

الشعور بالإحباط والحرمان (الأسباب، والحلول المقترنة)

حسين عبدالرازق

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته. صباح الورد حالة من الضيق والاحباط والملل والاكتئاب الشعور بالحرمان موجودة عند كثير جدا من الناس من الكبار من الصغار من الشباب من الفتيات من حتى الاطفال - 00:00:00

آآ كثير من الناس كاره حياته مش عايز يتكلم مع اي حد. بيقول آآ الدنيا دي كلها زلم وكلها كفر وكلها فسوق كلها معاشي كره نفسه وكره الحياة انا بقرأ ده كثير جدا في تعليقات كثير من الشباب من النساء من آآ بعض الناس بيعنعوا لي رسائل كاره حياته - 00:00:18

اه انا فيرأيي ان هي يعني زي باكيدج كده على بعضه آآ حالة من الاحباط والملل والضيق واليأس والاكتئاب والشعور بالحرمان والكراهية لنفسه وللحياة مش عايز يتحرك اه عايش كده قاعد وخلال ما لوش اي لازمة - 00:00:41

فيرأيي ان السبب الاصلبي يعني ممكن نخلية مجموعة اسباب مش لازم يكون الانسان عنده كل هذه الاسباب. لكن انا فيرأيي ان الاسباب الاربعة دي هي اللي بتفتح عليك ابواب الشر او الشعور السلبي انك حاسس انك محبط انك مخنوقي انك متضايق - 00:00:58

السبب الاول فيرأيي هو ما تنشره وسائل الاعلام اه بكل جهاتها. يعني الفيسبوك قنوات الاخبار الجرائد بتنشر لك مصائب ومشكلات عامة بتحسسك ان الدنيا دي كلها فساد وكلها شر مطلق. جرائم وفواحش وآآ حكومات فاسدة وحروب ومجاعات. لا ينشرون لك الا هذه الاخبار - 00:01:16

انت تتصور ان العالم كله مليء بالشر لا خير فيه هذا يعطيك شعور سلبي جدا. ويشعرك ويشعرك انك انت مخنوقي وان ما فيش فايدة اصلا. وانك ان ما فيش حد فيه خير - 00:01:41

دي ده الطريق الاول اللي بيفتح باب الملل واليأس والاحباط مطالعة الاخبار اه لان الاخبار اساسا بتعمل على جذب المنتبه المشاهد. عايزه تلفت انتبهاك فبتنشر لك كل البلاوي دي تحسسك انك انت - 00:01:54

يشفي عالم لا خير فيه الجهة الثانية كل انسان مننا بيعيش مصائب او مشكلات فردية في مشاكل في في نفسه في صحته في بيته مع زوجته مع اولاده في العمل - 00:02:10

آآ في مشاكل مع اصحابه. في مشاكل مع الوالد او الوالدة او اخواته في مشاكل في الميراث غيرها. فدي مشاكل آآ موجودة في كل بيت او عند كل شخص الطريق الثالث هو فيرأيي مشاهدة الافلام والمسلسلات وتصور العالم من خلال هذه الافلام والمسلسلات - 00:02:23

الافلام والمسلسلات تعرض لك عالما خياليا افتراضيا لا واقع له بتجبيب لك ناس شيك قاعدين في في بيئه جميلة. البيت دائما نظيف. الزوج بيحب الزوجة رومانسي عايش معها في في قصة حب جميلة - 00:02:44

اه بتجبيب لك شاب جسمه جميل وشكله جميل وشعره جميل وبنات جميلة وجسمها جميل. فانت بتتخيل ان هي دي الحياة. فلما بتقارن نفسك بالحياة دي بتحتقر نفسك وتحتقر عيشتوك وتتنسى نعم الله تبارك وتعالى. لذلك ربنا قال ولا تمن عينيك الى ما متعنا به ازواجا - 00:02:59

منهم زهرة الحياة الدنيا الى اخر الایات وسيأتي الكلام عن الحل المقترن لهذا الامر يبقى انت في مقاطع كثيرة بتنشر عن بيئه جميلة وبيئه فيها عدل وفيها نظام وفيها نظافة فانت بتقارن الواقع بتاعك فبتنقول لأ ده انا مش - 00:03:19

عايش بقى الطريق الثالث فيرأيي اه او الرابع هو ما تراه من انتشار مظاهر الكفر والالحاد والفسق والفجور ومحاربة الدين. ومحاربة اهل الدين. وآآ يعني حالة من ظلم في كل الاتجاهات - [00:03:35](#)

