

د. شريف طه يونس | رسائل الفجر | الموسم الخامس |

الحلقة 11 |

شريف طه يونس

اه اه اه قد ارسل ربي للخلق نورا يهدي روحا تسري تحيي امواتا تجعلهم كنجوم تمشي في البشر كنجوم تمشي في البشر تجلو

حزنا تذهب هما تصرف عنا كل شر - 00:00:00

في صدري 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. اللهم يهديه الله تعالى فلا مضل له ومن يضل فلا

هادي له. واشهد ان لا اله الا الله وحده لا شريك له - 00:01:00

اشهد ان محمدا عبده ورسوله. ثم اما بعد اهلا وسهلا ومرحبا بحضراتكم وحلقة جديدة من حلقات الرسائل الفجر. رسائل الخروج من

الظلمات الى النور ومن الحزن الى السرور. رسائل شعارها كل مشكلة نحياها سببا اية او سورة اهملناها. او منهجية ما راعيناها -

00:01:30

فنسأل الله سبحانه وبحمده ان يجعلنا من الايمان بكتابه العزيز او فر الحظ والنصيب وان يجعلنا اسعد الناس به في الدنيا والاخرة.

اللهم اجعل القرآن ربيع قلوبنا ونور صدورنا وجلاء احزاننا وذهاب همومنا. ربنا اننا سمعنا سمعنا منادي - 00:01:50

ينادي للايمان ان امنوا بربكم فامنا. ربنا فاغفر لنا ذنوبنا وكفر عنا سيئاتنا وتوفنا مع الابرار. ربنا واتنا ما وعدتنا لا رسلك ولا تخزنا يوم

القيامة انك لا تخلف الميعاد. واحنا كنا بنتكلم في موضوع الحقيقة مهم جدا آآ موضوع - 00:02:10

هو يعني مشهور جدا لكن هذا الموضوع دقيق وعميق وفيه مسائل يعني اه من المهم ان يتوقف عندها وهو موضوع الضيق موضوع

الضيق. تمام؟ آآ وكنا بدأنا نستعرض الايات التي جاء فيها الضيق في آآ القرآن الكريم - 00:02:30

وكنا توقفنا عند اية من الايات المشهورة جدا في هذا الباب. وهي تلك التي في سورة اه الحجر. ولقد نعلم ان انك يضيق صدرك بما

يقولون. وكنا وقفنا معها شوية وقفات كده سريعة في مسألة آآ آ - 00:02:50

التصالح مع ان ان الانسان لا يتضايق وان كمان يمكن ربنا مش بيلوم الانسان على انه وقع منه الضيق. الامر ثبت كده كالغضب يعني. آآ

لكن الاشكال الكبير لان هو يعني الغضب نوع من الضيق. الغضب نوع من الضيق. آآ لكن الاشكال - 00:03:10

كبير آآ فيما يترتب على هذا الامر او في بعض الحاجات التي تحت بهذا الامر. آآ طيب فيه نقطة حابين بقى نكررها كده فيما يخص

الصديق ان شاء الله هنتكلم عنها آآ ونكمل الكلام لكن آآ بعد ما نذكر بان الايات خرجنا بها - 00:03:30

من المعلومات في الحلقة الماضية زي ان آآ الانسان معرض انه يحصل له هذا الضيق ومهما كان الانسان ده يعني حتى يصل نكون

افضل انسان خلقه الله او افضل انسان جاء على ظهر الكرة الارضية. بيتضايق بيتضايق. مم طيب والضيق ده - 00:03:50

ليه ده آآ بيبقى مرة ولا مرتين ولا ثلاثة لأ ده كتير يضيق صدرك. يعني ممكن يتكرر ممكن يتكرر. طيب هو آآ مم يعني ممكن يحصل

في ميادين الايمان وكده يحصل في ميادين في ميادين الايمان. طيب هذا الضيق ممكن يحصل حتى - 00:04:10

بمجرد كلام بيحصل مجرد كلام. كل ده الله سبحانه وبحمده آآ يؤكد على حدوثه. ان ده حاصل وآآ وقد لا ولم الانسان عليه بضوابط

معينة هنا في القرآن ان شاء الله. طيب آآ واتكلمنا يمكن آآ الحلقة الماضية عن مسألة آآ الحلول او - 00:04:30

الحلول آآ اتجاهات الحلول لما نتضايق نعمل ايه؟ او كيف يتعامل مع مسل هذا الضيق؟ يعني ذكرنا ثلاث اتجاهات واكدنا على الاتجاه

الرائع بتاع الوحي في هذا الباب ويمكن اللي كان حاضر جدا هنا في صورة الحجر. تمام؟ طيب وقلنا هنكمل - [00:04:50](#)
آآ عن آآ المسألة دي. طيب في نقطة بقى حابين نؤكد عليها ونشير اليها اوي فيما يخص الصديق. وان شاء الله تاخذوا بالكلمة منها انا
هنا وفي اللي جاي بازن الله. آآ هي آآ مسألة الضيق حصوله لو لو انسان ما اتضايقش ما يبقاش طبيعي - [00:05:10](#)
يعني زي مسلا احنا كده عندنا في في طب الاطفال لو لو في طفل مسلا آآ هو لسه مولود مش بيعيط لا يبكي. احنا بنحس انه مش
طبيعي او مش بنحس هو فعلا مش طبيعي يعني لو احنا فرحانة وتقول لك الولد ما شاء الله اربعة وعشرين ساعة ما يسمعش صوته.
هادي وهدوء - [00:05:30](#)

كده زي الملائكة وتبقى فرحانة في الحقيقة بيبقى مريض لان في الغالب يعني ده ده نشاط حيوي فاللي اقصده هي نفس القصة
مسألة ان انسان مش بيتضايق يبقى ما سمعش يبقى ما مش بيسمع يبقى مش بيحس يبقى بيستوي عنده دودة آآ اللي هو مسلا احنا
احيانا كنا نقول - [00:05:50](#)

قال لي مسلا في اختبارات الشفوي الماسك فيس. اللي هو واحد يعني وشه عامل زي القناع بالزبط. القناع اللي بنشوفه فرحان ولا
بنشوفه زعلان ولا بنشوفه الكلمة دي ضايقتة الاجابة دي ضايقتة الاجابة دي فرحته اكيد الانسان يعني لو الانسان مش مش بيتفاعل
مع اللي بيضايقه او بيضايقش اكيد هيبقى انسان مش طبيعي - [00:06:10](#)
ما حدش يقول لك اصل انا ما بتضايقش. لا ما فيش حاسس ان انا ما بتضايقش اكيد بيتضايق. لكن الناس بتتباين بقى في حاجات
كثيرة. هنذكرها دلوقتي. يعني تبين الناس فيما يخص - [00:06:30](#)

في حاجات كثيرة اه سنذكرها الان والحاجات دي مهمة قوي لانها هي في الحقيقة اللي هتايه اللي هتقول لنا اه ايه الفسيولوجي
والضيق الباثولوجي. يعني احنا عندنا في آآ في الاطفال آآ يعني معظم الاطفال لما بيتولد وبتترافع عندهم نسبة الصفرا - [00:06:40](#)
الصفرا في دمهم بترتفع خلاص اللي هو احنا بنسميه فاللي الناس بتقول عليه بالبلدي كده الصفرا فالصفرا دي بترتفع في دمهم مادة
بترتفع في دمهم فلما بترتفع في دمهم بتبدأ تصفر فعلا البياض بتاع عينيهم وتصفر اماكن في وشهم وكده. فالطفل الطبيعي لازم -
[00:07:00](#)

ترتفع عنده السفر لازم ترتفع عنده. لانها لها وظائف مضادة للسموم. انها انها اه فهي او بتعمل بتساعد التخلص من السموم. فارتفاعها
في دم الطفل حاجة لطيفة جدا ما فيش مشكلة. آآ لكن في اوقات احنا بنسمي - [00:07:20](#)

ارتفاع ده بنقول عليه ارتفاع فسيولوجي صفرة فسيولوجية واوراق نقول عليه ارتفاع باثولوجي صفرا فسيولوجية مرضية طيب
نركز انا ليه بقول الكلام ده معلش سامحوني اه انا غصب عني التخصص يحكم لكن اه عشان بس حابب اوضح مسألة ان في اوقات
فيه ضيق ممكن نعتبره ضيق فسيولوجي. وضيق - [00:07:40](#)

ثقب ثلوج. طيب خليني اقول بعبارة ممكن تكون اوضح عشان الناس في السلوجي واثولوجي وما توجعش دماغنا. آآ نقول ضيق
ضيق طبيعي وضيق مرضي ضيق طبيعي وضيق مرضي. يعني ممكن واحد يقول انا بدايق ده احيانا بتبقى نقطة خلاف بينا وبين
ناس كثير. ان هو يقول يا عمي لأ - [00:08:00](#)

على فكرة ديقت دي طبيعية انا ما تقوليش ان دي مش طبيعية لأ دي طبيعية على فكرة هو غضبي طبيعي وانا عادي على فكرة ما
عنديش مش زي ما انت بتقول لا عادي. واحد - [00:08:20](#)

تقول له لا لا ضيقتك دي مش طبيعية مش لازم نقول له بقى مرضي يعني مش لازم اقول له ان انت مريض او ان ده مرض يعني. بس
يقول له لأ ضيقتك مش طبيعية. ما تقوليش ان دي طبيعي. ما تقوليش انه طبيعي ان انت - [00:08:30](#)

انت بتضايق مش عارف على كل حاجة انك بتتضايق كثير انك مش عارف ايه فاقول له لا ده الطبيعية ما فيهاش مشاكل. فهنا بتيجي
بقي نقطة الخلاف هل الضيقة ده دي طبيعية ولا مش طبيعية - [00:08:40](#)

الكلام ده مهم جدا جدا ليه؟ لان في الحقيقة احنا في اوقات الامر بيخضع لتحويل او تهوين بمعنى ان احنا في الغالب بنهون من
شأن ديقتنا. يعني او غضبنا. يعني انا مسلا لو اما ان حد وصفني بان انت على فكرة لأ انت يعني بتغضب كثير. آآ لأ بتغضب بشكل

مش طبيعي - 00:08:50

غضبك ده مبالغ فيه لو ان انا حد قال لي كده فانا في الغالب هاون. هاقول له لأ على فكرة مش باغضب كثير ولا حاجة ولا بتضايق كثير وضيقتي على فكرة مش مش مبالغ فيها زي ما انت - 00:09:10

انت بتقول ودقت طبيعية. فانا هعتبر نفسي آآ طبيعي او هعتبر نفسي آآ يعني اقول ايه؟ نسخة من نسخ الطبيعي نسخة من نسخ الطبيعي في حين في حين في الاخر هوجد ان اللي بيبص لك شايف ان انت دقتك مش طبيعية يعني ضيقتك مبالغ فيها وضيقة - 00:09:20

فالمهم ان الامر يعني خاضع للتهويل والتهوين يعني للتضخيم والتقزيم يعني الافراط والتفريط يعني خاضع ان انا في اوقات في الغالب احنا لما بنتهم بشيء او نوصف بشيء او ننصح بشيء في الغالب بنهون من شأنه. ما بنهولش. في الغالب يعني. وفي الغالب - 00:09:40

اما حد بينصحنا مم حسد ممكن يكون هو حد موضوعي فيكون كلامه دقيق. بس وارد ان هو يهول من شأن المسألة. خلاص؟ طيب فكده يعني في تهويل بيحصل ان ان احنا يبقى ضيق في السلوجي طبيعي واحنا نعتبره لأ مش طبيعي وده مرضي وما ينفعشي او يعني ممكن نقول عليه - 00:10:00

يصوغ وهو يعتبره لا يصوغ زي الخفس او غير السائق كده. خلاف السائق يا عم ما فيهموش مشكلة او مقبول. ولا خلاف مش مقبول. برضه ضيق سائق او ضيق مقبول يعني - 00:10:20

عادي جدا طبيعي ولأ في ضيق مش مش سائق او مش مقبول او مش طبيعي. هنا بتحصل نقطة خلاف وفي الغالب احنا بنعتبر ان ضيقنا او غضبنا آآ سائق او مقبول او طبيعي او مبرر. والطرف الاخر آآ في اوقات كثيرة ممكن - 00:10:30
نجد ان هو قد يببالغ ماشي؟ وان كانت دي مش قوي يعني ان كانت دي مش قوي لان في الغالب بيبقى باين علينا يعني واحد يقول لك لدرجة مسح واحد يقول لواحد ايه يقول له بس انت متضايق. يقول له مش مضايق. يقول له انت مضايق. يقول له اقول لك مش مضايق. يقول له يبقى انا بقول لك انت مدايق. يقول له - 00:10:50

مش مدعي بقول لك متضايق ازاي؟ وريني متضايق ازاي؟ طب ما هو انت متضايق اهو يعني احنا في اوقات احنا مش بنشوف نفسنا ولذلك يعني احنا قلنا برغم وتكرارا ان النبي صلى الله عليه وسلم في في تصويره لدور المسلم مع اخيه المسلم ببشبه الدور ده بالايه بالمرأة. يعني - 00:11:10

بيقول المؤمن واخو المؤمن والمؤمن مرآة المؤمن. يكف عليه ضيعته ويحوطه من ورائه. فالمرأة تريني في نفسي ما لا اراه المرأة تريني في نفسي ما لا اراه. اللي هو انا بطبيعة الحال انا عمري ما هشوفه في نفسي او هعترف به في نفسي. تمام - 00:11:30
المهم يعني فالشاهد ان الموضوع خضع للتهويل وتهوين واحيانا بتبقى نقطة خلاف بينا واحيانا وبين اللي احنا بنحبهم. آآ اللي احنا بنحبهم في اوقات بيبقوا حابين لنا ان احنا نكون في صورة اكمل واجمل فمممكن يكون ديقتنا طبيعية وهم لأ بيعتبروها مش طبيعية لأ ما كنش المفروض تتضايق برضو ما كنش ينبغي انك تتضايق - 00:11:50

ما كنش ينبغي انك تتضايقي اصلا. على فكرة الموضوع ما يضايقش مش للدرجة دي. آآ لانه في اوقات بيحبوا لنا ان احنا نكون في الصورة الاحسن او الاكمل يعني واحنا برضو في اوقات كثيرة كنوع من التبرير او كنوع من ان احنا نهون على نفسنا مسلا الخلل اللي احنا واقعين فيه فبنهون من الموضوع نقول لأ مش درجة - 00:12:10

ده عادي يعني على فكرة طبيعي. في برضو صور تانية يبقى دول كده الصورتين الاساسيتين. ان احنا في الغالب بنهون بالنون ماشي او او نقزم يعني وفي اوقات كثيرة الناس بنهون. لكن ممكن نشوف العكس. ازاي؟ ممكن نشوف ان انا شخصا - 00:12:30

اجي مسلا حد ضايقتي جدا مسلا في امر ما فتضايقت. فاجي بعد وقت ازعل من نفسي ابقي متضايق واقعد بقى اجد ذاتي واقول جلد الذات واقول لأ انا ما كانش ينبغي اني اتضايق برضو وانا ضيقت دي مشكلة وضيقت دي كزا وديقت دي كان انا كنت كده اه لأ انا كاني انا كده - 00:12:50

