

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

مشكلة الضيق

شريف طه يونس

اه اه اه قد ارسل ربى للخلق نورا يهدى روحًا انت سري. تحبّي امواتا تجعلهم كنجوم تمشي في البشر
تجلوح حزنا تذهب هما. تصرف عنا كل شر - 00:00:00

في صدرك تغفر ذنبنا تستفتح ابواب الخير تستفتح ابواب الخير. السلام عليكم ورحمة الله وبركاته. ان الحمد لله تعالى نحمد
ونستعين به ونستغفره وننعواز بالله تعالى من شرور انفسنا ومن سيئات اعمالنا انه من يهده الله تعالى فلا مصل له. ومن يضل فلا
هادي له. واشهد ان لا الله الا الله وحده - 00:01:00

لا شريك له واشهد ان محمدًا عبده ورسوله. ثم اما بعد. اهلا وسهلا ومرحبا بحضراتكم وحلقة جديدة من حلقات رسائل الفجر. رسائل
خروجي من الظلمات الى النور ومن الحزن الى السرور. رسائل شعارها كل مشكلة نحياها سببها اية او سورة اهلناها - 00:01:30
او منهاجية ما راعيناها. اسأل الله سبحانه وبحمده ان يجعل لنا من الايمان بكتابه اوفر الحظ والنصيب. وان يجعلنا ابتعد الناس به.
اللهم انا نسألك ايمانا لا يرتد ونعيما لا ينفذ ومرافقة نبيك صلى الله عليه وسلم في أعلى جنان الخلد - 00:01:50

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

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

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

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

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

وده المحور الرئيسي وده المحور الافقى فالمحور الافقى ده هنعتبره عند الخمسين بالمية خلاص ففي خمسين بالمية فوق كده فوق
المحور الافقى ده خلاص وفي خمسين تحت فهنا في من زورو لخمسين تحت وفوق هنا في من واحد وخمسين لمية في المية.

فالانسان احيانا بيكون في الحالة اللي هي خمسين في المية - 00:03:50

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

في المية ده ده خمسين في المية. اربعة وخمسين في المية. اه مية في المية مية في المية دي - 00:04:10

ما اعتقدش انها في الدنيا يعني مية في المية دي لن تكون الا في الجنة. والا ما احنا ما كناش هنستاق للجنة يعني. لكن في الدنيا هنبقى احنا يعني اتحرك فوق خط الاساس تحت خط الاساس يعني احنا حركتنا دايما يعني مش عايز اقول انها كمان يعني كيرفي يعني - 00:04:30

في منحنيات لأ في موجات يعني اصلا هو بقى الانسان في اليوم الواحد ممكن ينزل تحت خط الاساس بقى زورو بيرستت بيقي قرفان انقرف السنين وبعدها بشوية سبحان الله يطلع فوق بيكون فرح السنين. يعني يكون اول النهار فرحان واخر النهار زعلان اول - 00:04:50

النهار زعلان واخر النهار فرحان. يكون تمام وزي الفل وما عندوش اي مشكلة خالص. وبعددين انت طرأ عليه حاجة تقدر خاطره وتزعله وتضايقه. عادي هذه طبيعة الدنيا بطبيعة الحال ولا احد يخلو من هذا الشيء يعني باختصار خليني اقول ان المشكلة اللي نتكلم عنها النهارة في في ثلاث حروف هي مشكلة الضيق - 00:05:10

وتحديدا مش عايز اقول ضيق الصدر اللي احنا نتكلم على اوسع من كده. مشكلة الضيق يعني احنا في مصر يعني آآ نقول لما الواحد يحب يعبر عن انه زعلان يقول انه مضائق. خلاص؟ آآ هذا الضيق الضاد والياء والكاف دي. خلاص؟ او الضاد والالف - 00:05:30

قاف الطاقة ماشي؟ آآ هو الضيق ده هو مثلا ما يقول ضاق علي الامر لا ده مسل ضيق اسم مصدر. فهذا الضيق ضيق ده بقى فيه ضيق وفي ضائق !! وفي ضيقة المهم يعني من الاخر كله اي حاجة فيها ضيق او فيها تصييق دي من - 00:05:50

من من المزعجات لو تذكره. يعني احنا كنا اتكلمنا قبل كده على مشكلة المزعجات. او خلينا نقول المكدرات. فكنا اتكلمنا عن المزاجات والمكدرات اه ولذلك السلسلة دي هتبقى وثيقة الصلة او ي بالسلسلة بتاعة المزعجات اللي اتكلمنا عنها قبل كده او المكدرات اللي اتكلمنا عنها قبل كده - 00:06:16

اه بس احنا هنا تحديدا هنتكلم عن حاجة اسمها الضيق. خلاص؟ هذا الضيق احنا عائزین نعرف هو لما انا اقول مضائق ايه اللي حصل بالضبط؟ لما بقول انا متضايق ايه اللي حصل؟ طيب وهل ممكن ما اكونش متضايق؟ طب ولما اتضيق بيحصل ايه؟ يعني يعني ايه اللي بيحصل لي انا؟ والضيق ده مستوياته ايه - 00:06:36

وانا ممكن اعمل ايه عشان الضيق ده ما يستمرش او عشان اصلا ممكن ما يحصلش من الاول. ماشي؟ ده اللي احنا نحاول نناقشه في آآ رسالة الفجر دي او في - 00:06:56

الاسئلة دي. اه يعني يمكن انا لو اول ما فكرت في الموضوع في الاول وحبيت اتكلم عنه اه يعني ما تشجعتش اني اتكلم عنه لان انا تصورت ان انا اتكلمت عنه قبل كده مرارا وتكررا في محاضراته وفي ثاني كلامه كده. آآ وخصوصا في صورة من الصور هي تعتبر علاج ااسي لهذه المشكلة - 00:07:06

كده اتكلمت عنها انا مرة او مرات يعني ما تحمستش او ي. لكن الحقيقة قعدت انقب كده وادور ما لقتش نفس الحقيقة اتكلمت عن الموضوع ده ان هو كمشكلة آآ المشكلة دي يعني في العادة في القرآن ما ما بيفصلش في المشكلات. يعني ما بيتكلمش - 00:07:26

مش كثير في المشكلات. يعني ايه ما بيفصلش؟ يعني اهتمامه بالعلاج والحل اكتر من اهتمامه بالمشكلة. يعني ما يقعدش يقول من مظاهر هذه المشكلة كذا من انواعها كذا ومن صورها كذا يعني القرآن في الغالب مش مش بيروح في الاتجاه ده. الا في بعض انواع من المشكلات بسبب انها اه يعني ممكن شيعها - 00:07:46

شو كتير او ي ومش بس شيعها واحيانا خطورتها فالقرآن ممكن ايه يفصل في الكلام عنها ويدرك لها مظاهر وصور واشكال وكلام اه انا في الحقيقة لما فكرت اتكلم عن موضوع في الاول كنت ناوي اسميه ضيق الصدر. ضيق الصدر. يعني انا الصدري ده على - 00:08:06

وخلال وضيق الصدر يعني بردوا هنا على كلام بعض العلماء احنا عندنا آآ خلينا نقول مم تلت تلات كور جوة بعض مسلا خلينا نقول

ثلاث كور جوة بعض في كورة - 00:08:26

الكورة دي نعتبرها القلب وفي كورة اوسع منها الكورة اللي اوسع منها دي او الدايرة اللي اوسع منها نعتبرها الصدر وفي كورة اوسع ودائرة اوسع اللي اسمها النفس وفي وفي كورة اوسع من كلام من ده اللي هو ما حول النفس. برة. طيب يبقى في عندنا كده -

00:08:40

وفي عندنا الصدر وفي عندنا النفس وفي عندنا اللي هو خارج الانسان اصلا. ماشي طب ممكن اقولها بشكل تاني؟ اقول في الوجدان.
والوجدان ده فيه القلب والصدر والنفس. ده كده وجданيا. ده كله معنوي. وفيه اللي - 00:09:00

بقى ده ده يخص الابدان يخص الابدان. برة ضيق من برة. الضيق بيحصل في الاربع مناطق دي. الأربع تحدي ده اللي خلاني الحقيقة
اقول ان احنا نتكلم عن الضيق ما اتكلمش عن ضيق الصدر تحديدا. طيب اه ويمكن احنا اتعودنا - 00:09:20

الواحد برضو ايه يعني معلش مع احترامي برضو ممكن اقعد اقول مش عارف شوبينهاور قال مش عارف فلان قال
اريكسون قال فرويد يعني الكلام ده الحقيقة يعني انا شخصيا - 00:09:40

لم يعد يشغلني اوي في فيما يخص النفس البشرية يعني النفس البشرية ليس ليس هناك احد عن البيان خالقه. لكن بنص القرآن بنص
القرآن الأربع دوایر اللي انا فيه دول بيحصل فيهم ضيق. اللي بيحصل فيهم اسمه ضيق. وبيضيقوا على الانسان. بقى دي اول
حاجة تستوقفنا ان - 00:09:50

