

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

الحلقة 02 |

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. انا الحمد لله تعالى نحمده ونستعين به ونستغفره ونعوذ بالله تعالى من شرور بانفسنا ومن سيئات اعمالنا انه من يهده الله تعالى فلا مضل له. ومن يضل فلا هادي له. اشهد ان لا اله الا الله وحده لا شريك له واشهد ان - [00:01:00](#)

له واشهد ان - [00:01:00](#)

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 سببها اية او سورة اهملناها. او منهجية ما راعيناها - [00:01:30](#)

احنا كنا بنتكلم في مشكلة كبيرة وخطيرة وهي مشكلة الضيق. وهذه المشكلة آاه يعني نحن نتبع اه فيها الايات التي جاءت في اه

في الوحي الشريف. ونتوقف مع هذه الايات ونطرح مجموعة من - [00:01:50](#)

تساؤلات حوالين مكان الضيق بالضبط شدته ومدته المضاعفات بتاعته الحلول والعلاجات وبننتقل من موطن الى موطن وهكذا وده

يمكن يكون يعني اللقاء الاخير في يعني مع هذا الموطن العظيم الذي في سورة هود - [00:02:10](#)

الموطن الذي يقول فيه ربي سبحانه وبحمده فلعلك تارك بعض ما يوحي اليك وضائق به صدرك ان يقولوا الى نهاية الاية. فهذا كنا

توقفنا معه وقفات آاه وكان اخر يعني الوقفات التي توقفناها مع هذا الموطن هو آاه ما يتعلق بالحلول - [00:02:30](#)

اه هذه الحلول اه وقفنا مع حل واحد من اهم الحلول اه في المرة الماضية وهو انما انت نذير. وعرفنا ايه ايه الرسائل الموجهة الينا؟

آاه رسائل آاه الحلول الموجهة الينا من خلال هذه الكلمات الثلاث انما انت نذير. تمام - [00:02:50](#)

وقلنا ان شاء الله هنكمل الحديث عن هذه الحلول في هذه الحلقة ان شاء الله. يقول ربي سبحانه وبحمده انما انت نذير والله على كل

شيء وكيل والله على كل شيء وكيل. طيب ازاي والله على كل شيء وكيل ويكون حل. احنا اشرنا مرارا وتكرارا ان الخطاب القرآني -

[00:03:10](#)

مش لازم يكون خطاب مباشر. لآاه في اوقات كتير بيكون خطاب غير مباشر اصلا وده يعني يعني مش خاصية يعني حاضرة بس في

الخطاب القرآني هي حاضرة في الخطاب الانساني مش دائما احنا خطاباتنا بتكون خطابات مباشرة في اوقات بتكون خطابات

خطابات غير مباشرة فالله سبحانه وبحمده يتحدث هنا عن نفسه - [00:03:30](#)

فيقول انما انت نذير والله على كل شيء وكيل. طيب ايه الرسائل الموجهة الينا؟ في هذا الصدد من خلال قول الله سبحانه وبحمده

والله على كل شيء وكيل. ايه الرسائل الموجهة الي؟ الله سبحانه وبحمده هنا - [00:03:50](#)

يخبرني عن نفسه انه على كل شيء وكيل. طيب عشان نفهم القصة دي. تعالوا نروح احنا لما بنتضيق ايه اللي بيحصل؟ يعني ايه اللي

لما لما مسلا انا وفي شخص ضايقتني او في حاجة ضايقتني ايه اللي بيحصل بالضبط؟ او ايه اللي بيضايقني؟ ايه اللي بيضايقني؟

ماشي؟ ايه اللي بيضايقني؟ ان انا اتأذيت؟ طيب - [00:04:10](#)

ماشي طيب ايه اللي مضايقتني؟ اللي مضايقتني ان انا مش قادر آاه ارد هذا الابداء او الافتراء مم او والاستهزاء ماشي اول اواجه هذا

العداء مش قادر ارد خلاص طيب آآ ده اشكال فعلا في اوقات - [00:04:30](#)

تبقى انا ممكن يكون مشكلتي ان انا مش عارف ارد هذا الايه؟ الايذاء. او هذا مش عارف آآ ادفع هذا الابتلاء. الحاجة اللي ضايقتني خلاص طيب ماشي طيب في وقت ثاني مش فكرة انا مش عايز ارد يعني انا ممكن اقدر ارد خلاص بس مش عارف - [00:04:50](#)

اتخلص من الاثار اللي ترتبت على هذا الايذاء او الاعداء او الاستهزاء الاستهزاء او الافتراء او الابتلاء. مش عارف اتخلص من الاثر مضايقتني تمام؟ فانا مش عارف اتخلص يعني انا يعني لا انا عارف ارد ولا في وقت لآ انا مش عايز ارد انا - [00:05:10](#)

مش عايز اصلا اه اتعرض للامر ده مش عايز احتك به. يعني مسلا ممكن حد يكون يؤزبه انسان غريب. فالغريب ده يرد عليه ويخلصنا كده طيب ممكن يؤزبه انسان قريب يؤزبه انسان حبيب. طب الحبيب ده هيعمل فيه ايه؟ يعني اه هذا الشيء - [00:05:30](#)

لابد للمرء منه ويعمل فيه ايه؟ اكيد مش هيرد عليه ويقعد يعني يقارعه الايذاء بالايذاء والافتراء بالافتراء او في حتى انواع من الايذاء او الافتراء او الاستهزاء احنا اصلا منهنين شرعا ان احنا نرد بنفس الشكل. تمام؟ فانا عايز بس ابعد عايز ابعد بس -

[00:05:50](#)

لكن لا ما ناقص يعني هبعد اروح فين؟ يعني حد هيبعد فين؟ من حد هو اه قدره ان هو بيشفوه. واحدة قدرها زوجها واحد قدره زوجته واحد قدره ابوه وامه واخوه واخته آآ قدره زميله في الشغل قدره ابنه وبنته آآ قدره حد معه في مسار ما هيعمل فيه ايه -

[00:06:10](#)

ما هو هنا مش هيقدر يرد او يعني هو حتى اهم شرعا ما يجوزلوش ان هو يرد وفي نفس الوقت هو عايز يبعد بس بردو مش اعرف ابعد طيب فدي انا بحاول يعني نعمل اللي بنسبيه دايما الغوص في اعماق النفس. نحاول نشوف يعني ايه اللي مضايقتنا ايه -

[00:06:30](#)

ايه مزعلنا. طيب في وقت تالت انا مش عارف اتخلص من اثار هذا الضيق بقى. طب انا مش مشكلة يعني خلاص بدأت يعني حد يقول انا يعني متصالح مع فكرة ان انا طول ما انا في الدنيا ككل فهيبقى فيها كده كده ايذاء. مش مشكلة وفيها عداة وفيها ابتلاء

مش اشكال - [00:06:50](#)

وكمان مش عايز ارد. ومش عايز مصدر الايذاء او او او العداة او الابتلاء ده مش عايز اتخلص منه او عايز ابتعد عنه لان فيه مييزات تانية اكبر وفيه حاجات - [00:07:10](#)

يعني تخليني احتمل. بس انا واحدة زوجها وتقول والله ايوة في حاجات بيؤزيني فيها او بيضايقتني فيها. بس هو في حاجات تانية كتير كويسة زوجته لآ يعني فيها حاجات كتير كويسة بيعمل في عمل ما بس كويس منضوي تحت لواء مثلا - [00:07:30](#)

اه نظام تعليمهما اه الدنيا حلوة اه مهنة ما الدنيا كويسة يعني فهو مش مش يعني مش راغب هو يعني لا عايز يرد ولا عايز يبتعد. طيب امال عايز ايه؟ عايز الاثر اللي هو حصل من جراء هذا الايذاء او - [00:07:50](#)

والابتلاء عايز الاثر ده يزول فمتضايق انه مش عارف ان الاثر ده جه في نفسه اصلا. وانه مش عارف يدفعه او يتعامل معه وان كل شوية بيعرقله بيضايقه. تمام؟ طيب بيبقى احنا خرينا مع بعض كده بنحلل ايه اللي بيخلينا نتضايق؟ بنتضايق ابتداء ان احنا مش

عارفين نرد - [00:08:10](#)

احيانا كده لآ في اوقات انا مش عايز ارد يا عم بس انا عايز ابتعد بيضايق انه مش عارف يبتعد حد ما ممكنش الابتعاد عنه خلاص طيب انا مش متضايق عايز ابتعد انا متضايق ان انا مش عارف اتعامل مع الاثار المترتبة - [00:08:30](#)

على هذا الذي آآ يحصل لان خلاص بقى اما واذا تصالحت مع ان كده كده خلاص يعني مثلا لا يفرك مؤمن مؤمنة ان كره منها خلق ما رضي منها اخر اا مم ولا تفرك مؤمنة مؤمنا خلاص ويعني خلاص تصالحت طب بس انا مش عارف - [00:08:50](#)

يعني متضايق لان انا مش عارف اعلم ايه مع مع الحاجات اللي حاصلة لي دي. تمام؟ طيب. في اوقات ممكن مش متضايق علشان انا مش عارف ارد لاني اعرف ارد ولا ابتعد لاني اعرف ابتعد ولا ان انا - [00:09:10](#)

آآ اعالج الاثر دي لان ممكن انا اكون قادر على معالجتها. متضايق من ان انا لما بتحصل حاجة تضايقتني بتكون ردة فعلي مرضية مش

سوية. ازاي مثلا انا المفروض كنت هتضايق شوية وخلص. لا افضل مدايق وقت طويل - [00:09:30](#)

المفروض هتبقى ردة فعل ان انا ابقى الناس اللي هم بيقلوا عليهم دايم او مم هو مضايق من نفسه. يعني ضايق من انه بيضايق بشكل مبالغ فيه. مضايق من انه بياخد على خاطره بزيادة. متضايق من ان هو مش عارف يعني مش عارف يعيش - [00:09:50](#)
مع الناس في الحياة مش عارف يعيش مش عارف يعمل معهم في عمل بعد وقت الناس دي لو ما حدش يعني تقبله وتفهمهم آآ بييجي لهم احباطات كتيرة قوي. ان هم يلاقوا نفسهم مش يعني هو هو مم ما هواش حاب - [00:10:10](#)

انه يبقى كده رغم انه بيعمل كده. مش حاب ان هو يبقى حساس بزيادة على الاخر وكل شوية مش حاب كده اصلا مش حاب ان هو يكون مسلا بيسيء الظن بس هو بيعمل ايه؟ بيلاقي نفسه وخداه للاتجاه ده. مش عايز ان هو يزعل - [00:10:30](#)
قال كده بزيادة وياخد على خاطره ويتأثر جامد بس بيلاقي نفسه كده. مع تكرار تكرار الاخفاقات وان ما ما فيش حد يعني ايه ممكن يتقبل النقطة دي منه للاسف الشديد ممكن يدخلوا في اه في احباطات من جراه هذه الاخفاقات ادخلوا - [00:10:50](#)
في احباطات ده في الحقيقة بنشوفه موجود في الواقع فالناس دي بتدايق بس هو هنا سبب ضيقته انه متضايق من نفسه اكره هو ضايق من نفسه يعني يعني مش ممكن ما يكونش متضايق من الحاجة اللي ضايقته ولا متضايق مين اللي ضايقه بقدر ما هو متضايق من نفسه ان انا - [00:11:10](#)