انا انسان مش كويس انا ايه اللي يخيليني اتضايق ايه اللي يزعلني ايه مش عارف ايه فنوع من الاحباط وجلد الزات رغم ان ممكن يكون الضيقة دي طبيعية طيب. ممكن نشوف الصورة الثانية ازاي؟ ان انا اكون مسلا اتضايقت من حاجة بزيادة قوي مسلا وليكن اتضايقت من سلوك عمله حد - [00:13:10](#)

او اتضايقت من تصرف حصل معه. ويكون جنبي شخص مم المفروض ان انا اتضايقت بشكل واضح وانا بقول لنفسي لأ بس انا اتضايقت جامد انا ما كنش ينبغي ان انا اتضايقت ده - [00:13:30](#)

او غضبت بزيادة ما كنش ينبغي ان انا اغضب للدرجة دي. فلقية هو لاجل ان هو ايه آا عايز يهدينا او ببحبنا او آا ممكن يكون آا اللي احنا اتضايقنا عليه هو اصلا مضايق منه وكأنه فرحان ومبسوط ان حصل الكلام ده فلناقيه بيقول لنا ايه لأ على فكرة انت ما اتضايقتش قوي ولا حاجة والموضوع عادي على فكرة - [00:13:40](#)

وما تكبرش الموضوع وحاجة عادية. فلو حد مكانك على فكرة كانت ضايق اكثر من كده وكان غاضب اكثر من كده. هو كان عمل اكثر من كده ده بس استعراض الصور اللي انا استعرضتها دلوقتي باكد بها بس فكرة ايه؟ فكرة ان الموضوع خاضع دايمًا للتهويل والتهويل. وهنا بيقع الاشكال يعني هنا بيقع - [00:14:00](#)

اشكال وهل فعلا الكلام ده صح؟ يعني هل فعلا آا يعني هو الموضوع فعلا دي ضيقة طبيعية؟ آا او ضيقة فسيولوجية ولا لا دي مش ضيقة طبيعية ده ضيق باثولوجي يعني او شيه مبالغ فيه. خلاص؟ هل انا ممكن آا يعني اتوصف بان انا طبيعي في مسألة الضيق دي ولا لأ انا ما بقتش طبيعي في مسألة - [00:14:20](#)

دي انا يعني بدأت اوصل تقريبا لحالة مرضية في مسألة الضيق دي. ان انا بقيت بتضايق اوي وبتضايق بزيادة وبتضايق كتير وبتضايق بشكل مبالغ فيه اه ده بقى اللي هيحكمه شوية المعايير اللي هنحاول نحطها النهاردة. اتمنى يكون بس احنا تفهمنا اهمية النقطة اللي هنتكلم فيها. اول حاجة لازم نفكر فيها - [00:14:40](#)

اه سبب الضيق سببه متضايق ليه؟ سبب الضيق. مم. لان اه هي في اوقات اه في ناس بتضايق اه على اه مم يعني حاجات ممكن ما تكونش تستحق ان احنا نتضايق عليها. وفي حاجات تستحق ان احنا نتضايق عليها واحنا ما نتضايقش عليها. اول نقطة سبب الضيق. طب سبب الضيق هنا معلىش هياخدنا برده - [00:15:00](#)

لتصنيفه ثانية. يعني ايه تصنيفه ثانية؟ يعني حجم الحاجة اللي احنا بنتضايق عليها يعني ممكن واحد مسلا يتضايق على حاجة صغيرة جدا وتافهة جدا. مم آا مسلا مسلا وبعدين بقى - [00:15:30](#)

ما انا قلت كل شوية لما تيجي وهتخطوا لي الاكل لازم تحطوا جنبه كينكس عشان انا مش عارف بحتاج مش عارف اعمل ايه. ومش معقولة كذا. لأ بقى طيب يعني هو انت ايه ماشي ممكن تكون حاجة بتضايقك يعني برضه ما يعني ودي برضه نقطة ثانية يا جماعة يعني لازم ناخذ بالناس ان - [00:15:50](#)

ان احنا مش لازم نكون كلنا اه بنتضايق على حاجة واحدة. يعني في اوقات انت ممكن تستغرب ان فلان اتضايق. انت يعني مسألة ايه اللي بيتضايق فلان؟ يعني حتى النبي صلى الله عليه وسلم يقول وليأتي للناس الذي يحب ان يؤتى له. خلاص؟ والنبي صلى الله عليه وسلم مثلا يعني - [00:16:10](#)

بيوصي ان مسلا الانسان لما ينادى ينادى باحب الاسماء اليه. ولما مسلا نعمل له حاجة نعمل له احب الاشياء اليه. اليه هو. الصحابة مسلا كانوا بيشفوا النبي بيحب مثلا ايه ويعملوه. آا لدرجة انهم مسلا عارفين ان هو يحب ان هو يهدى اليه. يحب سنتنا عائشة فيهدوا له في يوم عائشة - [00:16:30](#)

اللي اقصد ايه؟ ان هو آا فكرة ان فلان يعني بيحب كذا او ما بيحبش كذا دي دي مسألة خاصة به هو مش بي انا. يعني لازم نفهم المسألة دي وبيضايقوا كذا او ما بيضايقوش كذا دي مش بتاعتي انا دي بتاعته هو. يعني انا ما اجيش اقول لحد انت بتضايق على كذا ليه؟ هو بيتضايق الحاجة دي بتضايقه. ما يعني انا - [00:16:50](#)

ما ليش دعوة هو بيتضايق وخلاص ودي برضو لازم نفهمها لان كتير منا احيانا بيعمل مشكلة تلاقية مسلا لو حد حب يعمل لحد حاجة

كويسة فيبيعلموا الحاجة اللي هو بيعيها لأ أنت ما بتعملش اللي انت بتحبه انت تعمل اللي هو بيعه. واضح؟ انت ما تعملش اللي بيرضيك انت تعمل اللي بيرضيه هو. طالما - [00:17:10](#)

هو مش حرامي يعني اقصدي يعني مثلا تخيلوا حد هيجيب لحد هدية ويقول له على فكرة انا انا باحب آآ باحب اللون مثلا الايه آآ الاخضر جدا فجبت لك حاجة - [00:17:30](#)

وهو مش بيعحب اللون الاخضر ده اطلاقا هو بيعحب اللون مسلا الابيض بيعحب اللون الاصفر ايا كان. فقال له اصل بص انا بحب اللون الاخضر فعشان كده جبت لك هدية. لأ - [00:17:40](#)

انت لما هتروح تعمل له حاجة بيعيها او تجيب له حاجة بيعيها. انت بتقول اهو بتجيب له حاجة بيعيها. بتعمل له حاجة بيعيها. يبقى الجيل اللي بيعبه هو. مش اللي انت بتحبه في الحقيقة. وفي اوقات صراحة - [00:17:50](#)

بحس ان الناس آآ يعني ممكن آآ بسبب البروتوكولات والقصاص دي احيانا ما يا اما ممكن بيستحووا يعملوا حاجة يعني كتير مسلا كتير آآ الناس آآ يعني ممكن تطلب من يعني مسلا - [00:18:00](#)

كان حد حابب يكرم حد بحاجة او يهديه بحاجة. فهو بيروح يجيب كده عمياني وهو ما يعرفوش وتبقى يعني مسلا في حاجات عامة معروفة يعني مسلا الناس زمان مسلا لما كانوا بيهادوا بعض كان مسلا العيان ده يروحوا يجيبوا له ايه؟ يجيبوا له شاي وسكر مسلا.

تمام؟ اه يروحوا يجيبوا له يعني يجيبوا حاجات اه حاجات تقريبا - [00:18:20](#)

عامة لكل الناس. في حين دلوقتي احنا ممكن بعضنا مسلا حابب يجيب هدية لحد. مسلا عايز يجيب له قميص عايز يجيب له مسلا تيشيرت عايز يجيب له حاجة. آآ يروح يجب له حاجة اصلا هو ما بيعبهاش او هو مش هيستعملها او هو آآ هنا برضه احيانا يقول لك

لا طب عيب انك تعرف هو بيعب ايه - [00:18:40](#)

طب عيب انك تعرف خلاص لأ أنت ممكن انا مسلا انا حبيت اهدي حد حاجة فانا اقول له طيب انا معلش انا هجيب كذا خلاص انا هجيب دي منتهية هجيبه هجيبه ممكن اجيبه - [00:19:00](#)

حاجة انت مش هتستعملها او حاجة انت ما بتحبهاش وهتركنها عندك او هترميها ويبقى برضو ما ادتش مقصدها. فانا كده كده هجيب ريح دماغك فتحب اجيب ايه؟ يعني قدامك اختار حاجة من اللاتنين دول اختار حاجة من الثلاثة دول. لو مش ده خالص

اختار حاجة تانية. في اوقات ممكن تجيب لناس مسلا الوان هم اصلا ما بيستعملوهاش. آآ فعلا ما بيستعملوهاش حرفيا - [00:19:10](#)

نجيب لهم مسلا حاجات هم اصلا ما يعني ما بيعبوهاش خالص يعني ما فبناس تستحي. اللي عارف حاجة عن حد خلاص الامور بتسهل مش عارف الناس احيانا تلاقهم بيايه آآ ممكن بيستحي يقول لك لأ اصل انا مش عايز اقول وانا عايز اعلمها مفاجأة لأ ما

تعملهاش مفاجأة لان انت ممكن الحاجة دي اصلا يكون هو مش عايزها او يكون مش - [00:19:30](#)

دلوقتي او يكون يعني هو ما يتمناهاش فما فيش مشكلة لان انت هتقول لا اصل ممكن يقول لا او مش يقول لا لا عادي خليه يقول او ما يقولش هو في الغالب انت هتقولها - [00:19:50](#)

المسألة دي انا هعملها. فكده كده خلاص لما يجد الانسان مصر خلاص ما يعني لا اشكال. فاللي اقصده ان احنا بس عايزين نتفهم مسألة مهمة وهي ان اه ايه اللي بيضايق فلان او ايه اللي ما بيضايقوش دي حاجة تخصه هو ما تخصنيش انا. يعني ما اجيش اقول لأ

انت بتضايق من كده ليه؟ وانت اتضايق وما لكش - [00:20:00](#)

بتضايق وغلط انك تتضايق لأ معلش دي حاجة تخص الانسان. زي ما حاجة تخصه برضو ان هو بيعب كذا. اقول له انت بتحب كذا ليه؟ لأ وما ينفعش تحبه. من ليه بتحب - [00:20:20](#)

باللون الاخضر ليه؟ تحبه ليه يا اخي اللون الاخضر؟ ليه؟ ما ينفعش تحب اللون الاخضر. انت ليه تحب اللون الاخضر؟ انت لازم تحب اللون الابيض. يعني دي حاجة ما تخصنيش - [00:20:30](#)

اقول له مسلا انت ليه ليه ما بتحبش ليه ما بتحبش اللون الاخضر؟ ليه؟ ليه بتضايق من اللون الاخضر؟ انت لازم تحب اللون الاخضر ازاي ما تحبوش قل لي ازاي تيجي دي؟ طب ما ده ده حاجة برضه ما تخصنيش انا. انت ليه بتندهي لما مش عارف تشوف كذا؟ دي

حاجة برضو تخص الانسان ما ما تخصصناش. وخصوصا لما يكون - 00:20:40

يعني انسان مش مبالغ فيه وحاجة ممكن فعلا تضايق. فاللي اقصده من الحاجات المهمة اوي اوي والمريحة. وانا قلت قبل كده اصل كبير اوي ومن اصول العلاقات البشرية فكرة تقدير طبيعة الطرف الاخر وان انا اضع نفسي مكانه. تقدير طبيعة الطرف الاخر واني اضع نفسي مكانه. واكدت على - 00:21:00

مرارا متكررة. قلت لو ان المرأة آآ يعني فكرت بعقل الراجل هتستريح جدا جدا مع الراجل. ولو ان الراجل فكر بعقل الست يستريح جدا جدا معه. ولو اني فكرت عقل ابني هتستريح جدا جدا معاه كما اخبر حبيبي صلى الله عليه وسلم فليات للناس الذي يحب ان يؤتى له. فالشاهد اللي اقصده ايه؟ ان بطبيعة الحال انا ممكن النهاردة - 00:21:20

لو انا كراجل يعني بدماعي انا كراجل فيه حاجات انا بشوف انها طب الست ده يعجبها ليه؟ بتحبه ليه؟ عايزاه ليه؟ تبييض ايه هكزا ليه؟ ما هو اصل انا راجل ما انا مش يعني مش هقدر افكر بدماعها. انما لو فكرت بدماعها استريح جدا في التعامل معها. والعكس المرة تقول طب هو الراجل طب انت ايه اللي مضايقك - 00:21:40

يعني وتضايق من كده ليه؟ وايه اللي مزعلك في كده؟ عادي ما انا انا برضو لو انا فكرت بدماعه او حطيت نفسي مكانه آآ هشوف عادي ان ده ممكن تضايق لو انا راجل - 00:22:00

وهكذا يعني في في حاجات اللي اقصدها الا واللي اقصده ان آآ في اوقات بتبقى حاجات شخصية جدا انسان ممكن عنده حساسيات من امور ما متعلقة بشخصيته متعلقة بتاريخ حياته قبل كده متعلقة بوضعه هو عليه في الوقت الحالي. فما نقدرش ان احنا نجزم بالمسألة دي. معلى هذا الاستطراد الطويل عشان بس اكد على نقطة مهمة جدا وهي ايه - 00:22:10

وهي نقطة ان الناس الناس آآ يعني لما نيجي نقول فلان بيتضايق او ما بيتضايقش دي مسألة خاصة به هو طيب آآ فممكن واحد متضايق ان ما فيش كلينكس مسلا على او مناديل ورق على آآ مسلا المائدة بتاعته مدايق - 00:22:30

مم طب اقول له انت بتضايق ليه عشان ما فيش مناديل ورق؟ لا عادي ممكن يكون بيتضايق من كده. مش مشكلة. بس هنا بقى هتيجي المشكلة في ايه؟ في حجم الحاجة اللي بتضايق دي - 00:22:50

يعني مسلا ده انت مش ما اتحطلكش الاكل انت اتحط مية جنبه ومش عارف محطوط بايه ومحطوط في يعني ومتعوب لك عليه مش معقولة انت هتضايق وتخرّب الدنيا ومش عارف ايه على حاجة بسيطة جدا سبب الضيق يكون حاجة بسيطة بالشكل ده او تكون حاجة يعني متواضعة - 00:23:00

لهذه الدرجة وتقعّد تضخم فيها وتكبر فيها. هنا بقى لما يكون كونه اتضايق شوية او زعل سن او وجد في نفسه مم ممكن يبقى طبيعي لكن لما يتضايق دقيقة بقى مبالغ فيها ويزود ويكشر ويتضايق ومش عايز يتكلم او يزعل لأ طبعا - 00:23:20

مش طبيعي يبقى هنا لازم يبقى المعيار الاول سبب الضيق ايه سبب الضيق؟ وسبب الضيق هياخدنا لحجم السبب ده ما السبب انا هنا سبب الضيق ان هو ما فيش مناديل ورق او ما فيش كلينكس موجودة على الايه؟ على المائدة بتاعته. طيب ماشي. طيب آآ ده ده - 00:23:40

حجمه قد ايه؟ حجم السبب ده. الحقيقة حاجة حاجة يعني حاجة صغيرة خالص مش آآ يعني مش ايه مش حاجة كبيرة يعني مش حاجة كبيرة حاجة مش اساسية. حد يقول لي برضو يعني ايه حجم يا دكتور؟ هو ناقص واوزنه؟ لا اقول حجمه؟ يعني هل - 00:24:00

