:40](#)

مجرى الدم فضيق مجاريه بالصيام ان الشيطان انت لما تاكل كتير بتوسع المجاري حلوة المجاري دي المجاري بتاع الشيطان. انت آآ ما بتاكلش كتير بتضيق المجاري عليه مواد الشهوة وطرق مجاري الشيطان ووسعها. فانه يجري من ابن ادم مجرى الدم فالصوم يضيق مجاريه - [00:25:02](#)

ويسد عليه طريقه. والشعب يطرقها ويوسعها. ومن اكل كثيرا شرب كثيرا فنام كسيرا فخر كثيرا في الحديث المشهور ما ملأ ابن ادم وحاء شرا من بطنه بحسب ابن ادم لقيمات. يعني ايه لقيمات يا ابني - [00:25:28](#)

لقيمات جمع لقيمة. لقيمة تصغير لقمة يبقى لقيمات لقمة صغيرة. لقيمات كم لقمة صغيرين بحسب يعني يكفي ابن ادم كم لقمة صغنين بحسب ابن ادم لقيمات يقمن صلبه. فان كان لابد فاعلا لازم ياكل - [00:25:56](#)

بيحب الاكل يبزل مجهود وعازي ياكل فان كان لا بد فاعلا فثلث لطعامه وثلث لشرايه وثلث لنفسه يبقى ياكل اه تلت بطنه بس وابتسمت لان كنا قاعدين مرة بناكل وانا شيخ - [00:26:25](#)

يعني فبنقول له يا شيخ الكل اعلم بثلثه كل واحد كل ادرى بثلثه كل واحد عارف التلت بتاعه قد ايه ما لكش دعوة بتلتي انا ما تحكمش علي انا كلت التلت دلوقتي ولا النص. انا عارف التلت - [00:26:50](#)

آآ ايها الاخوة في قضية الطعام لابد من ضابط ان انا باكل ليه قال ايه صل عليه. صلى الله عليه واله وصحبه وسلم بحسب ابن ادم يكفي ابن ادم. لقيمات ها - [00:27:12](#)

يقيم صلبه انا باكل اللي يوقفني على رجلي يقمن صلبه تاكل اللي يقدرني ان انا اقوم بمهمتي ان انا اروح شغلي ان انا اقف اصلي اقوم الليل كان آآ سفيان - [00:27:45](#)

يحمل معه في السفر الفالزوج ابن الجوزي كذلك هناك من العلماء اللي كان بياكل بياكل ياكل ياكل جامد بس لما ياكل جامد قال كده ابن الجوزي قال ان الدابة اذا لم تحسن اليها العلف - [00:28:04](#)

لم تقم بالعمل عشان كده سفيان قال ايه؟ اعلف الحمار ثم كدة كان يأكل ثم يربط وسطه ويقوم الليل كله يبقى كل واقف صل مش
تاكل وتنام كل واجري في شغلك واعمل شغلك - [00:28:22](#)

وادي عملك ادي شكر هذه النعمة شكر نعمة الاكل ياه على نعمة الاكل لما نبص سيدنا النبي صلى الله عليه وسلم كان يمر الهلال والهلال
والهلال شهرين ولا يوقد في بيوت ال محمد النار صلى الله عليه وسلم - [00:28:44](#)

ما ياكلوش طبيخ سخن الى ما كنتم تعيشون التمر والماء الاسودان التمر والماء ياكلوا تمر ومية مين النهاردة اللي بيكتفي بالتمر
والماية دايم لما يتحط قدامي اكل والله ببص على السفرة كده - [00:29:13](#)

اتذكر سيدنا عمر ينكد علي سيدنا عمر ابن الخطاب لما دخل على ابنته حفصة بعد موت رسول الله صلى الله عليه وسلم ووضعت له
باباك فيه خل وزيت شوية زيت ادم يعني - [00:29:39](#)

دهن يعني شوية خل فنظر اليه وقال ما هذا اذا مان في انا واحد والله ما رأينا هذا على عهد رسول الله وظل يبكي حتى قام وتركه
لما تقعد انت كده - [00:30:04](#)