اصلا ايه يعني متضايق من من انه متضايق مدايق من انه اتضايق على حاجة ما تستاهلش متضايق من انه اه مم متضايق بزيادة فكل هذه الاشياء لا شك انه يعني الحاجات دي اه ستتركه في في نفسه اثرا ولا بد - [00:11:30](#)
فدي مثلا بعض اسباب تخلي الواحد متضايق تمام خليه مدايق ماشي آآ بردو في اوقات يبقى الانسان يقول طب خلاص مش مش عايز ارد ولا عايز ابتعد ولا عايز ان انا اا يعني اعرف يعني اتعاطى - [00:11:50](#)

مع اثار هذا الضيق ولا متضايق علشان انا ردة فعل مبالغ فيها بس متضايق علشان مش شايف له نهاية. مضايق علشان مش عارف اصبر ولا اكره من كده متضايق علشان خلاص يعني ايه بقيتك زهوسند خلاص يعني بقيت يعني انا طاقتي النفسية بقت - [00:12:10](#)
يوم دي خلاص طاقتي النفسية خلاص متضايق ان انا يعني مش شايف له اخر مدايق ان انا مش عارف ايه اخره الكلام ده. ايه نهاية هذا الامر اصلا انا مش عارف متضايق متضايق من كده. ففي اوقات يبقى ضيقة الانسان مش مش عشان هو مضايق خالص ولا بس عشان خاطر - [00:12:30](#)

يعني هو امتي الكلام ده يعني هيخلص؟ امتي امتي القصة دي هتنتهي؟ ايه الحل؟ في اوقات دي بتبقى هي عبارة عن يأس او احباط طب وبعدين يعني الحل ايه؟ وهتيجي ازاي؟ وهتيجي مين؟ والدنيا اهي. في اوقات بقى بنكون - [00:12:50](#)
مش متضايقين علشان امتي الحل؟ مضايقين علشان آآ طب وهو الشخص اللي بيضايقني ده او الشيء اللي بيضايقني ده. طب ما هو شيء او شخص عزيز علي. وانا حريص عليه. فكن متضايق علشان - [00:13:10](#)

الشخص ده بيغلط فيبيضايقني. متضايق علشان يعني لان هو زي ما قلت شخص قريب او شخص حبيب او حتى لو غريب يكون بيني وبينه اسرة اسرة الاسلام نسب الدين نسب الايمان. خلاص؟ النبي صلى الله عليه وسلم كان كان - [00:13:30](#)
الحالة دي يعني مسيطرة عليها. حتى عاتبه ربي سبحانه وبحمده فيها. حالة يعني فلا تذهب نفسك عليهم حسرات ولا تذهب نفسك عليهم حسرات فلعلك باخر نفسك على اثارهم ان لم يؤمنوا بهذا الحديث اسفا - [00:13:50](#)

عند حكاية تقتل نفسك من الغم. وده في اوقات بيبقى من اسباب ديقتنا. ان احنا نبقى متضايقين على ان غيرنا مش كويسين مش كويسين فيعملوا حاجات مش كويسة فيبيضايقونا فاحنا مش متضايقين في الحقيقة من اللي هم عملوه وضايقونا به لان احنا خلاص يعني - [00:14:10](#)

احيانا من حبا لهم ورحمتنا لهم. مش بنعرف نزل منهم. مم وده ممكن يحصل مثلا يحصل مع مع الالباء والابناء آآ يحصل معه لما تزداد درجة الحب اوي ما بين شخص وشخص ما بين مثلا واحد ومراته زوجة - [00:14:30](#)
واحد صاحبه يبقى هو خلاص ما عدش متضايق علشان هو بيضايقه لان هو خلاص يعني زي ما بيقلوا كده ايه هو بالنسبة له

جاوز القنطرة. يعني زي ان اذا صدق لنا الود من اخينا لا يضرنا الا يأتينا. هو بالنسبة له جاوز القنطرة. يعني في محبته او في -

[00:14:50](#)

بابه خلاص وما رزق حبه خلاص يعني خلاص هو اصبح يحبه فما قعدش بقى يعني مهما يعمل ويودي وكذا اللي هو احيانا احنا بنعبر عنها لما لما حد من احبابنا يدايقنا نقول له ما بعرفش ازعل منك. مش بعرف ازعل منك - [00:15:10](#)

مش بعرف مبعرفش اتضايق منك هعمل ايه مش بعرف ازعل منك في اوقات مبتقاش متبقاش ديقتنا سبب ديقتنا ان هو ضايقنا لان احنا فعلا بنحبه لدرجة خلينا مش بنعرف نزل منه. يعني وده حاصل. طب اومال بنبقى متضايقين ليه؟ متضايقين عشانه هو -

[00:15:30](#)

هو انت لغاية امتى هتفضل برضو بتعمل نفس الحاجات وتعمل نفس الاشياء فلما يجاوز المرء القنطرة ما عدناش بنضايق منه ولا عدنا بنتضايق على نفسنا وعودنا يعني وبنصبح متقبلينه متقبلينه على كل احواله على كل اوضاعه متصالحين مع بشريته -

[00:15:50](#)

متصالحين مع مع قصور وتقصيره ان هو هيخطئ. متصالحين حاجات كثيرة قوي يعني ما فما عدناش بنتضايق منه. يعني بقينا الى حد كبير بنتضايق عليه فبقينا بنبقى مهمومين او مغمومين او متضايقين بقصة هو امتى يعني امتى هيتصلح - [00:16:10](#)

يعني ما هو يعني متضايقين عشانه. يعني امال هذا الامر من نهاية؟ مم يعني مم فده في اوقات بيكون سبب ايه؟ لان احنا في الحقيقة ساعتها بنحس ان احنا واقفين عاجزين مش عارفين نعمل ايه يعني واقفين عاجزين يعني مش عارفين نعمل ايه مش

عارفين نتصرف ازاي لا سيما لو كنا كمان بناخد - [00:16:30](#)

خطوات اصلاحية جيدة فيما يخص هذا الشخص. طيب الكلام ده كله ممكن يكون بيئة على مستوى الفرد مع الفرد. الشخص مع

شخص يعني ايداء من اشخاص لاشخاص آآ او ابتلاء ما بين اشخاص واشخاص ايا كان يعني. آآ - [00:16:50](#)

لكن بقى الامر بقى لما بيبقى احيانا يخص الاعمال يعني في المقامات الاصلاحية. يخص الاعمال بقى. يعني مم ففي اوقات احنا بنقى متضايقين ما بنقاش متضايقين علشان خاطر ان احنا آآ يعني - [00:17:10](#)

يعني مش حابين العمل ده. لآ في اوقات بنقى احنا مديقين علشان خاطر ان احنا مقصرين وفي اوقات بنقى متضايقين علشان

احنا يعني كان كان نفسنا نعمل احسن من كده يعني نبقى متضايقين بسبب القصور او التقصير - [00:17:30](#)

التقصير ان احنا نشوف والله ان العمل ده يستحق وان مسلا خدمة خدمة كتاب ربنا او خدمة منهج النبي صلى الله عليه وسلم تستحق ان الواحد يبذل كتير اوي بس انا متضايق ان انا يعني انا مقصر. وان انا يعني مش عارف يعني لا اخذ الامر بحقي. ومش

عارف - [00:17:50](#)

انا زعلان من نفسي ان انا كده وانا مش حابب. فمتضايق ان هو من نفسه ان هو مقصر في الامر ده. في اوقات يكون متضايق من من نفسه ان هو عنده قصور انا مش عارف يعني مش عارف اعمل ايه. انا مش عارف مش عارف احلها ازاي مش عارف اجيبها منين

انا مش عارف - [00:18:10](#)

انا بحاول بس مش عارف اواكب مش قادر اتفهم الامر مش عارف آآ ادركه فيبقى متضايق من نفسه يعني الشاطر هيضايقها في نفسه ان هو حاسس انه قاصر او اعجز من ان هو يستمر او يكمل في حاجة زي كده في حاجة يعني حاجة كويسة زي كده وهو

زعلان ان - [00:18:30](#)

هو مش على قدر الامر ورغم انه بيستفرغ وسعها. ده فرق بينه وبين الاولاني. الاولاني لا هو انه ما استفرغش انه قصر لم يأخذه لم

يأخذ الامر بحقه. الثاني لآ هو هو في الحقيقة هو مم آآ - [00:18:50](#)

هو اخذ الامر بحقه واستفرغ وسعى بس هو امكانياته او قدراته او ظروفه مش مش سامحة له يكون احسن من كده يعني هو ده اخر اخر حاجة عنده يعني اخر حاجة عنده. احيانا الناس اللي غير دول بقى كمان اللي بيكون عندهم المسافة الحاضرة بين الواقع -

[00:19:10](#)

او التوقع يعني هم توقعاتهم لنفسهم عالية اوي ورافعين سقف توقعاتهم وطموحاتهم نفسهم لكن هم واقعههم مش كده مم يعني هم هم زي ما قلنا احيانا يكونوا حالمين شوية. واقعههم مش كده. فيبقىوا متضايقين ان هم قاصرين عن انهم يبلغوا ما ما يريدون -

00:19:30

ولغة بيبقوا متضايقين ان هم ما قدروش يبلغوا باعمالهم آآ المنزلة التي يريدوها والتي يتمنوها ويسعون اليها فحاسين ان هم حسوا بضيقه. ان احنا ليه مش لان انا مش قادر اوصل للمنزلة دي اللي انا بتمنها واللي انا احبها. فيبقى متضايق متضايق - 00:19:50
نفسه ان هو كده خلاص آآ ده اوقات بيبقى ودي اضيف تبقى مسيطرة على قلوب اي حد كويس وفي قلبه خير. انه يبقى متضايق من نفسه ان هو ما حققش الطموح الذي ينبغي ان يحققه. مضايق ان هو ان فيه القصور ده وللأسف هذا النوع من الضيق وحش جدا لانه ممكن ياخده لتسخط. تمام - 00:20:10

برضو هو عنده اشكال في تفهم آآ قسمة الاخلاق. ماشي؟ التي هي كقسمة الارزاق. وآآ لان هو سقف توقع غلط ورافع سقف التوقع بزيادة اا والواقع هو مهواش كده اا زي ما قلنا احيانا يكون بسبب تقصيره لأ ده بقى واحد يقدر بس هو للأسف مقصر - 00:20:30
ولم يأخذ الامر بحقه. في اوقات الحقيقة بقى ممكن نروح بقى دي ممكن كده انواع من الضيقة ممكن نعتبرها ايه؟ يعني مبررة شوية او يأخذنا نوع من الرحمة باصحابها. لكن في انواع ثانية من الضيقة بقى زي مثلا الاحباط من الواقع المعاصر. يعني يقول هو يعني هو اللي احنا - 00:20:50

احنا بنعمله ده ولا اللي انا بعمله ده ولا الكلام ده اساسا؟ يعني يعني هيعمل حاجة مع الضيقة الشديدة اللي احنا بنضايقها دي والازل هو يعني ايه اللي هيحصل يعني انا عشان خاطر افضل مستمر في دبلومة ولا مستمر في دبلومة ولا اقعد اعلم اطفال ولا انضوي في حاجة ولا اعمل حاجة يعني - 00:21:10

