

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

## الحلقة 21 |

شريف طه يونس

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 في صدرك تغفر ذنبا تستفتح ابواب الخير - 00:00:00

تستفتح ابواب الخير. السلام عليكم ورحمة الله وبركاته. ان الحمد لله تعالى نحمده ونستعين به ونستغفره نعوذ بالله تعالى من شرور انفسنا 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 -

00:01:10

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

الظلمات الى النور. آآ رسائل الخروج من الظلمات الى النور ومن الحزن الى السرور. رسائل شعارها كل - 00:01:30

بمشكلة نحيها سببها اية او سورة اهملناها او منهجية ما راعيناها. احنا كنا بنتكلم في الحلقات الماضية عن آآ يعني عن موضوع يعني

طال الحديث عنه لكن لان في الحقيقة هو واحد من مكبرات الحياة على البشر. وآآ - 00:01:50

وفي نفس الوقت هو حاجة تقريبا يعني لا يكاد حد منا يخلو منها. بل اصلا اه من الحاجات اللي احنا ممكن ما بناخدش بالنسبة منها الامر

ده احنا ممكن نباشره في اليوم الواحد اكثر من مرة. يعني مين منا بيمر عليهم ما بيتضايقش؟ وبيتضايق اكثر من مرة. آآ اي نعم -

00:02:10

ممكن الناس بتختلف اه طريقة تعبيرهم عن الضيقة. احيانا الناس بتختلف اه اه الثار المترتبة على الضيق ده آآ احيانا الناس بتختلف

مساحة انفعالهم مع الضيق الحاصل. لكن في النهاية احنا قدام حاجة بتتكرر بشكل كبير جدا - 00:02:30

بشكل يعني الحقيقة لا يكاد ينكره احد. يعني عشان كده احنا كنا بنحاول بس يعني بما ان ده امر يخصنا احنا كبشر فمع احترامي

مش هنلاقي كلام عند فلان ولا عند علان يعني هنجد ان الكلام اللي ينفعنا او الانفعال لنا على الاطلاق هو اللي موجود عند ربنا سبحانه

وبحمده ويمكن اشارنا - 00:02:50

مرارا وتكرارا لهذه المسألة آآ لما اتكلمنا عن موضوع حدثني عني ان ما فيش حد اعلم بنا من اللي خلقنا وما ما حدش يعرف يحدثنا

عنا اجمالا او تفصيلا زي اللي خلقنا سبحانه وبحمده. واعرف الناس بانفسهم هم اكثر الناس آآ - 00:03:10

يعني فهم وتفكر وتدبر في كتاب الله عز وجل. طيب فكنا آآ يعني قلنا هنحاول نستعرض الايات اللي بتتكلّم عن موضوع الضيق دي

في آآ القرآن الكريم. ووقفنا طبعا مع آآ يعني لنا حلقتين حلقتين تقريبا مع اشهر اية - 00:03:30

اتكلم عن الامر ده آآ وهي آآ اية سورة الحجر التي يقول فيها ربنا سبحانه وبحمده ولقد نعلم انك يضيق صدرك بما يقولون. فسبح

بحمد ربك وكن من الساجدين واعبد ربك حتى يأتيك اليقين. ويمكن كنا قلنا انها آآ فيما يتعلق بمسألة الضيق آآ الاية دي - 00:03:50

بترسل لنا مجموعة من الرسائل وتوضح لنا مجموعة من مش هقول المعلومات من الحقائق. يعني بتقول لنا على حقائق مهمة فيما

يتعلق مسألة آآ الضيق دي. اشرنا لبعضها في الحلقة قبل الماضية. واشرنا لبعض اخر في الحلقة الماضية. لكن يمكن الحلقة الماضية -

00:04:10

يعني فصلنا شوية آآ في حاجة كده مهمة اوي اوي يعني يمكن انا دايمًا بوصي الناس بالحلقة اللي فاتت دي بالزات بالزات مهمة جدا آآ

لما اتكلما عن انواع الضيق وان الضيق ده مش كله آآ مش كله طبيعي. وبرضو مش كله مش طبيعي. يعني - 00:04:30  
في تهويل وفي تهوين في المسألة يعني. وحاولنا كده مع بعض نشوف مجموعة من المعايير او المقاييس اللي اقدر انا اقيس بها. هل  
هل فعلا انا انسان يعني كان لي حق اتضايق ولا ما ليش حق اتضايق. اه وهل انا انسان طبيعي يعني ممكن حد يوصف بانه عصبي. اه  
ببتضايق كتير ويدايق بسرعة - 00:04:50

وواحد تاني اتوصف بانه هادي لأ ما ببتضايقش ودايما دي نقطة خلاف ما بينا دايما بنقعد فلان يقول على فلان عاصب يقول انا مش  
عصبي ولا حاجة وفي الغالب ما حدش بيشوف نفسه يعني - 00:05:10  
كم هيوصف يعني تمام آآ او العكس برضو ممكن واحد يكون بيجلد آآ ذاته بزيادة ويوصف نفسه بزيادة ان انا لأ انا بتضايق وما كنش  
لي سبب بتضايق وما كنش لي حق اتضايق. لأ وكان يبقى من حقه يتضايق تماما. او بقى ان مسلا في موضوع مكن المفروض  
يتضايق وهو ما يتضايقش - 00:05:20

ودي برضو اشكال يعني مسلا ان هو يجد في قلبه ضيقا. يعني كنت بقول المسألة دي دايما لما كنت بتكلم مثلا عن ايه؟ عن الحملات  
اللي ما بتتوقفش تقريبا آآ اللي هي ببسء فيها لحبيبتنا صلى الله عليه وسلم او ببسء لكتابتنا العزيز او - 00:05:40  
فيه لمقدساتنا فكنت بقول يعني على اقل التقديرات لما الواحد بيسمع ان الكلام ده حصل ايه اللي بيحصل في صدره يعني ده ده دي  
مثلا ضيق ده ضيق مطلوب يعني ده ضيق مطلوب اصلا. يعني ضيق زي ما بيقولوا ايه؟ واجب. فلما الانسان مسلا - 00:06:00  
يسمع ان حصل كده مسلا في الرسول صلى الله عليه وسلم او حصل كده مسلا في القرآن او حصلت هذه الاساءة للمقدسات وهو  
يعني ما يضايقش من جواه حتى يعني ما يعني حتى ما يتمعرش وجهه يعني وجهه كده يتغير يبقى فيه مشكلة - 00:06:20  
فهو زي ما بيقول ان في اوقات الضيق ده اصلا مطلوب مطلوب الانسان يتضايق يزهر عليه الضيق. المهم يعني وحط لي شوية  
معايير كده يعني على ما اذكر ان احنا تقريبا اشرنا لسبع حاجات آآ كنا قلنا آآ الاول كده سبب الضيق ما شئت. آآ هل الامر ده يستحق  
الضيق ولا لا اصلا ايمان - 00:06:40

يعني عمراني اخروي وديوي وكنا اه اشرنا كده في الوسط لمسألة تبرير الشعور بعد كده اتكلما عن اه المعيار الثاني هل الضيق ده او  
اجباري انا اللي جبته لنفسه ولا خلاص هو هجم علي خلاص المعيار الثالث كنا بنقول الشدة والحدة يعني هو - 00:07:00  
ده برضو واحد من الحاجات ان في زي ما قلت كده لو السبب بتاع الضيق ده طبيعي يبقى الضيق طبيعي السبب بتاعه او مرضي  
يبقى مرضي خلاص النقطة زي ما قلنا الشدة والحدة. طب شدته بتبقى ايه؟ لا في ناس يعني بتتفاعل تتفاعل مبالغ فيه مع  
حاجات بسيطة جدا ويسيرة جدا - 00:07:20

والعكس بالعكس آآ النقطة الرابعة اللي احنا كنا اشرنا اليها هي المدة. يعني طويلة ولا قصيرة؟ يعني لما بتضايق يعني بقعد مدة ومش  
عارف ايه واقعد فترة طويلة واتكلمني عن مسألة آآ سرعة الفيء وبطء الفيء وسرعة الغضب وبطء الغضب وصنفنا الناس عشان كده  
يقول لي المحاضرة الحقيقة كانت مهمة جدا - 00:07:40

برضو النقطة الخامسة كانت سرعة الدخول في الغضب او الضيق ويمكن دي كانت المفروض قلنا انها تبقى بدري شوية. سرعة  
الدخول في الغضب او الضيق يعني بيدخل في سرعة ولا لأ. المعيار السادس - 00:08:00  
ايه اللي هيترتب على الضيق ده؟ آآ يترتب عليه اضرار ايداء معصية ترك طاعة حرمان من خير تضيع امانات. ماشي؟ والمعيار السابع  
كنا بنقول الاثر المترتب على الضيق ده. ويمكن هنا الوقت زاحمنا فاضطررنا آآ اضطرارا ان احنا نايه آآ نتوقف في النقطة -

00:08:10

فانا حببت الحقيقة النهاردة ان انا اقف معها وقفة شوية. وهي مسألة الاثر آآ او الاثر المترتبة على هذا الضيق. الاثر المترتبة انتبه  
على هذا الضيق. آآ الضيق ده ببسبب في نفس ايه؟ آآ في الحقيقة آآ مثلا احنا نشوف البشر - 00:08:30  
بنجد نوع من البشر لما تروح تخبطه يجي له كدمة. فتلاقي الخبطة دي او الكدمة دي هي ما هياش اه ما هياش يعني قوية هي  
خفيفة جدا لكن تلاقي انها احداث احدثت اثر فبعد شوية تلاقي يعني بدأ المنطقة اللي كان فيها الكدمة دي تصفر وبعد كده -

00:08:50

ازرق وبعد كده تاخذ لون اسود رغم انها كدمة عادية جدا. ممكن نيجي لاحد اخر بقى ونكدمه نفس الكدمة دي او نخبطه نفس

الخبطة ما نلاقيش الاثر ده موجود عنده - 00:09:10

يعني ما نلاقيش اثر الاثر بتاع الخبطة للدرجة دي. يعني مم لا نكاد نجد اثرا اصلا. لدرجة ان لو قال لحد انا مخبوط في دراعي على

فكرة طب قل لي كده - 00:09:20

ما يعرفش. انما الثاني ده هو الخبطة عادية جدا. لكن تركت في نفسه اثرا. زي بالضبط اللي اللي بنشوفه في في المفهوم اللي هو واضح عند اغلب الناس ولا يخفى على شريف علمكم وعلمكن اللي هو مفهوم الهشاشة. احنا مسلا في الطب مسلا فيما يسمى بهشاشة

