

طنش .. تعش .. تنتعش ! | أغلى نصيحة للحفاظ على صحتك

النفسية | د. حازم شومان

حازم شومان

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته. شبابنا وبناتنا طنش انتعش تنتعش. يعني ايه؟ الكمبيوتر بتاعك لما بيهنج انت بتعمل ايه؟ لا لازم تعمل ريستارت تفصله يرجع تاني يشتغل معك مية مية. كذلك نفسييتك كذلك نفسييتك. يا جماعة نفسييتنا محتاجة ريستارت وسط هموم الدنيا وشواغلها - [00:00:11](#)

وهم الطالب في امتحاناته وهم الاب اللي وراه رزق عياله بازن الله. وهم الدنيا والمشاكل والمشاكل. الانسان اللي نفسييته ما بتفصلش بيمرض في الاخر انا شفت ناس يا جماعة جالها امراض نفسية خطيرة جدا. بسبب انها مش قادرة تفصل. مش قادرة تشيل البلف. مش عارف ان الفصلان ده فن. ازاي انه يقدر يفصل - [00:00:31](#)

عن الدنيا لازم يبقى له وقت كل شوية يفصل فيه عن الدنيا. سبحان الله! يعني قابلت ناس جا له مسلا ازمة. والدته ماتت. خطيبته سابته. حصل له ازمة عاطفية حصل له ازمة آآ مادية قاعد يفكر فيها يفكر افصل يا ابني افصل يا ابني ما بيحصل فجأة النفسية عاملة زي العصاية تقعد تضغط تضغط تضغط - [00:00:51](#)

لو اتكسرت صعب جدا انها ترجع تمشي. فازاي ان احنا نقدر نفصل يا جماعة؟ طنش تعش تنتعش. طب جميل جدا. يبقى انا لازم كل شوية افصل بقى ويبقى فيه فصلان بقى - [00:01:11](#)

شباب المخدرات لما بنزل لهم جولات يقول لك ما تفصلنيش يا عم الشيخ. انا عامل دماغ ولسه واخذ حباية ولا واخذ كيميا وما تفصلنيش. طب دلوقتي يا اخواني في الله - [00:01:21](#)

احنا عايزين ان احنا بازن الله سبحانه وتعالى نفصل واحد يقول لك خلاص بقى اطلع رحلات بقى واعيش حياتي ولا اعمل مكالمة مع بنت حلوة ولا ادخل اشيت مع واحدة ولا ادخل على موقع وحش - [00:01:31](#)

ولا كل ده عامل زي واحد جاله التهاب في الزائدة الدودية. فخد مسكن عشان يسكنها. ازاي ده انفجرت؟ سممت له كنت لسه في المستشفى ربنا يحفظنا يعني كنت لسه يعني على اتصال بحد من المرضى ازاي ده الدودية التهبت عملت له التهاب في البطن خلاص كان بين الموت والحياة. يبقى الحل مش ان اخد مسكن يسكن الالم عماية تنفجر - [00:01:41](#)

الحل ان انا اعالج السبب ده ايه؟ فافصل نفسييتك عايزة تفصل. مش عايز تستمتع متعة حرام. افصل ازاي؟ شفتكم المكان الجنة اللي احنا فيها دي يا جماعة شفتكم المكان التحفة اللي احنا فيه ده يا جماعة؟ ربنا عمل لنا عبادة جبارة عشان نفصل اسمها التدبر في خلق الله. عبادة جبارة ازاي تشغلي عن - [00:02:01](#)

عشان تمتعي روحك وتسعدي قلبك. ونفسييتك تنشرح وتبقى سعيدة. عينيك يا اما ترفعك يا اما تضيعك. في قلوب تربت على النظر للسماء وقلوب تربت على النظر للنساء. عينيك عينيك دي سروة جبارة. شايفين المناظر الجبارة اللي حوالينا - [00:02:21](#)

يا جماعة شايفين منازل التدبر اللي حوالينا الرهيبة دهيت كل منظر من ده ممكن يخليك نفسييتك تفصل وتقرب من ربنا سبحان الله اللي يعرف قيمة ان هو يفصل ونفسييته محتاجة تفصل قد ايه يدمن عبادة التدبر في خلق الله سبحانه وتعالى. عشان كده سيدنا موسى لما دخل على فرعون قال ربنا الذي اعطى كل شيه خلقه - [00:02:41](#)

