

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

## الحلقة 61 |

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 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 يضل فلا هادي له اشهد ان لا - 00:01:00

لا اله الا الله وحده لا شريك له واشهد ان محمدا عبده ورسوله ثم اما بعد. اهلا وسهلا ومرحبا بحضراتكم وحلقة جديدة من حلقات رسائل الفجر رسائل الخروج من الظلمات الى النور ومن الحزن الى السرور. رسائل شعارها كل مشكلة نحياها سببا اية - 00:01:30 او صورة اهملناها او منهجية ما راعيناها. احنا كنا في الحلقات الماضية نتحدث عن موضوع مهم وموضوع الضيق وبننتبع في اا سور القرآن الكريم الايات اا يعني نتحدث عن اا موضوع اا - 00:01:50

في محاولة مننا لفهم اا فسيولوجيا وسيكولوجيا وسيبسيولوجيا الضيق محاولة فهم كيف يحصل الضيق محاولة فهم اا النفس ايه اللي بيحصل فيها لما الانسان يتضايق الاثار اللي بتترتب على الكلام ده؟ محاولة فهم الضيق ده من بردو من زاوية اجتماعية يعني من زاوية متعددة - 00:02:10

كده يعني وكما نؤكد دائما انه اا يعني اا تحليل بحثا عن الحلول. هو نشاط نهدف فيه الى التحليل بحثا عن الحلول. فاحنا بنقوم بهذه العملية من التحليل وغرضنا البحث عن الحلول. اا لان زي ما قلنا يعني فلان هيقل وعلان هيقل - 00:02:30 هنروح يمين ونروح شمال لكن هيبقى في الاخير ان لا احد اعلم بنا ممن خلقنا سبحانه وبحمده. فعشان كده احنا بنأسر على نفسنا الطريق ويمكن كمان نكون بنأثر على البشرية كلها الطريق يعني لو حد مننا يكون مسموع الكلمة وبندلف مباشرة الى الايه الى الوحي الشريف والى كلام ربنا - 00:02:50

سبحانه وبحمده لان ما حدش هيكون اعلم بنا يعني ربنا الا يعلم من خلقه هو اللطيف الخبير هو اعلم بكم اا ربكم اعلم بكم وغير من الامور فهو الاعلم بنا سبحانه وبحمده بل هو الاعلم مطلقا جل جلاله وتقديست اسماءه. كنا خدنا اا كم وقفة كده في يعني كم حلقة في الاول - 00:03:10

اتكلمنا في يوم عن شوية مقدمات مهمة لهذه القضية. اا وبعد كده رحنا للموطن الاهم والاشهر هو الموت الذي في سورة الحجر اه اه والذي يقول فيه ربي سبحانه وبحمده ولقد نعلم انك يضيق صدرك بما يقولون - 00:03:30

ووقفنا معه برضه وقفات طويلة وبعد كده اا هنكمل ان شاء الله رحلتنا مع المواطن الذي جاء فيها الحديث عن الضيق في اا القرآن الكريم. تمام؟ طيب اه وبرضو يعني نقطة كده على الهامش دايم بحب اكد عليها. ما حدش يستطيل الكلام. ما حدش يستطيل الكلام. لان يعني في الحقيقة احنا - 00:03:50

في اشياء في حياتنا لو اديناها الالوزان النسبية الصحيحة المفروض يعني ايه مش عايز اقول يعني هتاخذ تاخذ اكثر من كده بكتير يعني مسلا مثلا في حاجات في حياة حضرتك او في حياتك اا لما تيجي تشوف الوقت اللي انت قضيتة في تعلمها او في انك تسمع

عنها او تتعلم عنها هتلاقيه وقت كبير - 00:04:10

جدا جدا رغم ان الحاجة دي في حياتك ممكن تكون مثلا انت يعني بتتصل بها او تحتك بها مرة في الشهر. مم مش عايز اقول ان في فقلت ابقى مرة في العمر مرة في اليوم انما لما يكون شيء يخص حياتك وانت يعني تقريبا بتتصل به تتصل بهذا المعنى - 00:04:30  
مرات عديدة في اليوم الواحد. طب لما يكون شيء انت حضرتك مثلا آآ هذا الشيء لو بصينا له من ناحية الاثر ذلك الذي قضيت وقتنا كبيرا في تعلمه ممكن تكون انت انا مسلا تكون خدت مادة في فصل دراسي كامل في آآ في الكلية - 00:04:50

هذه المادة التي اخذتها في هذا الفصل الدراسي الكامل في الحقيقة انت ممكن تكون ما استعملتهاش اصلا ولا استعملت المعلومات التي فيها اصلا خالص يعني ما اللي استعملتها استعملت المعلومات اللي فيها - 00:05:10

لو ما عندكش اتصال بها. ورغم كده شفت انها كانت تستحقه انها مادة مهمة ووسع عليها درجات عالية واصل مش عارف آآ قالوا لي ان هيكون لها اثر في حياتك. يعني احنا مثلا في السنة - 00:05:20

وفي الكلية درسنا مواد في وكان ساعتها في الفترة اللي احنا بندرسها فيها احنا متصورين انها هيبقى لها اثر ضخم جدا في حياتنا وقضينا فيها اوقات واستنزفنا فيها مجهودات وبالحقيقة في الاخير ممكن نكون في حياتنا ما اتصلناش بها اي لون من الوان الاتصال. آآ مم - 00:05:30

وخدت المساحة دي يعني وهي امر من امور الدنيا ما بالك بقى لما يكون امر يخصني انا شخصا او يخصني كائنات يخص علاقتي برينا سبحانه وبحمده يخص علاقتي بالناس اللي حواليا او بالمجتمع اللي انا عايش فيه يخص تسديد سيري في الحياة الامر يستحق الناس للأسف الشديد من الحاجات المحزنة ان هم دائما يدوا تعلم دينهم في - 00:05:50

اوقاتهم ولما يتعلموا دينهم يدوا تعلم الحاجات اللي مرتبطة بسلوكهم مع الله فتات اوقاتهم. يدوا الحاجات المتعلقة بالتزكية يعطوها الاوقات يعني يعطونا فتات الاوقات وده محزن للغاية. وده السبب في اللي احنا فيه النهاردة. اننا بنيجي نبص بقى على مسألة -

00:06:10

المخزون حتى المعرفي السليم او المعلومات السليم آآ المخزون الواعي عن آآ امور الدين وامور الآخرة وما يخص الايمان والوجدان والكلام ده هنلاقيه آآ ضعيف للغاية. آآ في مقابلة ما يخص - 00:06:30

عمران يعني ما يخص الابدان. في الجانب الاخر لو جينا بقى بصينا بقى في الحاجات اللي تخص بقى الايمان والوجدان دي. لما نيجي نشوف بقى الحاجات اللي تخص الانسان نفوسو نحلو من ناحية تزكيات والكلام ده كله هنجد انها للأسف اقلية جدا جدا قليلة قليلة للغاية ولذلك الناس طبعها كده كده - 00:06:50

محتاجة للكلام ده وحاجتهم ليه بتظهر يوم بعد يوم وخصوصا لما لما يدخلوا معترك الحياة ويبدأ مساحة احتكاكاتهم ببعض تزيد وجعلنا بعضكم لبعضهم فتنة اتصبرون ولولا دفع الله الناس بعضهم ببعض. للأسف لما بيبدأ يحصل الكلام ده بقى - 00:07:10

آآ ويحصل هذا التدافع الواقع هذا التدافع الواقع الذي يثير الالام والمواجه. خلاص لما بيدأ يحصل الكلام ده ساعتها الانسان بقى بيبدأ ايه يحس طب ما انا محتاج اعرف بقى ازاى اتعامل محتاج اعرف ازاى ادير بقى ما يسمى بادارة الذات - 00:07:30

في التنمية الاسرية او غيرها من الامور بقى بقى شايف ان هو او مسلا علم نفسيا عايز يتعرف على نفسه وعايز تعالج المشكلة دي اللي اتسببت له في اشكالات كبيرة. فساعتها بقى بيلاقى نفسه فريسة بقى للايه؟ للناس اللي هم بتولع في زاتك واحرق اخواتك دول. وآآ بيضطر بقى - 00:07:50

يسلك هذا السبيل لان للأسف ممكن بيجد ان الخطاب الوحي ما ما تناولش هذه المسائل. فدي نصيحة كده على هامش ان ما تستطيلوش ابداء اي حاجة اهلها علاقة بالحياة لها علاقة ببناء الانسان لها علاقة بتزكيته وشخصيته. لان في الحقيقة الحاجات دي احتكاكنا بها دائم. احتكاكنا بها يومي. مش هقول - 00:08:10

شبه يومي لا يومي حرفيا يعني. تمام؟ زي مثلا الوقت اللي الناس بتاخده عشان خاطر تتعلم الخشوع في الصلاة. مم الخشوع في الصلاة او مثلا كنا دائما لما نقول ده احنا عملنا مثلا ستين حلقة بعنوان اطفالنا والصلاة. لا ومش عارف وكزا - 00:08:30

ودي ممكن تروح تاخذ دورة مسلا ستميت حلقة عشان خاطر مش عارف ايه. هي نفس الانسانة دي بتكون اتفرجت على المسلسل التركي اللي هو بيقد ستلاف ستمية سبعة وستين حلقة ده خلاص؟ آآ يعني الله المستعان. فالشاهد يعني اللي اقصد لا يستطيل المرء الطريق. طالما الحمد لله احنا يعني بفضل - [00:08:50](#)

لله آآ احنا على على النسق يعني. طيب. النهاردة معنا اية في سورة هود يعني احنا دايم بنحب نذكرها على طول مع سورة مع اية سورة الحجر اوي بعدها وهي قوله سبحانه وبحمده فلعلك تارك بعض ما يوحي اليك وضائق به صدرك ان يقولوا اي يقولوا لولا انزل عليه كنز او - [00:09:10](#)

جاء معه ملك انما انت نذير والله على كل شيء وكيل. طيب ما برضه موطن من موطن ضيق الصدر. واضح ان الخطاب هنا موجه للنبي صلى الله عليه وسلم. طيب احنا محتاجين نشوف الاول معاني كلمات او يعني نشوف الكلام مفسرين عن آآ الاية. ماشي؟ وبعدين - [00:09:30](#)

اه هنروح من من هذا الكلام ان شاء الله اه نشوف بقى السياق والسباق واللاحق وغيرها من اه الامور. طيب اه طبعا سورة هود يمكن يعني في لون كده من الياه يعني من الياه اه تناسب يعني بينها - [00:09:50](#)

او بين آآ صورة آآ حزر خلاص. بيقول قوله تعالى فلعلك تارك بعض ما يوحي اليك. سبب نزولها ان قريش قالوا للنبي صلى الله عليه وسلم انت بقرآن غير هذا او بدله. فهم النبي صلى الله عليه وسلم الا يسمعون عيب الهتهم رجاء ان يتبعوه. فنزلت هذه - [00:10:10](#) اه قاله مقاتل وفي معنى الايات قولان احدهما فلعلك تارك تبليغ بعض ما يوحي اليك من امر الالهة وضائق بما كلفته من ذلك صدرك خشية ان يقولوا لولا انزل عليه كنز. والثاني فلعلك لعظيم ما يرد على قلبك من تخليطهم تتوهموا انه - [00:10:30](#)

هم يزيلونك عن بعض ما انت عليه من امر ربك. فاما الضائق فما هو بمعنى الضيق؟ قال الزجاج ومعنى ان يقولوا كراهية ان وانما عليك ان تنذرهم بما يوحي اليك. وليس عليك ان تأتيهم باقتراحات من الايات. قوله تعالى والله على كل شيء - [00:10:50](#) وكيل فيه قولان احدهما انه الحافظ والثاني الشهيد قد ذكرناه في المهم طيب آآ ليه بقى احنا ذكرنا هذا الكلام اه علشان بس في يعني للوهلة الاولى الايات هتبقى ماشية في اه اتجاه ما لكن في الحقيقة - [00:11:10](#)

بتأمل هنشوف هتمشي في اتجاهين. يعني ايه هنشوف هتمشي في اتجاهين. آآ احنا واقفين مع الاية نفسها فلعلك تارك بعض ما يوحي اليك. ايه بقى بعض ما يوحي اليك ده؟ ايه بعض ما يوحي اليك؟ طيب وضائق به صدره - [00:11:30](#) وضائق به صدرك. ضائق به الهاء دي عائدة على ايه؟ على بعض ما يوحي اليك. ولا عائدة على الايداء بتاعهم اني اطالب ابن عاشور بيقول ان جمهور المفسرين بيقولوا انها عائدة على ايه؟ على بعض ما يوحي اليك. تمام؟ آآ - [00:11:50](#)

