رابط المادة على منصة باحث

رسائل الفجر | الموسم الخامس

د.شريف طه يونس | رسائل الفجر | الموسم الخامس | الحلقة 7 | مشكلة الضيق

شريف طه يونس

اه اه اه قد ارسل ربي للخلق نورا يهدي روحا انت سري. تحيي امواتا تجعلهم كنجوم تمشي في البشر كنجوم تمشي في البشر تجلوح حزنا تذهب هما. تصرف عنا كل شر - 00:00:00

في صدرك تغفر ذنبا تستفتح ابواب الخير تستفتح ابواب الخير. السلام عليكم ورحمة الله وبركاته. ان الحمد لله تعالى نحمده ونستعين به ونستغفره ونعوذ بالله تعالى من شرور انفسنا ومن سيئات اعمالنا انه من يهده الله تعالى فلا مضل له. ومن يضلل فلا هادي له. واشهد ان لا اله الا الله وحده - 00:01:00

لا شريك له واشهد ان محمدا عبده ورسوله. ثم اما بعد. اهلا وسهلا ومرحبا بحضراتكم وحلقة جديدة من حلقات رسائل الفجر. رسائل خروجي من الظلمات الى النور ومن الحزن الى السرور. رسائل شعارها كل مشكلة نحياها سببها اية او سورة اهملناها - 00:01:30

او منهجية ما راعيناها. اسأل الله سبحانه وبحمده ان يجعل لنا من الايمان بكتابه اوفر الحظ والنصيب. وان يجعلنا ابتعد الناس به. اللهم انا نسألك ايمانا لا يرتد ونعيما لا ينفد ومرافقة نبيك صلى الله عليه وسلم في اعلى جنان الخلد - 00:01:50

اللهم اجعل القرآن العظيم ربيع قلوبنا ونور صدورنا وجلاء احزاننا وذهاب همومنا. الموضوع اللي احنا حابين نتكلم عنه النهاردة هو الحقيقة يعني موضوع مش مش مشكلة معينة هو موضوع ويعني ممكن نقول مشكلة تقريبا لا يكاد حد فينا يعني ينجو منها تقريبا - 00:02:10

كلنا بنتعرض للمشكلة دي ما فيش انسان اصلا مش هيتعرض للمشكلة دي. طالما هو انسان يبقى لازم هيتعرض للمشكلة دي. آآ مش بس كده آآ تقريبا ما فيش يوم بيخلو من هزه المشكلة يعني تقريبا مفيش يوم احنا مبنعش بيه المشكلة دي اا يعني هي زيها زي اغلب المشكلات احيانا - 00:02:30

ان ينظر لها بافراط واحيانا ينظر لها بتفريط واحيانا ينظر لها بتهويل احيانا ينظر لها بتهوين. آآ لكن احنا عايزين يعني نقف مع الموضوع بالضبط ونعرف اه هل حصول حاجة زي كده دي ظاهرة طبيعية ولا لا؟ طيب ايه الطبيعي وايه اللي مش طبيعي؟ طب لما يحصل حاجة - 00:02:50

زي كده نتعامل معها ازاي؟ اه لان في الحقيقة هو الانسان لما يجي يبص على حياته قلنا الكلام ده معنا وتكرارا في الرسائل الفجر. هو بين اه افراح واتراح هو ما فيش حالة في النص. ما فيش اللي هو لا فرحان ولا زعلان. هو يا اما زعلان او متضايق - 00:03:10

يا اما فرحاء. طيب حد يقول لا انا مش فرحان. بس مش زعلان. ما يعني كوني مش زعلان يبقى انا فرحان بس مستوى الفرح زاته يعني مختلف. يعني هو دايما احنا نشبهها كده بان انا عندي او عندي خط اساس. وعندي ده المحور - 00:03:30

وده المحور الرأسي وده المحور الافقي فالمحور الافقي ده هنعتبره عند الخمسين بالمية خلاص ففي خمسين بالمية فوق كده فوق المحور الافقي ده خلاص وفي خمسين تحت فهنا في من زيرو لخمسين تحت وفوق هنا في من واحد وخمسين لمية في المية. فالانسان احيانا بيكون في الحالة اللي هي خمسين في المية - 00:03:50

هو ما هواش زعلان بس مش فرحان. هو بيقول مش فرحان بس في الحقيقة ده فرح. ان يكون الانسان مش زعلان ولا متضايق ده في حد زاته يعني دي حالة اصلا دي حالة. هي في حد زاتها دي حالة. بعد كده بقى هو بقى واحد وخمسين في المية اتنين وخمسين

في المية ده ده خمسين في المية. اربعة وخمسين في المية. اه مية في المية مية في المية دي - 00:04:10
ما اعتقدش انها في الدنيا يعني مية في المية دي لن تكون الا في الجنة. والا ما احنا ما كناش هنشتاق للجنة يعني. لكن في الدنيا هنبقى احنا يعني اتحرك فوق فوق خط الاساس تحت خط الاساس يعني احنا حركتنا دايما يعني مش عايز اقول انها كمان يعني كيرفي يعني - 00:04:30
في منحنيات لأ في موجات يعني اصلا هو بقى الانسان في اليوم الواحد ممكن ينزل تحت خط الاساس يبقى زيرو بيرسنت يبقى قرفان انقرف السنين وبعدها بشوية سبحان الله يطلع فوق بيكون فرحان فرح السنين. يعني يكون اول النهار فرحان واخر النهار زعلان اول - 00:04:50
النهار زعلان واخر النهار فرحان. يكون تمام وزي الفل وما عندوش اي مشكلة خالص. وبعدين انت طرأ عليه حاجة تكدر خاطره وتزعله وتضايقه. عادي هذه طبيعة الدنيا بطبيعة الحال ولا احد يخلو من هذا الشيء يعني باختصار خليني اقول ان المشكلة اللي نتكلم عنها النهاردة في في ثلاث حروف هي مشكلة الضيق - 00:05:10
وتحديدا مش عايز اقول ضيق الصدر اللي احنا نتكلم على اوسع من كده. مشكلة الضيق يعني احنا في مصر يعني آآ نقول لما الواحد يحب يعبر عن انه زعلان يقول انه مضايق. خلاص؟ آآ هذا الضيق الضاد والياء والقاف دي. خلاص؟ او الضاد واالف - 00:05:30
قاف الطاقة ماشي؟ آآ هو الضيق ده هو مثلا ما يقول ضاق علي الامر لا ده مسل ضيق اسم مصدر. فهذا الضيق ضيق ده بقى فيه ضيق وفي ضائق اا وفي ضاقة المهم يعني من الاخر كله اي حاجة فيها فيها ضيق او فيها تضييق دي من - 00:05:50
من من المزعجات لو تذكره. يعني احنا كنا اتكلمنا قبل كده على مشكلة المزعجات. او خلينا نقول المكدرات. فكنا اتكلمنا عن المزاجات والمكدرات اه ولذلك السلسلة دي هتبقى وثيقة الصلة اوي بالسلسلة بتاعة المزعجات اللي اتكلمنا عنها قبل كده او المكدرات اللي اتكلمنا عنها قبل كده - 00:06:16
اه بس احنا هنا تحديدا هنتكلم عن حاجة اسمها الضيق. خلاص؟ هذا الضيق احنا عائزين نعرف هو لما انا اقول مضايق ايه اللي حصل بالضبط؟ لما بقول انا متضايق ايه اللي حصل؟ طيب وهل ممكن ما اكونش متضايق؟ طب ولما اتضايق بيحصل ايه؟ يعني يعني ايه اللي بيحصل لي انا؟ والضيق ده مستوياته ايه - 00:06:36
وانا ممكن اعمل ايه عشان الضيق ده ما يستمرش او عشان اصلا ممكن ما يحصلش من الاول. ماشي؟ ده اللي احنا نحاول نناقشه في آآ رسالة الفجر دي او في - 00:06:56
الاسئلة دي. اه يعني يمكن انا لو اول ما فكرت في الموضوع في الاول وحبيت اتكلم عنه اه يعني ما تشجعتش اني اتكلم عنه لان انا تصورت ان انا اتكلمت عنه قبل كده مرارا وتكررا في محاضراته وفي ثاني كلامه كده. آآ وخصوصا في صورة من الصور هي تعتبر علاج اساسي لهذه المشكلة - 00:07:06
كده اتكلمت عنها انا مرة او مرات يعني ما تحمستش اوي. لكن الحقيقة قعدت انقب كده وادور ما لقتش نفس الحقيقة اتكلمت عن الموضوع ده ان هو كمشكلة آآ المشكلة دي يعني في العادة في العادة القرآن ما ما بيفصلش في المشكلات. يعني ما بيتكلمش - 00:07:26
مش كتير في المشكلات. يعني ايه ما يفصلش؟ يعني اهتمامه بالعلاج والحل اكتر من اهتمامه بالمشكلة. يعني ما يقعدش يقول من مظاهر هذه المشكلة كذا من انواعها كذا ومن صورها كذا يعني القرآن في الغالب مش مش بيروح في الاتجاه ده. الا في بعض انواع من المشكلات بسبب انها اه يعني ممكن شيوعها - 00:07:46
شو كتير اوي ومش بس شيوعها واحيانا خطورتها فالقرآن ممكن ايه ممكن يفصل في الكلام عنها ويذكر لها مظاهر وصور واشكال وكلام اه انا في الحقيقة لما فكرت اتكلم عن موضوع في الاول كنت ناوي اسميه ضيق الصدر. ضيق الصدر. يعني انا الصدري ده على - 00:08:06
وخلاص وضيق الصدر يعني بردو هنا على كلام بعض العلماء احنا عندنا آآ خلينا نقول مم تلت تلات كور جوة بعض مسلا خلينا نقول