ثم هدا الذي اعطى كل شيه خلقه. يعني كل شجرة من الاشجار اللي حواليا دهيت. ورق الشجر بتاعها له خلق غير الثاني. كل من له

خلق غير ثاني. سيدنا موسى يا اخواننا يقول لك ده طاحن مذاكرة. فيه واحد طاحن تدبر. فكر في كل حاجة وفكر في تنوعات

المخلوقات. سيدنا ابراهيم ربنا - [00:03:01](#)

بيقول وكذلك نري ابراهيم ملكوت السماوات والارض. ليه؟ وليكون من الموقنين عشان قلبه يتملى باليقين. عبادة التدبر دي يتملى باليقين اللي عنده توتر نفسي اللي عنده اكتئاب اللي عنده احباط اللي عنده يأس عبادة التدبر من اخطر انواع العلاج للأمراض

النفسية. عشان كده النبي عليه - [00:03:21](#)

الصلاة والسلام لما نزل قول الله ان في خلق السماوات والارض واختلاف الليل والنهار لآيات لاولي الباب. النبي عليه الصلاة والسلام قال على الآيات دي ايه؟ ويل لمن قرأها ولم يتفكر فيها. مش ويل لمن لم يقرأها للي قرأ. بس من غير تدبر. من غير التدبر ده عبادة يا

ويله اللي مش هيعملها. يا ويله في الدنيا - [00:03:41](#)

من نفسيته والالام النفسية اللي يعيش فيها. ويا ويله في الآخرة بعد ما ربنا خلق له الكون العظيم ده ما رضاش يبص له. زي ما اعمل

لك مائدة عظيمة وموائد وطعام - [00:04:01](#)

ما ترضيش ان انت تيجي تاكلي. ما ترضاش ان انت تقبل العزومة بتاعتي في الآخر. ويل لمن قرأها ولم يتفكر فيها. عبادة التدبر.

تعالوا بصوا يا جماعة. تعالوا نبص مع بعض كده - [00:04:11](#)

يعني بصوا كده سبحان الله العظيم! السما اللي فوق دهيت! ومنظر الشمس اللي جاية من وراء النخيل ده هو احنا ما بين العصر والمغرب الوقتي! شوفوا المنزر اللي خلق السما دي السما دي رسالة من ربنا لك. رسالة من ربنا لك. شايفين الاشجار المتنوعة البديعة

اللي كل ورقة شجر نوع غير - [00:04:21](#)

كل ورقة شجر رسالة من ربنا لك. رسالة بتقول لك شوفوا ربنا يقدر يخلق ايه. وشوفوا ربنا يقدر يبدع قد ايه. وشوفوا اللي خلق كل ده ما يقدرش مشكلة من مشاكل حياتك. كل ده ربنا طلعه من التراب الاسود. شايفين الارض السوداء! شايفين الارض السوداء دهيت!

الطين الاسود ده هو دھوه هو اللي طلع النخل - [00:04:41](#)

العظيم. يعني لو انا ساكن في في الدور الرابع او الخامس مكان ورق النخل دھو انا لا يمكن الماية تطلع لي من غير موتور. الماية طالعة من تحت الارض للبلح والجريد النخلي اللي فوق خمس ست ادوار ده ازاى؟ ده معجزة من ربنا ما فيش مواتير كهربا بتشتغل

عشان الماية تطلع. شوفوا السما السما - [00:05:01](#)

دي رسالة من ربنا لك. اللي خلق السما دي ما يقدرش يحميكي. اللي خلق السما دي لو انت اشتغلت في الدعوة ما يقدرش ينصرك.