ان يقولوا لولا انزاله كنز. طيب هنا بقى هنروح في عندنا اتجاهين. الاتجاه الاول الاتجاه الاول ان كده خلاص فهمنا فلعلك ماشي. طيب تارك يترك ماشي ما خلاص. بعد ما يحالك ايه بقى بعد ما يوحي اليك ده؟ هل بعض ما يوحي اليك؟ هو هو آآ - [00:12:10](#) اه اوامر وواليا ولا نواهي ونصائح؟ ماشي؟ يعني ايه ما عليك بقى هل ما يوحي اليك بانك تأمر حد بحاجة وتوصيه بحاجة وكلام من ده ولا نصائح بتنصح بيها ا حد - [00:12:30](#)

بتحضر عليه. آآ او عذر النواهي بتنناها عنها. طيب تعالوا كده نشوف لو ان الكلام ده موجه للنبي صلى الله عليه وسلم او هو موجه للنبي صلى الله عليه وسلم فعل فتارك بعض ما يوحي اليك اللي من الاوامر انك امرت انك تقولها ان افعلوا كذا صلوا الارباع مش عارف كذا - [00:12:50](#)

يصلوا آآ اعبدوا الله وغيرها. طيب النواهي الالهة بتاعتهم لا تشركوا بالله شيئا لا تتخذوا من الله اندادا لا تسرقوا لا تشربوا الخمر لا تفعلوا فهذه نوايا. تمام؟ آآ فيا ترى ايه اللي ضائق به صدرك هنا؟ ان الاوامر اللي انت بتأمرهم بها. طب وايه اللي يضيق الصدر؟ ولا النوايا اللي بتنناها عنها؟ طيب - [00:13:10](#)

اعتقد ممكن تبقى واضحة ضائق صدرك بانك بتنناها عن اشياء فبتكون ردود افعالهم كما اخبرنا في سورة آآ الحجر ردود افعال بقى لهم ردود سيئة فبيضيق صدرك من هذا الذي حصل. لكن يضيق بما اوحى به اليك لآ - [00:13:40](#)

يعني برضو على الصحيح بقى هو حتى المفسرين لو قالوا ان هو ضائق به صدرك هو مش ضائق صدرك بايه؟ بباء ما يوحى اليك ضائق صدرك بما يترتب على ذلك. ضائق صدرك بما يترتب على ذلك. انما ما يوحى اليك نفسه. يضيق صدرك به؟ مم لا - 00:14:00 هو هذا الذي حصل جعله اكيد مش هيبقى آآ سهل عليك اكيد هيبقى ثقيل عليك وده برضو فيه قال ربي سبحانه وبحمده انا سنلقي عليك قولاً ثقیلاً فهو ثقيل. هو مش ثقيل بس ان هو ثقيل على النبي صلى الله عليه وسلم. لأ هيبقى قول ثقيل على انه - 00:14:20 النفوس التي سيخاطبها النبي صلى الله عليه وسلم مهمة ثقيلة ليست بالهينة فلا شك سيكون ثقیلاً على النفس. ومش هيقدر الانسان ان هو يتحرك هذه الحركة ويأخذ هذه الخطوة الا اذا كان محتسباً لله سبحانه وبحمده مخلصاً له. فالامر ثقيل لا شك ثقيل. تمام؟ طيب - 00:14:40

فلعلك والحق اصلاً فقير. الحق في طبيعته ثقيل ثقيل على النفس اللي بتخبر بالحق. وثقيل على النفس المخبرة بالحق لانه لا شك الحق ده يدخله في ايه؟ يدخله في صراعات وكذا والانسان بطبيعته بيؤثر السلامة يعني ده بطبيعة الانسان الانسان اصلاً بطبيعته مسالم بيؤثر السلام. هو لما بيبقى - 00:15:00

اه بيشاكل او بيتخانق بيبقى مش طبيعي مريض بيتطور احياناً يبقى حاجة اسمها يعني هو هو شخص فانت سوشيال معادي للمجتمع او معادي لغيره او بيتخانق في دبان وشه مش ده الانسان الطبيعي الطبيعي اصلاً مسالم الانسان الطبيعي مسالم اصلاً. المهم فالشاهد او بيؤثر السلام - 00:15:20

يؤثر السلام. فالشاهد هنا ان ما الذي سيضيق به صدر النبي صلى الله عليه وسلم؟ او ايه الحكاية بالضبط؟ الحكاية ببساطة ان النبي صلى الله عليه وسلم لما بيحيي ينهاتهم عن اشياء مما يفعلونها يعني خلاص طيب فبتبقى ردود افعالهم سيئة - 00:15:40 نهى ان يقولوا لولا انزل عليه كنز او جاء معه ملك. يعني انت فين بقى ما انت ما ده انت حد يعني يعتبر ايه لا معك لا انزل عليك كنز ولا شيء معك ملك ولا ما يعني المهم زي ما يكون زي في صدر سورة الفرقان - 00:16:00

سنأتي معه. آآ الشباب يضايق النبي صلى الله عليه وسلم بما بما يقولونه وما يفعلونه. تمام؟ وخصوصاً ما يقول فيحيي المرة الجاية بيبكون ثقيل على نفسه انه يخبرهم مرة اخرى. وبعود - 00:16:20

النبي صلى الله عليه وسلم في ذلك او نهى عن ذلك. طيب نروح للجانب الاخر انه بيأمرهم بوصايا باوامر. طيب هم ما بيأتمروش فلما يأتي امرهم بهذه الاوامر ولا يأترون وتكون دي ردود افعالهم فبرضو يضحى الامر ثقيل على - 00:16:40

النبي صلى الله عليه وسلم ولا شك ولهذا بعض العلماء بيعتبر دي اية من ايات العتاب التي عتب بها النبي صلى الله عليه وسلم. اية من ايات العتاب التي عتب بها النبي صلى الله عليه وسلم - 00:17:00

وان كان في الحقيقة هو ما يعني هذا شيء لم يحصل فلعلك. يعني هذا شيء على على الصحيح انه لم يحصل. تمام؟ آآ اه طيب فلعلك تارك بعض ما يوحى اليك وضيقاً به صدرك. بيبقى كده اعتقد بقت واضحة. اه تعالوا بقى نسقطها على الواقع بتاعنا. ان انا واحد بامر حد بخير او - 00:17:10

حاجة او بنصحه بحاجة او بحمله على حاجة. يعني ده بيحصل بقى مثلاً كتير في المقامات الاصلاحية او في المقامات الوالدية. مقامات الاصلاحية او ومقامات الوالدية او كل صنوف المسؤولية يعني في صنوف المسؤولية او المقامات الوالدية او المقامات الاصلاحية لا شك احنا بنقعد نأمرهم باشياء - 00:17:30

نوجههم لاشياء ونوصيهم باشياء ونجتهد في ان احنا نحملهم على اشياء فيها الخير لهم. بكل ردود افعالهم آآ سيئة او ردود افعالهم مستفزة واحياناً يقولوا كلام مش لطيف. فيضيق الصدر بذلك. يضيق الصدر بذلك. فيجي للمرة اللي بعدها ما نبقاش متحمسين ان احنا نتكلم - 00:17:50

في يعني يضيق صدره من ضيق الصدر الذي حصل بالامر. يضحى الامر علينا ثقيل. طيب يحصل برضه نفس الكلام في النواهي لما احنا نقوم مثلاً حد فيه اشيء تضره وبننهاه عنها. وبنجتهد في في في يعني ايه في منعه منها - 00:18:10 برودو للأسف الشديد تكون ردود الافعال آآ سواء كانت تصرفات او حتى كلمات بتبقى كلمات تأتي يعني تؤلم وتوجع فحينها يضيق

الصدر بذلك فالواحد منا تضحى المرة القادمة عليه ثقيلة لدرجة انه - [00:18:30](#)

وفي الحقيقة مبيقاش عايز يعمل كده او مش حابب اا يكمل في هذا الطريق يعني تمام طيب اا هي دي المسألة ببساطة دي المسألة ببساطة واختصار ضيق الصدر اللي بيحصل لنا لو ان احنا آآ وصينا حد بحاجة او نصحناه في حاجة او امرناه بشيء وضيق -

[00:18:50](#)

اللي يحصل لنا لو احنا نهينا حد عن حاجة او اه حاولنا نمناه من شيء. تمام؟ طيب اه اه ازاى بقى ان ضيق الصدر يحصل لي بالحاجة دي زي ما قلنا من ردة الفعل السيئة الصادرة من هذا الشخص. فردت الفعل دي لا شك تنعكس على نفس الانسان. خلاص؟ طيب آآ -

[00:19:10](#)

مش عارف الحقيقة يمكن اه انا في تصوري كمان ان هذه الاية هذه الاية ممكن نشوفها من كتيرة يعني في رأيي ممكن نشوفها احيانا انها يعني اه كأنها مرحلة يعني ايه كأنها مرحلة - [00:19:30](#)

مثلا آآ يعني لو لو عندنا نص قاطع في سبب النزول خلاص؟ طبعا هو في الغالب الحجر الحجر هي مكية وكذلك او اه لو عندنا لو

عندنا نص اه قاطع في سبب النزول فمممكن نعتبر نعتبر ان وكأن - [00:19:50](#)

ان دي مرحلة آآ بعد آآ ولقد نعلم انك يضيق صدرك بما يقولون. يعني وكأنها مرحلة يعني. يعني ايه مرحلة؟ يعني في المرحلة الاولى فيها لون من الايم اللي هو لقد نعلم انك يضيق صدرك فيها لون كده من الاية من الترفق بالنبي صلى الله عليه وسلم ونوع من

المواساة له خلاص لان - [00:20:10](#)

حرب شديدة وشعواء اا واعتقد برضو ان ده يعني يمكن تكون يعني مضمون الحجر نفسه ممشيها اكثر في انها تبقى اه سابقة للهود.

على اعتبار ان التهمة اللي هم بيتهموه بها اه وقالوا اه يا ايها - [00:20:30](#)

نزل عليه الذكر انك لمجنون. وطبعا عندنا من الاول خالص هذه التهمة في سورة القلم. وسورة القلم من اوائل ما نزل. تمام؟ ان انت بنعمة ربك مجنون فالمهم يعني فاسلوبها على ما يبدو عليه كده مع هذه الحرب الشديدة والشعواء منه وما يفعلونه يبدو عليها يبدو

عليها كده - [00:20:50](#)

في الوهلة الاولى انها ممكن تكون اسبق من ايه؟ من سورة هود في النزول. هذه الاسبقية لها ممكن بها ان اه ان ولقد نعلم انك يضيق

صدرك بما يقولون نعتبرها وبرضو المطالبة باصفح الصفح الجميل اه - [00:21:10](#)

يعني اه اه برضو في انذارهم ذرهم اه يخوضوا ويلعبوا اليهم الامل. الحاجات دي نفسها في الغالب ده الاسلوب بتاع السور الاولى

الاسلوب بتاعة السور اللي في الاول المرحلة اللي في الاول يعني. فالمهم الشاهد فهيكون ولقد نعلم انك يضيق صدرك بما -

[00:21:30](#)

قولوا فسبح بحمد ربك وكن من الساجدين واعبد ربك حتى يأتيك اليقين. هو فيها برضو نفس المضمون نفس المضمون انك ما تتوقفش انك تستمر كذا. لكن هناك آآ فيها لون من الاية؟ من الترفق به. ولون من الاية؟ المواساة له. صلى الله عليه وسلم. لكن هنا في

الحقيقة - [00:21:50](#)

اه وكأن دي مرحلة تانية بقى يعني مرحلة بعدها شوية. ايه بقى المرحلة اللي بعدها؟ وكأنها مرحلة يعني ايه احنا بقى يعني اه الامور

تقدمت طورت فالنبي صلى الله عليه وسلم حتى يعني عوتب في ايه في مسألة ان هو اا يضيق صدره او - [00:22:10](#)

يعني نهي عن ذلك. يعني طبعا النهي هنا واضح واضح. تمام؟ هل النهي ده آآ هو عتاب ده معناه ان في حاجة حصلت. ما نقدرش

نجزم بديه. او تفكير في حاجة. وبردو احنا ما نقدرش - [00:22:30](#)

بها بس احنا امامنا هي واضح. هذا النهي على شيء حصل فعلا آآ او هو يعني مجرد عتاب هذا اه ففي الحقيقة في الحقيقة مما نعلمه

من السيرة ان ما حصلش من النبي صلى الله عليه وسلم كده ان النبي صلى الله عليه وسلم اه يعني ضاق صدره - [00:22:50](#)

للدرجة اللي هو ترك بعض ما يوحى اليه. لأ. لم يحصل هذا. آآ بل يعني زي ما قلنا قبل كده بنراعي متكررا في معظم المساومات

وغيرها كان النبي صلى الله عليه وسلم لا يداهن قط. وكان النبي صلى الله عليه وسلم يعني ثابتا على ما هو عليه من الحق -