الامور دي بقى الاربعة اللي هي متابعة الاخبار العامة والمصائب والجرائم وآآ المصائب الفردية والمشكلات وآآ متابعة الافلام مسلسلات وتصور الحياة من خلالها مع انتشار مظاهر الكفر والفسق والعصيان اه والتطبيع مع الانحلال والفسق ده لما يجتمع بقى هذه الامور مع انسان ضعيف الایمان قليل العمل الصالح. كثير الذنوب - [00:03:53](#)

آآ لا يعرف قيمة الاشياء لا يقدر قيمة الایمان والاسلام والعمل الصالح. ويعلي من شأن الرفاهية والعيشة المرفهة وهكذا لا شك انه سيصاب بانواع من الامراض اه هيعطيه شعور سلبي هيعطيه شعور بالاحباط بالملل باليأس بالضيق بالبطالة مش عايز يتحرك - [00:04:20](#)

هيكره نفسه وهيكره الناس هيحس ان ما فيش حد فيه خير وما فيش فايدة آآ كمان هيجي له حالة من جحود النعمة وانكار النعمة ونسيان فضل الله تبارك وتعالى عليه. لانه دائمآ يقارن نفسه بالعالم الافتراضي. او يتصور ان الدنيا هي فردوس فلايد - [00:04:43](#) يكون فيها ظلم او كفر او فسق او عصيان او مشكلات او مصائب بل بعض الناس يصرح بأنه صار يكره الله تبارك وتعالى يقول كيف يكون الله عليهما حكيمما رحيمما وكل هذه الشرور موجودة في الكون لانه - [00:05:01](#)

لا يعرف قيمة الاشياء ولا يعرف معنى ان الله حكيم وهكذا اه ايضا ده بقى بينعكس عليه بقى ايه اللي هيحصل له؟ هيكتئب هيحيط هيمل. هيبقى مش عايز يتحرك من مكانه. ممكن يكون عايش مع التليفون منفصل به عن امهه عن - [00:05:16](#) عن ابيه عن اخواته عن اصدقائه عن عمله عن زوجته عن ابناهه لا يريده ان يعيش الحياة انا فيرأيي ان اكثر الناس الذين يصابون بهذه الحالة هم العاطلون عن العمل من جهة والذين يدمون وسائل التواصل والقنوات - [00:05:31](#)

والاخبار واليوتيوب فيرأيي ان الاتجاهين دول البطالة عن العمل انسان فارغ فراغات بتملاً بهذه الافكار. والامر الثاني ادمان متابعة الاخبار ووسائل التواصل. كل واحد عنده مشكلة بينشرها على الفيسبروك. مشكلة - [00:05:49](#) جاره مش عارف اب اغتصب بنته آآ مش عارف آآ الحكومة عملت ايه. كل دي اخبار قد يكون فيها حق. لكن ليست هي كل الصورة. واكثرها كذب واكثرها مبالغ فيه واكثرها فقط لجذب الانتباه - [00:06:05](#)

انا فيرأيي ان الحل المقترن بيكون في امررين. التصور والتصرف ان تتصور الحياة صحيحا وان تتصرف صحيحا بعض الناس ليس عنده تصور اصلا للحياة. اولا الحياة ليست كما تراها في الفيسبروك ولا تويتر ولا ولا يوتيوب ولا قنوات الاخبار ولا غير ذلك - [00:06:20](#)

الحياة اوسع من ذلك واسهل من ذلك بكثير في شر؟ نعم في شر. في مشكلات في مصائب في كفر في فسق في عصيان. كان موجود آآ شيئاً شيء كثير من هذا على حياة الانبياء. عليهم السلام - [00:06:39](#)

وكان موجود في حياة الصحابة فتن وكفر وفسق وعصيان كان موجود كان موجود ردة كل هذا كان موجود اول شيء انك انت تعلم ان الصورة التي تنقل لك آآ في الفيسبروك او وسائل التواصل او الاخبار ليست صادقة - [00:06:53](#)

فيها جزء من الحقيقة لكنها تخفي عنك كثير من من الحق وكذلك تصدر لك الشرور والباطل فالخير موجود. الاخلاق الجميلة موجودة. الزوج الطيب موجود. الصادق. الزوجة الطيبة موجودة. الزوجة الشريفة موجودة. الطفل الجميل موجود - [00:07:09](#)