وتبص على السفرة قدامك وتلاقي قدامك تلتاشر ايدام ما بقولكش حرام بس اشكر بقى كل قال له ده ما اقدرش اقيم بشكره. قال له
وانت تقدر تقوم بشكر الماء البارد - [00:30:32](#)

اشكر بقى اشكر بقى لو راجل ربنا يرزقنا شكر نعمته وحسن عبادته. امين هي دي قل ما شئت والبس ما شئت ما اخطأتك خصلتان
شرف ومخيلة واشرب والبس واركب بس بدون اسراف - [00:31:01](#)

وبدون عجب مخيلة بدون عشب وتفاخر وتباهي اه اذكر نعمة الله عز وجل نمرة واحد بالاعتراف بها باطنا والتحدث بها ظاهرا
واستعمالها وصرفها في شكري معطيها والمنعم بها قلنا قضية التقليل من الطعام - [00:31:33](#)

والشراب ينبغي ان تكون بقى لمن اراد ان يبدأ بالتدريج مش اجي اروح مبطل اكل زي الشيخ عبدالرحمن كده مش هاجي اروح مبطل
اكل مرة واحدة لأ وانما ينبغي ان - [00:32:06](#)

اتدرب على التقليل من الطعام والشراب. اتنين مهمة جدا جدا جدا تحرير النية الرجيم ان انا لما اجي ابطل اكل ليه لربنا مش
عشان الرشاقة لربنا مش عشان خوف السكر والضغط - [00:32:24](#)

لربنا مش عشان خوف امراض القلب ليه ربنا ان انا افعل هذا لله خطورة الاكل آ فوائد الجوع وافات الشبع اول فايده للجوع ولما
نقول الجوع مقصود به الصيام طول السهر مقصود به قيام الليل - [00:32:51](#)

ان الجوع والسهر والعزلة احد اه اسباب الوصول الى الله الفائدة الاولى صفاء القلب وايقاد قبيحة وان فاز البصيرة لان الشبع يثقل
القلب ويجلب النوم ويعطل الافكار عن سرعة الادراك - [00:33:26](#)

انت مجربها لما تاكل كتير تحس بخمول اه تحس ان دماغك مش شغالة كويس الفايده الثانية رقة القلب وصفائه الذي به يتهيأ لادراك
لذة المثابة والتأسر بالذكر فكم من ذكر يجري على اللسان - [00:34:03](#)

مع حضور القلب ولكن القلب لا يلتز به ولا يتأثر المطلوب الالتز بالذكر والتأسر به مش بس حضور القلب. يبقى حضور القلب مع
التأثر بالذكر الفايده الثالثة للجوع الانكسار والزل - [00:34:36](#)

قلت جرب كده انك تصوم يومين ثلاثة اربعة خمسة ستة سبعتاشر ورا بعض كده وتيجي مرة بعد الثلاثة اربعة خمسة ستة سبعتاشر
وقبل المغرب اما تحس بقى ان انت جوعان - [00:35:00](#)

تقعد وترفع ايديك كده وتقول يا رب الاحساس ساعتها انك يا رب دية بتخلع قلبك جعان مضاعفات وواقع هي دي انكسار والزل
الانكسار والذل وزوال البطر والاشر ولطغيان والغفلة الفايده الرابعة - [00:35:21](#)

الا ينسى بلاء الله وعذابه لا ينسى اهل البلاء فان الشبعان ينسى الجائع وينسى الجوع الجائع قلت ايه فان الشبعان ينسى الجائع
وينسى الجوع اه الجائع يتذكر الحرمان اصلي اقول لكم ايه - [00:35:58](#)

الكلمة بتاع ابويا الله يرحمه ربنا يرحم موتانا وموتى المسلمين يا رب ارحم والديهم ووالديكم وموتى المسلمين اما كت

يقول له ايه الحمد لله انه اذانا ناكل فقال لي الحمد لله انه سابنا ناكل - [00:36:40](#)

