

# لو مخنوق و مضغوط نفسيّاً يبقى المقطع ده ليك | رسالة هامة

من د. حازم شومان

حازم شومان

شباب كتير اوي دلوقتي حاسين ان هم مخنوقين ومضغوطين نفسيا جدا. الضغوط النفسية عادت بتخلي ناس تنتحر. وناس عايشة في اكتئاب رهيب وممكن ما بيروحش دكتور نفسي لانه اصلا بيفكر هو الخنقة اللي انا فيها دي. هو الضيق النفسي الرهيب اللي انا عايش فيه والضغط النفسي اللي انا فيه ده. هو ممكن يبقى فيه علاج ليه اصلا - 00:00:00

وممكن الحالة ديت اخرج منها اصلا تتخيلي تصدق ان ربنا اتكلم عن الضغوط النفسية في القرآن في قول الله سبحانه وتعالى ومن اعرض عن ذكرى فكري فان له معيشة ضنكا. ناس كتير قوي يعني بتتكلم في كلمة الضنك. وهي مش بحسة في معناها بدقة. عارف يعني ايه ضنك - 00:00:20

عارفة يعني ايه ضنك؟ المرأة اللي هي مكتنزة اللحم. عارف لما يكون واحد كنز كلمة كده موجودة في القرى كنز يعني ايه كنز؟ يعني اللحم بتاعه ضاغط على بعضه فتلاقيه رفيع شكله رفيع ووزنه قدك مرتين. اللحم ضاغط على بعضه. اهو ده معنى الضنك معيشة ضنكا. يعني معيشة كلها ضغوط - 00:00:40

نفسية مضغوط مخنوق مش طايق نفسه. حتى الدناك في اللغة الزكام. الزكام ده ان الانف اتسد. الفتحتين بتوع الانف اتسد ومش عارف نفسه. انسان عايش مخنوق. انسان مش طايق اللي هو فيه. مش طايق من كتر الضغط. والخنقة النفسية. ممكن ساكن في ساكن في مدينة - 00:01:00

مقفولة والامن حواليتها واللي عايز يعمل حاجة جواه يعملها وبيعمله انترفيوهات مع اي حد بيشتري فيلا فيها عشان ما فيش حد بقى ييجي يخنقهم جواه بقى ويقول لهم دين ومش دين وبتاع وفي النهاية هو بيتنحر. ليه؟ مخنوق ليه؟ ده انت يعني عايش في السويد ولا في امريكا بتموت نفسك ليه - 00:01:20

مش قادر فان له معيشة ضنكا معيشة اي عيشة والسلام عكس فلنحيينه حياة طيبة. ده اللي حي بحق وحقيقي. ده اللي حياة بحق وحقيقي الضغط النفسي ده ليه؟ لان ربنا خلقك جسد وروح. جسدك له حدود انت ما تقدرش تطلع المريخ مثلا لو حبيت تطلع المريخ - 00:01:40

ما تقدرش مثلا تطير في الهوا لو حبيت تطير جسمك له حدود وامكانيات. انما قلبك وروحك ما لهمش حدود ولا لهم امكانيات. ازاي انت ممكن فتتسبح ربنا قلبك يسجد تحت العرش. قلبك يخلق في السما كده مع الملائكة بتوع السماوات السبع. انت قلبك ده ما لوش حدود للحركة - 00:02:00

ممكن يوصل لسدرة المنتهى. قلبك ممكن يوصل لحجاب النور بالتسبيح وذكر الله. هي دي بقى. اللي محروم من الذكر. اللي مش راضي يدي الالبوم عارفين واحد عنده زي ده قاعد يصرخ. فواحد ادى له مسكن ودى اللام ساعتين الزايدة انفجرت. اهو بالزبط كده انت بتدي مسكنات الفسحة اللي انت - 00:02:20

تخرج بها. الليلة الحلوة اللي انت بتقضيها دي مسكنات. انما في الآخر روحك مش قادرة. انت عايز تديها الغزاء اللي بحق وحقيقي لها. ومن اعرض عن ذكرى فان له معيشة ضنكا. طب اللي بيذكر ربنا بقى هو اللي بينجو من الخنقة دي. الضنك ده ان الواحد عايش في تابوت. الواحد عايش مخنوق. الضغوط النفسية شائلة له - 00:02:40

تخرج ازاى بذكر الله سبحانه وتعالى؟ بذكر الله ادمن ذكر الله. والله يا جماعة اللي انا بقوله لكم ده كلنا مجربينه. انا اول واحد مجرب الكلام ده انك انت اعمل ورد ذكر كل يوم كده. اقعد سبح ربنا. اقعد قدام صور طبيعية وسبح ربنا. اقعد اذكر ربنا اقعدى استغفري. ذكر ربنا لهم - 00:03:00

مفعول رهيب بدون ما تدرى هو ايه السبب؟ هو ايه اللي حصل؟ عالج نفسك بذكر الله. عالج نفسك بكثرة ذكر الله يوم ورا يوم ورا يوم تفاجأ ان حياتك كلها بتتغير لو مخنوق ومضغوط نفسيا صدقني ذكر ربنا هيغير حياتك وهيترك في كل حاجة في حياتك - 00:03:20

والا من اعرض عن ذكرى فان له معيشة ضنكا عكس سبق المفردين. المفردون المفرد اللي هو خفيف الاحمال. ربنا بيشيل عنك اللي هم الذاكرون الله كثيرا والذاكرات. الذكر ربنا بيخفف عنك. احمالك في الحياة واحمالك في الدنيا واحمالك يوم القيامة. ربنا - 00:03:40

يوفقكم يا شباب ونبقى من الذاكرين الله كثيرا والذاكرات - 00:04:00