

الصحة النفسية في الأزمات بين الدين وعلم النفس

کریم حلمی

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته ان شاء الله اه حلمي عن السلام عليكم ورحمة الله وبركاته السلام عليكم شيخنا الكريم
السلام عليكم شيخنا وعليكم السلام ورحمة الله وبركاته. الصوت مصنوع - 00:00:23

نعم نسمعك الحمد لله الحمد لله كيف حالك شيخ يوسف؟ الحمد لله بخير جزاكم الله بخير وعافية الله يرضي عنك ويبارك فيك الله يحفظك نعم باسم الله الرحمن الرحيم. ان شاء الله نبدأ والسلام عليكم. ورحمة الله. ارحب بالمشاهدين والمشاهدات - 00:01:23
اه ونبدأ المحاضرة الاولى اليوم اه والتي بعنوان الصحة النفسية في الازمات بين الدين وعلم النفس وكما نرى هذا موضوع يجمع بين
العلم الشرعي وعلم النفس اه وشيخنا هو فضيلة الشيخ - 00:01:39

يبين اه هذين العلمين اه العلم الشرعي اه وهو طبيب نفسي في نفس الوقت اه فنرحب بفضيلة الشيخ الله يرضي عنك من الله
يحفظك الله يبارك فيك. السلام عليكم وعليك السلام - 00:02:00

اوه مهم موضوع من الضروري ان نتعرض له خاصة بعد العام السابق وما فيه من آآ يعني ما فيه من مستجدات آآ شرعية ونفسية ايضا في نفس الوقت وبلا شك المستجدات الشرعية. كما ان هناك مستجدات فقهية - 00:02:36

لذلك هناك مستجدات ايمانية ايضا لابد ان ينتبه لها الانسان. او لابد ان التجربة السابقة تستثير اه تستثير معان ايمانية وشرعية ففي نفس الانسان. واولا طبعا لا يخفى ان منذ اوائل عام عشرين عشرين انشغل العالم كله - 00:02:55

كوفيد ناينتين باندماججائحة فيروس كورونا فيروس او كوفيد ناينتين. وانشغل العالم كله كما ذكرنا وانشغل القطاع الصحي خصوصا بذلك ولم يقتصر هذا الانشغال على قطاع الصحة الجسدية او الفسيولوجية - 00:03:15

بل كان هناك انشغال كبير جداً في قطاع الصحة النفسية والمهنital هيلث وذلك بسبب الارتفاع الكبير لمعدلات ما يمكن ان يسمى او الكرب الكرب المرتبط بالوباء او بالجائحة. حتى ان بعض الباحثين اقترحوا بتسمية هذه الصورة من الاضطراب النفسي العام -

و ظهر ايضا مصطلحات مثل باعتبار يعني تجربةجائحة الكوفيد تمثل تروما عامة. فكما نقول فكذلك عندنا البوست كوفيد ستريس ديس اوردر. ومن الارقام المتعلقة بذلك لكي نقرب الامر اكثر ولكي ننزل الى ارض الواقع من الارقام المتعلقة بذلك وفقا - 00:03:58
ان سي اتش اس او المركز القومي للاحصاءات او لاحصاءات الصحة بامريكا. دي تقريبا خمسة وتلاتين في المية. خمسة وتلاتين في المية من الشعب الامريكي مروا باعراض اضطرابات القلق والاكتئاب من اواخر شهر مايو الى شهر يولييو. يعني خمسة وتلاتين في المية فقط تم رصدهم من - 00:04:26

الشعب الامريكي مروا باعراض اضطراب القلق والاكتئاب من اواخر شهر مايو الى شهر يونيو والكلام عن الصحة النفسية في هذه الاحوال وفي هذه السياقات وفي سياقات الازمات آ خاصة الازمات الصحية - 00:04:48

ليس مهما فقط لاجل الصحة النفسية ليس Mهما فقط لاجل الصحة النفسية وما يرتبط حتى بها من مآلات شخصية واسمية واجتماعية عامة. بل حتى لاجل الصحة الجسدية كذلك عندنا الان عدة اوراق علمية بتؤكد ان ان الضغوط الضغوط المزمنة المستمرة

بيع ومستمرة لشهر ممكн تؤثر بشكل مباشر على الجهاز المناعي. سواء من خلال الكورتيزون هرمون او من خلال غيره. لكن في النهاية هي بتأثير على الجهاز المناعي طالما ان هي - 00:05:30

مستمرة لفترة طويلة لو دي ممكн ترفعوا الجهاز المناعي شوية كمان. لكن لو كانت هينزل الجهاز المناعي من خلال تفسيرات كثيرة جدا. وده التأثير المباشر على الجهاز المناعي في اصلا ما هو اسوأ من التأثير المباشر هو التأثير غير المباشر من خلال التأثير على وعلى العناية بالصحة الجسدية وعلى الاخذ بالأسباب - 00:05:43

سواء الانسان يأخذ بالأسباب ويتحمل المسئولية في نفسه او يتحمل المسئولية تجاه اسرته وتجاه المحظيين به فهذا تأثير والتأثير غير المباشر الخاص كير قد يكون اهم واعظم عن الصحة الجسدية من التأثير المباشر على او جهاز - 00:06:06

آآ الجهاز المناعي آآ طيب يبقى احنا عنقان كما ان هناك في عام عشرين عشرين الكوفيد ناينتين كمان ان هناك ارتبط بها ازمة صحية فسيولوجية كبيرة يرتبط بها ازمة نفسية كبيرة جدا واثارت الرأي العام في آآ او يعني رأي المتخصصين او - 00:06:24

ولدائرة الایه؟ دائرة وبالتالي كان هناك تسارع لمحاولة حل هذه الایه؟ الازمة آآ النفسية المتضاعفة بشكل كبير وكان التعامل الاهم وما زال التعامل الاهم مع هذا الاختلال النفسي المرتبط بالازمات العامة - 00:06:46

يكون وده هو الخط الاول للعلاج يكون من خلال في هذه الحالات او العلاج النفسي لهذه الحالات يقوم في المقام الاول على تصحيح الافكار والمشاعر والسلوكيات السلبية تصحيح الافكار والمشاعر والسلوكيات السلبية. ولعل اهم واشهر ما يساعدنا في فهم آآ هذا الامر هو - 00:07:01

خلاصة الامر فيما يتعلق ان الذي يولد المشاعر السلبية الذي يولد المشاعر السلبية والذي يولد حتى الاسار الجسدية السلبية بسبب الضغط كنقص مسلا يعني بتاع الانسان - 00:07:30

اه اه ليس المواقف ليس المواقف يعني المواقف لا تؤثر في ذلك ولا تولد ذلك توليدا مباشرا وانما الافكار وانما الافكار التي تستثيرها المواقف. يعني مثال فيما يتعلق بما نتكلم عنه الازمة العامة بتاعة البندميك - 00:07:48

اني عندنا موقف الان وهو وهو عندنا موقف اللي هو الكوفيد ناينتين باندماج. طيب هل هذا الموقف هو الذي ولد المشاعر هو هل هي التي ولدت مباشرة وما وما يرتبط بها يعني من مشاكل واستریس وآآ وضغطوط هي التي ولدت المشاعر السلبية هي التي - 00:08:04
ولادة اليأس هي التي ولدت الحزن عند ناس هي التي ولدت القلق الشديد. هي التي ولدت الخوف. هي التي ولدت السلوبكيات السلبية الافويدينس الهروب توليات الذعر ومحاولة الاستهلاك وتخزين كل كل السوبر ماركت داخل البيت السوشیال ایزویشن - 00:08:24
التي هي ولدت كل هذه الاشياء بشكل مباشر. الواقع او بيقول لا ليس الامر كذلك. ولكن الافكار التلقائية التي ولدها الموقف في اذهاننا هي التي ولدت هذه المشاعر او التي هي - 00:08:44

آآ كان لها الدور الاكبر في توليد هذه المشاعر. الافكار التلقائية مثل ماذا في حالة من هذا الافكار ان العالم سينتهي ان انا ساموت قريبا آآ سافقد جميع احبابي انا انسان وحيد انا انا بائس انا لا يمكن ان اتفع في شيء في هذا الذي يحدث لا يمكن السيطرة على اي شيء - 00:09:00

آآ انا الاقتصاد اللي سيقع بسبب هذه الجائحة وسيتأثر اعمالي وسيعيش في فقر ابناي آآ سيكبرون في ظل هذه الجائحة ما يتعلق بها وما يبني عليها من تداعيات اقتصادية. آآ افكار متعلقة باني فقدت من حولي مسلا من - 00:09:20
ماتوا او نحو ذلك او سافقدتهم في هذه الجائحة او فقدت بالفعل اناس ولن اراهم مرة اخرى. افكار كثيرة جدا هذه الافكار بتهاجم الانسان لما فيعني لما يشوف الوضع لما يراقب الاحصاءات المتزايدة ولما يراقب الاخبار ولما يراقب السوشیال ميديا آآ لما يراقب كل هذا تبدأ تتوارد - 00:09:40

به الافكار في ذهنه وتتزاحم في ذهنه وهذه الافكار هي التي تساهم بشكل مباشر في تقويت بقى الشعور باليأس والشعور بالاحباط والشعور بالالم والشعور بالحزن آآ و نحو ذلك ثم بعد ذلك تتوارد السلوبكيات - 00:10:00
سلوبكيات الافويدينس اللي هو الهروب آآ الذعر آآ و تتوارد ايضا الحاجات الفسيولوججي كده. الامور الفسيولوجيكال زي مسلا ممكنا الام

غير مفسرة آآ ممکن النقص وامور اخرى كثيرة جدا ممکن ايه؟ ممکن آآ ممکن تحدث. طيب السؤال - [00:10:14](#)

