

الاشتغال بعمل من الأعمال سبب لدفع الهم والغم - الشيخ عبدالرحمن البراك (0321)

عبدالرحمن البراك

ومما يدفع به الهم والقلق. كذلك هذا معنى اخر وهو ان الانسان اذا ابتلي بشيء من اسباب القلق يعني اما مصيبة واما تسلط سرير عليه ابو حاسد فان من انفع ما يكون له ان يشغل نفسه. يشغل نفسه عن ما - [00:00:00](#)

تجده من قلق يشغل. اما بعمل خير وعبادة وهذا انفع ما يكون الا بعمل دنيوي بروحه يشتغل شغل من الاعمال الدروسية كان عنده لو اذا كان يحتاج الى شيء يروح يحفر حفر في بيت ما يحتاج الى حفرة - [00:00:30](#)

او بناء يبني ممكن. او يروح للثوب يقضي حوائج. المهم يشغل نفسه حتى يغفل حتى يغفل عن هذا الامر الذي يزعجه في قلبه يغفل عنه وينساه. كل ما تمادي في ذلك العمل غفل عن ما اشغله - [00:01:00](#)

واهمه سبب يعني مجرد عملي فاذا شكى اليك ان مثال يقول انا عندي ضيق صدري ويا وكذا يضيق صدري عندي هموم ينصح الذرة اذا ورد على قلبك هذا الامر راح يشغل نفسك بشيء. وانا انصح ببعض الناس يشكو الي - [00:01:30](#)

خواطر ووساوس يعني تغفل بقلبه مما ينافي الايمان اقول له واذا ورد على قلبك لا لا تتماذى تفكر لا. اقطع التفكير واشغل نفسك. اشغل نفسك بشيء يصرف ذهنك اشغل نفسك بشيء يجي يشغل بالك ويزينك عن هذا الامر - [00:02:00](#)

فهذا علاج جيد جدا ومجرب وينبغي ان ينصح به من ابتلي ينصح به نقول له اسأل نفسك لا لا تجلس تفكر تفكر في هذا الامر ان كان الخواطر المذمومة او بتلك المصيبة التي ابتلي بها او بهذا العدو المتصرف - [00:02:30](#)

اغفر اغفل عنه. ومن وسائل الغفلة عن ان تشغل نفسك بامر من امر الدين والدين اقرأ في كتاب آا اذهب حادثا في السوق ليس في شيء احتاجوا الى العمل في البيت - [00:03:00](#)

المهم بمعنى اعم اي عمل يناسب تحتاج اليه وتستفيد منه افعله طرد ما تجده من قلق من نفسي. نعم - [00:03:30](#)