ضيق مش بيحصل في الصدر بس لأ ممكن ضيق بيحصل في النفس. ممكن اصلا ضيق ماء مش في النفس بقى ده ممكن الضيق ده
يحصل في الانسان حتى من الخارج يعني مش يعني مش بس الوجدان داخليا وممكن كمان يكون خارجي - 00:10:10
وهنشوف الكلام ده. تمام؟ ده مسلا دي حاجة خلتني اقول لا احنا مش هنقول ضيق الصدر. احنا يعني نقول الضيق بشكل عام
لانها دي كلها اشكاليات حاضرة. كمان برضو من الحاجات اللي استوقفتني آآالالفاظ - 00:10:30

نفسها اللي تم التعبير بها عن الضيق. وتصريفاتها اللغوية. بالراحة الحادة دي. يعني مثلا مش كل ما عرب به عن الضيق في القرآن الكريم
كله ضيق مسلا ولقد نعلم انك يضيق صدرك مثلا خلاص ويضيق - 00:10:50

مش كله يعني بلفظ الضيق لا في في وضائق به صدرك. في وضاقت عليكم الارض بما رحبت. بقى في ضيق وفيه ضائق وفيه
ضاصة وفيه فيه ضيق يعني ده برضو موجود. فاحنا هنا الالفاظ نفسها اللي عبر بها عن الضيق متنوعة جدا. ومتعددة في ايه بقى؟ في
- 00:11:10

تصرافاتها اللغوية صدقة غير ضيق غير ضائق غير في ضيق. يعني دي حاجة ودي حاجة ودي حاجة. حاولت افكر يعني يعني ده ايه
وده ايه وده ايه واحاول كده اشووفه مع السياق بتاعه بمناسبته فوجدت ان تقريبا آآربنا حدثنا عن قول - 00:11:40

كل مستويات الضيق اللي هي تعرض لها الانسان. بقى احنا كده الایات استوعبت انا بس دي كده ايه نظرات نظرات اولية. الایات
استوعبت كل ميادين الضيق اللي ممكن تحصل. الميادين فين؟ يعني الميادين فين؟ بتخصل الانسان نفسه - 00:12:00

يعني الميادين اللي تضيق هيأثر فيها هي عمل فيها. رکزوا الميادين اللي تضيق هي عمل فيها. الضيق ممكن يعمل ويشتغل فين يظهر
فين؟ يظهر في الدايرة الصغيرة بتاع القلب بس. لا ممكن يظهر في الصدر كمان. ممكن لا يظهر فين؟ في النفس. ممكن لا - 00:12:20

وكمان برة ممكن بقى في الاربعة ممكن بقى في واحدة برة بس ومش جوة يعني واضحة المسألة دي اول حاجة اول ملاحظة ننتبه
لها في حديث القرآن عن الضيق. النقطة الثانية اللي ننتبه لها في حديث القرآن عن الضيق هي فكرة مستويات الضيق نفسه -

00:12:40

يعني ايه مستويات الضيقة؟ ان آآاكيد يضيق غير ضائق غير في ضيق غير ضاقت. مم غير ضيقا حرجا اكيد دول غير بعض. غير
بعض في ايه؟ فيرأيي ان هم يكونوا في المستويات. في حاجة اخف من حاجة - 00:13:00

اجي اشد من حاجة في حاجة آآمش بس في الشدة والخلفة لأ في في المدة يعني اخر هيبقى في تفاوت في الضيق في الشدة
والمدة. في الشدة والايده؟ والمدة. في حاجة تبقى اشد من حاجة. دي كده الشدة. وفي - 00:13:20

في حاجة تبقى اطول من حاجة. يبقى في الشدة او الحدة او في المدة. خلاص؟ طيب. والتصريحات دي نفسها تشهد بذلك النقطة الثالثة ببرضو في النظارات الاولية كنظرة اولية كده في النظارات الاولية لمسألة الضيق دي ان القرآن برضو - 00:13:40
آآ استوعب لنا اسباب الضيق. يعني ايه اللي يحط الانسان في ضيق؟ اسباب نفسها الضيق ممكن يجي من ايه؟ ده برضو ده حاجة مهمة جدا. فاغلب المواطن اللي ذكر فيها الضيق - 00:14:00

نقدر نقول اسباب الضيق فيه بيقى في تلت حاجات مهمة دلوقتي احنا يعني نقدر ندور عليها لما نيجي نستعرض الكلام عن الضيق ندور على المكان اللي الضيق هيأثر فيه. موطن الضيق اللي هيظهر فيه اثر الضيق. والشدة وبتاعة الضيق - 00:14:20

تصنيفه يعني سببه جاي ان طيب نضيف نقطة رابعة ان كمان القرآن حدثنا عن ما يترب على هذا الضيق. المضاعفات يعني واحد ضاق صدره هيحصل له ايه بعد كده؟ ممكن ضيق الصدر ده يوصلني لغاية فين؟ يعني ايه ما الى اي مدى؟ دي النقطة الرابعة - 00:14:40

عليها المضاعفات ماشي؟ النقطة الخامسة بقى وهي الاهم في الحقيقة ان القرآن كلمني عن ما يتوقى ويعالج به هذا الضيق. بقى لو صح التعبير او يعني كيفية التعامل مع هذا الضيق. آآ ما يتوقع به ابتداء وما يعالج به. يعالج به مم - 00:15:10
زي ما ما بنقول مرارا متكررا العلاج اللي بيوصفه القرآن مش دايما بيكون زوال العين لكن زوال الاثر اللي قلنا عليه قبل كده اللي هي اللي هي قضية زوال المصدر وزوال الاثر. فممكنا لا يزول مصدر الضيق - 00:15:40
لكن يزول اثر الاثر بتاعه. يعني هنفترض مثلا ان البتاع ده هو اللي بيضايقني مسلا. ده هو اللي هو ده مصدر الضيق دلوقتي فالضيق مش لازم يزول بان المصدر ده زال خلاص وديننا البتاع ده في داهية - 00:16:00

لأ ممكن يفضل مكانه بس الاثر اللي بيشع منه اللي بيسبب لي الضيق ما بيقاش موجود. وقلنا الكلام ده مرارا وتكرارا الكلام ده في اغلب المشكلات وقلنا دي قضية في منتهى الاهمية. يعني انا لا امل من التأكيد عليه. لانها مهمة قوي في فهم سنن الله سبحانه وبحمده في الخلق. مهم اوبي في حياتنا - 00:16:19

مهم اوبي اوبي اوبي ان كتير مننا مسلا ممكن يدععي ربنا ب حاجات ويقول طب انا بدعي ربنا اهو ما فيش حاجة حصلت. آآ ممكن بيقى عمال مجهد كله رايح في اتجاه انه يزيل المصدر والمصدر مش هيذل مش هيذل خلاص خلصانة بيقى ساعتها يركلز - 00:16:39

اكتفى انه يزيل الاثر ممكن هو بيقى دعيت ربنا وعملته ووديته وبزلت مجهد كبير جدا عشان ازيل الامر ده فيتوهم ان بما ان المصدر ما زالش فالمشكلة ما راحتش في حين لا ان ممكن بيقى المصدر لا يزال باقيا بس زال الاثر فلم تعد - 00:16:59
لم يعد الاشكال موجود. فالهم يعني فهم القضية دي حاجة في منتهى الاهمية. زوال المصدر وزوال الاثر. حل مش دايما يكون زوال المصدر. بل في معزم الاوقات بيبقى حل المشكلة زوال الاثر. مش - 00:17:19
زواليه؟ المصدر. لأن بطبيعة الحال الانسان في في هذه الدنيا في هذه الدنيا. آآ هي طبعت على كدر طبعت على كدر يعني الدنيا الاساس بتاعها انها مقدرة. ولذلك الوهم الحاصل عند البعض - 00:17:39

ان المشكلات هتتحل بزوال مصادر المقدرات هذا كلام في الغالب مش واقعي لأن هذه الحياة بطبيعتها طبعت على كدر.
طبعت على كدر وانت تريدها صفو من الاقذاء والاكدار. ومكلف الليام ضد طباعها متطلب في - 00:17:59
بالماء جذوة ناري لقد خلقنا الانسان في كبد. واحنا اصلا مختبرين بالمقدرات يعني انا قلت مرارا وتكرارا احنا مش بس مختبرين بالمرحفات. احنا مختبرين بالمحزنات. لأن في ناس بتنجح في اختبار - 00:18:19

بريحات وفي هنا وترسب في اختبار المحزنات. وفي ناس بتنجح في اختبار المحزنات وترسب في اختبار المفرحات ولذلك قال ربى سبحانه وبحمده ونبلكم بالسر والخير فتنـة. والينا ترجعون بالشر والخير فتنـة - 00:18:38
انا انا ده انا مختبر في المفرحات زي ما انا مختبر في المحزنات. ولذلك بعض الناس للأسف الشديد في اوقات المفرحات تطفيه.

