

# خايف من بكرة | الحلقة ( 50 ) | #أنا\_مش\_فاهمني | د. حازم

## شومان

حازم شومان

بيسبت حضورك في بصمة وتجريبية وشيء جديد او اسبت حضورك في سب فيها بصمة تجربة وشيء جديد. او فكرة بعدك ولا في وجودك تفيد. ما تعش وانت كل اسمع بطل جوة الحكاية من ما فيش. وانت كل تفكيرك تعيش - [00:00:00](#)

اسمع بطل جوة الحكاية من ما فيش. طول ما انت واقف زي ما انت ما تساوي انا جيت لك النهاردة عشان عايزك في موضوع مهم. خير؟ بعد موت بابا الله يرحمه وورسنا ولازم نشغل فلوسنا. انت معك نص مليون جنيه. وانا معي نص - [00:00:40](#)

هنشتري حطة ارض على البحر نبنها ونبيعها. تشتري ارض على البحر ونبنهم بها. يبجي دول السلام يفرق لنا كل اللي بنينا. ونخسر كل فلوسنا لا يا عم فلوس في البنك احسن. يا ابني انت تسونامي ايه وبتاع ايه! انت مجنون! ما تبطل قم بالتشاؤم اللي انت عايش فيه ده! اترك على ربنا بقى خل ربنا يكرمك. سبنا لك انت التوكل - [00:01:07](#)

بقول لك ايه مش هناخد بقول لك ايه انا اللي علي عملته معك انت حر ايه يا جماعة قاعدين تاكلوا وسايبين الشغل ما تيليا يا عم عايزين نخلص. قعدت تقول لي انت تسونامي والعمارة هتقع اديني الباب بانيت وبعث والنص مليون بقوا اتنين مليون. يا عم ربنا يبارك لك - [00:01:27](#)

عامة انا جايب لك مشروع من الاخر. انت هتقعد في بيتك زي الباشا وفلوسك هتيجي لك لغاية عندك. وارباحك كمان. انا خدت محل قدام الجامعة. وهفتحه مطعم اكل. اكل؟ اه. وصناعية - [00:02:07](#)

انت اصلا مش هتلاقي صناعية. ولو لقيت غالبا هيطفشوا الزباين. وفلوسنا هتضيع والمحل هيفس. ومش بقيت يوم مزاهرات في الجامعة. بيولعوا لي في المحل. يا عم انا فلوسي ما يحصل - [00:02:17](#)

بقول لك ايه انا عملت اللي علي. انت حر بقى. يلا يا جماعة عايزين نخلص النهاردة. لا اله الا الله. عامل ايه؟ ازيك يا ريس؟ اخبارك ايه؟ الحمد لله تمام. تمام - [00:02:27](#)

الحمد لله تمام. اه ماشي الحال اليوم النهاردة كان فيه شغل النهاردة والرياضي اليومي النهاردة تلاتاشر الف. طيب تمام. ماشي يا فندم. حبيبي. اتفضل يا ريس. عايز حاجة؟ ربنا يعزك يا ريس - [00:02:37](#)

فلوس ايه دي؟ ايراد المطعم النهاردة. الشيبسي النهاردة؟ بسم الله ما شاء الله! ربنا يبارك طب باقول لك ايه يا عماد. هم. انا اخوك الكبير وانت ما شاء الله يعني ربنا فتح عليك وعرفت تشغل الفلوس. انا متبقي معي - [00:02:47](#)

ميتين الف جنيه. اه. ما تشاركني في مشروع من مشاريعك دي ان شاء الله يعني ربنا يكرم. ميتين الف ايه بس يا ابني في الزرار اللي عمال ايه على كل يوم - [00:03:07](#)

ايه ده! ما عدش لهم قيمة. بص خلي فلوسك معك وانا همسكك محل جديد بتاعي. ماشي الخوف سجن لو سجنك جواه هيقنتك الف مرة قبل ما تموت في النهاية هي موة واحدة. يا تموتها وانت بتواجه الخوف يا تموتها وانت - [00:03:17](#)

بتهرب منه السجن الخوف عدو للحياة. يا يقتلك يا تقتله. عمره ما هيسيبك. يا تواجهه يا اما هو اللي هيقنتك. الخوف مانع للحياة مش مانع من الموت مانع من النجاح مانع من السعادة هيليك عامل زي العصفور اللي محبوس في قفص. والباب مفتوح تقدر تخرج بس انت اللي خايف. انت اللي - [00:03:41](#)