ايه ايه اللي هيحصل يعني في الدنيا؟ الموضوع يتحمل اقول يستأهل او يستحق كل البيئة اللي الواحد بيتعرض لها دي بيتعرض لها من ضغوطات مش عارف في دراسة وفي امتحانات وضغوطات في متطلبات مطلوبة منك وضغوطات اجتماعية وضغوطات يعني الامر ما يعني - 00:21:30

هل اصلا ده هيفير شيه في الواقع ولا ليه معنى هيفير حتى حاجة فيا انا؟ انا حتى انا نفسي ممكن ما كنتش حاسس ان انا يعني ان انا اتغيرت او ان انا اتصلحت كما ينبغي ان يكون يعني - 00:21:50

في اوقات كده في اوقات نوع من انواع من الضيق المذموم ده اللي هو فيه كده كأن فيه مسحة مسحة يأس او احباط آآ مرت او سحابة يأس او احباط مرت على هذا القلب. آآ في في هذا التوقيت. التوقيت. آآ في اوقات بقى بتبقى يعني صور - 00:22:00
من الضيق السيء اه اللي بتبقى احيانا لا انا متضايق من ان انا المكان اللي انا فيه انا شايف نفسي في مكان احسن اه في هذا العمل اه متضايق من ان انا اه لأ يعني حاسس ان انا مظلوم ومضطهد وفي غيري واخذ مساحات او واخذ اماكن احسن مني. اه مدى -

00:22:20

من نوعية العمل وكتره وضغطه. آآ مضايق من طبيعة العمل اصلا. انا بتحمل الناس ليه؟ واتحمل مش عارف آآ واصبر ليه والكلام ده كله متضايق من اللي بيتقال لي او اللي بيتعامل معي كل دي حاجات اسباب كتيرة للضيق معلش انا فصلت فيها بس حاولت اعمل -

00:22:40

زي ما بقول كده غوص في اعماق النفس عشان نشوف احنا ليه بنكون متضايقين او من ايه مش مش لازم يكون دي الاسباب بس في اسباب كتيرة تانية للضيقة. طيب لو لاحتته - 00:23:00

في الغالب هنا الضيق بيحصل لما نكون امام شيه احنا عاجزين نتصرف فيه مش عارفين نعمل ايه فيه. يعني في الغالب كده يعني على ما يبدو ان احنا يا اما يا اما الشيه ده مش في ايدنا هو في ايد غيرنا يعني عند الطرف الاخر واحنا مش عارفين نعمل فيه ايه يا اما اصلا هو - 00:23:10

الامر ده هو يعني المفترض عندنا بس احنا مش عارفين نعمل حاجة مع نفسنا ما انا مش عارف اعمل حاجة مع نفسي مش عارف

يعني انا متضايق من نفسي بس مش عارف - [00:23:30](#)

متضايق من تقصيري او من قصوري بس مش عارف اعمل ايه مضايق كده يعني هذا الاحساس بالعجز احساس بالضعف احساس بالفقر احساس بالكسر. الواحد يحس كده ان هو يعني ضعيف مش قادر لا يقوى على شيه. عاجز لا يقدر على شيه. يحس ان هو فقير ما يملكش حاجة اصلا. احس ان هو مكسور مش عارف يعمل حاجة - [00:23:40](#)

هذا لما يسيطر على القلب للاسف الشديد بقى مما يحزن ان احنا بقى ما بننتبهش لمعنى مهم بقى اللي هو اكد الله سبحانه وبحمده عليه قال انما انت نذير والله على كل شيه وكيل. والله على كل شيه وكيل. اه - [00:24:10](#)

امتى بقى يا راجل يا طيب ما ترهقش نفسك ولا ترهقي نفسك ولا تجلد ذاتك ولا ذاتك بزيادة. الله على كل شيه وكيل. في اوقات احنا بنتضايق على حاجات ما ينبغيش نتضايق عليها - [00:24:30](#)
احنا لما لنا ان فلان ده كل شوية بيعمل حاجة تضايقه وزعلانين عشانه. ما خلاص يعني هنعمل له ايه؟ فلا تذهب نفسك عليهم حسرات. تلك امة قد خلت لها ما كسبت لكم ما كسبتهم ولدسوها عما كانوا يعملون. خلاص. طيب هو هو انت ليه شاغل بالك بامتى بقى امتى بقى ربنا يكرمنا وامتى بقى - [00:24:50](#)

منتصر والكلام ده له لازمة انت مالك برضو في اوقات اصلا في اوقات من الحاجات اللي اللي احنا بنعملها في نفسنا ان احنا نجلد نفسنا بزيادة ونحمل نفسنا فوق طاقتنا. رغم ان ربنا سبحانه وبحمده اكد لنا في حاجات كثيرة قوي ان انا في النهاية مم مراتي - [00:25:10](#)

آآ بنتي لما تبلغ ابني لما يبلغ ابويا امي اخويا اختي. ما لهم؟ انا في الحقيقة انا مش هتحاسب عنه طالما انا ما قصرتش يعني انا اجتهدت ان انا ما قصرش. فانا مش هتحاسب عنه. انا ما ليش دعوة هو هو كيان هيحاسب امام الله لوحده. وبرضو انا مش معناه ان انا مش هحب - [00:25:30](#)

هو مسلم ومحب لله ولرسول الله صلى الله عليه وسلم معظم له ولرسول الله خلاص مش مشكلة. بلاش اجلد نفسي بزيادة ناس تكاد انفسها تذهب حسرات يعني كاد الواحد منهم ان يكون نفسه على اثار اولئك الذين - [00:25:50](#)

لا يهتدون او لا ليه يعني ما نجلدش انفسنا بزيادة جلد نفس بشكل زائد قوي متضايقين جدا ومكتئب عشان خاطر متضايقه عشان زوجها مش عارف نفسها انها يكون تكون بقى متدين ويبقى معها ان ابنها ان بنتها ان صاحبته ان امها ان ابوها ان امه وابوه - [00:26:10](#)

وصاحبه مش عارف يعني خلاص متضايق قوي نفسه ما يبقاش عصبي كده ونفسها البننت تبقي مش عارف ما لها. يعني بيعوا على انفسكم هونوا على انفسكم. الله على كل شيه وكيل. يعني انت ابتداء ابتداء ما تحملش نفسك فوق طاقتها - [00:26:30](#)
وده اللي احنا كنا قلناه في انما انت نذير. ما تنساش انما انت نذير في الاخير. خلاص؟ طيب والله على كل شيه وكيل على كل شيه على كل حاجة يعني - [00:26:50](#)

الله سبحانه وبحمده كفيل بكل شيه وكيل على كل شيه سبحانه وبحمده. الله على كل شيه وكيل. طيب النهاردة النهاردة وكيل انا دايمنا احاول اقرب المعنى من الواقع بتاعنا. النهاردة مسلا انا مسلا مش موجود في مكان ما. فرحت عملت - [00:27:00](#)
توكيل لحد بعمل توكيل لمين؟ بعمل توكيل لانا بثق فيه. انا باثمنه اللي انا بثق في تصرفاته وحكمته ومش عارف ايه والكلام ده. طيب فهو بيبقى وكيل عني في القيام بهذا الامر. هو بيكفيني القيام بهذا الامر. خلاص؟ ده ده في العرف بتاعنا حتى لا تزال - [00:27:20](#)

كلمة الوكالة كده. فاحنا النهارده ليه ليه؟ آآ انا ابقى مثلا هنا مثلا انا اكون مثلا في مكان بعيد ويكون واحد تاني موجود وحاضر وكاين ويقدر يقوم بالامر. ليه انا ما اوكلوش؟ وليه انا بعد ما وكلته افضل قلقان ومضطرب - [00:27:40](#)
وخايف وعندي شكوك وليه بعد ما وكلته او فوضته افضل برضو انا عمال شاغل بالي بزيادة. ده اللي كثير مننا مش قادر يفهمه وفي اوقات كثير هيبكون لمعزم الضيق اصلا هو انت النهاردة ليه ليه محزون ومتضايق عشان انت مش عارف مش عارف آآ ترد -

ايزاء او افتراء او غيره ربنا سبحانه وبحمده قال لك ان الله يدافع عن الذين امنوا. في قراءة ان الله يدفع عن الذين امنوا وقال لك وهو يتولى الصالحين. يعني قال لك بشكل واضح وصريح. قال لك فاصدع بما تؤمر واعرض عن المشركين المستهزين - [00:28:20](#) هو قال لك انه تكفل به وقال لك آآ يعني سبحانه وبحمده اليس الله بكاف عبده وهي قراءة عبادة خلاص وقال لنبيك ولو لو انت ساير على طريق ولك نصيب من ذلك والله يعصمك من الناس. فسيكفيكمهم الله - [00:28:40](#)

طيب خلاص لا سيما كمان لو انت استعصمت به واستكفيت به الموضوع ببساطة حس بي الله ونعم الوكيل بس سبع مرات مع اذكار الصباح سبع مرات مع اذكار المساء. شكرا. حسبي الله ونعم الوكيل خلاص - [00:29:00](#)

الموضوع ببساطة بسم الله وانت خارج البيت. بسم الله توكلت على الله ولا حول ولا قوة الا بالله. كفيت وهديت ووقيت وتنحى عنك كفيت هديت ووقيت تنحى عند الشيطان. الشيطان يلقي الشيطان يقول له كده. ان الشيطانين يلقوا بعض يقولوا لبعض كده. اللي هو هذا لا قبلة لك به او لا - [00:29:20](#)

طاقة لك به. مجرد ان انا اخرج من بيتي بقول بسم الله توكلت على الله ولا حول ولا قوة الا بالله. بسم الله توكلت على الله ولا حول ولا قوة الا بالله - [00:29:40](#)

يقال له كفيت وهديت ووقيت وتنحى عنه الشيطان. وتنحى عنك الشيطان. بس ببساطة ببساطة شديدة جدا وانا خارج من بيتي عادي جدا انظره الى السماء كما كان يفعل حبيبي صلى الله عليه وسلم لو اخبرت احدي امهات المؤمنين انظروا الى السماء ثم يقول اللهم - [00:29:50](#)

اني اعوذ بك ان اضل او اضل او اذل او اذل او اظلم او اظلم او اجهل او يجهل وفي زيادة او ابغي او يبغى علي. بس خلاص. يعني مزودين الامور بزيادة - [00:30:10](#)

بزيادة احنا لازم لازم نكون في هذه في هذا الشقاء وفي هذا العناء وفي هذا البلاء طالما احنا غفلنا عن هذا الكنز الذي اتانا الله اياه. وهذا الباب العظيم المفتوح لها مصراعيه الذي فتحه لنا الله سبحانه وبحمده - [00:30:30](#) توكل عليه. فخلاص اللي انت مضايقتك على المستوى الشخصي اللي انت مش عارف ترد ربنا هيتولى عنك الرد. ما هو ما فيش اهو ما فيش رد ومش ما فيش رد. لأ - [00:30:50](#)

انك الرد ربنا سبحانه وبحمده حتى لو قام اذاك وفعل فيك وفعل فيك مرصود لك في ميزان حسناتك امتي يوم القيامة هتتمنى ان انت ما تكونش رددت انك ما تكونش مش عارف اعمل ايه. ده مش معناه برضه ان انا ان انا ما اردش لان انا اقدر ارد لو اقدر ارد ارد ارد الايذاء او لساء - [00:31:00](#)