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

واذا مسه الخير لما يجي له المفرحات يكون منوعا. اذا مسه الخير منوعا. فاللي اقصده احنا مختربين بالمفرحات والمحزنات ولذلك 00:19:28 الانسان يوطن نفسه على ان في الغالب زوال المشكلات او يعني زوال الازمات مش - 00:19:49

مش بس صورته زوال المصدر قد تكون صورته زوال الاثر. وده انا ما املش من الكلام عنه حتى يعني لو هكده خمسين الف مرة. ليه بقى؟ لأن حتى كتير من الناس مسلا يا جماعة الخير لدرجة ممكن توصل ان انسان مسحور له - 00:20:09

انسان مريض بمرض فزيع جدا. يعني يعني الواحد مسلا قرأ مقالات كتيرة اه ربنا يعافينا مسلا على ناس مصابين يعني يعني مصابين 00:20:39 بامراض مزمنة آآ وهذه الامراض المزمنة هي هم في يعني هم في مرحلة متاخرة. نسأل الله العافية - 00:20:59

واحد مصاب مسلا يعني مش سلطان بنكرياس فهو يعني هو اصلا مش بيختلف مبدئيا وده من اعني انواع السرطانات وربنا يعافينا هو 00:21:19 مسلا ممكن يكون في المرحلة مسلا في يعني في المرحلة الرابعة. طيب هذا الذي في هذه الحالة - 00:21:39

هو لو قعد يعني ركز تركيز كبير وعالٍ جدا جدا في مسألة المرض اللي عنده ومش عارف ايه والكلام ده. لو تعامل اصلا حياته على ان الكلام ده مش موجود الحاجة دي مش موجودة وعاش حياته عادي جدا هتلاقى سبحانه الله ينشط ويعيش ويعيش ايامه ويمتد 00:21:59

عمره يعني مثلا الاطباء ممكن يكونوا بيقولوا ده قدامه ست شهور يعيش - 00:20:59 لدرجة اصلا خلتهم وهم داخلين في في زي خلاف او نزاع صراع يعني صراع علمي. يا ترى الناس اللي هم 00:21:19 في مثل هذه الحالات؟ احنا نشتغل معهم ونكلهم ونعالجهم ولا نسيهم؟ يعني - 00:21:39

ويعيشوا حياتهم عادي جدا وينطلقوا تمام ما فيش اي حاجة وزي الفل. لدرجة مثلا احنا عندنا بعض الاساتذة كان مذهبة ان لو حد عنده حاجة مزمنة ما تقولوش ان هو عنده الحاجة المزمنة دي ويسيبه يعيش وينطلق حياته تمام زي الفل كده 00:21:39 خلاص ايا كان وضعه. اللي اقصده ايه اللي اقصده ايه؟ الوهم اللي يعيش فيه - 00:21:59

في بعض الافضل والفضليات. ان انا بما اني عندي مشكلة ما هذه المشكلة خلاص؟ انا حل حياتي في ان تزول هذه المشكلة. ان فلان ده يموت ان الحاجة دي تروح ان كذا ينتهي. هو بيتصور كده هزا هو حل المشكلة. تمام؟ وبيتوهم بقى في حضور هذه المشكلة - 00:22:19

انا معرفش اعمل حاجة انا هفضل عاجز وهفضل مش عارف ايه ومهقدرش لا انجز ولا هقدر انفذ ولا هقدر اعمل اي حاجة في الدنيا 00:22:49 في وجودي هذه المشكلة. الكلام ده - 00:22:59

يعني يعني نسأل الله ان يشفى كل مريض وان يعافي كل مبتلى وليس تهويينا او تقليلا من شأن معاناة احد. لكن مثلا انا بشوف القصة 00:22:49 دي كتير مع الناس اللي بيايه اللي بيقعدهوا يقولوا احنا علينا سحر. احنا علينا عفريت. خلاص؟ هو بيتوهم - 00:22:59

هم بيتوهم اللي بيمن علي سحر انا علي عفريت اذا انا اصبحت مسلوب الارادة وان الحل انا مش هبقى كوييس الا لما السحر يروح. او 00:22:49 ان العفريت ده يمشي. في حين انه ممكن مع في وجوده - 00:22:59

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

ما هو النهاردة هو انما سلط عليه هذا الساحر او سلط عليه ذلك السحر بسبب مثلا ان هو مقصري او راده في اذكاره غافل عن الله سبحانه وبحمده وعن طاعته ايا كان. فسلط عليه ذلك. وممكن عادي انسان كوييس وصالح وتعمل زي الفل. لكن ابتي لهذا الابتلاء في 00:23:23 في يوم غفلة في لحظات - 00:23:43

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

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

لكم قبل كده على فكرة الوهم ده بتاع يعني انا اذكر يعني في فترة ما - 00:24:03

من تكرار الامر كده الانسان آآ نفسه بتحاول تعمل ارتباطات مش حاصلة في الحياة. ففي فترة ما بقى عندي ارتباط ان انا زهني مرتبط ان انا مش هعرف ازاكري بالنهار - 00:24:23

انا اصلا مسلا كائن خفافيسي مش بحب انه النهار ونور النهار فيه ناس كده ناس بتحب ليه اكتر ناس بتحب النهار اكتر. فيعني في الغالب بنام بالنهار بصحي بالليل فانا مش بعرف ازاكري بالنهار. فضلت على هذه الفترة انا مش بعرف ازاكريه النهاردة مش بعرف ازاكريه النهاردة مش بعرف ازاكريه بالنهار. ومع الوقت بدأت - 00:24:39

طور ان انا الساعة البيولوجية بتعاتي مزيوطة على كده. وان ممكن تكون هرمونات جسمي كمان مزيوطة على كده. وان انا لدرجة اول ما هييجي وقت في النهار بابدا انعس ابدأ مش عارف اعمل ايه؟ في حين ان في الحقيقة لا طبيا ولا عقليا ولا فكرييا ولا نفسيا يخلي فيه حاجة فيها فرق - 00:24:59

الكلام ده كان في الفترة اللي هو الواحد مسلا يجي فيها في فترة الدراسة الاكاديمية الاولى اه فكان ايه؟ عشان هو بقى المزاكرة ومركز في المزاكرة والكلام ده كله عيني هزه الاعتقادات وبناء عليه بنام بالنهار ايا كان حتى لو نايم بالليل انام بالنهار عشان اقوم فايق بالليل وبعد ازاكري بالليل خلاص؟ آآ لما جت بقى فترات مسلا اللي هو ايه - 00:25:19

ايه؟ اللي هو انت عندك امتحان الساعة عشرة ولسه ما فتحتتش كتاب لغاية الساعة سبعة الصبح ولا الساعة تمانية الصبح؟ عندك امتحان مسلا الساعة واحدة او اتنين الظهر الضهر وانت قمت من نومك الساعة تسعه ولا بتاع صليت فجر ونمتم وقمت الساعة تسعه رحت قضيت مصلحة مش عارف ايه والامتحان بعد ساعة بعد ساعتين - 00:25:39

ما قدامكش وقت تزاكري الا الساعتين دول بتزاكري وبتحصل وبتفكر ويتخشن وتجيب تقدير كمان ايه بقى الوهم ده بقى؟ فكرة ايه؟ فترة تانية طلعننا من دي. مش عارف ليه اول ما بالدنيا كده - 00:25:59

النهار بيخلص والمغرب بيخش الفترة دي بتبقى فترة اكتئاب كده. فترة كده الواحد بيغفل فيها نفسيا. ممكن مع الساعة البيولوجية بتاع الانسان فيها انه هذه الفترة بيتحول فيها من حال الحال. واحد كده بيغفل نفسيا ومش عارف وايه بتاع ويبقى آآ بحرر والجو مش عارف ماله وبعددين - 00:26:17

برضه ده الفترة اللي بتنتشر فيها الشياطين وكده يعني. وبناء عليه خلي الفترة دي معطلة. مسلا انت ماشي بتقضى مصلحته وتيجي مسلا عند المغرب ازن يا تقول انا يعني هبدأ استعيد نشاطي كده بعد العشاء مسلا بساعتين - 00:26:37

بعد كده تتحط في مواقف وأشياء وكلام من ده وانت تتحط فيها وانت ناسي الكلام ده مش فاكره. تلاقي نفسك عادي جدا والوقت كان تمام وزي الفل وانت يعني انت واعي تماما والدنيا ماشية. راح فين الكلام ده؟ لا انا ده في بقى ما هو ابعد ايام معينة - 00:26:53

لا انا ما عرفش ليه كده يوم الجمعة ده بريح بحس ان انا مش عارف اعمل حياته مش عارف اركز ولا اعمل اي حاجة ولا بتاع ما بنجيش هنا خالص يوم الجمعة استنى بس كده السبت اطلع بقى والنهرار ومش عارف وايه تاني يوم بقى وكده ما عرفش يمكن يمكן تراكمات التعب بتاع الأسبوع - 00:27:13

اللي فات وهو يبقى مأنتخ طول طول السنين اللي فاتت مش الاسبوع اللي فات. اصل مش عارف الواحد بيتضغط نفسيا في مش عارف ايه. اصل يعني بطبيعة الحال بطبيعة الحال ده وهم حاصل عند الانسان وهم حاصل عند النساء هو مش موجود في الحقيقة اصلا - 00:27:33

بيجي بقى اليوم ده مسلا يكون عنده فيه حاجة مهمة بيشغل وتمام والدنيا زي الفل. يعني في الوقت العادي كده انا لو انا قاعد كده اهو تمام قاعد وهو عمال اتكلم معكم - 00:27:53