خايف عشان كده يا جماعة حلقة النهاردة عن القدرة على المواجهة. القدرة على انك تواجه مخاوفك واوهامك. اكسر الاوهام بتاعتك. كل بنك اتاك جت في يوم من الايام كل فوبيا شلاك ومحطمة لك حياتك. كل خوف سجنك وكل وهم سجنك. لازم تواجهه عشان ما يسجنكش جواه - [00:04:02](#)

النهاردة هنتكلم عن بريزون بريك. تمن علاجات بازن الله سبحانه وتعالى. لو احنا عملناها كل واحد يجيب ورقة وقلم يا جماعة. كل واحدة تجيب ورقة وقلم. لو انت نفزت التمان علاجات دول - [00:04:22](#)

بازن الله سبحانه وتعالى ممكن تتحرر من سجن الخوف. الهروب الكبير من سجن الخوف. العلاج الاول التفكير الكارثي. بطل التفكير نامت عيون وباتت عيون في امور تكون او لا تكون. ان ربا كفاك بالامس ما كان سيكفيك في غد ما يكون - [00:04:32](#)

يعني قل لن يصيبنا الا ما كتب الله لنا. التفكير الكارثي ان الانسان يبقى مرعوب. متهيأ له ان فيه كوارس جاية في المستقبل. طب ده على ايه؟ له علاج طبي وله علاج ايماني. العلاج الطبي الدكاترة يقولوا لك فكر ايه اسوأ حاجة ممكن تحصل؟ لو انت عرفت ايه اسوأ حاجة ممكن تحصل - [00:04:52](#)

ساعتها هتلاقي ان الموضوع عادي. يعني محتمل مهما كانت عواقب الموضوع محتمل. انما ايمانيا السقة في الله. انك تثق في الله سبحانه وتعالى. انك تسقي في ربنا السقة في قدرة الله. ربنا بكلمة كون خلق الجنة وبكلمة كون خلق النار. بكلمة كون خلق المجرات وبكلمة كون خلق المحيطات. ربنا ما - [00:05:12](#)

المجرة بخمسين كون وخلق الزرة بكون واحدة. ربنا خلق البحر عنده زي شق البحر وخلق القمر زي شق القمر. الله قادر سبحانه وتعالى يا جماعة اي حاكم دولة عشان يسيطر على الدولة محتاج اربعين وزير ورئيس حكومة وخمسين مستشار وميت وكيل وزارة وسبعين محافظ انما ربنا عشان يسيطر على الكون - [00:05:32](#)

ما فيش اي حد يبساعد ربنا سبحانه وتعالى. لو جبت راس الدبوس وحببت تشوف الزرات اللي فيها محتاج تكبرها تبقى قد الكرة الارضية. ساعتها كل ذرة هتبقى قد القدم خد كرة القدم وكبرها تبقى قد ملعب الكورة. هتبقى النواة قد ذرة التراب. ذرة التراب. تخيل الكون ده كله لو اتشال - [00:05:52](#)

فراغات منه هيبقى حجم الكرة الارضية تسعة ملي. تسعة من عشرة سنتي. يا اخوانا ربنا كبير اوي. ربنا قادر. ربنا عظيم. انك تثقي في قدرتك انك تثق في علمه لما ربنا يقول وعنده مفاتيح الغيب يعني ايه؟ مستندات كل المعلومات اللي تتعلق بمستقبلك في خزائن ربنا سبحانه وتعالى - [00:06:12](#)

لو انت عرفتيها هتقدري تثقي مصايب ممكن تحصل في المستقبل. ربنا قال لك مستندات ومعلومات مستقبلك ومستقبلك عندي. لو انت اقبلت على هامن لك مستقبلك. انك تثق في كرم الله سبحانه وتعالى. ملياردير امريكي وهو بيتبرع بمليار دولار كان ايده بترتعث. بيقول هخرج من قايمة - [00:06:32](#)

عشر مليارديرات في العالم. الله يده لا ترتعث سبحان الملك وييدي المليارات لكل ملك المليارات على وجه الارض. الله سبحانه وتعالى واحد صاحبي بيقول لي بيقول لي انا انا باقول له ادعي ربنا. قال لي طب يعني هو ربنا هيديني ليه وانا ما استاهلش؟ قلت له هو انت ربنا كان بيديك وانت في بطن والدتك لانك - [00:06:52](#)