تلات كور جوة بعض في كورة - 00:08:26
الكورة دي نعتبرها القلب وفي كورة اوسع منها الكورة اللي اوسع منها دي او الدايرة اللي اوسع منها نعتبرها الصدر وفي كورة اوسع ودائرة اوسع اللي اسمها النفس وفي وفي كورة اوسع من كلام من ده اللي هو ما حول النفس. برة. طيب يبقى في عندنا كده - 00:08:40
وفي عندنا الصدر وفي عندنا النفس وفي عندنا اللي هو خارج الانسان اصلا. ماشي طب ممكن اقولها بشكل تاني؟ اقول في الوجدان. والوجدان ده فيه القلب والصدر والنفس. ده كده وجدانيا. ده كله معنوي. وفيه اللي - 00:09:00
بقى ده ده يخص الابدان يخص الابدان. برة ضيق من برة. الضيق بيحصل في الاربع مناطق دي. الاربع تحدي ده اللي خلاني الحقيقة اقول ان احنا نتكلم عن الضيق ما اتكلمش عن ضيق الصدر تحديدا. طيب اه ويمكن احنا اتعودنا - 00:09:20
الواحد برضو ايه يعني معلش مع احترامي برضو ممكن اقعد اقول مش عارف قال مش عارف شوبينهاور قال مش عارف فلان قال اريكسون قال فرويد يعني الكلام ده الحقيقة يعني انا شخصيا - 00:09:40
لم يعد يشغلني اوي في فيما يخص النفس البشرية يعني النفس البشرية ليس ليس هناك احد عن البيان خالقه. لكن بنص القرآن بنص القرآن الاربع دواير اللي انا فيهم دول بيحصل فيهم ضيق. واللي بيحصل فيهم اسمه ضيق. وبيضيقوا على الانسان. يبقى دي اول حاجة تستوقفنا ان - 00:09:50
ضيق مش بيحصل في الصدر بس لأ ممكن ضيق يحصل في النفس. ممكن اصلا ضيق ماء مش في النفس بقى ده ممكن الضيق ده يحصل في الانسان حتى من الخارج يعني مش يعني مش بس الوجدان داخليا وممكن كمان يكون خارجي - 00:10:10
وهنشوف الكلام ده. تمام؟ ده مسلا دي حاجة خلتني اقول لا احنا مش هنقول ضيق الصدر. احنا يعني نقول الضيق بشكل بشكل عام لانها دي كلها اشكاليات حاضرة. كمان برضو من الحاجات اللي استوقفتني آآ الالفاظ - 00:10:30
نفسها اللي تم التعبير بها عن الضيق. وتصريفاتها اللغوية. بالراحة الحتة دي. يعني مثلا مش كل ما عبر به عن الضيق في القرآن الكريم كله ضيق مسلا ولقد نعلم انك يضيق صدرك مثلا خلاص ويضيق - 00:10:50
مش كله يعني بلفظ الضيق لا في في وضائق به صدرك. في وضاقت عليكم الارض بما رحبت. يبقى في ضيق وفيه وفيه ضائق وفيه ضاقة وفيه فيه ضيق يعني ده برضو موجود. فاحنا هنا الالفاظ نفسها اللي عبر بها عن الضيق متنوعة جدا. ومتنوعة في ايه بقى؟ في - 00:11:10
تصرفاتها اللغوية صداقة غير يضيق غير ضائق غير في ضيق. يعني دي حاجة ودي حاجة ودي حاجة. حاولت افكر يعني يعني ده ايه وده ايه وده ايه واحاول كده اشوفه مع السياق بتاعه بمناسبته فوجدت ان تقريبا آآ ربنا حدثنا عن قول - 00:11:40
كل مستويات الضيق اللي هيتعرض لها الانسان. يبقى احنا كده الايات استوعبت انا بس دي كده ايه نظرات نظرات اولية. الايات استوعبت كل ميادين الضيق اللي ممكن تحصل. الميادين فين؟ يعني الميادين فين؟ بتخص الانسان نفسه - 00:12:00
يعني الميادين اللي تضيق هيأثر فيها هيعمل فيها. ركزوا الميادين اللي تضيق هيعمل فيها. الضيق ممكن يعمل ويشتغل فين يظهر فين؟ يظهر في الدايرة الصغيرة بتاع القلب بس. لا ممكن يظهر في الصدر كمان. ممكن لا يظهر فين؟ في النفس. ممكن لا - 00:12:20
وكمان برة ممكن يبقى في الاربعة ممكن يبقى في واحدة برة بس ومش جوة يعني واضحة المسألة دي اول حاجة اول ملاحظة ننتبه لها في حديث القرآن عن الضيق. النقطة التانية اللي ننتبه لها في حديث القرآن عن الضيق هي فكرة مستويات الضيق نفسه - 00:12:40
يعني ايه مستويات الضيقة؟ ان آآ اكيد يضيق غير ضائق غير في ضيق غير ضاقت. مم غير ضيقا حرجا اكيد دول غير بعض. غير بعض في ايه؟ في رأيي ان هم يكونوا في المستويات. في حاجة اخف من حاجة - 00:13:00
اجي اشد من حاجة في حاجة اا مش بس في الشدة والخفة لأ في في المدة يعني اخر هيبقى في تفاوت في الضيق في الشدة والمدة. في الشدة والايه؟ والمدة. ففي حاجة تبقى اشد من حاجة. دي كده الشدة. وفي - 00:13:20

في حاجة تبقى اطول من حاجة. يبقى في الشدة او الحدة او في المدة. خلاص؟ طيب. والتصريفات دي نفسها تشهد بذلك النقطة التالتة برضو في النظرات الاولية كنظرة اولية كده في النظرات الاولية لمسألة الضيق دي ان القرآن برضو - 00:13:40
آآ استوعب لنا اسباب الضيق. يعني ايه اللي يحط الانسان في ضيق؟ اسباب نفسها الضيق ممكن يجي من ايه؟ ده برضو ده ده حاجة مهمة جدا. فاغلب المواطن اللي ذكر فيها الضيف - 00:14:00
نقدر نقول اسباب الضيق فيه يبقى في تلت حاجات مهمة دلوقتي احنا يعني نقدر ندور عليها لما نيجي نستعرض الكلام عن الضيق ندور على ندور على المكان اللي الضيق هيأثر فيه. موطن الضيق اللي هيظهر فيه اثر الضيق. والشدة والمدة بتاعة الضيق - 00:14:20
تصنيفه يعني سببه جاي ان طيب نضيف نقطة رابعة ان كمان القرآن حدثنا عن ما يترتب على هذا الضيق. المضاعفات يعني واحد ضاق صدره هيحصل له ايه بعد كده؟ ممكن ضيق الصدر ده يوصلني لغاية فين؟ يعني ايه ما الى اي مدى؟ دي النقطة الرابعة - 00:14:40
عليها المضاعفات ماشي؟ النقطة الخامسة بقى وهي الاهم في الحقيقة ان القرآن كلمني عن ما يتوقى ويعالج به هذا الضيق. بقى لو صح التعبير او يعني كيفية التعامل مع هذا الضيق. آآ ما يتوقع به ابتداء وما يعالج به. يعالج به مم - 00:15:10
زي ما ما بنقول مرارا متكررا العلاج اللي بيوصفه القرآن مش دايما بيكون زوال العين لكن زوال الاثر اللي قلنا عليه قبل كده اللي هي اللي هي قضية زوال المصدر وزوال الاثر. فممكن لا يزول مصدر الضيق - 00:15:40
لكن يزول اثر الاثر بتاعه. يعني هنفترض مثلا ان البتاع ده ده هو اللي بيضايقني مسلا. ده هو اللي هو ده مصدر الضيق دلوقتي فالضيق مش لازم يزول بان المصدر ده زال خلاص ودينا البتاع ده في داهية - 00:16:00
لأ ممكن يفضل مكانه بس الاثر اللي بيشع منه اللي بيسبب لي الضيق ما يبقاش موجود. وقلنا الكلام ده مرارا وتكرارا الكلام ده في اغلب المشكلات وقلنا دي قضية في منتهى الاهمية. يعني انا لا امل من التأكيد عليه. لانها مهمة قوي في فهم سنن الله سبحانه وبحمده في الخلق. مهم اوي في حياتنا - 00:16:19
مهم اوي اوي اوي اوي ان كتير مننا مسلا ممكن يدعي ربنا بحاجات ويقول طب انا بدعي ربنا اهو ما فيش حاجة حصلت. آآ ممكن يبقى عمال مجهوده كله رايح في اتجاه انه يزيل المصدر والمصدر مش هيزول مش هيزول خلاص خلصانة يبقى ساعتها يركز - 00:16:39
اكتر في انه يزيل الاثر ممكن هو يبقى دعيت ربنا وعملته ووديته وبزلت مجهود كبير جدا عشان ازيل الامر ده فيتوهم ان بما ان المصدر ما زالش فالمشكلة ما راحتش في حين لا ان ممكن يبقى المصدر لا يزال باقيا بس زال الاثر فلم تعد - 00:16:59
لم يعد الاشكال موجود. فالمهم يعني فهم القضية دي حاجة في منتهى الاهمية. زوال المصدر وزوال الاثر. حل مش دايما يكون زوال المصدر. بل في معزم الاوقات بيبقى حل المشكلة زوال الاثر. مش - 00:17:19
زوال الايه؟ المصدر. لان بطبيعة الحال الانسان الانسان في في هذه الدنيا في هذه الدنيا. آآ هي طبعت على كدر طبعت على كدر يعني الدنيا الاساس بتاعها انها مكدرة. ولذلك الوهم الحاصل عند البعض - 00:17:39
ان المشكلات هتتحل بزوال مصادر المكدرات هذا كلام في الغالب في الغالب مش واقعي لان هذه الحياة بطبيعتها طبعت على كدر. طبعت على كدر وانت تريدها صفو من الاقذاء والاكدار. ومكلف الايام ضد طباعها متطلب في - 00:17:59
بالماء جذوة ناري لقد خلقنا الانسان في كبد. واحنا اصلا مختبرين بالمكدرات يعني انا قلت مرارا وتكررا احنا مش بس مختبرين بالمفرحات. احنا مختبرين بالمحزنات. لان في ناس بتنجح في اختبار - 00:18:19
بريحات وفي هنا وترسب في اختبار المحزنات. وفي ناس بتنجح في اختبار المحزنات وترسب في اختبار المفرحات ولذلك قال ربي سبحانه وبحمده ونبلوكم بالسر والخير فتنة. والينا ترجعون بالشر والخير فتنة - 00:18:38
انا انا ده انا مختبر في المفرحات زي ما انا مختبر في المحزنات. ولذلك بعض الناس للاسف الشديد في اوقات المفرحات تطغيه.

والمحزنات تنسيه. مفرحات تطغيه والمحزنات تنسيه تمام؟ عشان كده ان الانسان خلق هلوعا اذا مسه الشر جزوعا. لما تجي له المحزنات يكونوا جزوعا. خلاص؟ طيب - 00:18:58

واذا مسه الخير لما يجي له المفرحات يكون منوعا. اذا مسه الخير منوعا. فاللي اقصده احنا مختبرين بالمفرحات والمحزنات ولذلك الانسان يوطن نفسه على ان في الغالب زوال المشكلات او يعني زوال الازمات مش - 00:19:28

مش بس صورته زوال المصدر قد قد تكون صورته زوال الاثر. وده انا ما املش من الكلام عنه حتى يعني لو هكرره خمسين الف مرة. ليه بقى؟ لان حتى كتير من الناس مسلا يا جماعة الخير لدرجة ممكن توصل ان انسان مسحور له - 00:19:49

انسان مريض بمرض فزيع جدا. يعني يعني الواحد مسلا قرأ مقالات كتيرة اه ربنا يعافينا مسلا على ناس مصابين يعني يعني مصابين بامراض مزمنة آآ وهذه الامراض المزمنة هي هم في يعني هم في مراحل متأخرة. نسأل الله العافية - 00:20:09

واحد مصاب مسلا يعني مش سرطان بنكرياس فهو يعني هو اصلا مش بيخف مبدئيا وده من اعنى انواع السرطانات وربنا يعافينا هو مسلا ممكن يكون في المرحلة مسلا في يعني في المرحلة الرابعة. طيب هذا الذي في هذه الحالة - 00:20:39

هو لو قعد يعني ركز تركيز كبير وعالي جدا جدا في مسألة المرض اللي عنده ومش عارف ايه والكلام ده. لو تعامل اصلا حياته على ان الكلام ده مش موجود الحاجة دي مش موجودة وعاش حياته عادي جدا هتلاقي سبحان الله ينشط ويعيش ويعيش ايامه ويمتد عمره يعني مثلا الاطباء ممكن يكونوا بيقولوا ده قدامه ست شهور يعيش - 00:20:59

لدرجة اصلا خلتهم وهم داخلين في ديبيت يعني داخلين في في زي خلاف او نزاع صراع يعني صراع علمي. يا ترى الناس اللي هم في مثل هذه الحالات؟ احنا نشتغل معهم ونكلمهم ونعالجهم ولا نسيبهم؟ يعني - 00:21:19

ويعيشوا حياتهم عادي جدا وينطلقوا تمام ما فيش اي حاجة وزي الفل. لدرجة مثلا احنا عندنا بعض الاساتزة كان مذهبه ان لو حد عنده حاجة مزمنة ما تقولوش ما تقولوش ان هو عنده الحاجة المزمنة دي ويسيبه يعيش وينطلق حياته تمام زي الفل كده كده خلاص ايا كان وضعه. اللي اقصده ايه اللي اقصده ايه؟ الوهم اللي بيعيش فيه - 00:21:39

في بعض الافاضل والفضليات. ان انا بما اني عندي مشكلة ما هذه المشكلة خلاص؟ انا حل حياتي في ان تزول هذه المشكلة. ان فلان ده يموت ان الحاجة دي تروح ان كزا ينتهي. هو بيتصور كده هزا هو حل المشكلة. تمام؟ وبيتوهم بقى في حضور هذه المشكلة - 00:21:59

انا معرفش اعمل حاجة انا هفضل عاجز وهفضل مش عارف ايه ومهقدرش لا انجز ولا هقدر انفذ ولا هقدر اعمل اي حاجة في الدنيا في وجودي هذه المشكلة. الكلام ده - 00:22:19