لو قعدت كده شوية قعدت مع نفسى ايه ده انت نايم كم ساعة النهاردة؟ انت فطرت ولا ما فطرتاش؟ طب انت فطرت امتى؟ طب استنى انت انت فاكر انت مش - 00:28:03

مش مش مش رجلك كانت بتوجعك مش مش عارف ضفرك كان بينقي حالتها هلاقي نفسي ايه طب يا جماعة اتكلمنا كتير قوي خلاص خمس دقائق طيب اشرب خلص. يعني هو انا بحس ان احنا بنعمل استدعاء استدعاء للحاجات اللي - 00:28:13 هبطني شكر بنستدعيها يعني هنا طول ما انا منشغل بحاجة والكلام ده كله يعني خلاص ما فيش القصة دي. انما انا بعمل استدعاء للحاجات اللي هتهبطني وتبطئني اصلا. ولذلك سبحان ربى من من اعظم الوصايا التي وصي بها النبي صلى الله عليه وسلم. ولا تمن تستكثر - 00:28:33

فاما فرغت فانصب. يعني انت اصلا ما فيش ايه؟ ما فيش وقت انك لو قعدت لو قعدت فكرت في نفسك كده لقى نفسك تعان وانا جسمى مكسر ومش عارف ايه ومش عايز - 00:28:53

لو قعدت فكرت في النهاردة اه لا اصل انا والله تعبت قوي الاسبوع اللي فات عايز اريح ليوم بقى بتستدعي المحببات المثبطات وتعيش الحالة دي بتلacci نفسك وبقى النفس دي بقى ايه ما شاء الله علية ما بتزععش في اي حاجة. يعني على حد تعبير بعض الزملاء كده في مستشفى المستشفى كان بيقول لي احنا بنعمل - 00:29:03

باتاعنا بيكتبناش لو قلتلو شوفلي كده عندو بروسلة ولا يطلعلي عندو بروسلة ولا يطلعلي عندو انا شك ان عندو تيفوت يطلعلي عندو تيفوت المهم النفس ما بتكتبش الانسان بقى اول ما الانسان يحس ان هو - 00:29:24 ايه انا انا حاسس ان انا تعان. اه تعان يا حبيبي يا عيني عليك. لا ريح لك شوية انت خال شوية. هتموت نفسك ان اللي بدنك عليك حقا. خلاص؟ ويريح - 00:29:34

آآ الاوهام احنا بننسجها بشكل ااسي. وهذه الاوهام اللي احنا بننسجها احنا بنعيش في كنف هذه الاوهام في كنف هذه اللي هي اللي هي اعتقادات آآ خاطئة ثابتة. هي كده ده تعريفه كده في - 00:29:44

المهم اللي هو هذه الاوهام يعني. فاحنا بنعيش في هذه الحالة بنونهن نفسنا وخلاص وانا انا آآ يعني هيأت نفسى لكده. وطبعي هكون كده انا طبعي احس ان انا تعان احس ان انا هيأت نفسى ان انا لأ على فكرة ده انا ده انا بذل مجهد كبير. خلاص اعيش الحالة دي. لقيت نفسى ان انا مضغوط - 00:30:04

انا فعلا بادور لان بطبيعة الحال النفس ما هتقولكش لا. النفس دي هي مش آآ مش صديقة ناصح او صالح النفس في الغالب في الغالب تميل الى الرعنونه. ما هتلaci نفسك من جواك بتقول لك لأ لأ. يا جدع هيفوق يا جدع انت - 00:30:24 تعمل حاجة اصلا ده انت مش عارف ايه مش هتلacci حد بيقول كده. ده وهم مش عارف. النقطة الثانية بقى اللي لازم ينتبه لها في هذه المسألة. ان مش دايما - 00:30:44

احنا بنعمل الحاجة واحنا مقبلين عليها مية في المية. يعني انا قلت لو لو انتظر الانسان دوما ان يكون صدره منشرح ونفسيته حلوة وجميلة ويعني ومقبل اقبال شديد مش هي عمل اي حاجة في حياته. لان لا لا يشترط ان - 00:30:54

الانسان دايما انا قلت يعني في اوقات كتيرة جدا احنا نكون نايمين ونايمين تعانين ونسمع الاذان ونقوم ممكن يكون احنا مش مقبلين قوي على ان احنا نصلی في حين مسلا ممكن في ليلة كده تبقى انت مسلا قاعد ولا انت قاعدة والواحد كده مسلا يفتكر انه في الثالث الاخير من الليل يقوم كده منشرح الصدر مقبلا نفسه يقوم يصلی ويصلی - 00:31:14

ويصلی ويذعل الفجر يذعل ان الفجر طار في حين ان هو ممكن يكون نايم وتعان شوية ولا جسمه مكسر ولا مش عارف ايه ويسمع الفجر ويبيقي قائم فعلا تعان وجسمه مكسر. بس لو هو استجابة لرغبات نفسه مش هيقوم يعمل حاله - 00:31:34

كون الانسان دايما ينتظر ان شراح الصدر. كنا اتكلمنا عن المسألة دي قبل كده في فيما يتعلق حتى بالقرآن الكريم وبغيره من العبادات. انتظار الانسان دايما انا قلبي مش حاضر طب خلينا نحضره ان شاء الله نروح نجيب زار ونجيب عفريت ونطلع لك نطلع لك عفريت اللي هي اللي هتجيب لك قلبك يحضر لك. آآ اصل انا مش عارف - 00:31:54

مش مركز طب حاضر ان شاء الله نجيب لك برشام بتاع التركيز. حاضر عشان ترک بازن الله. ما فيش مشكلة. اصل انا ما هو انتزار الانسان لان انا ابقي مركز. انتزار الانسان لان انا اجد قلبي - 00:32:14

لأ مش هي عمل اي حاجة مش هي عمل اي حاجة نفسى مش منشحة لا يا سيدى انت اشتغل ابدأ اتوكل على الله وبعد كده ايه يعني
انت اول ما تبدأ مية اقترف - 00:32:26

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

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

ما تفعش تكون دنيا بدون مشكلات ومكررات ومزعجات ومحزنات. واحنا زي ما احنا مختبرين بالمرحات احنا مختبرين بالمحزنات.
تمام؟ طيب نعود لمسألة لان المسألة دي واثيقه الصلة بها. فالشاهد يعني اللي اقصده ان كنظرة اولية - 00:33:26
ل الحديث القرآن عن الضيق هنجد ان القرآن آآ ذكر آآ زي ما قلنا الاول آآ ذكر الميادين اللي بيؤثر فيها الضيق قلب الصدر النفس وجدان
ابدان. اه ذكر مستويات الضيق ده زاته من ناحية - 00:33:46

الشدة والمدة كمان اه ذكر اسباب الضيق ده ايه اللي بيجيئه؟ كمان ذكر مضاعفاته والآثار المترتبة عليه وذكر بقى التعامل معه. يعني
انا تحلو لي كلمة التعامل يعني مش العلاج. يعني اللي هي عندنا في الطب يعني احنا - 00:34:06
بنقول يعني التعامل مع الحالة دي او تعامل مع الحالة دي ازاى؟ التعامل ده بيشمل الوقاية ويشمل العلاج ويشمل للتحصين في
التعامل مع الحالة دي يعني التعامل معها مش بس !! مش مجرد علاجها لان في اوقات بقى المشكلة هتتحول - 00:34:26
ان انا فهمت صح يعني كم من مشكلة اتحلت بين انسان فهم صح؟ وهو اصلاً ممكن يكون الانسان مسلاً له عشرين سنة متضايق من
حاجة وال الحاجة اللي مضائق منها من عشرين سنة دي اساساً ربما يكون سبب ضيقته منها ان هو اصلاً مش فاهم صح. ولو فهم الامر
على حقيقتها هيجد ان ليس - 00:34:46

ولذلك ده هيأخذنا المسألة يعني يمكن وثيقة الصلة شوية بالحنة اللي انا كنت بهري فيها من سنة وهي ايه؟ وهي اه ان في اوقات
الضيق بقى اضطراري واوقات اختياري. لأ يعني اضطراري دي فاهمينها. انا قاعد كده في امان - 00:35:06
زي الفل ولا اي حاجة وبعددين جه الضيق هجم علي حاجة جت ضيقتنى حاجة حصلت ضايفتنى عادي دي مفهومه دي الضيق
الاضطراري. او مال الاختياري ده بقى ازاى؟ الاختيار ده له صورتين. الصورة الاولى صورة ان انا اروح اعمل ايه - 00:35:28
انا عارف ان انا لو رحت لفلان ده احتككت به هيضايقني. باجبيه لنفسى. طب ما خلاص يعني انا بلاش هذا اللوم بالاليه يعني انا عندي
اختيار كان عندي اختيار ان الامر ده ممكن يتقضى بس ضحكت على نفسي قلت لا اصل مش هيضايقني زي كل مرة. قلت لا اصل انا
مش عارف المرة دي بقى لا لا لا مش - 00:35:47

والله العظيم ما هتضائق. عارفين انت مسلا اللي هو بقى مسلا الرجل الواد مع مراته كده آآ يقول لها آآ مش عارف ما هتكلمش تقول
له لا اتكلم مش هتضائق - 00:36:07