هو هل هو آآ اساسي؟ ولا حاجة تكميلية او فرعية؟ ادينا برضه بنوضح اكثر اهو. يعني ايه يعني مسلا انا النهاردة كواحد هقعّد اكل. اكيد ممكن آآ مسلا هم عارفين ان انا باحتاج باحب يعني ما باعرفش اكل بدون العيش. فهم - 00:24:20

الاكل ومش حاطين جنبه عيش. مم ده ممكن تكون حاجة اساسية في الاكل. انما مسلا يعني الكلينكس مش ممكن ياكل تمام هيتحاجه في اخر ما يخلص. ممكن يحتاجه طب ما هو انا ممكن حاجة تقع علي فمش عارف ايه فاحتاج الكلينكس. لا مش يعني حاجة اساسية او حاجة فرعية - 00:24:40

مش حاطين اكل اصلا ما جابوش الاكل اساسا. اكيد دي دي حاجة مختلفة في الدقيقة. نفس القصة ممكن تجد ان الست مثلا زوجها طلبت منه يروح يايه يعمل حاجات يجيب يجيب حاجات من برة. طيب ماشي. جاب لها حاجات كثيرة. جاب لها يعني قالت له هات كزا جاب كزا وكزا وكزا وكزا وكزا - [00:25:00](#)

مسلا نوع رز مسلا هي طلبته فنوع الرز اللي طلبته ده هو ما لقهوش فجاب نوع رز ثاني فتجيب جاب كزا وجاب كزا وجاب كزا وسيله مسلا ممكن يكون جايب - [00:25:20](#)

الحاجات بالف وخمسميت جنيه من برة. وتقريبا تسعة وتسعين في المية الحاجات اللي هي طلبتها. وبعدين انا مش قلت ما تجيبش نوع الرز ده. انا مش عارف انا كزا. انا رغم ان برضه - [00:25:30](#)

فارق ما بين النوعين مش جوهرى قوي. فحاجة مش اساسية طب ما هو لا ممكن الدنيا تقوم ولا تقعد على حاجة زي كده. يبقى انسان بيتضايق حجم حجم السبب اللي بيضايقه ده ايه؟ يبقى ايه سبب الضيق الاول؟ طيب حجمه قد ايه؟ حجمه يعني ايه؟ يعني هل هو حاجة اساسية ولا حاجة فرعية؟ بنلاقي ناس اصلا - [00:25:40](#)

وبتزعل وبتتكد على حاجات اصلا ممكن تكون يسيرة او بسيطة للغاية. طيب نروح لحاجة تانية بقى السبب الضيق ده ايه؟ سبب آ الضيق ده ايه؟ عمراني ولا ايماني؟ يعني ايه بقى عمراني ولا ايماني؟ يعني مم حاجة تخص - [00:26:00](#)

الدين ولا حاجة تخص الدنيا حاجة تخص الدين ولا حاجة تخص الدنيا يعني في ناس في ناس ممكن تلاقيهم آ لو ان مراته دي مسلا آ هي آ وليكن كان المفروض تصحيه علشان يقوم يصلي مسلا - [00:26:20](#)

مصر فما صحيتوش او نسيت او كلام من ده او كبرت دماغها او اتشغلت بتفرج على المسلسل او اتشغلت بحاجة تانية. ما عادي ممكن مادية شوية نزعل بس مسلا لو قال لها صحيني مسلا علشان اتفرج على الماتش. وما قامتش صحته. صحيني علشان مش عارف اكل. صحيني علشان اه - [00:26:40](#)

مش عارف ارواح معه مع اصحابي اعمل ايه؟ وما صحيتوش يقيم الدنيا ولا يقادها. لما تكون انت بتضايق للاسباب بالدنيوية وما بتضايقش ليه الحاجات الدينية يبقى انت ديقتك مرضية. يبقى انت ديقتك مرضية. لما تكون بتضايق علشان - [00:27:00](#)

اكثر الحاجات اللي تخص العمران او تخص الابدان. وما نتضايقش علشان الحاجات اللي تخص الايمان يبقى احنا ضيقتنا مرضية. مش ضيقة طبيعية. انما لما اجي ان النهاردة اتضايق علشان مسلا مالك مالك مصحتنيش الفجر ليه مدايق مصحتنيش الفجر مدايق انتي انتي كنتي موجودة وقت العصر - [00:27:20](#)

ونسيت كبرت دماغك او او اهلتمت او طنشت انك تصحيني مسلا. تمام؟ طيب يبقى هنا سبب سبب الضيق آ ممكن برضو من الحاجات ان يكون ايماني او يكون عمراني. النبي صلى الله عليه وسلم ما كانش يغضب لنفسه قط. لكن آ - [00:27:40](#)

ولا ينتقل نفسه قط لكن اذا كان يغضب لله وينتقم لحرمات الله يغضب الله وينتقم لحرمات الله. خلاص طيب يبقى هنا مسألة ان السبب ده ايماني او عمراني. طيب السبب ده السبب ده. ماشي؟ هل هو سبب حقيقي - [00:28:00](#)

يعني اللي نقدر نقول عليه المسؤولية. يعني ايه المسؤولية؟ خليني اديكم مثال. النهاردة انا المفروض انا نايم. ماشي وانا ممكن اصحى بالمنبه او ممكن اصحى آ لو حد صحاني ما فيش مشكلة. فدخلت مسلا نمت وليكن للليلولة نمت مسلا بعد - [00:28:20](#)

الضهر بعد الجمعة والمفروض ان انا استيقظ عصرا علشان اصلي العصر مسلا في المسجد مسلا كراجل. تمام؟ فالمفروض مين مسؤول عن انه يصحى انا فده الطبيعي دي مسؤوليتي انا ما يعني ما فيش حاجة اسمها ان انا احمل مسؤولية الحد ولا ولا شي - [00:28:40](#)

لحد يعني ما انا اللي مسؤول عن ان انا ان انا اصحى استيقظ اصلا. طبيعي. فجيت المفروض انا اضبط منبهى آ ارتب اموري كويس اعمل حسابي آ ابقى في نومي وفي الوضع اللي هو يساعدي على ان انا اصحى آ لا نلاقي مسلا هو وليكن قل - [00:29:00](#)

مراته قال لابنته قال لابنه قال لواحد صاحبه آ قال لاه. قال لها لو سمحتي صحيني. فنست. اتشغلت. يقوم متضايق عليها وخارب عليها الدنيا وانت ما صحتنيش ليه وما عملتيش ليه؟ لا معلش هي مش مسئوليتها اصلا. هنا سايب الضيق مش حقيقي اصلا يعني يعني مش من حقلك هو مش من حقلك انك تتضايق اصلا - [00:29:20](#)

يعني ولذلك دي برضو من الحاجات بقى الاشكالات الكبيرة. لان في اوقات في اوقات احنا بنسير الفضل عدل والعدل فضل. ركزوا

بقى عشان الحنة دي مهمة جدا. في اوقات بنسير الفضل عدل والعدل فضل - [00:29:40](#)

دلوقتي بمعنى ادق يعني خيلنا نقول منزومة الحقوق والحب ماشي منزومة الحقوق والايه والحب يعني ايه بقى

الكلام ده النهاردة انا كون مسلا امي او مراتي تصحيني كانسان كبير وراشد هل ده فضل منها ولا - [00:30:00](#)

يجب عليها فضل منها مش واجب عليها ولا حاجة. انا النهاردة كراجل مسلا ايه اللي واجب يعني مراتي علي ايه الفضل وايه العدل؟

ايه ايه مقتضى الحقوق وايه مقتضى الحب - [00:30:20](#)

فكتير جدا ممكن تجد المرأة سيرت الفضل عدل. هو وليكن زوجها ده الحمد لله مكفيه في اموره معينة وحاجات ونفقاتها. هو مسلا

متعود مسلا يكرمها يجيب لها مسلا شوكلية او يديها مسلا مبلغ معين في ايدها كده كمصروف يزود. فجاء في مرة ما اداش مضايقة

وزعلانة وخاربة - [00:30:40](#)

مضايقة ليه اصلا؟ ده فضل. يعني فضل انت ليه بتضايق؟ دي بقى المشكلة. ان احنا مع الوقت الحاجة اللي هي مش من حقنا اللي

هي فضل احنا بنسيرها حق لنا وبنعتبره عدل وحق مكتسب. وبننقل الحاجة من كونها تكون في - [00:31:00](#)

منظومة الحب لمنظومة الحقوق. يعني من كونها تبقى نفل لانها تبقى اصل. وكونها تبقى نفل او فضل لانها هتبقى اصل او عدل. وده

اللي بيحصل للاسف الشديد. يعني كتير مسلا من اللي احنا بنتعامل معهم او بنحبهم هو مش ملزمين بكده على فكرة. هو مش ملزم -

[00:31:20](#)

انه يدريك وقت زيادة. مش ملزم ان هو يعدي عليك ياخذك في طريقه. مش ملزم ان هو آآ يدريك الحاجة بتاعته. يعني مسلا ممكن

يكون واحد اه اعتاد مسلا لما يحب يكون عنده مشوار انه بيعدي مسلا على واحد صاحبه بياخد السيارة بتاعته. فصاحبه ده عادي

بيدي له سيارته ما فيش مشكلة وفي اوقات هو اللي بيكلمه ويعرض عليه - [00:31:40](#)

بس مسلا جه في وقت ياخذ سيارة لقيه مش مش موجود. او لقيه نايم آآ وقال لهم ما حدش يصحيني خالص. قال لهم ادوني مسلا

مفاتيح السيارة ما رضوش يدونا مفاتيح السيارة. فيزهر عليه ويخرب الدنيا ومش عارف وايه وانا كذا وانت مش عارف ايه. هو

اصلا ده مش حقه. يعني ده مش حقه اصلا - [00:32:00](#)

دي حاجة كده مقتضى الحب مش مقتضى الحق. دي حاجة ممكن نقول عليها نفر ما هياش اصل دي حاجة فضل ما هياش عدل. ليه

مع الوقت احنا بنسير النصف بنصير نصير النفل اصل. والفضل عدل. والحب - [00:32:20](#)

بحق ونيجي نحاسب على الكلام ده انا قلت ان الاشكال ده مش موجود بس مع البشر ده موجود مع في تعاملنا مع رب البشر سبحانه

وبحمده ان اساسا احنا ما حدش فينا ليه على الله حاجة اصلا ولا له حجة على الله. ولا له اصلا ان هو يعني يعني انت ايه تقتله من

ربك ولا تعاتب ربك على ايه اصلا - [00:32:40](#)

انت تلوم ربك او تعاتبه على اي اساس؟ ده لو ربك هيعاملك بمقتضى العدل هيعسف بك الارض. لو ربنا هيعاملني انا بمقتضى العدل

يغسل بي الارض. فانا باي منطق انا سيرات اللي هو مقتضى الحب من ربي له سيرته حق له. سيرت مقتضى الحب مقتضى الحق.

وازاي سيرت ذاك - [00:33:00](#)

فضل من ربي اا سيرت عهد معايا ازاي سيرت ذاك النفل من ربي سبحانه وبحمده الذي ينفيه يعطيني سيرته اصلا باي منطق. احنا

بنعمل كده مع البشر ومع رب البشر. ان حاجات في الحقيقة هي مش حقنا بس احنا خلاص - [00:33:20](#)

بنقلها من كونها مقتضى حب لمقتضى حق او بنقلها من كونها نفل لانها تبقى اصل ومن كونها آآ فضل انها تبقى عدل وبنحاسب عليها

على هذا الاساس وبنضايق وبنزعل بقى. ايه اللي دخلنا في القصة دي يا دكتور؟ بنتضايق وبنزعل. بنتضايق وبنزعل. خلاص؟ بنيجي

بقى متضايقين وزعلانيين - [00:33:40](#)

زعلان ان انا مقتضى الحب ده ما حصلش. لان انا بقيت متصور انه حقي. طب حقه ليه اصلا؟ لو انت شفت لو انت قعدت تفكر مع

نفسك ما ليش حق كل حاجة مش حقه بتزعل ليه؟ بتضايق ليه؟ ده ده ده معلىش ده نفل ما هواش اصل. في علاقة الانسان -

الانسان. ده فضل مني ما هواش عدل اصلا. فانت ايه اللي زعلك؟ ايه اللي زعلك في مسألة زي كده؟ ففي اوقات بندايق احنا بنتضايق لما السأسأ بيبقى سبب الضيق سبب الضيق غياب الفضل. اللي احنا متصورين انه عدل - [00:34:20](#)

غياب النفي اللي احنا متصورين او متوهمين انه اصل. غياب مقتضى الحب اللي احنا اعتبرناه مقتضى الحق بتحبني ما بتحبنيش ده حقي. لأه طبعا هو مش كده اصلا. فده في اوقات بيبقى سبب ضيق. فهنا لما يكون سبب الضيق - [00:34:40](#)

ده مسلا بقى هو مقتضى حقي انا كراجل على مراتي ماشي انما بمقتضى الحب لأ عادي ممكن هي بقى مش مش حابة تعمل الكلام ده او مش هتحبه مش هتحبه او مش حابة تعمله اساسا. ممكن النهاردة انا انت كست يكون سايب ضيقتك من زوجك ان هو ايه ما تعاملش بالفضل زي كل مرة - [00:35:00](#)

لا عادي هو حر بقى مش هتعامله بفضل المرة دي. مم انت اعتبرتني الفضل ده عدل هو مش عدل ولا حاجة. يكون سبب ديقتك من صاحبك انه هو ما اتعملش ما اعطاكش النفل زي ما بيعتق يعني ما انفركش شيه يعني المفروض هو ينفرك اياه. وانت معتبره اصله كانه غاية بالاصل - [00:35:20](#)

وفي الحقيقة هو ده نفر مش من حقك ولا حاجة. انا هاتف ما انت يعني ما هو مش مش شغال ولزلك الصراحة كنت بستغرب جدا جدا من يعني من هذا السلوك او هذا الشعور كنت بستغرب جدا ان مثلا حد بيعمل مع حد حاجة لوجه الله بدون مقابل هو بيتبغى فيها يعني - [00:35:40](#)

من الله. وهو بيعملها فعلا محض حب له. تلاقيه بقى بيايه زعلان عليه وبيلومه وبيعاتبه وخارب الدنيا عليه. كاميرا لو كان ايه يعني انت بكاميرا لو كان حق مكتسب لك هو مش حق مكتسب لك في الحقيقة. هو مش حق مكتسب لك. انا بتكلم عن المستوى الشخصي انك تمشي على مستوى المسئوليات - [00:36:00](#)

وعلى مستوى المسئوليات خلاص اللي الزم نفسه بحاجة هو ملزم بها. بس اللي اقصد له لأ تلاقى واحد يقول لك ليه بقى؟ وانت مش عارف ايه؟ وما كنتش اصلا عملت كذا وما كنتش ودي بقى انا شفتها الحقيقة يعني واحد من اكبر اسباب الضيق ومن اكبر اسباب الضيق - [00:36:20](#)

ايه المرة دي؟ وهو الشيطان يعني بيلقي في القلب هذا هذا الضيق يا جماعة. طب حد يقول لك يا دكتور مش طب انت ماشي انا معك حق. وتمام. انا بقى اعمل ايه - [00:36:40](#)

