

## ما هو علاج الأرق؟ 1341/6/71 هـ (عبدالرحمن البراك)

عبدالرحمن البراك

احسن الله اليكم همام يقول شيخنا الفاضل ما هو علاج من يتعار ويتنقلب على فراشه في الليل ويكثر التفكير وبالتالي لا يأتيه النوم.

هل هناك يا شيخنا من طريقة يذهب عنه ما يجد ارشدوني بارك الله فيكم. ادعوا ربك ادعوا ربك - 00:00:00

ادعوا ربكم نسأل الله ان وعافية هذا يقال الارق والارق عارض من عوارض الحياة يعرض بعض الناس الارق بحزمه ما يجيئه النوم كل الليل او كثير من الليل ما ينام - 00:00:18

لكنه ينام في النهار وايلي على ان يجيئك النوم يعني وكذا اشغل نفسك بذكر الله الحمد لله نعم - 00:00:38