والله ما هدياق ان هي ناوية المرة دي ما تتضايقش زي كل مرة بس بيtalkم برضه بتتضائق وبتقلب بخناقة تقول له عايز اتكلم في
حاجة ومش عارف ايه انا عارفة عارفها كانت اتضائق. لا ما هتضائقش. هتضائق. طب والله العظيم ما هتضائق. وهو
ناوي بقى ان المرة دي يعمل ايه؟ يوسع صدره - 00:36:17

اخره ويأخذ انفاس عميقه ويبقى اكس اكس اكس لارج ويسمع بقى. واول ما تقول ما يبطيش ما يقدرش يستحمل ثاء طب ما
هو الواحد بيجهبه لنفسه. يعني انا لما اجرب حاجة مرة واتنين وتلاتة وعشرة والكون يعني من غباوة - 00:36:37
ان الانسان يكرر نفس الامر خلاص وهو كرره قبل كده وحصل نفس النتائج ويتوهم نتائج مختلفة. دي غباوة غباوة رسمي. انا عندي
شاهد واتنين وتلاتة واربعة وعشرة دي الصورة الاولى من الضيق الاختياري اللي هو ان فيه حاجات انا ممكن اتجنبها ما اروحش

تكلم مع زوجها في حاجة ممكن ما تتكلمش تبعت رسائل. ممكن ما تبعتش رسائل تبعت له مع حد ثاني. ممكن هو مش عارف عايز حاجة ممكن ما يقولهاش يقولها بشكل فيه امر ما يقفله من برة مسلا بيقعد ياخد رأيها في حاجة بيقعدوا يتخانقوا ما ياخدش رأيها اصلا. ريح دماغه - 00:37:27

يعني في اشياء بضيق ضيق اختياري ليه؟ لأن احنا دايما من مشاكلنا ان احنا بنتطلع للمنشود. يعني واحد مسلا مراته مش على وفاق مع امه. فهو نفسه ومنى عينه تبقى مراته معهم. بس مش راكبين مع بعض. شخصيتين مش جايدين مع بعض لا فوق ولا - 00:37:47
 فهو ما يهديش سر بقى ما يهديش ليه كل شوية ايه طب تعال نروح عند ماما والله ده ماما بتحبك شفت ماما عملت ايه امبراح وامه تكون عاملة - 00:38:07

الحركة دي مسلا ايه يا ماما ده مراتي بتحبك ده مش احمد بقى احمد يعني وهدي سري كده وخلاص بقى وخليل الموضوع على مستوى ايه كوييس جدا بيحبو بعض تمام بلاش الزيادة ده. هو نفسه نفسه ان هم يكونوا ايه؟ على وفاق. فرغته في المنشود مخلية ايه - 00:38:17

يكسر المحاولة تاني وتالت ورابع وخامس زي الاطفال ما تعلمش. نفس القصة في واحدة يا بنت الناس ايه الموضوع ده؟ حصل فيه كزا هي نفسها نفسها مسلا جوزها ده يكون مش عارف ايه ويكون ايه ويكون ايه. وتقعد تفتح معه قصص. وعارفة خلينا بردہ في نفس الاتجاه علاقته مسلا - 00:38:37

لما بحب ابوها علاقته مسلا بامها علاقته مسلا بجوز اختها ما هي عايزه هي بتحب اختها وعايزه تبقى كويسة فعايزه جوزها كوييس مع جوزها وكده بتجيب لنفسها مشاكل طب ليه بردو ايه لازمتها؟ طب ما هي عادي كده تمام زي الفل امين امين وامي جميلة. ده في ابعد من كده رغبة الرجل في ان مراته مسلا تكون على مستوى ما من - 00:38:57

تكون على مستوى ما من الخلق على مستوى ما من الهم يخليه برضو يبدأ يدوس في هزا الاتجاه ورغبة المرأة ان زوجها يكون على عزاء الصورة راسمة له صورة يعني هو سنا هو سنا بالوصول للمنشود او تحقيق المنشود بيخلينا نقدر على انفسنا الموجود - 00:39:17

بيخلينا نقدر على انفسنا الموجودة. واحنا اللي بنجيب لنفسنا الضيق. طب ما الدنيا تمشي حنة. هو بالعكس يعني انا انا فيرأيي مثلًا الانسان اللي هو فقيه في التواصل الاجتماعي - 00:39:37

السقيف التواصل الاجتماعي مش اللي هو بيعرف يتكلم كوييس. ده ممكن في اوقات يبقى هتاش والناس ما تباقاش تصدقه وكلامه مش مش متزن لا ان ثقيف التواصل الاجتماعي هو الانسان اللي هو بالضبط كده زي واحد ماشي في حقل في الغاء. عارف يمشي فين وما يمشيش - 00:39:47

ايش فيه؟ يقول ايه؟ وما يقولش ايه؟ يقول ايه ده؟ يقولوا امتنى؟ بانهي شكل يقول اتكلم قد ايه هو ده فقيد التواصل الاجتماعي في كل حاجة يتواصل مع ده يتواصل معه كام مرة بايه هو فقير التواصل الاجتماعي الانسان الفقيه في - 00:40:07
التعامل في الحياة هو الانسان اللي بالضبط كده هو كانه ماشي في حقل الغاء. عارف المناطق الامان اللي زي الفل وعارف المناطق اللي فيها الغام اللي ما يجييش عندها. طول ما - 00:40:27

هو واحد بالله من الالغام ومتتبه لها عارفها. وما بيجييش عندها طول ما يمشي زي الفل مع الدنيا كلها. انما فكرة ان هو برضه من الغباوة انا هادوس على اللغم ومش هينفجر فيها. ما هو المشكلة ان احنا في اوقات لما بيحصل المشكلات دي اللغم بينفجر في مين؟ بينفجر في ايه - 00:40:37

شخصيا انا اول واحد بينفجر في اللغم. ليه؟ لأن انا اللي ببدأ اشعر بالضيق. الناس بتتخيل ان مشكلة او قال كلمتين ومشيوا. ما هو مش مشي. ما هو الكلمتين دول فيهم حجرين فيهم - 00:40:57
دبشين فيهم سهمين هيجرحوه هينكؤوا جراح تانية هيقعد الانسان يعني من اثارها وقت طويل طب وليه؟ في اوقات الانسان توقيه

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

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

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

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

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

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

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

ضخم للغاية بين هذا وذاك. فالنهايدة لما بيقوم يأصل في حد بيأصل فيها على اي اساس؟ لا اصل هو شكله طيب واكيد مش هيزععني. وانا مم هصعب عليها. طيب - 00:43:39

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

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

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

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

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

وبيقى بامل في تحصيل المنشود. يعني ها لا يزال كده جوايا برضه الایه امال الاحلام والحوالات دي فبتعرض للبيضايقني تاني وتالت ورابع وخامس وعاشر وخلاص بقى واحد هو بقى مدمن يضايق نفسه. دي السورة الاولى من الضيق - 00:45:38

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

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

اجي مسلا بقى اقول فاكر مش عارف ايه واستتنى وتعال نفتركروا زى النهاردة حصل كذا اجييه يعني ناس عجيبة اجييه لنفسى تانى ليه؟ يعني ليه اجييه النفس؟ الحاجة اللي بتضايق اصلا. استدعي ما يضايقنى. هنا بقى ما مش انا اللي رحت له - 00:46:48

اللي هجم على انا كده قاعد واقعد ايه افتكر وبعد شوية بقى تقوم ولذلك في ناس بتنجح بتنجح في الاختبار الاول وتتحقق في انها تستمر على هذا النجاح. فتنقد نجاحها تانى. وتلقي مسلا واحد ممكן يكون هداه الله سبحانه وبحمده الى تعامل لطيف. او التعامل اللي هو - 00:47:07

الصحيح في هذه المسألة وبعدين بقى بييجي ايه مسلا بعد شوية كده بقى يفترك طبعا كما قلنا قبل ذلك في الوساوس الشيطان برضوا مش هيسيبيه الشيطان انتبه لهذه الفرصة فيقعد يزكي الموضوع عنه فيروح يدمى الدنيا تانى. يعني هو كان ما انت كنت ماشي حلو واللي عملته كان كويس. ايه اللي فجر - 00:47:36

ان هو قاعد يشحن في نفسه يشحن في نفسه. وراح كسر كل حاجة. وهدم المعهد بدا على دماغه وعلى اللي فيه مش فارقة معه. ولذلك من الحاجات اللي كتير من الناس ما بيلتفتش لها في آآ في هذا النوع من الاشياء - 00:47:56 هذا الوصف العظيم الذي جاء به الوحي الكريم. وصف الجميل اصفح الصفحة الجميل. اصبر الصبر اللقطة دي. فكرة ان انا صبحت صفحة جميل مش ممكן يكون صفعي جميل ولا انا صبرت صبري جميل وانا بقعد كل شوية اعمل ايه؟ ده انا مش هنسى - 00:48:16