- 00:09:30

طلع ضوء. اللي هو صاحب العظم الهش ده. هو الناس بتقول ان عنده هشاشة على اعتبار ايه؟ طبعا هو تشخيص له قصة كده في

ومش عارف ايه وقصة كده عند ناس - 00:09:50

والعضم لكن انا انا ببساطة شديدة جدا بنقول ان هو بيتكسر من انا يعني مسلا انا مش عارف داس على مش عارف حاجة غلط فتلاقيه اتكسر. وقع مش عارف وقع من على درجة سلم يعني الدرجة الاولى من السلم اتكسر. فدي دي هشاشة. تمام - 00:10:00

اه هنا بقى محتاجين حاجة مهمة خالص وهي مسألة بقى الاثر اللي هيترتب على الضيق ده سواء هل هل اه هو هيحدد لي هو مرضي

ولا ولا ولا طبيعي؟ يعني فسيولوجيكال ولا ولا فسيولوجيكال على اعتبار ايه؟ على اعتبار ايه؟ على اعتبار - 00:10:20

اثر لا يخلفه. يعني لو واحد في حاجة تضايق ضايقته. فخلاص يعني تضايق شوية وزعل شوية وبعد كده الامور مرت لكن لا ممكن

نجد ان ان عنده الحاجات اللي بتضايق دي كانها جراحات كأن في جرح - 00:10:40

حصل في داخله والجرح ده يعمل ندوب خلاص والندوب دي كل شوية تنكأ لأ ده كده مش طبيعي في حين انها مسلا واحد بيتكلم مع

واحد فجده قال له كلمة زعلته قال له يا عم بصراحة انا مش عارف انا حاسس انك مهمل وان انت مش عارف ايه ومش منتبه

لمصلحتك ومش عارف كذا - 00:11:00

قل له يعني انت يعني انت بتقول علي ان انا مش انسان مش جاد وانسان مش كويس ومش صادق مع الله صح انت بتقول انا

مش صادق مع الله وتقول - 00:11:20

ان انا اساسا مش ما نيش مخلص وانا انسان مخلص ما كنتش اهمل كده وان انا مش هنفع في اي حاجة وكلام من ده كله وكذا وكذا

وكذا ويتأثر جدا - 00:11:30

في حين ان الكلمة دي يعني عادية ممكن واحد تاني سمعها يقول له هو ده انا عارف ان انت مش الصراحة حاسس انك مهمل شوية

ومش عارف ايه ومقصر ومش مقصر - 00:11:40

قولوا ربنا يهدينا بقى ويصلح حالنا ادعي لنا معك. طب انت رأيك انا ممكن اعمل ايه؟ حاجة ممكن اكيد تضايق لانه نوع من الايذاء او

مثلا لفظ وربما ما كان ينبغي ان يكون. لكن هذا الشخص علشان هو عنده سيكولوجيكال في او عنده هشاشة نفسية. هذه -

00:11:50

الكلمات هذا الحجر الصغير جدا لما رمي به رميت به نفسه او رمي به قلبه احدث فيه هذا الاثر الكبير رغم ان الحجر صغير واثره غير

خطير. لكن احدث هذا الاثر الكبير في نفس هذا الانسان. على اعتبار الهشاشة الحاضرة في نفس - 00:12:10

الانسان. يبقى دي نقطة لازم تتفهم برضه ان في اوقات الضيق بتاعي من الحاجات اللي بتحوله لضيق مرضي. الهشاشة اللي موجودة

عندي انا نفسيا في نفس الوقت. الحالة النفسية للشخص اللي بيستقبل هذا الضيق. ييجي هو فعلا ممكن تكون حاجة - 00:12:30

بس يبقى ايه المشكلة اللي حصلت؟ ان ردة الفعل كان مبالغ فيها. طب رد الفعل كان مبالغ فيها ليه؟ ليه؟ لان هو كشخص هو عنده

هذه الهشاشة النفسية. او ممكن نعتبر ان هو ايه يعني الاناء ممتلى. فطفح الكيل. يعني - 00:12:50

وكننت دايم ايه يعني اقرب الموضوع ده بان مثلا لو انا عندي اناء هذا الاناء فيه ماء والاناء ده ممتلى يعني وليكن مثلا اهو السؤال

بتاعي دي ممكن يعمل دعاية لحاجة. ماشي؟ الاء ده لو هو ممتلى للنصف - 00:13:10

آآ وقعت في قطرة ماء هيجصل ايه؟ هيجصل ويحتمل. قطرة اخرى يحتمل. طيب حطينا خمسة سنتي ميه هيجتملها عشرة سنتي مية احتملها مسلا ده ممكن يكون يشيل ربعميت سي سي او ربعميت سنتي مية. تمام؟ السيسي اللي هو المللي يعني. تمام؟ فممكن يشيل مسلا ربعميت مللي او ربعميت سنتي ميه - 00:13:30

تمام حطينا عشرة سنتي تاني ماشي حطينا خمستاشر سنتي ماشي تمام. آآ هنا خمستاشر فمسلا عمالين نخط خمسة سنتي خمسة سنتي خمسة سنتي خمسة سنتي ما بيحصلش اي حاجة. فجينا في مرة آآ هنا خلاص وصل للحتة دي كده بالزبط. هنا خلاص. فجينا حطينا ثلاثة سنتي فيحصل - 00:13:50

يفيض فييجي الشخص اللي قدامه يقول له طب انت ايه اللي يعني ده على فكرة انا كنت بعمل حاجات اشد من كده وبقول اشياء اكثر من كده وانت ما كنتش بتتأثر ليه؟ لانه محمل. اللي هو بقى العرب كانوا يقولوا يقولوا القشة التي - 00:14:10  
قسمت ظهر البعير القشة التي قصمت ظهر البعير. البعير ده تمام تمام متحمل بس القشة دي خلاص بالنسبة له دلوقتي بقت زائد ايزاء ايزاء وكذلك الانسان الانسان في احوال بتمر عليه بيبقى ما بياخدش باله ان ردود افعاله كانت ضيقه - 00:14:33

كان مرضي مش طبيعي. طب وكان ايه سبب ان ضيقه مرضي؟ ان هو لودد. ان هو محمل ان هو مضغوط جدا فهو محمل او مضغوط مضغوط بصفة عامة مضغوط من الشخص ده تحديدا مضغوط من الامر ده تحديدا - 00:14:53  
الشخص ده او الامر ده هو كان بيحتمل بيحتمل خمسة سنتي وعشرة سنتي كمان وجاء في اوقات احتمل خمسين سنتي وما فيش ولا مرة فمسلا حملناه اقل من خمسة سنتي ومحتمل عادي جدا. لكن المرة دي يا دوب احنا حطينا اثنين سنتي ولقيناه بينفجر. ايه اللي بيحصل ده؟ لان - 00:15:13

وهو كان واصل لقدر من من الضغط اللي هو معه مش لا يطيق ما فيش احتمال لا يستطيع ان يحتمل اكثر من ذلك فتبقى ردة فعله هنا سواني بقى. حد يقول ايه؟ ما هو ردة فعله طبيعية. لا مش طبيعية. انا لازم انا هنا بقى فين شقين - 00:15:33  
الشق الاول اللي هو اللي تسبب في هذا الضيق او اللي رمى الحاجة اللي تضايق ده. والشق الثاني بقى الشخص اللي هو ايه؟ اللي هو تضايق يعني المضايق هو المتضايق. خلاص؟ فالمتضايق بقى ما يوصفش ضيقته بانها ضيقة ضيقة فسيولوجية او ضيقة طبيعية - 00:15:53

دي مش اضاءة طبيعية. دي ده دي ردة فعل مبالغ فيها. طيب ايه سببها؟ يعني هذه هذا الضيق احدث في في نفس هذا الاثر اسر كبير جدا جدا جدا في شدته وفي حدته ماشي؟ آآ رغم ان المؤثر ما هواش بهذه الشدة ولا بهذه - 00:16:13  
انت ولم يأتيك الحدة يعني. خلاص؟ طيب آآ فما يقولش ان ده طبيعي. لا ده مش طبيعي. خلاص؟ طب الشخص اللي ضايق المضايق ده بقى هو لازم يفهم ان اللي هو اللي عمل ردة الفعل الكبيرة في مواجهة يعني هذه هذا يعني - 00:16:33  
هذه المسألة الصغيرة في الغالب هو محمل جدا. في الغالب هو لا في مرحلة مش متحمل فيراعي ذلك. يا ليتنا ننتبه لهذه المسألة. يا ليتنا ننتبه لهذه المسألة. فيراعي ذلك. ويرى ان ده مش الوقت خالص. اللي هو ممكن يتحمل فيه ما - 00:16:53

كان يتحملة ايه؟ سابقا. اعتقد ان احنا كلنا بتمر علينا هذه الحالة العابرة. ان يوم يكون الواحد فينا مسلا صاحي من النوم الصبح مش عارف المشكلة فين وقصة فين ومش عارف ايه وخناقة في شغله ومش عارف قابل ايه وواحد مش عارف خنق عليه في العربية وقابل حد بتاع مرور دايقه - 00:17:13  
ومش عارف راح فين ويجي مسلا بقى يروح البيت وتيجي مسلا مراته تضايقه في حياته. او يجي حد من ولاده يضايقه في حاجة. او حد يكلمه في حاجة. لا شك ان هو بيبقى عنده رد - 00:17:33

الفعل ايه؟ مبالغ فيها على حاجة صغيرة جدا. هي اي نعم تضايقه. بس هو ممكن امبارح واول امبارح واول اتعرض لها وما تضايقش بالشكل ده. فده النعش الشخص اللي هو تسبب في الضيق زاته انه يعني يفهم ان اللي بيعمله بيضايق. مش معنى ان

الشخص ما ادايقش المرة اللي قبلها يعني ان هو مش بيتضايق - 00:17:43

هو بيتضايق لكن يعني للأسف احنا ممكن ما ننتبهش ان احنا بنعمل الشيء ده لان ما كنش عندنا ردة الفعل اللي احنا متصورينها او لما حصلت رد الفعل حصل هذا الكلام؟ طيب وفي نفس الوقت الشخص اللي هو اللوديت ده يفضل لما يبقى في هذه الحالة ان هو ما ما يتعرضش للحاجات اللي بتضايقه - 00:18:03