واحد بيلقى في قلبي الضيق بيقى سايب الضيق احيانا حاجة حجمها تافه مش كبير. واحيانا سايب الضيق بيقى عمراني ما بيقاش ايماني يخص الابدان ما اخصش الايمان او حتى الوجدان. واحيانا سابت دي بيبقى انها حاجة هي مش حق لي اصلا. يعني هي كانت مقتضى حب وانا آآ اعتبرتها - [00:36:50](#)

مقتضى حق. هي كانت فضل وانا اعتبرتها عدل. هي كانت نفل وانا اعتبرتها اصل. فانا ايه اعمل ايه؟ لازم الانسان منا ابتداء يقتنع يقتنع ان ده مش سبب مستحق للضيق. وان هو غلط انه يتضايق اصلا. يعني هو غلط انه يتضايق. يعني مش صح انه يتضايق - [00:37:10](#)

هي دي المشكلة المشكلة دائما ان احنا تبرير الشعور. يا جماعة انتبهوا للقطعة دي عشان دي مهمة قوي. تبرير الشعور تبرير الشعور تبرير الشعور دي مصيبة كبيرة جدا يعني قلنا والله حتى الواحد كان فيهم تسعة من الوقت كان يقعد يتكلم عنها دي. يعني كلام - [00:37:30](#)

تبرير الشعور دي مشكلة كده بقى ايه ما شاء الله لا قوة الا بالله. ما بتنتهيش. بنبرر الشعور بالضيق. متضايق ليه؟ اه طبعا اتضايق ما اتضايقش ليه؟ حاجة تضايق طبعا. لو حد مكاني كان يتضايق. ده انا كويس ان انا بس عملت كده. ده انا كتر خيري اللي ما عملتش مش عارف ايه. ازاي اصلا انت متخيل - [00:37:50](#)

تبرير الشعور طيب طب زعلان ليه؟ انا متضايق انا مش متضايق يا عم انا زعلان يعني عادي لما نزل اكيد طبعا لازم ازهق انت

شفتني متضايق شفتني عملت حاجة؟ بس بقى زعلان يعني كمان مش عايزني زعلان؟ زعلان يا اخي. تبرير الشعور - [00:38:10](#)
تبرير الشعور انت انت مالك فرحان ومتفائل قوي كده ليه؟ اه فرحان طب ما نفرحش ليه؟ ايوة حاجة تفرح لا بس ما تفرحش ولا
حاجة يعني ممكن ما تكونش بتفرح يعني بالعكس يعني ده انت المفروض تبقى خايف شوية وقلقان شوية او او يعني متزن يعني
على الاقل لا طبعا دي حاجة تفرح وانا لازم افرح ومش عارف ايه وكلام من ده - [00:38:30](#)

تبرير الشعور، تبرير الشعور ان انسان آآ بتحبه فلانة ايوة يحبها يا اخي ما يحبهاش ليه؟ ما هو اصل انا مش عارف كزا واصل انا
محروم واصل انا مش - [00:38:50](#)

عارف ايه وصانا زروفي بس انت ما تعرفش وصانا غصب عني فاضطريت ان انا احبها. اهو انا غصب عني اضطريت ان انا احبه. آآ
غصب عني اضطريت مش عارف ايه - [00:39:00](#)

فتبرير الشعور اي حاجة تيجي عنده بيبهرها. تبرير الشعور بالايه؟ بالضيق. تبرير شعور بالايه؟ بالفرح. تبرير الشعور بالحنن. تبرير
الشعور بالحب. انه حاب حاجة تبرير الشعور بالكره بكرهه يا اخي انا بكرهه. وطبعا انا بكرههوش ليه؟ اكيد لازم اكرهه طبعا.
انت انت عايزني ازاي - [00:39:10](#)

كرهش هو انت انت متخيل ايه حاجة زي ما تكرهش دي تبرير الشعور بالضغط الشعور بالتوتر مضغوط ومتوتر طب ليه طب عادي
يعني الموضوع ما يستاهلش لأ طبعا ازاي ما يستاهلش؟ ازاي تقول لي ان انا ما احسش ان انا مضغوط؟ ازاي تقول لي ان انا ما
احسش ان انا متوتر؟ ازاي تقول لي ان انا حاسس طب - [00:39:40](#)

غير الشعور بالحرمان انا محروم يا اخي وتعبان مش عارف ايه وكزا وما حدش حاسس بي وما حدش بيحس بالشخصه اللي هو مش
بس عادي يعني انا عارفك كويس وتمام وشايف ان الحمد لله الامر كويس ليه ليه انت ليه كده؟ لا يا اخي تبرير الشعور انا مش
مش - [00:40:00](#)

من اكبر المشكلات البشر تبرير الشعور. يبرر الشعور اللي هو عايش فيه. ايه اللي دخلني في القصة دي لما كنت بحكي في نقطة ان آآ
بعضنا يقول طب انا بدايق فعلا على سبب ما يستاهلش ان انا اتضايق عليها - [00:40:20](#)

حاجة حجمها تافه حاجة فرعية مش اساسية. في اوقات بتبقى حاجة عمرانية مش ايمانية. في اوقات بتبقى حاجة مش من حقي
اصلا اتضايق عليها. يعني هي فهي مقتضى الفضل وانا اعتبرتها عدل. طب اعمل ايه؟ اول حاجة لازم نعترف او لازم نتخلص من تبرير
الشعور. لازم نعترف - [00:40:40](#)

لان فعلا انا غلطان ان انا اتضايق مش صح ان انا اتضايق. ده في حد ذاته اصلا ان شاء الله هيكون يعني هيكون خير كبير. لان هذا
الاعتراف يعني اول طريقة - [00:41:00](#)

من الاقتراف في بعض الروايات الصحيحة في التوبة فان اعترفا. اعترفا. وتاء ان التوبة مبدأها الاعتراف. يعني ان انا انا اعترفت ان
انا مش لازم اعترف بقى ان هو اقعده اسجل اعترافاتي - [00:41:10](#)

على الفيسبوك ولا مش عارف اعمل ايه ولا ولا لا يعني انا انا حتى بيني وبين نفسي بيني وبين ربي اعترف يا رب انا انا شايف ان انا
اخطأت ربنا معترف - [00:41:30](#)

ان انا عارفين يا جماعة كلمة اعترف دي اللي هي كلمة ابوء. ابوء اللي بنقولها في سيد الاستغفار. بنقول اللهم انت ربي لا اله الا انت
خلقتني وانا عبدك وانا على عهدك ووعدك ما استطعت اعوذ بك من شر ما صنعت. ابوء لك بنعمتك - [00:41:40](#)

اعترف لك بنعمتك علي وابوء بذنبي واعترف بذنا. الاعتراف الاعتراف دايم بنقول الاعتراف اول طريق التخلص منه والاعتراف
الاعتراف اول طريق التخلص من الاقتراف. واخرون اعترفوا بذنوبهم خلطوا عملا صالحا واخر سيئا. ماشي - [00:42:00](#)

والاعتراف ده لما يعني اذا تأخر عن وقته وان لم يكن في موعده او في ضيعي يدمر العبد. دايم كده نقول فيه حاجات فيها
التأخير تدمير. حاجات التأخير فيها تدمير. زي - [00:42:20](#)

موضوع الاعتراف ده التأخير تدمير. التأخير تدمير. تأخير ايه؟ تدمير. لان لان الانسان لما وايه السبب انه بيتأخر انه بيبيرر يبقى

التبرير يعمل تأخير والتأخير يعمل التبرير يعمل تأخير والتأخير يعمل تدمير انا لما اقعد ابرر - [00:42:40](#)

ايه الشعور اللي حاصل عندي ابرر الخطأ بتاعي؟ هاخر هاخر في ايه؟ في الاعتراف واخر هتدمر. يا عم ادمر ازاي ما تهرجش قالوا ربنا امتنا اثنتين واحييتنا اثنتين فاعترفنا بذنوبنا. فهل الى خروج من سبيل - [00:43:00](#)

وقالوا لو كنا نسمع او نعقل يعني سماع تفاهم وتدبر استجابة ونعقل فهما وادراكا وهما عندهم فهم ادراك وضبطا وامساكا وضبطا وامساكا. قالوا لو كنا نسمع ناقله ما كنا في اصحاب السعير فاعترفوا - [00:43:20](#)

بهم فسحقا لاصحاب الشعائر. ان الذين يخشون ربهم بالغيب لهم مغفرة واجر كبير. يعني هي كده القضية ان هذا التبرير التبرير اللي احنا بنحكي فيه تبرير الشعور ده هيتسبب في التأخير تأخير ايه تأخير الاعتراف وهذا التأخير هيتسبب في التدمير - [00:43:40](#)

يدمر الانسان لان هو يجي يعترف خلاص تأخر فاته الفطار فاته الفطار. ان التأخر ان الاعتراف لا يكون في موضعه او في موعده. لا يكون في موضعه او في موعده. هو اعتراف بس مش في موضعه. ولا في موعده. مش في الموعد بتاعه - [00:44:00](#)

المهم فالشاهد ان اول معيار على اساسه هنشوف هنشوف آآ هل آ الضيق بتاعنا ده طبيعي ولا مش طبيعي؟ آآ ضيق مرضي ولا ضيق آآ عادي يعني طبيعي ما فيهوش مشكلة هو فسيولوجي ولا فسيولوجي آآ ده آآ سبب الضيق ايه سبب طبعا فيه كلام -

[00:44:20](#)

بس انا بحاول اجيب عناوين ايه السبب ايه سبب الضيق؟ ايه سبب الضيق؟ ايه السبب اللي يخليك اتضايقت؟ هل انت بتضايق على اي حاجة ولو حاجة تافهة وصغيرة حاجة فرعية - [00:44:50](#)

مش اساسية بتضايق اكثر على الحاجات العمرانية مش الحاجات الايمانية بتضايق على حاجات مش من حقك تضايق عليها اصلا هو سايب الضيق مش مش حاجة تخصك انت فده في اوقات مم آآ مقياسه معيار مهم قوي هل ده طبيعي ولا مش طبيعي؟

طيب نروح بقى - [00:45:00](#)

كده اللي مقياسه معيار ثاني مهم قوي وهو دلوقتي انا بحاول اعلم ايه؟ بحاول ان انا امشي مع الموضوع كده بترتيب وجودي في سبب ضيق. سبب الضيق ده انت اتعرضت له. طيب ماشي. لما اتعرضت لسائب الضيق ده نركز بقى مع - [00:45:20](#)

هل هل انت كان قدامك انك تتجنب سبب الضيق ده. وانت اللي جبتة لنفسك ولا لأ هو والقي عليك القاء. يعني ايه من الاخر؟ كنت اشرت اليها في محاضرة من المحاضرات اللي بنتكلم فيها عن الدقيقة. ان في ناس وكأنها - [00:45:40](#)

بتقول ضايقني شكرا. كدرني شكرا. هو عارف انه لو تعامل معه تواجد تعامل مع هذا الانسان او تعامل مع انسان في زمان ما او في مكان ما او في ميدان ما - [00:46:04](#)

ونلاقيه ولا بابه ولا بياخد اي باي تدابير وقائية ولا اجراءات احترازية. فراجل عارف انه هو لو اتعامل مع فلان ده في الشغل او واحدة عارفة انها لو اتعاملت مع فلانة دي من قريباتها هتضايقها. هتضايقها باسلوبها هتضايقها بطريقتها هتضايقها - [00:46:24](#)

يهيلنا باهتماماتهم مختلفة هتضايقها بكلام تقعد تفكرها به هتضايقها. بس مش بتجنب الكلام ده. آآ لأ ممكن تكون عادي هو حد ما بيضايقش واحدة بتعامل مع زوجها بس عارفة انها لو اتكلمت معه في موضوع معين او في حاجة معينة هيديها لك - [00:46:44](#)

وبرضو مبتركزش لأ مع نفسها طيب واحدة واحد ثاني عارف ان هو لو كلم مراته في الوقت ده اللي هي فيه مضغوطة والعيال ومش عارف ايه وبتبقى في كذا وبتاع هتبقى هتضايق. وبردو ما بيركزش - [00:47:04](#)

عارف انه لو اتكلم معه في مكان ما وهو مسلا عند والدته او مسلا قدام الناس او آآ مسلا وهم خارجين برة هتتضايق وبردو ما بيركزش. دي حاجة مهمة قوي بقى اللي هو آآ هل احنا الضيق ده آآ جالنا - [00:47:24](#)

جالنا اختيارا ولا اضطرارا؟ ايه علاقة ده بالموضوع يا دكتور علاقتة بالموضوع ان انا لما ابقى واحد كده تمام زي الفل وواحد اجراءاتي الاحترازية وجا لي الضيق كده هجم علي فاتضايقت ده طبيعي. انما انا لما اكون - [00:47:44](#)

واحد اصلا كنت ممكن ان انا اتجنب سايب الضيق ده. او ان انا آآ اتوقاه واحترز منه وما بتجنبش وما بدقش وما بحطش في دماغي. لأ طبعا انا مريض. ده ده عنوان مرض. مريض بابه؟ شكل بني ادم شكل. ببشاكل - [00:48:04](#)

بيجب لنفسه ممكن ما يكونش شكل. يقول لك يقول لك يوه هو يا جدع انت بتقول كلام عدل. هو فيه حد بيحب يضايق نفسه؟ ايوة فيه ناس ابدأ نفسها. فيه ناس بتحب تعمل دماغ اكتئاب. فيه ناس احيانا بتبقى بتحس انه من الفراغ ان يعني عنده من الفراغ اللي يخليه عادي - [00:48:24](#)

يتعامل حتى ولو هيتشاكل. هيتعامل حتى ولو هي ايه؟ هيتشات. اه في ناس بتضايق نفسها. في ناس بتحب تكتئب. حقيقي في ناس بتحب تجلد ذاتها. في ناس تحب تعيش الاحساس بان انا ايه اهو شفت انا منبوذ. ما حدش - [00:48:44](#)

متدايقين مني. فيه انسان بيحب ان هو يثبت حاجة على انسان ثاني. واحد مثلا عارف انه لو اتكلم مع مراته في الموضوع ده او فتح معها القصة دي هيصدر منها تصرفات مش كويسة. وهتعلم حاجات مش كويسة هتضايقه. بس بيحاول يعمل معه حاجات - [00:49:04](#)

تضايقه او تخليه تخليها تزهر ما يضايقه وهو اللي راح للكلام ده علشان بيبرر لنفسه سوء انه يعمل حاجة ما. بيبرر لنفسه فعلا ايوة ما انا ما انا بقول انا بقول احنا مش متفاهمين. ما انا ما هو فعلا - [00:49:24](#)

ما هو انا عشان كده ما انا مش متفاهمين اصلا. ايه المشكلة؟ احنا مش متفاهمين. طب انت يعني انت تروح مم في ميدان انت عارف ان ان هي هتضايقك وانت هتضايقها. وفي في زمان او في مكان انت عارف انها - [00:49:44](#)

هتضايقك او انها تتضايق فهتضايقك. وتروح انت تضايقها او تتضايق عشان تقول اه تبرر لنفسك ان لأ احنا فعلا مش متفاهمين. انا برضو بقول على فكرة ان ما فيش حل. احنا فعلا يعني ما احناش اه نفس القصة. واحدة برضو ست هي - [00:50:04](#)