السؤال المهم الان لماذا فلان؟ لماذا من الناس يفكر هكذا؟ وعلان من الناس يفكر هكذا؟ يعني لماذا ايه او الف لان الناس يفكر بهذه الطريقة او باء من الناس يفكر بطريقة مختلفة. يعني المدى تختلف الاستجابات في هذه الازمات. لماذا يوجد الملع والفزع من اشخاص؟ ويوجد احيانا ايضا - [00:10:35](#)

والطمأنينة والسكينة من الاخرين. آآ هذا امر له اسباب عده من اهمها وفقا الذي نعتمد له الان في الكلام عن هذه القضية والمعتقدات المعتقدات الانسان الانسان بسبب بسبب الثقافة وظروف النشأة والضغوط المزمنة وتخذيل الشيطان ايضا - [00:10:55](#)

يبقى بسبب ثقافات الانسان وظروف النشأة والضغوط التي تعرض لها بالذات الضغوط المزمنة التي يتعرض لها فترة طويلة من حياته واثرت في شخصيته وايضا للشيطان وارجاف الشيطان. لان الشيطان بيخوف - [00:11:16](#)

تخدير الشيطان والارجاف الشيطان وامور اخرى ايضا يعني هذه الامور تجتمع مع امور اخرى وتكون في نفس الانسان معتقدات سلبية. معتقدات سلبية تجاه نفسه وتجاه الاخرين وتجاه الكون والحياة ومع ظهور الضغوط الحادة اللي هي يعني شيء الان بقى فيه يعني فيه حاجة الان ظهرت هو موقف كبير وازمة تفجرت هذا ضغط - [00:11:30](#)

الآن اني حاصل الى الان حاد اكيوت. ولما تبدأ تظهر الضغوط الحادة يحصل اكتيفاشن لهذه المعتقدات السلبية. يبقى المعتقدات السلبية تكون منذ سنين طويلة جدا كما قلنا من من اول النشأة والانسان صغير والضغوط التي تعرض بها الانسان في الماضي. لكن نوعا ما قد تكون دي - [00:11:55](#)

خاملة او ليست حتى بدرجة معينة لما يحدس موقف كأزمة عامة كهذا الذوق الذي يحب الانسان هذه الافكار. كل هذه الاشياء آآ من حوله السوشیال ميديا الخوف الملع الذعر كل هذا يعمل اكتيفشن. اكتيفشن لهذه - [00:12:15](#)

المعتقدات السلبية وهذه المعتقدات السلبية يمكن حين يجب ان تسيطر على افكار الانسان وعلى مشاعر الانسان وعلى سلوكيات الانسان تصبح هي المسيطرة على الافكار وهي التي تولد الافكار وهي التي تولد المشاعر - [00:12:35](#)

تولد افكار والافكار تولد مشاعر وتحكم في السلوكيات الانسان وتتصبح النظارة التي يرى بها الانسان كل شيء النظارة التي يحكم بها الانسان على نفسه ويحكم بها على الاخرين ويحكم بها على الحالة المحيطة ويحكم بها على الازمة التي يعيش فيها - [00:12:49](#)

حصل للمعتقدات السلبية والمعتقدات السلبية المعتقدات السلبية بدأت تتبع الانسان وهنا يأتي دور عظيم جدا من ادوار يعني هناك ادوار كثيرة الدور لا ينحصر في ذلك ولكن من ادوار الدين والايمان والمعتقدات الایمانية - [00:13:05](#)

الالتزام المؤمن بالشريعة هنا يأتي دور عظيم من ادوار هذه الاشياء دين الانسان وايمان الانسان والمعتقدات الایمانية والتزام الانسان التزام المؤمن بالشريعة طبعا نحن لا نقول ان الدين والايمان يلغيان مفهوم المجاهدة - [00:13:24](#)

الدين والايمان لا يلغيان لا يلغيان مفهوم المجاهدة. والذي يدخل فيه مجاهدة المعتقدات والافكار والمشاعر والسلوكيات السلبية الناتجة عن تقلب المرء في الحياة وكدر الحياة وضغوط الحياة فهذا اصلا جزء من بشرية الانسان. جزء من بشرية الانسان. طب ما الانسان بشر - [00:13:42](#)

فالانسان ليس ملك وطبعا الانسان ليس الله فهو يتاثر افكاره تتأثر بالضغوط افكاره تتأثر بقدر الحياة مشاعره تتأثر بذلك والانسان جزء من مجاهدة الانسان في الحياة ان هو يجاهد هذه الاشياء. يجاهد هذه الافكار وهذه المعتقدات وهذه السلوكيات التي تفرضها عليها او التي تدعوه اليها - [00:14:02](#)

الافكار والمشاعر. فوجدان الانسان لذلك لا ينفي ايمان الانسان وايمان الانسان لا يعني خروج الانسان عن حد الانسانية ان هو يصبح ملك او يصبح آآ او يصبح الله. لكن لكن الذي لا يمكن ان ينكر - [00:14:21](#)

ابدا ان الدين الصحيح والايمان والعقيدة والشريعة تمد الانسان برأي سماوية صحيحة رأي سماوية رأي اتية من السماء رأي صحيحة للحياة ولفلسفة الحياة وللنفس وللناس لا يمكن ان ينكر ابدا الدين الصحيح والايمان والعقيدة تغرس في نفوس الناس معتقدات حول النفس والناس والحياة تقاوم - [00:14:37](#)

المعتقدات السلبية وتعين الانسان اعظم العون على معركته في ساحة الحياة. بل تمد الانسان بافكار جزئية تقاوم توسيع الافكار السلبية المدمرة بل تمد الانسان ايضا بمشاعر مقاومة للمشاعر السلبية المدمرة - 00:15:05

ويكفي في ذلك مثلا شعور الحب واستشعار الحب حتى في مواطن البلاء لما يعلم الانسان مسلا ويؤمن الانسان ان الله سبحانه وتعالى اذا احب قوما من عباده المؤمنين ابتلاهم فشعور الحب حينئذ يقاوم المشاعر السلبية المدمرة. وكذلك المشاعر المرتبطة بالرجاء وحسن الظن في - 00:15:27

لا هنا مع مشاعر الرجاء وغلبة الرجاء وحسن الظن في الله الذي يولده الايمان في نفس الانسان. يتولد الالم الذي يغالب الالم. وييتولد تفويض الى الله سبحانه وتعالى والتوكيل على الله جل وعلا الذي يغالب لهم. وييتولد الفرح بالعاقبة. عاقبة البلاء وعاقبة الصبر. يتولد الفرح بالعاقبة - 00:15:49

الذي يغالب الحزن وييتولد ايضا الثقة في الله سبحانه وتعالى التي تغالب القلق يبقى الدين الصحيح والعقيدة والشريعة تمد الانسان بمشاعر بمشاعر حتى تقاوم هذه المشاعر السلبية المدمرة التي يمكن ان يحصلها الانسان بسبب قدر الحياة وبسبب الضغوط والازمات. بل حتى الدين يموت - 00:16:10

الانسان بسلوكيات مقاومة. يعني الدين يدفع الانسان ويهدى الانسان ويعود الانسان ويفرس فيه سلوكيات مقاومة للسلوكيات ببرضو المدمرة السلبية. ومن اعظم السلوكيات ومن اهم السلوكيات السلبية المدمرة التي توجد في هذه السياقات - 00:16:35

الانسان الانسان يتتجنب المسؤوليات اللي عليه. يتتجنب الامر الايجابي الذي يمكن ان يفعله يتتجنب آآآآ دوره بالذى يمكن ان يقوم به في في هذه الظروف. ينعزل عن الحياة عموما وينكمش وينزوي - 00:16:55

وينزوي على نفسه فهذه من اهم السلوكيات السلبية ولو لم يكن في مقاومة السلوكيات السلبية وكغيرها لو لم يكن في مقاومة هذا الصلوة لكتف الصلة من اعظم الحاجات السلوكية التي آآآآ التي آآآآ يفعلها المؤمن - 00:17:13

وتقاوم السلوكيات السلبية زي الايه؟ وكغيره. والحقيقة احنا لو هنعتبر لو هنعتبر ان مسلا العلاج السلوكي المعرفي سي بي تي قائم على تغيير الافكار وعلى تغيير السلوك فالحقيقة الصلة هي اه هي من السي بي تي المتكررة يوميا وزيادة. وزيادة - 00:17:36

ممكن ان شاء الله نتعرض في الاخر لو هناك وقت عن عن امر الصلة خصوصا لكن طبعا اي صلة اى صلة الصلة الخاشعة الصلة الحية التي يتأمل فيها بها الانسان ويعيش فيها الانسان وليس الصلة الميتة. طب هل معنى ذلك ان المؤمن لا يحتاج مسلا؟ لا المؤمن يحتاج الى ذلك. لا اشكال. المؤمن يحتاج الى - 00:17:57

يحتاج الى يحتاج الى دعم يحتاج الى من يذكره هذا موجود حتى في كلام السلف. كان يذهب بعضهم الى اخيه كي يذكره بالله تمام؟ لكي يكلمه عن حقيقة هذه الدنيا وحقيقة النفس وكذا وكذا في الصحيح له الافكار. هذا فالمؤمن يحتاج - 00:18:17

المؤمن يحتاج للشيكوسربي. لكن فرق كبير جدا فرق كبير جدا بين الانسان الذي معه سلاح. معه سلاح في معركة الحياة لكن هو غافل عن هذا السلاح وغافل عن استعمال هذا السلاح - 00:18:37

او لا يحسن استعمال هذا السلاح. فرق كبير بين هذا وبين انسان يأتيك لتساعدك وليس معه سلاح اصلا هو نازل معركة الحياة ليس معه سلاح حقيقي. وانت المراد ان تسلحه يعني - 00:18:51