ودي حاجة مهمة جدا جدا جدا. ان هو الانسان يعني النبي صلى الله عليه وسلم قال لا ينبغي للمؤمن ان يذل نفسه. الحديث ده الحقيقة يعني ليه تطبيقاتك عديدة عديدة في الحياة؟ مثلا اللي احنا بنتكلم فيه ده لا ينبغي للمؤمن ان يذل نفسه وقالوا كيف يذل نفسه يا رسول الله؟ قال يعرض - 00:18:23

من البلاء لما لا يطيق. يعني يكون الواحد فعلا مش محتمل خالص خالص ان في حد يضايقه ولا زي ما بيقولوا يكرش له جنب مناخيره ولا ومش عارف ايه. ويروح يبرز للناس - 00:18:43

يقول لك عادي ومش هيجري حاجة وانا بعمل اهو وانا لأ يعني حاول كده دي يد حتى يهدأ يعني او يقول يا جماعة خلاص انا جاي بس انا ما حدش كلمني في حاجة. يعني ما حدش كلمني في الامور التالية لان انا النهاردة ممكن مش محتمل شوية. ممكن تبقى ردود افعالي ومبالغ فيها. وده الافضل. الافضل - 00:18:53

مش ان هو يروح يعتزل الافضل ان هو خلاص يجي بس يقول يا جماعة انا ممكن ردود افعالي مبالغ فيها شوية فهستأذنكم يعني يا ريت ينتبه لمثل هذا الكلام. طيب - 00:19:13

ده كده اللي هو الاثر اللي هيترب على الشيء اللي بيضايق من ناحية الشدة او الحدة. من ناحية الشدة او الحدة. خلاص؟ طيب آاه حد هيقول لي يا دكتور طب مش هو ده بتاع الشدة والحدة اللي احنا خدناه قبل كده؟ شدة الضيق او حدة الضيق لا مش هو ده هو ده لأ في الحقيقة لان - 00:19:23

النكهة بتاع الشدة وبتاع الحدة احنا كنا بنتكلم على هو ردة فعله شديدة ولا خفيفة طب ما ده برضو انت بتتكلم على كده لأ انا بتكلم على الاثر اللي حصل في نفسه ان الشخص ده لما هيفيظ ولا لما يعني المفترض ان احنا دلوقتي جينا - 00:19:43

مسلا قلنا له كلمة فالكلمة دي هتعمل ايه؟ بالكثير خالص هتعمل بقعة. هتعمل كدمة. كلمة يعني يعني تحدث كدمة خلاص او الكلمة تكلم يعني تجرحه. انما ان الكلمة دي تكسر يعني انا واحد زي مسلا - 00:20:03

انا جبت بتاع الزلطة الصغيرة خالص ماشي؟ او حجر صغير وجيت رميت به لوح ازاز. يعني اكيد ربما هذا الحجر الصغير او لا شك يحدث اثرا في ذلك اللوح الزجاج. لكن هيووقعه كله كده يهشمه كله - 00:20:23

يعني كتيرة هي ده اللي اقصد ان تبقى شدة الاثر وحدته. يعني مش ردة الفعل بتاعتني. لا ردة الفعل خلاص ما هي ماشي فرد الفعل اللي هو بقى اتضايق زعق جامد مش عارف ايه اكتب بزيادة لأ ده ده هو الامر خلاص هو ردة الفعل يمكن حتى ردة الفعل اللي اظهرها - 00:20:43

هل اللي قدامه مش جامدة يعني مش جامدة رد فعل اظهرها اللي قدام. آاه وفي ناس كده ويمكن كنت قلت قبل كده ان من اكثر الناس اللي بيبقوا تعبانين الناس اللي بيكتموا. يمكن الناس العصبيين او الناس يعني اللي هم يعني - 00:21:03

بينفجر وخلص الناس دي ممكن ما بتتعفش. ليه؟ لان هو اصلا ودايما كنت اقول له دول اضعف من غيرهم. دول الاضعف ماشي؟ وان بدأوا غير ذلك فهم الاضعف. ماشي؟ فالناس اللي هم اه اللي بيبقوا اه عصبيين - 00:21:23

بيبقوا اضعف لانه مش قادر يتحمل الضغط فايه؟ فانفجر فخلص فاكيد اضعف. الناس اللي هم بيكتموا هم اقوى. لكن وهم مع قوتهم دي هم بيعانوا اكثر. يعني الناس قد تتصور ان الشخص اللي هو بيقعد بقى بيعمل ومش عارف ايه ده ده هيعاني اكثر -

00:21:43

اكثر من من من جراء ما فعل او من اثار ما فعل. لكن في الحقيقة الناس اللي هم بيكتموا بيعانوا اكثر. بيعانوا اكثر ليه؟ لان لان فيه نار تضطرب في صدره الان. لان هو الاولاني ده جمرة النار اللي التي القيت عليه جه واخذها وجا راميتها - 00:22:03



او جه فتنها ورمها في وش اللي قدامهم كلهم. انما التاني ده هو خوفه على آآ يعني من خوفه من الاثار المترتبة على القاء جمرة النار النار هذه اول ما جت جمرة النار هو ما حبش ان هو يعني - [00:22:23](#)

ليلقياها في وجه احد بس هو حب انه يطفئها في داخلها. اراد ان يطفئها في داخله. تمام؟ ففعلا هو خدها في داخله. فلا شك هيظهر عليه من من من تمعل الوجه وتغير الحال. آآ ما يظهر على شخص يعني في داخله جمرة - [00:22:43](#)

نار لا شك فهم يعانون ولا شك هم ممكن في الظاهر ما ما بيعانوش المعاناة الظاهرة. لكن في الناحية هم يعانون ولا شك هذه المعاناة التي يعانونها او هذا الذي يكابدونه ممكن مع تكراره مع تكراره - [00:23:03](#)

بيحدث هشاشة في النفس. هذه النفس ما عدت خلاص تتحمل. فممكن مع حاجة بقى مع جمرة نار تترمى هو ما بقاش ايه ممكن ما بقاش ما اظهرش برضو اثر كبير. لكن ما اقدرش ردة فعل كبيرة. لكن الاثر اللي - [00:23:23](#)

حصل جواه كبير. طيب عشان ما حدش يتوه مني. يعني انا عارف برضو ان ممكن البعض يعني يتوه. عشان ما حدش يتوه مني. انا معيار اللي هو بتاع الشدة والحد اللي اتكلمنا عنه هو بيعبر عن ردة الفعل في مواجهة الحاجة اللي تضايق. كانت ردة فعل شديدة قوي او حديدة قوي او مبالغ فيها اوي - [00:23:43](#)

بس ردة فعله عدت. انما في المعيار السابغ احنا بنتكلم عن الاثر اللي هيترتب على الامر ده. يا ترى اثر عادي كده خفيف عابر ولا اثر شديد اثر فين؟ جوايا انا. واضح؟ مش مش ردة فعلي انا. ردة فعلي؟ لا ده هو الشخص ده. الشخص ده ردة فعله الظاهرة - [00:24:03](#)

ممكن تبقى عادية. يعني حد مسلا عامل حاجة تضايقه اوي فردة الفعل بتاعته كانت طبيعية. اتضايق شوية واتمعر وجهه شوية وزعل كده وحطه في نفسه ما تكلمش. سكت. فهو كده بالنسبة للمعيار التاني الضيقة بتاعته طبيعية - [00:24:23](#)

رقم اتنين بيئته طبيعية. هو تفاعله تفاعل طبيعي جدا. لكن بقى بالنسبة للمعيار السابغ ايه اللي حصل جواها هنجد بقى ان الجمرة دي جواه عملت فيه ايه بقى؟ هشمتة نفسيا. حطمتة نفسية. ده بيحصل - [00:24:43](#)

في اوقات لما يبقى الانسان عنده تكرار التعرض لمثل هذه الاشياء. بيكرر التعرض لها وهو ايه ما بياخدش اي اكشن او ما بياخدش اي خطوة او ما بيعالجهاش او تخيلوا ان هو عمال يجمع جمرات نار في صدره ويتركها لا يطفئها. يتركها لا لا يطفئها. ولذلك - [00:25:03](#)

الاثر اللي هيحصل الاثر اللي هيحصل هيبقى فيه صورتين. اثر فيما يتعلق بالشدة واثر فيما يتعلق بالمدة. يعني ايه اثر فيما يتعلق بالشدة؟ يعني احيانا تبقى المشكلة بان في ان هو كان الشيء - [00:25:23](#)

بيضايق ده وليكن قوته عشرة. فالمفترض كانت تبقى ردة الفعل اللي قصاده عشرة. فالشخص فعلا ردة الفعل اللي قصاده كانت عشرة عشر درجات هو يضايق هو المؤشر ده قوته عشرة فردت الفعل اللي قصاده تبقى عشرة خارجية - [00:25:43](#)

طيب داخلها ردة الفعل المفروض تكون كم؟ عشرة. لا نلاقي الشخص ده ردة الفعل الداخلية بتاعته كانت الف يبقى هنا الاثر اللي خلفه اللي خلفه هذا الشيء الذي ضايق بقى شديد قوي بزيادة قوي مبالغ فيه قوي في الشدة. طب امال ايه اللي قصدك عليه بالمدة؟ اللي قصدي عليه بالموت ده ان الاثر ده - [00:26:03](#)

كان المفروض هو قوته من ناحية الزمن واحد ساعة. فردت الفعل اللي كانت تصدر مني انا ان انا اتضايق لمدة واحد ساعة. لأ ده يتضايق ماشي لمدة واحد شهر. شهر - [00:26:33](#)

رغم ضيقته مش شديدة قوي بس يفضل مدايق شهر. يفضل مدايق شهر. طيب يبقى هنا لو جينا نقول الشدة والمدة الشدة هو الاثر ده زي ما قلنا عشرة المؤثر ده عشرة فالمفروض الاثر ردة الفعل بتاعتي تبقى عشرة والمفروض الاثر اللي هيحصل عندي من ناحية الشدة يكون عشرة وهو مدته ساعة - [00:26:53](#)

اه فالمفروض هو قوته من ناحية المدة هيقلد قد ايه بقى على درجة عشرة هيقلد ردة الفعل تبقى ساعة الاثر اللي هيحصل في نفسي ساعة. فامتى يحصل الخلل في الشدة او المدة؟ الخلل في الشدة ان المفروض بدل ما تبقى الاثر عشرة بقى الف - [00:27:21](#)

طب والخلل في المدة؟ ان بدل الاثر ما يبقى ساعة بقى شهر. بدل ما يبقى ساعة بقى ايه؟ بقى شهر. حد يقول لي عن ما لديه منك لا