هو دلوقتي بيصدرك صورة طفل عمال يشرب مخدرات او ي يعمل كذا او بيشتمن فانت متصرف ان كل الاطفال كده من الذي قال؟ في اطفال آآ تعلموا كتاب الله في اطفال - [00:07:27](#)

يعني على خير تربية في اسرة محترمة في انسان ناجح هو دلوقتي بيصور لك ان الناس كلها تافهة الناس كلها لأ في ناس ناجحون في ناس عارفة مصلحتها في ناس بتعلم القرآن - [00:07:37](#)

ناس بتطور نفسها في مجال العمل. انت فقط اللي عايز تشواف الصورة السيئة بيقى اول شيء في التصور ان العالم الذي ينقل لك ويصدر لك كذب ليس كذلك فيه جزء من الحق لكنه يخفي كثيرا من الحق ويظهر لك الباطل ويروجه - [00:07:47](#)

ولازم تعرف ان شياطين الانس والجن هذا دورها ان تبث في نفسك اليأس والقنوط والاحباط والاكتئاب عشان تقعد عشان تفضل جالس ما تتحرکش من مكانك. هذا الشعور السلبي هم يسعون في ذلك - 00:08:06

اوه الفكرة الثانية فكرة مهمة جدا ان انت فيك خير مين اللي قال ان انت كلک شر؟ انت بتعمل ذنوب او بتعمل معاصي؟ نعم لكنك مسلم. انت مؤمن تحب الله تحب رسوله. نفس شعورك بانك زعلان من نفسك انك - 00:08:21

تعمل ذنوب ده فيه خير ده يدل ان قلبك فيه حياة. المؤمن يرى ذنبه كانه باصل جبل يوشك ان يقع عليه. طول ما انت زعلان من نفسك زعلان من نفسك تغير حالك يبقى انت فيك خير كبير. يبقى دى الفكرة الثانية - 00:08:34

الفكرة الثالثة اكتر شيء تخدعك به نفسك والشيطان ان هم يحسسوك ان انت عايش في بلاء ومصائب ومشكلات ويبنسوك النعم اللي انت غرقان فيها. وان تعدوا نعمة الله لا تحصوها - 00:08:49

فكر كده في تفاصيل حياتك النفس اللي بتتنفسه بتتنفسه العين الانف الفم اللسان الودان الشكل الجسم انك مسلم اعظم نعمة انك مسلم ولا تهنووا ولا تحزنوا وانتم الاعلون ان كنتم مؤمنين نعمة الاسلام نعمة الایمان - 00:09:04

في فرق بين ان تنظر الى العالم ان المشكلات والمصائب جزء منه وانك تحس ان العالم كله مصائب ومشكلات وفسق وفجور وعصيان لا ليس كذلك في فرق بين انك تنظر لمشكلاتك ومصائبك انها جزء من حياتك لكن عندك نعم وعندك خير وعندك فضل من الله انت غرقان فيه - 00:09:26

فانت لما تحس ان هي جزء صغير ممكن تستعين بالله سبحانه وتعالى وتصبر عليه يبقى ده امر مهم جدا. انك تتفكر في نعم الله واعظمها نعمة الاسلام. والنبي صلى الله عليه وسلم يعني آآ ورد عنه في في الحديث ان من آآ - 00:09:45

بات امنا في سربه معافا في بدنك عنده قوت يومه فقد حيزت له الدنيا بحذافيرها. يعني كانه يقول ماذا ينقصه انا يشعر الانسان بالحرمان اذا قارن حاله او دنياه بدنيا غيره. لكن اذا تفك في نعمة الاسلام نعمة العافية نعمة - 00:10:01

لهذه الحواس نعمة انه يحب الله نعمة انه ينتظر الدار الاخرة ويعمل لها. كل هذه نعم كبيرة جدا فضلا عن تفاصيل الحياة الاخرى الامر الذي بعد ذلك ان تنظر الى البلاء - 00:10:21

من وجه اخر ان هذا البلاء باب يفتح لك باب الشعور بالفقر. الانسان مننا على فكرة بيطفي ان الانسان ليطفي ان رآه استغنى لاما الانسان بيكون متمكن في كل شيء ربما يشعر بالطغيان والتكبر والاستعلاء. لكن ربنا يشعرك بفقرك له. وانك تحتاج لله - 00:10:34