عايزة تسبت لنفسها امر ما انا مش بقول لكم انه بخيل بقول لكم انه بخيل اه بقول لكم انه بخيل. تيجي مسلا جاية له اخر الشهر او جاية له مسلا في زرف ما هو عمال يطلع من - [00:50:24](#)

ظرف الظرف وتقول له مش عارف ايه عشان تحاول تثبت لنفسها تبرر لنفسها انا مش بقول لكم على فكرة انا ما بتضايقش او اعلي صوتي الا ان هو بيضايقني وبيعلي صوته اهو تعالوا شوفوا اهو اهو شفتكم شفت دا وعلى صوته. محاولة ان انا لآ دا انا كدا مريض. دا انت كدا مريضة. لما يكون - [00:50:34](#)

الواحد فينا بيبقى بيحاول ان هو يتضايق اه ويدايق نفسه عشان يثبت لنفسه داخليا امر ما. لون كده من الدفاع او الحيلة الدفاعية لون كده منها ان هو ان انا بحاول اثبت نفسي حاجة فروح لحاجة هتضايقني او اعلم حاجة تضايقني علشان احاول اقنع نفسي لآ ان احنا صراحة - [00:50:54](#)

محناش ايه محناش نافعين او اي انا كان عندي حق انا مش قتللكو يا جماعة الخير ان هو فلان ده مش مش مزبوط وان هو اا اسلوبه مش ومش قلت لكم ان هو ما ينفعش الامر الفلاني وقلت لكم ان هو مش مش هينجح انه يعمل كذا وانه هيفشل في الامر الفلاني. طب ما هو طبيعي. وقلت لكم اصلا ان هو - [00:51:14](#)

ما بنجدش احتواء الناس وما بيعرفش يتعامل معهم وقلت لكم ان هو مش عارف ايه. طب ما هو انت طبيعي برضو. كل ده طبيعي. انما انا لآ انا فعلا عندي خلوص نية نيتي خالصه وعندي توقي للاسباب الضيق ولا الكلام ده كله ببعد عنها فجاءتني اضطرارا - [00:51:34](#)

هجمت علي هجوم هجوم فخلاص انا مش ملام لما الحاجة دي هجمت علي اروح بقى اشوف بقى المعايير الثانية انما لما ما يكون ما ضايقتني جاءني اختيارا وانا اللي جبته لنفسي لآ. واقوم ادايق بيبقى انا اللي غلطان - [00:51:54](#)

يبقى انا عندي ضيقة مرضية. يبقى انا دايمًا ضيقي مش وكأنه ادمن الضيق. ادمن الحزن ادمن الاكتئاب وكأنها ادمنت الاكتئاب وكأنها عايزة تصور لنفسها آآ تروح مش عارف تقفش مع جوزها في حاجة عشان هي عايزة تبقى متضايقة اليومين دول. ليه؟ علشان هي مسلا ممكن - [00:52:14](#)

زعلانة مع حد بتحبه. او مش على وفاق مع حد مسلا كان قريب منها. فعلا يبقى متضايقة من الناس كلها. عايزة تحاول تحاول آآ يعني تزهر دايمًا انها ايه عايزة تقنع نفسها ان انا مكتئبة وتقنع نفسها ان انا في حالة نفسية سيئة وتقنع - [00:52:34](#)

نفسها ان انا رغم ان يعني ممكن اقول وما اكونش كده الحمد لله. ده المعيار الثاني ان الضيق ده جاء اختيارا ام جاء اضطرارا؟ طيب اهو ادينا ماشيين مع اهو يعني كأن الحاجة اللي بتضايق جاية وانا اخترتها او رحت اتعرضت لها او حطيت نفسي في آآ طب - [00:52:54](#)

جت الحاجة اللي ضايقتني بقى ماشي اول ما جت بقى ايه اللي حصل بقى ما الذي ترتب عليها؟ يعني انت ايه اللي ترتب عليها؟ ايه اللي ترتب عليها في الشدة والحدة وايه اللي ترتب عليها في المدة؟ ركز بقى عشان الحتة دي مهمة قوي. يبقى الاول سبب الضيق وتاني - [00:53:14](#)

حاجة الاختيار او الاضطرار انا بتكلم عن المعايير. المعيار الثالث آآ الشدة والحدة. شدة الضيق وحدته انت بتضايق القيمة ده ما طبيعي ان احنا كلنا بنتضايق. الناس بقى سبحان الله متفاوتين جدا في اللقطة دي. فيه انسان يتضايق ولا يكاد يظهر على - [00:53:34](#)

ضيق جدا جدا من الداخل وممكن يكون صدره يعني بركان جوة صدره. بس هو ولا يكاد يظهر على وجهه. آآ في ناس بتضايق وآآ وما بيزهرش على وجههم بس بيتأثروا نفسيا جدا داخليا. يعني اما كنت بقول قبل كده الناس العصبيين - [00:53:54](#)

في الغالب هما ناس ضعفاء للغاية الناس بتتخيل ان هما ضعفاء عشان خاطر هما بيتعصبوا بسرعة لأ هما ضعفاء عشان ما قدروش يتحملوا اللي بيعملوا الحاجة اللي تضايق في صدورهم. ما بيقدروش يتحملوا وجدانيا او يحتملوا بمعنى ادق - [00:54:24](#)

آآ اللي بيعمله الشيء اللي يضايق في صدورهم. فيؤثروا ان هم يخرجوه عشان ما ينفجروش من الداخل او يهشموا من الداخل ما بيقدروش يكتموا فعشان كده بيتعصبوا وينفجروا بسرعة. آآ ولزلك هو فعلا النبي صلى الله عليه وسلم يقول ليس الشديد بالصرعة - [00:54:44](#)

بالسرعة بالصاد ماشي؟ اللي بيصرع الرجال يعني. ولكن النشيد الذي يملك نفسه عند الغضب. ان دي قوة تحكم واحتمال. هو عصبي او اللي بيزهر غضبه ما عندوش قوة الاحتمال دي. فما بيقدروش يتحمل الاثار المترتبة على كتمان هذا الذي ضايق او على - [00:55:04](#)

كظم هذا الذي ضايق فبينفجر بيطلع عصابير عصبية دي بتبان بقى في كلامه في تصرفاته في مش عارف ايه ويخبط يمين وشمال فلون من الضعف هو لون من الضعف ولذلك الانسان مطالب حياله ان هو يقوي نفسه ويقوي ايمانه ويقوي احتماله سلوم - [00:55:24](#) الضعف بتاع الانسان ده ان هو فعلا ولذلك تجده في اشياء اخرى وفعلا قد يكون ضعيفا. يعني اغلب اغلب العصبيين ضعفاء. اغلب العصبيين ضعفاء مش مش ضعفاء من الناحية الجسدية. بس هم ضعفاء من الناحية النفسية. ضعفاء من الناحية النفسية. يعني يبقي عندهم حتى وان بدأوا مسلا - [00:55:44](#)

آآ فيهم حدة او فيهم شدة بس يبقوا ضعفاء. ما بيحتملوش المهام وما يحتملوش المسؤوليات الى حد كبير لان يعني هو مش بيتحملوا المكابذات والحياة مليانة مكابذات وطالما فيه مسؤوليات هيبقى فيه مكبذات لان دي قاعدة طالما فيه مسئوليات هيكون فيه مكابذات - [00:56:04](#)

هم لا يتحملون المسؤوليات آآ والاستمرار فيها والقيام بها عشان هم لا يتحملون المكابذات مش يقدرنا يتحملوا المكابذات لانه ما بيقدروش على طول يعني عنده عنده قلة الاحتمال. قلة الايه؟ الاحتمال. خلاص - [00:56:24](#)

في ناس لما بيحي الشيء اللي بيضايقه هو بيزهر عليه الاثر على طول. يظهر على على وجهه خلاص اه يظهر في كلامه في في افعاله. اه وفي ناس لا بيكتموا داخليا. بيكتموا مش بيتأثر به. خلاص كده في اثر عابر وبيعدي - [00:56:44](#)

بيستطيع انه يديره يعني ياخده كده وييجي يرميه سلة المهملات وظيفحة الزبالة. فيه ناس بيكتمواه بس مش عارفين يتخلصوا منه. فهو عمال بس بيشتعل داخليا. خليني مسلا آآ اشبه لكم الامر بايه؟ بجمرة نار. جمرة نار ان الشيء اللي ضيق او اللي اغضب ده جمرة نار. جمرة نار - [00:57:04](#)

هذه الجمرة القيت في ايه؟ في جوف انسان. او القيت في يد انسان. احنا ما نعرفش كده. واحد ايده كده قال له حد قال له هات افتح ايدك فتح ايده احنا مش شايفين. بس احنا بنبص بس على وشه كده. احنا مش شايفين ايه اللي في ايده. فهو مد ايده كده.

فوضعت فيه جمرة نار. ففيه نوع - 00:57:24

الناس يعمل ايه؟ ابني مش عارف ايه انت ازاي هينفجر. ما هي اول اول ما اول ما يحصل الالم على طول اول ما يحصل الوجع بتاع الضيق ده ينفجر. ضيف وينفجر لسه بقى هنتكلم بقى عن مستويات - 00:57:44

الانفجار دي بس انفجر يزهر عليه الاثر على طول. خلاص؟ وفيه ناس تانية لأ ممكن يتحمل. ماشي؟ يتحمل. طيب. ممكن يتحمل ويعمل ايه؟ وييجي رامي ايه الجمرة دي؟ يتخلص منها بسرعة. فخلاص مم هي اخرها بس هيدايقه شوية مم ومع الوقت الاخر ده

بس على طول بتيجي له - 00:58:04

جمرة الضيق فيرميها بسرعة ما يبسبهاش وقت. فيه ناس لأ مش بيعرفوا يرموها بسرعة بيفضلوا سايبينها. فلما يبسيبها ايه اللي بيحصل؟ ببدا الاثر مكانه يزهر بس مش ظاهر على وشه. فعمال ايده تحترق تحترق تحترق فهو بيحترق داخلها. وبيتأثر

داخلها - 00:58:24

ليه؟ انه بيحصل له الهشاشة الداخلية دي لغاية اما ايه ما يعني ما يرميها بس بيقتد فترة اني من اسار الاحتراق اللي حصلت دي.

الاولاني لو رماها على طول كانت هتبقى لسعة. يقعد فترة يعاني من اثر الاحتراق اللي حصلت دي. في ناس تانية - 00:58:44

هيفضل ماسك فيها. وايده عمالة تحترق. وبعد ما ايده تحترق وشه يحترق. بيان على وشه. الدقيقة وبعدين اللي رمى الجمرة في

ايدي ويفتك باللي حواليه. وفي ناس بقى لطيفة جدا تيجي - 00:59:04

الكاميرا دي خلاص هي الجمرة جت وهتقع. بييجي ناحيها بايده التانية. لأ خليك هنا بقى خليكي تعالي تعالي عشان اللي هو بيجدد على نفسه الدين بيجدد على نفسه بيقتضي اصلا بايه؟ كأنه يعني كل ما خلاص هتقع لا تعالي هتروح لا رايحة فين مش عارف

ايه هيجدها لا - 00:59:24

نحط عليها شوية بنزين ونولعها تاني. الناس متفاوتين في الاثر اللي هيترب على هذا الشيء اللي ضايق الشيء اللي ضايق دخل

صدري. لما دخل صدري فيه ناس اتضايقت اتأثرت بس هو ده بقى كذب - 00:59:44

غيظه ما اظهورش ما ظهرش على وشه ما ظهرش على وجهه ما ظهرش على تصرفاته. بس هو من داخله جواه الحاجة اللي تضايق

دي اه بس بقى في ناس اه بيفضل سايبها جواه لغاية ما تعمل احتراق احتراق احتراق لغاية ما تطفى. تنطفى في صدره -

01:00:04

دي بطبيعتها تنطفى بقى بس انطفأت بعد ما كانت احترقت ما احترقت بانسجة صدره. فيبقى هو احتراق نفسيا مع تكرار الحاجات اللي

هيبقى محترق من الداخل. مهشم داخلها. مم طب يعني نعمل ايه يعني؟ نزه يعني؟ لا مش - 01:00:24

تظهر قامت زي الراجل الطيب اللي قلنا عليه ان اول ما تيجي الحاجة وتلسع يرميها على طول. ارميها ازاي يعني بقى انساها؟ كبر

دماغك. ما تركزش معه اعمل الحاجات اللي هنقول عليها ان شاء الله في علاج الضيق اللي ربنا وصى بها. اعملها. استغفر ربنا. افكر

محاسن اللي انت متضايق منه - 01:00:44

قول الحمد لله انها ما كتش كزا يعني حاجات هتيجي ان شاء الله. طيب يبقى لو حد يعني يبقى انا كده بحكي على الوضع الطبيعي

الوضع الطبيعي ان احنا الحاجة اللي بتضايق دي بتيجي اترمت جوانا لما تترمي جوانا ايه اللي بيحصل؟ مم في بعض الناس بيعمل

ايه؟ مم على طول اول ما بتلسع - 01:01:04

تخرب الدنيا وفي ناس تانية لأ ببزهر بس ضيق خفيف كده على وشه يحاول يكمل بس بايه بيلقيها يقول ايه ده حاجة تافهة

متستاهلش اصلا ما يعني حد تاني لأ دي مش تافهة دي مش عارف ايه ويفضل سايبها جواها ويقعد عمال يقلب فيها ويكبر فيها

ويعمل فيها ويودي فيها - 01:01:24

ويسببها لغاية ما تنطفى بداخله. عايز تقول ايه يا حاجة؟ عايز اقول ببساطة ان النهاردة احنا متفاوتين. هل الضيق ده طبيعي ولا

مش طبيعي هل هو طبيعي ولا مرضي؟ حسب شدته وحدته طب مسلا انا الحاجة دي تضايق بس هل تضايق للدرجة اللي تخلي

الواحد - 01:01:44

ويعلي صوته ويقعد يقول مش عارف ايه والله العظيم ثلاثة كزا لآ انت مش طبيعي المريض انت مريضة. دي دي ردة فعل مبالغ فيها ردة فعل مبالغ فيها في الشدة او في الحدة. لو تذكره احنا كنا قلنا قبل كده آآ ان لو لو افترضنا - [01:02:04](#)
ان ده هو اه مسلا اه قطر قطر اه الشعبة الهوائية اللي في صدري. الشعب الهوائية اللي في اللي في صدورنا اللي بيمشي فيها لو ده قطر الشعبة الهوائية قطرها مسلا كده خلاص ده قطرها فالهوا داخل فيها تمام داخل طالع زي الفل مرة واحدة كده هوا اللي داخل ده - [01:02:34](#)

انت داخل في هذه الشعبة الهوائية دخل في دخان فيروسول في حاجة من الحاجات اللي اللي تضايق فاول ما بتدخل هنا فيه في الايه يعني في في الجدار بتاع الشعبة الهوائية في حاجات ايه عندها لون من الحساسية للايه؟ الادخنة او الادخنة - [01:02:54](#)
او الحاجات المؤذية يعني. فاول ما تيجي ما تيجي تدخل دي فايه اللي بيحصل؟ هذا الذي اللي دخل هو كده اتساعه قطره فيعمل ايه يضيق يبقى كده ان هو كان كده ضاق بقى كده. دي بيئة طبيعية. يعني المفروض انك - [01:03:14](#)
كده شدة الضيق اللي حصلت او حدته طبيعي كده هو بقى كده. خلاص ده طبيعي. يعني ده ده متوقع ما فيهوش مشكلة. لكن بقى لو حد عنده حساسية او عنده الجهاز المناعي بتاعه متضرر او الغشاء المخاطي المبطن - [01:03:34](#)