الشاهد هنا هو ممكن يكون ده حصل في الغالب هذا لم يحصل اصلا ان هو ترك بعض ما يوحى اليه. ولذلك كانت فلعلك فلعلك يعني فعلى ما يبدو ان هو لون من التنبيه للنبي صلى الله عليه وسلم والنهي له عن انه يقع في ذلك. طيب ازاي بتقول ان دي مرحلة؟ انا في رأيي - 00:23:30

ان المرحلة الاولى يعني ولقد اعلم انك غضب يضيق صدرك بما يقولون. آآ طب هقربها لكم عشان برضو ما حدش انت النهاردة ابنك وليكن هو ببيروح المدرسة. ففي بعض زمايله بيضايقوه او بيزعلوه. فجاء قال لك قابله يزعله انه مش عارف ايه فقلت له حبيبي معلىش وبتاع وازاي حد يزعل - 00:23:50

وكزا وانت عندك حق فعلا تزعله وكلام من ده اا هو لسه يعني رايح المدرسة ولسه متعلقش بيها ولسه بيقوم بهذا النشاط اا ده انا انت ما تشغلش بالك بهم يسيبهم لي انا هتصرف انا معهم انت ركز بس في مزاكرتك ودراستك وكمل وآآ مش عارف ايه وتمام ماشي؟ آآ - 00:24:10

المرحلة الثانية ممكن تقول نفس الكلام. المرة الثالثة ممكن تقول نفس الكلام. آآ بعد كده بتقول له خد بالك خد بالك يعني انت مش مش كل ما حد ده هيدايقك ولا كل ما حد هيزعلك آآ انت هتروح آآ تسيب المدرسة انت اصلا طالب يعني انت لو سبت المدرسة هتشتغلي هتروح فين؟ هتعمل ايه؟ انت - 00:24:30

طالب اصل انت مش معقولة يعني كل ما يحصل الكلام ده تعمل كده نفس الكلام بيحصل سبحانه الله مسلا لما يكون عندك اختك او بنتك مسلا تزوجت هي مسلا ممكن تكون ايه جت في الاول بتشتكي من زوجها. فانت يعني كنوع من الترفق بها والمواساة لها وانها لسة في الاول تقول لها طبعاً هي - 00:24:50

حاجة بتضايق وحاجة تزعل وكان الله في عونك بس انت ان شاء الله بس تصبري كده وتتحلمي وتستمري وتفضلي ان شاء الله محافظة وعلى كونك زوجة صالحة آآ يعني يعني تطيع الله سبحانه وبحمده فيه وفيهم. آآ وانا وانا هتصرف يعني انا هتصرف - 00:25:10

تقلقيش انا بس ما انت ما تزعليش نفسك في حاجة وما تلاقيش نفسك حاجة وانا هتصرف او احاول اتدخل انا. بس انت اعلمي اللي عليك وقومي بشغلك يعني. تمام تيجي تشك للمرة الثانية المرة الثالثة المرة الرابعة اا بيجي في وقت بنقولها بقى لا بص يعني انت اصلا في النهاية زوجة وهي قايمة ما هي الحياة الزوجية كده - 00:25:30

انت رايحة ايه؟ انت رايحة تشتغلي ايه؟ رايحة تشتغلي مدرسة العاب؟ ما انت زوجة. فطبيعي يعني الحياة الزوجية فيها مشاكل والحياة الزوجية مش كل ما هيقول كلمة ولا كل مش عارف هيجل تصرف خلاص يعني الامور بتعدي انت في النهاية زوجة. وخلاص يعني ما يعني ربنا يتولاك والامور بتمشي يعني ماشي مش هنقعد بقى كل شوية - 00:25:50

هتروحي بقى تسيبي بيتك ولا تروحي تسيبي عيالك ولا كل شوية تروحي تنتططي لا معلىش انت الزمي بيتك ده شرعا يعني شرعا حتى آآ ربنا اه اه يعني نهى المرأة انها لو حتى طلقت انها تغادر بيتها. يعني ما ما تخرجش من بيتها ونهى الرجل انه يخرجها. يعني ما فبتقعدش - 00:26:10

في بيتك انت على حاجة تافهة ما لهاش اي معنى. يعني مش طلاق مسلا. انت كل شوية تقعد تنطتي يا بابا مش مش متحملة ايه؟ آآ مش عارف ما هو مش هينفع نفس الكلام انت ممكن تقوله مسلا لمسلا لابنك او لاخوك او لصاحبك لما يكون متزوج ويعني وبدأ ايه - 00:26:30

اه ضاق صدره بتصرفات تقول له ايوه طبعاً عندك حق ودي حاجة يضيق بها الصدر وكده. بس بقى لي بعد شوية لا انت مش كل شوية بقى يبقى ضيق صدرك وكل شوية كده زي ما انت انت اصلا ايه - 00:26:50

وانت كل شوية تقعد تشتكي لي تقول لي العيال ومراتي ومراتي والعيال انت مش رب اسرة. انت مش اب ولا انت مين ولا انت مأجرهم يعني انت مأجرهم مسلا فسح بهم شوية انت اب خلاص يعني مولاك يتولاك. برضو اقعد اشتكي لعياله ومش العيال

والمسؤولية ومش المسؤولية انت ام - 00:27:00

انت مين يعني؟ تعالوا بقى نروح لنطاق اوسع شوية. يعني اللي هو فكرة ان ايه؟ ييجي بقى واحد يشتكي يقول والله مش عارف باعاني والله اجد صعوبات في الطاعات واجد صعوبات في التزام اللي ربنا وصاني به والحاجات يعني وصراحة بكابد شوية بكابد ان انا اترك الشهوات دي - 00:27:20

وكبدنا عامل الطاعات فاحنا كلوم من الترفق به في الاول ممكن واحنا بنسمعه نقول له معلش والله يكون في عونك هو فعلا حاجات تضايق او تتعب واعانك الله اللي انت - 00:27:40

الحاجات اللي بتكبتها دي عشان تعمل الخير طيب ما تقلقش ان شاء الله احنا انا هحاول اساعدك في كذا نتصرف في كذا بعد شوية تقول له لا انت مين مين بقى اصلا انت مين؟ انت جاي الدنيا ليه؟ انت اصلا عبد لله انت امة لله. احنا هنعيش انت اصلا جاي لكده. مش في كل بقى - 00:27:50

ما يضيق صدرك بحاجة ولا كل ما يثقل عليك شيه هتقعد تقول لي انا همشي واروح واجي واعمل واترك واسيب لأ بقى خلاص يعني ده ما يصلحش تمام يعني كانها مرحلة يعني مرحلة بقى خلاص بعد لون من الترفص بالشخص ويكون خلاص -

00:28:10

ثبتت اقدامه في هذا الباب او في هذا الامر فبنيجي بقى نايه يعني نحضه ولذلك سبحانه الله تجد في سورة الحجر الغالب عليها المواساة للنبي صلى الله عليه وسلم ومطالبتة بان هو يعني لا يبالي بهم. لكن في صورة هود هنجد ان الايه؟ ان الدنيا مش ماشية كده. يعني في سورة هود لا الدنيا مش ماشية كده يعني - 00:28:30

صورة في آ من الاول يعني لأ بتقول للنبي في صراع وفي اشكال وفيه وفيه وفيه كتاب احكمت اياته ثم فصلت من لدن حكيم خبير الا تعبدوا الا الله انني لكم نذير وبشير. وان استغفروا ربكم ثم توبوا اليه يمتعكم متاعا حسنا الى اجل مسمى ويؤتي كل ذي -

00:28:50

فضل فضله وان تولوا فاني اخاف عليكم عذاب يوم كبير. الى الله مرجعكم وهو على كل شيء قدير. الا انهم يثنون صدورهم ليستخفوا منها الى حين يستغفون ثيابهم يعلم ما يؤسرون وما يعلمون انه عليم بذات الصدور. كما تلاحظون ان الايات الاربعة الاولى وكان النبي صلى الله عليه وسلم هو الذي يوجه هذا الخطاب. لكن في الحجر ربنا اللي - 00:29:10

يتحدث عنه. وما من دابة في الارض الا على الله رزقها ويعلم مستقرها ومستودعها كل في كتاب مبين. وهو الذي خلق السماوات والارض في ستة ايام وكان عرشه على الماء ليبلوكم ايكما احسن عملا. يعني ما انت هو ده اللي انت جاي له اصلا. ولان قلت انكم مبعوثون من بعد الموت ليقولن الذين - 00:29:30

كفروا ان هذا الا سحر مبين. ولئن اخبرنا عنهم العذاب الى امة معدودة ليقولن ما يحبسهم. الا يوم يأتيهم ليس مصروفا عنهم وحق بهم ما كانوا به يستهزئون. ولئن اذقنا الانسان منا رحمة ثم نزعناها منه انه ليؤوس كفور. وان اذقناه نعماء بعد ضراء مسته - 00:29:50

يقول ان ذهب السيئات عني انه لفرح فخور الا الذين صبروا وعملوا الصالحات اولئك لهم مغفرة واجر كبير. فلعلك تارك بعض ما يوحى اليك وضائق به صدرك ان يقولوا لولا انزل عليه ماء كتز او جاء معه ملك انما انت نذير والله على كل شيء والله على كل شيء -

00:30:10

شيء وكيل ام يقولون افتراه قل فاتوا بعشر سور مثله مفتريات وادعوا ما استطعتم من دون الله ان كنتم صادقين. فان لم يستجيبوا لكم فاعلموا انما انزل بعلم له وان لا اله الا هو فهل انتم مسلمون؟ ان كان يريد الحياة الدنيا وزينتها نوفى اليهم اعمالهم فيها وهم فيها

لا يبخسون اولئك الذين - 00:30:30

ليس لهم في الآخرة الا النار. وحبط من صنعوا فيها وباطل ما كانوا يعملون. فمن كان على بينة من ربه ويتلوه شاهد منه. ومن قبله كتاب موسى اماما اولئك يؤمنون به ومن يكفر به من الاحزاب فالتار موعده فلا تكن في مرية منه انه الحق من ربك ولكن اكثر الناس

لا يؤمنون - 00:30:50

ومن اظلم ممن افترى على الله كذبا اولئك يعرضون على ربهم. ويقول الاشهاد هؤلاء الذين كذبوا على ربهم الا لعنة الله على الظالمين الذين يصدون عن سبيل الله ويبغونها عوجا وهم بالآخرة هم كافرون. تمام؟ واه يعني هكذا لغاية ما نوصل لايه - [00:31:10](#) ولقد ارسلنا نوحا لغاية الاية خمسة وعشرين وما فيها ولقد ارسلنا ايه؟ لنوحا. تمام؟ طيب ده كده يعني في مطلع السورة نيجي نشوف في آآ نهاية السورة بعد يعني عرض بقى مجموعة من القصص وما كابداه اولئك الايه؟ يعني سبحان الله القصة دايما كانت مركزة على ايه - [00:31:30](#)

ان النبي من الانبياء بييجي يقول لهم اللي ينبغي ان هو يقوله ما اوحى به اليه مثلا ولقد ارسلنا نوحا الى قومه اني لكم نذير مبين الا فتعبدوا الا الله اني اخاف عليكم عذابا يوم اليم. فقال الملأ الذين كفروا من قومه ما نراك وهكذا. بيوريه اللي هم قالوه - [00:31:50](#) اللي هم فعلوه وهو ايه يعني صدع بما امر الذي حصل مع منهم او الذي حصل معهم كذا. خلاص؟ آآ لغاية ما تقريبا في الاية بقى نشوف هنا في في نهاية السورة في نهاية السورة عشان بس نفهم يعني نشوف السياق - [00:32:10](#) جت في سياق السور اللي جاي هنا وسياق الصورة اللي جاية هنا. تمام؟ آآ في اخر تقريبا كلام عن حد كان في آآ في الاية رقم آآ مية وعشرة مية حذاشر ولقد اتينا موسى الكتاب فاختلف فيه. ولولا كلمة سبقت من ربك لقضي بينهم وانهم لفي شك منهم ريب. وان وان كل وان كل - [00:32:30](#)

اما ليوفينهم آآ ربك اعمالا آآ اعمالهم انه آآ بما يعملون خبيرون. ان كل اللمة لا يخفهم ربك اعمالهم انه وبما يعملون خبير. طيب هنا بقى من اول هنا بقى نشوف بقى التوجيهات النبي صلى الله عليه وسلم بعد هذا الكلام. فاستقم كما امرت. يعني سبحان الله احنا تقريبا انا - [00:32:50](#)