يعني يعني نسأل الله ان يشفي كل مريض وان يعافي كل مبتلى وليس تهوينا او تقليلا من شأن معاناة احد. لكن مثلا انا بشوف القصة دي كتير مع الناس اللي بيايه اللي بيقعدوا يقولوا احنا علينا سحر. احنا علينا عفريت. خلاص؟ هو بيتوهم - 00:22:29

هم بيتوهم اللي بيمن علي سحر انا علي عفريت اذا انا اصبحت مسلوب الارادة وان الحل انا مش هبقى كويس الا لما السحر يروح. او ان العفريت ده يمشي. في حين انه ممكن مع في وجوده - 00:22:49

يبقى كويس الانسان ولا يؤثر فيه شيئا ولا يؤثر فيه شيئا اصله احنا احنا هنطلع منه العفريت بكرة هيركبوا خمسين عفريت لان هو ممكن يكون انسان اصلا او هي انسانة مش ايه هو عرضة لمثل ذلك اصلا - 00:23:07

ما هو النهاردة هو انما سلط عليه هذا الساحر او سلط عليه ذلك السحر بسبب مثلا ان هو مقصر في اوراده في اذكاره غافل عن لله سبحانه وبحمده وعن طاعته ايا كان. فسلط عليه ذلك. وممكن عادي انسان كويس وصالح وتعمل زي الفل. لكن ابتلي هذا الابتلاء في في يوم غفلة في لحظات - 00:23:23

الغفلة ابتلي هذا الابتلاء. طيب يفضل بقى عايش حياته ايه؟ هذا الوهم بقى. الوهم اللي هو ايه؟ لا انا على فكرة انا عندي مشكلة. ان انا اول يعني لدرجة حتى انا بدأت افكر في ما هو ابعد من كده. الناس اللي عندهم الناس اللي عندهم امراض - 00:23:43

نفسية مزمنة. واحد يقول انا انا ثنائي قطبية. انا بطبيعتي بيجي لي اسبوعين. ببقى عالي اوي اوي اوي اوي واسبوعين ويمكن قلت

لكم قبل كده على فكرة الوهم ده بتاع يعني انا اذكر يعني في فترة ما - 00:24:03
من تكرار الامر كده الانسان آآ نفسه بتحاول تعمل ارتباطات مش حاصلة في الحياة. ففي فترة ما بقى عندي ارتباط ان انا زهني مرتبط ان انا مش هعرف ازاكر بالنهار - 00:24:23
انا اصلا مسلا كائن خفافيشي مش بحب انه النهار ونور النهار فيه ناس كده ناس بتحب ليه اكتر ناس بتحب النهار اكتر. فيعني في الغالب بنام بالنهار بصحى بالليل فانا مش مش بعرف ازاكر بالنهار. فضلت على هذه الفترة انا مش بعرف ازاكره النهاردة مش بعرف ازاكره النهاردة مش بعرف ازاكره بالنهار. ومع الوقت بدأت - 00:24:39
طور ان انا الساعة البيولوجية بتاعتي مزبوطة على كده. وان ممكن تكون هرمونات جسمي كمان مزبوطة على كده. وان انا لدرجة اول ما هيجي وقت في النهار بابدأ انعس ابدأ مش عارف اعمل ايه؟ في حين ان في الحقيقة لا طبيا ولا عقليا ولا فكريا ولا نفسيا يخلي فيه حاجة فيها فرق - 00:24:59
الكلام ده كان في الفترة اللي هو الواحد مسلا يجي فيها في فترة الدراسة الاكاديمية الاولى اه فكان ايه؟ عشان هو بقى المزاكرة ومركز في المزاكرة والكلام ده كله فعندي هزه الاعتقادات وبناء عليه بنام بالنهار ايا كان حتى لو نايم بالليل انام بالنهار عشان اقوم فايق بالليل وبعد ازاكر بالليل خلاص؟ آآ لما جت بقى فترات مسلا اللي هو ايه - 00:25:19
ايه؟ اللي هو انت عندك امتحان الساعة عشرة ولسه ما فتحتش كتاب لغاية الساعة سبعة الصبح ولا الساعة تمانية الصبح؟ عندك امتحان مسلا الساعة واحدة او اتنين الضهر الضهر وانت قمت من نومك الساعة تسعة ولا بتاع صليت فجر ونمت وقمت الساعة تسعة رحت قضيت مصلحة مش عارف ايه والامتحان بعد ساعة بعد ساعتين - 00:25:39
ما قدامكش وقت تزاكر الا الساعتين دول بتزاكر وبتحصل وبتفتكر وبتخش وتجيب تقدير كمان ايه بقى الوهم ده بقى؟ فكرة ايه؟ فترة تانية طلعنا من دي. مش عارف ليه اول ما بالدنيا كده - 00:25:59
النهار بيخلص والمغرب بيخش الفترة دي بتبقى فترة اكتئاب كده. فترة كده الواحد بيقفل فيها نفسيا. ممكن مع الساعة البيولوجية بتاع الانسان فيها انه هذه الفترة بيتحول فيها من حال الحال. واحد كده بيقفل نفسيا ومش عارف وايه وبتاع وبيبقى آآ بيحرر والجو مش عارف ماله وبعدين - 00:26:17
برضه ده الفترة اللي بتنتشر فيها الشياطين وكده يعني. وبناء عليه خلي الفترة دي معطلة. مسلا انت ماشي بتقضي مصلحته وتيجي مسلا عند المغرب ازن يا تقول انا يعني هبدأ استعيد نشاطي كده بعد العشاء مسلا بساعتين - 00:26:37
بعد كده تتحط في مواقف واشياء وكلام من ده وانت تتحط فيها وانت ناسي الكلام ده مش فاكره. تلاقي نفسك عادي جدا والوقت كان تمام وزي الفل وانت يعني انت انت واعي تماما والدنيا ماشية. راح فين الكلام ده؟ لا انا ده في بقى ما هو ابعد ايام معينة - 00:26:53
لا انا ما عرفش ليه كده يوم الجمعة ده بريح بحس ان انا مش عارف اعمل حياته مش عارف اركز ولا اعمل اي حاجة ولا بتاع ما بنجيش هنا خالص يوم الجمعة استني بس كده السبت اطلع بقى والنهار ومش عارف وايه تاني يوم بقى وكده ما اعرفش يمكن يمكن تراكمات التعب بتاع الاسبوع - 00:27:13
اللي فات وهو يبقى مأنتخ طول طول السنين اللي فاتت مش الاسبوع اللي فات. اصل مش عارف الواحد بيتضغط نفسيا في مش عارف ايه. اصل يعني بطبيعة الحال بطبيعة الحال ده وهم حاصل عند الانسان وهم حاصل عند النساء هو مش موجود في الحقيقة اصلا - 00:27:33
بيجي بقى اليوم ده مسلا يكون عنده فيه حاجة مهمة بيشتغل وتمام والدنيا زي الفل. يعني في الوقت العادي كده انا لو انا قاعد كده اهو تمام قاعد وهو عمال اتكلم معكم - 00:27:53
لو قعدت كده شوية قعدت مع نفسي ايه ده انت نايم كم ساعة النهاردة؟ انت فطرت ولا ما فطرتش؟ طب انت فطرت امتى؟ طب استنى انت انت فاكر انت مش - 00:28:03

مش مش مش رجلك كانت بتوجعك مش مش عارف ضفرك كان بينقي حالتها هلاقي نفسي ايه طب يا جماعة اتكلمنا كتير قوي خلاص خمس دقايق طيب اشرب خلص. يعني هو انا بحس ان احنا بنعمل استدعاء استدعاء للحاجات اللي - 00:28:13
هبطني شكر بنستدعيها يعني هنا طول ما انا منشغل بحاجة والكلام ده كله يعني خلاص ما فيش القصة دي. انما انا بعمل استدعاء للحاجات اللي هتهبطني وتثبطني اصلا. ولذلك سبحان ربي من من اعظم الوصايا التي وصي بها النبي صلى الله عليه وسلم. ولا تمن تستكثر - 00:28:33
فاذا فرغت فانصب. يعني انت اصلا ما فيش ايه؟ ما فيش وقت انك لو قعدت لو قعدت فكرت في نفسك كده لقى نفسك تعبان وانا جسمي مكسر ومش عارف ايه ومش عايز - 00:28:53
لو قعدت فكرت في النهاردة اه لأ اصل انا والله تعبت قوي الاسبوع اللي فات عايز اريح ليوم بقى بتستدعي المهبطات المثبطات وتعيش الحالة دي بتلاقي نفسك وبقى النفس دي بقى ايه ما شاء الله عليها ما بتزعلش في اي حاجة. يعني على حد تعبير بعض الزملاء كده في مستشفى المستشفيات كان بيقول لي احنا بنعمل - 00:29:03
بتاعنا بيكدبناش لو قلتلو شوفلي كده عندو بروسلة ولا لأ يطلعلي عندو بروسيل شوفلي عندو انا شك ان عندو تيفوت يطلعلي عندو تيفوت المهم النفس ما بتكدبش الانسان بقى اول ما الانسان يحس ان هو - 00:29:24
ايه انا انا حاسس ان انا تعبان. اه تعبان يا حبيبي يا عيني عليك. لأ ريح لك شوية انت خلال شوية. هتموت نفسك ان اللي بدنك عليك حقا. خلاص؟ ويريح - 00:29:34
آآ الاوهام احنا بننسجها بشكل اساسي. وهذه الاوهام اللي احنا بننسجها احنا بنعيش في كنف هذه الاوهام في كنف هذه اللي هي اللي هي اعتقادات آآ خاطئة ثابتة. هي كده ده تعريفه كده في - 00:29:44
المهم اللي هو هذه الاوهام يعني. فاحنا بنعيش في هذه الحالة بنوهن نفسنا وخلاص وانا انا آآ يعني هيأت نفسي لكده. وطبيعي هكون كده انا طبيعي احس ان انا تعبان احس ان انا هيأت نفسي ان انا لأ على فكرة ده انا ده انا بذل مجهود كبير. خلاص اعيش الحالة دي. لقيت نفسي ان انا مضغوط - 00:30:04
انا فعلا بادور لان بطبيعة الحال النفس ما هتقولكش لا. النفس دي هي مش آآ مش صديقة ناصح او صالح النفس في الغالب في الغالب تميل الى الرعونة. ما هتلاقيش نفسك من جواك بتقول لك لأ لأ لأ. يا جدع هيفوق يا جدع انت - 00:30:24
تعمل حاجة اصلا ده انت مش عارف ايه مش هتلاقي حد بيقول كده. ده وهم مش عارف. النقطة التانية بقى اللي لازم ينتبه لها في هذه المسألة. ان مش دايما - 00:30:44
احنا بنعمل الحاجة واحنا مقبلين عليها مية في المية. يعني انا قلت لو لو انتظر الانسان دوما ان يكون صدره منشرح ونفسيته حلوة وجميلة ويعني ومقبل اقبال شديد مش هيعمل اي حاجة في حياته. لان لا لا يشترط ان - 00:30:54
الانسان دايما انا قلت يعني في اوقات كتيرة جدا احنا نكون نايمين ونايمين تعبانين ونسمع الاذان ونقوم ممكن يكون احنا مش مقبلين قوي على ان احنا نصلي في حين مسلا ممكن في ليلة كده تبقى انت مسلا قاعد ولا انت قاعدة والواحد كده مسلا يفتكر انه في الثلث الاخير من الليل يقوم كده منشرح الصدر مقبلا نفسه يقوم يصلي ويصلي - 00:31:14
ويصلي ويزعل الفجر يزعل ان الفجر طار في حين ان هو ممكن يكون نايم وتعبان شوية ولا جسمه مكسر ولا مش عارف ايه ويسمع الفجر ويبقى قايم فعلا تعبان وجسمه مكسر. بس لو هو استجاب لرغبات نفسه مش هيقوم يعمل حاله - 00:31:34
كون الانسان دايما ينتظر انشراح الصدر. كنا اتكلمنا عن المسألة دي قبل كده في فيما يتعلق حتى بالقرآن الكريم وبغيره من العبادات. انتظار الانسان دايما انا قلبي مش حاضر طب خلينا نحضره ان شاء الله نروح نجيب زار ونجيب عفريت ونطلع لك نطلع لك عفريت اللي هي اللي هتجيب لك قلبك يحضر لك. آآ اصل انا مش عارف - 00:31:54
مش مركز طب حاضر ان شاء الله نجيب لك برشام بتاع التركيز. حاضر عشان تركز بازن الله. ما فيش مشكلة. اصل انا ما هو انتزار الانسان لان انا ابقى مركز. انتزار الانسان لان انا اجد قلبي - 00:32:14

