

مقطع قصير : هكذا تغلبوا على الأمراض النفسية | أ.د. عمر المقبل |

عمر المقبل

ان كثيرا من الامراض النفسية التي قيدت بعض الناس اليوم عافانا الله واياكم منها هي ذاتها ذات الامراض اصابنا اخرين لكنها لم تقيدهم ولم تقعدهم. بل انطلقوا في فسحة الحياة. ومشوا في مناكب الارض. والفرق بين هؤلاء - [00:00:02](#) واولئك هو كيفية التعامل معها. فالاول الذي اقعده المرض استسلم والآخر هزم اليأس بالتوكل على الله وذبحه بحسن الظن والفأل الجميل. فيا كل من اوجعته سياط المصائب هل ترى من حولك من السعداء؟ انهم يعيشون ذات الوقت والزمان الذي تعيشه. يكابدون ما تكابد - [00:00:22](#) ويعانون ما تعاني بل ربما اشد. فلست وحدك لكن الفرق بينك وبينهم انهم نظروا الى الحياة بعين التفاؤل فرأوا الجمال شائعا في كل ذراتها. واحسنوا الظن بالله. وايقنوا ان خيرة الله خير لهم من خيرة - [00:00:52](#) لانفسهم وان قدره فيهم احسن من تقديرهم لانفسهم. انك يا ايها المتشائم تستطيع ان اردت التغيير تستطيع ان اردت التغيير وتوكلت على الله وفعلت ما بوسعك من اسباب ان تبدل الاسوء بالاحسن - [00:01:12](#) اذا لم ترضى بالاسوأ وعملت لتغييره بروح التفاؤل - [00:01:32](#)