اذكر في مرة كده طبعت السورة النبي اول توجيه له كان فلعلك تارك بعض ما يوحى اليك. خلاص؟ وجت الاحداث تمام؟ لغاية بقى هنا ايه فاستقم كما امرت. زي فاصدع بما تؤمرها فاستقم كما امرت. الاستقامة فيها القامة - [00:33:10](#) او الادانة. الاتمام والدواء. اتم ما امرت به وتدوم عليه. فاستقم كما امرت. ومن تاب معك ولا تطغى انه بما تعملون بصير. ولا تركنوا الى الذين ظلموا فتمسكم النار. وما لكم من دون الله من اولياء ثم لا تنصرون. واقم الصلاة طرفي النهار - [00:33:30](#) وزلفا من الليل ان الحسنات يذهبن السيئات ذلك ذكرى للذاكرين. واصبر فان الله لا يضيع اجر المحسنين. هناك كان ربنا يقول له ولقد نعلم انك يضيق صدرك بما يقولون فسبح بحمد ربك وكن من الساجدين واعبد ربك حتى يأتيك اليقين. فاصدع بما تؤمر ويعرض - [00:33:50](#)

عن المشركين هنا الكلام على ما يبدو دي الصيغة مختلفة. واصبر فان الله لا يضيع اجر المحسنين. فلولا كان من القرون من قبلكم اولو بقية ينهون عن الفساد عن الفساد في الارض الا قليلا ممن انجيناهم منهم. واتبع الذين ظلموا ما اترفوا فيه وكانوا مجرمين. وما كان آآ ربك ليهلك القرى بظلم - [00:34:10](#)

واهلها مصلحون. وما كان ربك ليهلك القرى بظلم واهلها مصلحون. ولو شاء ربك لجعل الناس امة واحدة ولا يزالون مختلفين الا من رحم ربك ولذلك خلقهم وتمت كلمة ربك لان جهنم من الجنة والناس اجمعين. وكلا نقص عليك من انباء الرسل ما نثبت به فؤادك. وجاءك - [00:34:30](#)

بهذه الحق وموعظة وذكرى للمؤمنين. وقل للذين لا يؤمنون اعملوا على مكانتكم انا عاملون وانتظروا انا منتظرون ولله غيب السماوات والارض واليه يرجع الامر كله فاعبده وتوكل عليه وما ربك بغافل عما تعملون. لو ان هذا الكلام الذي يعني اتكلم فيه صحيح آآ - [00:34:50](#)

هذه نظرات يعني قد يكون فيها مصيبة وقد يكون فيها مخطئا. لكن من ملاحظته للسياق سورة الحجر وملاحظته لسياق سورة هود وكأن سورة هود مرحلة تالية لسورة الحجر. في سورة الحجر هي دي المرحلة بتاعة المواساة كلها. يعني سورة الحجر دي - [00:35:10](#)

دي كلها مرحلة المواساة. مرحلة والضحي والليل اذا ودعك ربك وما قلى. آآ والآخرة خير كده يعني المرحلة بتاعة آآ المزملة اه يعني



وذرنى والمكذبين اولي النعمة امهلهم قليلا انا لدينا انكال وجحيم وطعاما ذا غصته. انت ركز انت بس في نفسك وركز على -

[00:35:30](#)

مش عارف ايه. آآ المرحلة بتاعة المدثر. زرنى ومن خلقت وحيدا وجعلت لهما بيدعوا وبنين شهودا. المرحلة يعني آآ بتاعة آآ سورة القلم المرحلة بتاعة السور دي في الاول. لكن في الحقيقة آآ وكأن في مرحلة تاني يعني بعد المرحلة الاولى اللي الشخص فيها -

[00:35:50](#)

بنشعره بان احنا حاسين بيه نشاركه يعني ما يجده. لكن المرحلة اللي بعدها بيبقى لآ ما ينفعش ان احنا احنا نستمر على هذا الحال. وصراحة يعني سبحان الله بالنسبة للواقع السلوكي دي مسألة في غاية الاهمية. يعني دي مسألة في غاية الاهمية. يعني لو ان وبعض -

[00:36:10](#)

لما ما بينتهوش للمسألة دي بيفسدوا بيفسدوا من حيث ارادوا الاصلاح. ازاي؟ بنشوف بقى عكس كده. بنشوف ان مثلا آآ يعني حتى بعيدا ان هذا هذه النظرات يعني يعني آآ هي صحيحة او غير صحيحة آآ في النهاية اجتهاد. آآ بس القاعدة دي مستقرة. ان -

[00:36:30](#)

نجد ايه بقى؟ نجد ان بعضنا ما عندوش الفكرة بتاعة التدرج دي. فمثلا هو بيبداً بمرحلة ضائق به صدرك على طول. يعني مثلا واحدة جاية بتشكي مثلا من زوجها او واحد بيشكي من مراته او آآ ولد بيشكي من ابوه او اب بيشكي من ابنه او صاحب بيشكي من صاحبه

[00:36:50](#) او -

حد بيشكي من حد فبتيجي المرحلة الاولى دايمًا اللي بيواجه بها ايه؟ انت وازاي مش عارف كذا وانت كذا وانت متحمل يعني

ويجرى ايه وانت ايه يعني انت شغلانتك ايه ومش عارف - [00:37:10](#)

المرحلة دي هو لا يتحمل هذا النوع من الكلام. فعدم تحمله لهذا النوع من الكلام بيخليه يعمل ايه ليه فعلا بقى يترك نقول له فلعلك

تارك هو فعلا هيترك بقى. لا يتحمل هذا النوع من الكلام اصلا. وفي نفس الوقت مش - [00:37:20](#)

يعني هو ايه لسه ما ثبتتش اقدامه في هذا الطريق للدرجة اللي تخليه بيتحمل اصلا. وآآ او بقى ان هو هيتحمل ويسكت ما يتكلمش

ويبقى عمال بيتعذب وبيعاني ولعل حتى ما هيستشرش ولا هياخذ آآ رأي حد. فاما تبقى دي يعني الرد - [00:37:40](#)

الفئة الاولى ولذلك حتى انا كنت يعني بتكلم مع بعض اخواني واخواتي اه في الامور الادارية وكنت اقول لهم لازم تفرقوا ما بين مسلا

مسلا الطريقة اللي احنا ممكن نتعامل - [00:38:00](#)

مع بعض مسلا في الادارة العليا اه وفي مسلا مجلس تنفيذي وما بين الطريقة اللي نتعامل بها مع الدارسين والدارسات من الامور

الامر مختلف يعني او حتى الناس اللي هم في الادارة التشغيلية اللي موجودة على الادارة الدنيا انا ما بحبش الكلمة دي في الادارة

التشغيلية. يعني آآ يعني - [00:38:10](#)

اللي هو في السلم اللي الاداري او التشغيلي مثلا في اول سلمة ولا تاني سلمة؟ اكيد يعني مش هينفع ان انت برضو تشتد عليه وتحتد

عليه وتقول له مش عارف ايه وانت مش - [00:38:30](#)

عارف لو اكيد هذا لا يناسبه هذا لا يناسبه. لكن ده ممكن يناسب هذا النوع من الشدة او الحدة يناسب وده شفناه مع النبي صلى الله

عليه وسلم. شفنا النبي صلى - [00:38:40](#)

وسلم اا مثلا ازاي بيصبر بشكل عجيب جدا جدا على واحد اعرابي يجي يشد النبي صلى الله عليه وسلم من من من رداءه حتى يؤثر

في صفحة عنقه وآآ مش عارف واحد يعمل ايه وواحد يقول للنبي ايه صلى الله عليه وسلم فالنبي يصبر عليه ما يشتدش عليه. او

هو حتى وهو بيوصيه او بينصحه او وهو جاي يشتكي - [00:38:50](#)

يمكن النبي صلى الله عليه وسلم النبي صلى الله عليه وسلم يترفق به ويؤسسه. في حين ان احنا بنشوف النبي صلى الله عليه وسلم

مش كده خالص. بنشوف حتى القرآن برضو مش كده. بنشوف القرآن يعني بيكلم الصحابة لا تجعلوا دعاء الرسول - [00:39:10](#)

بينكم كدعاء بعضكم بعضا. يعني بيعظم اوي من يعني من المسائل دي مع الناس مع المؤمنين والصالحين. ونجد النبي صلى الله عليه

وسلم برضو مع كل ما دي تقترب منه اكثر لأ اكيد ممكن ساعتها آآ طبيعة الحوار هتختلف لان هذا الشخص الحمد لله بيبقى يعني

جواز القنطرة في مسائل - [00:39:20](#)

تجاوز النهر في مساء او خلاص استقرت عنده امور الحمد لله فيبقى احتاج نوع كانه حصل له نوع من الامن كده والاعجاب بالنفس فيحتاج نوع احيانا من الهزة كده فده في الحقيقة مثلا نشوفه النبي صلى الله عليه وسلم وهو بيقول لسيدنا خباب انه كان يؤتى

بالرجل ما كان قبلكم فيوضع المنشار. وهو بيقول - [00:39:40](#)

قولوا للصحابه قلتم والله كما قال بنو اسرائيل لموسى اجعلنا ذات ارض كما لهم ذات انواط. اه هو بيقول للصحابه اه قلت والله كما قال اهل الكتابين من قبلكم سمعنا وعصينا قولوا سمعنا واطعنا وسلمنا يعني طب ما يعني احنا مش مش متصورين او متخيلين الامر

هيقوم كده او الرد هيكون كده - [00:40:00](#)

هو النبي صلى الله عليه وسلم يقطع دابر اشياء. طيب هنا في آآ ولذلك دي حاجة مهمة زي اللي حاصل هنا ان ربنا بيقطع دا بحاجة

مهمة بيقطع دابر. يعني النبي صلى الله عليه وسلم - [00:40:20](#)

في الاول كده وصي ولا تمن تستكثر ولربك فاصبر. اللي هو انت مسلا ممكن تقول لابنك ايه طب معلىش اصبر عشان خاطري. تقول لبنتك طب معلىش يا بنتي عشان خاطري عشان خاطر عيالك ممكن تقول لي مثلا ابنك معلىش يا حبيبي استحمل العيان عشان بس

عشان بابا عشان خاطر بابا تقول لواحد صاحبك طب معلىش عشان انا هستحمل عشان خاطري - [00:40:30](#)

اهو يعني في لون من ايه لا تمن تستكثر ما ما تقطعش وظن منك انك عملت كده كتير او اتحملت كتير. ولا ولا تقعد تعابير بقى باللي

انت لا تمن تستكثر او اتقالت بدري بس هنا الاسلوب مختلف فلعلك تارك بعض ما يوحى اليك وضائق به صدرك ان يقولوا لولا انزل

عليه كنز او جاء معه ملك انما - [00:40:50](#)

انت نذير والله على كل شيء وكيل. امال انت ايه؟ في حين ان يا ايها المدثر قم فانذر وربك فكبر وثيابك فطهر الز فاجرو ولا تمن

تستكثر ربك فاصبر ليه؟ عشان فاذا نقر في الناقور فذلك يومئذ يوم عسير على الكافرين غيره. غير يسير. ذرني ومن خلقت وحيدا

وجعلت له مالا ممدودا وبلين - [00:41:10](#)

شهود ومهدت له تمهيدا ثم يطمع ان ازد كلا انه يعني شف شف الاسلوبات هي اسلوب مختلف. فبعضنا ما بيتفهمش المسألة دي. ما بيتفهمش ان المرحلة اللي احنا بنكلم شخص فيها ايه اا الناس اللي لسة بدري قوي ولسه يا دوب حاطة اقدامها لما تيجي هتتكلم معاه

لأ انت مش معدوش مسلا - [00:41:30](#)

ايماني بك لفترة طويلة لأ ساعتها تحتاج المرحلة بتاعة ايه ولقد نعلم انك يضيق صدرك بما يقولون فسبح بحمد ربك وكن من

الساجدين وعبد ربك حتى يأتيك اليقين انا كفرناك المستهزئ يا من خلقت واحدة. وبرني والمكذبين اولي النعمة. برهم يأكلوا

ويتمتعوا. يا تحتاج المرحلة ايه - [00:41:50](#)

في في بس المرحلة دي بقى يعني ايه ما ينبغيش انها تطول. المهم ففي ناس ما عندهاش المرحلة الاولى دي. بيجي داخلها المرحلة

الثانية على طول للاسف بنشوف ناس كده. وفي ناس بقى للاسف - [00:42:10](#)

شديد المرحلة الاولى دي بيفضل عايش عليها. كل شوية بقى شغال مطيباتي. يعني هو يؤذي هذا الشخص وهو لا يشعر. فماشي جه

اشتكى مرة وقال له طيب وخلاص ماشي احنا ممكن نعمل كذا كذا واشتكى الثانية والشتكة الثالثة والشتكة الرابعة يعيشوا بقى كل

شوية بيجي يشتكيه والايه الوتيرة بتعلى الوتيرة بتعلى يعني السقف - [00:42:20](#)

فعمال يعلى يعلى يعلى والوتيرة عمالة تعلى اكثر فهو ييجي يشكي يقول له معلىش يا حبيبي ياه الله يكون في عونك طب بص

ما تقلقش انا هتصرف انا انا مش عارف ايه لا ولو لقيت نفسي - [00:42:40](#)

متضايق احنا ممكن انت ما تروحش او انت توجع قلبك ليه؟ هو انت كذا ليه؟ الحقيقة اللي انا ملاحظه ان الفاصل ما بين المرحلتين