وتعالى هو الغني وانت الفقير انظر الى البلاء من جهة اخرى من جهة انه تكفير للسيئات ما يصيب المؤمن هم ولا نصب ولا وصب حتى الشوكة يشاكلها الا كفر بها من خطاياه - 00:10:54

هذا باب طب والباب الآخر؟ باب رفع الدرجات الصبر ما بال المؤمن ان امره كله له خير. ان اصابته سراء شكر فكان خيرا له. وان اصابته ضراء صبر فكان خيرا له وليس ذلك الا للمؤمن - 00:11:07

لماذا ليس الا للمؤمن؟ لأن المؤمن يتصور العالم ويتصرف في العالم بخلاف الكافر. المؤمن يرى العالم بعين الوحي القرآن ما عظمته الله نعظمته وما حقره الله وما صغره وهكذا. اعلموا انما الحياة الدنيا لعب ولهو وزينة وتفاخر بينكم وتکاثر في الاموال والاولاد. كمثل غيث - 00:11:21

اعجب الكفار نباتوا ثم يهيجوا فتراء مصfra ثم يكون حطاما ولا شيء انا جعلنا ما على الارض زينة لها لنبلوهم ايهم احسن عملا يعني كل هذا ابتلاء وسيفني لا يبقى لك فيه الا الباقيات الصالحات والعمل الصالح. فلماذا يحزن الانسان على على ما فاته من الدنيا - 00:11:45

ولماذا يقيس الانسان دنياه بدنيا غيره؟ يبقى دى فكرة مهمة جدا ان تعلم ان الابتلاء باب من ابواب الخير من جهة انه يشعرك بفقرك و حاجتك ويفتح لك باب الرجاء والدعاء والصبر والتوكيل على الله. ومن جهة انه كذلك يجعلك - 00:12:06

تصح اخطاءك وما اصابكم من مصيبة فيما كسبت ايديكم. هذا لا يرجون عبد الله ربهم ولا يخافن عبد الله ذنبه. يعني المصائب تصيبك

بسبب ذنبك قد يكون من المصائب ما هو ابتلاء واختبار. لكن آآ المصائب كذلك تصيب العبد بسبب اعماله. فهذا باب لتصحح اعمالك

ولتفتح باب العمل - 00:12:24

الصالح مع الله من الامور المهمة جدا ايضا ان تعلم ان ربك عليم حكيم والشر ليس اليه كان النبي صلى الله عليه وسلم يقول لبيك

وسعديك والخير بيديك والشر ليس اليك - 00:12:46

لا يمكن ان يكون في خلق الله ما هو شر من كل وجه. اما ان يكون خيرا مطلقا واما ان يكون يقتضي مقاما من مقامات الخير. اي فعل

من هذه الافعال - 00:13:00

تعال اذا نظر الانسان له بنظرة شرعية يمكن ان يستثمره في معنى من معاني الخير والا العاقل هو الذي يستخرج من المشكلة فرصة

العقل هو الذي يستخرج من المشكلة فرصة. اذا كانت مشكلة في ذنبه او مشكلة مع اهله او مع ابيه او امه او اخوانه او في عمله -

00:13:10

لابد ان يبحث فيها عن وجه الخير عن الفرصة التي يمكن ان تفتح له بابا جديدا من الخير وتغيير النفس. لكن الانسان المحبط او

الكثير او غير الموفق كلما تأتيه فرصة يبحث فيها عن مشكلة لتبعده عن العمل - 00:13:31

الفكرة التي بعد ذلك التوكل على الله المؤمن ينبعي المؤمن غير الكافر. الكافر لا ينظر الا في الاسباب المباشرة. انما المؤمن يعلم ان

ربه على كل شيء قدير ويعلم ان ربها رحيم رحمن. وانه لطيف وانه خبير وانه جميل وانه طيب - 00:13:48

فهذا يفتح له باب السؤال والرجاء والدعاء. انت لست كالكافر. الكافر لا يحسن تصور العالم ولا التصرف في العالم. ولا عنده اي شيء

هو يعيش فقط نموت ونحيانا وما يليكنا الا الدهر - 00:14:08

ان الذين لا يرجون لقاءنا ورضوا بالحياة الدنيا وطمأنوا بها والذين هم عن اياتنا غافلون. اولئك مأواهم النار بما كانوا يكسبون. انسان