لأ مش هيعمل اي حاجة مش هيعمل اي حاجة نفسي مش منشرحة لا يا سيدي انت اشتغل ابدأ اتوكل على الله وبعد كده ايه يعني انت اول ما تبدأ مية اقترف - 00:32:26

حسناتا نزد له فيها حسنا. خلاص تلاقي ربك سبحانه وبحمده فتح والدنيا مشط وتمام وزي الفل. والدنيا مغلبات يعني الدنيا مغلبات احنا احنا مش قاعدين وقت طويل في الدنيا ولو الانسان ساب نفسه مش هيعمل اي حاجة مش هيعمل اي حاجة. طيب فدي بس كده نقطة يعني على الهامش انا دايما بحب االكد عليها وهي خطورة - 00:32:36

مسألة الوهم ده زاته. خطورته وخطورة المسألة دي. وخصوصا وتوهم ان زوال الازمات والمشكلات يبقى بزوال مصادرها. لأه قد يكون بزوال اثرها. لا سيما لو ادرك الواحد اكدوا منا ان اصلا المشكلات دي اساسا من الحاجات الطبيعية في الحياة. يعني الحياة متى - 00:32:56

ما تنفعش تكون دنيا بدون مشكلات ومكدرات ومزعجات ومحزنات. واحنا زي ما احنا مختبرين بالمفرحات احنا مختبرين بالمحزنات. تمام؟ طيب نعود لمسألة لان المسألة دي واثيقة الصلة بها. فالشاهد يعني اللي اقصده ان كنظرة اولية - 00:33:26

لحديث القرآن عن الضيق هنجد ان القرآن آآ ذكر آآ زي ما قلنا الاول آآ ذكر الميادين اللي بيؤثر فيها الضيق قلب الصدر النفس وجدان ابدان. اه ذكر مستويات الضيق ده زاته من ناحية - 00:33:46

الشدة والمدة كمان اه ذكر اسباب الضيق ده ايه اللي بيجيبه؟ كمان ذكر مضاعفاته والاثار المترتبة عليه وذكر بقى التعامل معه. يعني انا تحلو لي كلمة التعامل يعني مش العلاج. يعني اللي هي عندنا في الطب يعني احنا - 00:34:06

بنقول يعني يعني التعامل مع الحالة دي او تعامل مع الحالة دي ازاي؟ التعامل ده بيشمل الوقاية ويشمل العلاج ويشمل للتحصين في التعامل مع الحالة دي يعني التعامل معاها مش مش بس اا اا مش مجرد علاجها لان في اوقات يبقى المشكلة هتتحل - 00:34:26

ان انا فهمت صح يعني كم من مشكلة اتحلت بين انسان فهم صح؟ وهو اصلا ممكن يكون الانسان مسلا له عشرين سنة متضايق من حاجة والحاجة اللي مضايق منها من عشرين سنة دي اساسا ربما يكون سبب ضيقته منها ان هو اصلا مش فاهم صح. ولو فهم الامور على حقيقتها هيجد ان ليس - 00:34:46

ولذلك ده هياخدنا المسألة يعني يمكن وثيقة الصلة شوية بالحتة اللي انا كنت بهري فيها من سنة وهي ايه؟ وهي اه ان في اوقات الضيق يبقى اضطراري واوقات اختياري. لأ يعني اضطراري دي فاهمينها. انا قاعد كده في امان - 00:35:06

زي الفل ولا اي حاجة وبعدين جه الضيق هجم علي حاجة جت ضيقتني حاجة حصلت ضايقتني عادي دي مفهومة دي الضيق الاضطراري. اومال الاختياري ده بقى ازاي؟ الاختيار ده له صورتين. الصورة الاولى صورة ان انا اروح اعمل ايه - 00:35:28

انا عارف ان انا لو رحت لفلان ده احتكيت به هيضايقني. باجيبه لنفسي. طب ما خلاص يعني انا بلاش هذا اللوم بالايه يعني انا عندي اختيار كان عندي اختيار ان الامر ده ممكن يتقضي بس ضحكت على نفسي قلت لأ اصل مش هيضايقني زي كل مرة. قلت لأ اصل انا مش عارف المرة دي بقى لا لا لا مش - 00:35:47

والله العزيم ما هتضايق. عارفين انتم مسلا اللي هو بقى مسلا الراجل الواد مع مراته كده آآ يقول لها آآ مش عارف ما هتكلمش تقول له لأ اتكلم مش هتضايق - 00:36:07

والله ما هدايق ان هي ناوية المرة دي ما تتضايقش زي كل مرة بس بيتكلم برضه بتتضايق وبتقلب بخناقة تقول له عايز اتكلم في حاجة ومش عارف ايه انا عارفة عارفاها كانت اتضايق. لا ما هتضايقش. هتتضايق. مش هتضايق. طب والله العظيم ما هتضايق. وهو ناوي بقى ان المرة دي يعمل ايه؟ يوسع صدره - 00:36:17

اخره وياخد انفاس عميقة ويبقى اكس اكس اكس اكس لارج ويسمع بقى. واول ما تقول ما يبطلش ما يقدرش يستحمل ثاء طب ما هو الواحد بيجيبه لنفسه. يعني انا لما اجرب حاجة مرة واتنين وتلاتة وعشرة والكون يعني من غباوة - 00:36:37

ان الانسان يكرر نفس الامر خلاص وهو كرره قبل كده وحصل نفس النتايج ويتوهم نتائج مختلفة. دي غباوة غباوة رسمي. انا عندي شاهد واتنين وتلاتة واربعة وعشرة دي الصورة الاولى من الضيق الاختياري اللي هو ان فيه حاجات انا ممكن اتجنبها ما اروحش

عندها ست - 00:36:57
تتكلم مع زوجها في حاجة ممكن ما تتكلمش تبعت رسايل. ممكن ما تبعتش رسايل تبعت له مع حد تاني. ممكن هو مش عارف عايز حاجة ممكن ما يقولهاش يقولها بشكل فيه امر ما يقفله من برة برة مسلا بيقعد ياخد رأيها في حاجة بيقعدوا يتخانقوا ما ياخدش رأيها اصلا. ريح دماغه - 00:37:27
يعني في اشياء بضيق ضيق اختياري ليه؟ لان احنا دايما من مشاكلنا ان احنا بنتطلع للمنشود. يعني واحد مسلا مراته مش على وفاق مع امه. فهو نفسه ومنى عينه تبقى مراته معهم. بس مش راكبين مع بعض. شخصيتين مش جايين مع بعض لا فوق ولا - 00:37:47
فهو ما يهديش سر بقى ما يهمدش لأ ما يهمدش ليه كل شوية ايه طب تعال نروح عند ماما والله ده ماما بتحبك شفت ماما عملت ايه امبارح وامه تكون عاملة - 00:38:07
الحركة دي مسلا ايه يا ماما ده مراتي بتحبك ده مش اهمد بقى اهمد يعني وهدي سري كده وخلاص بقى وخلي الموضوع على مستوى ايه كويس جدا بيحبوا بعض تمام بلاش الزيادة ده. هو نفسه نفسه ان هم يكونوا ايه؟ على وفاق. فرغبته في المنشود مخلياه ايه - 00:38:17
يكرر المحاولة تاني وتالت ورابع وخامس زي الاطفال ما تعلمش. نفس القصة في واحدة يا بنت الناس ايه الموضوع ده؟ حصل فيه كزا هي نفسها نفسها مسلا جوزها ده يكون مش عارف ايه ويكون ايه ويكون ايه. وتقعد تفتح معه قصص. وعارفة خلينا برده في نفس الاتجاه علاقته مسلا - 00:38:37
لما بحب ابوها علاقته مسلا بامها علاقته مسلا بجوز اختها ما هي عايزة هي بتحب اختها وعايزة تبقى كويسة فعايزة جوزها كويس مع جوزها وكده بتجيب لنفسها مشاكل طب ليه بردو ايه لازمتها؟ طب ما هي عادي كده تمام زي الفل امين امين وامي جميلة. ده في ابعد من كده رغبة الراجل في ان مراته مسلا تكون على مستوى ما من - 00:38:57
تكون على مستوى ما من الخلق على مستوى ما من الهم يخليه برضو يبدأ يدوس في هزا الاتجاه ورغبة المرأة ان زوجها يكون على عزاء الصورة راسمة له صورة يعني هوسنا هوسنا بالوصول للمنشود او تحقيق المنشود بيخلينا نكدر على انفسنا الموجود - 00:39:17
بيخلينا نكدر على انفسنا الموجودة. واحنا اللي بنجيب لنفسنا الضيق. طب ما الدنيا تمشي حتة. هو بالعكس يعني انا انا في رأيي مثلا الانسان اللي هو فقيه في التواصل الاجتماعي - 00:39:37
السقيف التواصل الاجتماعي مش اللي هو بيعرف يتكلم كويس. ده ممكن في اوقات يبقى هتاش والناس ما تبقاش تصدقه وكلامه مش مش متزن لا ان ثقيف التواصل الاجتماعي هو الانسان اللي هو بالضبط كده زي واحد ماشي في حقل في الغاء. عارف يمشي فين وما يمشيش - 00:39:47
ايش فيه؟ يقول ايه؟ وما يقولش ايه؟ يقول ايه ده؟ يقولوا امتى؟ بانهي شكل يقول اتكلم قد ايه هو ده فقيد التواصل الاجتماعي في كل حاجة يتواصل مع ده يتواصل معه كام مرة بايه هو فقير التواصل الاجتماعي الانسان الفقيه في - 00:40:07
التعامل في الحياة هو الانسان اللي بالضبط كده هو كانه ماشي في حقل الغاء. عارف المناطق الامان اللي زي الفل وعارف المناطق اللي فيها الغام اللي ما يجيش عندها. طول ما - 00:40:27
هو واخد باله من الالغام ومنتبه لها عارفها. وما بيجيش عندها طول ما يمشي زي الفل مع الدنيا كلها. انما فكرة ان هو برضه من الغباوة انا هادوس على اللغم ومش هينفجر فيا. ما هو المشكلة ان احنا في اوقات لما بيحصل المشكلات دي اللغم بينفجر في مين؟ بينفجر في ايه - 00:40:37
شخصيا انا اول واحد بينفجر في اللغم. ليه؟ لان انا اللي ببدأ اشعر بالضيق. الناس بتتخيل ان مشكلة او قال كلمتين ومشيوا. ما هو مش مشي. ما هو الكلمتين دول فيهم حجرين فيهم - 00:40:57
دبشين فيهم سهمين هيجرحوا هينكؤوا جراح تانية هيقعد الانسان يعاني من اثارها وقت طويل طب وليه؟ في اوقات الانسان توقيه

لهذه الالغام مهم مهم. فالشاهد ان ده كده لون من استجلاب الضيق لاختياري. انا باختياري جبت لنفسي الضيق. جبته انا جبته لنفسي باختياري. تمام - 00:41:07

بان انا رحت عرضت نفسي لاشياء او لمواقف او او لتعاملات انا عارف قبل كده انها جابت مشكلات وجابت بالضيق. وما فيش حاجة يعني جديدة زهرت قوي تخليني احس ان هيبقى في نتيجة مختلفة. يعني الغريبة مثلا - 00:41:33