فرق كبير بين هذا الفرق بين المؤمن وغير المؤمن. المؤمن معه آآآ معه اسلحة بالفعل في معركة الحياة. آآآ قد آآآ امدها الايمان مذهب امده آآآ آآآ بها الايمان والعقيدة وآآآ والتزام بالشريعة ونحو ذلك هو فقط - 00:19:05

يحتاج الى نوع من المساعدة لكن بعد ذلك هو يمكن ان يستعمل هذه الاسلحة في معركة الحياة بخلاف غيره. دور الدين في هذا دور الدين في هذا لا ينكره احد - 00:19:25

حتى السيكولوجية الملاحدة لا يمكن ذلك ابدا ابدا. ويقررون دور الدين العظيم جدا في في مقاومة النفسية آآآ اه عند الانسان. حتى الملاحدة منهم كما ذكرنا ولكن يوظفون ذلك الحق توظيفا اه اه باطل. يعني مثلا هم عندما يتأمل الانسان الملحد يبيجي - 00:19:35

دين مسيطر على حياة الانسان يجد ان على امتداد الازمنة والامكنته كان الانسان دائما يبحث عن الله سبحانه وتعالى ولو لم يكن حتى وصله رسول ولا يعرف دين سماوي يخترعوا دينا ويعبدوا الله باي طريقة ممكنة - 00:19:55

فمن الامور التي كانت تشغل الملاحدة كيف يفسرون هذه الظاهرة؟ كيف يفسرون ظاهرة ان الانسان دائم الحاجة الى دين آآ دائم البحث عن دائم يعبد الله سبحانه وتعالى بطريقة او باخرى لاننا لم يكن عنده طريقة صحيحة يخترع طريقة باطلة. لكن في الآخر يربى ان يتوجه الى رب العالمين سبحانه وتعالى - 00:20:10

فكان من النظريات النفسية لتفسير الالحاد هو ان بلا شك الدين عنده قدرة عظيمة جدا على مم على اشعار الانسان الوهم يشعر الانسان آآ بالصمود الشعار الانسان بالمرونة النفسية بالثبات النفسي الى حد كبير جدا وآآ - 00:20:28

آآ ويعطيه قدرة على مواجهة الصدمات الى حد كبير. هذا لا ينكره احد. لكن طبعا هذا معنى حق. لكن استخدامه استخداما من باطلا. طبعا هو استخدام سخيف جدا - 00:20:48

يعني وتدحضه الكثير من الامور الاخرى. لكن المراد انهم لا ينكرون حتى من لا يؤمن باديان لا ينكر دور الدين. آآ لكنه يعتبره دور دوغماً يعني لكن لا ينكره دور - 00:21:01

الدين العظيم في الحياة النفسية والصحة النفسية للانسان. الان الان حتى لا اطيل سامر سريعا على اهم هذه الاشياء. اهم هذه الاشياء السلبية المدمرة الافكار والمشاعر والسلوكيات واهم المرتبط منها بما يسمى بالكرب المرتبط الوباء. تمام؟ كازمة من الازمات الكبرى التي عشناها - 00:21:11

في آآ التي عاشها العالم كله في عشرين عشرين. وايضا ساعرج يسيرا على اهم التيكنيكس تكنيكس المستخدمة معه وننظر نظر ايضا كيف لاسلام الانسان وايمان الانسان وعقيدة الانسان دور عظيم في هذه الازمات - 00:21:35

وانا لن انطلق من اطباعات شخصية لكن يعني سيكون هذا قدر الامكان يعني هناك اوراق علمية كثيرة جدا كتبت في هذا الشأن ومن احسنها ورقة مشتركة نشرت في العدد الاخير من جورنال سايكو سيرابي. فانا - 00:21:54

يعني ممكن يرجع لهذه الورقة وانا اخذت منها كثير ومن غيرها. آآ لكن هي جامعة وجميلة جدا في آآ في ايضا ومبنيه الاحصاء حول اهم الافكار السلبية التي كانت تأتي بالمرضى النفسيين او بالمضطربين نفسيا للعيادات او الاونلاين ثيرابي او نحو - 00:22:12
لذلك اهم الافكار والمشاعر السلبية والمعتقدات السلبية والسلوكيات السلبية وكيف كان يمكن والمقترن من خلق فرق العمل من التعامل مع هذه الاشياء وفقا اه طبعا وقتي قليل جدا فانا سانتخب اهم هذه الاشياء. واه والتي كان لها اكبر اثر على اكبر الاثر السلبي على - 00:22:32

الصحة النفسية للناس من اهم المشاعر السلبية المسيطرة في هذه الحالة الخوف. من اهم المشاعر السلبية المسيطرة في هذه الحالة الخوف ونقول سلبية لانا نتكلم عن الخوف المتجاوز للحد الصحي الفطري الطبيعي فيه قدر من الخوف هو صحي وفطري وطبيعي. لكن نحن نتكلم عن - 00:22:59

حالة من الخوف اللي هي ذعر ولهل خوف سلبي خوف خوف مدمرا و اكثر المخاوف التي تسيطر على الانسان في هذه الحالة هي الخوف هو الخوف من عدم النجاة الخوف من عدم النجاة الخوف من الموت - 00:23:21

الخوف من الفناء العام وطبعا هذا يرتبط به سيل سيل من مشاعر الحزن والقلق والتوتر. ومما يعزز هذه المشاعر السلبية الشعور بالعجز وفقدان السيطرة وعدم القدرة على تغيير مسار الاحاداث - 00:23:39

ومن اهم تقنيات في هذا السياق استخدام وسائل مختلفة لاعادة تقييم وتصحيح الافكار والاحكام اللي بيحصل كما ذكرنا ان هذا الوضع هذا العام بيحمل اكتيفيشن للبيليفس السلبية فتظهر افكار واحكام سلبية - 00:23:56

خاطئة غالبا افكار واحكام سلبية وهي دي الافكار والاحكام السلبية هي التي تولد هذه المشاعر الخوف والقلق والاحباط واليأس في كل هذه الالايه؟ الاشياء. والافكار والاحكام التي تخرج في هذا السياق بتجنح وتميل غالبا للتعميم والتضخيم يعني تصوير الوضع في شكل كارثي - 00:24:15

فوق حجمه الاف المرات هو هو قد يكون كارثيا. لكن كارثية مثلا بنسبة عشرة بالمئة. فالانسان لا جل لا جل الافكار لا جل المعتقدات السلبية التي تسيطر عليها الان يحكم عليها ويجعلها كارثية بقدر خمسين بالمئة او اكثر من ذلك. فالافكار - 00:24:38
الاحكام في هذه الحالة بتتجنح للتعيم التضخيم التركيز على الجوانب والاحاديث السلبية فقط او التفكير بثنائية حادة اللي هي اما ابيض او واسود يعني يا اما كل شيء جميل او يا اما العالم ينتهي. فالانسان طبعا اذا وجد ان كل شيء ليس بجميل الحل ان العالم - 00:24:54

ينتهي. بيستعمل من خلال تكنيكس معينة لاعادة اعادة الحكم. اعادة تقييم هذه الافكار والحكم عليها بشكل موضوعي والنقاش حول ذلك وهذا مفيد جدا وفعلا يؤثر وله تأثيرات ايجابية حسنة جدا عند المصابين بالخوف والقلق والهلع ونحو ذلك. فهو مفيد لا - 00:25:14

لذلك لكن لك ان تتخيل اثر ايمان المؤمن بالقضاء والقدر في تلك الحالة لك ان تتخيل اثر ايمان المؤمن بالقضاء والقدر في هذه الحالة ايمانه ان ما اصابه لم يكن ليخطئه. وان ما اخطأه لم يكن ليصيبه. وان الاقلام قد رفعت وان الصحف قد جفت وانه الى الله تصرير الامور - 00:25:34

ايمانه ان موته او حياته او فقده لعزيز الكلمة في هذا كله ليست لكوفيد ناينتين ولا غير كوفيد ناينتين. بل لله سبحانه وتعالى وان اجل هذا الانسان مكتوب قبل ان يولد. وان قضاء الله سبحانه وتعالى نافذ سواء بكوفيد ناينتين او غير كوفيد ناينتين - 00:25:58
وهنا بقى هيكون من الطبيعي ومن المنطقي ان كانت الكلمة والتأثير والقضاء ليس لكوفيد ناينتين او غير كوفيد ناينتين فلماذا يخاف الانسان او يهلهل؟ اذا قال العالم هناك فكوفيد ناينتين لن يغير شيئا مكتوبا لن يغير المصائر لن يميت او يحيي في حقيقة الامر هو مجرد اداة في منظومة القدر الازلي - 00:26:18

تاریخ وفاة الانسان وتواریخ امراض الانسان امور محددة في الازل امور محددة في الازل وبالتالي لما اخاف من كوفيد ناينتين كان كوفيد ناينتين لا يفعل ليس مستقلا بفعل اي شيء - 00:26:41
ليس مستقلا بفعل اي شيء. وكذلك الحال فيما يتعلق ايضا بقلق وخوف والمل فقدان السيطرة وعدم القدرة على التحكم بل الحقيقة الحقيقة هذا اصلا جزء منه ناجم عن غرور الانسان. ومحاولات الانسان لتحمل ما يفوقه تماما. الانسان ليس في يده حقيقة ان يسيطر او يتحكم بشكل نهائي - 00:26:54

حاسم مستقل. الانسان لن يغير المصائر ايضا. ولن يحيي او يميت. نفسه او غيره. يعني يحيي او يميت نفسه ولن يحيي او يميت يميت غيره. لكن طبعا طبعا هذا ليس مبررا ابدا للتقصير او العجز او ترك الاخذ بالأسباب - 00:27:18

