

# 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 وتاخدي ادوية نفسية عشان تاخدي 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 في المجهود اللي انت بتأنيه. سهل في التخطيط اللي بتخططه. سهل في في البزل اللي انت بتنزله. وفي الآخر 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 كلعني انا به. فانا في المجهود باقى سهل. وفي النتيجة باقى راضي. يا جماعة احنا بنحرق اعصابنا مرتين - 00:00:44

لو عايز ما تاخدش ادوية نفسية طول حياتك. خليك سهل وراضي. بس لو عايزه تعيشي سعيدة طول حياتك وربنا ساعده في الدنيا خليك 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 ينزل مجهود ويقعده يخطط ويقعده انزل مجهود. وخطط بس اعرف انها مش فيه ما هياش بك هي بالله سبحانه وتعالى اهدا بس اهدا كدا اتعب بس وانت نفسیتك من جوة هادية ومطمئن لربنا. والحاجة الثانية - 00:01:14

اللي الانسان ما هو اللي الانسان بينزل فيها بيحرق اعصابه فيها. بعد ما النتيجة بتزهار ما هوش قابل بقى. ما هواش قابل اعصابه محروقة وهو بيشتغل واعصابه محروقة لما النتيجة تظهر. في النهاية خلاص بينهار نفسيا وما بيقدر 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 العزيم اللي هيقدر بيقى الاربعة دول ربنا هيحبه بيعيش سعيد دنيا وآخرة الهين الدنيا بسيطة يا عم تتعدي 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 سهلة. 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 سهل انك انت ترضيه سهل انك تصالحه سهل انك - 00:02:15

انت تكسب ود. سأل قريب مش بعيد كده وتحس انك كانك بتتكلم واحد في كوكب ثاني. ان الله يحب. الهين اللين السهل القريب طب انت لو مش متعاطف مع نفسك هتتعاطف مع مين؟ هتتعاطف مع الناس ازاي؟ انت لو مش سهل مع نفسك هتبقي سهل مع الناس ازاي؟ انت لو مش لين في قيادة نفسك - 00:02:35

ما انت هتبقي لين مع الناس ازاي؟ السهولة يا جماعة. السهولة كل حاجة سهلة والله. احنا اللي معقدین الدنيا. مش بقول لك ما تشتلغش. بقول لك اشتغل بسهولة بقول لك سهل الامور. خلي خليها 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 تدعوا الى الله شف اسهل طريقة لدی عايز تحفزي القرآن. شوفي هل طارق حد بيحفظ قرآن عايز يبقى عندك ورد قرآن شف ابسط ورد تقدر تستمر عليه خمس سنين قدام. كل ما هتسهلهما كل ما هتكلم -

[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 رضت. 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 هيتخلي من مكانه بسبيها.انا قاعد اكلمكم دلوقتي مش هينفع نجيب بالكاميرا صقر واقف في السما هو والله يا جماعة. قاعد يرفرف في نفس المكان بتاعه. قاعد يدور تقربيا على اي حيوان ما بين - [00:03:45](#)

الخضرة ينزل ينقض عليه مين اللي يعلمه الهندسة دي ؟ مين اللي علمه المشهد اللي الواحد شايشه بعينيه ده ايات من ربنا وفي كل شيء له اية تدل على انه الواحد اللهم ارضنا ورضنا وارض عنا. اللهم ارضنا ورضنا وارض عنا. اللهم اجعلنا هينين - [00:04:05](#) سهلين قريبين. اللهم ارزقنا السهول والليونة يا رب. يا رب اللهم سهلنا. اللهم لينا. اللهم ورضنا وارض عنا - [00:04:25](#)