ما يتوهش منك ببساطة ببساطة انا بتكلم على نوع من الضيقة بيحصل لنا حاجة تضايق جدا بس مش - [00:27:41](#)  
مش تضايق للحد اللي يخليني افضل متدايق شهر. حاجة تضايق جدا بس مش تضايق للدرجة اللي تهشمي داخليا لتحطمني داخليا.  
اللي تخليني مش قادر اعمل اي حاجة ولا قادر اخذ اي حاجة ولا قادر اعمل اي حاجة. فده اللي اقصده بالاثار. الثار الثار - [00:28:01](#)  
اللي مترتب على الكلام ده في النفس في النفس في نفسي انا ايه اللي هيحصل في نفسي؟ وده برضو احيانا بعض ما بتاخدش بالها  
منه. الناس اللي بتضايق غيرها ما بياخدوش بالهم منه. والناس اللي بتضايق ما بتاخدش بالها من خطورته. ثاني بقى - [00:28:21](#)  
بالراحة. يعني كثير من الناس اللي بتضايق غيرها ممكن زي ما قلنا بما ان ردود افعالهم بتبقى منضبطة. وحيانا كمان ما بيلحظوش  
فييلقيه بجمرة النار دي. هو بياخد جمرة النار يلتقطها فيبتحملها ويحتملها. وجهه بيتمعر قليلا كده او بيظهر عليه - [00:28:41](#)  
الثار بتاعة محاولة معالجتها بس بيمر الامر وبينجح في اطفائها بينجح في اطفائها خلاص؟ طيب المرة اللي بعدها القينا عليه  
جمرة ثاني لكن ما خدناش بالنار ان الجمرة دي عملت خلت المنطقة دي من الايد ملتهبة. وممكن تكون حرقت - [00:29:01](#)  
الانسجة في المكان ده. فنروح نرمي جمرة ثاني فهو مش هيقدر يلتقطها بالمنطقة دي فيلتقطها بالمنطقة دي. فبرضو يزهر عليه التألم  
شوية المشكلة بقى ان هو بعد ما كل ده يلتهب او يحترق. وانا جيت رميت عليه جمرة فهيحصل ايه؟ هتبقى بقى هتيجي هنا ردة  
الفعل - [00:29:21](#)

مبالغ فيه. هيجيني الثار بقى المبالغ فيه. مم الناس اللي بتضايق غيرها ما بتنتهبش للمسألة دي. بيتصور ان كون اللي قدامه وده ما  
اتضايقش فمعنى كده انه ايه؟ انه عادي ما فيش مشكلة. عادي عادي. وهديكم من اصرخ الامثلة على كده. بس - [00:29:41](#)  
مثلا التهريج والسخرية والضيقة ممكن حد مسلا واحدة يتم السخرية مسلا من شكلها او يتم السخرية مسلا من شعرها او يتم  
السخرية من وزنها. فكل ما مسلا حد يقابلها يقعد ايه اه يسخر منها. انت مش عارف اه انت انت - [00:30:01](#)  
ده عامل زي البتاع الاعلان اللي جاي بيجي في التليفزيون فهي ايه تبتلع الكلمة وتضحك معهم كده وخلاص. بس هي خدت الجمرة  
وايه المرة اللي بعدها يقعدوا برضو يزكروا الموضوع ده ثاني ويجيبوه من ايه؟ تبتلع الجبهة. لغاية ما تيجي في مرة هتبقى عندها -  
[00:30:21](#)

يبقى فيه ردة فعل مبالغ فيها. لا ده الاخطر ان ما تعملش رد فعل مبالغ فيها. يلاقوها هي ما يعني حتى ممكن وشها بتضايق شوية ما  
قعدتش بتضايق. ودخلت في اكتئاب. مم اتحطمت داخليا - [00:30:41](#)  
اا اتحطمت فقدت سقتها بنفسها بقت حتى مسلا لدرجة مسلا ممكن يجيلي عريس فاي عريس يجيها تتجوزه على اعتبار ان عندها  
قناعة انها وحشة اصلا وان ما حدش ممكن يجوز واحدة شعرها كيرلي. لأ مش يعني فمن كتر ما تم تحطيمها نفسيا - [00:31:01](#)  
احيانا من ناحية المزاح او احيانا باشياء مقصودة من الالباء والامهات في اوقات فقدت الثقة في نفسها للدرجة اللي فمممكن اي حد  
بيجي لها تقبله خلاص. وتقع آآ تعاني طول حياتها بسبب هذا القرار الخاطيء. وهم اللي وصلوها - [00:31:21](#)  
كده من ايه من تكرار الحاجات اللي بيضايقوهم بها اللي بيضايقوها بها وهم مش عارفين الى اي مدى هذا الكلام يؤثر في نفسه. بل  
فهناك ما هو اسوأ. انا كده بقول - [00:31:41](#)

مسار الحلال في بقى ما هو اسوأ المسار الحرام ان لما يكون ابوها وامها واللي حواليتها وحيانا يبقى جوزها وحيانا يبقوا ولادها  
اعملوا فيها كده. وتيجي بقى تلاقي في الحرام يجي واحد مثلا ذنب بشري انسان مجرم فاجر يكون في الجانب الاخر بيقول لها ايه -  
[00:31:51](#)

ما شاء الله عليك على فكرة انا والله مش عارف ايه. بتشوف العكس. حد بيتكلم في العكس. فقدانها الثقة بنفسها والثقة باللي ربنا  
وهبا اياه خلاها تسمع اي كلمة يعني هي متعطشة لاي كلمة تسمعها من برة وخصوصا بقى لو ما كانش فيه وازع من دين -

[00:32:11](#)

او تقوى خصوصا لو كانت واصلة لمرحلة الا تقوى على التقوى. لا تستطيع ان تقوى على التقوى ما تقدروش على التقوى فمش قادرة  
تتقي المعصية. مش قادر تجعل بينها وبينها حجاب. فهذا تلك الهشاشة النفسية - [00:32:31](#)

وذاك الضعف النفسي الذي هي فيه. الاناء اللي امتلأ وفضى بقى وطفح الكيل. خلاها وانا بقول على النساء بالذات ليه؟ لان النساء غير الرجال ممكن بنشوف في الرجال الولد ببيلطج بيعمل بيفجر بيزعق بيخبط وييمشي وبيسيب البيت لكن البنت مش بتبقى كده البنت او الست - [00:32:51](#)

انت مش بتبقى كده. الست هي حبيسة المنزل هي او هي في النهاية النبي صلى الله عليه وسلم وهو بيوصي الرجال بالنساء يقول ايه؟ فانهن عوان عند امرأة اسيرة فبتروح فين؟ فدايما بتبقى عايشة بس مش عايشة ماشي؟ يعني هي بتبقى معهم بس بجسدها - [00:33:11](#)

لكن هي لا تشارك همومهم ولا تشاركهم حياتهم. مش حاسة حاجة ان فيها حاجة عدلة ابدًا ولا حاجة حلوة ابدًا. لا يكاد يثنوا على حاجة كويسة هي تعملها آآ المهم فبطبيعة الحال المشكلة بقى انها بتروح للحرام ايه الحرام؟ تروح لصديقة سوء - [00:33:31](#) واحدة صديقة سوء بتجد عندها اللي هي مفتقدها في اسرتها. تروح لعلاقة محرمة مع رجل تروح لما هو ابعد من ذلك ان ممكن تبقى في العالم الافتراضي وممكن تعيش آآ في على السوشيال ميديا او على غيرها تعيش حاجات محرمة - [00:33:51](#) ما تريد ان تعيش في عالم اخر يعني تنفصل عن هذا العالم. فده مثال مسلا على اللي احنا بنحكي فيه ان هو وممكن يبقى هذا الشخص ابوة يعني اللي بيضايقه اللي بيضايق ده مش منتبه ان هو عمال يعمل ايه عمال - [00:34:11](#) يضغط يضغط عمال يكرر يكرر نفس الكلام عمال يلقي بجمرات من النار. وكون الشخص ده بيلتقطها احيانا ادبا وحيانا ضعفا احيانا جنبنا ها وما بيقولش وما بيتكلمش وما بيعملش وما بيوديش وفي احيانا بيتسم كمان عشان يغطي على اللي بيحصل - [00:34:31](#)

بيخلي الشخص اللي بيضايق ده مش منتبه الى خطورة ما يفعل. ويجي في الاخر يقول لك هو ليه حصل كده؟ هو ليه الكفر اوب. ليه ما انا برمي الحجر ده طول الوقت. يا دوب بيعمل بيعمل نقرة. او بيعمل نقرة في في البتاع ده - [00:34:51](#) ليه المرة دي عمل كسرة هشام وكده ليه ليه عمل كده؟ ما هو هو مش فاهم ان هو بيوهن بيوهن هذا الشيء المقاومة المقاومة القوة النفسية بتاعة الشخص ده بتضعه في يوم بعد يوم بيعمل لون من الهشاشة سرطان يسري زي اللي بتقولوا عليه في - [00:35:11](#) الناس بتوع الازاز ده بتاع الزجاج يقول لك سرطان يقول لك هو ليه الزجاج ده اتخبط خبطة فيقول لك ده فيه سرطان. يعني سرى فيه سرطان خلاص ضعف معين فيه - [00:35:31](#) حصل اللي حصل. وده لا يعاد انتاجه مرة اخرى بقى من الصعب يعاد انتاجه مرة اخرى. آآ المهم ده ما بينتبش له الناس اللي بيضايقوا اللي يضايق غيره وما بينتبش له الناس اللي بيتضايقوا. يعني ايه الناس اللي بيتضايقوا؟ انا بقى واحد لا انا ليه كل شوية - [00:35:41](#)

التقط جمرة ايه اللي يخليني اجبن او اضعف عن اني اقول بشكل واضح ده يضايقني هذا لا يعجبني. انا لا اتحمل كذا. لا اتمنى ان يتكرر معي كذا. ليه افضل انا عمال باكتم واتحمل - [00:36:01](#) وتحمل واكتم واكتم وتحمل لا ليه؟ ليه ويترك المرء نفسه حتى يا اما يتحطم نفسيا يا اما يايه يا اما يروح للحرام مش دايمًا الحلول يعني احنا دايمًا بنروح لحلين. الحل الاول ان احنا نعمل ايه؟ نفضل نتحمل نتحمل نتحمل - [00:36:21](#) من نتحمل نتحمل نتحمل نتحمل. طيب لغاية ما احنا نتحمل حتى نتحطم. نتهشم وخلاص طيب الحل الثاني نقول بقى نفارق خلاص انا لا مش هينفع معي العيشة دي مش هينفع معي الشخص ده ومش طب ليه - [00:36:45](#) طب ما نقول يعني طب ليه ما يكونش الحل الذي ينبغي ان يكون؟ اللي هو ان انا افصح عن نفسي ان انا من حقي ان لما يكون شيء يضايقني - [00:37:11](#)