ابدا ليس هذا هو ايمان المؤمن بالقضاء والقدر. الحديث الذي قال النبي صلى الله عليه وسلم في اوله لا عدوى. قال النبي صلى الله عليه وسلم في اخره وفر من المجنون كما تفر - 00:27:36

من الاسد. المصاب بمرض الجذام. فر من المجنون كما تفر من الاسد. هذا الجمع ما بين المعنيين في كلام النبي صلى الله عليه وسلم يرسم فلسفة الاسلام في القدر اسباب - 00:27:48

وهي ان عقل المؤمن عقل المؤمن ينشغل بالتدبر في الارض وقلب المؤمن معلق باركان السماء المؤمن لا يكون عاجزا فيهمل قانون الاسباب الذي جعله الله سبحانه وتعالى نظاما للكون. والمؤمن ايضا لا يكون غافلا فينسى - 00:27:59

انه لا يقع شيء الا باذن الله وتقديره المؤمن يعلم ان الدنيا بلاء وفتنة ويعلم ان الارض ليست فردوسه المفقود او جنته المأمولة المؤمن يعلم ان العاقبة للمتقين. المؤمن يقف امام زحف المحن والفتنة غير مفاجئ - 00:28:17

لان الله سبحانه وتعالى اخبره ان الدنيا بلاء وفتنة وبالتالي هو لن يصد. لن يكون شكر عندما يرى ازمات وعندما يرى آآندميكس وعندما ترى كذا ورا كذا هو قيل له اصلا علم من الاول فلسفة الحياة وان الدنيا بلاء وفتنة. وبالتالي لما يجد الفتنة والمحن تزحف لا - 00:28:37

لا يصد ويقول في نفسه هذا ما وعدنا الله ورسوله وصدق الله ورسوله. المؤمن ايضا يؤمن ان الالام ليست كالالام اذا صاحبها قلب

قلب يقلب وجهه في السماء الله سبحانه وتعالى يقول ان تكونوا تالمون فانهم يالمون كما تالمون. هذه طبيعة الحياة. الكل يتالم.

فانهم يالمون كما تالمون وترجون من الله ما لا يرجون - 00:28:57

المؤمن حقيقة يفعل غاية ما عليه في الدنيا. فهو مع ذلك مطمئن ثابت راض هاذيا فلسفة الإيمان بالقضاء والقدر وليس العجز وليس القعود لكن الإنسان بيفعل ما عليه ويجهتهد في ان يفعل ما عليه لكي يقابل الله سبحانه وتعالى ويقول يا رب قد اديت ما عليه -

00:29:18

لكنه يعلم ان كل شيء في النهاية بيد الله سبحانه وتعالى. وبالتالي لا يفزع ولا يهلك في النهاية الله سبحانه وتعالى سيقضي ما يقضي لكن انا افعل مع ليك عندما اكون بين يدي رب العالمين سبحانه وتعالى قل يا رب - 00:29:35

قد امرتني ان اخذ بالأسباب وان افعل ما علي فقد فعلت ما علي. وهذا يرتبط بقضية هامة جدا في السيارات النفسية التي ظهرت جدا مع كوفيد ناينتين وهي قضية الانسربتيني - 00:29:48

يعني كثير من الوراق كثير من المقالات اتكلمت عن من اهم الاشكالات الكبيرة جدا التي كانت تواجه المضطربين نفسيا او المذعورين في هذه الحالة كانت قضية حتى كتبت مقالا مخصوص وكانت بتقول ان - 00:29:59

هي اكثر شيء مؤثر على المرض آآآ النفسيين او اللي كانوا مصابين باعراض الاكتئاب والقلق في هذه الفترة. يعني تاني يكون عنده وعنده عدم تأكيد متى سينتهي هذا؟ عدم تأكيد هل ساموت امس لان اموت؟ عدم تأكيد من الذي سيموت؟ كم واحد سيموت؟ عدم التأكيد مدى اثر - 00:30:16

وهذا على حياتي. ماذا اثر هذا على عملي؟ على الbizness بتعالي. فالانسان لا يعلم يقينا لا ليس ليس متيقنا من اي شيء قضية الانسة بتتنسى هذه لها علاقة كبيرة جدا - 00:30:36

يعني البحس المحموم عن طبعا هذا يعني يقولون ان الفكرة ان الانسان بيكون عنده قلق بسبب في عمل ايه؟ فيحاول يحاول بيعث عن فطبعا عمره ما سيصل لها. فيزيد القلق اكثر واكثر. لكن الانسان المؤمن بالقضاء والقدر هذا الامر لا يمثل عنده مشكلة اصلا -

00:30:50

السيكولوجستس يقولون ينبغي ان نعلم المريض ان هو ليس هناك اصلا وان في هذه الاشياء. الواقع لا هناك بهذه الاشياء. لكن عند رب العالمين سبحانه وتعالى فعلا هناك شيء معلوم مية في المية ومقدار مائة بالمائة - 00:31:11

لكن انت لن تعلمه لان ليس لك دورك ان ان تعلمه لكن فيه انت اقل من ان تبحث عن سيرته وان يكون لك سيطرة كاملة. يعني نفس فكرة محاولة السيطرة ان انت - 00:31:27

انت كده كده وقفت في كنترول انت بتتفعل ما عليك تفعل ما عليك فقط. وكل شيء بين يدي رب العالمين سبحانه وتعالى. وفي لكن عند رب العالمين سبحانه وتعالى يخفيه جل وعلا لكي تفعل ما عليك - 00:31:41

هذا كاف جدا. الانسان لو تأمل هذا فعلا يزكي كل الام اللي ممكن تكون موجودة في نفسه ثم انه بغض النظر عن تصحيح الافكار التشاومية المبالغة في النتائج السلبية. هناك تقنية تالية يعني بعد محاولة تصحيح - 00:31:53

الافكار التشاومية في تقنية تالية تستعمل ايضا في العلاج المعرفي. وهو تساؤل ما اسوأ ما يمكن ان يحدث تاني تمام احنا بنحاول نقول ان انت عندك هلع زائد ولا داعي لهذا الهلع الزائد وان الامر اهون من ذلك. لكن - 00:32:11

بعد ما نحاول ونتسأعل عن هذا ما الادلة التي تفيد؟ هذا ما الادلة التي تضحي بهذا؟ لكن ممكن ان اسأل بعد ذلك طيب ما اسوأ ما يمكن ان يحدث وهل هذا الذي هو اسوأ ما يمكن ان يحدث؟ هل يمكنني ان اتعايش معه ام لا؟ هل سيكون امر كارثي جدا يعني لو وقع اسوأ ما يمكن ان يحدث ام لا؟ هذا قد يسأله الانسانين - 00:32:29

هو عضل في بعض الامور. فيجد ان اسوأ ما يمكن ان يحدث ليس بهذا السوء. فيهون الامر على نفسه طيب قبل ان اتكلم عن هذا تعال نتأمل كل هذا الذي ذكرناه في مقطع قرآن يسير جدا. في مقطع قرآن يسير جدا. نفس الذي ذكرناه - 00:32:47

بالضبط بالضبط فيما يتعلق الذي هو ايضا موجود في ترتيب العلاج المعرفي السلوكي السببتي. الله سبحانه وتعالى يقول يا ايها

الذين امنوا لا تكونوا كالذين كفروا. وقالوا لاخوانهم اذا ضربوا في الارض او كانوا غزا لو كانوا عندنا ما ماتوا وما قتلوا - 00:33:04
تلويجعل الله ذلك حسرة في قلوبهم الله سبحانه وتعالى يقول يا ايها الذين امنوا لا تكونوا كالذين كفروا. لا تشابهوا الذين كفروا.
طيب ما الذي فعله الذين كفروا؟ والله سبحانه وتعالى يحذرن من ان نشابههم فيه - 00:33:23

لهم قالوا لو ولو اخواننا لو كانوا ما ذهبوا للجهاد لما قتلوا ولكنوا معنا الان لو لم يسافروا لما ماتوا لو لم تأتي كوفيد ناينتين لكتن الان الbizness بتاعي مزدهر - 00:33:37

لو لم يأت كوفيد ناينتين لزمان كان زمان الان والدتي ما زالت حية لو كذا لكان كذا لو كان كذا لو كن فلت كذا وكذا لعلى لم يكن قد اصابني الفيروس وما كنت قد نقلت ذلك انا فعلت ما علي لكن كان يعني - 00:33:55

كان ممكن ان افعل اكثرا و اكثر و امور قد لا تخطر ببال الانسان اصلا وفيها نوع من انواع التعسف لكن الانسان فعل ما عليه لو كان كذا لكان كذا. فالله سبحانه وتعالى - 00:34:13

يحذر المؤمنين من ان يفكروا هذا التفكير التفكير الذي تملية عقيدة الكفر على الكافر. اما المؤمن فلا ينبغي ان يفكر بهذه الطريقة وعاقبة ذلك انه سيولد حسرة في النفس. يبقى الفكرة هذه الفكرة السلفية هتولد ذلك حسرة في النفس. وهذه الحسرة ستكون عقوبة - 00:34:24

فحينئذ لماذا؟ لاجل هذه الفكرة والله سبحانه وتعالى يقول ليجعل الله ذلك حسرة في قلوبهم هذا التفكير الله سبحانه وتعالى يجعله حسرة في قلوبهم. طب لماذا هذا التفكير خطأ يأتي بعد ذلك القرآن يقول والله يحيى ويميت - 00:34:44