ان ممكن اكون انا تعاملت مع فلان هذا التعامل وحصل اشكال ما سبب لي ضيقا شديدا. تمام؟ طيب لا هتعامل معه ليه؟ ان شاء الله المرة دي يكون مش يكون الامر مختلف. ليه بقى؟ يعني هو الشخص نفسه جه قال لك على فكرة انا كنت آآ عملت كزا لأ وانا خلاص انا نادم وتائب وعازم على عدم العودة - 00:41:53

كده؟ لا خلاص انا ما كنتش اتكلم اصلا كون ما يكونش حاسس انه عامل اشكال اصلا. طب هو لأ بنى عليه ان سلوكه اتغير واخلاقياته بقت حاجة تانية وبقى مختلف. ما فيش اي حاجة. الوهم - 00:42:13

وبرضو في اوقات احنا حالمين بزيادة. قلت ايه الاشكال دايما بتاع الشخص الحالم والشخص العالم هو اصلا اغلب الناس اللي بتقع في صدمات وتتحط في مشكلات الاشخاص الحالمين مش العالمين. الحالم اللي يقعد يأمل في حاجة لو ان شاء الله تمام - 00:42:28

بازن الله حالم مش بس ما يتعلق بغيره حالم فيما يتعلق بنفسه لا وهيبقى تمام لا الانسان العالم شف انا ما قلتش الشخص الحالم وقلت الشخص المتشائم لأ انا ما ما قلتش لحالم وقلت المتشائم خالص. انا بقول الحالم والعالم. العالم اللي هو بيبني هذه الاحلام - 00:42:46

وهذه الطموحات على حقائق واضحة. الامر بعلم من الاخر الصراع بتاع العلم والوهم. الحالم باني كل الحوارات على اوهام على وهم انما العالم باني كل الحوارات على علم. ده فرق ضخ ضخ - 00:43:12

ضخم للغاية بين هذا وذاك. فالنهاردة لما بيقوم يأمل في حد يأمل في حد. بيأمل فيها على اي اساس؟ لا اصل هو شكله طيب واكيد مش هيزعلني. وانا مم هصعب عليها. طيب - 00:43:39

في الحقيقة بقى لما نيجي بالورقة والقلم مش طايق وبيزعل عادي وما بيصعبش عليه غالي ده كده يعني وهم. فده يبقى شخص حالم. بخلاف الشخص العالم. الشخص العالم بيقول ايه؟ لا هو انا - 00:43:59

ما زعلنيش قط. اه بالعكس في اوقات مش عارف ايه. وعندي مواقف واحد واتنين وتلاتة واربعة وعشرين بتقول كزا. واه باني بني امل على علم مش على وهم. بس. هي دي القضية. انما انا اكن واحد يعني الواقع بتاع - 00:44:18

وعكس عكس اللي انا يعني في راسي وابقى انا عمال بقى حالم وبني احلام ومش عارف وايه والحوارات دي كلها لا يعني هذا الانسان لا شك ان هو هيقع في صدمات واتحط في ضوائق ويضيق صدره هيبعد على طول الخط يضيق صدره ماشي - 00:44:38

بخلاف الشخص العالم باني هذه الاشياء على على اشياء يقينية او على العلمية اشياء حصلت بالفعل وبناء عليها هو يفعل ذاك الذي يفعله. جزء من من مشكلة ان احنا ليه يعني هو السؤال بيقول - 00:44:58

ليه انا عارف اني لو اتعاملت مع فلانة او اتعاملت مع فلان او عملت الشيء الفلاني هتضايق وبروح اعمله تاني لاني واهم ليه؟ لاني حالم مش عالم. لاني ما ببنيش الامور على علم. ببنيها على - 00:45:18

وببقى بامل في تحصيل المنشود. ويعني ها لا يزال كده جوايا برضه الايه امال الاحلام والحوارات دي فبتعرض للي بيضايقني تاني وتالت ورابع وخامس وعاشر وخلاص بقى واحد هو بقى مدمن يضايق نفسه. دي السورة الاولى من الضيق - 00:45:38

اختياري ان انا بضايق نفسي بنفسي. الصورة التانية من ضيق الاختياري هي سورة استدعاء ما يضايق يعني ايه استدعاء ما يضايق؟ انا مسلا فيه حد ضايقني زعلني ازاني زلمني وانا الله سبحانه وبحمده الهمني الحمد لله - 00:45:58

لا اني ما انتقمش بل كمان الحمد لله قلت ما هنتصرش بعد زلمه. واخترت مسلا ولا من صبر او اخترت ولا من صبر وغفر. والدنيا زي الفل. اجي بقى مسلا ايه قاعد اهو وتمام وخلاص بقى والقصة والموضوع ناسيه والدنيا - 00:46:28

اجي مسلا بقى اقول فاكر مش عارف ايه واستنى وتعال نفتكر وازا زي النهاردة حصل كزا اجيبه يعني ناس عجيبة اجيبه لنفسي تاني ليه؟ يعني ليه اجيبه النفس؟ الحاجة اللي بتضايق اصلا. استدعي ما يضايقني. هنا بقى ما مش انا اللي رحت له - 00:46:48
اللي هجم علي انا كده قاعد واقعد ايه افتكر وبعد شوية بقى تقوم ولذلك في ناس بتنجح بتنجح في الاختبار الاول وتخفق في انها تستمر على هذا النجاح. فتنقد نجاحها تاني. وتلاقي مسلا واحد ممكن يكون هداه الله سبحانه وبحمده الى تعامل لطيف. او التعامل اللي هو - 00:47:07
الصحيح في هذه المسألة وبعدين بقى ييجي ايه مسلا بعد شوية كده بقى يفتكر طبعا كما قلنا قبل ذلك في الوساوس الشيطان برضو مش هيسيبه الشيطان انتبه لهذه الفرصة فيقعد يزكي الموضوع عنه فيروح يدمر الدنيا تاني. يعني هو كان ما انت كنت ماشي حلو واللي عملته كان كويس. ايه اللي فجر - 00:47:36
ان هو قاعد يشحن في نفسه يشحن في نفسه يشحن في نفسه. وراح كسر كل حاجة. وهدم المعهد بدا على دماغه وعلى اللي فيه مش فارقة معه. ولذلك ولذلك من الحاجات اللي كتير من الناس ما بيلتفتش لها في آآ في هذا النوع من الاشياء - 00:47:56
هذا الوصف العظيم الذي جاء به الوحي الكريم. وصف الجميل اصفح الصفحة الجميل. اصبر الصبر اللقطة دي. فكرة ان انا صبحت صفحة جميل مش ممكن يكون صفحي جميل ولا انا صبرت صبري جميل وانا بقعد كل شوية اعمل ايه؟ ده انا مش هنسى - 00:48:16
فين الجمال اللي هنا؟ هي فين فين الجمال اللي هنا؟ يعني فين الجميل ده؟ ما يجمل من الامر يجمل. احنا الحاجة اللي جميلة اللي تبسطنا. فبالعكس الصفح اللي اللي ايه؟ لكل يوم يزداد جمال - 00:48:46
ان الصبر اللي كل يوم يزداد جمال. يعني ايه كل يوم يزداد جمالا؟ يعني ايه كل آآ شوية يزداد جمال؟ يقول لك اصلا اصلا يقول لك من شروطه الا يذكرها - 00:49:06
ما يذكروش ما يقعدش يفتكر الكلام ده. والا يذكر به. يعني ما يذكروش ولا يذكر به. ما يقعدش مسلا يقول ايه لأ الحمد لله الحمد لله انا احتسبته لله والحمد لله انا سعيد بان ربي سبحانه وبحمده هداني بذلك اللهم - 00:49:16
لك الحمد. اللهم لك الحمد يا رب انك كاتبني كده. فكل يوم صبره يزداد جمالا. صفحه يزداد جمالا فلا يذكره ولا يذكر به. ما تجيش بقى هو انت فاكرة انا نسيت اللي انت لما عملت ومش عارف ايه - 00:49:36
انت فاكر اللي انا نسيت؟ ده انا والله ربنا الهمني الصبر. والله ربنا اداني الصفح من عنده. بس كانت ايام سودا ده انتي عملتي فيا وانتي عملتي فيا ووديت فيا وجبتي فيا يعني جميل ايه ده بقى - 00:49:54
يعني فين الجمال اللي هنا؟ آآ سلوك يجمد سلوك جميل جميل. فلا يذكره ولا يذكر به خلاص طويت المسألة. ولذلك انا قلت مرارا وتكررا يعني يعني الانسان دايما يتعامل مع - 00:50:14
مع حسناته زي ما اتعمل مع عوراته. حسناتنا عوراتنا. لو عملت حاجة كويسة انساها حرفيا. انساها انساها زي ما انت بتبقى بتستميت انك تنسى الحاجة السيئة اللي عملتها. وتتكدر لو حد فكرك بها. وما تبقاش عايز يعني عمركم - 00:50:34
شفتم حد مسلا اخطأ خطأ كبيرا واساء اساءة ضخمة. بيقعد كده مسلا مع حد يقول له ده انا مش ناسي ساعة اسأت في حقك وساعة قرافتك وطلعت وكرهتك في الدنيا ياه ده انا عملت عمايل. عمر بيقول كده؟ ما فيش الهبل ده. ده هو لما السيرة بتتفتح بايه - 00:50:54
كده بطبيعة الحال يعني فهو ما بيذكرش طب بيتذكر؟ كل ما يجيء الموضوع على رأسه يقول ايه؟ انا بقى ده كان انا كنت صغير. ما انا ما كتش واعي مش عارف ايه نشوف حاجة تانية بقى ها طب ما هو احنا بنتعامل مع سيئاتنا على انها عوراتنا بنزعل اوي لما حد - 00:51:14
بيجي يفتح سيرة سيئة احنا عملناها ولا خطأ احنا عملناه ولا مش كده عملناه؟ يا ريت نتعامل مع حسناتنا برضه على انها عوراتنا. والصبر والصفح من اعظم الحسنات من اعظم الحسنات. يكفي اغفروا يغفر الله لكم. ده الصبر والصفح. تلاقي الناس واخدة بالها انه