المبطن للشعب الهوائية بتاعته هو متضرر مريض فيبقى عنده ردة فعل مرضية ردة فعل مبالغ فيها فالدخان دخل وهو كان قطره كده فايه اللي يحصل؟ يعمل كده. يبقى كده بالزبط. يقفل كده لهذه الدرجة. فيبقى فراغ ضيق اوي - [01:03:54](#)
يبدأ بقى الشخص ده ايه مش عارف يتنفس والنفس بيعدى بصعوبة ويبدأ يبقى فيه صوت التنفس نفسه فيه مشكلة. ده اللي بيحصل عند الناس يعني عافانا الله واياكم واياكم مريض الربو مسلا او مريض حساسية الصدر. بتلاقيه عنده ردة فعل مبالغ فيها. احنا بنسميها اوفر - [01:04:14](#)

هو يعني عنده الانسان لما بتحصل حاجة معها يعني بيتفاعل معها هو عنده تفاعل زائد عن الحد. رد فعله مبالغ فيه. عنده حساسية زائدة جدا جدا جدا. ولذلك الناس بتقول ببساطة حساسية صدر. بيقولوا كده ببساطة. تمام - [01:04:34](#)
آآ الشخص العادي جدا لما مسلا هيحصل له حاجة معينة تيجي على جلده فمممكن تضايقه شوية فيهرش. لقي واحد تاني ممكن بقى يهرش جامد جدا ويقعدوا يهرشوا مش عارف ايه وهياكل الجلد بتاعه. ويبدأ وشه يحمر ويبدأ مش عارف ايه زي مسلا. خلاص. لتصل احيانا ان بعض - [01:04:54](#)

ناس ممكن يموتوا يعني لما يزيد الامر عليه اوي. طب انا ليه بقول الكلام ده؟ بقوله لان نفس القصة. فيه ناس اللي هو الانسان الطبيعي اللي قلبه طبيعي ايه؟ لما تأتيه تلك المثيرات خلاص؟ آآ تبقى عنده ردة فعل طبيعية. فاضايق فتضايق - [01:05:14](#)
شوية صدره انقبض اتضايق شوية. ولذلك دي خدوا بالكم احيانا بتحصل ان الصدر زاته بيضيق زي بالضبط كده في الحساسية ما الشعبة الهوائية بتاعتني اللي هي كده بتقعد تضيق تضيق كده لما يدخل لها حاجة يعني مؤذية المؤذيات المؤذيات خليني اقول المؤذيات. ماشي؟ حاجة مؤذية - [01:05:34](#)

هي بتدخل لها فهي كان كان قطرها كده بالضيق بالضيق وتبقى كده ده طبيعي او طبيعي مش مشكلة. انما ما بتوصلش كده. خلاص ما بتوصلش لهذا الشكل في ناس بردو صدورها كده صدره كده لما تخش عليه حاجة مؤذية بس مش مش بالكم الضخم ده يعني هي مش بكمية ضخمة - [01:05:54](#)

ولا برضه بايه؟ ولا يعني يعني بشدة كبيرة قوي. فتلاقيه ايه؟ فتلاقيه ردة فعل بتاعته مبالغة فيها قوي قوي في الشدة وفي يحبك. فيضيق صدره جامد جدا. مدايق مش فعلا وهو مش بيبالغ ضاق صدره بشكل رهيب. ويبدأ يزهر بقى على وشه بشكل يعني مبالغ فيه. فهذه ردة الفعل هذه - [01:06:14](#)

المبالغ فيها معناها ان قلبه مريض قلبه مريض صدره مريض ان شئ من المؤذيات اللي المفروض ما تضايقش اوي للدرجة دي بتضايقه بهذا القدر المبالغ فيه. بتضايقه وهذا قدر المبالغ فيه. اه وواحد مسلا فلوس مش عارف ضايغ عليه مية جنيه. اه هيموت نفسه. ليه؟ لان هو مريض بحب المال - [01:06:44](#)

واحد مسلا قال له حاجة او كلمة مسلا حس انها قللت من من شكله. قللت منه. وهو مهم اوي عنده شكله دي مريض بحب بحب ثناء الناس وحب الصدارة وسطيهم فحس ان كأنه انتقص منه قدام الناس. يبقي بركان - [01:07:04](#)

جواه بركان جواه انه مريض بهذه المسألة مم حاجة مسلا ست حاسة بانها مش مش مريضة باحساسها انها مش واثقة بنفسها وانها عندها حاسة ان مسلا الناس ما بيبصلاش ان الناس بتنتقصها. فلما حد يقول كلمة عادية - [01:07:24](#)

ما كنش ما كنتش مقصودة يا ربي على ردة الفعل الداخلية يبقي مبالغ فيها اوي اوي اوي اوي اوي. تبقى صدرها ضاق صدرها جدا جدا. وزى ما قلت الناس في ردود الافعال متفاوتين. فمممكن واحدة او واحد ما يظهرش على وشه وما يظهرش في كلامه وما يظهرش في تصرفاته. في ناس لا فيبقي لكن في صادق - [01:07:44](#)

ضيق. فيه ناس لأ ما بيضيقش صدره بيضيق صدره بيزهر على وشه. وفي كلامه وفي تصرفاته اللي احنا كنا بنقول عليه دوائر التأثر الوجداني الاول بيتأثر القلب بعدين بتأثر النفس بعدين بيتأثر الجسد. خلاص؟ فيبدأ كده ماشي؟ مم فنجد انه مدايق جدا وشه -

[01:08:04](#)

متضايق في اوقات الضيقة الداخلية ما تبنش في الياه؟ ما تبنش على وشه ولا في كلامه ولا نلاقيه زعلان ولا بيبكي ولا منهار لأ نلاقيه ما له؟ نلاقيه بدأ يبقي عنده ايه؟ فتور همة. لا اكتر. كذا قماشة. مش هتيجي - [01:08:24](#)

ان شاء الله ماشي مش عارف ايه مضايق داخل ايه لدرجة انه يترك يترك آآ خير كان فيه يترك حاجة كويسة هو كان فيها خلاص مستويات من ايه من ردود الافعال في مواجهة الشيء ده؟ هل فعلا الشيء ده كان كان محتاج ردة الفعل دي؟ احنا للاسف بقى نجد

ايه؟ ان عندنا ردود الافعال في شدتها - [01:08:44](#)

في حدتها معكوسة اللي احنا بنسميها في الطب البرودوكسيكل. معكوسة فعلا تلاقي مسلا بين الضيق قوي وبنشدت جدا ونحتد للغاية لما يبقي الامر يخص العمران انما يخص الايمان كبر دماغك. لانفسنا مش لرنا. تلاقي - [01:09:04](#)

واحد يقيم الدنيا ولا يقاعدها ومش طايق نفسه عشان خاطر حد انتقص منه انما انتقص من دينه انتقص من اخرته تلاقيه زعلان جدا جدا عشان تم التقصير في حقه والشخصية بس ولا يكاد يشعر باي ضيق لما يتم التقصير في حق الله. او في مصلحة من مصالح

المسلمين. ودي من اكتر الحاجات - [01:09:24](#)

انا شخصيا بتوجع قلبي قوي قوي قوي وبتضايقني جدا وبتزعلني جدا. تلاقي شخص لو انت لو الامر ده يخصه هو شخصيا وحد اثر فيه ولا مش عارف ايه تلاقيه ادايقه - [01:09:44](#)

يبقى بركان نار. بركان نار ايضا. تلاقيه متسامح اوي اوي اوي في حق الله. بس في حقه هو مش متسامح اطلاقا. تلاقيه مسلا فحد يقول له مش عارف كذا ومعلش وكذا يقول له خلاص بقى ما انت عملت اللي عليك يعوض ربنا مش مشكلة. وممكن يكون ضايح

على المسلمين مال. انما هو - [01:09:54](#)

بقي لو ضايعة من فلوسه الكلام ده ده ممكن يولع فيه. لو مسلا اخر على المسلمين حاجة من مصالح المسلمين ولا مصالح الدين مش المشكلة بقى نعمل ايه؟ كتر خير الرجل يعني ما انما لو كانت مصلحته هو يخرب الدنيا. يخرب الدنيا. للاسف الشديد - [01:10:14](#)

بنلاقي مسلا واحدة مسلا شغالة في مكان مسلا من اماكن اللي تخص دين ربنا او او اماكن يعني اماكن لله مساجد بدور تعليم قرآن كريم ضد جمعيات خيرية. ومسلا لو الولد يخش يكسر مش عارف ايه قدامها. وهي بمنتهى البرود - [01:10:34](#)

ليه كده ومش عارف ايه وغلط يا حبيبي ومش عارف بس هيعمل ايه الولد برضو ما هو بابايا غصب عنه. في حين ان هي نفس الانسان اللي مسلا ده لو كسر الحاجة دي عندها في - [01:10:54](#)

لو شرخها حتى في البيت لو ابنها كسر دماغه. يعني ما لكم كيف تحكمون؟ حاجة محزنة جدا جدا. لما يبقي نفوسنا نقلب الدنيا لما يبقي لغير الله يبقي في برود بقى وفي بقى حكمة وفي بقى هدوء نبقي الدقيقة ايه لا يكاد يتضيق اصلا - [01:11:04](#)

هكذا هو قصده. دي من الحاجات اللي بتوجع الواحد تحزنه جدا. فمن المعايير اللي نشوفها على اساسها الضيق ده طبيعي ولا مش طبيعي؟ الشدة والحدة شدته وحدته شديد ولا ايه يعني بالضبط. الضيق واصل لانهي مدى. وخدوا بالكم من ان في اوقات بيبقى

الضيقة شديدة جدا ولا يكاد - 01:11:24

أزهر على وجه الانسان وما يقولش في كلامه. بس بتبان في ايه؟ بتبان في فتور همته. او في تركه او في انعزاله ولذلك هتيجي المعاتبة النبي صلى الله عليه وسلم ربنا بينبه عليه من الاول بيقول له فلعلك تارك بعض ما يوحي اليك وضائق به صدرك - 01:11:44 ان يقولوا هم لان ممكن تبقى ديقته مش هتبقى ايه؟ ما هتظهرش على وجهه. ما هتظهرش في كلامه ما هتظهرش شف افاعله ما يعملش حاجة. لان زي ما قلت الناس في ردود افعالها في ناس بيزوروا رد فعله ويخربوا الدنيا. وفي ناس لا زي بالضبط في ناس لما بتضايق جدا - 01:12:04

بتاكل بشكل هيستير كانه بينتقم من الاكل او عايز يشغل باله باي حاجة. وفيه ناس لما يعني آآ بتضايق جدا ما تاكلش خالص يقعد يوم والتاني والتالت ما بياكلش. خلاص؟ هو الراجل اللي عنده النوع الثاني ده بتبقى مصلحة لما - 01:12:24 انما الاول دي لو بتبقى وبال عليه لما بتضايق. تنتقم منه كمان. خلاص؟ الناس كده برضه متفاوتين في هذه المسألة. فبرضه آآ كتير منا اما بيقول له انت متضايق يقول لك لا مش مضايق ولا حاجة على فكرة. طب انت مش متضايق طب ما جتس ليه؟ طب ما عملتس كزا ليه؟ لأ يعني هو شوية انشغالات وشوية مش عارف ايه وشوية كزا - 01:12:44

الشيطان بيصور له لأ ان انا ما عملتس كده على فكرة عشان متضايق لأ. انا ما ادايقتس. طب امال ايه؟ او امال تركت كزا ليه امال هبطت همتك ليه؟ او امال بقيت غير مكترث ليه؟ لان ما بقتس بتسأل زي الاول ليه؟ ان ان عزلت ليه او اعتزلت ليه - 01:13:04 وتقول لي مش متضايق! طبعا كداب! يعني ما انت بتكذب على نفسك والشيطان بيكذب عليك! وبيحاول يوهمك انك ما اتضايقتس ولا حاجة لنفسك انك ما اخدتس موقف لشخصك. انك ما عملتس الحاجة دي لأ انت ما عملتس كده. لأ انت لو كده كان يبقى نفس الوضع نفس الاقبال نفس - 01:13:24

حلو نفس ما كان ينبغي ان يكون عليه الامر. لو انه كان فعلا لله. فالمهم الشاهد هنا الشدة والحدة بتفاوت. لما الانسان قوي يتضايق قوي يعني وشكل مبالغ فيه لما يكون عنده ردة فعل مبالغ فيها قصاد حاجة ما تستاهلش ردة الفعل دي كلها لا يبقى عنده ضيق مرضي - 01:13:44

يبقى ما هواش طبيعي. يبقى عنده دي مرتين. انما اكون متضايق ضيقة على قد الموضوع زي ما قلت كده. انا كنت دايم اصورها ببساطة قوي اقول انا انا دلوقتي اهو مسلا بحاضرکم وبعدين هفترض ان انا مسلا عندي البتاع ورايا كده جه واحد وانا مش واخذ بالي وجه خبطني كده - 01:14:04

خبطني جبتها فانا المفروض اعمل ايه يعني خبطني فايه هنتبه هنتبه طبيعي ما هتخضش هتخض من البني ادم آآ لازم اتخض. طب هو بقى لو خبطني كده خبطني جامد كده خبطني - 01:14:24

كده. وانا اصلا ما خدتش بالي ما حسنتش ما انا انا مريض. يبقى لازم انتبه لازم ده خضة خفيفة كده. طب بقى هو هو خبط كده في ايه؟ ايه اللي بيحصل ده؟ ردة فعله مبالغ فيه. او خبط كده وجيت مكسر وجيت خبط في - 01:14:42

طب ما دي رد فعلهم بالخير. هو ده اللي بيحصل. يبقى ايه اللي يترتب على الضيق؟ آآ ردة الفعل الرثاكتيفيتي آآ او اللي هناخذ احنا مع مع الضيق ده في شدته وفي حدته. هل يعني هو الامر يستحق هذه الشدة او تلك الحدة - 01:15:02

طيب برود من المعايير المعيار الرابع غير الشدة والحدة المدة. المدة يعني ايه المدة؟ يعني يفضل مدايق قد ايه؟ انا هادي واحد مسلا حاجة ضايقتة مسلا ممكن يعني اغلب مسلا البيوت ماشية على كده. مش اغلب البيوت اغلب الناس اللي بتحب بعضها واللي مكملة مع بعضها في الغالب - 01:15:22

بيعملوا كده اتكلموا مع بعض اتناقشوا اتضايقوا شوية زعلوا شوية تلاقهم ايه خلاص اتضايقوا شوية وممكن طلع بره رجع مش بيعدي. اه هي مش عارف اتضايقوا مع بعض في الكلام مش عارف ايه وبتاع فجرى - 01:15:52

لكن جات ركنة بعد شوية جت ايه؟ قالت له بقول لك ايه مش عارف كزا كزا قال لها بقول لك ايه خلاص روعي عديهم. انما اللي عايز يعني في في هو واحد عايز - 01:16:12

او واحدة عايزة انها يعني مش عايز يفك من الضيقة هي مش عايزة تفك عايز يفضل متضايق وقت عايزة تفضل متضايق عشان تنكد عليه او عايز يفضل متضايق عشان ينكد عليها عايز يفضل متضايق لان هو نفسه حابب كده عشان خاطر الصوت تراه متضايق كده يبقى ما حدش هيطلب منه حاجة - [01:16:22](#)