ما طلش كتير يعني ما طولش كتير اصلا. لأ تقول له معلىش ومش انت انت ايه مش طالب انت مش انت مش متعلم ولا انت معلم؟ لا

انت تراه متعلم بيبقى تلتزم - [00:42:50](#)

الادب الفلاني وتتحمل الشيء الفلاني وما حدث هيقق حاجة بدون امك وما يتعب. واكيد هيبقى فيه مكابدات عادي. انت مش عارف ايه يعني وبعدين توكل على ربنا ربنا ان شاء الله يتولاك وان شاء الله يعينك وييسر لك امرك بس انت توكل عليه. مش ان انت تروح تسبب الحاجة زي مثلا ان احنا - [00:43:10](#)

ولا حد معنا حد مسلا شغال لكن اصل انا اتضايقت من الشغل طب قل لي مش تروح تسبب لي البيت وتسبب لي الشغل وتمشي ومع نفسك وبعد كده اعرف انك مشيت. طب قل لي انا عندي - [00:43:30](#)

المشكلة الفلانية يمكن انا مثلا عندي قاعدة ادارية ان لو في حد مثلا ماسك عمل ما وبعدين جسد العمل ده وسبته له اصل الضغوط اصل المشاكل اصل وجه ساب العمل ده كده مش هيمسكه تاني. يعني انا عندي ما يمسكوش تاني خالص ايا كان. انا مسلا بالنسبة لي اداريا كده. في حين مسلا ان طب يعمل - [00:43:40](#)

ما عنده خيار ايه عنده خيار والله متضايق من حاجة حتى لو مني انا شخصيا مضغوط يكلمني يقول لي طب والله معلش انا عندي المشاكل التالية وعندي الامور التالية وانا مضغوط بكزا او متضايق من كزا او في الامر الفلاني واخشى ان ده ممكن يخليني اسبب الامر ده وانا مش حابب اسبب. فوالله ساعتها حتى لو انا قلت له طب خلاص طالما انت مش قادر - [00:44:00](#)

بتتحمل ممكن تسبب مش عارف ايه يبقى ده احترم نفسه احترم المكان اللي هو بيعمل معه احترم المهمة والمسئولية اللي هو مسؤول عنها. ولذلك ذلك يعني حتى اللي هو الناس ايه يا جماعة الناس بتتخيل ان الاحسان بس الاحسان بس آآ في في - [00:44:20](#) ماشي او في الائتلاف. الاحسان مطلوب برضه في يعني في يعني الاحسان ده مطلوب في الاجتماع والائتلاف ومطلوب في الافتراق والاختلاف الاحسان ده مطلوب في الاجتماع والائتلاف وفي الافتراق والاختلاف. يعني فامسكوهن بمعروف او فارقوهن - [00:44:40](#)

باحسان يعني يعني انت ايه فكرة انك هتمسك بمعروف وهتفارق بمعروف برضو. يعني فانت مطلوب منك المعروف في اجتماع والائتلاف ومطلوب منك المعروف في الايه؟ في الافتراق والاختلاف. مطلوب منك الاحسان في ده وفي ده. ليه بقى احنا بتتخيل

دايما ان الاحسان ده والمعروف مطلوب منا في الاجتماع - [00:45:00](#)

بس فلما نجتمع اه على احسن ما يكون. ونبقى نحاول نبقى محسنين وبالمعروف المتعارف عليه. هم. اه والمعروف شرعا لا اصل تزود

ده ما يرضيش ربنا اصل مش عارف ايه. ليه بقى لما بنيجي نفترق ونختلف؟ ما ما يعني ما بنختلفش - [00:45:20](#)

بالمعروف وما بنفترقش بالمعروف ما بنختلفش باحسان او نفترق باحسان. ليه ما ما يجيش الرجل اللي هو يفارق حد يقعد معه او آآ يقعد مع زوجته او بس قوي ابعت لها بشكل مؤدب ومهذب او هي تبعت له بشكل مؤدب ومهذب وتكلمه في ان انا والله ربنا ببارك

فيه وجزاك الله عني خيرا وكذا بس في الحقيقة انا - [00:45:40](#)

يعني انا خلاص بقى يعني ما عدتش قادر اتحمل وما عنديش طاقة نفسية اني اعمل كزا وكزا وكزا وده ما يعينيش ان انا مسلا اه اجحد او ان انا ما انسى احسانك وبرضو ما تقلقش مني. يعني ما تقلقش مني ان شاء الله زي ما كنت احسن وزى ما كنت -

[00:46:00](#)

ا اعاشرك بالمعروف في حالة الرضا اا والائتلاف انا ان شاء الله اكون كده برضو يعني ما ما تقلقش مني ما تتخيلش بقى ان انا هاوحلها معركة او اللي هعمل مش عارف ايه ولا يتجاوز حدود ربي لا ان شاء الله برضه انا ملتزمة بحدود ربنا ما تقلقش من يكون

كون آآ كن امن امنا من جانبه - [00:46:20](#)

هو هو ده بقى دين ربنا لو احنا هنتكلم. لما يجي الرجل بيكلم المرأة بهدوء كده ويقول لها او بيعت لها حتى مش قادر يواجهها ربنا ببارك فيك واحسن الله اليك وجزاك الله عني خيرا. والحقيقة انت احسنت الي كثير واكرمتني كثير وان انا مهما فعلت انا مش مش

هوفيكي حقك بس - [00:46:40](#)

الحقيقة انا مش قادر اكمل تاني مش مش هعرف استمر تاني انا يعني تعبت لكن يعني في الحقيقة انا آآ برضو انا ما حبتش ان انا يعني اكون بشكل زي ما الحمد لله دخلنا زي ما تقول دخلنا بالمعروف نخرج بالمعروف وباحسان. ده برضو ما تقلقش مني. انا ان شاء

الله يعني اكون احسن في في - [00:47:00](#)

تقفل في هذا الاختلاف اكثر مني في حال الائتلاف. الحمد لله برضه اه ارقب الله فيك والحمد لله لا لا اجد فضلك ولا امنعك حقك  
شهد الحمد لله ان انا اكون برا بك حتى لو طالما افترقنا يعني ماشي؟ ولا تسمعي مني اي خير كوني امنة الجانب من ناحيته -

00:47:20

ليه ليه الدنيا مش كده؟ يعني ماذا لا تكون الدنيا هكذا؟ لدرجة اللي خلت سيدنا زيد ابن ثابت هو اللي يروح زيد ابن حارثة عذرا هو  
اللي يروح يستنا زينب للنبي صلى الله عليه وسلم. يعني انظروا الى اي مدى يعني يصل من الناس والرقي والسمو في في في

00:47:40 - هذه

الامور هنا ولذلك في هذه اللحظات ببيان دائما كنت اقول ببيان ايه؟ ببيان ايمان الناس بتبان عندهم ايمانهم وبيان وبيان تربيتهم  
يعني او اقولها بشكل ثاني ايمانهم واصلهم اللي بتقول على نسبة بلدي الاصل كده او التربية اصله تربيته - 00:48:00

وهو ابن اصول او هي بنت اصول او هو متربي او هي متربية بيمشي بمنتهى الشياكة والسمو والرقي اللي هو اه اللي هو دخل بيه او  
كان موجود بيه وبيان ايمانه وتقواه لله وخشيته لله ان هو يعني انت بقى اه لازم - 00:48:20

يعني كسر المعبد يهدم المعبد اللي وراه لازم بقى يخربها علي وعلى اعدائي. آآ ليه بيجزم ان انت بقى انت المصيب وآآ يعني وانت  
اللي على على حق في ناس للاسف معندهاش فهنا ببيان الاصل ببيان الايمان ببيان التربية الانسان وهو متربي - 00:48:40

يقول لها مش هتربي ابن ناس كويسين ومحترمين ولذلك كان في الشريعة مهم اوي اوي الحسب والنسب للاصل والفصل بالمصري  
كده بالبلدي مهم قوي مهم ان حد يكون اصله كويس اصله ابن ناس محترمين او انسان محترم او هي اصلها انسانة محترمة او

حتى ممكن تكون يعني - 00:49:00

عزرا والدها او والدتها فيهم مشكلة بس هي تكون فيها الانسانة اصيلة. او هو يكون انسان اصيل يعني آآ هنا يظهر الناس يعني.  
وبيزهر ايمان الناس. يعني بيظهر ايمانهم بقى ان هم يرقبون الله ولا يرقبون الله. حد شغال مع حد في حياته. ليه ما يكونش ابخاره

كده بشكل لطيف وجميل؟ اه اللي هو المعنى اللي هو بتاع معلش - 00:49:20

انا معلش خلاص احنا مش هنقدر نكمل مع بعض واحنا مش عارف ايه وتعال بس عشان خاطر كل واحد ياخذ حاجته او بمعنى ادق  
يعني انا بس اسلمك بعض الحاجات اللي هي عندي اللي اعلقها عشان - 00:49:40

انا او برضه رتب نفسك انا ممكن معلش معك يعني مهلة شهر. انا ممكن اتحمل شهر اتحمل اسبوع معلش لغاية ما الامور ايه تترتب  
وانا معك برضه ما فيش مشكلة. يعني ان الناس دي ناس محترمة. ناس فعلا محترمة. يعني لسه كان في حد من الافاضل كده

بيكلمني في حياة كده من من من - 00:49:50

كم يوم الحقيقة انسان محترم يعني انسان محترم يعني حاجة محترمة سلوك راقى. معلش هو انا بس انا فكر ان انا مش هكمل  
عشان معلش كذا كذا وربنا يبارك فيكم جزاكم الله خير. وانا الاشكال اللي عندي واحد اتنين ثلاثة اربعة خمسة ومش عارف ايه

وبرضه انا بس انا برضه باخد - 00:50:10

ما بعزمش يعني وفي نفس الوقت ان انا برضو لو في حاجة ما ان شاء الله مش انا ما قطعتش وبرضو هحاول ان انا مش عارف ايه  
ومعكم برضو وانا - 00:50:30

من الغطمة يتوفر بديل ويكون كويس. ناس محترمة. ناس متربية. ناس ناس عندها اصل وعندها ايمان وعندها حسن عهد. قال  
رسول الله وسلم ان حسن العهد من الايمان. مش زي بقى اللي هو بقى مش عارف ايه انا خلاص انا ماشي ولا يجي سايب الجروب

وطالع ولا عنده مسئولية مسلا ما يعملهاش ولا الكلام من ده كله - 00:50:40

ولا هو فين ما تسأل عليه مش لاقية ولا ما الناس دي مش عارف اقول ايه لان يعني مش عايز اقول لفض مش مناسب يعني لان دي  
مسؤوليات بردو مش معقولة انا النهاردة هكون في حد الانسان اعتمد عليه اه او الانسان خلاص اه اه اطمئن اليه في هذا - 00:51:00

في هذه المسألة وخلاص يعني استند عليه فيها ويفاجأ بان هو يعري ظهره او يفاجأ بان هو مش يعني مش هو مش في الهواء انه  
مش موجود وراه. انت متخيل القصة دي ان انت مثلا طلعت على سلم وبتاع وقلت لواحد ايه آآ طيب - 00:51:20

وامسك السلم من تحت خلي بالك اصل ممكن السلم يتزحلق بي. وبعدين بعد ما طلعت فوق بتبص لقينه لقينه مش موجود. ساب السلم ومشي. اصل انا تعبت اصل انا حررت اصل - [00:51:40](#)

فانا ما قدرتش استحمل اصل انا كزا. طب قل لي انك هتمشي. قل لي انك هتمشي عشان انا انزل انا. يعني اقول انزل انا امسك الحاجة اللي انت ماسكها دي ولا انزل؟ لأ ما فيش - [00:51:50](#)

ناس للأسف آآ وده وده الناس دي بتقعد بقى الشيطان يقعد يسول لها ويقول لها اصل كزا واصل كزا واصل كزا وهي حاجات ليست هينة فلعلك تارك بعض ما يحارج. وضائق به صدرك ان يقول. طب ما هي كده ما الانسان هيضيق صدره. ما علينا. فالمهم نرجع للنقطة الاساسية وهي ان - [00:52:00](#)

انا شايف في رأيي في رأيي قد اكون مصيبا او مخطئا. آآ ان دي مرحلة النهوض مرحلة تالية لمرحلة آآ الحج اه ومن هذه الزاوية يعني او تلك الناحية خلاص؟ واه ان اه برضو هم مرحلتين مهمين بعيدا حتى عن كونه هنا بقى في - [00:52:20](#)

هم الحقيقة مرحلتين مهمين في المعاملة الانسانية. في سياسة النفوس يعني في سياسة الغير. حتى في سياسة الذات. ان انا ما فيش مشكلة المرحلة الاولى تبقى مرحلة اه مواسة ومرحلة تصبير يعني وتطمين. لكن المرحلة اللي بعدها ما تبقاش كده خالص. لا مش هينفع يكون فيها الكلام ده - [00:52:40](#)