ان انا اقول ده بيضايقني ان انا مهما كان ده مين ولذلك هو ليه الناس دايمًا دايمًا بتبقى ان انا طالما حاجة مضايقاني وهقوم اتكلم عنها يبقى انا قليل الادب. وليه برضه انا كواحد - [00:37:21](#) اتكلم يبقى ليه لما اجي اتكلم دايمًا متوقع ان انا هتكلم كلام وحش طب ايه المشكلة اني اتكلم بأسلوب مهذب مؤدب؟ يعني ان مش



كل مش كل اخبار بشيء يضايق الانسان آآ ده قلة ادب. ما ينبغيش ان احنا نراه ونسمعه كده. ولا برضه - [00:37:41](#)  
انا ان انا هاخبر بشيء يضايقني لازم برضو يبقى بقلة ادب. يعني ايه؟ يعني بعض الناس حاجة مضايقاها. يقول لك اصل انا لو اتكلمت  
هخرب الدنيا. انا لو اتكلمت اللي انت هدمر الدنيا لو اتكلمت طب ليه الكلام ده هيجرب الدنيا طب ممكن اتكلم بشكل لطيف والله ربنا  
يبارك في حضرتك انا والله يعني بعزك جدا - [00:38:01](#)

واحترمك جدا ومش عارف ايه وانت لك فضل علي. بس معلش الامر ده بيضايقني جدا وبيتعبني. وانا صراحة بتجرعه مرة على اثر  
مرة انت مش قاصد؟ او اكيد انت ما تحبش تدايقني. فاتمنى انه ما يتكررش تاني او نشوف له صورة تانية او كذا. لو تكرمت يعني.  
ايه المشكلة في كده - [00:38:21](#)

لأ احنا بنتصور ان احنا لما نيجي خلاص جابوا لنا جابوا لنا عن المواجهة. المشكلة نكتب سلام عليكم ورحمة الله وبركاته لان احنا في  
في ممكن نبقى ضابطين ضابطين لكتابتنا اكر من ضبطنا لكلماتنا - [00:38:41](#)  
نكتب السلام عليكم ورحمة الله وبركاته. انا والله باعز حضرتك جدا وباحترمك جدا وكزا وكزا وكزا. لكن انا النقطة الفلانية بتضايقني.  
فلو الرب وانت الكلام اللي انا قلته من شوية اتكتب. ايه المشكلة؟ المشكلة ان الزوجة بدل ما تقعد تخش مع زوجها في جدال ونقاش  
وخناقة وحوارات - [00:39:01](#)

هم ورقة وتكتب فيها السلام عليكم ورحمة الله وبركاته. ربنا يبارك فيك ويحفظك وانت فضلك علي كبير. وانا بشكر ربنا انت نعمة  
ربنا انعم علي بها. لكن بس في مسألة - [00:39:21](#)  
بتضايقني. واكيد انت تحب تسعدني وانا عارفة ان انت لك فضل علي وكزا وكزا وكزا. فلو تكرمت لو ان المسألة دي كزا يعني اكون  
شاكرًا. لأ ما نعملش كده بقى يا تخس بقى لو عملت كده. هيحصل لها بقى ايه؟ لا ده ممكن بقى لو عملت كده يجي لها سكتة قلبية.  
طب ايه المشكلة؟ ما نكون كده يعني هل هل - [00:39:31](#)

اخباري عن الاشياء اللي بتضايقني لازم دايمًا يكون بزعاق وخناق وشتيمة او يعني لازم يكون كده ايه المشكلة ان الرجل فيه حاجة  
مضايقه في امرأته والله يقدر يقولها طب ما هي مدايقك يعني دي نقطة ان كتير الناس بتنتبهلهاش طب ما هي مضايقاني اكيد لما  
هتكلم عنها هتكلم بضيقه طب - [00:39:51](#)

ايه المشكلة ان انا لما احب ان انا اتكلم عن الامر ده؟ طب انا اتكلم عنه بشكل ايه؟ والله بعيد كده الكتابة ممكن الالم شوية يبقى احنا  
نقدر نتحكم فيه. الورقة نقطعها لان - [00:40:11](#)

كلمة غيرها ابعت ابعت ابعت مسج مكتوبة يعني لان فيها نوع من التهميل اللي يخليني اقدر اعدل واجامل خلاص وابدل بعض  
الحاجات. خلاص؟ فانا ايه المشكلة ان انا ساعتها بقى اكتب؟ والله سلام عليكم. وربنا يبارك في حضرتك. انت مش عارف كزا. وربنا  
يبارك فيك - [00:40:21](#)

انت مش عارف انا عارفة انا بحبك ازاي وبعزك وانت ام اولادي وانت وانت وانت. ولكن يعني آآ اكون شاكر لو انتبهت للامور التالية.  
فليه احنا بنتصور دايمًا ان طالما اه لازم متضايقين من حاجة وهنخبر بها حد ان لازم نخبر بها بقلة ادب او بتجاوز الحدود -

[00:40:41](#)

ايوة المرأة ما ترفعش صوتها على زوجها وما تتجاوزش في الكلمات طبعا اكيد. وحتى برضو الرجل مش من حقه برضو كده. يعني  
ايوة هو من المرأة بحق الرجل اعظم لكن مين اللي اباحه من الرجل للمرأة يعني؟ مين اللي اباح ان انا اب ازعق لولادي؟ الواحد مسلا  
لما مسلا بيغلط كده ويزعق - [00:41:01](#)

بيستغفر ربنا لان في النهاية برضو انا ربنا ما يخولنيش مسئوليتهم علشان خاطر ادايقهم وازعلهم ومش عارف وايه ولا يتجاوز  
حدودهم ولا اللي هم كلاً مباح بس هو احنا بشر برضو في النهاية يعني انت زعلته تفرحه. يعني انت يعني ضايقته تسعده. اه -

[00:41:21](#)

تحاول تبين ليه اللي اقصده يعني الشاهد احنا انا بكلم الشخص المتضايق يبقى كده انا بكلم ضايق وبكلم المتضايق. المضايق ده

المضايق آآ لا معلى انتبه مش معنى ان اللي انت شفته انه ما - 00:41:41

ردة فعل ما شفتش ردة فعل فيها شدة او فيها حدة ان الامر عادى لا مش عادى. ممكن تبقى رد فعل اللي انت ما شفتهاش في الظاهر دي حصلت في الباطن - 00:42:01

وان الشخص ده داخليا فعلا يعني احترق او اتلسع اتلسع من من الجمرة اللي انت القيت بها دي اه وفي نفس الوقت وفي نفس الوقت يعني بقول للشخص اللي متضايق لأ ما تسيبش نفسك لغاية ما توصل لان - 00:42:11

تهشم او تحطم او يطفح الكيل. فساعتها انت بتفكر في ايه؟ في خيارات اغلبها غلط ان انت تروح للحرام لنسأل الله العافية او ان انت تفارق او تعتزل وتخسر طب ما انت كده هتفارق الدنيا كلها - 00:42:31

لان لا يخلو الواحد فينا في الحياة او في الدنيا من حاجات تضايقه ومن الناس يضايقه ما هيتهوش. فيفصح المرء عما يضايقه بمنتهى الارباحية حتى وان ترتب على ده كلام يعني يعني في اوقات كتير انت ممكن تكون بتحب حد او بتعزه وفي حاجة تضايقك اي نعم لما تيجي تتكلم في - 00:42:51

اللي ضايقك ممكن يحصل زعل بس هذا الذي سيحصل ده آآ انا في رأيي انه صحي اكثر من ان يظل المرء يكتم هذا يعني هذا صحي اكثر. ان الناس تخبر بما في نفوسه. يعني لو شىء يسير وما يترتبش - 00:43:11

فده شىء كبير انما شىء لا خطير او كبير بالنسبة للانسان. وانا قلت في في الحلقة الماضية الامر ده ان الامور بتتفاوت. يعني في ناس في حاجات بالنسبة لهم بتكون كبيرة جدا وضخمة جدا ولا تكتم - 00:43:31

قرر وفي ناس وهي بالنسبة لناس تانية ما بتكونش الى هذا الحد او تكون بهذه الدرجة. طيب علشان برضو ما حدش توه مني انا بتكلم فيه بتكلم فيه آآ مسألة الاثر الاثر اللي بيترتب على الضيق. الاثر اللي - 00:43:41

ترتب على الضيق ده احيانا يببقى اثر طبيعي جدا. لو هو قوته عشرة فردة الفعل زهرت مني عشرة والاثر اللي حصل في نفسي داخليا عشرة. لكن لما لا احيانا يببقى مش طبيعي في ايه؟ في الشدة. فتبقى ردة الفعل الف رغم انها كانت تبقى المفروض تكون عشرة. بس الالف دي ما زهرتش لحد. الالف - 00:44:01

فدي ما زهرتش لحد. الالف دي مشكلتها ان في داخلي. وتراكمها جوايا هيبنى تراكم لسعات وتراكم اه مناطق محترقة هيبنى تراكم حاجات عمالة في هذا الاناء لغاية ما يطفح وقشة لا تقسم ظهر البعير. خلاص - 00:44:21

ده هذه الشدة الزائدة لا بتقول ان الضيق ده مش طبيعي. يعني ايه مش طبيعي؟ يعني ما تمرروش لازم تعالجه هتشوف لازم تشوف معالجته ايه بس لازم تعالجه لازم تعالجه خلاص؟ طيب في اوقات يببقى بعض الناس الاثر اللي يحصل لهم - 00:44:41

ما تبقاش اه غير طبيعي في الشدة. يبقى غير طبيعي في المدة. غير طبيعي في المدة. يعني ايه غير طبيعي في المدة؟ ان هو المفروض كان يبقي الاثر ده ساعة يببقى في نفسه الدقيقة دي ساعة. يفضل متضايق شهر. حرفيا شهر - 00:45:01