ارد لو اقدر تمام؟ بس في اشياء انت مش يعني لا طاقة لك بها ولا قبل لك بها هتعمل ايه؟ فايه اللي يضايقتك؟ لأ الله على كل شيء وكيل - [00:31:20](#)

يعني الله على كل شيء وكيل ابتداء ان ربنا كفيل بهذا الامر. شف شف ربنا يقول ايه؟ الله على والله على على كل شيء على كل شيء على كل شيء. طب انت انت مش متضايق من كده انت ممكن تكون متضايق من ايه؟ من فكرة - [00:31:30](#) ان انت يعني قلقان ان ربنا يبقى ما يعلمش ان انت ما تقدرش. لأ عادي ربنا اعلم اعلم بك منك. ربنا اعلم بك منك. فعادي اعلم انك ما تقدرش. خلاص. والله على كل - [00:31:50](#)

بشيء وكيل. وربنا وكيل على الامر ده رقيب عليه سبحانه وبحمده. وكفيل به سبحانه وبحمده. وحسيب عليه سبحانه وبحمده. خلاص تمام يعني ما ترهق نفسك. طيب نروح لسبب الضيقة الثاني اللي هو لأ هو انا مش انا اقدر ارد بس مش قادر ابعده - [00:32:10](#) الله سبحانه وبحمده وكيل. طب ما تتوكل عليه تتوكل عليه في ان هو يخليك انت تقدر عادي ان ربك سبحانه وبحمده فعلا يضع في قلبك هذه القوة وهذه القدرة. ان ان انت - [00:32:30](#)

لو حاجة يعني زي برضو اللي فاتت انت انت عايز تبقى تقدر ترد عادي يعني تتوكل على الله في انه يقويك على انك ترد. هو انت ليه

ليه مصر او حضرتك ليه مصره؟ ليه ليه احنا مصرين يعني نبرز نبرز الى المؤذيات والمهلكات - [00:32:50](#)

والمدمرات نبرز اليها بمفردنا. ويبرز الرجل منا او الانسان منا عري الصدر لماذا يعني لماذا يصير الواحد منا على ان يبرز هكذا. ليه؟

يعني ليه مصر ليه مصر تروح لوحدك؟ وربك سبحانه وبحمده يعني - [00:33:10](#)

مش بس وعدك ربك سبحانه وبحمده يعني آآ دعاك طلب منك انك تتوكل عليه في كل امر من امورك في كل امر من امورك. سبحان

الله! يعني ما ومن يتوكل على الله فهو حسبه فهو حسبه. ومن يتوكل على الله - [00:33:30](#)

ضيف وحسبه فهو كافي. اي ذكر الله فهو حسبه. ان الله بالغ امره كافيك وهو بالغ الامر سبحانه وبحمده ان الله بالغ امره. انه بالغ

امرهم سبحانه وبحمده. الله بالغ - [00:33:50](#)

لكن قد جعل الله لكل شيه قدرا. افهمي دي وحضرتك افهم دي. في اوقات انت ما بتعملش المطلوب ما بتعملش المفروض وبتبقى عايز

الموعود. تقول اهو يا عم توكلت على الله. لآ اعرف ازاي تتوكل على الله. صدق واعتمد - [00:34:10](#)

القلب على الله وحده سبحانه وبحمده في جلب المساء ودفع المضارع صدق القلب على الله وحده سبحانه وبحمده في جلب المسار

ودفع المضار. ده كده في القلب. كده القلب كده ما يبقاش فيه لون اعتماد على على قدراتك ولا على طاقاتك ولا على امكانياتك

ولا على اللي عندك ولا اللي عندك ولا الكلام ده - [00:34:30](#)

صدق واعتماد القلب على الله وحده سبحانه وبحمده. مع استفراغ الوسع في الاخذ بالاسباب مشروعة. مع استفراغ الوسع في اخذ

بالاسباب المشروعة سواء كانت بقى اقوال الاعمال احوال ايا كان. فمثلا لو ان سبب المشروع هنا اصبر اصبر - [00:35:00](#)

لا يستخفك يبقى خلاص تصبر ما تروحش ما تبشرش وتقول توكلت على الله وما فيش جديد. اصبر. طيب الحمد لله انا انا يشهد الله

يشهد الله قلبي معتمد على ربي سبحانه وبحمده وحده في جلب تلك المسار او دفع تلك المدار. واستفراغ توسع في الاخذ بالاسباب

الحمد لله. طيب - [00:35:20](#)

بعدين اهو ما فيش جديد. ان الله بالغ امره قد جعل الله لكل شيه قدرا. اصبر. ان الله بالغ امره قد جعل الله لكل شيه قدرا. ربك

سبحانه وبحمده يعني يختار لك الافضل. ممكن تكون انت - [00:35:40](#)

او انت متوهمة ان خلاص انا وصلت لمرحلة اللي هو لازم ارد بقى ولازم لعل الله سبحانه وبحمده ويا رب ما ادتيش القدرة دي وما

هياتيش الزرف ده ليه ومش عارف ايه لعل الله سبحانه وبحمده يكون بيدبر لك امرا او يدبر لك امرا ان بيشرح صدر هذا -

[00:36:00](#)

شخص او هذا الانسان او هذا الشيه فسبحان الله فيصلح الله حاله فيأتي يقبل رأسك او او تأتي تقبل رأسك يعني ومن يدري يعني

ومن يدري ومن يدري ان احنا بنبقى عمالين ندعي ربنا ان ربنا يبعد عننا فلان - [00:36:20](#)

او يبعد عننا الشيه الفلاني ويكون ربنا سبحانه وبحمده بيقرّب قلبه ويترتب امره علشان هو اللي يباع هو اللي يقرب بقى يقرب كما

ينبغي ان يكون يعني على الوجه الذي يكون. وما وما ادراك وما ادراك يعني ان الله بالغ امره. قال - [00:36:40](#)

الله لكل شيه قدرا ولذلك ولذلك في الاية اللي قبل دي مباشرة يقول ربي سبحانه وبحمده الا الذين صبروا وعملوا الصالحات اولئك

لهم مغفرة واجر كبير. ودي يعني واحدة من الحلول العملية اللي بتطرحها السورة ككل. يمكن ده يعني مش محل - [00:37:00](#)

دلوقتي بس حبيت اشير اليها هنا اشارة. واحد من احيانا العملية بتطرح الصورة ككل. الصبر الصبر الصبر. الصبر اللي هو الصبر

الاختياري مش الاضطرار صبر اختياري. هنا انا بصبر واتحمل. الصبر الاحتمال الاحتمال. فهذا الصبر وهذان احتمال - [00:37:20](#)

لا شك لا شك يعني يأتي بخير. المهم الشاهد الشاهد هنا ان ايه؟ انت نفسك طب يعني ما يعني ما تستعجلش او مش ما تستعجلش

يعني خلاص لو انعقد منك التوكل كما ينبغي ان ينعقد او انعقد منك التوكل كما ينبغي ان ينعقد خلاص - [00:37:40](#)

الله بالغ امره قد جعل الله لكل شيه قدر. طيب لعله خير ان شاء الله لعله خير لعله خير. يعني في الحديث ان من افضل العبادات ان

انتظار الفرج ان من افضل العبادات انتظار الفرج. ان ينتظر المرء الفرج هذا من افضل العبادات. ينتظر المرء الفرج - [00:38:00](#)

طيب في اوقات بنبقى مدايقين عشان احنا عشان اثار الضيقة اللي جت في قلوبنا طب طب ما طب يا جماعة الخير نتوكل على الله

ليه ليه مش بنتوكل على الله. ليه؟ ما نتوكل على الله في ان هو يشرح صدورنا. يعني ما طب ما هو يعني اصل انت انت مش مش افضل من سيدنا موسى وانت - [00:38:20](#)

مش افضل من سيدنا موسى لما لما يقول رب اشرح لي صدري ويسر لي امري واحل له عقدة من لساني يفقهوا قولي واجعل لي وزيراً من اهلي هارون اخي اشدد به ازري واشركه في امريكا ان اسبحك كثيرا وان اذكرك كثيرا انك كنت بنا بصيرا. قال قد اوتيت سؤالك يا موسى - [00:38:40](#)

قد منن عليك مرة اخرى. قد اوتيت سؤالك يا موسى. هذا هو دعاء مستجاب. قد اوتيت سوء لك سؤالك. قد اوتيت لكي اهو قولي قولي ربي اشرح لي صدري. قولي يا رب اشرح لي صدري. عادي قل يا رب اشرح لي صدري. ويسر لي امري. قل يا رب اشرح - [00:39:00](#)

الصدر ده عشان خاطر ما يبقاش ما يبقاش كل شوية اللي بنقول عليه يعني يا رب ان لم ان لم يزل المصدر فاعني على زوال الاثر ان لم يزل المصدر فاعني على زوال الاثر. عادي هو ليه برضو ليه احنا يعني والقلوب كلها بين اصبعين من اصابع الرحمن - [00:39:20](#) ليه احنا ما نلجأش لربنا؟ وانه هو اضحك وابكى. وانه هو اضحك وابكى. وانه امات واحيا وانه يعني وانه واضحك وابكى سبحانه وبحمده يعني هو هو سبحانه وبحمده هذه القلوب بيده وحدها هو يشرحها سبحان الله - [00:39:40](#)

هذا الذي نريده في قلوبنا من الارتياح والانفساح. ولذلك احنا حتى لما بنيجي مسلا هنكلم حد في حاجات تضايقه نقول له ايه؟ وسع صدرك شوية وسع صدرك شوية لما نلاقي واحد جاي يقول له وسع صدرك ما هو هو اللي انشرح كده ارتياح وانفساح. نوسع صدره عشان يتحمل هذه هذا الذي سيكون فيها - [00:40:00](#)

فليه احنا ليه برضو لو احنا خلاص مش هنقدر مش هنقدر نرد على المصدر ولا هنقدر نبتعد عن المصدر طب ليه المصدر طبعا زي ما قلت المشروع مش محرم بقى واحدة تقول لك اصل انا حبيبي اللي ماشية معه مش عارف بيضايقني ومش عارف ايه بس مش قادر ابعد عني - [00:40:20](#)

مش الكلام ده خالص. ولا اصل انا فلان ده اللي مش عارف عمال بيشتمني وبيبهلني مش عارف مش عارف ارد مش ده خالص يعني ماشي؟ المهم طب انا مش مش لا اقدر على ذلك خلاص يبقى ايه يبقى انا اتوكل على الله في زوال الاثر. توكل على الله اه - [00:40:40](#)

قال الله في زهر الاثر ايه المشكلة؟ يتوكل المرء على ربه في انه يعينه على ذلك. يعني ومن يتوكل على الله فان الله عزيز حكيم يعني انا لما لما اتوكل على ربنا ربنا عزيز يعني ربنا قوي غالب سبحانه وبحمده منبع الجناب قوة وغلبة - [00:41:00](#) منعه. وسمو وتفرد رفعة. فالله عزيز في ذاته يعز من يشاء ويذل من يشاء سبحانه وبحمده. قل اللهم ما لك الملك تؤتي الملك من تشاء وتنزع الملك ممن تشاء وتعز من تشاء وتذل من تشاء بيدك الخير. انك على كل شيء قدير. تولد الليل في النهار وتولد النهار في الليل. وتخرج - [00:41:20](#)

