

## نصيحة لمن ابتلي بضيق الصدر

أحمد النقيب

نصيحة لمن ابتلي بضيق الصدر والله جاحد نفسك فان ضيق الصدر يعني له اسباب قد يكون من اسبابه الكرب او الهم او التحير فاسأل ربك عز وجل ان يزيل عنك ما يضيق به صدرك وان يشرح لك صدرك. لأن الاصل ان المسلم يشرح الله - 00:00:00  
تعالى صدره بالاسلام. فإذا من الله تعالى عليك بالسلام واصابك ما اصابك من الضيق ربما يكون ذلك بلاء. او ربما يكون عن سبب يمكن اذا عرفته ان تدفعه. فينشرح صدرك بسبب ذلك. مثل ماذا؟ مثل مثلا ان واحد - 00:00:29  
بيقول كل الطلبة السنة دي اللي هم دخلوا الامتحان كلهم رسموا. فيضيق صدره ازاي يرسى بزيونه زاكرته وحليت كذا وكذا. ثم بعد اسبوع من هذا الهم الجاثم على الصدر تخرج النتيجة المعتمدة - 00:00:49  
يجد انه من اصحاب مثلا الامتياز. يا بامتياز. فيذهب هذا الهم. اذا هناك اسباب يضيق لاجلها هذا الصدر. فإذا ازيلت هذه الاسباب انشرح الصدر. اذا هذا هم جزئي. هم جزئي - 00:01:09  
اخطر ما يضيق به الصدر ان يضيق بمن يحب بمن يحب دي من اخطر الاشياء. لأن هذا الامر اذا اذا ده وقع فلا بد ان يعالج سريعا - 00:01:29