

# يا أيتها النفس المطمئنة | #آية\_غيرت\_حياتي | د. حازم شومان

حازم شومان

اية جميلة اوي يا جماعة. يا ايتها النفس المطمئنة ارجعي الى ربك راضية مرضية. تخيلوا ربنا بيكلم نفس ده النفس دي هي ابعد حاجة في الانسان عن الله سبحانه وتعالى. تخيلوا اما انسان بقى يوصل من الجهد على نفسه. ان نفسه بقت طاهرة وزكية -

[00:00:00](#)

وراقية. النفس دي هي محل الاحلام. يعني لما تغمضي عينك قبل ما تنامي وتقعدي ثلاث ساعات تحلمي احلام يقظة. او تقعد تفكر في خواطر بشعة. تتمنى حاجات فزيرة تخيل دي نفسيتك بقى نفسية الانسان دي سبب تعاسته في الحياة. النفسية الشباب شباب

النفسية. والعجز عجز النفسية - [00:00:20](#)

طول ما هي سليمة وطول ما هي مطمئة وطول ما هي مشرقة وطول ما هي موصولة بالله طول ما انت سعيد ومنطلق. نفسيتك دي مفاعل نووي وجبار. المفاعل النووي وده لو كان بيحب الدنيا وبيشكك للدنيا واحلام نفسيتك ورغباتها كلها للدنيا هتدمرك ونفسيتك

دي لو متدينة وبتشكك - [00:00:40](#)

الى الله هتبقى مفاعل نووي جبار. في انطلاقك الى الله. فربنا بيكلم انسان قدر يهزب نفسيته. وبيكلمه امتى عند الموت يا جماعة؟ يا اخوانا الموت ده اصعب لحزة في حياة الانسان اصعب من اي ابتلاء احيانا اصلا ابتلاءات المرض بيبقى سر صعوبتها والخوف من

الموت. هو هو ليه ابتلاء السرطان ابتلاء صعب؟ نسال - [00:01:00](#)

العفو والعافية. لان هو كثير منه بيموتوا. اصلا معزم الابتلاءات بيبقى صعوبتها انها مرتبطة بالموت فيه انسان وصل لدرجة انه مطمئن عند الموت. يا ان هي اصعب لحزة اومال بقى في الابتلاءات واسناء الدنيا قلبه سابت وراسخ زي الجبل قد ايه - [00:01:20](#)

ايتها النفس المطمئنة ارجعي الى ربك راضية مرضية ما اللي هيرضى عنه. ربنا هيرضيه زي ما الرسول قال عليه الصلاة والسلام فمن رضي فلو الرضا اللي هيرضى عن الله ربنا هيرضيه. اللي هيرضى عن القضاء والقدر. ربنا يرضيه. بس جابها منين بقى؟ انا عايزين

نعرف هنا - [00:01:40](#)

مع النفس المطمئنة دي ما كلنا نفسنا فيها. نفسينا نظمن نفسنا النفس بتاعتنا دي تبقى الله يؤمن روعاتنا. اللهم استر عوراتي وامن وعادي. امن روعاتي اسم الله المؤمن يتجلى الله على صدرك به. انك انت ما عدتش ترتاح من حاجة. ما عدش فيه اكتئاب ولا توتر ولا

حزن ولا ارق ولا قلق. ولا - [00:02:00](#)

اوف ولا وساوس ولبنانك اتاكس ولا فوبيات ولا وساوس قهري ولا خلاص بقى امن روعاتي. بقيت من جوة هنا عامل زي قاع البحر الساكن الهادي بالزبط. جابها منين؟ دي نهاية السورة في سورة الفجر. اول سورة الفجر. ربنا اقسام باربع عبادات. بيبقى - [00:02:20](#)

بداية سورة الفجر لما كانت بالاربع عبادات دول اللي هم المفاتيح الاربعة للسكينة. بيبقى بداية سورة الفجر نقدر نسميها نقدر نسمي المقطع ده. المفاتيح الاربعة للسكينة والسلام النفسي. ايه الاربعة والفجر اللي هي صلاة الفجر. بالزات صلاة الفجر في جماعة بقى.

هواء لم يتنفسوا لم يلوثوا - [00:02:40](#)

بانفاس العصاة وليال عشر مواسم الشحن السنوية اللي هي اساسا عشر ذي الحجة. على قول الجمهور. طب فيه اقوال بسيطة من العشر الاواخر من رمضان؟ بيبقى قسم الشحن السنوية لما بيبقى فيه مواسم سنوية للشحن تجدد الايمان بقى. تبقى محطات شحن

قوية والشفع والوتر اللي هي الصلاة كلها. باقي الفروض الخمسة - [00:03:00](#)

كل النوافل وكل السنن وصلاة الوتر والشفع والوتر والليل اذا يسر. الليل السريان آآ يسري زي سريان بابا كده يعني الليل بيعدي وهو