ياما ناس عنده اكل كثير واحد قال لي ان هو مش مسموح له الا بمية وخمسين جرام لحمه بس في اليوم آآ شاهد ايه هنا بس اللي عنده لحمه كثير - [00:37:02](#)

بس ممنوع ياكل فانت الحمد لله ان هو تاكل ممكنك من انك تاكل دي نعمة فوق نعمة وجود الاكل دي نعمة تانية فوق نعمة وجود الاكل نعم انك تاكل وما يضر كرش الاكل نعمة - [00:37:20](#)

عشان كده قلت ان ديت من نعم النعم ان يمتنعك بنعمة الفائدة الخامسة كسر شهوات المعاصي كلها والاستيلاء على النفس الامارة بالسوء فان منشأ المعاصي كلها الشهوات من فوائد الصيام - [00:37:46](#)

اقامة حاكمية الله على النفس يعني يبجي في رمضان وفي اخر النهار قبل المغرب بدقيقتين وفي الصيف بقى عطشان وزوره ناشف وقدامه كوباية الماية مية متلجة وكوباية مشبرة هو عمال يعمل كده نفسه يشرب - [00:38:14](#)

وابنه يقول له ايه ما تشرب قل له لا اما المغرب يدن دول فاضلين دقيقتين بسيطة مش هتفرق اشرب اشرب لأ اما يازن كلمة اما يازن دي يعني ايه ها؟ - [00:38:47](#)

اما يبجي الازن من السما يبقى مش زيي وانا مفطر كل ما احب اشرب اشرف لأ ده انا مش هشرب الا بازن والشاكو لله بازن بازن من السما هي دي اقامة حاكمية الله على النفس - [00:39:06](#)

ان النفس ما تبقاش هي اللي حاكمة اكل اشرب انام اخرج قلنا ان من اكبر اسباب شتات القلب من اكبر اسباب شتات القلب مطاوعة النفس في كل ما تطلب انك قاعد كده ونفسك تقول لك طلع التليفون تطلع التليفون وتقلب الواتس وتشوف مين اللي اتصل ولا ما اتصلش - [00:39:32](#)

تفتح اه على اه على انت مش عارف ايه وايه وايه وتفتح وتقول ده النفس بتقول لك انت قاعد كده نفسك تقول لك اخرج البلكونة شوية تخرج. انزل آآ انزل اتمشى شوية انزل. كلم فلان كلم. انك انت تطاول - [00:39:56](#)

اوعي نفسك كل تاكل رح افتح التلاجة شف فيها ايه. اشرب حاجة كل حاجة نام ارقد قم آآ اخرج آآ انك انت تطاوع نفسك كل ما تقول لك اعمل حاجة تعملها ده اكبر الاسباب فساد القلب - [00:40:14](#)

الصيام بقى بيوقف النفس عند حدها كسر شهوات المعاصي الصيام الاستيلاء على النفس الامارة بالسوء قلنا وقد وقد تستولي النفس على القلب فتصيره نفسا محضة ويصبح امارا بالسوء والفحشاء ان النفس - [00:40:30](#)

يا امارة ام السوء. النفس امارة بالسوء. لما تستولي على القلب يبقى القلب السوق ولما يستولي القلب على النفس وقد يستولي القلب على النفس وتصير به النفس مطمئنة الذين امنوا وتطمئنوا - [00:41:04](#)

قلوبهم يبقى القلوب مطمئنة. تبقى يبقى القلب لو استولى على النفس تبقى النفس مطمئنة لو النفس استولت على القلب يبقى القلب امار بالسوء فان منشأ المعاصي كلها الشهوات والقوى انه يقدر - [00:41:30](#)

اللي عنده التلاجة مليانة يقدر ياكل اي حاجة في اي وقت غير قول اللي ما عندوش غير اللي لا يملك يجوع غصب عني ده غير ده الله يرحمه الشيخ كشك اللي قال - [00:41:54](#)