ربنا بيديك لانه كريم بل يده مبسوطان ينفق كيف يشاء. لو ان اولكم واخركم وانسكم وجنكم قاموا في صعيد واحد فسألوني فاعطيت. فاعطيت كل واحد منهم مسألته ما نقص ذلك من ملكي. يا جماعة كرم الله - [00:07:12](#)

سبحانه وتعالى كم مرة شافها؟ كم مرة هدى؟ كم مرة اغنى؟ كم مرة اعطى؟ فلوس مليارديرات العالم سندات الملكية كل المجوهرات اللي في صدر اميرات العالم الم كل اموال البورصة كل اموال البنوك المركزية كل ده من كرم الله سبحانه وتعالى. انك تعرف ان ما فيش مخلوق ممكن يأزيك ولا يعمل لك اي حاجة خايبة - [00:07:32](#)

ليه؟ خايف ليه لو واحد لبس لبس زابط وهو مش زابط يحاكموه ويسجنوه لانه انتحل صفة زابط. لو حد انتحل صفة ملك الكون وهياً لك او هياً لك انه يملك لك انه يخوفك او يأمنك. يا جماعة ربنا بس. يبقى الحل الحقيقي بطل التفكير الكارثي. كفاية كفاية -

توقع المصائب ازاى بالثقة في الله وانك تفكر طيبا في علم النفس يعني ايه اسوأ حاجة هتحصل؟ الحل الثاني عشان البريزون بريك عشان الهروب الكبير من سجن الخوف. الحل الثاني يا جماعة المواجهة. يعني ايه المواجهة؟ الانسان اللي بيخاف من حاجة. بيخاف من اي حاجة اي اي فوبيا عنده. يقول لك في الطب النفسي من رحمة - [00:08:12](#)

ان ربنا يعرضه للموقف اللي بيتربع منه. ليه؟ يقول لك عشان لما الموقف يعدي ويلاقى نفسه ما حصول حاجة يقول ايه ده! ده انا كنت موهوم. يبقى عشان كده - [00:08:32](#)

الطب النفسي قال لك ان احسن حل للفوبيا اي يعني الحاجات اللي انت خايف منها هو المواجهة. انك انت تواجهها. لما ابو سفيان بعد بعد غزوة احد واحد للصحابة يقول لهم - [00:08:42](#)

ان الناس قد جمعوا لكم فاخشوهم. النبي خدهم ونزل بهم يقاتل ابو سفيان ثاني في غزوة حمراء الاسد. ابو سفيان هرب المواجهة حل. اتحرك عكس خوفك. ابنك بيخاف من الضلعة اقف جنبه كده واطفي النور. وقل له بعد ما تولع النور ثاني ايه اللي حصل يعني؟ ما حصلش حاجة. بتخاف من الدور السبعتناشر. طب - [00:08:52](#)

بالتدريج اطلع للسابع للعاشر للإتناشر واجه خوفك. رمضان يا جماعة رمضان ما هو الا مواجه للخوف. بتخاف تنام آبرة بيتك طب هتنام في العربية اعتكاف على الارض بتخاف تنام في مكان دوشة هتنام في المسجد والناس بتدوس عليك. بتخاف انك انت لو نمت نص ساعة تصحى تلاقي نفسك مش مركز. طيب انت بقى هتنام نص - [00:09:12](#)

ابعد التراويح عشان تلحق التهجد. بتخاف انك انت الصبح لو ما شربتتش القهوة تصدع. طب انت هتصوم خالص مش هتشرب حاجة. اكسر اوهامك. المواجهة المواجهة طيبا هي اكبر علاج للمخاوف. وللفوبيات. تالت علاج خطير جدا. احسب المكاسب والخسائر. اوعى تستسلم. يا اخوانا الخوف - [00:09:32](#)

اللي جواك ده والخوف اللي جواك في الطب النفسي بيقوله ده نواة. النواة دي ممكن اي موقف صعب يفجرها وتعرض لموقف اليم. انت في غنى عنه. الحل ايه؟ مش الحل انك تهرب من خوفك. الحل انك تواجهه. الحل انك انت تعالجه لان الخوف ده ممكن يتطور ويبقى مرض نفسي. ولو بقى مرض نفسي ربنا يحفزنا. انت حولت المشكلة لكارسة - [00:09:52](#)