وزي ما قلت في ناس للأسف ببدا بالمرحلة الثانية على طول اللي هو فلعلك تارك بعض ما. انت هتروحي فين؟ انت ما انت اصلا زوجة يعني الدنيا كلها كده وتحملي واعملي وودي لغاية ما تبقى ما تدمر حرفيا تتدمر حرفيا وتحطم وتهشم نفسية. وفيه ناس آآ - [00:53:00](#)

بتبدأ بتاخذ المرحلة بقى الاولى دي تمام زي الفل وتفضل عايش على المرحلة الاولى ما بتخشش في الثانية خالص. تفضل طول الوقت بقى وهو بيصنع انسان معاق دون ان دون ما شعور واصلا من الاشكاليات الكبيرة النبي صلى الله عليه وسلم كان حتى في وصيته لاختواتنا وامهاتنا - [00:53:20](#)

نسائنا وبناتنا كانت من وصاياه ان هو بيحذرهم من مسألة كثرة الشكوى. قال وتكثرن الشكاة. وربنا يقول ولم يشكني الى عواده تكثرن الشكاة كثرة التشكي يعني ان الانسان يبقى يتدمر اكثر مما يشكر. وهو يعني - [00:53:40](#)

يتشكي يتشكى عذرا ويعني اكثر مما ايه؟ مما يثني. يتشكى اكثر مما يثني. آآ فده ما يتحملش لان هو يا جماعة بصوا احنا فيه كثير مننا مش مش متصور المسألة دي برضو ان في عندنا يعني جروس وديفيد - [00:54:00](#)

في نمو وتطور آآ مش بس بدني. يعني احنا مش بنمو وتطور آآ بس بدنيا. احنا بنمو نتطور عقليا بنمو ونتطور فكريا بنمو ونتطور نفسيا يبقى دي اللي هو زي ما انت بيطلع لك عضلات في دراعك وبيطلع لك - [00:54:20](#)

عضلات في رجلك وبتعرف تعمل ومش عارف ايه انت برضو ممكن يطلعك عضلات في عقلك يعني عقلك ده في عضلات محتاجة لمران طب هو الميران ده عبارة عن ايه؟ عن انا النهاردة مثلا مثلا عشان خاطر ان انا اعمل او اعمل عضلة البايستيس دي. بعمل ايه - [00:54:40](#)

بأعمل ايه؟ احنا قلنا مرارة الكرام من لا يتألم لا يتعلم ولا يتقدم. في لون من الالم بس الم محتمل، الم محتمل. اه الالم ديزاينيت بروجرام انا نوع من الالم نوع من المشقة المعاناة ان تكونوا تألمون فانهم يألمون كما تألمون لكن وترجموا الى الله يرجعون. لو هناك ترجم شيء ما - [00:55:00](#)

تتحمل هذه المشقة طب ما هي هو الرياضة دي الرياضة دي اساسا اوعى تتخيل ان الرياضة دي مسلا فرحان وسعيد لأ ما بيبقى في حاجات فيها مشقة فهو النهاردة لما بيقوم يعمل كده هو ده مش تعب تعب - [00:55:20](#)

هو بيتعب بيتعب العضلة دي. لما يقعد يجيب بتاعه مش عارف يقعد يعمل كده لما بيرفع اثقال. فطب ما هو ده تعب له من التعب ولا شك. خلاص؟ بس ده لابد - [00:55:30](#)

منه بعد كده يعمل ايه؟ يزود على نفسه اكثر. فبدل ما بيحط واحد يحط اتنين. بدل ما يحط اتنين يحط ثلاثة. هو اللي بيزود على



نفسه. انت اللي بتزود على نفسك القلم وبتاع؟ اه بزوده. 00:55:40 ليه -

علشان كل يوم كل يوم بقى ايه بقى؟ من الاول كان في معاناة ووجع رهيب عشان يشيل المية كيلو. بعد شوية لا الحمد لله المية كيلو دول ممكن يقعدوا يشيلوا ليل ونهار ولا يكاد يشعر بشيء. اهو حصل لون من الميرهان بالالم التدريجي - 00:55:50

ايه ادخال هذا اللون من الالم التدريجي فاللي بيحصل ليه الانسان انه ببدا يتحمل بيحتمل خلاص فيقدر ولذلك يعني اه دايم اقول من لا من لا من لا يتحمل لا لا يكمل من لا يتحمل لا يكمل لا يكتمل يعني من لا يتحمل لا - 00:56:10

اكتمل ما بتتحملش ما تكتملش. انا عشان اكتمل يكتمل بنائي لازم اتحمل. ففي الام من من يعني لازم ينمو فهو واحدة واحدة بينمي كده عند نفسه الايه التحمل ده ها ها جه بعد كده بقى يعني بعد شوية بقى الكلام ده الوزن ده - 00:56:30

ما بيضايقوش. ما بيضايقوش بقى خلاص ما بيؤلموش ما بيوجعوش ما عدش ببذل اي اي مجهود في تحمله. خلاص لانه اعتاده اعتاده وبقي عنده آآ هدف فوق ثاني اعلى. آآ يعني هذه هذه اللي باسميها اللياقة البدنية - 00:56:50

واللياقة العقلية واللياقة النفسية خلاص اللياقة النفسية. ماشي؟ هذا التمرين هذه التمرين البدنية والتمرينات العقلية والتمرينات النفسية. كذلك العقل نفس القصة انت العقل بتحطه قدام بتحطه قدام تحدي مسألة ومش عارف ايه او - 00:57:10

حاجة يفكر فيها في الاول عشان يفكر يحسب الحسبة دي ويزبطها ويعاني. بعد كده المرة اللي بعدها اللي بعدها اللي بعدها لا ده بقى عايز حسبة اكثر. زي - 00:57:30

بيحصل معنا واحنا كنا بنحل مسائل الرياضيات او مسائل الفيزيا. انت بتحل مسائل الرياضيات الاول خلاص مسألة صعب فكرة المسألة اصلا صعب بالنسبة لي لأ خلاص حللت المسألة بقيت عايز مسألة لأ حللت كل المسائل اللي مثلا على هذا الدرس عايز مسألة معقدة اكثر عايز مسألة تربط بين درسين - 00:57:40

اهو لون من الايه كنت كان في لون من المعاناة او الالم او التحمل او المكابدة في الايه في الاول يعني لو لو وما حصلتش هذه الالم مش مش هتحصل تلك الامل. لو ما حصلتش تلك الالم مش هتحصل تلك الامل. يعني هي كده يعني ده اساسي - 00:58:00

وده طبيعي ده لازم من لا يتألم لا لا يتعلم ولا يتقدم. ما يتقدمش ما فيش ما فيش تقدم بدون تألم اه واحنا زي ما قلنا اه في اوقات كمان لا نتعلم الا بالتألم. في اوقات لا نتعلم الا بالتألم. لازم نتألم عشان نتعلم - 00:58:20

في اوقات كده يعني احيانا الالم ده بيعلم معنا يعني خلاص؟ فبتتعلم به. فالشاهد بطبيعة الحال هو لون من الايه؟ من او التمرينات العقلية اللي خدتني انا شوية خدتني انا كانسان طلعتني يعني زودت لياقتي العقلية - 00:58:40

فبقى الانسان بي فهم بسرعة بيعقل بسرعة بيدرك بسرعة بيحفز بسرعة يعني الحاجات دي بقى بيعملها نفس الكلام بيحصل بقى في النفس البشرية هذه تمرينات النفسية بتعمل ايه؟ بتعمل لون من اللياقة النفسية. تمرينات نفسية تعمل لياقة نفسية. ايوا التمرينات النفسية - 00:59:00

هي دي اللي بتيجي منين؟ اللي بتيجي من اللي احنا بنكابه بنكده في ايه؟ حاجات بتضايق وحاجات بتزعل وادينا ماشيين في الحياة يعني وان ثلاثة نفسح الصفحة الجميلة. الوان كده من الحاجات اللي بنمر بها بتخلي ايه؟ بنسمع حاجات وحاجات بتضايقنا وبتزعلنا واهو يعني حاجات كده - 00:59:20

ممكن احنا ما قصدناش ليها بس اا هذه المعاناة او المشقة او الضغط الضغط يعني دايم كنت اقولها مسلا بالنسبة للناس في اا في مسلا في الدبلومة كنت اه وبعد كده بقى في التشغيل يعني سبحان الله لما نيجي نشوف مسلا معلمة في المرحلة اللي احنا فيها

دلوقتي في التشغيل مثلا وتلاقي المعلمة دي ايه بتزاكر - 00:59:40

عشان عندها اعتماد وبتحضر عشان عندها مش عارف حلقات بتعمل ايه وبتنزل وبتروح وبتيجي وبتعمل حاجات كتيرة جدا في حين سبحان الله يعني هي في في الفترة اللي كانت في اول الدبلومة انا مضغوطة ومضغوطة جامد رغم انها كلها حاجات في اتجاه واحد قاعدة في بيتها بتزاكر او بتسمع او بتودي. دلوقتي بتزاكر ومش عارف تروح - 01:00:00

تعمل ايه وتودي ايه وبتدير مكان وبتحل مشاكله وبتعمل ايه وبتودي فايه اللي حصل لها؟ حصل لها فعلا لون من اللياقة النفسية. اللي

خلتها اه بقت بتتحمل قدر اكبر من الضغوط اللي بيحصل ان مثلا بنشوفه في الحياة الاسرية بنلاقي الست في الاول خالص هي -

[01:00:20](#)

بتبقى بتضج بالبيت. يوه بقى وعندها عندها غسيل مش عارف مش عارف ايه وخصوصا بقى لو كانت متدلعة فعند امها مسلا كل حاجة ومش عارف ده في راجل بقى لازم كل يوم تجهز ده يا سلام بقى لو قاعد معها اول شهر يبقى فطار وغدا وعشاء وبعد الفطار

[01:00:40](#) - تروح تغسل الصحون -

تعمل مش عارف ايه وتعمل له شاي ويعمل ايه مش عارف كوكتيل واعملي حوارات. يعني في الاول خالص تحس وتقعدها تكلمها وضغوطها ماما مضغوطة شغل البيت وجوزي ومش عارف واياه وانا كذا. ده كل ده بس على البيت بس. وبعدين فوق ده كله كمان

[01:01:00](#) - بقى انا -

مفروض عندي مذاكرة عشان مش عارف عندي امتحان في الكلية مش عارف امتى انا مش عارف انا خلاص انا زهقت من نفسي انا

[01:01:20](#) - زهقت من حياتي انا زهقت من الدنيا ضغوط كتيرة هتحمّل الضغوط بالزات -

تعالى بصي بقى على دي مثلا وهي بتحضر الماجستير مثلا او الدكتوراه او بتاخذ حاجة ما ومسلا عندها ثلاث اربع عيال وتلت اربع مش تلت اربع عيال تلت اربع بيت ماشي ومش عارف بقت هي كمان اللي مسؤولة انها مش عارف بتروح تجيب الحاجات عشان مش

[01:01:30](#) - عارف ايه وبقت مش عارف بتعمل. كل هذه الضغوط -

وعايشة وتنام وزى الفل والدنيا ماشية وامين ويعني الدنيا تقفل معها كده شوية تيجي تاخذ لها كده تقعد لها كده تخش تنام آآ وتاخذ لها دش كده وتعمل لها كوباية نسكافيه تضرب واحدة شوكولاتة كده وتنسى الدنيا فتنام وترجع تواصل حياتها ثاني. سبحان الله!