هي من الميل وتخرج الميت من الحي وترزق من تشاء بغير حساب. لما يكون ده ربي اما يكون هذا الهي سبحانه وبحمده. طب انا هبقى ايه مشكلتي بقى؟ اما يكون عزيز يعني ما يفتح الله للناس من رحمة فلا ممسك لها - [00:41:50](#) وما يمسك فلا مرسل له من بعده. يعني لما يكون ربي كده سبحانه وبحمده. اما يكون ربي سبحانه وبحمده وان يردك فلا راد لفضله. طب انا لما يكون ربي كده سبحانه وبحمده طب يبقى انا انا يبقى ايه مشكلتي؟ يبقى مش يبقى مشكلتي عندي - [00:42:10](#) مشكلتي في اصلا مشكلتي انا اصلا بشكل اساسي. فهذا الذي ينعقد في قلبي لو الانسان استحضر انه ما الله حكيم حكيم سبحان الله وبحمده. بنقول دايم الحكم والحكمة والاحكام. حكيم حاكم سبحانه وبحمده. حاكم مستحق للحكم. احكام - [00:42:30](#)

نافذة سبحان الله وبحمده احكامه الكونية. حكيم الحكمة وضع الشيء في موضعه. كمال العلم وحكيم من الاحكام اللي قلنا الهيمنة والسلطان والاحسان والاتقان. طيب ما اما يكون ربي سبحانه عزيز حكيم. طب انا انا يعني اما توكلت - [00:42:50](#) برضو في اوقات اللي هو الاحساس اللي بييجي مسيطر علينا ان احنا والله اصل انا مش متضايق عشان الاثر ومش مش الاثر اصلا انا

متضايق من ردة فعلي انا. طب عادي ما تسأل ربنا ويزكي نفسك. اللهم ات نفسي تقواها وزكها انت خير من زكاها انت وليها ومولاها -

[00:43:10](#)

اللهم اني اعوذ بك من منكرات الاخلاق والاعمال والاهواء والادواء. ثم ثم تعبد ربك العبادات اللي تزكي نفسك. وتعبد ربنا العبادات

لتزكي نفسك طب ما يبقى الواحد اذا اردت ان يلين قلبك ويغفر ذنبك فيعني طب ما نشوف الحاجات دي انا - [00:43:30](#)

عندي مشكلة طب ما عادي ما ليها علاجات برضو ما توكل على الله في في طلب علاجاتها. ليه برضو؟ ليه برضو الواحد واقف

مستسلم وعاجز وليه؟ لذلك صدق حبيبي صلى الله عليه وسلم حينما يقول اعجز الناس من اعجز عن الدعاء. اعجز الناس من اعجز

عن الدعاء. يعني هو انت كمان الدعاء كمان ما يعني - [00:43:50](#)

حتى الدعاء مش مش رضيع. ويعني واي امكانية الدعاء ده دي اقوال بس انت بقى تشفعها بالاعمال والاحوال. طب اهو ليه؟ يعني

سبحان الله ما هو انت ايه اللي انت ايه اللي انت ردة فعلك المبالغ فيها؟ ان انا يا رب مش عارف صدي طهر قلبي يا رب واغفر ذنبي

- [00:44:10](#)

اللهم نق قلبي ما هو القلب ده فيه دغل. القلب ده فيه فيه آآ اللي فيه حساسية مفرطة ده فيه غيره. يكون فيه غيره ممكن يكون

في يعني في في حاجة في ازمة. في مرض بالقلب ده لما يسأل الله سبحانه وبحمده قلبا - [00:44:30](#)

سليم في دعاء شداد ابن اوس اللي هو بيتقال بعد كل صلاة. اللهم اني اسألك الثبات في الامر والعزيمة على الرشد واسألك شكرا

حسن عبادتك واسألك لسانا صادقا وقلبا سليما. اسألك موجبات رحمتك وعزائم مغفرتك واسألك من خير ما تعلم واعوذ بك من شر -

[00:44:50](#)

بما تعلمه استغفرك لما تعلم انك انت علام الغيوب. طيب ما هي كلها يعني خير اهو يعني ما قدامك اهو. مطلوبك اهو حاضر ما انت

شف ما تاخذ طريقك في في ما تتوكل على الله في ذلك وتسلك سبيلك. لا احنا يعني بنجيد بنجيد الايه - [00:45:10](#)

الكربلانيات المظلوميات بنجيد اللي هو ان احنا نقعد نبكي كده بقى بكاء العاجز طب ما ياخذ المرء خطوة ليه النبي صلى الله عليه

وسلم يقول استعن بالله ولا تعجز. استعن بالله ولا تعجز. ولما نقعد عمالين نلوم نفسنا واصله لو - [00:45:30](#)

وانا لو وانا لو وانا لو اصلي لو اصل لو ليه ليه؟ ليه التلولة دي كلها؟ والتلولة دي كلها. ليه استعن بالله ولا تعجز. خد

خطوة. يعني اوقد شمعة خير من ان تشتكي الظلام الف عام. خلاص ياخذ الانسان خطوة - [00:45:50](#)

يشرح ربي سبحانه بحمده ويعينه وييسر له ان يقترب حسنة نزل له فيها حسنى. المهم طيب اللي متضايق علشان خاطر ان هو لا انا

مش متضايق والله عشان نفسي انا متضايق علشان غيري. ان انا مش عارف امتى بقى ينصلح - [00:46:10](#)

حاله امتى هيبقى مش عارف ايه وامتى كذا وامتى مش عارف ايه لو كان هو حبيب او قريب او وامتى بقى يوقف وامتى هيبطل

برضو نفس القصة منتوكل على الله - [00:46:30](#)

لذلك يعني بقى وده بقى يعني ده ده كمان حاجة مش في ايدنا. يعني اللي في ايدي انا بتوكل على الله فيه. طب كمان حاجة مش في

ايدي وعاييز كمان احمل همها - [00:46:40](#)

وازا اقعد ابقى اجلد ذاتي فيما يتعلق بها واحمل نفسي فوق طاقتها. طب ما توكل على الله سبحانه وبحمده. اعمل الخلاص اللي علي

وخلاص ويهون المرء على نفسه وخلاص لا للأسف الشديد برضه ان احد الاتنين متضايقين وعمالين وشايلين وما طب خلاص -

[00:46:50](#)

انت بانية يفعل المرء ما عليه خلاص يعني بلاش هذا يعني هذا الاحتراق الداخلي هذا الاحتراق الداخلي للاسف مش مش مش هيعود

علينا بالخير او هيعود علينا بطائل اصلا. احنا احنا هذا الاحتراق او الاستهلاك الداخلي هو مش هيخلي الانسان اصلا حتى يعني يقدر -

[00:47:10](#)

يعني يعمل حاجة مش هيخليه يقدر يعمل حاجة تاني كويسة اصلا لو روحنا بقى حتى للميادين اللي هي ميادين بقى الاصلاحية

واحد يقول لك اصل انا والله اه والله الامر ده انا متضايق ومش عاييز اكمل عشان انا مش عارف زعلان من تقصيري ومش عارف وايه

طيب اللي زعلان من تقصيره - 00:47:30

يروح يسيب خالص ما هو اصل برضه مش عارف ايه يسيب خالص ولا يجتهد في انه يصلح تقصيره وبرضه ليه ليه انا برضه عمال يحاول ان انا اعالج حاجتي بنفسي طب ما ده احنا لما بنبقى عيانيين وبنحس ان احنا مش عارفين نعمل حاجة احيانا بعضنا بيكابرو ومش عايز يستشير حد ولا عايز يروح لطبيب - 00:47:50

ولا كلام من ده ولما بنلاقي نفسنا خلاص بقى الدنيا هتقفل ولا ممكن نسيب حاجة ولا نخسرنا بنيجي رايعين للطبيب وما نستكشف. طب احنا ليه ما نروحش لله؟ ليه ما نروحش لربنا سبحانه وبحمده. يعني ليه ما نروحش لربنا؟ يعني ليه ليه واحنا ليه مش عارف برضه مستغرب انا - 00:48:10

قصر طب انا ليه ما استغفرش ربنا واسترضي ربنا واستعتب ربنا ورب كريم سبحانه وبحمده يرضى عن العبد ان يأكل الاكلة فيحمده وعليها او اي اشرب الشربة فيحمده عليها. بس. رب كريم سبحانه وبحمده. طب انا ليه انا يعني وربى كريم بهذا الشكل - 00:48:30

بهذه الصورة سبحان الله وبحمده. وفضله واسع سبحانه وبحمده. طب ليه انا ما انا يعني وليه ما اروحلوش؟ ليه برضه مصر ان انا يعني اقعد اعاني وخالص واقعد عمال اندب في حظي واشتكي مش عارف ايه. طب يعني هل هو الحل ان انا اروح اسيب وامشي؟ احكي كده مش حل يعني - 00:48:50

هذا ليس بحل. انا قلت مرارا وتكرارا في معاني لو نجحنا يا جماعة نعملها هتفرق معنا قوي. يعني يعني انا مثلا كان عندي منطق كده فيما يخص ترك مصالح المسلمين. ان حد يترك مصالح المسلمين كده فجأة. والتارك ده صور - 00:49:10

زي ما قلنا في ترك كلي ترك جزئي. آآ بس مسلا انا كنت دايم اشبهه للاخوات بكده. اقول لها تخيلي انت عندك عيالك مسلا عندك خمس عيال ست عيال ربنا يبارك - 00:49:30

وتلات عيال وانت اتضايقت من من ابوهم او اتضايقت مش عارف من منهم ومن تصرفاتهم او يعني ضجيت بهم وجيتي سايباهم في الشقة وسايباهم في الشارع ومشيت. ورحت كده يوم يومين تلاتة طب هتعملي ايه؟ ما تعميلش ايه؟ مش عارفة. هياكلوا ويشربوا فيهم مسلا عيال صغيرة ممكن تقع مش عارف - 00:49:40

بس منين وممكن هل ممكن تقدري تعلمي كده ابدأ؟ تقول لك لأ ولو عملت كده انا ممكن افضل الوم نفسي طول العمر. فكنت باقول سبحان الله طب ليه ما بنبصش لمصالح المسلمين كده؟ ان انا مسلا على سبيل المسال هتفرض ان المسئول عن مصالح المسلمين او المسئول عن مصالح المسلمين دي هي مسلا هي جوزك - 00:50:00

هي مش عارف ايه وتيجي بقى كده سايبية مسلا نفترض بقى ان هي مسلا دلوقتي اه مشغولة بحاجة تاني او بتعمل حاجة تاني وتقول لها على فكرة خلاص اه ابقى روح استلمي مش عارف ايه ابا اروح كذا او او مش عارف اي منطق ده او يعني يعني ليه مش منطق - 00:50:20

خالص مش مش منطق باي حال من الاحوال. في اشياء اللي بيهونها ان احنا نقيم غيرها مقامها. فلو انا اعتبرت ان مصالح المسلمين دي بالنسبة لي وان امور الدين ان انا انا فعلا انا مسئول عنها وشعرت بالامانة ناحيتها وشعرت فعلا - 00:50:40