وبس داخليا وهو ممكن في الزاهر بيضحك ومبسوط والدنيا زي الفل. اوعى تقول لي ان ده طبيعي. انت كده عندك ضيق مرضي. انت عندك ضيق مرضي طب اعمل ايه؟ ما تتعالج ما تسكتش. زي ما اتكلمت من شوية لا لازم تاخذ اكشن لازم تحاول بص - 00:45:21

تمام بعض الناس او الناس دايمًا ممكن اقول ان هم يعني اقول ايه مش عايز دول قيمة متطرفين عشان الناس ما تفهمهاش غلط بس الناس دايمًا مش مقتصدين مش متوازنين يعني يعني ايه مش متوازنين؟ بنجد قطاع من الناس - 00:45:41

اما تحصل حاجات تضايق بيشوف دايمًا ان رد الفعل ايه ما لكش دعوة بالسايب اللي يضايق ده خالص وانت رح ايه ان كل الحلول كل الحلول هتكون في ان انت نفسك - 00:46:01

ايه اه تبقى تمام وزى الفل ومش عارف ايه وحلو وكده وخلاص واشتغل على نفسك. ونوع تاني من الناس يقول لك لاه انت ركز كله في انك مصدر الضيق ده تتخلص منه. فاكربين لما اتكلمنا في حلقة من الحلقات عن المصدر والاثر - 00:46:11

وقلنا ان احيانا زوال الضيق ما يكونش بزوال المصدر يكون بزوال الاثر. يعني المصدر فضل زي ما هو بس الاثر راح. طب هنا سواني بقى طب الكلام ده اللي انت بتقوله ده يا دكتور النهارده مش متعارض مع اللي قلته قبل كده؟ لأ مش متعارض معه. انا هناك لما

اتكلمت وكنت بتكلم - 00:46:31

لما تضيقها يزول هيزول ازاى؟ مش لازم يزول دايمًا انا بتكلم على المرحلة اللي بعد كده. يعني ايه المرحلة اللي بعد كده؟ فهمني. اهو المفروض انا النهاردة في عندي مصدر ضيق بيترتب عليه اثر ضيق. طيب انا المفروض اعمل ايه؟ اشتغل في الاتجاهين - 00:46:51  
في الاول يعني ايه اشتغل في الاتجاهين؟ ان انا الاثر اللي حصل لي ده احاول ايه؟ احاول ان انا الملم جراحي. احاول ان انا اعمل حاجات انها تخفف عني الاثر اللي حصل. ماشي بس ده مش معناه ان انا اهمل المصدر. يعني المصدر ده ان انا لو يصلح ان انا -

00:47:11

اتوقعها مصدر الضيق ده لو يصلح ان انا اتخلص منه اتخلص منه مع الف سلامة. طب حاجة ما يتخلص منها اب وام واخ واخت زوجة دراسة شغل حاجات يعني ما يقدرش انسان يايه يتخلص منها يبقى ساعتها مش معنى كده ان انا - 00:47:31  
آأ اهمل المصدر يعني ايه اهمل المصدر؟ لأ انا لازم اروح للمصدر. بس دايمًا مشكلتنا ان بنروح للمصدر عايزين نعمل ايه؟ يا اما عايزين نزيل المصدر ده خالص نزيل بقى مصدر الضيق ده ونريح راسنا يا اما عايزين خلي المصدر ده ما يعملش الامر ده خالص بطريقة وحشة - 00:47:51

هو بقى يروح بقى خليني اضرب مثال واحدة النهاردة جوزها بيضايقها جدا جدا وهو مسبب لها مشاكل وبيهشها نفسها ومش عارف ايه او راجل مراته كده فدايمًا للوهلة الاولى هيقول ايه؟ لأ انا كل الحلول عندي ان انا ان هي تبطل او او هو يبطل او اخلص منها اطلق - 00:48:11  
منها او اطلقها او او تقول اتطلق منه. اللي هو هنا التركيز على المصدر. حد ثاني يقول لك لا لا ما هو خلاص اصل هو بقى ربنا يهديه ويصلح حاله. وانا كلامي ما لوش - 00:48:31

ما لوش لازمة وما يفيدش في اي حاجة. فانا هلي نفسي بحاجة ثاني هستعين بربنا هعمل مش عارف ايه. في البداية في البداية الاتنين غلط في بداية الامر الاتنين غلط. يعني ايه الاتنين غلط؟ في بداية الامر المفروض يحصل ايه؟ انا اشتغل على الاثر. ايوة صح. ماشي - 00:48:41

طيب واقوم اشتغل على المصدر بس اشتغل على المصدر بانهي طريقة بقى؟ هو ده الاشكال. البعض بيتخيل ان الشغل على المصدر اني اخلص منه. لا مش كل حد يتخلص منه. في واحدة ممكن تتخلص منه شراكة مع حد مش جايبة لك واحدة تتخلص منه. صاحب مع الف سلامة. جايب لك مشاكل مع اهلك - 00:49:01

بيضايق ابوك بيدايك امك مزعلهم مش مرضين عنه مش عارف ايه خلاص عادي يعني. انما بقى هتعمل ايه في اخوك هتعمل ايه في ابوك هتعمل ايه هتعمل ايه في زوجك هتعمل ايه في زوجك - 00:49:21

في زوجتك يعني الامر هنا مختلف. طب مش نافع الحل ده. فبنروح بقى نعمل ايه؟ لا بقى يبقى ازا بقى لازم يوقف الكلام ده عند حده ورحنا نفاجر فيه. لأ طب وايه المشكلة زمان حكيت من شوية ان احنا ما نخبر بأسلوب لطيف بما يضايق بما يضايقنا - 00:49:31

ولا نزال نركز بقى مش بس نخبر لا نزال نتعاهد ونذكر. لان في اوقات في ناس بتضايق كده ايه لا اراديا بتضايق غيرها لا اراديا طبعها الضيقة في حاجات ممكن تكون بتضايق غيري وهو ما هو هي حاجة في طبعه هو انا طب هيعمل ايه؟ فنخبر نخبر - 00:49:51

ولا نزال نتعاهد ونذكر. طيب بعد وقت لقيت انا لقيت خلاص مش المعالجة دي بتاعة المصدر خلاص بقى مش جايب النتيجة ساعتها ركز جهدي كله على معالجة الاثر. آأ بقى تعاطى مع الكلام ده اتعامل معه الكلام ما عدش بياخر في انشغل بحاجة - 00:50:11  
ثانية كلام من ده ينصب جهدي كله على معالجة الايه؟ الاثر لان مش معقولة هعيش محشم ولا محطم ولا هضيع حياتي. ولا اضيع نفسي اصلا. والنقطة اللي كنا بنشير اليها - 00:50:31

ساعتها في المحاضرة ان بقى بعضنا يقول عمال يعمل الكلام ده وبيدعي ربنا. ويجي يقول لك مشكلتي ما اتحلتش. لا ممكن مشكلة

كفاية ان تكون اتحلت. ان انت ولو ما عدتش متأخر زي الاول رغم ان المصدر لا زال موجود. المهم يعني الشاهد اللي انا حابب اكد عليه حابب اكد عليه. ان الناس ما بيقوش متزنين. بعضهم يا اما - [00:50:41](#)

تروح ناحية الايه؟ اللي هو المعالجة الوحيدة للمصدر او المعالجة الوحيدة للآثر. لا احنا في بداية الامر بنعالج الآثر ونعالج المصدر نحاول بس بنعالج المصدر بنخبر ولا نزال نتعهد ونذكر انما مش معالجة المصدر بالانفصال عن - [00:51:01](#)

تماما مش معالجة المصدر مش دي معالجة المصدر وخلا الانسان مش هيستقيم له حاجة ولا يستقيم له حياة ولا يعرف يعيش مع حد اساسا. تمام؟ خلاص يعني عملنا هذه المعالجة من مصدر وما فيش فائدة نشتغل على الآخر بقى خلاص يبقى ساعتها زوال الآثر وان بقي المصدر. تمام؟ آآ - [00:51:21](#)

فاللي اقصد هنا في الآثر نرجع لنقطتنا الاساسية عشان ما نتوهش في بعض. كنت بتكلم عن المعيار السابع والمعيار السابع اللي يعرف به آآ الضيق بتاعي آآ ضيق مرضي ولا ضيق طبيعي يعني ولا فسيولوجي كال آآ هو آآ الآثر المترتب على هذا الضيق. ده بقى داخلي بقى الآثر المترتب عليه الداخلي - [00:51:41](#)

الاسر الداخلي دلوقتي الآثر المترتب عليه الداخلي آآ ممكن يكون فيه اشكال في الشدة او اشكال في المدة. لا اثر شديد اوي او اثر طويل قوي مدته طالت ما كانش ينبغي ان تطول هكذا. وده ما ينبغي ان هو يترك لا ده لما حد فينا يكون بيحصل له كده لا ده ضيق واحد - [00:52:01](#)

يقول لك اهو طب ما انا طبيعي اهو يا عم اهو ما انا كت طبيعي اهو. لأ ما انا طبيعي الحمد لله ما عملتش حاجة. انا عملت حاجة؟ اه ما عملتش حاجة. بس داخليا لأ انت - [00:52:21](#)

الآثر اللي فيك ده مش طبيعي. الآثر ده مش طبيعي. انت بقى مسلا نفسك فيها تراكمات. التراكمات دي لازم تتفتح واخرج من النفس الحاجات دي كلها آآ لا فيها ضغوطات لا الضغوطات دي تخفف منها لا ما ينفعش ما ينفعش انك تصل للنقطة دي. لان الناس تبقى ردود افعالها زي ما - [00:52:31](#)

في حد بقى ايه هيبقى طفح الكلى يخرب الدنيا ويقوم ويهدم المعبد على راسه ورأس اللي حواليه. واحد تاني خلاص يعتز ويترك ويخش في فيروح في عالم اخر تمام بيختار الفصل او الانفصال. آآ فده معيار اهو لانه طبيعي او مش طبيعي. ده كده اللي بنسميه الآثر الداخلي - [00:52:51](#)

طب برضو الضيق قد يترتب عليه اثر خارجي. الآثر الخارجي المترتب عليه. والآثر الخارجي ده احنا ممكن نكون اشرنا له لما اتكلمنا عن المعيار الثاني اللي هو معيار الآخر اللي هو ردة الفعل هيزهر في ردة الفعل. يظهر في ردة الفعل بتاعة الشخص لما حصل - [00:53:11](#)