[01:01:50](#) - يعني ما هو طب ما هي نفس البني ادمه دي. لو -

بصت على نفسها مثلا من حوالي عشرة عشرين سنة هتلاقي نفسها مش مكتش ممكن تتحمل اللي هي بتتحمله ده خالص. مش ممكن يعني طب ما هو بقت بتقدر تدير ضغوط تتحملها هذا هذا الذي اسميه اللياقة النفسية. سيبوكم من الناس اللي هو برضه ايه بيقد

[01:02:10](#) - يعبك حوارات ايه -

انت مش عارف ايه واصل انت عندك؟ ايوة ما احنا ايوة عندنا طاقة نفسية محدودة بس هي دي الطاقة النفسية احنا اللي باقوله

[01:02:30](#) - دايمًا ما تستنزف في اللي ما لوش لازمة -

يعني ايه اللي بيعمل الاشكال؟ اللي بيعمل الاشكال ان الانسان طب ما في يا دكتور ناس بيحصل لهم هشاشة نفسية. وبيجوا بعد

[01:02:40](#) - وقت خلاص اللي هو بيبقى اللي انت قلت عليه -

قبل كده اللي هو ده يعني بيوصل لحالة ان هو خلاص بقى يعني مستهلك ما فيش ثاني يعني ما انا ما بص ما فيش لان ده في الغالب

[01:02:50](#) - بيكون استنزف طاقته في حاجات لا طائل من ورائها ولا تنفع استنزف طاقته في حاجات ربما في محرمات -

او امور من امور الدنيا او غيرها فما عدش عنده طاقة لغيرها. انما الحمد لله يعني كنت دايمًا اقول سبحان ربي اه الانسان اللي يعني

اه بيسير في طريق الله هذا نسيج اخر. القواعد بقى بتاعتها يحصل له ويعمل له ما لوش دعوة بالكلام ده اساسا. ما لوش دعوة

[01:03:10](#) - بالمشاكل دي ولا الحوارات دي ولا لان مولاه يتولاه -

لان مولاه يتولاه. سبحان ربي يعني وربنا يبسر له امره اما من اعطى واتقى وصدق بالحسنى فسنيسره لليسرى. فسبحان الله مولاه

وبحمده يبسر له والامور كده يعني تمر. انما لو للدنيا ما يتحملش فلا يستهلك. لو للمعاصي يستهلك. انما سبحان الله في امور -

[01:03:30](#)

الآخرة ربنا بيدي له طاقة كده من يقترب حسنة نزد له فيها حسنا. وهو يتولى الصالحين. تمام؟ وسبحان الله يعني ده فعلا ان الانسان

لما يشوف كده بيبقى منشغل بامر اخرته وبامر الاصلاح لدينه او فسبحان الله يجد نفسه يعمل حاجات كتيرة ومعه ضغوطات كتيرة

[01:03:50](#) - وربنا سبحانه وبحمده بيبسر -

امر اه تمر الحياة انا لما اقعد اتخيل كده ان اللي كان بيعمله النبي صلى الله عليه وسلم او اللي كان بيعمله سيدنا ابو بكر ولا سيدنا

عمر دي حاجات كده - 01:04:10

لولا ان الكلام ده يعني موثق باسناد صحيحة لا لا مراء فيها. الواحد يتخيل انه ضرب من الخيال اصلا. ان ازاي حد يقدر يعمل كل الحاجات دي كلها بهذا اتزان بهذا الانجاز صعب جدا لما تتخيلوا المرحلة اللي بيدير فيها سيدنا ابو بكر مسلا شؤون الامة حاجة حاجة

صعبة جدا سبحان ربه - 01:04:20

بس وضغوط كتيرة بس مولاها بيتولاها فلا يكاد يشعر بشيء من ذلك هي معنى وترجون من الله ما لا يرجون. فالشباب يعني اللي اقصده اللي اقصده سبحان ربي ان هو كده كده الحياة في هذه الضغوط وفي هذه الالام. والانسان بيحتاج لون من الاليه من

التمرينات - 01:04:40

النفسية عشان تجيلو لياقة نفسية فتبقى الحاجات اللي كانت صغيرة دي بقت خلاص بس دي بقى محتاجة لون من التدرج كده مع الانسان ولذلك زي ما قلت في سياسة الذات او في سياسة الاخرين. سواء كانوا في البيوتات او المؤسسات او المجتمعات. في

سياسة الذات انت برضو نفسك في وقت كده واسيها مش مشكلة - 01:05:00

معلش ما يجراش حاجة ونتحمل شوية ومش هيجرى حاجة وربنا يعينه وبتاع. لأ وفيه وقت بقى ما تواسيهاش فيه وقت بقى بعد وقت كده بقى هي هتركن للمواساة وهتبقى لأ معلش بقى سؤال طب ايه الحل يعني عايز تعمل ايه؟ عايز تعمل ايه؟ مم عايز يعني

تطلق آ مراتك وترمي عيالك وتروح عايز - 01:05:20

بتعمل ايه؟ عايز تسبب الشغل يعني وتقعدي بقى وتلطم كده وتبقى ملطشة عايز تعمل ايه؟ عايز تعمل ايه يعني؟ عايز تسبب باب

الخير اللي ربنا فتحه لك ده اللي غيرك - 01:05:40

احلم به وانت ضامن مش عارف يفتح لك باب ثاني عايز ايه يعني؟ عايز ايه اخرتها يعني؟ انت شغلانتك ايه في الدنيا؟ انت مين في

الدنيا؟ ما انت يا ابن الناس ما انت اب. ما انت آ متعلم او معلم - 01:05:50

ما انت انت انت مين يعني؟ انت عبد لله في هذه الحياة. انت جاي ليه؟ وليه بقى وليه برضه انت بتاخذ قرار ومش عارف واياه وكزا نفسك طب ما انت يعني انما اشكو بشي وحزني الى الله ما تشكو لربك ما تبث ربك. والله على كل شيء وكيل. انت ليه بتروح -

01:06:00

اصل اتقال اصل حصل اصل عامل اصوات بس. ليه؟ في اوقات انت حتى انا كانسان في ادارة الذات بعمل كده. فاقوات والله لا انسى لا انسى ان في مرحلة كده يعني من مراحل الحياة احنا واحنا صغيرين كده في المرحلة بتاعة الثانوية والكلية الواحد كان ايه اشتد

عليه الامور كان - 01:06:20

مرحلة صعبة فعلا مرحلة صعبة يعني ان احنا برضو شباب صغيرين ومقبلين على الحياة وزررفنا صعبة من الناحية الاقتصادية ومش بس صعبة من الناحية الاقتصادية اجتماعيا ربما يكون في اشكالات وكمان بقى ايه انت بتيجي تبص بقى مع الكلام ده كله مع

التضييق الاقتصادي والاشكالات الاجتماعية اللي - 01:06:40

اه مع برضو معالي الدراسة نفسها وضغوطاتها. اه التضييق اللي من النوع ده. ويضاف الى ذلك بقى ان انت لما سلكت سبيل ربنا بقى نوع من التضييق عليك. انت عايز بقى تسرح وتمرح وتفرح زيك زي الناس اللي هم مش في دماغهم حاجة. عايز بقى تخرج وتعمل -

01:07:00

وتسمع اغاني وتتفرج على افلام وتصاحب واحدة وتحبها وتحبك والحوارات دي. فيها لون من الحاجات وتنفخ سجاير. يعني حاجات بقى تخفف عنك زي الضغوط دي كمان انت كمان بقى اضفت على نفسك آ ضغوطات اخرى بان انت اخترت بقى طريق الالتزام

والتدين وانك هتترك المحرمات مش هتعمل - 01:07:20

المحرمات ديدان ده مع نفسك مع نفسك بس كده مش هتعمل المحرمات دي دي ضغوط اخرى ان حاجات نفسك وكمان بقى الزمت نفسك انت هتقوم تصلي الفجر وهتلتزم بالصلوات وهتلتزم مسلا بامور من طلب العلم. لأ وفوق ده كمان بقى انت كمان هتلتزم نفسك

بس مش بامور - 01:07:40

صلاحية تلزم نفسك بامور صلاحية ان انت بتتعلم وبتعلم وفوق بقى ده كله ان بقى يا ريتك متساب في حالك مضغوط يعني مضطهد مضطهد عشان انت برضو الزمت نفسك بالهدي الظاهر للنبي صلى الله عليه وسلم. فبقيت مضغوط عشان لحيتك ومضغوط عشان تقصر - [01:08:00](#)

ثوبك مضغوط عشان خاطر آآ حرصك على الدين وازهارك لسننتك الاسلامي واعتزازك بدينك بقت مضغوط مضغوط مضيق عليك مضطهد رغم ان انت انسان كويس ومحترم ومتميز ومتفوق وحاجة جميلة في حسن خلقك حاجة جميلة ايمانيا وعمرانيا وزى الفل وشاب - [01:08:20](#)

ضغوط ضغوط يعني سبحان الله بتيجي اوقات كده بقى تضيق حتى غير بقى في المجتمع العادي لأ اصل هو ده ملتحمة ما يطلعش الامر الفلاني لقوا ملتحي ما يكسبش في المسابقة الفلانية واصله دم ما ينفعش نصدر الملتحدة. ليه برضه ايه؟ يعني ايه اللي عملته؟ ايه اللي انت مسلا اه ازنبت؟ ايه اللي ايه الخطأ اللي انت اخطأت - [01:08:40](#)

فيه انه ايه مشكلتك؟ يعني ايه مشكلتك؟ ان انت اخترت بعيدا خالص عن واجب ومش واجب والكلام ده. هل مشكلتي اني اخترت ان حتى يبقى شكلي قريب من شكل النبي - [01:09:00](#)

صلى الله عليه وسلم هل مشكلتي ان انا اخترت ان انا اتبع سنته واحاول امشي على طريقي؟ هل دي مشكلتي؟ يعني تضيق تضيق لا شك صعب صعب على النفس يعني مش وصعب على نفس عزيزة. يعني على نفس برضو ما بتقبلش الضيم ولا المهانة ولا الكلام ده كانت حاجة قاتلة حرفيا فعلا قاتلة - [01:09:10](#)

يعني ثقيلة جدا على النفس. كل ده كان بيهونه ان الحمد لله في يعني وترجون من الله ما لا يرجون. احنا يعني في ناس بتتحمل الاشياء من لذلك عشان خاطر الدنيا اه لكن بقى مع التضيقات دي كمان مع تضيقات ان انت بقى كمان اللي لا يستبعد انهم يتدخلوا في درجاتك عشان خاطر ما ما تجيش تبقى هنا - [01:09:30](#)

مسلا يوما ما في المكان الفلاني او يتدخلوا في امر انت يعني اشياء كده الله المستعان. وبقي بيتعامل معك يتخاف منك اذا كنت صاحب واحد بقى يخاف على ابنه منك وآآ واذا كنت يعني آآ ما تمشيش مع فلان او مع ابن فلان وبقيت انت مسلا - [01:09:50](#)

الناس ايوه يحبوا ولادهم يكونوا زيك بس لأ ما يعني اما تيجي تعمل معهم نشاط او تحاول تساعدهم في حاجة بقوا ويبقوا متوجسين منك وانت لأ بلاش ابن فلان عشان الملتح وبلاش فلان مش فلان اللي يروح يتكلم في الحقيقة. اشياء كده من يعني كمان انت كمان في وسط هذا المجتمع يضيق عليك وانت يعني على الحق - [01:10:10](#)

على الصواب وكل ده كل مشكلتك يعني حاجة كده يعني الاحساس بتاع كانه ايه اخريش بقى اللوطي من غير دم وانا ماشي ويظهروني يعني هل كل مشكلتي ان انا حبيت ان انا ما اكونش شاب - [01:10:30](#)

مخدرات ما كنتش شاب مسلا بيشرب خمره او بيفعل الفواحش بيفسد في الارض. يعني البلطجي ومش عارف ايه والكلام ده ياخذ حقه والشاب الفاسد الصايع ضايع ياخذ حقه فده لون من الضغوط اللي انت بتعيشها بيعيشها الملتحي بتعيشها المنتقبة بيعيشها المتدين بشكل عام بعيدا بقى هو عنده ضغوطه الداخلية اللي هو - [01:10:40](#)

واصلا هو مضطر ان هو يتقي الله ويراقب الله وما يعملش المعصية. ما يعملش المعصية يعني هو نفسه عنده لون من الحاجات اللي عليه. معه ان هو كمان بقى اا المجتمع مش سايبه في حاله يعني يا ريتهم بقى سايبينه في حاله مش هاقول بيشجعوه يا ريتهم يسيبوه في حاله مش سايبينه في حاله يوصل كمان لان اهله في البيت نفسهم يضطهدون تجبلنا - [01:11:00](#)

ومش عارف واياه ويجري اياه يعني ويعيش حياتك ويعمل ودي لا شك انها الوان صعبة من الضغوط فكل بقى الضغوط دي لو هتضيف هذه الضغوط ان انت تتعرض لها مع الضغوط الاجتماعية مع الضغوط الاقتصادية مع الضغوط الدراسية اللي انت بتتعرض لها فساعتها بقى كان ييجي ليه؟ سبحان الله يعني انا يعني - [01:11:20](#)

معلش افضت في المسألة لكن عشان ده ده اعتقد ان كثير مننا عايش هذه الاشياء اصلا يعني كثير مننا بيعيش الحالة دي. فساعتها بقى ييجي الشيطان يقول لك ايه يا عم بقى عيش حياتك - [01:11:40](#)

فكك بقى فكك بقى عيش حياتك كده انت اهو خلاص ما انت ما انت زاكرت كثير واجتهدت كثير والحمد لله ما انت خلاص يا بابا يا عم دخلت كلية طب وانت زي الفل - [01:11:50](#)

وانت الحمد لله مش عارف ايه امتياز والعشرة الاوائل وبتاع فكك السنة دي بقى خد لك سنة كده او في الاجازة بقى بص عيش حياتك بقى اخربها بقى انت بقى سيبك من سيب كل الكلام ده بقى اترك بقى الايه الكلام ده كله بقى وعش حياتك يا حاج. عادي بقى ما تقعدش بقى تعذب نفسك بقى - [01:12:00](#)