فعلا بالتعلق بها والاستمسك بها وفعلا يعني يعني كنت امين مع الله مش ممكن بنعمل اللي بنعمله ده الانسان يترك يعني حاجة كده وليترك باب خيره في النص ويمشي ولا يترك حاجة يفسدها ولا مش عارف يضيعها ولا حتى لو كان مقصر حتى لو كانت - 00:51:00

مقصرة تقول لك لا بس انا انا لو سبت عيالي عيالي هيتهدلوا من بعدي. عيالي هيتمرمطوا من بعدي. حتى يبقى مقصرة معهم. لو هي حتى حاسة انها شوية انا اروح اقتل نفسي عشان انا مش عارف ايه. ده بيبقى تفكير غبي. اصلا عذرا في اللفظ يعني. ولا اصل انا هاسيهم عشان كده يبقى احسن لهم لو سبتهم. غبي طبعا برضه تفكير غبي - 00:51:20

ان هي حتى على اسوأ احوالها هي وجودها وسطهم احسن من من عدمه. يعني ما بيفكرش كده في الدنيا. ليه بقى بنفكر كده في الدين ليه بقى ليه بنفكر كده لما نشعر ان احنا مقصرين اول حاجة تيجي في راسنا نسيب ونترك لانه للاسف بيهون علينا امر الدين ما

اصح لي شأني كله ولا تكني الى نفسي طرفة عين. عشر ثواني دول انا ممكن اضيع فيهم. انا ما يعني انا لا طاقة لي بذلك لا طاقة لي بذلك. يعني ما لا طاقة لي بذلك. آآ ما اقدرش خلاص. فعلا زي اللي هم لما برزوا لجالوت وجنوده لما خلاص - [00:56:00](#) يعني فلما جاوزه الذين قالوا لا طاقة لهم بجلوت وجنوده. ما فيها لا طاقة له. انا لما هاقعد ابص كده على على الدنيا دي وما فيها ومسئوليات وكل اللي فيها لا طاقة لي بها البتة. بالورقة والقلم لا طاقة لي بها. مش انا لوحدي ولا انت ولا انت ولا ولا اي -

اي حد مش عايزين ننسى نفسنا مش عايزين الواحد فينا ينسى هو مين اصلا يعني فلما جاوزه هو الذين امنوا معه اهو يعني عادي بس وتمام وزى الفل والمؤمنين قالوا لا طاقة لنا يوم بجلوته وجنوده. قال الذين يظنون انهم اه - [00:56:40](#) اه الناس بقى دول يعني الناس اللي هم عندهم بقى ايه اليقين ده في انهم يلاقوا كم من فئة قليلة غلبت فئة كثيرة باذن الله. الله مع الصابرين. ولما برزوا لجالوت وجنوده قالوا ربنا افرغ علينا صبرا وثبت اقدامنا - [00:57:00](#) وانصرنا حقا فهزاموهم باذن الله باذن الله. يعني هي كده فكرة ان انا الواحد انا الواحد يلوز يلوز خذ بالتوكل على مولاه سبحانه وبحمده. يعني هم التوكل يعني ما احنا في الاصل لما نيجي نبص كده على الحياة يعني الحياة يعني - [00:57:20](#) اي حاجة في الحياة هي بالنسبة لنا كجالوت وجنوده. بالنسبة لطاقتنا وقدراتنا كجالوت وجنوده. لكن بقى اللي هم يعني اللي هم يعني عارفين ربنا ومتصلين بالله لا يعني ما يعرفوا ان الموضوع مش فكرة ايه مش فكرة ان انا قوي - [00:57:40](#) بس ليه يا رب قوي بيقويني مش فكرة ان انا قادر ان لي رب قدير سبحانه وبحمده نحمي القدرة ويبعث فيا القوة على اني اقدر مش فكرة ان انا يعني غني او مستغني لا انا في الحقيقة فقير - [00:58:00](#)

بس لي رب غني سبحانه وبحمده. مش فكرة ان انا قوي ان انا عزيز ان انا انا كسير بس ايه رب عزيز سبحانه وبحمده بيعزني سبحانه وبحمده. فالشاهد هو هي القضية كده ببساطة. الواحد لما يقعد يفكر كده في كل حاجة من حوالبه. والله اقعد افكر كده يعني ما على - [00:58:20](#)

اه مستوى ادنى مسئولية. اه لا طاقة للواحد منا بزوجة ومسئولية زوجة ومسئولية نفسية ومسئولية مش لازم بس مسؤولية مادية ليه يعني وكلام من ده يعني ده اسهل ما في الامر. يعني يعني ان ربنا كريم تكفل به. مسؤولية نفسية بقى ومسئولية اجتماعية بقى ومسئولية وجدانية ومسئولية ايمانية - [00:58:40](#)

حاجات كثيرة ولا ولا حد ولا مسئولين على عيالنا ولا مسئولية على على بعض اهلنا ولا مسئولية على احبابنا ولا ولا اصحابنا ولا ولا مسؤولية عن عن مصالح المسلمين والاعمال اللي احنا الحقيقة احنا يعني لا طاقة لنا بذلك لا طاقة لنا بذلك. يعني لا طاقة لنا بذلك. فالواحد - [00:59:00](#)

نفسه كده اللي هو الانسان ايه انه يتحقق بالعجز والمسكنة. يتحقق يشهد المرء يشهد الواحد ومنا عجزه يشهد الواحد منا عجزه. المعنى يا جماعة الخير بتاع الحوقلة. بتاع الحوقلة. معنى الحوقلة - [00:59:20](#) كنت دائما اقول من الضروري قوي التعانق بين الحوقلة والحسبة. ضروري قوي هذا التعانق بين الحوقلة والحسبة. المعنى بتاعنا حوالين الحول البقالة دي هي اللي بتجيب الحسبة. يعني ان الحوقلة بتجيب في القلب بتجيب في القلب الافتقار. وتجيب في القلب الانكسار. تجيب في القلب - [00:59:40](#)

افتقار وتجيب في القلب الانكسار تيجي الحسبة بقى تجيب من وراها الانتصار والازدهار ان شاء الله. فانا لو ما تحققتش ما تحققتش بالمسكنة لو لو ما شهدتش عجزها ما شهدتش ضعفي ما شهدتش فقري ما شهدتش ذلي لو لم اشهد - [01:00:00](#) بقلبي واوقن به كأنما اشهد واشاهد. لو لم يشهد القلب هذه الحالة خلاص مش هيبجي التوكل ما هيبجيش التوكل في حالة شهود ايجابية مش سلبية. حالة شهود تفاؤلية. مش تشاؤمية. حالة - [01:00:20](#) الشهود التفاؤلية دي الايجابية مش التشاؤمية السلبية. حالة الشهود ما تاخذنيش للاحباط وللأيس لأ حالة تبعت الهمة والنشاط.

تخليني ما تخليني لما اتحقق بعجزي وضعفي وفقري وذلي. خليني على ربي سبحانه وبحمده. لما تحقق بمعنى لا حول ولا قوة الا بالله. ان لا تحول - [01:00:40](#)

عن اي شيه ولا قوة على اي شيه الا بالله. لا تحول عن اي شيه ولا قوة على اي شيه الا بالله. ان يتحقق القلب وبذلك ولذلك وصفت بانها كنز فعجزي كنزي وعجزي كنزي وصفت بانها كنز. فذاك الذي لديه الكنوز - [01:01:10](#)

منز وهو مصر بقى ان هو يرهق نفسه انت حر بقى. ما هو انت مصر. حضرتك حرة طالما انت مصر. ما انت حرة طالما انت مصر. وانت قل له طالما انت مصر انت عندك كنزك وانت مصر بقى تقصر فيه وتتركه. فهي كده هي حضرة الكنز موجود. فهذا عجز - [01:01:30](#)

كنزي عجزي كنزي هذا التعانق بين الحوقلة والحسبنة. الحوقلة تجيب وراها الحسبلة. لاننا اذا شهدت شهدت عجزي وافكر وضع فيه وذلي اذا شهدت كل ذلك شهدته وتحققت منه بقلبي. ها؟ اذا شهدت ان لا حول ولا قوة - [01:01:50](#)

الا بالله ها؟ اذا شهدت ذلك اوتوماتيك هلاقيني بقول حسبي الله لا اله الا هو عليه توكلت وهو رب العرش العظيم. الاقي نفسي اوتوماتيك كده. يعني هلاقي نفسي اوتوماتيك اقول حسبي الله ونعم الوكيل - [01:02:10](#)

الاقى نفسي اوتوماتيك باقول كده باقول الله كافيني توكل على الله. فاذا تحقق المرء بذلك فليه احنا مش بنعيش الحالة دي لما بنعيش حالة المسئولية ان امانات ان المهمات المهمة في الدين امانات - [01:02:30](#)

وان الامانات الدينية دي يعني اهم من الامانات الدنيوية. والاهم والمهمات متعلقة بانساب الدين والايمان. تكاد تكون اهم من المهمات المتعلقة بانساب الطين والابدان. ليه ما بنقيمههاش حتى هيفرق معنا اصلا. فالنهارده بييجي بعض الافاضل ولا بعض الفضليات والتي يقول لك اصل انا والله زعلان من تقصيري - [01:02:50](#)

ومش زعلان من تقصيري طب طب ماشي ما هو انت العدم اسوأ. طب ما تصلح نفسك. اصل هو ما فيش الا كده ومش عارف ايه صالح نفسك. انا زعلان من قصوري ليه بقى زعلان من قصورك انت مالك يا اخي يبلغك الله بنيتك وامرك. ما لا يبلغه - [01:03:20](#)

يبلغك اياه بجهدك وعملك ونية المرء ابغ من عمله. ليه بقى متضايق بقى ومحبط انت همتك منصرفه لمين؟ همتك منصرفه منصرف لرب الناس ولا للناس؟ لن يجد العبد الخلاص ولا برد الاخلاص حتى يخرج من قلبه الناس. ان ماتت منصرفا لمين؟ ولا - [01:03:40](#)

المصاريفة لمين؟ اما خلاص طالما انت استفرغت وسعك وعملت اللي عليك خلاص شكرا على كده. ليه بقى متضايق وزعلان من قصورك وانك ما وصلتش ما باجيبش درجات زي مش عارف مين وما بقدرش مش عارف اعمل زي مين ومكبش زي مين ما خلاص انت مستفرغ ووسعك طبقا للي انت تقدر عليه انت مستفرغة وسعك طبقا ان انت تقدر عليه قصور - [01:04:00](#)

هو قصور اصل انا اداريا مش عارف حسيت ان انا مضايقتهم واصل انا مش عارف ايه حاسس ان انا نفسي ابقى ادارية مش عارف مالي ونفسي ابقى مش عارف علميا مالي ونفسي ابقى مش عارف - [01:04:20](#)

مش لازم يعني عادي وتتصلح مع فكرة ان عادي يعني هنتصلح ان شاء الله. نتصلح بتبقى الواحدة فيهم ما بتجيش مسلا اول ما تبقى اتجوزت وهي ممكن مش عارفة اي حاجة في اي حاجة في الدنيا وامها مطلعها واحدة خيبانة ولا لها اي حاجة في اي حاجة لا بتعرف تطبخ ولا بتعرف مش عارف تعمل ايه ولا بتعرف خيبان - [01:04:30](#)