اللي حصلت الحاجة ضايقته عمل ايه؟ خلاص؟ عمل ايه؟ تمام؟ طيب وده وهيبقى ملتحق بالمعيار اللي قبله برضه اللي هو المعيار رقم ستة يبقى الخارجي ده هيرتبط بحاجتين. بالمعيار رقم اثنين اللي هو ردة فعله في مواجهة الضيق والمعيار رقم ستة. اللي هي المعيار رقم - [00:53:31](#)

سته اللي هو مرتبط بايه؟ اللي يترتب على الضيق ده ايه؟ ان هو يترك طاعة انه يقع في معصية انه يؤذي انه يحرم من خير انه يضيع امانة فهنا بقى يبقى الانسان تجاوز الانسان تجاوز - [00:53:51](#)

الغضب ده للايه؟ للبغي والطغيان والزلم ده ده بقى الاشكال. وفي ضوء كل اللي انا بحكي فيه ده واللي حكيتي في الحلقة اللي فاتت تقدروا تفهموا وصية النبي صلى الله عليه وسلم - [00:54:11](#)

وهو بيقول لا تغضب. مش بيقول لا تغضب يعني ايه؟ يعني ما فيش حاجة اسمها انك ما تغضبش او عى تغضب لأ هتغضب. بس لا تغضب لا تغضب. غضب مرضي. مش غضب طبيعي - [00:54:31](#)

لا تغضب بالمعايير بقى اللي احنا حكينا فيها. لا تغضب على حاجة ماشي؟ على حاجة. المفروض ما تغضبش عليها سبب الغضب ايه؟ لا تغضب لو احنا بقى لا تغضب دي ما هو يا جماعة قلنا ان الغضب ده نوع من الضيق. الغضب نوع من الضيق خلاص؟ بس ظاهر

لا تغضب لأ يبقى لا تغضب على حاجة ما تستحقش الغضب. ما تغضبش على حاجة ما تستحقش دي النقطة الاولى المعيار الاول السبب. لا تغضب لا تغضب باختيارك. يعني ما تروحش لحاجة تغضبك وتضايقك وتيجي بعد - 00:55:11 كده تغضب انت اللي اغضبت نفسك انت سببت نفسك في الغضب فلا تلومن الا نفسك. لا تغضب غضب شديد يتجاوز به الحدود. تبقى الحاجة ممكن تضايق شوية وانت انت خربت الدنيا. يعني لا تغضب غضب ماشي تجاوز فيه الحد في الشدة. الرابعة لا تغضب غضب يتجاوز فيه الحد في المدة - 00:55:31

تقعد غضبان ساعة وساعتين وثلاثة واربعة وخمسة وعشرة. يعني سبحان الله كنت يعني امبارح على ما اعتقد كان في يعني في كورس كاس مع عدد المدرسين فكنت بتكلم عن ايه عن عن مسألة عن حديث النبي صلى الله عليه وسلم - 00:55:51 آآ اللي هو دخل عليه رجل والحديث في صحيح مسلم. لما آآ قال له كيف تصوم يا رسول الله؟ او كيف تصوم حاجة من هذا القبيل على ما اذكر يعني. اللي هو اساء للنبي السؤال ده كيف تصوم؟ فالنبي صلى الله عليه وسلم غضب غضبا شديدا - 00:56:11 ما هو الرسول اهو وغضب غضبا شديدا. طيب هو السؤال بقى هل هنا غضب لسبب يعني فعلا يستحق الغضب لو راجعنا مسلا شرح صحيح مسلم او راجعنا مسلا كلام العلماء هنجد النبي غضب للسبب يستحق الغضب فعلا وده مش محل بسطه الان - 00:56:31 طب هل غضب النبي صلى الله عليه وسلم هنا هو اللي حط نفسه فيه اختيارا؟ لأ ما حطش نفسه في اختيار. ده حاجة جات له كده انت قاعد وحد جا لك عمل فيك كده. والنبي - 00:56:51

لو كان عارف ان الشخص ده هو ده اللي كلامه بيضايق وتصرفاته بتضايق ما كنش راح له. لان زي ما قلت انا ممكن واحد قاعد كده فيقول كلمة جدا فما حدش يعرف انا ضايقت ليه؟ ما حدش يعرف كلمة ضايقتني ليه؟ لان هو عارف معنى اللي بيقوله وانا فاهم معنى اللي بيقوله. فالمهم - 00:57:01

فهنا هل النبي وضع نفسه في الغضب اختيارا؟ لأ ما وضعش نفسه اختيارا. هو وضع فيه اضطرار. طب الثالثة الشدة بتاع الغضب كانت ازاي؟ انت مش عارف ايه وكزا وكزا وكزا ومسكه وكسر وخرب الدنيا وعمال مش عارف ايه وعلا صوته لأ غضب غضب يعني النبي صلى الله عليه وسلم - 00:57:21

كان اللي لما يغضب يحمر وجهه. يعرفون ذلك في وجهه صلى الله عليه وسلم. لكن يعني حتى من بس ببنت شفه يعني ما ما طلعتش كلمة نص كلمة للرجل انت ولا ولا هاجمه اطلاقا في الشدة هنا ما كانش شديد. طب المدة قد ايه بقى؟ سيدنا عمر رضوان الله عليه لما شاف النبي صلى الله عليه وسلم - 00:57:41

كده فايه اللي هو يعني كنت بقول لسيدنا عمر المظلوم المظلوم في انه بيتهم دايم بالشدة وبالحدة ويتهم بان هو هو شخص ايه جلفه وحاشاه رضوان الله عليه. اللي بيتهم بان ردود افعاله دايم مبالغ فيها آآ رغم ان سيدنا ابو بكر كان اقرب - 00:58:01 طب انسان ليه او اقرب انسان ليه وكان صاحب له وكان حتى في حيثيات يعني اختياره لعمر في في في خلافته لما البعض اعترض بهذا الاعتراض قال لهم كلام يعني ما فحواه ان بالعكس انا هو - 00:58:21

كان في الاوقات اللي انا اشتد فيها اجده يهدأ ويهدئي ويليني. وفي الاوقات اللي انا اليم فيها اشتد ولان انا طبيعة شخصيتي الغالب عليها او سيدنا ابو بكر في الغالب. الغالب عن طبيعة شخصيته اللين فكان ده اكثر ما يظهر للناس فيما يخص سيدنا عمر. لكن هو لو - 00:58:41

مسؤول عن ناس هيكون رحيم بهم رحمة ما تقلش عن رحمتي بها. عن رحمتي بهم وقد كان. تمام؟ المهم سيدنا عمر ذاك المظلوم اللي هو يدخل على النبي صلى الله عليه وسلم وسيدنا ابو بكر في الحديث بتاع آآ اسرى بدر او اسارى بدر فيجدهما يبكيان - 00:59:01 يرق لهما. يقول ما يبكيكما؟ فان كان هذا الشيء يعني يستحق البكاء بكيت مع يعني خلاص ابكي انا الثاني يعني حاجة تخصني. وان لم يكن بكيت لبكائكما. يعني الى الى هذا الحد وصلت مشاركته الوجدانية لمن حوله - 00:59:21 يعني رضوان الله عليه انا انا بحزن جدا وانا اتقرب الى الله بتنزيه جناب الانبياء والاولياء الصحابة الكرام وانبياءنا تنزيه جنابهم.



الذب عنهم يعني ما هذه الاشياء التي تشاع عنهم - 00:59:41

وخصوصا ان سيدنا عمر وسيدنا ابو بكر بالذات يعني اشيع عنهما الكثير من الاباطيل وهم افضل انسانين بعد الانبياء هذا العداء الائم  
الحاصل من المجرمين الروافض اه لهما. ماشي؟ يعني العداء اللي سيدنا للشيخين ابي بكر وعمر - 01:00:01

المهم فالشاهد يعني ايه سيدنا عمر لما رأى ذلك من النبي صلى الله عليه وسلم فهو حكمة عنده حكمة في هذه الاوقات ما قالش بقى  
والرسول وبتضايق ليه الموضوع مش مستاهل دقيقة فقعد يهدئ من روع النبي صلى الله عليه وسلم. رضىنا بالله رضىنا بالله لا زال

يهدئ من روع النبي صلى الله عليه وسلم. ولا زال ان هو ايه - 01:00:21

قل رضىنا بالله ربا رضىنا بالرسول وعمال يقول كلام ايه؟ يهدأ فيهم روى عن النبي صلى الله عليه وسلم. بيقول حتى بدأ النبي يسكن  
فشوف بقى كمان من سيدنا عمر انه سأله سؤال يعني ايه انحرف به؟ راح به في جانب تاني. انحرف به راح به في سؤال. فكلم

النبي عن الصوم - 01:00:41

قال له طب صوم يوم ويوم؟ قال طب ايه صوم ايه؟ طب فايه بدأ يجيب اجابات؟ هنا كنت اللي استوقفني خلاص آآ ان آآ في تحليل  
موقف وفي الرسول صلى الله عليه وسلم ان اول الرسول هنا مدة الغضب ما طالتش. يعني كل القصة دي ممكن تتحكي في دقيقتين

ثلاثة. في غضون دقيقة - 01:01:01

اه وخلص بدأ فك خلاص الحمد لله وكمل. ما دي القضية لمدة قد ايه؟ النقطة الثانية النقطة الثانية اللي استوقفتني ان النبي صلى  
الله عليه وسلم بقى ما جاش مسلا سيدنا عمر سأله سؤال مسلا فقال له ايه؟ سبني دلوقتي يا عمر هو ده وقتها اسئلة ما اجاوبش

اسئلة. انا قرفان وانا غضبان ومش عارف ايه؟ لأ - 01:01:21

يعني عارف ان هو ما ترتبش على الغضب ده انه يترك مهمته. ان هو واجب عليه لما يسأل يكون عنده علم يجيب الا يكتب ما يعلمه.

انما احنا هنا بنشوف لما حد بيغضب ولا بيعمل بيترك بيترك ما يؤمر به ها - 01:01:41

بيترك طاعة بيقع في معصية بيتجاوز الحد بيطغى يبغى لكن هنا شوفنا النبي صلى الله عليه وسلم وما قالش بقى انتوني بهذا

الرجل وقعد يعمل فيه ويودي فيه ويبكت فيه فهنا نروح الحاجات اللي تستوقفنا جدا لدرجة النبي ختم كلامه - 01:02:01

وايه قال صوم يوم عرفة احتسب على الله ان يكفر وصوم يوم عاشوراء احتسبه يعني قال ذلك النبي صلى الله عليه وسلم في نهاية  
ايه؟ في نهاية كلامه يعني خلاص بقى فده اللي اقصده اللي اقصد ان المعايير دي مهمة من ناحية السبب لأ كان سبب يستحق

يستحق مش هنتخوض فيه دلوقتي النبي - 01:02:21

المعيار الثاني ده اختيارا لأ ما كانش اختيارا ده كان اضطرارا وضع فيه. الشدة لا ما كانتش الشدة الزائدة دي. والحدة المدة ما كتش

المدة الزائدة. خلاص كان واضح جدا. طب هنا بقى سرعة الدخول في الغضب والضيق. هل دخل في الغضب والضيق ده بسرعة؟ اه.