يبقى هذه الفكرة الخطأ ما الفكرة الصحيحة؟ الله يحيى ويميت لا السفر الذي احيا وامات ولا الذي ولا الجهاد. هو الذي يحيى ويميت ولا القتال في سبيل الله هو الذي يحيى ويميت ولا كفر ناينتين هو الذي يحيى ويميت - 00:35:02

ولا كذا ولا هذا الطبيب هو الذي يحيى ويميت الله هو يحيى ويميت. والله بما تعلمون بصير. ثم بعد ذلك الاية التي تجد ذلك ما نسأل عنه لانه من يتكلم عنه الان. طيب ما ما اسوأ ما يمكن ان يحدث - 00:35:16

طيب يا سيد القتال في سبيل الله يقتل ويميت. الجهاد في سبيل الله يميت. ما اسوأ ما يمكن ان يحدث؟ الله سبحانه وتعالى يقول ولئن قتلت في سبيل الله او متم لمغفرة من الله ورحمة خير ما يجمعون - 00:35:32

هل انت تريدين شيئا اعظم من كده اصلا ما اسوأ شيء ممكن ان يحدث؟ ستموت يعني صوت ايه المشكلة ايه السبب في هذا هل انت تتعامل مع الدنيا على انها هي كل شيء ولا انت تعلم ان الدنيا هي محطة؟ المحطة يعني اقل محطة من محطات الحياة اصلا بالنسبة للمؤمن - 00:35:45

لان ما عند الله سبحانه وتعالى مغفرة من الله هو رحمة خير ما يجمعون خير من الدنيا باسرها. ثم الاية التالية من اجمل ما يكون حقيقة الله سبحانه يقول ولئن متم او او قتلتمن الى الله تحشرون - 00:36:09

فقط فقط ولك ان تخيل يعني ظن خير ولا آآ ولا تسأل بعد ذلك تمام؟ لا تسأل عن التفصيل بعد ذلك. ولئن متم او قتلتمن الى الله تحشرون. طيب يا اخي لست مؤمن - 00:36:22

ما غاية ما سيريد؟ ستموت؟ ستموت؟ ما الذي سيريد؟ هتتقل الى الله سبحانه وتعالى. تنتقل الى الودود الرحيم الذي سيدخلك الجنة ان شاء الله سيقربك منه سبحانه وتعالى اه سيرحبيك حياة اجمل وحياة افضل - 00:36:36

ستقترب منه جل وعلا اكثرا ستحشى يا الله سبحانه وتعالى هل هناك طمأنة اجمل من هذه الاية؟ يا سبحان الله سبحانه لما اراد ان يطمئن المؤمنين قال لهم ولئن متم او قتلتمن الى الله تحشرون - 00:36:53

قال تويتر انا اعظم من كده فهذا بالنسبة للمؤمن هو لا يعلم وبالنسبة له ما اسوأ يمكن ان يحدس ان اموت. طيب الكافر الكافر هذا يصيبه بالغائب يصيبه بالفزع. خلاص انتهى كل شيء. انا خلاص كان بتاعي السبيكترون بتاع الحياة بتاعي خلاص ده انا - 00:37:06
فاخره انتهى الامر كل شيء انتهى لم يعني لم استطع ان افعل كذا في حياتي ولم استطع ان استمتع ولم استطع ان انتهت حياتي ولم استطع ان افعل كثيرا - 00:37:28

ممن اريد ان افعله. بالنسبة للمؤمن ادي مجرد محطة والحياة المحطة قتالية اجمل كثيرة جدا وسأعرض فيها كل ما فاتني في هذه المحطة فلما الخوف الامر يعني ما ما اسوأ ما يمكن ان يحدث - [00:37:38](#)

صوت لو حدث ده اشكال بالنسبة للمؤمن حقا يعني ليس بغافل عن المعاني الایمانية. طبعا هذا كله ينطبق ايضا على فقدان الاحبة وما يرتبط به من من افكار ومشاعر وسلوكيات مرضية - [00:37:55](#)

السيكولوجستس يقولون وهذا صحيح. ان المؤمن سي فيور فورمو او فساد نصف الصورة الاسوأ او الاشد سورة الاشد من الحزن المتعلقة بالفقد تحدث متى؟ متى تحدث الصورة الاسوأ من الحزن - [00:38:10](#)

عندما يؤمن الانسان عندما يؤمن اللص عندما يؤمن الانسان الا هذا فقد كانت بي اندن لا يمكن ان ان يتراجع عنه يعني لص او فقد غير قابل للالغاء - [00:38:28](#)

غير قابل للالغاء. انت انت عندما يسافر يهاجر بعض اصحابك او بعض الاعزاء على نفسك الى بلد اخر تحزن وتشعر باللبس تشعر بالفقد وتحزن لكن تعلم ان هو كان بي اندن ممكن تلتقوها مرة اخرى - [00:38:48](#)

نطفهم وبالتالي هذا يهون عليك هذا. لكن ايه اشد الصورة من الحزن المرتبطة بس هو غير قابل للالغاء موت الاحبة في في هذه الازمات العالمية موت الاحبة بالنسبة للكافر - [00:39:07](#)

هو غاية وقمة اما المؤمن في علم ان هذا لا يختلف عن اه فقدان الاحبة في الغربة مع الایمان بلقاء ثان. ان انت بتودعه النهاردة وانك عارف انك ستلتقي به ان شاء الله فيما يأتي. فيما يأتي بعد ذلك. الكافر والغافل - [00:39:28](#)

يقولان الاحبة عند الموت وداعا. اما المؤمن فيقول الاحبة عند الموت الى لقاء ثان في مقعد صدق عند مليك مقتدر ان شاء الله تعالى هذا يهون عليه كثيرا لانه يعلم ان - [00:39:49](#)

ان هو مجرد فترة وقت مستقطع فترة ابتعاد وستلتقي في مكان افضل وفي زروف افضل وفي من غير كدر ومن غير حزن ده من غير فراق مرة اخرى من غير الام. هتهون على انسان كثيرا. ولذلك العالمة ابو الوفاء ابن عقيل الحنبلي الامام الكبير المجتهد - [00:40:03](#)

كان له ابني يحبه كثيرا وما ذلك الابن اثر هذا في في في نفسه كثيرا وكتب في رثائه كثيرا جدا جدا وكان مما قال ابن عقيل يقول لو ان القلوب تونق باجتماع ثان لتفطرت المرائر لفراق المحبين - [00:40:22](#)

لولا ان انسان مؤمن ان في اجتماع ثان لكان المرائر جمع المرارة المرائر تفطرت وانشقت لاجل الايه؟ لاجل الفراق هو كلام صحيح. لكن توب تؤمن باجتماع ثان. طيب نفس الامر نفس الامر فيما ذكرناه في مسألة الخوف من عدم النجاة. الخوف ايضا من الخوف من ذهاب الرزق - [00:40:40](#)

الخوف من التأثيرات الاقتصادية الانسان الكافر او الغافل يكون عنده فزع شديد جدا لنفس الاسباب التي ذكرناها هو يريد ان هو يسيطر. هو يريد ان السيطرة على كل شيء هو - [00:41:00](#)

دوره هو ومستقل به هو لكن المؤمن يعلم جيدا قوله سبحانه وتعالى ويؤمن به وفي السماء رزقكم وما توعدون. يعلم جيدا وما من دابة في الارض الا على الله رزقها. يعلم - [00:41:13](#)

اذا انه ليس من وظيفته ان يسيطر هو على كل شيء. ان يسيطر على القدر. يعلم ان كل ما عليه ان يأخذ بالاسباب والله سبحانه وتعالى يرزقه ما من دابة في الارض الا على الله رزقها. وفي السماء رزقكم وما توعدون. يعلم ان كل شيء مكتوب - [00:41:26](#)

ولن يغير الحزن والفزع والهلع اي شيء وكفر ميتين لم يغير اي شيء كان مكتوبا بالفعل. هذا ايضا يهون عليه نوع اخر من من الازمات او من المشاعر السلبية التي وجدت بكثرة جدا وكانت ملاحظة - [00:41:42](#)

خلال او كانت خلال الا وهو الشعور بالوحدة شعور بالوحدة التباعد الاجتماعي الي حصل والعزل وكان هذا اشد ما يكون في العزل. حتى ان بعض الناس في العزل اقدموا على الانتحار او انتحرروا بالفعل. ومن ضمن الامور التي كانت تسيطر عليه - [00:41:56](#) شهور بالوحدة. الشعور بالوحدة. وهذا كان يعني يولد مشاعر سلبية كثيرة جدا في نفوسهم. وللاسف وجد ان المشاعر السلبية التي

تولدها الوحدة يمكن ان تزداد مع التواصالت الفيرتشوال يعني التوصالت الاولنلайн كانت احيانا في بعض الحالات بتزود السوء -

00:42:20

بان الانسان يجري بهذه التواصالت لا ترويه وليس كافية وتزود حينه اكثر للتواصل. وبالتالي كان هذا الامر يكون اشد على ايه؟ اشد على نفسه دي كانت من اشد الازمات التي كانت موجودة في فترة او وجدت مع مع البندمج وغاية ما يمكن ان يقدمه السيكوثيرابي في هذه - 00:42:42

الحالة هو تقويم المشاعر ومقاومة الافكار السلبية الناتجة عن الوحدة. ومحاولة توفير سبل التواصل. اتصرف يعني حاول تتواصل مع اي حد باي صورة لدرجة جيت لدرجة ان بعض بعض يعني بعض المقالات - 00:43:05

اه اه كانت بتترشح للناس وبتقترح ان ينزل اب زي يوبر مسلا اه ويتكلم مع الروبوت طبعا هو بيرأ هو الروبوت بيدي له نصائح نفسية بس هو كان من ضمن الامور من ضمن الامور التي كانت مطلوبة ان انت تستعمله كبديل للوحدة - 00:43:19