فرصة مهولة وانت مش داري. ساعات الليل ودقائق الليل غالية وانت مش دارية. والليل اذا يسرق قيام الليل بقى قومي من اوله -

[00:03:20](#)

قولوا او اوسطوا او اخره. كل دقائق الليل غالية. يبقى المفاتيح الاربعة للسكينة والسلام النفسي. صلاة الفجر. مواسم الشحن السنوية. ويا سلام بقى لو عمرة سنوية ولا حاجة لو ربنا عاينك ومديك الطريق. آآ رقم ثلاثة الحفاز على صلوات الفرائض والسنن. رقم خمسة

[رقم اربعة - 00:03:40](#)

مع قيام الليل مهما كان حز بسيط منه ولكن قيام الليل. لما سورة الفجر بدأت بمفاتيح الاربعة للسكينة والسلام النفسي. انتهت سورة الفجر قول الله سبحانه وتعالى يا ايها النفس المطمئنة وصلنا للاطمئنان بقى يبقى العبادة هي اللي بتوصل للاطمئنان. عشان كده

[سورة المعارج ربنا سمى العبادات المعارج - 00:04:00](#)

ليه؟ لان هي دي الاسانسيرات اللي انت بتعرج الى الله عليها. الاسانسيرات اللي بتطلعك وبتوصلك للفردوس الاعلى. فالعبادات دي المعارج النفسية القلبية والمعارج الدنيوية والمعارج الاخروية في الفردوس الاعلى هي الاسانسيرات. للوصول للقمة في كل حاجة.

[فكانت نهاية سورة الفجر. يا ايها - 00:04:20](#)

النفس المطمئنة اللي كل الناس هيموتوا عليها. الغني والفقير عايز نفسية مطمئنة. عايز نفسيته تتصلح. عايز السعادة. عايز الاطمئنان. عايز السكينة والسلام الدنيا كلها تموت على السلام النفسي. الوزير والغفير هيموتوا على السلام النفسي. الحاكم والمحكومة يموتوا

[على السلام النفسي. الغني والفقير هيموتوا على السلام النفسي - 00:04:40](#)

والكبير هيموت على السلام النفسي بالزات الناس نفسها ما تخافش من الموت. ما تخافش من المرض. الناس نفسها تبقى ماشية مطمئنة مش مرعوبة هلوحة. يا ايها النفس المطمئنة ارجعي الى ربك راضية مرضية فادخلي في عبادي وادخلي جنتي عشان نوصل

[للمستوى ده - 00:05:00](#)

العبادة يا جماعة هي سر السلام النفسي العظيم زي ما ربنا سبحانه وتعالى بيقول ولقد نعلم انك يضيق صدرك بما يقولون اي انسان النفسية يا جماعة عاملة زي ورقة السلوك -

[00:05:20](#)

والله النفسية مرة سمعتها من دكتور نفسي بيقول لواحد صاحبي مريض نفسيا بيقول له انت نفسيته عاملة زي ورقة السولوفان. لما مرت الايام اكتشفت ان البشر كلهم كده كلنا نفسيته عاملة زي ورقة السولوفان اي حاجة بتأسر فيها وبتكسرهما وبتشرخها. ولقد نعلم

[انك يضيق صدرك بما يقولون. نفسية - 00:05:30](#)

الانسان مهما كان داعية مهما كان عالم بتأسر وبتتكسر وبتتقهر فسبح بحمد ربك وكن من الساجدين. يبقى تسبيح الله العظيم والسجود لجلال الله السبوح العظيم. دول اخطر دوايين في العلاج النفسي. اخطر دوايين في السكينة والسلام النفسي فسبح بحمد -

[00:05:50](#)

ربك وكن من الساجدين على قد ما هنقدر ان احنا نقرب من ربنا بكثرة ذكر الله وبتسبيح الله. على قد ما هنقدر ان احنا نسجد لربنا كتير ونصلي كتير على قد ما نقدر نطبق الروشته الروشته الرباعية للسكينة والسلام النفسي اللي في اول سورة الفجر صلاة الفجر -

[00:06:10](#)

والفجر رقم اثنين آآ المواسم الشحن السنوية وليال عشر زي آآ عشر زي الحجة والحج والعمرة بقى وعشر الاواخر من رمضان. والشافعي وتر المحافظة على الصلوات في مواعيدها فرائض وسنن والليل اذا ياسر. المحافظة على ورد قيام ليل. ولو كان نص ساعة

[بعد العشاء قبل الفجر الساعة اتناشر بالليل قبل ما تنام - 00:06:30](#)

الاربعة دول مع السنين هيوصلوك للنفس المطمئنة فسبح بحمد ربك وكن من الساجدين واعبد ربك حتى يأتيك اليقين. ما تنسوش الشعار العظيم بتاع الليلة يا جماعة يا ايها النفس المطمئنة الله يجعلنا من اهل هذه الاية ارجعي الى ربك راضية -

[00:06:50](#)

[مرضية - 00:07:10](#)