وعندها قصور ما بتقولش بقى خلاص انا عايز اطلق بكرة انا مش نافعة كزوجة. ما بتبقاش عارفة تتعامل مع زوجها قوي ولا تعرف تعلمي مع حماتها ولا الكلام ده وتقول - [01:04:50](#)

خلاص تتصلح مع فكرة ان القصور ده هيتم اصلاحه مع الوقت والزمن ان شاء الله. وفي وقت بتحاول تعوضه بانها تقول والله تقول لزوجها معلش والله انا نفسي ابسطك واعمل - [01:05:00](#)

كزا بالسنة والله مش عارفة بس معلش زهور عليا وان شاء الله ربنا يكرمني واکون بتعمل كده عادي يعني احنا بنعمل كده للدنيا طب ما هو من باب اولى بقى الاخرة كده - [01:05:10](#)

حتى لو عندنا قصور عادي نتصلح معه طالما عملنا اللي عليه. مضايقين ليه؟ اصل انا متضايق عشان خاطر اللي فيه بقى انواع

الضيقة بقى اللي ما لهاش لازمة بقى الثانية بقى. ودي طب انا متضايق ان انا كده. متضايق ان انا بغير من حد. متضايق ان في حد متضايق ان بيتقال لي كلام يضايقني. متضايق ان - [01:05:20](#)

كزا مدايق يتوكل على الله. والله على كل شيء وكيل او كل شيء كل شيء. المنزومة كلها من اولها لآخرها يعني سبحان الله يا جماعة كفى بالله وكيفا. كفى بالله وكيفا. كفى بالله وكيفا. يعني يعني - [01:05:40](#)

ولم يفهم يعني يعني انت احنا ما يكفناش آآ ان الله سبحانه وبحمده وكيل يعني عايزين ايه تاني يعني عايزين مين تاني عايزين ايه تاني؟ عايزين مين تاني يعني؟ لما يبقى ربنا سبحانه وبحمده تكفل بانه ليه بنحمل نفسنا اعباء؟ وليه بنسيب - [01:06:00](#)

آآ يعني اسرى لاشياء تهت فينا ليه ليه يعني يعني وتفترسنا ليه؟ ليه في المشاعر وامور تفترسنا وتوكل على الله سبحانه وبحمده. ما نسأل الله سبحانه وبحمده انه يذهب هذا الذي وقع في الصدر. اتضايقت عادي يا سيدي هي عادي فيه - [01:06:20](#)

مرض يعني ورد ان انت لو حصل حاجة زي كده خلاص آآ والنبي صلى الله عليه وسلم اخبر ان انت حضرتك لما يصيبك هم او حزن او ضيق وتيجي بدك تقعد تقول اللهم اني عبدك وابن عبدك وابن امتك ناصيتي بيدك ماض في حكمك - [01:06:40](#)

عدل في يقظك. في بعض رواية الناصية بيدك وفي قبضتك عدل في حقوق من ماض في قضاء عدل في احب اسألك بكل اسم هو لك سميت به نفسك او انزلته في كتابك او علمته احدا من خلقك او استأثرت به في علم - [01:07:00](#)

طيب يا هند ان تجعل القرآن ربيع قلبي ونور صدري وجلاء حزني وذهاب همي وقوم يا راجل يا طيب وقم افتح مصحفك. وقم اسمع حاجة اسمع اية. وقوم رسالة فجر ولا تعليق على اية ولا تعليق على صورة قوم اسمع مش قادر قوم اسمع قوم اقرا اقرا في التفسير قوم اقرا - [01:07:20](#)

راجل يا طيب قم يا حاجة طيب قومي يلا. لقينا قاعدين عاملين ايه بيندب حزنا. اتضايقت خلاص. ما فيش قم خذ خطوة قومي خدي خطوة. يعني قل قل اللهم اني اعوذ بك من الهم والحزن. اعمل اعمل اجراءات وقائية احترازية - [01:07:50](#)

اللهم اني اعوذ بك من الهم والحسد واعوذ بك من العجز والكسل واعوذ بك من الجبن والبخل واعوذ بك من غلبة الدين وقهر الرجال. قل كده. قل اللهم ربنا اتنا في - [01:08:10](#)

حسنة وفي الاخرة حسنة وقنا عذاب النار. قل كده. يعني عادي نقول كده ما هو في ادعية وفي الهموم والاحزان والكروب وفي حاجات عاملها لما نبقى متدايقيين وقول اللي رضيت بالله ربا وبالاسلام ديننا وبمحمد صلى الله عليه وسلم نبيا ورسولا الا كان حقا على الله - [01:08:20](#)

بان يرضيه ومن اثناء الليل فسبح واطراف النهار لعلك ترضى. عادي بالصبر والصلاة وانها لكبيرة الا على الخاشعين. عادي قوم قوم خدي خطوة قومي خدي خطوة. كان اذا حزبه امر فزع الى الصلاة. كان يقول ارحنا - [01:08:40](#)

بها يا بلال كنقول جعلت قرعة عيني في الصلاة. طب يعني ما انت بتقوم قم صل ركعتين. لأ نقعد بقى احنا عمالين متضايقيين ونندب حزنا ونعمله نوذي ونروح نيجي والله على كل شيء وكيل. ولذلك ده يا جماعة الخير هياخدني للي وراها بقى على طول من الحلول. حل مهم - [01:09:00](#)

جدا جدا بترشد اليه الايات. لو سمحت لو سمحت لو سمحت. لما يصيبك ضيق ايا كان السبب ايا كان السبب لا تأخذ قرارا ولا تفعل شيئا. اصبر - [01:09:20](#)

اما تاخذ القرار وانت هاتي. لا تأخذ قرارا ولا تترك شيئا. مش هقول لك لا تترك لا تفعل شيئا. لا قرارا ولا تفعل شيئا الا لما تهدأ. لان في حمق ولزلك دي بقى ولعلك تارك بعض ما يوحى اليك وضايق به صدرك. اي يقول - [01:09:40](#)

نيجي لنا المشكلة. هنا بقى لازم نتعلم فقه سياسة النفس. ان لما تحصل حاجة يبقى عندي قاعدة قاعدة ان حتى يمكن اشاعها في اللي حواليا. يا جماعة وانا متضايق لو قلت حاجة ولا عملت حاجة وانا متضايق واشتد بي الغضب ولا متضايق خالص؟ لو سمحتم راجعوني فيها - [01:10:00](#)

تاني لما ابقى هادي قل كده يعني اشح بينهما بارك. انت نفسك في هذا الوقت اضغطت ادايقت قلت اوعى اوعى تاخذ قرار. اوعى

تفعل شيء. سب نفسك اصبر هنا. ولذلك انت - [01:10:20](#)

مطلوب منك لما تضايق تصبر ازاى تقابلها على طول الا الذين صبروا وعملوا الصالحات. اصبر. هي حاجة عملية مهمة جدا. طيب اصبر
هعمل ايه لأ ادي نفسك وقت بقى ولذلك دايمًا كنت اقول الواحد مسلا طب يطلب اجازة معلىش عايز اجازة يومين معلىش ممكن بس

تعرفوني بكرة - [01:10:40](#)

هل في فرصة ان في حد مكاني يعمل كزا بكرة بس كان عندي يعني حاجة كده يعني ممكن بس بكرة يوم يعني ممكن الشيء ده كزا
ممكن كزا ضاق صدر زوجة بعيلة وبجوزها نقص صدرها به. تقول له معلىش بس ممكن تسمح لي بس يوم كده هروح - [01:11:00](#)
بالجماعة كنت عايز اقول معهم شوية مش عارف ايه. مش لازم بقى في وقت يعني بشكل زعل. طيب حاضر او ممكن تسمح لي
ممكن تسمح لي بس ممكن ضاق صدره بحاجة معلىش ممكن انا بس كنت محتاج يوم اجازة من الشغل ممكن تسمحوا لي بس انا
معلىش كنت محتاج في هذا الوقت الانسان لما يقعد - [01:11:20](#)

ويهبه يصبر يصبر فلا يأخذ قرارا ولا يفعل شيء. لان ما عادش الضيق ده ممكن يعمل ايه بقى ممكن يترك المنة زي ما قلنا في الحلقة
قبل الماضية ويروح ينشغل بالفتنة. اه انت بتقول كزا طب ماشي اه - [01:11:40](#)

طيب انا هسيب ده بقى وهوريك انا مش عارف اعمل ايه. ها وانزل عليه كنز وازول معه ملك؟ لا عادي يا باشا انا هوريك بقى الاتباع
وهوريك المش عارف ايه وهعمل كزا في الدنيا وروح يورط نفسه في الدنيا - [01:12:00](#)

للاسف الشديد مع ضيق الصدر يورط نفسه في فتنة ويتلخ بفتنة ويسيب منا. هو فيها ونعم ما هو فيها يكون هو في منة
وفي نعمة من الله ويترك تلك النعمة او المنة من الله سبحانه وبحمده ويذهب يتلخ بفتنة. ليه - [01:12:10](#)

وببقى متردد فعل. ولذلك هنا تيجي من الحلول احنا كده عندنا حل صريح انما انت نذير. ادي رقم واحد. وحل صريح بل ان والله
على كل شيء يبقى دي رقم اتنين وحل بقى رقم ثلاثة هتيجي نبقي بالمفهوم ان انت ايه هناخده بقى من السياق العام اصبر. يعني ايه
اصبر؟ يعني - [01:12:30](#)

لا تأخذ قرارا ولا انطباعا. ولا تفعل شيئا. الا افعلوا انك تترك المنة او تتورط في الفتنة. الفتنة بقى انزل عليه كنز او جمع معه ملك.

طب اوريك بقى ان انا مش عارف اعرف اعمل ايه وما اعرفش - [01:12:50](#)

تعمل ايه وهوريك اصبر فدي مهمة جدا جدا رقم ثلاثة دي تصبر فما تستعجلش ما تاخدش قرار خلاص ولا تروح تترك لأ ممكن تاخذ
اجازة ساعة ساعتين ثلاثة لأ ما بتاخدش اجازات خالص. ممكن تيجي النهاردة كده معلىش يا جماعة انا هستأزكم لو حد عنده -

[01:13:10](#)

حاجة مهمة انا قافل موبايلي الليلة كلها. انا قافل موبايلي مسلا من الساعة كذا للساعة كذا. انا قافل موبايلي بكرة معلىش يا ولاد
هستأزكم بس سيبوني الليلة كده مع نفسي شوية طب سيبوني بكرة مع نفسي طب مش عارف ايه بس كده. الانسان يقعد مع نفسه
شوية بقى في الوقت ده بقى ايه مع - [01:13:30](#)

الانسان يعمل ايه؟ اهو ياخذ بقى بالاسباب الشرعية آآ يسأل ربنا يشرح صدره. آآ زي ما قلنا يصلي ركعتين آآ يفتح مصحفه آآ يذكر
الله ويبداً بقى يفكر بالراحة خالص كده ليه؟ لان احنا الغلط عندنا ان احنا ما بنتقواش يعني قلناها مرارا متكررا بقى في الحلول

الوقائية اصلا - [01:13:50](#)

ابتداء من الوقاية اللي هو ان انت بقى الانسان لو محافظ على ورده من الذكر اذكار الصباح والمساء ما يعني محافظ عليها لو محافظ
على اذكار الاذان لو محافظ على الصلوات ركعتين بس كده قيل لهم بين المغرب والعشاء. آآ لو لو محافظ على على - [01:14:10](#)