انك تجد من تتكلم معه. الوحدة ستقتلك. فتخيل! نزل اب علي عليه روبوت. عليه بوت تتكلم معه اه لكي تحاول ان تتغلب عن هذا باي طريق بالطرق تخيل الامر وصل الى اي شيء الى اي درجة من المؤس؟ ونعم نعم نحن لا ننكر ان الانسان مدني بطبيعة. وندرك ان هذه فطرة فيه ومن الطبيعي ان الانسان - 00:43:39

تصيبه الوحشة. هذا منطقي هذا طبيعي هذه فطرة الانسان. لكن لكن الذي نقوله هناك فرق ضخم جدا فرق ضخم جدا بين الوحشة التامة وبين مفهوم الانس بالله الذي له مركبة في الوعي الاسلامي - 00:44:01

هذا مفهوم عظيم ومفهوم مركزي في الوعي الاسلامي. فالانسان يعلم انه ليس بمفرد نعم هو قد يكون في حاجة لان يكون قريبا من اهله قريبا من ابنائه من اخوانه من اصدقائه المقربين لكن على الاقل لو انقطعوا عنه اضطرارا - 00:44:18

وانه ليس بمفرد وانسان يعلم ذلك. كل تقربيا يعني في في كل موطن من كتاب الله سبحانه وتعالى يجد معنى يدل على هذا. يعني تجد مسلا سيدنا يعقوب عليه السلام يقول انما - 00:44:33

اشكوا بسي وحزني الى الله انت يمكنك ان تشويني ان لم تجد من لا تحتاج الى يوبر لا تحتاج الى روبوت لكي تتكلم معه لكي تشكوا اليه انت عندك الله سبحانه وتعالى يمكن ان تشكوا بذلك وتشنك هو حزنك للله سبحانه وتعالى - 00:44:45

الانسانية مثلا يرى قول الله سبحانه وتعالى الذي يراك حين تقوم وتقلبك في الساجدين هذا المعنى كان طمأنة للنبي صلى الله عليه وسلم يا محمد لست بمفردك لست وحدك. الله سبحانه وتعالى معك يراك حين تقوم ويرى تقلبك في الساجدين. كذلك انت الانسان تعلم انك لست بمفردك وان الله معك ويراك حين - 00:44:59

تقوم يراك في الامك ويراك على سرير مرضك الله سبحانه وتعالى يراك لم يترك ما ودعك ربك وما قل الله سبحانه يقول هو معكم اينما كتكم. الله جل وعلا معك - 00:45:19

النبي صلى الله عليه وسلم يقول في الحديث يعني يذكر الحديث القدسي الله جل وعلا يقول انا عند ظن عبدي بي فليظن عبدي بي ما شاء. والله ايضا يقول وانا معه اذا ذكرني - 00:45:30

الله معك اذا ذكرته اذا كنت لم تكن غافلا عن الله سبحانه وتعالى فالله معك. الله معك لست بمفردك لست وحيدا. لا تشعر بال الوحشة. بل اعظم من ذلك. كده كده الله سبحانه - 00:45:41

وتعالى الله جل وعلا مع كل احد. يعني هناك معية عامة ليست معية ود لكن معي عامي في كل احد. الله سبحانه مطلع على كل احد وهناك معية خاصة هي معية ود ومحبة للمؤمنين. معية ود ومحبة للمؤمنين. وهناك معية خاصة او معية اخص واخص - 00:45:51

تلين هناك معية اخص واخص للمبتلين يعني تخيل في الحديث القدسي العظيم الله سبحانه وتعالى يقول يقول لعبد آيا فلان مرضت فلم تدعني. مرضت فلم تدعني. فيقول يا رب - 00:46:11

يا رب كيف اعودك وانت رب العالمين؟ ازاي كيف ذلك يعني كيف مرضت يا رب كيف اعودك وانت رب العالمين فقال الله

سبحانه وتعالى اما علمت ان عبدي فلانا كان مريضا - 00:46:28

فلو عدته لوجدتنى عنده لو عدته لو زهبت لزيارته لوجدتنى عنده. لتقى الله سبحانه وتعالى اقرب ما يكون للانسان وهو مريض وهو ضعيف وهو متآزم الله سبحانه وتعالى يقول لعباده ان كنتم تريدون القرب مني تعالوا عند فلان المريض - 00:46:41
تعد عند فلان المكروب ستجدوني عنده تدري اقرب ما اكون في ذلك المكان تخيل لو الانسان امن بهذا المعنى وانغرس في نفسه هذا المعنى هل تسيطر عليه الوحشة ويعلم ان الله سبحانه وتعالى قريب منه ويجعل الله سبحانه وتعالى - 00:47:01

يعظم البقعة التي هو فيها طالما ان هو مريض وضعيف الله سبحانه وتعالى يهون عليه ويعوضه الله سبحانه وتعالى يقول آآ النبي صلى الله عليه وسلم يقول ما من مسلم يعود مسلما يزوره غدوة الا صلى عليه سبعون الف ملك حتى يمسى - 00:47:19
وان عاد عشية الا صلى عليه سبعون الف ملك حتى يصبح. وكان له خريفا من الجنة. هذا اجر من يعودك انت كرامة لك لانك ضعيف والانك تحتاج الى دعم ولان الله سبحانه معلم. وتخيل هذا هذا اجر سبعين الف ملك يصلون عليه. هذا اجري الذي يزور. فما بالك باجر الطبيب المقيم بجوار ذلك المريض الذي - 00:47:36

يضحى من اجله تخيل هذا امر لا يمكن ان يحسب ايضا ايضا ولن اطيل ان شاء الله احنا في الاخر من الامور الهامة جدا التي كانت مسيطرة وكانت ملحوظة طبعا بلا شك وكانت العنوان - 00:47:57

باكير في في الموجودة في هو الخوف من البلاء والالم والمرض الخوف من البلاء والالم والمرض. وهنا سؤال مهم جدا هل الحياة خالية من البلاء كل يوم مليء بالبلاءات - 00:48:12

كل يوم مليء بالمشقة هذا موجود في كل يوم انت عندما تترك الراحة الجو يعني بارد للغاية. والبرودة شديدة وتخرج من تحت الغضفاء وتخرج الى الشارع والطريقات والجو غاية في البرودة لكي تعمل. ليس هذا بلاء. ليس لديه مشقة. مشقة هذا بلاء. هذا بلاء. عندما تتعب في العمل وتتقاسي عندما - 00:48:27

عمل وظيفة ثانية بعد الوظيفة الاولى تعمل وتتقاس عندما تفعل وتفعل في حياتك تقاسي هذه بلاءات. هذه بلاءات هذه مشاق يعيش فيها الانسان كل يوم. لكن السؤال السؤال المهم. لماذا تهون هذه المشاق على الناس التي يعيشون فيها كل يوم - 00:48:51
لماذا تهون عليهم؟ تهون عليهم لأنها بلاءات ومشاق ليست مجانية ولكن مدفوعة ليست مجانية ولكن مدفوعة. وانا لا اتكلم عن الدفع المادي. وان كان طبعا هو هو مهم الدفع المادي ومحظوظ. لكن انا لا اتكلم عنها في المقام الاول. لكن اريد - 00:49:09

اعمى اوسع ويدخل فيها الدفع المعنوي الانسان يهون عليه التعب لانه يعلم انه في النهاية ان شاء الله سياكل وسيشرب وسيجد مكانا يؤويه وسيطمع ابناءه وسيكسيهم. وسيجد البسمة على فواهب هذا يهون عليه. الانسان يقترب اصلا ويترك بلده الى بلد اخر ويتعصب ويعمل ليل نهار - 00:49:27

ما الذي يهون عليه هذه المشقة التي يعيش فيها ليل نهار؟ انه يفكر في ابنائه وفي اسرته الذين يرسل اليهم الاموال بغض النظر يعني عن صحة هذا لام ومدى فاعليته لكن في النهاية هو الذي يهون عليه هذا - 00:49:54

انه هذا البلاء هذا التعب هناك مقابل له مدفوع وليس مجاني السؤال بقى سؤال البلاء والالم والمرض في عند عند الكافر او الغافل عن الله سبحانه وتعالى هل هو بلاء مدفوع ام مجاني؟ مجاني - 00:50:08

ما الذي ستجنيه من البلاء؟ يعني الكافر ما الذي ستجنيه من البلاء؟ الغافل عن الله سبحانه وتعالى ما الذي سيجنيه من البلاء لن يجني شيئا لكن المؤمن يجني الكثير من البلاء البلاء المؤمن مدفوع ليس مجاني ابدا - 00:50:25

وهذا يهون عليه لذلك مسلا نجد احاديس المرأة السوداء التي كانت كانت تصرع وكانت تتكشف. يعني كانت المرأة يصيبيها صرع وتسقط على الارض. وكان يعني يظهر بعض بجسدها بسبب السقوط ينحسر عنها الشياطين. فاتت للنبي صلى الله عليه وسلم فقالت ادعوا الله لي اني اصرع واني اكتشف وادعو الله لي. فالنبي صلى الله عليه وسلم قال لها - 00:50:40

ان شئت ان شئت دعوت الله لك فاذهب عنك الذي انت فيه. وان شئت صبرت ولك الجنة السؤال المهم لماذا قال النبي صلى الله عليه وسلم ذلك؟ يعني لماذا لم يدعوا لها ويصرف عنها ذلك وتكون لها الجنة يعني؟ لماذا لا نأخذ كل الخيارات - 00:51:02