فين الجمال اللي هنا؟ هي فين فين الجمال اللي هنا؟ يعني فين الجميل ده؟ ما يجمل من الامر يجمل. احنا الحاجة اللي جميلة اللي تبسطنا. فالعكس الصفح اللي اللي ايه؟ لكل يوم يزداد جمال - 00:48:46 ان الصبر اللي كل يوم يزداد جمال. يعني ايه كل آآ شوية يزداد جمال؟ يعني ايه كل اآ شوية يزداد جمال؟ يقول لك اصلا اصلا يقول لك من شروطه الا يذكرها - 00:49:06

ما يذكروش ما يقعدش يفترك الكلام ده. والا يذكر به. يعني ما يذكروش ولا يذكر به. ما يقعدش مسلا يقول ايه لأ الحمد لله انا احتسبته لله والحمد لله انا سعيد بان ربى سبحانه وبحمده هداني بذلك اللهم - 00:49:16 لك الحمد. اللهم لك الحمد يا رب انك كاتبني كده. فكل يوم صبره يزداد جمالا. صفحه يزداد جمالا فلا يذكره ولا يذكر به. ما تجيش بقى هو انت فاكرة انا نسيت اللي انت لما عملت ومش عارف ايه - 00:49:36

انت فاكر اللي انا نسيت؟ ده انا والله ربنا الهمني الصبر. والله ربنا اداني الصفح من عنده. بس كانت ايام سودا ده انتي عملتي فيها وانتي عملتي فيها ووديت فيها وجبتي فيها يعني جميل ايه ده بقى - 00:49:54

يعني فين الجمال اللي هنا؟ آآ سلوك يحمد سلوك جميل جميل. فلا يذكره ولا يذكر به خلاص طويت المسألة. ولذلك انا قلت مرارا وتكررا يعني الانسان دايما يتعامل مع - 00:50:14

مع حسناته زي ما اتعمل مع عوراته. حسناتنا عوراتنا. لو عملت حاجة كويستة انساها حرفيا. انساها انساها زي ما انت بتبقى بتستمي

انك تنسي الحاجة السيئة اللي عملتها. وتتقدر لو حد فكرك بها. وما تباقاش عايز يعني عمركم - 00:50:34

شفتم حد مسلا اخطأ خطأ كبيرا واساء اساءة ضخمة. بيقعد كده مسلا مع حد يقول له ده انا مش ناسي ساعة اسألت في حرك وساعة قرافتك وطلعت وكرهتك في الدنيا ياه ده انا عملت عمايل. عمر بيقول كده؟ ما فيش الهبل ده. ده هو لما السيرة بتفتح بايه - 00:50:54

كده بطبيعة الحال يعني فهو ما بيدكرش طب بيتذكر؟ كل ما يجيء الموضوع على رأسه يقول ايه؟ انا بقى ده كان انا كنت صغير. ما انا ما كتتش واعي مش عارف ايه نشوف حاجة تانية بقى ها طب ما هو احنا بنتعامل مع سيناتنا على انها عوراتنا بنزعلي اوي لما حد - 00:51:14

بيجي يفتح سيرة سيئة احنا عملناها ولا خطأ احنا عملناه ولا مش كده عملناه؟ يا ريت نتعامل مع حسناتنا برضه على انها عوراتنا. والصبر والصفح من اعظم الحسنات من اعظم الحسنات. يكفي اغفروا يغفر الله لكم. ده الصبر والصفح. تلقي الناس واحدة بالها انه

من اعظم الحسنات. انما يوفر - 00:51:34

والصابرون اجرهم بغير حساب الله مع الصابرين سبحانه وبحمده. الصبر والصفح من اعظم الحسنات يعني الله سبحانه وبحمده يستحيي ان يبقي عبده صفح عن حده وما يصفح عنه. ويستحيي ان عبده يبقي غفرانه - 00:51:54
ما يغفروش ويستحيي ان عبده يبقي صبر على حد وما يصبرش عليه. ربي كريم سبحانه وبحمده. الله سبحانه وبحمده يقول انا احق بذلك. ده في الشهير بتاع ذاك الرجل اللي هو آآ الله سبحانه وبحمده هو ما كنش عنده حسنات يعني آآ يعني تؤهله لدخول الجنة - 00:52:17

لكن الله سبحانه وبحمده يعني آآ في في يوم القيمة آآ ذكر له امرا واحدا ايه الشيء الوحيدة؟ كان يداين الناس. فلما بيجي ميعاد السداد مسلا هو ول يكن بيع تلاجة بالقسط وبایع غسالة بالقسط وبایع مش عارف بوتاجاز بالقسط. وروح يا ابني هات القسط من ام فالان وهات القسط من ابو فالان - 00:52:37

يروح لام فالان دي تقول له والله يا ابني لسة الزروف ومش عارف ايه ولسه ابني ما جاش شغال برة وربنا يكرمنا ان شاء الله. اسبوع اسبوعين كده ما تعرفش اصبروا علينا ما تعرفش الشهر ده نضمه مع الشهر اللي بعديه. يروح للثاني يروح للثالث. فيبقى منه على صبيانه يقول لهم ايه؟ اللي تلاقوه اللي تلاقوه. مش مستعد - 00:53:07
ولا الدنيا ضيقه معه تجاوزوا عنه. مش سببوا له الفلوس. يعني ما تضايقوش عليه بس. سببوا كده تجاوزوا عنه. تعالوا له المرة الجاية ما ترخموش عليه. بس تجاوزوا عنه الله تجاوز عنده لتجاوزه عن الناس. في بعض الروايات ان الله سبحانه وبحمده يقول ان انا احق ان انا اتجاوز عنك. يعني - 00:53:27

هذه حسنات عظيمة اصلا حسنات عظيمة. الصبر حسنة عظيمة. الصف حسنة عظيمة. آآ العفو الغفر كل هذه من حسنات حسنات عظيمة جدا جدا. فحسناتنا عوراتنا حسناتنا عوراتنا. من الحاجات اللي اللي - 00:53:54
استجلب ما اسميه بالضيق الاختياري ان انا ابقي قاعد كده واقعد اذكر او اذكر او افتح موضوع يبقى اللي وراه المشكلة الثانية هيبقى عارف وراها هيجيب ايه وراها هنقدر نحكي بقى ونحكي ولذلك تقريبا لما مسلا راجل ومراته بيحصل منهم مشكلة او اخ واخوه او ابنه وابوه او صاحب - 00:54:14

حصل بينهم مشكلة من الحاجات العجيبة في مجتمعنا ان المشكلة دي لو انها كانت على قد المشكلة والله تبقى زي الفل. المشكلة دي تقريبا في حياتهم يجي تلت تلاف مرة تاني تلت تلاف مرة تاني حرفيا ومش بس بتذكر وبيعاد تفاصيلها وبيعاد حكايتها وانت نسيت لا ادي كت - 00:54:38

ناس افتكرك وانت عملت كذا ساعتها لا ده انت اللي عملت كذا وانتم وبيفضلوا كده لغاية ما يموتوا هم الاثنين. يا دوب احمدوا او مسلا يجي لهم الخرسة ولا اي حاجة حلوة بس هيكتبوا برضا ما هيطلوا. برضو هيترسوا هيكتبوا برضا مش هيطلوا - 00:54:58
الموضوع بيتفتح خمس تلاف مرة حرفيا. يعني طب واحنا بقى فعلًا اتنسى ساعة كذا كذا مش قلنا خلاص بقى ما نفتح
المواضيع دي ما عرفش ليه الناس بقى مش بيفتح بقى هو الزبون ده او الزبونة دي ما بيفتحش مع غيره بيفتح مع نفسه. اللي هو بيقي قاعد كده - 00:55:18

كده في امان الله. ايه ده! انا ما اكتتبتش النهاردة ليه كده؟ لا لا امس. اصل احنا مجتمع غريب. ده مجتمع لما بيضحك جامد يقول لك خير اللهم اجعله خير. يعني يعني - 00:55:40

لما بيضحك يعني لما بيضحك يقول خير اللهم اجعله خير. في حاجة ولا ايه؟ لما يضحك يتبسيط. لما حد يعمل معه حاجة يقول له انت هتموت. ما حد يعمل معه حاجة حلوة. يقول له انت هتموت - 00:55:55

ولا ايه؟ يعني فطبيعي هزه الكائنات اللي لما بتضحك كده وتفرح يقول خير اللهم اجعله خير اعوز بالله من الشيطان الرجيم انا مش عارفة كده قلبي مقبوض الفرحة الجامدة بتاعة النهاردة دي بيقي قلبا بيتصيد من الفرحة الجامدة. ولما بنفرح نقول خير لما جرى خير. ولما حد بيعمل حاجة كويسته نقول له انت هتموت اه ولا مسلا يجي يعمل حاجة كويسته معنا - 00:56:05

في حاجة في حاجة انت مالك في حاجة ما فيش حاجة عادي لا انا هحسب يعني غريبة اجيب هذه الكائنات لما يقعدوا لوحدهم كده

ويعدى عليهم يوم عادي يعملوا ايه؟ بيعملون بالفراغ. اكيد هيحسوا انهم هيموتوا من القهرة انهم - 00:56:25

ما اكتابوش النهاردة بطبيعة الحال هيحصل ايه؟ طيب نفتح الصندوق الاسود. طيب نروح بقى فين كده؟ عايز حاجة قديمة كده

اتناشر تلتasher بس انا سيبك من الحاجات الجديدة دي بس خلصناها طب نستعد لحاجة ضخمة - 00:56:45

طب اقول لك ايه اجيب لك المنيو؟ اجيب لك المنيو؟ بص على القائمة بقى. عايز مشكلة ضخمة ولا مشكلة نص ضخمة؟ ولا مشكلة

ربع ضخمة؟ طب عايز مشكلة قد ايه؟ انت عندك وقتك طيب قد ايه؟ ساعتين - 00:57:02

تلاته ولا ايه رأيك كده عندي اويشن حلوة حاجتك تكتيك تلات تيام قدام كويسيين حلوين التلات تيام دول زي الفل اتبسط يعني

هتتعرف تعمل دماغ اكتئاب جميلة جدا يعني كده ويفضل صدرك ضيق وياد ويديق ويديق وتضيق وتبقي قرفان ومش عارف

ايه وتكسر الله حاجة جميلة - 00:57:12

اسمع يعني حاجة فعلا في منتهى الغرابة اللي هو انسان بينكد على نفسه بنفسه بيكرد نفسه احنا ربنا رقم بننسى علشان ما نفتكرش.