طب هل ده طيب ما هو ولذلك - 01:02:41

بقى لما نيجي نقول الغرض ده طبيعي ولا مش طبيعي؟ لما انا اكون عندي ستة طبيعي وواحد كده في اللي مش طبيعي هنقول عليه

طبيعي برضو. يعني مش لازم انه عشان يبقى طبيعي - 01:03:01

يبقى سبعة من سبعة لا مش لازم لان ممكن يبقى ده عادي جدا تبقى الحاجة تضايق برضه. يعني ممكن تبقى فاهم حاجة تضايق

وتضايق بسرعة والانسان يدخل فيها بسرعة بس دي مش عادته سرعة الدخول في الضيق. طب هو سؤال هل بقى فعلا كان في

سرعة دخول في الضيق؟ لا. لان في الغالب العلماء لما بيتكلموا عن المشهد ده - 01:03:11

اتكلموا عن يعني زي ما قلت كده ان في اوقات شخص ما او موقف ما او امر ما في ظرف ما انت كنت حملته مرة واثنين وثلاثة

وعشرة وما دخلتش في الدقيقة الا بعد تراكمات كثيرة. طيب النقطة السادسة فاللي اقصد ان ده انا اقول حتى ده لو حصل -

01:03:31

لو حصل مننا كبشر لكن بابي وامي صلى الله عليه وسلم احنا ننزه جنباه الشريف واحنا متأكدين النبي ما دخل في هذا الغضب الا  
بسبب ايه آآ تراكمات او في حاجات اشياء معينة للعلماء ارجعوا للشروحات تجدوها ان شاء الله. النقطة السادسة ايه اللي ترتب على

الغضب؟ هل ترتب على الغضب اضرار بالشخص ده ايداء - [01:03:51](#)

وقوع في معصية ترك الطاعة سب دين شتم مش عارف تكسير تضییع امانات لأ. المعيار السابغ الاثر اللي تركه الغضب النبي صلى الله عليه وسلم ايه الاثر الداخلي بقى هل النبي بقى صلى الله عليه وسلم اتضايق جدا ومش عارف ايه بالعكس النبي صلى الله عليه وسلم النبي - [01:04:11](#)

كان لما يضايقوا حاجة من الصحابة كان يتكلم فيها. وده بقى موجود في نصوص كتيرة لما كان يغضب لشيء ولا يتضايق لشيء كان يتكلم فيه. فاوقات يكلم الشخص بشكل مباشر او ينكر على الشخص بشكل مباشر وفي اوقات تانية يطالع النبي صلى الله عليه وسلم على المنبر ويقول ما باله اقوام وما بال - [01:04:31](#)

اقول النبي كان بيعمل كده صلى الله عليه وسلم. فبرضو هو بيعلمنا ان انت لما يكون في حاجة بتضايقك ولا حاجة كزا ما تسكتش. وطالما مش ما يعني ما ايه رح بقى انتقم واعمل وودي لأ أخبر بذلك. ما بال اقوام يفعلون كذا ما بال اقوام؟ لدرجة ان النبي صلى الله عليه وسلم آآ الله - [01:04:51](#)

وبحمده انزل قرآن يتلى. يعني النبي صلى الله عليه وسلم لما لما آآ آآ اه تزوج ستنا زينب بنت جحش. فالنبي صلى الله عليه وسلم عزم اه اه اولم اولم عمل وليمة. والوليمة دي دعا اليها اناس - [01:05:11](#)

وما كانش لسه نزل الحياء. الناس راحت من بدري. بعض الناس راحوا من بدري. يعني ان الاكل ايه يجهز. طب ومع انتزار الاكل يجهز فضلو ايه؟ قاعدين ومطولين ويتسامرون. والنبي صلى الله عليه وسلم متعب وهم يطيلون - [01:05:31](#)  
طب هل هل يعني ربنا عز وجل ترك الموقف ده ما تركوش النبي استحى ان هو يتكلم معهم لكن ربنا عز وجل لم يترك هذه المواقف لانه نزلت الايات المعروفة الشهيرة اللي هو اللقاء التي قال فيها ربي سبحانه وبحمده ان ذلكم كان يؤذي النبي فيستحيي منكم - [01:05:51](#)

الله لا يستحي من الحق. يعني ما ربنا حاجة تضايق طب تترك ليه؟ ان ذلك كان يؤذي النبي منكم والله لا يستحي من الحق. ولا مستأنفين لحديث ماضي؟ غير ناظرين انا. يعني - [01:06:11](#)

يعني كمان تم التعليق على تفاصيل الموقف وتم ذكر الامر ده. بس باسلوب ايه؟ مهذب آآ واسلوب جميل ولطيف ورقيق ورفيق. وما فيهبوش اي اشكال يعني ما يؤذيش نفس ولا يجرح نفس بس لا مش - [01:06:31](#)

فيفضل هذا الامر يتكرر يتكرر بالنسبة لحد وهو خلاص يسكت يقف كده واقف ما يعني يمر عليه الامر ولا ولا يحرك ساكنا. فالمهم الشاهد فهنا الله سبحانه وبحمده الله سبحانه وبحمده آآ هو بنفسه اللي اخبر بالشيء ده. وقال يا ايها الذين امنوا - [01:06:51](#)  
لا تدخلوا اهو اسلوب جميل ولطيف يا ايها الذين امنوا لا تدخلوا بيوت النبي او بيثني عليهم بما فيه من الخير لا تدخلوا بيوت النبي الا ان يؤذن لكم الى طعام غير ناظرين هنا. ولكن اذا دعيتهم فادخلوا فاذا طعتم فانتشروا ولا مستأنسين لحديث. ان بالكم - [01:07:18](#)

كان يؤذي النبي فيستحي منكم والله لا يستحي من الحق. واذا سألتموهن متاعا فاسألوهن من وراء حجاب. ذلكم اطهر لقلوبكم وقلوبهن وما كان لكم ان تؤذوا رسول الله ولا ان تنكحوا ازواجهم بعده ابدان ذلكم كان عند الله عظيم. هنا السيد ايه؟ شف هنا ربنا سبحانه وبحمده في القرآن - [01:07:38](#)

حاجة تضايق او حاجة ضايقت النبي صلى الله عليه وسلم واذا النبي صلى الله عليه وسلم ما تمرش. ما تمرش. يعني ولذلك ده برضو احيانا احيانا بيبقى ايه؟ بيبقى مخرج ان ممكن انا انام مش قادر اواجه الشخص. ممكن اقول لحد يكلمه. وهو اسلوبه احسن او طريقته افضل يكلمه - [01:07:58](#)

بس ما مررش الامر لا امره هكذا لان في الحقيقة هذا الكلام ربما آآ زي ما قلنا يعني تراكمه سيحدث اشكالا خلاص فهنا شفنا النبي صلى الله عليه وسلم في امثال تلك المواقف ما كانش بقى فيه حاجة بتضيقه يسكت. لا. علشان ما يحصلش بقى يعني وحاشي ان يكون منه - [01:08:18](#)

صلى الله عليه وسلم اللي هو ايه؟ اللي هو بقى الاثر اللي فيه الشدة ده آآ او فيه خلل في الشدة او فيه خلل في وما كانش النبي صلى الله عليه وسلم بيحمل على في صدره شيئا بقى ايه - [01:08:38](#)

لحد ولذلك نجد ان كان النبي صلى الله عليه وسلم ايه كان يعني عنده سعة صدر للعفو والصفح والاحتمال وغيرها يحمل في قدره فكان حتى الضيقة اللي تصدر او الضيق اللي يصدر كان ضيقا طبيعيا كان ضيقا آآ طبيعيا. تمام؟ طيب يعني انا انا - [01:08:48](#) نكتفي بهذا القدر اليوم ان شاء الله. آآ انا بس الحقيقة ما حبتش ان انا يعني آآ احرم نفسي يعني من ثواب ان احنا نخرج لهذا خير يعني نتدارس كتاب ربنا آآ لان الحقيقة رسايل الفجر يعني انا عارف ان في ناس كتير الحمد لله يعني بتبقى منتظراها وفي ناس كتير الحمد لله بها نصل - [01:09:08](#)

وتعليقات طيبة يعني بتربط على قلوبنا وبتشجعنا على الاستمرار في السلسلة دي بالذات يعني. آآ فالواحد ما بيحبش ان هو يعني يقطع آآ هذه السلسلة مهما كان الظرف ونحاول نعوضها على قد ما نقدر. آآ دعواتكم ان شاء الله بالتيسير باذن الله. ونسأل الله سبحانه وبحمده انهم آآ - [01:09:28](#)

لا يحرمنا يعني خير ما عنده بسوء ما عندنا ما عندنا. ونسأله سبحانه وبحمده نعوذ بالله سبحانه وبحمده من زوال نعمته. وتحول عافيته وفجأة نقمته وجنة سخطه كما نسأله سبحانه وبحمده آآ ان يعيذنا من منكرات الاخلاق والاعمال والاهواء آآ والادواء وان يؤتي نفوسنا تقواها وان يزيكها وخير - [01:09:48](#)

ومن زكاها انه هو ولي ومولاها. سبحانهك اللهم ربنا وبحمدك اشهد ان لا اله الا انت استغفرك واتوب اليك انزلها قيدها فورا بالشكر فتلقاها لا علما عملا واقبلها دوما. بالبشر واقبلها - [01:10:08](#)

دوما بالبشري. وافهمها حقا وتدبر راها ربي للذكر متبعا صدقا مهتديا واصحابها تنعم بالاجر. واصحابها تنعم بالاجر اه واحفظها وعين واحملها هي زادك في طول ولسه فريق واتلوها في كل زمان وقياما - [01:10:38](#)

في سحري. كنزا كانت ورسالات نورا وقت الفجر ما اعظم تلك الايات تسعد قلبي ترفع قدري. تسعد قلبي ترفع قدري - [01:11:48](#)