لان هذه ليست الحياة الدنيا. الحياة الدنيا دار بلاء ضرب لأدار اختبار لابد ان تتعجب ان كنت تريدين شيئاً في الجنة اكثراً ليس معنى ذلك ان المرأة تدخل النار لكن النبي صلى الله عليه وسلم يقول لها لكي ضمانة - 00:51:20

متعلقة بالجنة لو انت صبرت فالمرأة صبرت اختارت الصبر قالت بل اصبر ولكن ادعوا الله لي الا اكتشف فكانت تصرع وكانت لا تتكتشف. الحمد لله فالانسان يعلم ان بلاءه على البلاء مدفوع وليس مجاناً. ان شئت صبرت ولكن جنة. يعلم الانسان قول النبي صلى الله عليه وسلم عظم الجزاء - 00:51:34

البلاء. يعلم من قول النبي صلى الله عليه وسلم ان المؤمن لا آآآآ ان ان كل امر المؤمن له خير. وان المؤمن آآآآ ما اصيب بشيء الا كفر آآآآ الا كفر من سيئة - 00:51:56

كفر عنه من سيناته حتى الشوكة يشاكها الشوكة تشك شوكة. هذه الشوكة ليست مجاناً. ليست مجاناً تساب او يوضع عنك من السيئات ولو لم يعد هناك سيئات يعني تؤتي حسنات. حتى الشوكة ليست مجانية. بل جاء في بعض الروايات حتى الله يهمه - 00:52:13

حتى الله يوهمه حتى الالم مش لفقرة الالم الجسدي الالم النفسي حتى الالم النفسي ليس مجاناً. الالم النفسي مدفوعة موجود عند الله سبحانه وتعالى. لذلك يأتي في جاء في الحديث ان النبي صلى الله عليه وسلم يقول ان اهل العافية - 00:52:36 يودون يوم القيمة لو كانوا قرضاً بالمقاريض لو كانوا قطعوا كده بالمقاريض. لماذا؟ لأن اهل العافية ينظرون في الدرجات العلى في الجنة ويجدون اهل البلاءات في هذه الدرجات فيقول الرجل من اهل العافية يعني ايه؟ الدنيا ايه؟ الدنيا شيء صغير جداً. يا ريتني كنت ابتليت. يا ريتني كنت قطعت بالمقاريض. لقيت من كذا وكذا. وكنت بلغت هذه - 00:52:52

انزله اللي مستمرة الابدية اهل العافية يودون يوم القيمة لو كانوا يقرضاً بالمقاريض. ليه لأن هذا البلاء لن يضيع سدى. نفس المبدأ نجد النبي صلى الله عليه وسلم يخبرنا ان الفقراء يدخلون الجنة قبل الاغنياء بخمسة عشرة عام. تخيل الاغنياء موقوفون! موقوفون خمسة عشرة عام! الجنة مفتوحة - 00:53:14

او الفقراء يمرحون فيها ويفرحون وهؤلاء موقوفون خمسة عشرة عام لماذا؟ لماذا؟ لماذا قدم الفقراء؟ لأن فقرهم لن يضيع سدى لأن المهم بسبب الفقر لن يضيع عند الله سبحانه وتعالى. لأن الله الذي وجدوه بسبب الفقر لن يضيع عند الله سبحانه وتعالى. ضعفك والامك وفدرك - 00:53:36

اموراً مجانية مدفوعة. وهذا يهون على الانسان وهذا يهون على الانسان كثيراً جداً. انه يعلم ان هذه الامور ليست مدفوعة. ولو لا ان هو منهي عن ان هو يتمنى البلاء لكان يتمناه. لكن هو منهي عن ان هو يتمناه - 00:53:57

لذلك سفيان الثوري رحمه الله تعالى يقول لولا مصائب الدنيا لوردنا القيمة مفالييس نقول الحمد لله على مصائب الدنيا كنا هنور مفالييس. واخيراً ليس فقط مسألة الثواب. ليس فقط مسألة الثواب. ولكن الحب ايضاً - 00:54:11

الحب وليس مجرد الاجر لما يسمع انسان قول النبي صلى الله عليه وسلم ان الله اذا احب قوماً ابتلاهم فالانسان يستشعر الله يحبه. الله سبحانه وتعالى يريد ان يرفعه الى منزلة اعلى. ان يريد ان يقربه. ولكن كل شيء بحسب - 00:54:28

هذا ليس هناك يعني ليس هناك واسطة ليس هناك آآآ ليس هناك هكذا. كل شيء بحسب عدل الله سبحانه وتعالى كل شيء بحسب حتى الانبياء الانبياء اعلى الناس منزلة هل هذا هكذا؟ لا. الانبياء اشد الناس بلاء - 00:54:43

بلاء هدي الدرجات لابد ان يكون يعني بقدر بقدر العمل فلذلك الله سبحانه اراد ان يجعلهم اعلى الناس منزلة يجعلهم لاجل ذلك اشد النسبة الان واشد الناس ايضاً صبراً عن هذا البلاء. لذلك الله سبحانه وتعالى قد يريد ان يرفعك وان يقربك منه فيبتليك - 00:54:59

فلحبه لك يريد ان يرفعك ويريد ان يقربك وعملك لا يرفعك لهذه المنزلة فيرفعك بالبلاء ان الله اذا احب قوماً ابتلاهم الانسان هذا حب يراجم ما في نفس الانسان. اخيراً - 00:55:20

اختم بشيء مهم جداً حقيقة. انا اسف الوقت قد قد داهمنا لكن انا آآ يعني آآ احتاج ان اتكلم عن هذا. وكما قلت ان الانسان لو لم

لو لم يكن معه الا الصلاة الا الصلاة الحبة لكان كافية في ان تدفع عنه الكثير من آآ والله سبحانه وتعالى يقول للرسول يتكلم عن ذلك ان الانسان خلق هلوعا اذا مسه الشر جزوعا اذا مسه الخير منوعا الا المصلين - 00:55:47

الذين هم على صلاتهم دائمون الى اخر العبادات. لكن ما العبادة التي اختيرت لكي تكون اسم هؤلاء الناس. الله سبحانه لم يقل الا المزكين. مع انه جاء ذكر الزكاة بعد ذلك. العبادة التي اختيرت لتكون معبرة عن هؤلاء الا المصلين - 00:56:07
الا المصلين. الذي يمنع عنك الهم والجزع والمنع والخوف والبخل الصلاة الا المصلين. لماذا يعني ؟ ما الفكرة في الصلاة ؟ الصلاة الحبة الا المصلين طبعا امر كبير جدا لا يمكن ان نتكلم عنه ولكن افاقت اريد ان اشير اشاره يسير ان الصلاة الحبة الصالحة تدفع عن الشيطان تدفع عن الانسان الشيطان بلا شك نحن - 00:56:24

اؤمن بهذا ان الشيطان له دور في الافكار الوسواسية المدمرة السلبية التي تؤثر على التي تخذل الانسان وترجف الایه ؟ الانسان الصلاة هي نوع من انواع الحركة وكسر دائرة الافوبيون. من من اكبر الاشكالات في الانسان الذي يمر بحالة او في حالة روما او ما - 00:56:44

شبه ان هو ينزوی على نفسه وينعزل عن نفسه وينعزل عن مسؤولياته ينعزل عن محاولة العلاج. ينعزل عن فيفضل ليل نهار قاعد لا يفعل شيئا. ينظر في السقف. او الاسوأ من ذلك ان هو يهرب - 00:57:04

يفتح اليوتيوب ويظل حتى ينتهي اليوم وينام او يفتح جيم ودائه يلعب يلعب يلعب اربعة وعشرين ساعة لغاية ما ينام ويصحى تاني يلعب بیحاول يعمر ایه ؟ بیحاول يسکر بیحاول يسکر بیحاول يغفل بیحاول يلغی دماغه - 00:57:17

عشان يهرب هذا كارثي كارثي عمال يراكم الامر جواه حتى ينفجر. ما بیحلاش لكن بیدمره اکثر واکثر من الداخل. الانسان الملزوم بالشريعة المغروس بتاع الصلاة في نفس ایه ؟ لأ ما يقدرش - 00:57:33

رغم ان الصلاة والصلاحة امر عظيم فهي ماذا يفعل ؟ يقوم ويصلي رغمما عنه. يكسر دائرة هذه ويكسر دائرة الانعزال ويقوم ويتوضا ويصلي فيقول الله اكبر ولو تأملها يجد ان هو انا خايف من ایه ؟ انا اخاف من الموت ؟ الله اكبر - 00:57:51

اخاف من المرض ؟ الله اكبر خاف من كوفيد ميتين الله اكبر اخاف من من الازمة الاقتصادية الله اكبر اللهم من كل شيء فلماذا الخوف لو انا مع الله سبحانه وتعالى والله جل وعلا معي فلماذا الخوف هو الله سبحانه وتعالى اكبر - 00:58:08

يیسلم الانسان ويقول الحمد لله هو ممکن يكون في العزل ممکن يكون مهدد نموت ممکن يكون مات له بعض اعزائي. لكن مع ذلك يرغم ويذل لسانه ويقول الحمد لله رب العالمين. الرحمن الرحيم - 00:58:22

يدفع نفسه دفعا لان يتكلم عن رحمة الله سبحانه وان يذكر نفسه برحمة الله. ولو عندما يريد ان يفعل هذا المعنى الرحمن الرحيم سيجد ان حياته مملوقة بمعانی الرحمة وحينئذ قد يتذكر قد يعني يصيبه شهك - 00:58:39

ایه ده الحمد لله. لماذا كنت من كنت من منفصل عن ان اقول الحمد لله الحمد لله على اي شيء الحمد لله على البلاء لانه هو الرحمن الرحيم. لا يقضي شيء الا وهو رحيم فيه. مهما كان البلاء فهو رحيم في بلائه سبحانه وتعالى ويعوض - 00:58:56