واحنا بقى ما شاء الله بنزاكر. وبنراجع وبنتعاهد. يعني اصلا اصلًا سبحان الله في خلق الانسان - 00:57:32

ان هو بننسى سبحان الله بس انا كنت دايما استغرب هو احنا ليه ما بننساش المشاكل؟ اكتشفت ان ما شاء الله لا قوة الا بالله احنا

بنعمل وبنعمل تعاهد وبنعيد تمسيلها من تاني وما شاء يعني طب بتتنسي ازاي دي؟ انا قلت والله يا ريت نعمل كده نعمل مع مع -

00:57:52

المعلومات زي ما بنعمل مع المشكلات لو احنا بنعمل بقى مع المعلومات وال الحاجات المهمة كده ان احنا بنعمل لها تعهد كل فترة وبنعيد

تمسيلها تاني ده احنا بقى عشرة على عشرة لا ده احنا ما شاء الله علينا - 00:58:12

فعلا المشكلة تلاقي مسلا واحدة فاكرة مشكلة من خمسة وعشرين سنة من خمسة وعشرين سنة ده ناس ماتت وناس عاشت وناس

قامت وجاء اوبئة وجدت مش عارف براكيين وجدت زلزال الدنيا خربت وهي فاكراه. طب ان هي خمسة وعشرين سنة دي حاجة

قريتها من خمسة وعشرين دقيقة مش فاكراه. وفاكرة حاجة من خمسة - 00:58:22

انت عشرين سنة ليه؟ عشان كده برضه انا ما بصدقش اللي تقدر تقول لك ايه يقدر يقول لك اصل انا زاكرتي ضعيفة.

امكانياتي على قدي اصل انا ده بقى في المشكلة بقى - 00:58:42

ما شاء الله اكيد عشان الانفعال الوجداني اللي حصل معه طبعا له دور. بس ما شاء الله بقى من الحاجات الجميلة قوي التعاهد.

المراجعة المراجعة مستمرة ايه ده انا شكلي هنسى المشاكل لا لا كده انا في خطرا لا ازاي الصندوق الاسود بتاعي كده حاسس انه

هيروح كله اانا عايز - 00:58:52

اجدد العهد متين املاه كده وازيد عليه. حلوين يا حبابي حلوين يا حبابي خلاص زي الفل. هات آآ ده احنا

عايزين نشتغل نزود في حاجات فكرة استدعاء الضيق اللي هو انا في امان الله طب يعني يعني برضو من الحاجات الغريبة جدا -

00:59:13

واحد متضايق او واحدة مدايق ماشي فحد طب يخفف عنه فضحكه فضحك اهو انت ضحكت اهو وتمام سبني في حاليا بقى انا

اصلا كده كده قرفان انا مش عارف ايه. رجع تاني رجعت. ما انت ضحكت اهو يعني خرجت - 00:59:33

ان الحالة خرجت انت خرجت من الحال. لا لا الحالة دي تلات تيام. والله العزيم لو ضحكتني من هنا للصبح الحالة دي تلت تيام هات

حج عشان مفتوش الضحكة بس برضو ايه ارجع اكمل تاني لأن لأن مش اللي هو مسلا حد - 00:59:53

اللي بيحب حاجة يأكلها فقوموه من النوم يقوم يأكل يركب له النوم تاني. بس مش عايز يفوت الحاجة اللي يأكلها. طب ما احنا

ضحكتنا اهو. طب ما احنا خرجنا من الحال - 01:00:13

مضطرين برضو نفضل ايه بنفضل لأ وبعدين الغريبة بقى مسلا سبحان الله ان ممكن مسلا يقدر يتكلم مع حد او يقدر حد يكلمه

يبيتس في حاجة حاجة؟ وخلاص نسي الحالة شوية. وبعد الشخص ده ما يمشي - 01:00:23

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

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

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

اكتئب تلت تيام يعني ما علينا بيقول انا همسن ان انا زعلان لأ خدت قرار ان انا هكتئب تلت تيام انا عايز اتضارق تلت تيام عايز مش جاية معايا خالص وبعددين ما شاء الله بيعملوا تمارين ذي الرياضيين كده زي بتوع الماراثون مسلا يعني بتاع الماراثون ده مسلا - 01:01:19

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

لان عارف ان ده من اسباب ضيق الصدر انه هيقول الكلام ده هتيجي هي لما تبقى زيك تبقى تتكلم. ما هي برضه الثانية مش اسكت زيك في ايه؟ هي الله يسهل لها هي ما شاء الله ما هي كزا وكزا فهيمقول كلمة مسكين هيتقاول له ايه - 01:06:39
ما كنت تلم الدور يا ابن الناس ما انت عارف انها مش هتسكت. وعارف انها مسلا هي دي لسانها مسحوب منها. او هي واحدة مسلا هتروح تقول له ما هو انت مش زي مش - 01:07:00

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

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

واروح ارتكب المعصية. انا عارف ان ما هتضيق الرزق حتى. وروحي ارتكب المعصية. انا عارف انها تحرم الانسان الخير واروح ارتكب المعصية. انا عارف ان التقصير في الذكر والصلوة يضيق الصدر. تقصير في الذكر يضيق الصدر. واروح اعمل - 01:07:46
ليه اقصر في الذكر ويبي كل اللي شاغلني ان انا اصل انا مش عارف ايه مش مش واحد بالي ان هيترتب على هذا الكلام ضيق الصدر. ضيق الصدر ضنك يعني فان له معيشة ضنك مقيد له شيطانا فهو له قرين. تمام؟ فهو يعني عارف ان ده هيفضي به الى ذلك. ورغم ذلك - 01:08:06

رغم هذه المعرفة لا زال مصرا على انه يفعل هذا الشيء او يذهب الى هذا الشيء غير مبال بما سيترتب عليه. لا انت عملت حاجة لازم تبقى فاهم ان ده سبب من اسباب الضيق وان هيترتب عليها ولا شك ضيق صح. فانت حضرتك دورك - 01:08:28
او انت حضرتك دورك هنا ان انا لا ما اعملش الحاجة دي اصلا ولذلك اصلًا لازم الانسان يفكر انا مش فاهم ليه احنا ما بنشتريش سلامتنا النفسية. يعني انا كنت بقول قبل كده لما بتحصل مشكلة يعني او مسلا قد يتتجنب المرء مشكلة ما تحصل بينه وبين انسان. ليه؟ اه لا مش - 01:08:48

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

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

لاقل قدر ممكن. آلا في نوع الاحتكاك اصلا. انا مسلا احتك في النوع بتاع كذا. النوع اللي هو احنا مضطرين لي في الحياة

01:09:54 الاجتماعية. بس ممكن تحتاج كشف رحلات وخروج -

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

انا يعني دايما الواحد لسه كان يقدر يقول لنفسه كده انا ما استحقش ان انا حد يضايقني. اقول لنفسي كده يعني ايوة من ناحية بقى مقصري وممش مقصري اكيد مقصري. بس انا ما جبتش لنفسي الضيق اصلا. والله انا عارف ان هذا الاحتكاك او هذا السلوك او هذا التصرف -

01:10:24

سيفضي الى ضيق اختاروا سلامتكم النفسية يعني يختار المرء سلامته النفسية. ما هي اصل هي برضو حتى وان كان فيه خسائر

01:10:44 وحتى وان فاتته اشياء. بس اختاروا سلامته النفسية. زي ما قلت طالما المسألة -

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

انتم الناس بس ليه؟ لانه بيخالطهم لله. فلما بيخالطهم لله بيوطن نفسه على الصبر عليهم. ويوطن وهو يصلح فيه. انما في ناس ما بنخلطهمش لله ولا احنا اساسا عارفين نخالطهم ولا يعني مضطربين لهذا اليوم من المخالطة. ولا احنا عارفين اصلا تكون المخالطة لله.