الفقر حشمة ابن قدامة مختصر من القاصدين قال ايه ومن العصمة الا تجد من العصمة الا تجد ان لما يبقى ما معكش ما تقدرش دي عصمة من الوقوع في الزلل - [00:42:15](#)

لكن اللي معه ويقدر يعمل كل حاجة المال مدعاة للطغيان والفجور السادسة دفع النوم ودوام السهر فان من شبع شرب ومن اكل وشرب نام يجلب النوم يذكر عن الامام النووي رحمه الله - [00:42:37](#)

الامام النووي ده آآ زي شيخ الاسلام ابن تيمية آآ زي آآ الكبار زي بشر الحافي من الناس الذين لم يتزوجوا فكانوا كان خفيف صليت على الرسول؟ صلى الله عليه وسلم. عرفتم بقى ان اللي مش متجاوز خفيف ازاي - [00:43:09](#)

آآ الامام النووي آآ صاحبه كان احد تلاميذه قال بت مع الامام ليلة وقشرت له خيارة السيارة ها بشرت له خيارة فقال لا قلت ولما قال

محمد ابن المنكر. محمد ابن المنكر كان له اخ اسمه علي ابن منكر - 00:50:55

ام علي ابن المنكادر بتقول له ايه بتقول له اشتهي ان اراك نائما قالت له ايه؟ يا بني اشتهي ان اراك نائم. الام بتقول لابنها انا نفسي اشوفك نايم فقال يا اماه - [00:51:20](#)

اني استفتح بالاية من الليل فيهلوني ما فيها فينقضي الليل وما قضيت نهمتي منها مش شايف بس الجملة الاولانية حيث اشتهي ان اراك نائما. قلت ياما امهات في زمنا بتقول لابنها - [00:51:37](#)

اشتهي ان اراك مستيقظا نفسي اشوفك صاحي الشاهد هنا ايه برضو عشان الانسان ده برضو عشان الانسان ده عشان عينيك انت وانت بالزات ها انه صاحي ايه فايده الصحيان صاحي وبيلعب لأ ده انا بافاجأ ببعض الناس صاحي طول الليل بيلعب على الكمبيوتر وعلى الابياد وعلى التليفون - [00:51:59](#)

الا وعلى وييجي قبل الفجر بنص ساعة ينام صلي لك ركعتين يعني صحيت طول الليل في شهواتك خلي النص ده لله لأ ينام وينام لبعد الادان بنص ساعة معلش ما هم بيقيموا بعد نص ساعة - [00:52:37](#)

بالله عليكم يرضي ربنا ده حال حد يرضي ربنا وربنا بيدي له نعم نعم غرقان في نعم ربنا وهو ده الشكر بقى ان انا العب وانام هذا زمان الكسل والبطالة - [00:52:55](#)

قلت كده من زمان يوم ما اخترعوا الريموت بتاع التليفزيون كسل ان هو كسلان يقوم يغير القناة لأ وهو قاعد بقى بالريموت ده ما بقتش بقى التليفزيون بس النهاردة ده بقى - [00:53:20](#)

التكييف بالريموت كل حاجة شغالة بالريموت. وهو نايم هذا زمان الكسل والبطالة والعفن والقطن بقى زمن الركود والهمود والخمود فين النشاط يصدع الناس العظماء اللي ما كانش بينام الليل الامام الجويني امام الحرمين بيقول انا لا اسمح - [00:53:36](#)

ان اضيع من وقتي لحزة حتى حين استلقي عند النوم اشغل فكري المسألة التي ساكتبها بعد الاستيقاظ يبقى يقعد يفكر في المسألة لحد ما يروح في النوم يقوم من النوم والمسألة في دماغه ويقعد يكتبها - [00:54:18](#)

هم دول الناس النوم مفسد يميت القلب ويثقل البدن ويضيع الوقت يورس كثرة الغفلة والكسل منه المكروه جدا ومنه الدار في كثرة النوم ضياع العمر وفوت التهجد وبلادة الطبع وقساوة القلب - [00:54:40](#)