على ورده ولو صفحة بس من المصحف. يعني ايها المزملم قم الليل الا قليلا انقص منه قليلا او زد عليها ورتل القرآن ترتيلا انا سنلقي
عليك قولاً ثقيلة ما انت محتاج عشان تقدر تبرز للحياة وتبرز للدنيا عشان يتحمل اللي في الدنيا دي اساسا. ما هو محتاج كده -

[01:14:30](#)

محتاج الانسان ده ان هو يعني خلاص يعني آآ بطبيعة الحال طالما بقى هيبقى هيبزر للناس يا ايها المدثر قم فانذر وربك فكبر فثيابك

تسمعهم في الوقت ده اللي هو بعضنا بيضيق صدره ده بتلاقية ضاق صدره من حد واحدة ضاق صدرها من جوزها تروح تسمع حرام. واحد ضاق صدره من مراته يروح يسمع حرام واحد - [01:19:30](#)

ضاق صدره مش عارف ان اخوانه الصالحين يروح بقى ايه للطالحين واحدة ضاق صدرها من اخواتها الصالحات ولا من الخير اللي هي فيه تروح لحاجات تانية. احذر احذر ولذلك في سياق هذه السورة يقول ربي سبحانه وبحمده الا الذين صبروا وعملوا الصالحات اولئك لهم مغفرة واجر كبير - [01:19:40](#)

رأيت لهم مغفرة واجر كبير. لذلك سبحانه ربي بعد الكلام ده بقى اذا فعل المرء ذلك اذا فعل المرء ذلك يبشر بقى. عداه ربنا يقول ام يقولون افتراقوا بعشر سور مثله مفتريات وادعوا ما استطعتم من دون الله ان كنتم صادقين فان لم يستجيبوا لكم فاعلموا ان ما انزل بعلم الله وان لا اله الا الله وان لا اله الا هو فهل انتم مسلمون من كان - [01:20:00](#)

الحياة الدنيا والزيتان ووف اليهم اعمالهم فيها وهم فيها لا يبخسون. اولئك الذين ليس لهم في الآخرة الا النهر وحفظ ما صنعوا فيها وباطل ما كانوا يعملون ان انت خلاص انت تريد الآخرة انما انت نذير تريد الله ربك مولك سيتولاك وهو يتولى - [01:20:20](#)

صالحين. مولك سيتولاك اللي انت اللي صبرت لاجله ولربك فاصبر. لذلك ده معنى مهم في الصبر. لربك فاصبر. يبقى صبرك لربك. وتبقى تبقى فاهم ان صبرك بربك صبرك لربك ولربك فاصبر وصبرك بربك واصبر وما صبرك الا بالله. وتكون وتكون مدرك - [01:20:40](#)

ان ربك لو تصبرت يصبرك ومن يتصبر يصبره الله. يبقى دول ثلاث معاني مهمين جدا ان صبرك لربك ولربك فاصبر. وان وان صبرك ربك وان صبرك بربك واصبر وما صبرك الا بالله. خلاص؟ المعنى الثالث انك تبقى مؤمن ان - [01:21:00](#)

ان صبرك سبحانه اذا تصبرت صبرك ربك. ومن يتصبر يصبره الله. حد يقول اصل انا مش احنا عملناه يبقى ما عندنا صبر تصبر يصبرك الله ومن يقترب حسنات الناس له فيها حسنى. من يتصبر يصبره الله ومن يستعفف يعفه الله. ومن يتحرى الخير يعطى ومن يتوقى الشر - [01:21:20](#)

برضو انت مستني ولا انت مستنية الحال اللي هو زر؟ دس على زر. الحل اللي هو تبقى الواحد قاعد كده ويلقي نفسه مرة واحدة بقى مش عارف ايه لا فلازم انا اتحرك يعني لازم اذا ازا تحركت الى الله سبحانه وبحمده اتيت سبحانه وبحمده امشي ياتيني هرولة. انت قربت اليه شبرا تقرب اليه - [01:21:40](#)

وتقربت اليه ذراعا تقرب اليه اباا سبحانه وبحمده. فناخذ خطوة يعني ما والذين جاهدوا فينا لهديناهم سبلنا وان الله لمع المحسنين. ما ابقاش انا بقى قاعد مكاني متصور ان الدنيا لا يأخذ المرء خطوة. طبعا السورة فيها يعني فيها وصايا عظيمة جدا جدا جدا في هذا النسق برضو تضاف للحلول - [01:22:00](#)

لعل ابرزها ما في اخر السورة لعل ابرزها ما في اخر هذه السورة بعد ان ذكر الله سبحانه وبحمده هذه القصص نعم آ قال ربي سبحانه وبحمده في اخر هذه السورة يعني هذه الوصايا العظيمة النفيسة نعم هنا فاستقم كما امر - [01:22:20](#)

ارض استقامة. ودي حاجة يعني ده مهم كحل رابع الاستقامة. انك تعاهد ربك على الاستقامة. وتسال ربك الاستقامة واهدنا الصراط المستقيم دائما. الاستقامة يعني اهتداء واستواء. الاستقامة يعني اقامة وادامة. استقاء - [01:22:40](#)

استقاء الاستقامة يعني اهتداء واستواء. يعني اقامة وادامة. استقامة يعني اتمام ودواء. استقامة استقامة يعني هداية معرفة وارشاد وهداية توفيق وسداد وهداية استقامة وثبات. هداية ثبات. فاستقم كما امرت كما امرت. تتردس - [01:23:00](#)

كما امرت مش كما اردت بعض الناس كده زي ما قلنا لان احيانا ممكن ما يحصلش منه الترك الكل يحصل منه الترك الجزئي كما كما امرت ومن تاب معك لست وحده - [01:23:20](#)

ولا تطغوا لا تجاوزوا الحد. احيانا تركك لما لما لا ينبغي لك تركه يكون طغيانا. انه بما تعملون بصير. ولا تركنوا الى الذين ظلموا فتمسكم النار وما لكم من دون الله من اولياء ثم لا تنصرون. هم ما تروحش واقم الصلاة طرفي النهار وزلفا من الليل - [01:23:30](#)

الصلاة الصلاة يعني الصلاة ودورها الرائع العظيم جدا في اذهاب الهموم والضيق ومكافحته اصلا ابتداء واقم الصلاة لطرفي النهار وزلفا من الليل ان الحسنات يذهبن السيئات. ذلك ذكرى للذاكرين. الحسنات يذهبن السيئات. لما حاجة يعني - [01:23:50](#)

انت بقى ما هو ممكن تكون الضيق اللي في الصدر ده بسبب السيئات. ومن اعرض عن ذكرى فان له معيشة ضنكا. ممكن يكون بسبب التقصير في الطاعات. او بسبب معايرة السيئات - [01:24:10](#)

ده دي جت على الصدر ما يمكن انا السبب. ذلك ذكرى للذاكرين واصبر فان الله لا يضيع اجر المحسنين. يا سلام اصبر فان الله فلا يضيع اجر المحسنين انت لو احسنت ربك مش هيبضيع اجرک. فهنا برضه من الحاجات المهمة قوي في ادوار الصلاة يبقى -

[01:24:20](#)

الصبر ده الصبر ده كله بقى صبر على الطاعات اهو زي ما قلنا آآ استقم كما قلت ومن تاب معك او لا تطغى صبر على المنكرات خلاص ماشي وقلنا وصبر صبر صبر من صور الصلاة صبر على الصلاة صبر على الصلاة يصير المرأة على الصلاة - [01:24:40](#)

وهذا الصلاة كمان تكون بنية تكفير السيئات. تكون بنية تكفير السيئات لان ممكن اللي احنا فيه ده نكون بسبب السيئات بسبب الذنوب والمعاصي بسبب التقصير في الطعام فيصبح العبد ما بينه وبين ربه يتوب الى الله ويستغفره. فلولا كان من القلوب من قبلكم من

قبلكم اولو بقية ينهون عن الفساد في الارض الى قليل - [01:25:00](#)

انجيننا منهم واتبع الذين ظلموا ادروا فيه ادروا فيه وكانوا مجرمين. وما كان ربك اه ليهلك القرى بظلم واهلها مصلحون. كان ربك يهلك القرى واهلها مصلحون. انت طول ما انت على الاصلاح ان شاء الله الله سبحانه وبحمده مش طالحون مصلحون. ولو شاء ربك

لجعل الناس امة واحدة ولا يزالون مختلفين - [01:25:20](#)

ولا يزالون مختلفين الا من رحم ربك ولذلك خلقهم وتمت كلمة ربك لهم لان جنى من الجنة والناس اجمعين. وكلا نقص عليك من انباء الرسل ما نثبت به فؤادك وجاءك في هذه الحق - [01:25:40](#)

عظة وذكرى للمؤمنين. وقل الذين امنوا عملوا على مكانتكم انا عاملون وانتظروا انا منتظرون. لله يغيب السماوات والارض ولا يرجع الامر كله فاعبدوه وتوكل عليه. وما ربك غافل عما تعمل - [01:25:50](#)

اعبده وتوكل عليه. زي اللي في خواتيم سورة الحجر. زي اللي في خواتيم سورة الحجر. يعني فسبح بحمد ربك وكن من الساجدين واعبد ربك حتى ياتيك اليقين. فاعبده وتوكل عليه. واعبد ربك انت عش على الله وتوكل على الله. وما ربك بغافل عما تعملون. لا عما

تعملون انت - [01:26:00](#)

ثم لا عما يعملون هم. وما ربك بغافل عن ذلك سبحانه وبحمده. لذلك بقى القرآن وقصص قصص الانبياء والمرسلين يثبت الله عز وجل بها الفؤاد وكده اعملوا على مكانتكم انا عاملون وانتظروا انا منتظرون. مش تروح تترك بقى ولا تروح بقى تسبب الدنيا ولا

تسبب - [01:26:20](#)

الطريق فاعبده وتوكل عليه وما ربك بغافل عما تعملون. هذه الوصايا مجمل هذه الوصايا في الحلقة هي حلول في غاية الروعة وفي غاية الاهمية في يخص آآ يعني هذا هذا الاشكال او هذا يعني هذا هذه المصيبة في الحقيقة مصيبة الترك. لان دائما اقول ليس -

[01:26:40](#)

مصاب من فقد الاحباب او المحاب. انما المصاب من من فقد الخير والثواب. فقد الاجر والثواب. هذا هو المصاب في الحقيقة يعني. فنسأل الله سبحانه وبحمده ان يجعل القرآن ربيع قلوبنا ونور صدورنا وجلء احزاننا وذهاب همومنا. سبحانه اللهم ربنا وبحمدك

اشهد ان لا اله الا انت - [01:27:00](#)

انت استغفرك واتوب اليك بالشكر فتلقاها علما علما واقبلها دوما بالبشر واقبلها دوما بالبشر. وافهمها حقا وتدبر يسرها ربي للذكر

صدقا مهتديا واصحابها تنعم بالاجر واصحابها تنعم بالاجر اه - [01:27:20](#)

واحفظ واحملها هي زادك في طول السفر واتلوها في كل كل زمان وقيام الليل في سحري. كنزا كان رسالة نورا يشركوك الفجر تسعد

قلبي ترفع قلبي ترفع قلبي - [01:28:30](#)