انه يبقى مرض نفسي. الامارات عملت وزارة للسعادة. عارفين ليه؟ لان المرض الاول في الامارات هو الاكتئاب النفسي. العالم فيه مية وتلاتين مليون مريض اكتئاب نفسي نسبة الانتحار بين الشباب زادت خمسمية في المية. مصر فيها تلتناشر مليون مريض نفسي. تلت سكان العالم اتعرضوا مواقف نفسية الية - [00:10:12](#)

في يوم من الايام وفي لحظة من اللحظات انت في غنى عن ده. ليه تعرض نفسك للخسائر دي؟ واجه خوفك عشان النواة اللي جواك دي ما تكبرش. طب المكاسب ايه؟ يا اخوانا - [00:10:32](#)

اخطأ من اجتهد فاخطأ فله اجر. ايه يعني لو خدت قرار وطلع غلط كسبت خبرة. طب لو القرار طلع صح نطيت لقدام. كل مرة هيبقى عندك جرأة في اتخا زقرار وجرأة في مواجهة مخاوفك. وجرأة انك تعمل حاجة انت خايف منها ونجحت. انت هتعدى وهتقفز للامام. يبقى ده تالت علاج. اعمل - [00:10:42](#)

ورقة المكاسب والخسائر. العلاج الرابع بعد بطل التفكير الكارثي وبعد المواجهة للمخاوف وبعد واجه خوفك آآ اعمل ورقة المكاسب والخسائر العلاج الرابع القرآن يا جماعة كتاب الله سبحانه وتعالى. العلاج العزيم للخوف. المثنى ابن حديسة الشيباني مرة قابل النبي عليه السلام في مكة. وكان عايز يسلم. النبي قال له هنقاتل الفرس. قال له - [00:11:02](#)

لا الا الفرس ما اقدرش ان انا اقاتل الفرس يا رسول الله. تأخر اسلامه عشر سنين. لما اسلم واتصل بالقرآن كان هو السبب في فتح بلاد الفرس. هو القرآن عالج الخوف اللي جواه. يا اخوانا ارم بيك لما عمل العلاج السلوكي المعرفي. ازاى تغيير افكارك عشان تعيش سعيد؟ القرآن بيغير افكارك. الاعجاز النفسي - [00:11:26](#)

القرآن ازاى القرآن بيغير الافكار الضلعة اللي جواك ازاى؟ القرآن بيملك بالامل سيجعل الله بعد عسر يسرا. القرآن بيملاه راكب السكينة

عسى ان تکرهوا شیئا ویجعل الله فيه خیرا کثیرا. القرآن بیملک بالأمان اني معکم. القرآن - 00:11:46

لك بالاطمئنان فاني قريب. القرآن بیوصلک بالقوة العظمی في الحياة. یا ارض ابلعي ماءک. یا سماء اقلعي كأنهم جنود قائد الجیوش

کلها بیکلهم وبیأمرهم وبینهاهم. القرآن العلاج العظیم للمخاوف. بس للي يتصل به اتصال مستمر. العلاج - 00:12:06

الخامس بعد کده یا اخوانا الابتسامة الابتسامة ای والله یا جماعة کنت بقول لآحد اخواني وحبایب قلبي امبارح بقول له غمض عينک

کده فغمض عينه. قلت له اتخيل صرصار سانية وقام مفتح عينه. قلت له - 00:12:26

تحت عينک ليه؟ قال لي انا خفت منه. فقلت له بیخاف من الصراصير جدا یعنی بیخاف منها. قلت له انت اتخيلته کبير جدا صح؟ هو

دايما المخ کده بیضخم الاوهام - 00:12:39

لما يكون عنده وهم بیضخمه. اضحک على المخ بقى وهاتها بالعکس. قال لك لما تبتسم انت بتضحک على المخ وبيتهيأ له انک انت سعيد. فالابتسامة المستمرة بتنقل رسایل هدوء وسکينة للمخ. باستمرار عشان کده النبي عليه الصلاة والسلام کان دائم الابتسامة عليه

الصلاة والسلام. کان کثیر الابتسامة عليه الصلاة والسلام. العلاج السادس - 00:12:49

طول النفس. یعنی ايه طول النفس؟ یا جماعة الخوف عدو رهيب. الخوف مش هينسحب من اول جولة في المواجهة. الخوف مع

سیدنا موسى اول جولة وجه في الخوف ربنا قال له القى عصاک بقت تعبان ولا مدبرا خاف ربنا قال له اقبل ولا تخف. الخوف قل في