من اعظم الحسنات. انما يوفر - 00:51:34
والصابرون اجرهم بغير حساب الله مع الصابرين سبحانه وبحمده. الصبر والصفح من اعظم الحسنات يعني الله سبحانه وبحمده يستحيي ان يبقى عبده صفح عن حده وما يصفحش عنه. ويستحي ان عبده يبقى غفر لحد - 00:51:54
ما يغفرلوش ويستحي ان عبده يبقى صبر على حد وما يصبرش عليه. ربي كريم سبحانه وبحمده. الله سبحانه وبحمده يقول انا احق بذلك. ده في الشهير بتاع ذاك الرجل اللي هو آآ الله سبحانه وبحمده هو ما كنش عنده حسنات يعني آآ يعني تؤهله لدخول الجنة - 00:52:17
لكن الله سبحانه وبحمده يعني آآ في في يوم القيامة آآ ذكر له امرا واحدا ايه الشيء الوحدة؟ كان يداين الناس. يداين الناس. فلما ييجي ميعاد السداد مسلا هو وليكن بيع تلاجة بالقسط وبايع غسالة بالقسط وبايع مش عارف بوتاجاز بالقسط. ورح يا ابني هات القسط من ام فلان وهات القسط من ابو فلان - 00:52:37
يروح لام فلان دي تقول له والله يا ابني لسة الزروف ومش عارف ايه ولسه ابني ما جاش شغال برة وربنا يكرمنا ان شاء الله. اسبوع اسبوعين كده ما تعرفش اصبروا علينا ما تعرفش الشهر ده نضمه مع الشهر اللي بعديه. يروح للتاني يروح للتالت. فيبقى منبه على صبيانه يقول لهم ايه؟ اللي تلاقوه اللي تلاقوه. مش مستعد - 00:53:07
ولا الدنيا ضيقة معه تجاوزوا عنه. مش سيبوا له الفلوس. يعني ما تضايقوش عليه بس. سيبوه كده تجاوزوا عنه. تعالوا له المرة الجاية ما ترخموش عليه. بس تجاوزوا عنه الله تجاوز عنه لتجاوزه عن الناس. في بعض الروايات ان الله سبحانه وبحمده يقول ان انا احق ان انا اتجاوز عنك. يعني - 00:53:27
هذه حسنات عظيمة اصلا حسنات عظيمة. الصبر حسنة عظيمة. الصف حسنة عظيمة. آآ العفو الغفر كل هذه من حسنات حسنات عظيمة جدا جدا. فحسناتنا عوراتنا حسناتنا عوراتنا. من الحاجات اللي اللي - 00:53:54
استجلب ما اسميه بالضيق الاختياري ان انا ابقى قاعد كده واقعد اذكر او اتذكر او اذكر او افتح موضوع يبقى اللي وراه المشكلة التانية هيبقى عارف وراها هيجيب ايه وراها هنقعد نحكي بقى ونحكي ولذلك تقريبا لما مسلا راجل ومراته بيحصل منهم مشكلة او اخ واخوه او ابنه وابوه او صاحب - 00:54:14
حصل بينهم مشكلة من الحاجات العجيبة في مجتمعنا ان المشكلة دي لو انها كانت على قد المشكلة والله تبقى زي الفل. المشكلة دي تقريبا في حياتهم يجي تلت تلاف مرة تاني تلت تلاف مرة تاني حرفيا ومش بس بتزكر وبيعاد تفاصيلها وبيعاد حكايتها وانت نسيت لأ ادي كت - 00:54:38
ناس افكرك وانت عملت كزا ساعتها لا ده انت اللي عملت كزا وانتم وبيفضلوا كده لغاية ما يموتوا هم الاتنين. يا دوب اهمدوا او مسلا يجي لهم الخرسة ولا اي حاجة حلوة بس هيكتبوا برضه ما هيبطلوش. برضو هيتخرسوا هيكتبوا برضه مش هيبطلوا - 00:54:58
الموضوع بيتفتح خمستلاف مرة حرفيا. يعني طب واحنا بقى فعلا اتنسى اتنسى ساعة كزا كزا مش قلنا خلاص بقى ما نفتحش المواضيع دي ما عرفش ليه الناس بقى مش بيفتح بقى هو الزبون ده او الزبونة دي ما بيفتحش مع غيره بيفتح مع نفسه. اللي هو يبقى قاعد كده - 00:55:18
كده في امان الله. ايه ده! انا ما اكتئبتش النهاردة ليه كده؟ لا لا لا امس. اصل احنا مجتمع غريب. ده مجتمع لما بيضحك جامد يقول لك خير اللهم اجعله خير. يعني يعني - 00:55:40
لما بيضحك يعني لما يضحك يقول خير اللهم اجعله خير. في حاجة ولا ايه؟ لما يضحك يتبسط. لما حد يعمل معه حاجة يقول له انت هتموت. ما حد يعمل معه حاجة حلوة. يقول له انت هتموت - 00:55:55
ولا ايه؟ يعني فطبيعي هزه الكائنات اللي لما بتضحك كده وتفرح تقول خير اللهم اجعله خير اعوز بالله من الشيطان الرجيم انا مش عارفة كده قلبي مقبوض الفرحة الجامدة بتاعة النهاردة دي يبقى قلبنا بيتقبض من الفرحة الجامدة. ولما بنفرح نقول خير لما جرى خير. ولما حد بيعمل حاجة كويسة نقول له انت هتموت اه ولا مسلا يجي يعمل حاجة كويسة معنا - 00:56:05

في حاجة في حاجة انت مالك في حاجة ما فيش حاجة عادي لا انا هحسب يعني غريبة اجيب هزه الكائنات لما يقعدوا لوحدهم كده ويعدي عليهم يوم عادي يعملوا ايه؟ بيشعرون بالفراغ. اكيد هيحسوا ان هم هيموتوا من القهرة ان هم - 00:56:25
ما اكتأبوش النهاردة فبطبيعة الحال هيحصل ايه؟ طيب نفتح الصندوق الاسود. طيب نروح بقى فين كده؟ عايز حاجة قديمة كده اتناشر تلتاشر بس انا سيبك من الحاجات الجديدة دي بس خلصناها طب نستعد لحاجة ضخمة - 00:56:45
طب اقول لك ايه اجيب لك المنيو؟ اجيب لك المنيو؟ بص على القائمة بقى. عايز مشكلة ضخمة ولا مشكلة نص ضخمة؟ ولا مشكلة ربع ضخمة؟ طب عايز مشكلة قد ايه؟ انت عندك وقتك طيب قد ايه؟ ساعتين - 00:57:02
تلاتة ولا ايه رأيك كده عندي اوبشن حلوة حاجتك تكتبك تلات تيام قدام كويسين حلوين التلات تيام دول زي الفل اتبسط يعني هتعرف تعمل دماغ اكتئاب جميلة جدا يعني كده ويفضل صدرك ضيق وياه ويديق ويديق ويديق وتضايق وتبقى قرفان ومش عارف ايه وتكسر الله حاجة جميلة - 00:57:12
اسمع يعني حاجة فعلا في منتهى الغرابة اللي هو انسان بينكد على نفسه بنفسه بيكدر نفسه احنا ربنا رقم بننسى علشان ما نفتكرش. واحنا بقى ما شاء الله بنزاكر. وبنراجع وبنتعاهد. يعني اصلا اصلا سبحان الله في خلق الانسان - 00:57:32
ان هو بينسى سبحان الله بس انا كنت دايما استغرب هو احنا ليه ما بننساش المشاكل؟ اكتشفت ان ما شاء الله لا قوة الا بالله احنا بنعمل وبنعمل تعاهد وبنعيد تمسيلها من تاني وما شاء يعني طب بتتنسي ازاي دي؟ انا قلت والله يا ريت نعمل كده نعمل مع مع - 00:57:52
المعلومات زي ما بنعمل مع المشكلات لو احنا بنعمل بقى مع المعلومات والحاجات المهمة كده ان احنا بنعمل لها تعهد كل فترة وبنعيد تمسيلها تاني ده احنا نبقى عشرة على عشرة لا ده احنا ما شاء الله علينا - 00:58:12
فعلا المشكلة تلاقي مسلا واحدة فاكرة مشكلة من خمسة وعشرين سنة من خمسة وعشرين سنة ده ناس ماتت وناس عاشت وناس قامت وجاء اوبئة وجت مش عارف براكين وجت زلازل والدنيا خربت وهي فاكراه. طب ان هي خمسة وعشرين سنة دي حاجة قريتها من خمسة وعشرين دقيقة مش فاكراه. وفاكرة حاجة من خمسة - 00:58:22
انت عشرين سنة ليه؟ عشان كده برضه انا ما بصدقش ما تصدقش اللي تقعد تقول لك ايه يقعد يقول لك اصل انا زاكرتي ضعيفة. امكانياتي على قدي اصل انا ده بقى في المشكلة بقى - 00:58:42
ما شاء الله اكيد عشان الانفعال الوجداني اللي حصل معه طبعا له دور. بس ما شاء الله بقى من الحاجات الجميلة قوي التعاهد. المراجعة المراجعة مستمرة ايه ده انا شكلي هنسى المشاكل لا لا لا كده انا في خطر لا ازاي الصندوق الاسود بتاعي كده حاسس انه هيروح كله انا عايز - 00:58:52
اجدد العهد متين املاه كده وازبطه واتأكد عليه. حلوين يا حبايبي حلوين يا حبايبي حلوين يا حبايبي خلاص زي الفل. هات آآ ده احنا عايزين نشتغل نزود في حاجات فكرة استدعاء الضيق اللي هو انا في امان الله طب يعني يعني برضو من الحاجات الغريبة جدا - 00:59:13
واحد متضايق او واحدة مدايق ماشي فحد حب يخفف عنه فضحكه فضحك اهو انت ضحكت اهو وتمام سبني في حالي بقى انا اصلا كده كده قرفان انا مش عارف ايه. رجع تاني رجعت. ما انت ضحكت اهو يعني خرجت - 00:59:33
ان الحالة خرجت انت خرجت من الحال. لا لا لا الحالة دي تلات تيام. والله العزيم لو ضحكتني من هنا للصبح الحالة دي تلت تيام هات حج عشان مفوتش الضحكة بس برضو ايه ارجع اكمل تاني لأ لأ لأ مش اللي هو مسلا حد - 00:59:53
اللي بيحب حاجة ياكلها فقوموه من النوم يقوم ياكل يركب له النوم تاني. بس مش عايز يفوت الحاجة اللي ياكلها. طب ما احنا ضحكنا اهو. طب ما احنا خرجنا من الحالة - 01:00:13
مضطرين برضو نفضل ايه بنفضل لأ وبعدين الغريبة بقى مسلا سبحان الله ان ممكن مسلا يقعد يتكلم مع حد او يقعد حد يكلمه يبتسم في حاجة حاجة؟ وخلاص نسي الحالة شوية. فبعد الشخص ده ما يمشي - 01:00:23

هو هو احنا كنا في ايه؟ كنا في ايه؟ كنا بنضحك لا لا لا قبل قبل الضحك ده. اه كنا يعني بنتكلم عادي كان في مصلحة. لا لا قبل المصلحة - 01:00:39

ايوة كنا متخانقين في البيت اه ماشي صح كده تمام. لأ وجاي من برة نعم. طب انا مش متضايق جامد. طب افتكر افتكر اللي حصل مش متضايق. طب تاني تاني. عشان اعمل ايه؟ اعمل دماغ - 01:00:49

خش بقى متضايق يعني طب ما انا ضحكت اهو طب ما انا خلاص طب ما انا نسيت. لا ارجع افكر نفسي ايه؟ صعبان علي اصل انا خدت قرار ان انا - 01:01:09

اكتئب تلت تيام يعني ما علينا بيقول انا همسل ان انا زعلان لأ خدت قرار ان انا هكتئب تلت تيام انا عايز اتضايق تلت تيام عايز مش جايبة معايا خالص وبعدين ما شاء الله بيعملوا تمارين زي الرياضيين كده زي بتوع الماراثون مسلا يعني بتاع الماراسون ده مسلا - 01:01:19

جريت عشرة كيلو المرة الجاية هجري خمستاشر كيلو هي ما شاء الله تقول لك انا اكتئبت يوم. المرة الجاية اكتئب يومين المرة الجاية اكتئب ثلاث ايام. وان شاء الله في - 01:01:39

لدرجة مسلا ماراثون الاكتئاب ان انا ان احنا هنزعل مع بعض شهر ونص. ونكتئب اربع شهور ونفضل من بعض مسلا اه تلات سنين يعني انا مسلا مرة حد حكى لي مش عارف احنا لنا تلات سنين قافشين مع بعض - 01:01:49

وما بنكلمش بعض وعايشين مع بعض في بيت واحد. طب ليه المرار الطافح ده يعني؟ يعني ليه يعني ليه اصلا ليه ايه لازمته المهم ما علينا مش مهم. فالشاهد ده اللي انا بسميه الضيق الاختياري اللي هو الضيق اللي انا باختياري - 01:02:09

انا بعمل ايه؟ انا باجي اقول له تعال. وبزكيه. ولو هنساه لازم افكر نفسي به. ده مش موقف حصل ولا ولا انا بقت او دخلت في حاجة ضايقتني. لا ده انا عملت ايه؟ انا استدعيته بمزاجي. تعال تعال. فما ينفعش اسيبك كده انت اما تمشي ازاي - 01:02:29

دي صورة تانية من صور الضيق لاختياري. يبقى الضيق الاختياري دلوقتي ممكن يحصل بان انا اقحم نفسي في اشياء تضايقني. رغم ان انا تجربتي السابقة بتقول انها اشياء تضايق. واعيد انتاج نفس التجربة. واهما يعني او حالمة - 01:02:49