وسيبك بقى فكك بقى لتقول مش عارف اجتماعيا ولا دراسيا ولا ايه اقتصاديا يعني ايه انت مش عارف في ايدك صنعة كويسة اشتغل لك شوية اشتغل مسلا يومين ثلاثة في الاسبوع - [01:12:20](#)

والثلاثة اربعة التانيين انت يوم التانيين عيش حياتك بقى وزبط نفسك وروح بقى شوف رح السما بقى ومش عارف واطلع بقى رح مصيف واتفصح ومش عارف ايه وعش ومش مشكلة يعني كفترة بقى وانت بقى ولا التزام ولا مش التزام وعيش حياتك فسبحان الله يعني انا اذكر ان من - [01:12:30](#)

الاشياء التي يعني اه اكرم الله المرء بها هي من عند ربنا مش من عند الواحد يعني ان ربنا في مثل هذا الوقت يذكرك بمعنى طيب انت مين؟ وماذا بعد؟ يعني من انت؟ وماذا بعد؟ انا انا - [01:12:50](#)

انا انا عبد لله انا انا مسلم. ايوة انا جاي الدنيا دي عشان اختبر. خلاص دي شغلانتك ده اللي انت لازم تعيش فيه ده طبيعي انت ايه طالق يبقى لازم تبقى طالب ما تعيش عيشة الايه - [01:13:10](#)

الصايع الضايغ تعيش عيشة الطائع وانت طالع. ماشي انت مش ابن في هذه الاسرة انت ده مين؟ خلاص انت ما انت عليكيش اوضاع. انت مين يعني؟ انت مش فرد في هذا المجتمع المفروض ان انت بترجو صلاحه وتريد - [01:13:30](#)

ان انت تجاهد فيه اصلاحي يعني بالحجة والبيان. تمام؟ طب ما طب ما انت لازم تتحمل. انت مش اخترت نفسك انك تبقى مصلحة. مش اخترت نفسك انك تبقى صالح. انت مين؟ انت انت مين يعني؟ انت عايز ايه من الدنيا؟ اه انا عايز من الدنيا ان انا ما عايز - [01:13:50](#)

سهلت مع الهالكين عايز تضيع مع الضايعين عايز تأنتخ مع المأنتخين تتكاسل مع المتكاسلين انت مين؟ انت مين؟ فهودي مريحة انت مين انا اب خلاص يبقى انت اب لازم تقوم بدور الاب وتعرف ان دور الاب ده مش كلام وخلاص في اشياء تحملها عشان عيالك. انت مين؟ انا ام. اه انت مين - [01:14:10](#)

انا متعلم فاهمين؟ انا معلم. انت مين؟ انا انا صالح. انت مين؟ انا مصلح. انت مين؟ انا يعني خلاص. انا مسئول. يبقى لازم اكون تأمل كل هذه الاشياء انما انت نذير. معنى اللطيف ده معنى اللي هو بيوسوس انت بتوقف في نفسك بها بتوقف نفسك بنفسك كده في في اللحظة دي انما انت - [01:14:30](#)

انت مين؟ طيب وماذا بعد؟ هستريح؟ هستريح يعني؟ مش هستريح هتتعذب تعذب اكثر انت متصور كده انت هستريح مش هستريح. يعني انت متخيل بقى ان ضيق الصدر ده هيروح؟ لا هيروح ده - [01:14:50](#)

يجي لك ضيق صدر من نوع ثاني. زي ما كده العرب بيقلولوا ايه كان مستجيرين كالمستجيرين من الرمضاء بالنار. اهو بمعنى ادق كده زي ايه اللي بيدفع العطش بالماء المالح؟ ماء البحر المالح. يدفع العطش بماء البحر المالح. هذا الذي يدفعه العطش مع البحر. هو بيتصور ان هو كده ايه - [01:15:10](#)

هو دفع العطش تخلص من الم العطش. لكن هو مسكين مش فاهم ان هو بيعمل ايه؟ بيفتح على نفسه ابواب اخرى من الالام حتى يقتله كالماء المالح. يعني يعني من انت؟ او انت مين؟ وماذا بعد؟ ايه اللي بعد الكلام ده؟ رايح فين؟ لغاية امتي يعني؟ هتفضل لغاية امتي - [01:15:30](#)

افرايت ان متعناهم سنين. سين ثم جاءهم ثم كانوا يوعدون. ما اغنى عنهم ما كانوا يمتعون امن ما اغنى عن امك قل اذلك خير ام جنة الخلد التي وعد المتقون؟ كانت لهم جزاء ونصير. سبحان الله! يعني هي كده - [01:15:50](#)



انت هتحتاج في اوقات ان انت يعني تسوس نفسك وتدير ذاتك. تحتاج في اوقات لكده ما انت انت ايه؟ افمن وعدناك واعمل حسنا فهو لاقى. فهو لاقى الواعد مولاه سبحانه وبحمده. ولاقى الوعد - [01:16:30](#)

او الموعود فهو لاقىه. كمن متعناه متاع الحياة الدنيا. ثم هو في الاخرة من المحظرين. انت ويعني رايح فين؟ افحسبتم انما خلقناكم عبثا وانكم الينا لا ترجعون. آآ ابحسب الانسان ان يترك سدا - [01:16:50](#)

فخلاص انت يعني يعني لما لما بتعرف انت مين وبتقعد تتفكر ماذا بعد؟ شهاب اني فعلت هل باب اني تركت باب اني تركت. هب اني لما ضغطت تركت. هب هب اني لما ضقت ضقت - [01:17:10](#)

هب اني لما لما ضاق صدري تركت بعض امري اب اني فعلت ذلك. ماذا بعد يعني ماذا بعد؟ ما تستريح مش هتستريح. يعني طب طب ما هو اسهل من كده - [01:17:30](#)

كده انك تفضل مستمر في الطريق وتتحمل لله وتتوكل على الله. ومن يتوكل على الله فهو حسبه. ان الله بالغ امره قد جعل الله لكل شيء قدرا. ومن يتوكل على الله يعني سبحان - [01:17:50](#)

الله يجعل له من امره يسرا. اه توكل على الله احسن لك. ما تقول اللهم انت بتقول حسبي الله ونعم الوكيل. الله كافيه. ولذلك سبحان الله كان الواحد يعني بيفتكر ساعتها معنى ولا تمن تستكثر. ما تحسش انك - [01:18:10](#)

عملت حاجات كثيرة بقى وتقول بقى وقف بقى وخلاص وكده واقطع بقى اقطعها. ولربك فاصبر. ليه؟ عشان فاذا نقر في الناقور وماذا وماذا بعد؟ انت دلوقتي شايف الامر عسير وشايف الامر كبير وخطير طيب ماذا اذا نقر في الناقور؟ فاذا نقر في الناقور فذلك - [01:18:30](#)

ثم اذ يوم عسير على الكافرين غير يسير. ايش ستفعل في ذاك اليوم العسير؟ لربك فاصبر. هو ربنا ما يستحقش تصبر عشان يقول اصبر عشان والله واتحمل اتحمل يعني عباي فيك عذب وبعدي فيك قرب وانت عندي كروحي بل انت منها احب - [01:18:50](#)

من الحب اني لما تحب احبه. يعني ما فليتك تحلم والحياة مريرة وليتك ترضى والانام غضاب وليت الذي بيني وبينك عامر وبينى وبين العالمين خراب. اذا صح منك الود فالكل هين وكل الذي فوق التراب تراب - [01:19:10](#)

وكل الذي فوق التراب تراب. الست ابالي حين اقتنوا مسلما على اي على اي زنب كان في الله من صرعه. وذلك في ذات الاله وان يشاء يبارك على اوصاله. صل ممزعي وذلك في ذات الاله وان يشاء. وبارك على اوصالهم ومزده. الله - [01:19:30](#)

الله يستحق يعني يستحق ان احنا نصبر احنا في الحقيقة بنصبر لانفسنا يعني. لكن ربي يستحق سبحانه وبحمده فلما انت من من انت؟ انا عبد الله. انا عبد الله. انا انا له طائع. انا لا انا صايح ولا ضايح. انا عبد الله - [01:19:50](#)

هي ان شاء الله بالتوكلي على الله تكون هذه الامور ضابطة لا ضاغطة. وتبقى وراها خير كبير. ولذلك انا ربي والله لو الواحد يتفكر كده لما الواحد قال كده ويقعد ويتوكل على الله ويفوض الامر الى الله ومولاي يتولاني. لما يذكر المرء تلك - [01:20:10](#)

اوقات اوهاتك السنوات ما بيتخيلش ان كيف مرت. ولا بيتخيل ان هو النهاردة كده عايش حتى ولا يتخيل ان هو النهاردة يعني في هذه النعم التي لا تعد ولا تحصى. يكفي نعمة الامهال ان امهلنا المولى سبحانه وبحمده. يعني والحمد لله وخير كبير وفضل -

[01:20:30](#)

كبير من الله سبحانه وبحمده. لو ان المرء ترك لندم ندما يعني سبحان الله لا يعوضه شيء في الدنيا. انما سبحان الله ما الذي يخسره المرء اذا توكل على الله؟ اكيد هتضيق الصدور وهتتعبس الامور يعني اكيد اكيد - [01:20:50](#)

بس وهيتقال كلام كثير وهيبقى افتراءات كثير وهيبقى من من جوانب كثيرة. بعدين بقى لما تخش ميادين الاصلاح هتكابد مكابدات اخرى. مكابدات بقى من المفروض اللي هم الناس اللي انت تتصورهم صالحين من التحاسد والتباغض والتدابير من الحساد -

[01:21:10](#)

قادوا الصداد. الوان اخرى بقى من من المكابدات اللي تضيق الصدر. لكن انت خلاص يعني ما خلاص بقى جربت خيرا يعني خلاصة الكلام احنا النهاردة كلامنا كله بيتمحور حوالين انها يعني زي ما قلنا قد اكون مصيبا او مخطئا كانها مرحلة كانها مرحلة - [01:21:30](#)

الم يعني في في ضيق الصدر ده اتكلمنا عن مسألة ما يضيق به الصدر احيانا اوامر و احيانا نواهي آآ بس هو مش بضيق الصدر بما اوحى اليه لآ هو بيضيق الصدر بردة الفعل اللي هتحصل فيصير الامر ثقيلًا عليه في المرة التي تليها. آآ زي ما قلنا وكأن دي مرحلة - 01:21:50

لما الاستقراء كده لسورة هود وسورة الحجر يبدو لنا ان الحجر كانت سابقة الهود. آآ يعني كاستقراء كده عام يعني وهي مرحلة اخرى وزي ما قلت المرحلتين دول يتمنى ان احنا نراعيهم في نفسنا ان هي المرحلة بتاعة ولقد نعلم انك يضيق صدرك آآ انا كفييناكوا المرحلة - 01:22:10

وادفن عنك تاركهم بعض ما يوحي اليك وضائق به صبرك. آآ يعني دي مرحلة ودي مرحلة وان كان مرحلتين فيه يبقى بينهم تداخل كبير لان لا شك ان المرة الثانية انت بتوسي - 01:22:30

شخص بس برضو بتايه بتدفعه للمزيد من التحمل. فاحنا المرحلتين دول للاسف بعضنا اصلا بيدخل على طول بضائق به صدرك وما بيترققش ولا يتلطف ولا يواسي في المرحلة اللي الشخص ده فيها وفي اوقات تانية بعضنا للاسف بيقعد يقضيها كلها ايه كفييناك كفييناك ومتقلقش والدنيا سهلة وجميلة - 01:22:40

ومش عارف ايه وعادي ويا عيني عليك وازاي تتحمل كده ولا يفضل ينادي ويواسي فترة طويلة فما بيصنعش انسان ده كان قصدي ان هو الانسان ده ما ما تعرضش ما بيعملوش لون من التمرينات النفسية اللي تعمل له لياقة نفسية اللي تخليه يقدر بعد كده يتحمل الالام والضغوط وغيرها. تحمل الالام لابد - 01:23:00

لتحقيق الامال من لا يتألم لا يتعلم ولا اه يتقدم من لا يحتمل لا يكتمل من لا يحتمل لا يكتمل. اه نكتفي بهذا القدر اليوم اه سبحانه اللهم ربنا وبحمدك اشهد ان لا اله الا انت استغفرك واتوب اليك. فاذكروا ربا قد انزلها - 01:23:20

قيدها فورا بالشكر. فتلحقها علما واقبلها دوما بالبشر واقبلها دوما الشريف وافهمها حقا وتدبر يسرها ربي الذكر متبعا صدقا مهتديا واصحابها تنام ام بالاجر واصحابها تنعم بالاجر اه اه واحفظ - 01:23:40

واحملها هي زادك في طول السفر واتلوها في كل زمان وقياما ليلا في السحر كنزا كانت ورسالات نورا يشركون ما اعظم تلك الايات تسعد قلبي ترفع او قادرين تسعد قلبي ترفع قدري - 01:24:50