في اوقات كده ممكن ست تبقى ايه اتضايقت مسلا من جوزها او شدوا مع بعض فتشد معها او تضايق معها عشان ايه ما يطلبش منها حاجة. هي عارفاه بقى يعني عنده عزة - [01:16:42](#)

شوية فمش هطلب منها حاجة. او يخف عليها الطلبات. فخلينا متضايقين مش مش عايزة تفك الدقيقة. هو لأ ما هتقعدش بقى تقول له هاته واعمل وودي وجيب ومش عارف وايه - [01:16:52](#)

وكل شوية تتصل عليه وتسال عليه وبتاع تفك عند تحل على النفوخ. في فضل مضايق شوية. او يفضل مكمل في مشوار الدقيقة ده. كانه باطالة الضيق بيهرب من حاجة او كأنها باطالة الضيق يتهرب من حاجة. الناس كده بفوايد بيعملوا كده. طب ليه؟ ده هل هل

المدة دي مدة طبيعية؟ لأ مدة - [01:17:02](#)

بالغ فيها ده ايه اللي حصل كله؟ اللي حصل كله كلمتين اختلفنا فيهم امين امين خلصنا. هل مستاهلين ده كله؟ مستاهلين هزه المدة من الخصام او الضيق او الغضب مش - [01:17:22](#)

تستاهلين القصة كده. هل مستاهلين ان الواحد يفضل كل الوقت ده متضايق بنفس الشكل؟ هو بقى المشكلة ان الناس دي في الحقيقة الضيقة بتبقى يعني سبحان الله ودي من الحاجات اللطيفة جدا في يعني سبحان الله من رحمة الله سبحانه وبحمده بنا. من رحمته بنا النسيان ومن - [01:17:32](#)

بنا تقلب القلب. يعني القلب ده لو يفضل على حالة واحدة لو اختاروا الكفر ما هنعرفش نقله للايمان. لو اختار المعصية مش هنعرف نقله للطاعة. لو اختار الحزن مش هنعرف نقله للفرح لو اختار الضيق مش هنعرف نقله للرضا. سبحان الله! فمن منة ربي سبحانه

وبحمده ان تقلب القلب ده حاجة آآ يعني نعمة كبيرة - [01:17:52](#)

على انه هو نقطة ضعف او ثغرة احيانا القلب بيبقى على خير ممكن يتقلب فتخلي بالك بس تحاول تثبته على الحالة دي. انما برضه هو لما ببقى على شر ما تياأسش او تحبط او على حاجة وحشة ما تياأسش او تحبط. هيعقب الكلام ده خير ان شاء الله. هو يعني

طبيعة المقابل للتقلب. سبحان الله! فدي حاجة برضو في صالحنا - [01:18:12](#)

فبرضو من منة الله سبحانه وبحمده علينا ان انت مسلا لما بتتضايق الضيقة دي مع الوقت بيحصل لها ايه؟ سبحان الله! يعني بيقلوا الشدة بتراء. الانسان بطبيعة الحال بيبداً الدقيقة دي تخف تخف تخف وحدثها تقل شوية بشوية شوية لغاية ما بتزول خلاص. لأ

في ناس بقى تيجي هي تروح تليق بايه لان هو بالزبط يا جماعة - [01:18:32](#)

يا جماعة الخير. النهاردة لو في حاجة مسلا لو ان نفترض ان القلم ده مسلا الاحمر ده هو مسلا ايه جمرة مشتعلة وقفت على ايدي كده سانية او جزء من السانية. هتسبب فيه لسعة. اللسعة دي ممكن تقعد ايه؟ تقعد مم احس بالوجع ده ساعة ساعة - [01:18:52](#)

ثلاثة يوم بس مش معقولة افضل حاسس باللسعة دي مسلا شهر ولا شهرين. اكيد مش هحس فيها شهر ولا شهرين. ازاي اللي بيحصل تلاقي الناس مسلا يعني لعل ربنا بيقدر كده على ناس عشان تلاقي ممكن حد عمل في حد حاجة صعبة جدا جدا. ففي وقتها وجع

رهيب - [01:19:12](#)

وجع نفسي رهيب من من عمله. سبحان الله بعد يوم يومين اسبوع اسبوعين شهر شهرين الدنيا بتايه تلاقي سبحان الله الوجع ده بدأ يخف كده ويهدى خالص والانسان ساعتها يكون قابل كمان انه يرجع يتعامل. يبقى قابل انه يتعامل. قابل انه يتواصل. قابل انه

يتصالح. سبحان الله! لكن - [01:19:32](#)

في وقتها وقت الوجع بيبقى الوجع شديد شوية منة الله سبحانه وبحمده عليه. عشان كده احيانا كنوع من سياسة النفس ان الانسان في الوقت ده ما ياخدش قرارات. وقت الوجع الجامد ده - [01:19:52](#)

ما تاخدش قرارات واياه بقى شوية؟ يهدى شوية. لما يببعد خلاص الوجع قل. فلما الوجع قل الوجع لان الوجع بيعمل ايه؟

الوجع النفسي يا جماعة يبذهل العقل. لان يببقى الغلبة للعاطفة. فالعاطفة بتعمل عند العقل ضبابية رؤية - [01:20:02](#)
تشوش العقل زي ما قلنا بردو في وقت الفرح ما توعدش بحاجة في وقت الفرح. يعني في وقت الفرح انت الفرح اللي انت فيه
والسعادة اللي انت فيها والانشكاح انشراح اللي انت فيه يببقى مخليك ايه او مخليك ايه؟ يببقى عامل مغطي على العقل.

عامل لون من الضبابية كده امام العقل - [01:20:22](#)

ببزهل العقل عن عن ما ينبغي ان يكون فيعود الانسان وعود كده ممكن ما يقدرش يلتزم بها ولا يقدر يعملها. وكده في لحظات
الشهوة لما الانسان يكون في حالة شهوة بقى ونشوة كده ومبسوط وتمام وزى الفل وكلام من ده. ومسلا بتحبوا فلان ولا يبحبوا فلانة
ومش عارف واياه وتوعديني واوعدك - [01:20:42](#)

لو مش عارف حصل لي ولو حصل لك والحوارات الحمضانة دي. خلاص؟ طيب ماشي بيوعد جامد جدا جدا في حالة الشهوة او
النشوة دي. فبيغطي وعدا ما هو العقل واش في هذا الوقت اصلا؟ لان مشوش انه ان هو يعني في ضبابية قدامه يخليها مش قادر
يتبصر الامور على حقيقتها. مش قادر اصلا ينظر - [01:21:02](#)

العواقب اصلا ويتفكر فيها ويشهدها علشان يقدر ياخذ قرار صحيح. نفس الكلام بيحصل يا جماعة لما يحصل وجع. لان الوجع اللي
بيعمله ويحصل الم لما بيحصل ضيق لما بتحصل حاجة محزنة. ايه اللي بيحصل لنا ساعتها؟ اللي بيحصل لنا ساعتها ان احنا بتبقى
غلبة العاطفة. اما ديك - [01:21:22](#)

الفرح دي عاطفة الحزن. مم دي كانت كانت عاطفة الانشراح ومش عارف واياه والارتياح والانسراح يعني عاطفة الانقباض والضيق
والحزن والالم. عاطفة برضه. العاطفة علت. فلما العاطفة بتعلي بتعلي بتعمل ايه؟ تيجي - [01:21:42](#)

تخيل بقى هو مسلا لو افترضنا ان ان القلب ده او العقل ده هو موجود كده هنا وحواليه كده العاطفة فالعاطفة دي حواليه مالها رايقة
كده وتمام فهو بيشف منها بيشف منها زي الفل. لكن العاطفة دي بقى لما عيلت اوي بقى كده واضطربت ومارت يعني انا لو
افترضت ان انا مسلا ده في مكان كده وامامي طبقة - [01:22:02](#)

من الماء وبعد كده بشوف فالماء الماية دي لما تبقى رايقة كده وساكنة انا شايف وتمام وزى الفل في وضعها الطبيعي خالص مازا لو
مارت ممكن تمر بقى وتفور بايه؟ تمور وتفور بالفرح. وتمور وتفور بالحزن. تمور وتفور بالانشراح وتمور وتفور - [01:22:22](#)
زائد بقى وحركتها. فهنا هتظل ضبابية في الرؤية. هذه العاطفة شوشت علي. شوشت على نظر القلب على عين القلب نظر العقل

وعين العقل فلا يستطيع ان يرى لان ما يقدرش يميز فهما وادراكا فضلا عن انه يميز ضغطا وامسكا - [01:22:42](#)
ان هي بتضعف حاجتين. العاطفة لما بتمور كده او بتفور بتضعف حاجتين. بتضعف القوة العلمية والقوة القلبية للقلب القوة العلمية
اللي هي تمييز الفهم والادراك. فما يقاش ايه مش قادر يميز. مش شايف الحاجة مش عارف يتبصرها كويس. والقوة - [01:23:02](#)

عملية تمييز الضبط والامسك بتخور همته وتضعف قواه. وده اللي بيحصل لما العاطفة بتعلو. وده اللي بيحصل فعلا ان مسلا الانسان
في وقت الفرح اوي او وقت النشوة والشهوة والتمام وزى الفل تلاقي ايه لما تمور كده فهو مش يببقى عنده ضعف او اشكال في
تمييز الفهم والادراك النوع ده من التعقل - [01:23:22](#)

مش شايف الامور كويسة القوة العلمية ضعفت اضطربت اختلت مش شايف لا يكاد يتبصر الامر على حقيقته لا يكاد يرى العواقب
التي وراءه فضلا عن انه ويتفكر فيها او يشهدها وكمان مش بس كده بيحصل مع الكلام ده ان الانسان قوته العملية بتضعف تمييز
الضبط والامسك مش قادر يضبط نفسه ولا يمسكها - [01:23:42](#)

تخور همته امام هذا الشيء. يضعف امام هذا الشيء. فتخور همته فما لا يقوى على فعل ويقوى على ترك يعني لا يقوى على التقوى لا
يقوى على التقوى. فهو الانسان بطبيعة الحال ده لما العاطفة بتايه بتفور او بتمور او العاطفة دي بت ايه - [01:24:02](#)

تتحرك وتعلو وتعمل هيك من الابخرة اللي ايه اللي يعمل هذه الضبابية يصنع هذه الضبابية ويغطي على الايه؟ على العقل فلا ان
يتبصر بشكل جيد. فالمهم الواحد فينا في الوقت ده وسبحان الله بيحتاج بقى الوقت كده يهدى خالص خالص وكنا اتكلمنا في الكلام
ده لما - [01:24:22](#)

في الاطمئنان وفي السكينة يحتاج وقت بقى هنا يحتاج للمدة الزمن بقى. فالزمن لا ان انت ما تحاولش تاخذ قرارات او تحاول
تعمل اي تصرفات في وقت الايه؟ في الوقت اللي صدرك فيه بيأمر ده من الضيق. ما هو من الحزن. او اللي صدرك فيه بيمر من
الايه؟ من الفرح - [01:24:42](#)

برضو متاخذش قرارات دلوقتي متعملش اي متديش اي وعود تصبر لان الوجود ده انا من اللسعة دي اللي هيح العاطفة بالشكل ده بعد
شوية ايه الالم ده هيخف والهيح او الهيجان بتاع العاطفة ده هيبدأ ايه؟ يهدأ - [01:25:02](#)

القراءة المتصاعدة دي هتبدأ تنزل تنزل تنزل فساقتها هيبقى قرارك اقرب للعقل. هيبقى تصرفك اقرب للعقل. يعني اقرب لما
ينفكك هتبقى فعلا بتتصرف تتصرف انسان عنده تمييز الفهم والادراك وتمييز الضبط والامساك لانك تبصرت ايه؟ تبصرا كما او يعني
يعني كما ينبغي ان يكون التبصر - [01:25:22](#)

المدة الانسان الطبيعي ان كده كده الوجود بيقل بالمدة. لكن في ناس بقى ايه يابون الا ان يجدد الواحد منه الوجود. بيجددوا الوجود
بقى ما يبطلوش. طب خلاص يا عم بقى اهدأ لا يجدد الوجود تاني. فكل ما الوجود - [01:25:42](#)

تخفو ناره كل ما يبدأ الوجود الالم بتاعه يقل يعمل ايه يجده فيجيب بتاعه يقلع تاني يجيب بتاعه يلسع تاني يلسع تاني يلسع لغاية
بقى ما ممكن يعمل اضطراب في النهايات العصبية في فضل حاسس بالوجود طول الوقت. في ناس كده هو مصر بقى يعمل كده. كل
ما يبجي الوجود خلاص هيهذا يقول له انت - [01:26:02](#)

رايح فين استنى هو عايز يطول المدة. ويمكن كنا اشرنا لهذه المسألة لما كنا قلنا ان الناس منهم اللي هو سريع الغضب بطيء الفيه
واللي هو سريع الغضب سريع الفيه واللي منهم بطيء الغضب سريع الفيه واللي منهم بطيء الغضب بطيء الفيه. لما قلنا آآ يعني الناس
في اربع اصناف. واحد بيغضب بسرعة قوي او يتضايق بسرعة - [01:26:22](#)

او يتضايق بسرعة. ويرجع بسرعة يفك بسرعة. يفك بسرعة. وفي واحد تاني اه يتضايق بسرعة بس بيك ببطء واحد تالت هو
بيتضايق ببطء خلاص ويفك بسرعة. وفيه واحد رابع هو بيتضايق ببطء ويفك ببطء - [01:26:42](#)
يعني فهنا برضو بالنسبة للايه؟ بالنسبة قلنا دايمًا بالنسبة لايه؟ للسرعة والمدة. سرعة الدخول في الامر والمدة. خلاص سرعة الدخول
في يعني ممكن اقول الشدة والمدة. ففي واحد اهو بيتضايق بسرعة وبيك بسرعة. ده اهون حالا من اللي بيتضايق بسرعة -
[01:27:02](#)

وبيك ببطء ده الاسوء على الاطلاق. بيتضايق بسرعة جدا. وبيك ببطء جدا جدا ده الاسوء على الاطلاق. تلاقي مسلا مضايق
اوي اوي بسرعة ومش عارف وايه لا وتلاقيه بقى وتلاقيه ده - [01:27:22](#)
هو ايه لما يبجي يفك يا رب آآ يغلبهم عبال ما يغلبهم عبال ما يسترضوه ولا الضيقة دي تروح منه واللي يفك وشه شوية ولا وفيه حد
تاني لا هو يعني بيتضايق بايه ببطء خلاص - [01:27:42](#)

بس بيك ببطء بهين شوية. واحد بقى بيتضايق بسرعة ويفك بسرعة اهو برضه هين ده واحب بقى احنا نريد يعني او ما ينبغي ان
يكون. ده بيتضايق ببطء ويفكه بسرعة. اسأل الله ان نكون من هؤلاء. اللي هو هو بطيء الضيق او الغضب - [01:28:02](#)
طب لكن سريع الفائدة سريع الفيلم ارجع بسرعة كده حد سهل كده ما هواش متعب اوي. طيب بيقى مم اللي اقصد ان في ناس ان
المدة بتفرق يعني الموضوع يا عم ما يستحقش ان انت تقعد ثلاث اربع تيام ما بتكلموش بعض. تقعد اسبوع مش مش طايق تشوفه -
[01:28:22](#)

تشوفها تقعدوا شهرين تلاثة اربعة خمسة متقاطعين بهذا الشكل. لا بزيادة قوي بزيادة جدا جدا. الموضوع ما هوش ما هواش لهذه
الدرجة يعني ده امر كان يسير بيقى معيار الرابع المدة. تمام؟ يبقى قلنا كده قلنا سبب الضيق ايه؟ الوقوع في الضيقة كان اختيار
- [01:28:42](#)

اضطرابا معيار الثاني. المعيار التالت الشدة والحدة. بيبقى لاي مدى. المعيار التالت المدة. طيب بيقتد مدة قد ايه؟ الرابع عزرا. المدة
خلاص المعيار الخامس وده مهم قوي بقى سرعة الدخول في الغضب. استنى بقى انت كده هتلتخبطني سرعة الدخول في الغضب او

الضييق. لأنت مش قلتها دي مش قلت - 01:29:02

في الشدة هيلاقى دي مش الشدة. اللي انا كنت بحكي فيها من شوية. اللي هو واحد يعني في دي حاجة تضايق. بس مش بتضايق بسرعة. بيستنى كده شوية استنى ماشي متضايق. ماشي. حد مسلا عمال يقول كلام مش كويس ويتصرف تصرفات مش كويسة.