اللي خلق السما دي ما يقدرش - [00:05:21](#)

يحل لك مشاكلك. اللي خلق السما دي ينفع ان انت تعصيه. تجرؤ انك انت تعصيه. اللي خلق السما دي لو اهل الباطل بيهددوك وربنا ما يقدرش يحميك وينصرك عليهم. كل حاجة من اللي حوالينا دي يا جماعة كلها رسالة من الله سبحانه وتعالى. شوفوا ورقة الشجر -

[00:05:31](#)

تعالوا نقطع اي ورقة شجر كده. يعني تعالوا فكروا معي. دي ورقة شجرة جايينها من على الشجر. شوفوا المنزر الهندسي. شوفوا

المنزر الابداعي. ده ده نوع من من مئات انواع اوراق الشجر اللي موجودة انا يعني وانا طالب في سانية كلية قلت انا عايز اوصل

لليقين اوصل لليقين ازاى؟ بقيت انزل الصبح ارواح الجنانين اجيب اوراق الشجر اجيب - [00:05:51](#)

ورقة زي دي واجيب ورقة زي ورقة شجر الجوافة اللي جنبنا واجيب ورقة زي ورقة شجرة برتقان مسلا اللي جنبها. واجيب ورقة زي

ورقة شجر المنجة اللي جنبها. اجيب الورق ده - [00:06:11](#)

احنا في جنيانة الجامعة دلوقتى يا جماعة فطعنا ايه في تنوعات كبيرة في مساحات رهيبة بس احنا جاييين حتة صغيرة كده. آآ

اجيب الورق ده واحطه جنب بعضه ايه الابداع ده - [00:06:21](#)

اجيب صورة طيور واحطها جنب بعضها. ايه الابداع عشان كده يا جماعة عايزين نفصل عايزين نتعلم ازاى نفصل عايزين نتعلم التدبر

في خلق الله تعالوا عيشوا اللي يعرف قيمة الفصلان يستنى الصلاة بعد الصلاة لان الفصالة عشر دقائق فصلان. اللي - [00:06:31](#)

تعرف قيمة الفصلان يجي في مكان خلوي يتدبر ويفكر ربنا يحفظكم ربنا يبارك فيكم. ان شاء الله نعمل جلسات تدبر بعد كده كثير مع

بعض. وجلسات تدبر في المقابر وتدبر في الخلق - [00:06:47](#)

ان شاء الله بازن الله بحيس ان يبقى مش بس الصفحة بتاعتنا يعني دروس دعوية وكلمات دعوية كمان حاجات تربوية تربى الايمان في القلب. عبادة التدبر عبادة جبارة حاولي تدخل طرب انت مش عارفة تجيبى مكان خلوي. انا بنت ومش عارفة اخرج ومش عارفة

اجي مكان زي ده. ادخلي على جوجل اكتبى منازل طبيعية. اكتبى منازل الشروق والغروب - [00:06:57](#)

وتجربها النهاردة كده. اكتبى منازل في جسم الانسان او خلق الانسان. اكتبى مسلا منازل في السماء والسحب اكتبى مسلا طيور منازل الطيور اكتبى منازل الفواكه. حاجات تطير العقل يا اخوانا والله العظيم. فيه مقاطع على اليوتيوب كده بس عايزة حد يبقى بيعرف

يجيبها - [00:07:17](#)

مقاطع زي افلام البي بي سي مسلا وزى افلام مسلا يعني في برضو في حاجات كثير كده يعني في قنوات بتجيب مقاطع قنابل قناة ايات بتاعة القرآن بتجيب ترتيبات قرآن مع مقاطع تدبر. حاجات تطير العقل يا اخوانا. حاجات تخلي الواحد لسه كنت بتفرج على

مقطع عن نوع من يعني شلالات موجودة - [00:07:37](#)

في العالم كده والبي بي سي مصوراها ليل نهار بمنازل تخطف القلب وتخلع القلب. سبحان الله العظيم! حارمين نفسنا ليه؟ طنش مش طنش طنش همومك مش طنش الحاجات والمسؤوليات المهمة اللي وراك طنش همومك شوية. تعش. هتلاقى العيشة الصح بقى

والحياة الصح بقى في مكان جميل زي ده - [00:07:57](#)

المكان كله تدبر وكله نور وكله تنوع. ده الارض السوداء دي الواحد يبص لها بس. قلبه يعني يعني قلبه يتزلزل. الارض السوداء دي اللي التفاح الاحمر واللي طلعت مع بعض وان شاء الله اعمل لكم جولات تدبر في الخلق وفي المقابر مع بعض. سبحانك اللهم وبحمدك

اشهد ان لا اله الا انت استغفرك واتوب اليك - [00:08:17](#)

- [00:08:37](#)