قلبه. جت الجولة الثانية قال له اذهب الى فرعون - 00:13:09

ربي اني اخاف ما ولاش مدبرا بقى وجري. بس خرج في شکل کلام ربنا قال له لا تخف. انک انت الاعلى راح وواجهه. الجولة الثالثة

لما واجه الخوف واجه سبعمية - 00:13:29

ساحر من عظماء سحرة العالم اوجس في نفسه خيفة. ما تجراش من الخوف ولا قال اني اخاف. بس الخوف بقى خاطر. ربنا قال له

لا تخف انک انت الاعلى ساعتها الخوف انمحي من حياته. في الجولة الرابعة فرعون بالجيش بتاعه كله والبحر الاحمر قدام موسى.

وفرعون منطلق یقتل موسى - 00:13:39

الا ان معي ربي دبح الخوف في الجولة الرابعة. یا ترى انت هتدبح الخوف في الجولة الكام؟ یا ترى انت هتدبحي الخوف في الجولة

الكام؟ الخوف مواجهته عايضة طول نفس - 00:13:59

العلاج السابع معالج نفسي. یعنی ايه مش دكتور نفسي؟ معالج نفسي. حد دارس علاج سلوکی معرفي. مش عشان يديک دواء. یا

جماعة الدواء ما بیعالجش خوف یا اخواننا. الا في حالات شديدة - 00:14:09

ربنا یحفزنا جميعا. انما یطلع معک الافکار اللي جواک اللي في صندوق الاسود اللي جواک. اللي مسببة لك التوتر والقلق والخوف. ايه

الحاجة الجزرية هي اللي مسببة لك یساعدک. انک تعرف الفكرة اللي اول ما هتطلع قدام عينک هتتحرق باقل مناقشة بازن الله. العلاج

التامن من کتاب الله سبحانه وتعالى - 00:14:19

ان الانسان خلق هلوعا. هلوعا ديت طبيا اللي هي البانيک اتاکس اللي هي نوبات الفزع المرعبة. اللي القلب بیبقى هیقف فيها والانسان

نفسه بتنقبض انسان بیعرق والانسان بیخاف تجارب الخوف الاليمة اللي بتحصل للانسان. ربنا بیقول لك ان الانسان خلق هلوعا هو

طبيعته کده بیخاف من کل حاجة - 00:14:39

وپیخاف على کل حاجة. اذا مسه الشر جزوعا اذا مسه الخير منوعا. طب نعمل ايه یا رب؟ ربنا بیدينا في سورة المعارج. روشة لعلاج

الخوف الا المصلين الذين هم على صلاتهم دائنون. اقامة علاقة مستقرة مع الله في تکبيرة الاحرام. اول ما الاذان یدن نلبي نداء الله

سبحانه وتعالى. ده مع الوقت - 00:14:59

دلوقتي یا جماعة هیعالج الخوف علاج رهيب. راجعوا الروشة دي في صورة المعارج. عشان تعرفوا ربنا امنا في القرآن قد ايه واجه

خوفک. اوعی تخلي الخوف یسجنک اوعی تخلي الخوف یشل حياتک. اوعی تعيشي زي العصفور جوة القفص اللي بابه مفتوح.

خايف انک تخرج وتواجه الحياة. سافر وما تخافش. خد قرارات وما تخافش - 00:15:19

واجه خوفک وما تخافش. اتقدم لقدام وما تخافش. لو خدت قرار غلط انت کسبت خبرة. ولو خدت قرار صح انت نطيت لقدام

وقفزت كلها لقدام ما تخافوش يا جماعة. واجهوا واجهوا الخوف. واخرجوا للحياة. واخرجوا من سجن الخوف زي ما ربنا قال لسيدنا

موسى يا موسى - [00:15:39](#)

موسى اقبل ولا تخف. سبحانك اللهم وبحمدك. اشهد ان لا اله الا انت. استغفرك واتوب اليك. اسبت حضورك سامي المبدعين او

باختلافك وانت بتهد الروتين. علم باسمك واحفر وجهه والسنين اسبت حضور اسبت حضورك بنسامي المبدعين - [00:15:59](#)

او باختلافك وانت بتهد الروتين. علم باسمك واحفروه جوة السنين اسبت وانت كل تفكيرك اسمع ما تعش وانت كل تفكيرك تعيش

اصنع بطل جو والحكاية مما فيش. طول ما انت واقف زي ما انت ما تساوي - [00:16:29](#)