خلاص؟ النقطة التانية ان انا اه ما فيش حاجة حصلت بقى. انا اعيد تذكير نفسي باشياء اخرى تضايقني. النقطة التالتة من اه السورة التالتة من سورة اللي بنضيفها من اسباب الضيق الاختياري بالمرة بقى اللي هو ايه؟ ان انا اكون عارف ان ده من اسباب الضيق واروح له - 01:03:09

واجي بعد كده اشتكي من الضيق. لا يا دكتور هي دي هي دي دي رقم واحد اللي انت قلتها. لا مش رقم واحد رقم واحد كانت اننا هي نفس الحاجة عرفت قبل كده انها ضايقتني وجربتها وعندي خبرة. المرة دي انا ما جربتهاش بس عارف - 01:03:29

ان ده يضايق بس بقول لنفسي ايه معرفش بقى اصل انا هو يعني هو جهد كده وخلاص. يعني كنت دايما اقول راجل مثلا بيتعامل مع مراته وهو يعلم انه لو فتح الموضوع الفلاني هتضايق - 01:03:49

مثلا يقعد يقارنها بست تانية. لا امرأة قط تحب المقارنة خالص ولا رجل ما فيش انسان يحب المقارنة اصلا قارنها يقول لها ده انا مش عارف مرات صاحبي فلان بتحط له على الشراب فيونكة. وآآ مش عارف انا مراتي اخويا - 01:04:08

مش عارف يعني بتقعد لما بتقشر له البطيخ بتطلع له البزر من البطيخ. ماشي؟ او مسلا بتدي له البطيخة كده زي ما هي وتايه آآ يعني على نحو يعني ما يمزحون يقول لك واحد كان متزوج واحدة وآآ وهي كانت يعني من من امعانها في خدمته - 01:04:29

كانت تمسك البطيخة تقشرها له وتطلع له منها بتاعها وتقدمها له. فيعني ماتت ولا اتجوزت ايا كان اللي حصل فبقى واحدة تانية فبقت بتقطع له زي ما هي كده وتيجي عاطيها له فياكل ويطلع البتاع البزر ده ويقول ياه انا عشت سنين محروم من البزر ده. انسان ايه في ناس يعني في - 01:04:49

كده بيقارن يعني مش يعني هو متخيل ان دي نعمة عاش سنين محروم من نعمة القرف بتاع انه يطلع البزراية من الايه؟ من البطيخة فالشاهد في ناس بطبيعتها هو ممكن لا يكاد يشعر بقدر النعمة اللي عنده. انا عارف انا كرجل ان انا مراتي لو قارنتها بحد - 01:05:09

هتبقى مشكلة او البني ادم ككل ميحبش حد يقارنه بيه انتي كست عارفة ان جوزك لو قارنتيه لأ ما انا مش عارف جوز اختي بيعملو كزا هو انت زيك زي طبعا بقى يعني كلمات مسلا تقول له ايه هو انت زيك زي الرجالة اومال ايه ديناصور يعني امال ايه زيه زي الرجالة اومال ايه يعني - 01:05:29

يعني متجوزة قرد يعني ايه زيه زي الرجالة؟ راجل عادي يعني راجل يعني مش وانت زيك زي الرجالة؟ ولا واحد يقول لا وانت زيك زي الستات ليه متجوز غوريلا متجوز سلحفاة؟ ما هي ما هي برضه ايوة زيها زي الستات ست. ايه المشكلة؟ المهم يعني هو عارف ان - 01:05:49

ان هذه المنطقة هو ما جربش وهي ما جربتش قبل كده. بس عارف ان دي منطقة هتعمل اشكالات. فيروح يقول لك لا اصل انا بقى صراحة انا اتضايقت انا انا - 01:06:09

انا خلاص بقى فاض بي بقى فاض بي بقى انا قلت الكلام ده تلميحا وقلت تلويحا وقلت تلقيحا وواقف جايب معه خالص. انا بقى هقوله تصريحا بصي انت ما انتيش زي مرات صاحبي فلان الفلاني اللي بتحط له فيونكة في الشراب. تمام؟ يعني مش هيقدر ايه؟ وهو عارف ان الكلام ده سيفضي الى مشكلات. هو اللي جابه لنا - 01:06:19

لان عارف ان ده من اسباب ضيق الصدر انه هيقول الكلام ده هتيجي هي لما تبقى زيه تبقى تتكلم. ما هي برضه التانية مش اسكت زيه في ايه؟ هي الله يسهل لها هي ما شاء الله ما هي كزا وكزا وكزا فهيقول كلمة مسكين هيتقال له ايه - 01:06:39

ما كنت تلم الدور يا ابن الناس ما انت عارف انها مش هتسكت. وعارف انها مسلا هي دي لسانها مسحوب منها. او هي واحدة مسلا هتروح تقول له ما هو انت مش زي مش - 01:07:00

عارف آآ جوز اختي بيعمل لها وبيعمل لها لما تبقي زي اختك ابقى اعمل لك زيي. وما لي بقى ما لي هي ناقصاه عن اختي! انت فيك وفيك وفيك وفيك وفيك وفيك واللي ما فيهاش هيجيبه لك. هيضايقها من نفسها هيضايقها من اختها. هيضايقها من من نساء العالم كلها. يعني طب ليه - 01:07:10

ما هو انسان جابه لنفسه انا ببقى عارف ان ده من اسباب الضيق ده انا كده بتكلم على اسباب الضيق الاجتماعي. لا ده في اسباب ضيق ايمانية انا عارف ان ان المعاصي تضيق الصدر - 01:07:30

واروح ارتكب المعصية. انا عارف ان ما هتضيق الرزق حتى. وروحي ارتكبي المعصية. انا عارف انها تحرم الانسان الخير واروح ارتكب المعصية. انا عارف ان التقصير في الذكر والصلاة يضيق الصدر. تقصير في الذكر يضيق الصدر. واروح اعمل - 01:07:46

ليه اقصر في الذكر ويبقى كل اللي شاغلني ان انا اصل انا مش عارف ايه مش مش واخد بالي ان هيترتب على هذا الكلام ضيق الصدر. ضيق الصدر ضنك يعني فان له معيشة ضنك مقيد له شيطانا فهو له قرين. تمام؟ فهو يعني عارف ان ده هيفضي به الى ذلك. ورغم ذلك - 01:08:06

رغم هذه المعرفة لا زال مصرا على انه يفعل هذا الشيء او يذهب الى هذا الشيء غير مبال بما سيترتب عليه. لا انت عملت حاجة لازم تبقى فاهم ان دي سبب من اسباب الضيق وان هيترتب عليها ولا شك ضيق صح. فانت حضرتك دورك - 01:08:28

او انت حضرتك دورك هنا ان انا لا ما اعملش الحاجة دي اصلا ولذلك اصلا لازم الانسان يفكر انا مش فاهم ليه احنا ما بنشتريش سلامتنا النفسية. يعني انا كنت بقول قبل كده لما بتحصل مشكلة يعني او مسلا قد يتجنب المرء مشكلة ما تحصل بينه وبين انسان. ليه؟ اه لا مش - 01:08:48

مش عايز مشاكل مع حد وزيطة؟ لأ انا مش عايز اضايقني. انا مانيش عايز اضايقني. افهموا ليه؟ برضو مش مش فاهم ليه ناس مش بتختار سلامتها النفسية. انا اختار سلامتي النفسية. انا سلامتي النفسية في اني ما احتجتش بفلان. ما احتجتش به. يعني خلاص هو مش هقول - 01:09:14

انما ما يبقاش في احتكاكات في احتكاكات يضطر لها المرء في واجبات. لا مناصة منها. آآ وفي احتجاجات مفروضة على قولي يا ستي بس اللي انا عندي فيه اختيار انا عندي اختيار في مدة الاحتكاك قللها لاكبر لاقل قدر ممكن شكل الاحتكاك اقلله - 01:09:34

لاقل قدر ممكن. آآ لا في نوع الاحتكاك اصلا. انا مسلا احتك في النوع بتاع كزا. النوع اللي هو احنا مضطرين لي في الحياة الاجتماعية. بس ممكن محتاج كشف رحلات وخروج - 01:09:54

وسفارات وقعدات وحوارات ما احتجتش في الكلام ده. نوع الاحتكاك. اصلا في ناس اصلا بطبيعة الحال انا احتكاكي بهم اختياري مش اضطراري. بس بيوجعوا لي دماغي بلاش منهم يعني يا جماعة في اوقات اختار انت السلام النفسي بتاعك سلامك انت النفسي سلامك انت لنفسي - 01:10:04

انا يعني دايما الواحد لسه كان يقعد يقول لنفسه كده انا ما استحقش ان انا حد يضايقني. اقول لنفسي كده يعني ايوة من ناحية بقى مقصر ومش مقصر اكيد مقصر. بس انا ما جبش لنفسي الضيقة اصلا. والله انا عارف ان هذا الاحتكاك او هذا السلوك او هذا التصرف - 01:10:24

سيفضي الى ضيق اختاروا سلامتكم النفسية يعني يختار المرء سلامته النفسية. ما هي اصل هي برضو حتى وان كان فيه خسائر وحتى وان فاتته اشياء. بس اختاروا سلامته النفسية. زي ما قلت طالما المسألة - 01:10:44

اختيارين انما ما يجيش حد يقول لي ايه انا اختار سلامتي النفسية وما هحتكش بالناس عشان خاطر مش عارف ايه لأ الذي يخالط الناس ويصبر على اذاهم خير من الذي لا يخالط - 01:10:58

انتم الناس بس ليه؟ لانه بيخالطهم لله. فلما بيخالطهم لله بيوطن نفسه على الصبر عليهم. ويوطن وهو يصلح فيه. انما في ناس ما بنخلطهمش لله ولا احنا اساسا عارفين نخالطهم ولا يعني مضطرين لهذا اليوم من المخالطة. ولا احنا عارفين اصلا تكون المخالطة لله. خلاص ما فيش داعي ان المخالطة دي - 01:11:08

او تزيد مساحته. اختار المرء سلامه النفسي. لا مسلا في حد معين. انا مسلا فلان ده سايب اتعامل معه. او شخص محتاج كبير وهنقعد نفتق بص لو سمحت عشان نمشي حلوين مع بعض لا تجيلي في كزا ولا اجي لي في كزا تمام استبينا استبينا - 01:11:28

الانسان هينسى افضل انا انا ثابت على على قراري. لا معلش احنا اتفقنا على ايه؟ مش كزا ولا مش كزا؟ اه ماشي خلاص باين عليه باين عليه باين عليه مش قلنا نقفل نقفل نقفل تمام زي الفل. بعد وقت الحياة بتبقى كده وعشرة على عشرة. يعني - 01:11:48

كنت انا اتكلمت في محاضرة من المحاضرات آآ انا لم اذكر كانت كنا بنعلق على ايات من سورة ال عمران. الاية بتاعة لا تتخذوا بطانة من دونكم. وكنت اتكلمت على قضية خطيرة جدا - 01:12:08

هي مستويات العلاقات مستويات الحلقات. ليس كل الناس يكون تكون العلاقة بهم على نفس المستوى. ولا يكون الاحتكاك بهم المستوى. ولا يكون الانخراط معه مع نفس المستوى. انت ممكن يكون لك عشر صحاب. فيه على فكرة واحد هو اصلحهم. بس هو اتم لا نفسك بتقبله - 01:12:18

ولا بيقبلك ودايما بتقفشه مع بعض وممكن يكون بينكم غيرة اقران وممكن يكون مسلا خلاص وفيه واحد تاني وعلاقته بيه كويسة جدا ولو قعدت معاه طول الوقت ولا طول العمر لا تكاد تشعر بشيء ولا بيضايقك في حاجة ولا يزعلك في حاجة ولا مش عارف وايه والكلام ده - 01:12:38

خلاص يبقى ساعتها مستوى العلاقة بالشخص الاولاني لازم ابقى موجود بس مش اكيد يكون هيكون زي الشخص التاني هي دي القضية ان الانسان يختار سلامه النفسي اختار سلامه النفسي يعني انا بقول اهو مش هوى مش هوى بس انا هقدر احصل على - 01:12:54