طب اعمل كذا. طيب طب طب - 01:29:22

مش عارف ايه مش وفي واحد اول ما حد يكرشه جنب مناخيره سرعة الدخول سرعة الدخول السرعة مش دي الشدة لأ الشدة ان هو

مممكن واحد بيدخل بسرعة في الغضب بس تلاقيه خلاص يا عم خلاص يعني هو واحد - 01:29:42

واحد اغضبه ضايقه وبعدين بقى هو لمجرد ان حد قال كلمة كده فما استحملش وبعدين امشي طب خلاص بقى خلاص بقى يعني ضحك. فده هو هو نلاحظ ايه؟ ان هو عنده سرعة دخول في الغضب. بس غضبه ما كانش شديد قوي. يا دوب هو اتضايق كده -

01:30:02

بس هو ايه اللي صوته شوية او احمر وجهه وبعدين عمل ايه؟ وبعدين رجع بسرعة. دي سرعة الدخول في الغضب. وفيه واحد تاني

عبال ما تغضبه طيب ماشي مم ماشي. ماشي ماشي. طيب وبعدين؟ مم وبعدين - 01:30:22

مم وبعدين؟ طيب الله المستعان خير الله المستعان الله المستعان يعني مش مش بيغضب بسرعة مش بيغضب بسرعة لكن بقى اذا

غضب مش بيغضب بغضب عادي بقى انا قلت مش عارف ايه انا عمال - 01:30:42

حمل من بدري وكأن احنا كنا عمالين بنعمل ايه بنشعل جواه كده جزوة نار والضييق ده بقى عمال كأنه كأنه كده في كأن انت بترسم

بترسم منحنى والمنحنى ده ايه؟ صاعد صاعد صاعد صاعد صاعد صاعد وهو عمال ايه يتحمل صعوده

صعوده صعوده لغاية ما جه - 01:31:02

انا بقى لما اشعل الفتيل اشعلت الفتيل يولع في الدنيا انا قلت مش عارف ايه كذا كذا كذا فدخل في الغضب ببطء او دخل في

الضييق ببطء لكن لما لما تضايق تضايق ضيقة مبالغ فيها جدا جدا ما حدش عارف - 01:31:22

ولا حد عرف يسكته وبقى رابع ساعة وبعدين انا مش عارف ايه يكسر ويضرب ويعمل ويشتم ويخرب الدنيا طيب ممكن بقى يجي

هنا التصنيف الثالث طب هيفوق بسرعة هيفيق ويفوق بسرعة ولا يطول تلاقيه - 01:31:42

حد الطيب ده كده توحده الله وحد الله بس اهدأ بس بس معلش معلش حقنا عليك معلش خلاص الحركة دي خلاص بقى مش فاهم.

طيب خلاص خلاص الحمد لله طيب الله المستعان - 01:32:02

يا عم مش عارف انت ايه اضحك. فيبقى هنا هو كان ايه؟ بطيء بطيء الدخول في الغضب. بطيء الدخول في الضيق. بس عندو شدة

وحده عالية جدا وبعدين سريع الفيلم. رجع بسرعة. المدة ما طولتش ما تطولش - 01:32:12

واحد تاني بطيء الدخول في الغضب. لكن لما اغضب اشتد جامد جدا جدا. مبالغ فيه. طب وعشان يرجع بقى مش راجع خالص.

قدامك بقى شهر شهرين سنة سنتين عبال ما يرجع تاني. اهو عشان يرجع. يبقى لازم الثلاثية دي ناخذ بالنا منها - 01:32:32

اللي هم ثلاثة واربعة وخمسة. ان سرعة الدخول خليني اقول بالترتيب. سرعة الدخول السرعة سرعة الدخول في الضيق الشدة

والحدة بتاعة الضيق وايه والمدة بتاعة الضيق. بنتفاوت. كون الانسان دي حاجة ما تضايقش يعني ممكن حاجات حلوة فعلا بتدخل

الواحد في الدقيق بسرعة. انا ما في حد شتمني ولا حد ضايقني. يعني اكيد اتضايق بسرعة - 01:32:52

طبيعي لأ في واحد بيضيق بسرعة على حاجات تافهة. سرعة الدخول في الضيق. بعديها حدته وحدته الشديد قد ايه؟ حديد قد ايه؟

قلت له لأ بشدة مبالغ فيها اوي. طب مدته قعد مدة قد ايه؟ ولا رجع بسرعة - 01:33:22

فهي هنا دول ثلاث حاجات مهمين تلت معايير مهمين جدا جدا جدا. طيب يبقى المعيار الاول سبب الضيق المعيار الثاني الدخول في

الضييق كان اختيارا واضطارا. معيار الرابع بقى لو هنمشي بالترتيب سرعة الدخول في الضيق. تمام - 01:33:42

الرابع الشدة او الحدة بتاعة الضيق المعيار الخامس للمدة بتاعة الضيق قد ايه. اه تمام نحط بقى معيار سادس. ايه اللي هيترتب على

الضييق ده؟ يعني ايه اللي هيترتب على الضيق؟ هل ترتب على الضيق - 01:34:02

اضرار اضرار يعني ايه؟ ايداء مم ازاي يعني؟ يعني واحد ممكن يقول لك اه انا اتضايقت ومش عارف ايه وبعدين يترتب عليها انه عمل ايه؟ ان جه مسلا في الضيقة جرى رمى على مراته منين - [01:34:22](#)

جت الست في دقيقتها دي جت قالت كلمة مش كويسة تطولت فيها على جوزها. جه الشخص ده مسلا في ديقته جه قايل لي كلمة حد عبره بحاجة جات الست دي في ديقته جات امتنت على حد بحق اللي ترتب عليه. ده مصيبة. ايه اللي هيترتب عليها؟ ترتب على الضيق ده انه وقع في معصية - [01:34:39](#)

ترتد على الضيق ده انه ترك طاعة. او انه حرم نفسه من خير. ده مش طبيعي لان ده مشكلة ده مصيبة. ما الذي يترتب عليه؟ ان النقطة الساتة بقى الاثر. مش هو الشدة والحدة - [01:34:59](#)

لو المدة ده التفاعل معها تفاعل معها. تفاعل مع مع الشيء اللي بيضايق مع سبب الضيق. التفاعل مع مع سبب الضيق طب امال ده ايه؟ ده الاثار المترتبة عليها. الاثار الجانبية بتاعته. ايه اللي ترتب عليه - [01:35:19](#)

هو خلاص مشي اهو ولسع ومشى لأ ده حرق ده هو لما اتضايق عمل ايه الجيراني عليها يمين الطلاق لما اتضايق جه قاله والله العزيم ما انا داخل بيتك تاني. لما تضايق لما تضايق جه قال له اصل انت اصلا بني ادم ما يطمرش فيك انت عملت كزا كزا كزا كزا. لما اتضايقت جت رمت - [01:35:39](#)

متضايق جه مش عارف قال رمى حاجاتهم في وشهم وقال لهم خلاص وهم قالوا والله لو هنموت بعد كده ما هنديلوش حاجة تاني. لما اتضايق كانوا في ازمة كبيرة جدا وكان المفروض - [01:35:59](#)

هو يكون موجود معهم كبر دماغه عنهم سايبهم وجا ماشي وقال بقى انتم حرين عيشوا في قصتكم مع نفسكم. لما ادايق. فايه اللي يترتب على الضيق ده لا يترتب عليه من من الوقوع في في المخالفات او المنكرات من ترك - [01:36:09](#)

الطاعات الواجبات والمستحبات خلاص من من من تضييع المهمات والامانات لما اتضايق ضيع مهمة معلش مش هقدر اجي مع نفسكم بقى شوفوا شوفوا نفسكم انتم بقى اتكلموا كده. اصل انت ما في وقت زي - [01:36:29](#)

كده تعمل كده لأ معلش ما ينفعش تكمل. ايه اللي يترتب؟ ايه اللي هيترتب عليها؟ ايه اللي هيترتب على الامر ده من معايير اللي تقول برضو ان ده طبيعي ولا مش طبيعي. من المعايير ان تقول ايوة انا هتضايق شوية. بس انا كل ما هتدايق هقعدي ارمي على مراتي مين الطلاق ده هم ثلاث - [01:36:49](#)

اه كلهم هي كل ما تتضايق هتروح تقول كلمة الكلمة دي تتناول على زوجها ولا تقول كلمة الكلمة دي اساسا بتعمل لأ ما هو احنا قلنا قبل كده في حاجة بتلسع وتمشي وفي حاجة بتيجي بتحرق. في حاجة في لو واحد رمى زلطة خلاص او حاجة صلبة - [01:37:09](#) لا له ازاز هتعمل ايه؟ ممكن تعمل فيه نقرة. او ممكن يعني تعمل فيه كده شرح ظاهري كده خدش. وممكن دي تعمل فيه شرح وممكن يعمل فيه كسر. احنا في اوقات ما بناخدش بالنا الاثر المترتب على ضيق حضرتك - [01:37:29](#)

اللي انت رحت راميه في غيرك ده آآ انت لما رميته في غيرك ما انت عملت ايه؟ انت ممكن تعمل خدش. وممكن شرح وممكن تعمل كسر. حاجات كسر مش سهل يتصلح. الشرح ده يفضل - [01:37:49](#)

على طول الوقت ايوة قرييين من بعض بس فيه فيه فجوة على القرب من بعض بس فيه فيه فجوة كسر خلاص كل واحد راح لحاله حتى وان كانوا بيشفوفوا بعض. فتنتبه جدا جدا لما يترتب على الضيق. تنتبه جدا لما سترت على الضيق - [01:38:09](#)

ده اشكال كبير جدا نخلي بالنا منه. يترتب لما تترتب عليه بالنسبة لغيرنا وبالنسبة لنا. بالنسبة احنا نفسنا ان انت بقى ده بيقدد ايه لأ انت بتضايق فلما بتضايق بيحصل لأ ده انت ما بتحطش نفسك في الدقيقة دي اصلا - [01:38:29](#)

لا ما تحطش نفسك في الازمة دي ان انت بتخسر نفسك. هتخسري نفسك. يعني اعمل ايه؟ يعني خلاص الغي لأه ان انا ان اجاهد نفسي عشان انا ما اتضايقش. ان انا ابدأ اعالج نفسي. ان حتى لو اتضايقت زي ما قلنا كده. اهو دي النقطة بقى زمان - [01:38:49](#)

خلاص انا بدايق من الحاجة الفلانية دي الصغيرة. ابقي ابعد عن الحاجات اللي بتستجلب للضيق عشان ما يجيش الضيق اختيارا. طب لو خلاص جا لك فرارا ما ادخلش في الضيق بسرعة. اجاهد نفسي اني ما ادخلش في الضيق بسرعة - [01:39:09](#)

طب خلاص دخلت اجاهد نفسي في الشدة والمدة. الشدة والحدة عذرا. طب خلاص كان شديد اجاهد نفسي في المدة. ارجع بسرعة طب خلاص مش عارف ارجع بسرعة اجاهد نفسي في الاثار المترتبة عليه. ما تكلمش ما اتصرفش ما اعملش. واحد مثلا في دقيقة جه طخ مد ايده - [01:39:24](#)

على مراته مش مش ناسياها جت واحدة مش عارف رفعت صوتها ولا رفعت ايدها على جوزها ولا رفعت ايدها مش عارف على حماتها ولا على حماها ولا كلام من ده ولا واحد - [01:39:44](#)

عمل حاجة في حد لا تكاد تنسى قال كلمة غير بكلمة قال مش عارف ايه رمى بشيء يكاد ينسى هي دي الفكرة جاهد نفسي في اللي ايه دي يعني دي ما تبقاش دي ما تبقاش دي وانا ماشي معكم اهو بالترتيب الايه؟ بالترتيب الوجودي. السبب لأ انا السبب لأ ارجع في سبب اعترف ان ده مش سبب. طب الحمد لله - [01:39:54](#)

انا اجهضت الموضوع من السبب. ما اجهضتوش من السبب لا لا يزال السبب ده عندي نقطة ضعف بيضايقي. ما احاولش ادخل فيه اختيارا يبقى بجيلي اضطرارا بس ابعده عن ان الحاجة دي تجيلي. لأ دخلت في اضطرارا يبقى اجاهد نفسي سرعة الدخول فيه. احاول اجاهد نفسي عشان ما اضايقش - [01:40:14](#)

طب خلاص دخل بسرعة طب اجاهد نفسي في ايه؟ اجاهد نفسي في الشدة والحدة ما ييقاش بالشدة وبالحدة دي. طب خلاص بقت شديدة اجهز نفسي في المدرج بسرعة بقى ارجع افيق بسرعة اعتزرت اتوب استغفر. ما ما كانش ده برضه اجاهد نفسي في الاثر بقى. الاثر - [01:40:34](#)

مترتب عليه ما ييقاش اثر مدمر. الحقيقة الموضوع كبير والموضوع ذو شجون. هنكتفي بالقدر ده النهاردة ان شاء الله عشان يعني الوقت داهمنا واذن المغرب وان شاء الله بازن الله نكمل في المرة القادمة قدر الله اللقاء والبقاء. اقول قولي هذا واستغفر الله لي ولكم ولكن - [01:40:54](#)

اسأل الله سبحانه وبحمده ان ينفعنا بما علمنا وان يعلمنا بما ينفعنا وان يزيدنا علما. اللهم ات نفوسنا تقواها وزكها انت خير من زكاها انت وليها ومولاها. سبحانه اللهم ربنا وبحمدك - [01:41:14](#)

قل لا اله الا انت استغفرك واتوب اليك فورا بالشكر. فتلقاها علما عملا اقبلها دوما بالبشر واقبلها دوما بالبشر وافهمها حقا وتدبر يسرها ربي للذكر متبعا صدقا مهتديا واصحابها تنام - [01:41:24](#)

اجري واصحابها تنعم بالاجر اه اه واحفظها واحملها هي زادك في طول السفر واطلوا في كل زمان وقيام الليل في سحري. كنز من كانت ورسالات نورا يشركوك الفجر ما اعظم تلك الايات تسعد قلبي ترفع قدري - [01:42:14](#)

تسعد قلبي ترفع قدري - [01:43:24](#)