والعمر انفس الجواهر هو رأس المال هو رأس مال العبد الذي به يتجر انا بتاجر مع ربنا بايه واختي بعمرى النوم كالملاح لابد من قليل منه في الطعام لكن زيادته مضرة - [00:55:08](#)

وتجعل طعم الحياة غير مستثاغ فتجعل طعم الحياة غير مستثاغ فلكثرة النوم اضرار كثيرة. وما قسوة القلب الا ان الا احد نتائجها. زي ما قلت لكم الناس العظماء والكبار واصحاب الهمم العالية لا ينامون - [00:55:32](#)

يعني معلش المسال ده دايم بيشغلني وبحب اقوله لولادي اللي هو ابو مسلم الخرساني ابو مسلم الخرساني في حال شببيته كان لا يكاد ينام وقيل له في ذلك ابو مسلم الخرساني - [00:55:59](#)

وهو شباب زينة فقالوا لي ايه ده! انت ما بتنامش! هو ايه ده انت ما بتنامش وقال ذهن صاف وهم بعيد ونفس تتوق الى معالي الامور الله قل ثاني طب صل - [00:56:20](#)

بيقول ايه ذهن صاف عشان كده بقول لك ان اللي بينام كتير ده ايه زينه مش صافي لو زينه صافي ما يجيلوش نوم وانا كتير بقول له لما ما يجيلكش نوم ما تفضلش رايقك في السرير - [00:56:48](#)

قوم اقعد على المكتب اما ما يجيلكش نوم ما تقعدش تتنطط وتنطط في السرير قم اتحرك اعمل حاجة. ادام مش جاي لك نوم. ما تدخلش السرير الا لما يغلبك النوم - [00:57:10](#)

يغلبك النوم اتخمد الذهن صاف وهم بعيد ونفس تتوق الى معالي الامور مع عيش كعيش الهمج الرعاح ذهن صافي وهم بعيد ونفس تتوب الى معاني الامور وبعدين عيش زي البقر - [00:57:29](#)

مع عيش بعيش الهمج الريع. قيل فما الذي يبرد غليلك طب نفسك في ايه؟ ها؟ اهو انا نفسي اسأل ناس كتير ايه نفسك في ايه تستحقي ايه؟ تتمنى ايه - [00:57:57](#)

قيل فما الذي يبرد غليلك؟ قال الظفر بالملك ان انا ابقى ملك غلبان اوي احنا ما الذي يبرد غليلك رضا الله ما الذي يبرد غليلك الجنة هو عايز ايه الملك. قال الظفر بالملك - [00:58:13](#)

اسعى انك تبقى ملك قال لا يطلب الا بالاهوال ايه ده! اركب الاهوال. مش انت بقى زهن صافي اركب الاهوال قال العقل مانع ان انا اهلك نفسي قال العقل مانع - [00:58:43](#)

قيل فما تصنع؟ طب هتعمل ايه قال ساجعل من عقلي جهلا واجول به خطرا لا ينال الا بالجهل وادبر بالعقل ما لا يحفظ الا به فان الخمول اخو العدم شوفتوا بقى الرجالة - [00:59:07](#)

عايز اقول الكلام ده لشباب النهاردة اللي ما وراهش الا النوم والاكل والكلام مراسل الكمبيوتر والنت والتليفون يا عم انت شباب اعمل حاجة مفيدة استفيد من شبابك اه لزمان العشرينات - [00:59:35](#)

ايام العشرينات دي اسمر ايام العمر اغلى ايام العمر اه افضل ايام العمر من عشرين لتلاتين دي اللي المفروض تستغلها في احسن ما تحب ان تصل اليه من الله سبحانه وتعالى - [01:00:03](#)

آا عايزين نتكلم عن كثرة النوم وشؤم كسرة النوم نؤجلها الى اللقاء القادم. احبكم في الله واستودعكم الله. والسلام عليكم ورحمة الله وبركاته بسم الله الرحمن الرحيم. هنا المدرسة الربانية - [01:00:24](#)

كتلة قلوب تحكمها قيم - [01:00:50](#)