خلاص ما فيش داعي ان المخالطة دي - 01:11:08

او تزيد مساحتها. اختار المرء سلامه النفسي. لا مسلا في حد معين. انا مسلا فلان ده سايب اتعامل معه. او شخص تحتاج كبير

01:11:28 وهنقدر نفتق بص لو سمحت عشان نمشي حلوين مع بعض لا تجيلي في كذا ولا اجي لي في كذا تمام استبينا استبينا -

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

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

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

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

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

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

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

لأ ده ضايقني مرة واتنين وتلاتة عشرة وانا واهم او حالم انه مش هيضايقني المرة الثانية لأ ده انا مش معرفش شاكك لأنو شاكك ما الا اذا كان المرء مضطرا للتحرر. خدوا بالكم نقطة اتزان. عشان في ناس اصلا بطبعتهم هم يعني ناس بطبعتهم انطوائيين -

01:13:45

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

01:14:05
اخтар سلامك النفسي. جوزها يقول لها مش عارف ايه سلام النفس. عيالها سلام النفس. قل لها طب مع السلام النفسي على ماما. خلاص اسمها يعني ما فيش حاجة اسمها يعني في قلت في فرائض. في فرائض ما فيهاش كلام. في اشياء ضرورية. في اشياء اصلا بتبقى بتضايقنا -

01:14:15
واحنا بيهونها علينا انها لله. انواع من الاحتكاك او الاتصال بتضايقنا فعلا وبتتعينا. بس بيهونها علينا انها لله. فيه احنا ممكن يكون امر مش حتى اقول من مصالح الدين او من مصالح الایمان او مصالح الاخارة. هو ممكن حتى من مصالح الدنيا. ممكن في دراسة يكون انسان مسلا عنده حد بيشرف عليه -

01:14:35
طايقه ولا استاز ليه مش حابه قوي بس يضطر للون من التعب بس ما يروحش بقى يقول ايه؟ طب انا مضطرك احتك بهذا الاستاز مسلا ساعتين ما فيش ده يحترك به عشرين ساعة. خلاص بقى على قد الضرورة. والنقطة الثانية اللي عندي فيه اختيار لأنما اروحلوش بقى -

01:14:55
يعني طالما حاجة فيها اختيار ما اعملش كده. يعني انا ما ما حطش نفسي في هذا الامر. واتحرك الى حد كبير في الشيء اللي هو ايه؟ امان تماما. امان من ناحية -

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

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

01:15:59
انا بعمل ايه؟ لأ بقول لأ مدخلش لو عندي اختيار مدخلش ولو هدخل ادخل على ايه على ادنى اقدر من الايذاء او الاحتكاك او الاشكال لو هدخل انما الاشكال الكبير في ايه؟ ان انا اساسا آآ ابقي عارف ان انا ساؤزى واجرح واضرب وآآ -
اه مش عارف اه واجي اقول لنفسي ايه؟ لا ادخل وما فيش مشكلة وعادي وكده. وهتتحمل مش هتتحمل. الكلام ده احنا ما بنستحملوش بدنيا. انا ليه واقول الكلام ده بقى عشان احنا في اوقات ما بنستحملوش وجداانيا. يعني ايه وجداانيا؟ ان انا بقى في بعضنا ما بياخذش باله من القصة دي -

01:16:24
ان انا لما هدخل التصرف ده هدخل الميدان ده هدخل الحاجة دي انا هتأزى وجداانيا هاخد خبطه هتورم لي مش عارف ايه هتجرح هتخدش ما احنا قلنا قبل كده جراحات السهام لها الثناء ولا يلتام ما جرح اللسان. كلام المتنبي رحمه الله -

01:16:44
ان الاسن بتجرح زيها زي السهام. الاسن بتجرح زيها زي السهام. فانا لما اروح ادخل نفسي في كده انا اتجرحت. طب ليه ليه جراحات السهام لها الثناء ولا يلتئم انا ما برضاش ادخل مكان عشان خاطر الايذاء البدني اللي ممكن يحصل لي. انها اتجرحت انها اتخدش انها -

01:17:04
خط طب ما انا برضو في حاجة انا لو دخلتها نفسيا هتجرح هتخدش هتختبط سبحان الله لو واحد بقى ولذلك خدوا بالكم من حتهة برضه كتير ناس ما بياخذش باله منها. انا مسلا لو انا مستعجل او اي وتمام ومش عارف ايه وتلاقيني دخلت وعملت ومش عارف وكذا وكم ممكن اتجرح -

01:17:24
وكان اتخدش وممكن اتختبط وما اخدش بالي الا بعد ما اطلع. هبص كده والوجع بقى يجمع علي. زي احنا مسلا واحنا كنا بنلعب كورة زمان كده كنا واحنا بنلعب كورة نتعور -

متغير وممكن الواحد صابعه يجib دم ومش عارف ايه وكلام من ده. ما بيحسش الا لما الماتش يخلص. ويروح يلاقي صباعه ده فيه الم فظيع. لكن هو بيلعب ما خدش بالله. هي نفس القصة - [01:17:54](#)

احنا في اوقات بنخش في ممارسات او بنخش في تعاملات او في اشياء واحنا في وسطها بنتعامل ومش حاسين واول ما المعاملة تخلص نيجي بقى نبص عالجروح اه واه والجرح ده بقى اقعد انا اعاني منه يوم واثنين وتلاتة واسبوع وتلاتة عشرة. وبقى احيانا جرح على جرح وجراح على جرح على جرح. والانسان عمال يتھش - [01:18:04](#)

متهشم متهشم وهو لا يكاد يشعر. ولذلك الانسان يجنب نفسه ذلك. يتجنب نفسه ذلك. يبقى حريص ويبقى فاهم انه مش هيحس وداع سواقتها فيحس بالوجع بعدها. ممكن لا يضيق صدره في وقتها. ما هو الناس دائمًا لما تقدّم تتكلّم مع بعضها ولا تناقش ولا مش عارف يحكوا مع بعض. ما فيش مشكلة في - [01:18:24](#)

وقتها كله سخن بقى شغال آآ في تمام؟ وبعدين آآ هو بقى في حالة او في حالة آآ يعني كانه بيحارب يعني. خلاص؟ وبعدين بقى بعد ما يخلص يقدر بقى يفتكر. وقالت كزا. عملت كزا. كانت ازاي تقول كزا - [01:18:46](#)

وازاي يحصل كزا وازاي مش عارف ايه ويقدر بقى ايه في هنا خدش وفي هنا جرح وفي هنا طعنة وفي هنا وفي هنا ليه؟ بيجي بقى وهو وهو يدوّب كده لسة الجروح دي لم يعني لم تلتئم بعد. ويروح يدخل مرة تانية فينكاً - [01:19:06](#)

جرح جرح على جرح والم على الم لغاية ما يبقى فعلا هو وجداً نياً مهشم. وجداً نياً جروح ومليان الام ومليان اوجاع ومليان خبطات ليه اصلاً ليه؟ فانا عارف ان هذا الشيء يستجلبه الضيق. فلا انفذ اليه. ما استطعت الى ذلك سبيلا الا مضطرا. اللي انا - [01:19:26](#)

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

زي ما قلت لا يكاد احد منها ما حدش هيخلو من حاجات عارضة وتضائقه هتتفاوت في الشدة وفي المدة وفي ميادينها وفي اثراها وفي مضاعفاتها وفي طريقة التعامل معها - [01:19:56](#)

هتاخد هتاخدنا لحالات تانية حاجات كثيرة مواضيع كثيرة ستفتح يعني. آآ هنكفي بالقدر ده النهاردة ان شاء الله. وآآ قدر الله لقاء اللقاء في الأسبوع القادم باذن الله. نحاول نشووف بقى العرض القرآني لمسألة التطبيق له. ايه هو الضيق اصلاً في في اللغة؟ والعرض القرآني للضيق - [01:20:06](#)

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

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

تحدث عنه بحيس احنا زي ما قلنا كده هذا التحليل بين يدي ايجاد الحلول. المحلل اللي ظاهرها كده عايزين نشووفها وفهمها كويس جدا. ونعرف ايه اللي بيحصل؟ لو صح التعبير في - [01:21:06](#)

السيولوجيا و Sociology الضيق فسيولوجيا و Sociology الضيق كيف يحصل ضيق بشكله و Sociology بقى بقى علم نفس الضيق فسيولوجيا و Sociology الضيق لما نفهمه كويس جدا جدا ان شاء الله يكون سهل بقى باذن الله ان احنا نعرف ازاي نتعامل معه. ونشوف علاجه لأن علاجه سبحان الله - [01:21:16](#)

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

الوقاء آآ نكتفي بهذا القدر. سبحانك اللهم ربنا وبحمدك اشهد ان لا اله الا انت استغفرلك واتوب اليك انزلها قيدها فورا بالشکر. فتلقاها

المناعة عملا واقبلاها دوما بالبشرى واقبلاها دوما بالبشرى وفهمها حقا وتذير يسرها - [01:21:56](#)

يا ربى للذكر متبعا صدقا مهديا واصحاب بهاء تنعم بالاجر. واصحابها تنعم بالاجر واحفظها وعين واحملها هي زادك في طول سفري

واتلواها في كل زمان وقياما ليلك في سحري كان زان كانت ورسالات نورا يشرك - [01:22:36](#)

وقت الفجر ما اعظمت تلك الايات تسعد قلبي قلبي ترفع قدرى تسعد قلبي ترفع قدرى - [01:23:46](#)