نفس الاشياء الحمد لله وتبقى ايمانياتي كويسة وتمام وزي الفل في هذا الوضع. لا وفي الوضع ده انا مش بعرف احصل على اللي انا اريده ده خالص ولا احقق فيه شيء خلاص - 01:13:14

فهنا ده واحد ده سبب تالت من اسباب الضيق الاختياري. ان انا ابقى عارف ان هذا السلوك او هذا التصرف او هذا التعامل او هذا الشخص هذا الشيء انا عارف انه هيجيب دقيق. يحتمل ان يتسبب في ضيق. واروح آآ ادلف اليه. ده غير النقطة الاولى. النقطة الاولى - 01:13:24

لأ ده ضايقني مرة واتنين وتلاتة وعشرة وانا واهم او حالم انه مش هيضايقني المرة التانية لأ ده انا مش معرفش شاكك لأ لو شاكك ما الا اذا كان المرء مضطرا للتحرر. خدوا بالكم نقطة اتزان. عشان في ناس اصلا بطبيعتهم هم يعني ناس بطبيعتهم انطوائيين - 01:13:45

واصلا مش حابين يتكلموا مع حد اللي حابين يتعاملوا مع حد. يا سلام! والله الكلمتين اللي قالهم الجدع اللي اسمه شريف طه يونس دول قواعد طبتة يابا. انا باقول كده من زمان - 01:14:05

اختار سلامك النفسي. جوزها يقول لها مش عارف ايه سلام النفس. عيالها سلام النفس. قل لها طب مع السلام النفسي على ماما. خلاص اسمها يعني ما فيش حاجة اسمها يعني في قلت في فرائض. في فرائض ما فيهاش كلام. في اشياء ضرورية. في اشياء اصلا بتبقى بتضايقنا - 01:14:15

واحنا بيهونها علينا انها لله. انواع من الاحتكاك او الاتصال بتضايقنا فعلا وبتتعبنا. بس يهونها علينا انها لله. فيه احنا ممكن يكون امر مش حتى اقول من مصالح الدين او من مصالح الايمان او مصالح الاخرة. هو ممكن حتى من مصالح الدنيا. ممكن في دراسة يكون انسان مسلا عنده حد بيشرف عليه - 01:14:35

طايقه ولا استاز ليه مش حابه قوي بس يضطر للون من التعب بس ما يروحش بقى يقول ايه؟ طب انا مضطر احتك بهذا الاستاز مسلا ساعتين ما فيش ده يحتك به عشرين ساعة. خلاص يبقى على قد الضرورة. والنقطة التانية اللي عندي فيه اختيار لأ ما اروحلوش بقى - 01:14:55

يعني طالما حاجة فيها اختيار ما اعملش كده. يعني انا ما ما حطش نفسي في هزا الامر. واتحرك الى حد كبير في الشيء اللي هو ايه؟ امان تماما. امان من ناحية - 01:15:15

يا جماعة الخير يا جماعة الخير انا دلوقتي لو انا بدنيا ممكن ادخل مبنى على اليمين مسلا او مبنى على اليسار. المبنى ده هدخله. احنا دايما واحنا داخلين بنبقى نفكر في سلامتنا - 01:15:25

مدنية. يعني انا لو هدخل المكان ده بس هاخد خبطة هنا مسلا هتورم دراعي. او آآ مسلا في حجر هيترمي عليا مسلا هيورم عيني خلاص اا او في مسلا حاجة هتخدشني او تجرحني - 01:15:39

انا بعمل ايه؟ لأ بقول لأ مدخلش لو عندي اختيار مدخلش ولو هدخل ادخل على ايه على ادنى اقدر من الايذاء او الاحتكاك او الاشكال لو هدخل انما الاشكال الكبير في ايه؟ ان انا اساسا آآ ابقى عارف ان انا ساؤزى واجرح واضرب وآآ - 01:15:59

اه مش عارف اه واجي اقول لنفسي ايه؟ لا ادخل وما فيش مشكلة وعادي وكده. وهتتحمل مش هتتحمل. الكلام ده احنا ما بنستحملوش بدنيا. انا ليه واقول الكلام ده بقى عشان احنا في اوقات ما بنستحملوش وجدانيا. يعني ايه وجدانيا؟ ان انا بقى في بعضنا ما بياخدش باله من القصة دي - 01:16:24

ان انا لما هدخل التصرف ده هدخل الميدان ده هدخل الحاجة دي انا هتأزى وجدانيا هاخد خبطة هتورم لي مش عارف ايه هتجرح هتخدش ما احنا قلنا قبل كده جراحات السهام لها التئام ولا يلتام ما جرح اللسان. كلام المتنبي رحمه الله - 01:16:44

ان الالسن بتجرح زيها زي السهام. الالسن بتجرح زيها زي السهاء. فانا لما اروح ادخل نفسي في كده انا اتجرحت. طب ليه ليه جراحات السهام لها التئام ولا يلتئم انا ما برضاش ادخل مكان عشان خاطر الايذاء البدني اللي ممكن يحصل لي. انها اتجرحت انها اتخدش انها - 01:17:04

خبط طب ما انا برضو في حاجة انا لو دخلتها نفسيا هتجرح هتخدش هتخبط سبحان الله لو واحد بقى ولزلك خدوا بالكم من حتة برضه كتير ناس ما بياخدش باله منها. انا مسلا لو انا مستعجل اوي وتمام ومش عارف ايه وتلاقيني دخلت وعملت ومش عارف وكزا وكزا فممكن اتجرح - 01:17:24

وكان اتخدش وممكن اتخبط وما اخدش بالي الا بعد ما اطلع. هبص كده والوجع بقى يجمع علي. زي احنا مسلا واحنا كنا بنلعب كورة زمان كده كنا واحنا بنلعب كورة نتعور - 01:17:44

متعور وممكن الواحد صابعه يجيب دم ومش عارف ايه وكلام من ده. ما بيحسش الا لما الماتش يخلص. ويروح يلاقي صباعه ده فيه الم فظيع. لكن هو بيلعب ما خدش باله. هي نفس القصة - 01:17:54

احنا في اوقات بنخش في ممارسات او بنخش في تعاملات او في اشياء واحنا في وسطها بنتعامل ومش حاسين واول ما المعاملة تخلص نيجي بقى نبص عالجروح اه واه والجرح ده بقى اقعد انا اعاني منه يوم واتنين وتلاتة واسبوع وتلاتة وعشرة. وبقى احيانا جرح على جرح وجرح على جرح وجرح على جرح. والانسان عمال يتهش - 01:18:04

متهشم متهشم وهو لا يكاد يشعر. ولذلك الانسان يجنب نفسه ذلك. يجنب نفسه ذلك. يبقى حريص ويبقى فاهم انه مش هيحس وداع سواقتها فيحس بالوجع بعدها. ممكن لا يضيق صدره في وقتها. ما هو الناس دايما لما تقعد تتكلم مع بعضها ولا تناقش ولا مش عارف يحكوا مع بعض. ما فيش مشكلة في - 01:18:24

وقتها كله سخن بقى شغال آآ في تمام؟ وبعدين آآ هو بقى في حالة او في حالة آآ يعني كانه بيحارب يعني. خلاص؟ وبعدين بقى بعد ما يخلص يقعد بقى يفتكر. وقالت كزا. وعملت كزا. كانت ازاي تقول كزا - 01:18:46

وازاي يحصل كزا وازاي مش عارف ايه ويقعد بقى ايه في هنا خدش وفي هنا جرح وفي هنا طعنة وفي هنا وفي هنا ليه ؟ ييجي بقى وهو وهو وهو يدوب كده لسة الجروح دي لم لم يعني لم تلتئم بعد. ويروح يدخل مرة تانية فينكأ - 01:19:06

جرح جرح على جرح والم على الم لغاية ما يبقى فعلا هو وجدانيا مهشم. وجدانيا مهشم مليان جروح ومليان الام ومليان اوجاع ومليان خبطات ليه اصلا ليه ؟ فانا عارف ان هذا الشيء يستجلبه الضيق. فلا انفذ اليه. ما استطعت الى ذلك سبيلا الا مضطرا. اللي انا - 01:19:26

دي في اضطرار عندي في اضطرار انما اللي عندي فيه مساحة اختيار لا داعي لان يدخل المرء نفسه في ايه؟ في ذلك. الحقيقة الحديث عن مسألة الضيق دي حديث يطول. لان - 01:19:46

زي ما قلت لا يكاد احد منا يخلو منها ما حدش هيخلو من حاجات عارضة وتضايقه هتتفاوت في الشدة وفي المدة وفي ميادينها وفي اثرها وفي مضاعفاتها وفي طريقة التعامل معها - 01:19:56

هتاخد هتاخدنا لحاجات تانية حاجات كتيرة مواضيع كثيرة ستفتح يعني. آآ هنكتفي بالقدر ده النهاردة ان شاء الله. وآآ قدر الله لقاء اللقاء في الاسبوع القادم باذن الله. نحاول نشوف بقى العرض القرآني لمسألة التطبيق له. ايه هو الضيق اصلا في في اللغة؟ والعرض القرآني للضيق - 01:20:06

واحنا يمكن قلنا ان في خمس محاور اه اه يعني ناقشهم القرآن فيما يتعلق بالضيق. اه المناطق اللي بيحصل فيها الكلام ده اللي هم الاربع دواير اللي احنا حكينا فيهم القلب النفسي القلب الصدر النفس وجدان ابدان اه النقطة التانية اه مسألة الشدة - 01:20:26

مدة المستويات نفسها بتاعة الضيق. النقطة التالتة اه الاسباب بتاعة الضيق. النقطة الرابعة مضاعفات الضيق. النقطة الخامسة التعامل معه ووقاية وعلاجا اه آآ كيف يكون آآ ده المفروض حاضر في العرض القرآني هنشوف الكلام ده ازاي وهنشوف زي ما قلنا الضيق في اللغة هو ايه بالضبط آآ وايه تعريفه يعني او ما - 01:20:46

تحدث عنه بحيس احنا زي ما قلنا كده هذا التحليل بين يدي ايجاد الحلول. المحلل اللي ظاهرها كده عايزين نشوفها ونفهمها كويس جدا. ونعرف ايه اللي بيحصل؟ لو صح التعبير في - 01:21:06

السيولوجيا وسيكولوجيا الضيق فسيولوجيا وسيكولوجيا الضيق كيف يحصل ضيق بشكله والسيكولوجيا بتاعته علم نفس الضيق فسيولوجيا وسيكولوجيا الضيق لما نفهمه كويس جدا جدا ان شاء الله يكون سهل بقى بازن الله ان احنا نعرف ازاي نتعامل معه. ونشوف علاجه لان علاجه سبحان الله - 01:21:16

زي ما في كلام كده كبير عنه في كلام كبير عن علاجه برضه في يعني مجموعة كده من العلاجات مع بعضها لها اسم كده معين اسم هيكون ان شاء الله بيجهز على الضيق ده اصلا. آآ او بيقي من حصوله في آآ الاساس. آآ ده ان شاء الله هنتكلم عنه في الحلقات القادمة لا قدر الله اللقاء - 01:21:36

الوقاء آآ نكتفي بهذا القدر. سبحانك اللهم ربنا وبحمدك اشهد ان لا اله الا انت استغفرك واتوب اليك انزلها قيدها فورا بالشكر. فتلقاها المناعة عملا واقبلها دوما بالبشر واقبلها دوما بالبشري وافهمها حقا وتدبر يسرها - 01:21:56

يا ربي للذكر متبعا صدقا مهتديا واصحاب بهاء تنعم بالاجر. واصحابها تنعم بالاجر واحفظها وعين واحملها هي زادك في طول سفري واتلوها في كل زمان وقياما ليلك في سحري كان زان كانت ورسالات نورا يشرك - 01:22:36

وقت الفجر ما اعظمت تلك الايات تسعد قلبي قلبي ترفع قدري تسعد قلبي ترفع قدري - 01:23:46