

كلمتين بس هيخلوك أسعد انسان في الدنيا | #دقيقتين_مع_حازم | الموسم 20 | د . حازم شومان

حازم شومان

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته. مش لازم تحرق نفسك عشان تعيش سعيد. مش لازم تحرق اعصابك وتأخدي ادوية نفسية عشان تأخدي ماستر ولا دكتوراه ولا زمالة ولا بورد امريكي مش لازم تتحطم عشان تبقى صاحب مشروع. مش لازم تحرق اعصابك يا جماعة. يعني كنت باكلم زوجتي من يومين باقول لها - [00:00:04](#)

انا مفتاح سعادتي في الحياة في كلمتين. قالت لي ايه؟ قلت لها السهولة والرضا. مفتاح سعادة اي انسان في الحياة يا شباب السهولة والرضا. انك تبقى سهل في المجهود اللي انت بتأديه. سهل في التخطيط اللي بتخططه. سهل في البزل اللي انت بتبزله. وفي الاخر النتيجة رضيت يا رب. انا راضي يا رب. انا - [00:00:24](#)

راضي باللي جه من عندك لان النتيجة دي بتاعة ربنا. والمجهود ده ربنا كلفني انا به. فانا في المجهود بابقى سهل. وفي النتيجة بابقى راضي. يا جماعة احنا بنحرق اعصابنا - [00:00:44](#)

لو عايز ما تأخدش ادوية نفسية طول حياتك. خليك سهل وراضي. بس. لو عايزة تعيشي سعيدة طول حياتك وربنا ساعدك في الدنيا. خليكي سهلة وراضية. سهولة والرضا الصعوبة وعدم الرضا. والطمع هم دول سبب الشقاء النفسي كله. هم دول سبب الادوية النفسية وسبب - [00:00:54](#)

النفسي الانسان بيحرق اعصابه مرتين. المرة الاولانية بيحرق اعصابه عشان يبزل مجهود ويقعد يخطط ويقعد ابزل مجهود. وخطط بس اعرف انها مش فيه ما هياش بك هي بالله سبحانه وتعالى اهدى بس. اهدى كده اتعب بس وانت نفسيتك من جوة هادية ومطمئن لربنا. والحاجة الثانية - [00:01:14](#)

اللي الانسان ما هو اللي الانسان ببزل فيها بيحرق اعصابه فيها. بعد ما النتيجة بتزهر ما هوش قابل بقى. ما هواش قابل اعصابه محروقة وهو بيشتغل واعصابه محروقة لما النتيجة تزهر. في النهاية خلاص بينهار نفسيا وما يقدرش يكمل. عشان كده السهولة والرضا. الرسول عليه الصلاة والسلام بيقول ايه؟ صل على الحبيب عليه الصلاة والسلام - [00:01:34](#)

يقول ان الله يحب الهين اللين السهل القريب. والله العزيز اللي هيقدر يبقى الاربعة دول ربنا هيجبه هيعيش سعيد دنيا واخرة الهين الدنيا بسيطة يا عم تعدي في الزحمة يعني ما غلطتش في البخاري. الدنيا بسيطة اللين. انسان لين الدنيا عنده لينة - [00:01:55](#)
تعرف تتفق معه تعرف تعيش معه. السهل انسان سهل. الدنيا عنده سهولة. ما هواش مستصعب كل حاجة. مش معقد كل حاجة. مش عامل معمل تحاليل في دماغه مع كل الاشخاص اللي حواليه مش قناص مش منفسن مش سهل قريب قريب سهل انك انت ترضيه سهل انك تصالحه سهل انك - [00:02:15](#)

انت تكسب ود. سأل قريب مش بعيد كده وتحس انك كانك بتكلم واحد في كوكب تاني. ان الله يحب الهين اللين السهل القريب طب انت لو مش متعاطف مع نفسك هتتعاطف مع مين؟ هتتعاطف مع الناس ازاى؟ انت لو مش سهل مع نفسك هتبقى سهل مع الناس ازاى؟ انت لو مش لين في قيادة نفسك - [00:02:35](#)

ما انت هتبقى لين مع الناس ازاى؟ السهولة يا جماعة. السهولة كل حاجة سهلة والله. احنا اللي معقدين الدنيا. مش باقول لك ما تشتغلش. باقول لك اشتغل بسهولة بقول لك سهل الامور. خلي خليك بسهولة. عايز تمارس رياضة شف اسهل رياضة عليك. ما خير

رسول الله صلى الله عليه وسلم بين امرين الا اختار ايسرهما - 00:02:55

عايز عايز يعني تذاكر شف اسهل جدول مذاكرة عليك. عايز تدعو الى الله شف اسهل طريقة لدي عايزة تحفزي القرآن. شوفي هل طارق حد بيحفظ قرآن عايز يبقى عندك ورد قرآن شف ابسط ورد تقدر تستمر عليه خمس سنين قدام. كل ما هتسهلها كل ما هتكمل -

00:03:15

استمر والرضا بقى ولو انهم رضوا ما اتاهم الله ورسوله. ولو انهم رضوا ما اتاهم الله. اه لو رضوا. اه لو الناس رضى. اه لو الناس

عرفت ان النتائج بتاعة ربنا - 00:03:35

بتاعة ربنا سبحانه وتعالى ربنا يا اخوانا بص في الكون الواحد احنا حوالينا مشاهد القلب هيتخلع من مكانه بسببها. انا قاعد اكلكم دلوقتي مش هينفع نجيب بالكاميرا صقر واقف في السما هو والله يا جماعة. قاعد يرفرف في نفس المكان بتاعه. قاعد يدور تقريبا

على اي حيوان ما بين - 00:03:45

الخضرة ينزل ينقض عليه مين اللي يعلمه الهندسة دي ؟ مين اللي علمه المشهد اللي الواحد شايفه بعينه ده ايات من ربنا وفي كل

شيء له اية تدل على انه الواحد اللهم ارضنا وارضنا وارض عنا. اللهم ارضنا وارضنا وارض عنا. اللهم اجعلنا هينين - 00:04:05

بينين سهلين قريبين. اللهم ارزقنا السهول والليونة يا رب. يا رب اللهم سهلنا. اللهم لنا. اللهم وارضنا وارض عنا - 00:04:25