انه رحيم الرحمن الرحيم مالك يوم الدين. الدين من معانی الدين الجزاء كل شيء لن يكون سدى. كل الالام لن تضيع سدى. ليست مجانية. هناك دين هناك جزاء فتخيل هذه الكلمات اليسيرة بقية الصلاة حتى نفس الكلام كذلك. تصنع الانسان - 00:59:14

تعيد ترتيب التفكير الافكار وتصحيح الافكار في نفس الایه في نفس الانسان تصحيح المشاعر في نفس في نفس الانسان. السلوك في نفس الانسان. كذلك الدعاء الانسان يدعوا الله سبحانه وتعالى والانسان بالله جل وعلا وهو وحيد الانسان لما - 00:59:36

يجد نفسه قريب من رب العالمين سبحانه وتعالى وهو ساجد ويدعو الله جل وعلا يشعر بالانسان ان هناك من يكلمه. ان هو متواصل متواصل مع حد ليس فقط اي احد ولكن مع الله سبحانه وتعالى. بل حتى السجود وما فيه من انكسار - 00:59:51

قاروا اظهار للضعف وتنفيس. احيانا من اسوأ ما يكون الانسان يخلع الانسان يلبس ثوبا من التصلب الاجوف الانسان اذا انه يقع نفسه ان هو عظيم وان هو متعامل وان هو ليس بضعف. ويظل في حالة دمامة لان هو ضعيف وان هو خائف - 01:00:05

فيظل متسطل تصلب اجره. كل ما انسان يسجد وينكسر ويبرز ضعفه بين يدي رب العالمين سبحانه وتعالى تتساقط هذه الاقنعة.

وهذا يهون على الانسان ويرزقه قوة حقيقة وكصلابة حقيقة بدل من التصلب الزائف هذا - 01:00:24

كان الانسان يمثله ايضا آآآ هناك هناك شيء بسيط جدا عموما يعني مرض القلق بالزات الذي كان في حالات البندميك

وما شابه كان هناك آآآ للتخلص من القلق. ما خلاصة ان انت عندك افكار تسبب لك الان - 01:00:38

قدر كبير من التوتر وقدر كبير من القلق ما الذي تفعله لا تجتهد في انك تدفع هذه الافكار دعها. يعني لا تبذل آآجهدا في دفع هذه

الافكار ولا تحاول ان تجاهد هذه الافكار حتى لا تثبت اكثرا واكثرا. ولكن ضع شيئا امامك واجتهد في ان تركز فيه - 01:01:03

يعني مسلا يعني مكتبة الكتب خلفي انظر في مكتبة الكتب اقرأ العناوين آآ حاول تصنف هذا في كذا هذا الكتاب عن كذا اسمه المؤلف

هل اعرف هذا المؤلف وافعل ذلك وانت - 01:01:23

وانت تحاول ان ايه ان لا تدفع عنك القلق يعني او تدفع عنك الموترات. وان غلبتك الموترات لا تدفعها وارجع تاني حاول تنظر في

مرة اخرى فيما تنظر فيه وترى فكرك في انك تتأمل في هذه المكتبة تتأمل في الكتب الموجودة او او اي شيء رسمة موجودة بين

يديك - 01:01:36

تحاول تتأمل فيها وتتأمل في الخطوط وهذه التعقيد ذلك الخط ونحو ذلك. هذا نصف مما يساعد كثيرا جدا في اذهاب القلق والتوتر.

الصلوة نوع من انواع بنفس الطريقة لان الانسان عندما يدخل الصبي يريد ان يصلى الصلاة حية خاصة الموترات موجودة والقلق

موجود لكن هو يركز الان في تلاوته - 01:01:56

وفي المعاني الموجودة في هذه التلاوة يركز في معاني التكبير يركز في معاني التسبيح يركز في هذه الاشياء يجد ان هذه المعاني

تأخذ ذهنه وتأخذ وتنتشر روحه من هذه من هذه الوساوس ومن هذه المخاوف التي - 01:02:19

التي آآ تأسرها فشيئا فشيئا وبدون مقاومة يجد الانسان المعاني الموجودة في الصلاة المعاني الموجودة في القرآن الذي يقرأه تأخذه

بعيدا وتحلصه من هذه من هذه الموترات. اخيرا اخر شيء ساذكره ان ان الصلاة فيها معالجة لقضية ايضا خطيرة - 01:02:36

وكانت كانت موجودة بشكل كبير جدا آآآ في او ما زالت منقوته طبعا يعني في في الكوفيد آآ وهي المعاناة منينج ان انسان فاقد

للمعنى ليه؟ لان الانسان الغافل او الكافر - 01:02:55

لا يوجد اي معنى لحياته الا في نشاطه الدنيوي كان معنى الحياة بالنسبة له ان هو ينزل يفتح البیزنس بتابعه ويوجه فريق العمل

ويفعل ويفعل. طبعا هو فيه اونلاين بس بعض الناس لا انشطتهم الدنيا - 01:03:10

وهي توقفت فكان هو قيمته الوحيدة في في هذه الاشياء. طبعا بلا شك سعي الانسان في الدنيا والعمل وكذا وكذا

ونجاح تنفي عمله المؤمن والكافر يشتراك في ان هذا يكسيهما آآ يكسيهما معان جيدة ويكسبيهما نوع من انواع الانس - 01:03:24

والصحة النفسية لا خلا نزاع في ذلك. لكن في النهاية الفرق ما بين الاثنين ان ان كلاهما ان كليهما لو نزع منها ذلك تلك المعاني

انشطة الدنيوية ونحو ذلك هذا الانسان الذي ليس عنده الا الدنيا يشعر هذا ان هو فقد المعنى معنى وجوده في الحياة. لكن المؤمن

يعلم - 01:03:47

انه لقيت اصلا كان هذه الاشياء على هامش وجوده في الحياة. لكن السبب الرئيسي لوجوده في الحياة العبادة وما خلقت الجن

والانسان الا ليعبدون. انا قيمتي ما زالت موجودة حتى لو حتى لو اغلقت المتاجر - 01:04:10

كلها انا قيمتي ما زالت موجودة كوني ان انا يعني فيما يتعلق بالصلة واصلي هذه قيمتي اصلا من اعظم

القيم التي افعلها في الدنيا فمن اعظم الموجود في المينينج الموجودة في حياتي ان انا اصلی الان. النبي صلی الله عليه وسلم يؤكده

على هذا المعنى كان النبي صلی الله عليه وسلم اذا ذهب - 01:04:23

يعود بعض اصحابه او او ذهب النبي صلی الله عليه وسلم ليعود بعض اصحابه يزوره في مرضه يعني فقال ماذا قال وماذا دعا

لهذا الرجل؟ قال اللهم اشف عبدي فلانا - 01:04:45

ينكأ لك عدوا او يمشي لك الى صلاة فالنبي صلی الله عليه وسلم كانه يتولى الى الله سبحانه وتعالى بقيمة هذا العبد في الدنيا يا رب

هذا العبد له قيمة عظيمة في الدنيا - 01:04:58

هذا العبد يحتاج الى صحته لاجل هذه القيمة التي كان يفعلها في الدنيا. يا رب اشف عبده فلان لكي يقوم بهذا العمل العظيم الذي دى
كان يقوم به قبل المرض اللي هو ايه؟ ينكل لك عدوا او يمشي لك الى صلاة - 01:05:13

تمسك الى هذه الصلاة صلاتك برب العالمين سبحانه وتعالى وقوفك في المحراب هذه قيمة عظيمة نتوسل بها الى رب العالمين
 سبحانه وتعالى لكي يشفى فلان ان هذه قيمة عظيمة يفقدها الكون اذا غابت. تفتقدها الحياة اذا غابت. فالانسان الذي يصلى لا يشعر
 ابدا لو فعلها لو هو مستشعر حقيقة الصلاة - 01:05:29

اقيمت الصلاة لا يمكن ان اشعر ابدا باللي سوف انه يعلم انه يرفع يديه الى رب العالمين سبحانه وتعالى ويقف في
 محراب العبودية وكل شيء ما سوى ذلك هو - 01:05:50

ده هامش وهو وسائل تكميلية لهذه الغاية الكبرى في حياتهم.انا بعتذر جدا عن الاطالة لان انا اطلت كثيرا. لكن انا ايضا دخلت متأخرا
 قليلا. ارجو كده تقربيا ساعة اه - 01:06:00

طيب اه انا خلاص انتهيت انتهيت. ليس مني شيخنا ربنا يحفظه فيك. احنا جزاكم الله خير على هذه المحاضرة الممتعة القيمة. الله
 يرضي عنك يا مولانا الله يحفظك ويبارك فيك. يجزيك خير الجزاء - 01:06:16

على ما بذلت من اه من وقت وجود الله امين الله يبعد عنك قد نبه في الاخير على موضوع الصلاة وله آآ موضوع آآ له محاضرة
 مستقلة اه اه محاضرة بعنوان اه اه ارجنا بها يا بلال اليس كذلك؟ ما شاء الله. انا انا اه انا بحسب - 01:06:36

طب هناك محاضرة في البرنامج؟ اه نعم لي محاضرة مستقلة تكلمنا قليلا عن هذه المعاني لكن هناك معايير زائدة ها هنا يعني
 اختصنا بها الاخوة يعني عشان لكي يكون هناك خصوصية - 01:06:58

نعم. مزيد يعني ممكن يستمع الى تلك المحاضرة ايضا الله يبارك فيكم. الله يرضي عنك ويحفظك. جزاكم الله خير يا رب. السلام
 عليكم. وعليكم السلام ورحمة الله وبركاته عليكم السلام ورحمة الله وبركاته - 01:07:08
 01:07:26 -