لا قيمة له. انما انت انت تعرف ان في دار اخرين فيها عدل وفيها جزاء. الدنيا ليست ليست هي الفردوس ليست دار الجزاء الاوافي -

00:14:23

الامر الذي بعد ذلك وهو بقى مهم جدا انك تغير حياتك لازم تجدد حياتك يكون لك ورد في الليل انك تصلي بالليل لله تبارك

وتعالى وتكثر من الدعاء وتصلي صلاة الجماعة وآآ وتذكر الله كثيرا وتلعب - 00:14:41

رياضة وتغير من نفسك وتعمل انشطة مع زوجتك مع اولادك في العلم والقراءة. غير حياتك. اعمل كده زي ما احنا بنقول ابديت كده

انك انت انت عايز تدخل عنصر جديد مش ممكن تكون بتعمل نفس الشيء ومنتظر نتائج مختلفة - 00:14:58

غير حياتك جدد حياتك اكثر من الدعاء اكثر من العمل الصالح من تلاوة القرآن. اخرج اتمشى العب رياضة بالمتاح. لا تقنس نفسك على

غيرك لكن اعمل بالمتاح اخر اية اذكر بها خذ ما اتيتك وكن من الشاكرين. خذ ما اتيتك وكن من الشاكرين. قول الله تبارك وتعالى

قول عظيم - 00:15:13

خذ ما اتاك الله وارض به وكن من الشاكرين. نعم يمكن ان تكون لك طموح اكبر ان تغير حياتك وان تطور نفسك. هذا لا

شك فيه. لكن دائمًا ابقى - 00:15:35

قنوعا الحياة الطيبة في قول اكثرا المفسرين هي القناعة. من عمل صالحا من ذكر او اثنى وهو مؤمن فلنحبيه حياة طيبة. الحياة

الطيبة ان تكون قانعا بحالك حتى لو كنت تطمح في اكثرا من ذلك. لكن دائمًا تبقى راضيا عن حالك - 00:15:45

اخر نصيحة بقى اترك وسائل التواصل التي تسبب لك احباطا او تضييع وقتك او تعلمك فحش القول. او تجعلك تتصور العالم ان هو

عالم مليء بالفساد هذا صدقني لن يفوتك الكثير. يعني آآ بالعكس كثير من الناس يحكي ان هو حياته مع عدم الوسائل

هذه كانت افضل. سواء في آآ في - 00:16:02

الطاقة الايجابية الموجودة عنده او حتى في تصور الحياة. وبين وقت واخر ممكن تعرف الاخبار لكن ليس هذا من الاهتمام بامر

المسلمين بالمناسبة. الناس بيفكرروا حصرروا الاهتمام بامر المسلمين. انك تطالع القوات الاخبارية. هذا من الخداع الذي آآ تخدع به

نفسك - 00:16:25

انسان طول النهار عمال يتتابع اخبار المسلمين وهو لا يفعل شيئا. لا الاهتمام بامر المسلمين ان تكون عبدا صالحا نافعا لنفسك ولأسرتك وللمسلمين. انما انت لو قعدت خمسين سنة تتفرج على اخبار المسلمين ماذا فعلت؟ ماذا استفدت؟ انما المفروض الانسان بيتصور 00:16:42

انت عمال تتتصور مليء بالمعلومات الكاذبة مليء بالاحباط مليء بالكفر بالفسوق بالعصيان باليأس وبعد كده بتروح تقدر دى حالة موجودة واحد تلاقيه متخانق مع مراته ومع اولاده وكاري حياته كلها بسبب ايه ؟ انه شايف اخباره العالم كله كأنه ابتلاء وشر مطلق. والدنيا ليست - 00:17:02

الخير موجود ويكتفى ان الخير يكون موجودا فيك انت. كلهم كلهم اتيه يوم القيمة فردا. انت ستحاسب امام الله وحدك. وسيحاسبك على عملك وعلى سعيك استعن بالله واجتهد وابشر. ولا لا لا ييأس من روح الله الا القوم الكافرون. المؤمن لا ينبعي ابدا ان ييأس ولا ان يحبط. ممكن - 00:17:23

يزعل شوية يشعر بضيق شوية لكن هذا الضيق يذهب كلما تذكر الانسان قدرة الله كلما تذكر الله كلما تذكر الله ان الدنيا ليست دار الجزاء فيه هناك اخرة. هذه الاخرة فيها عدل فيها جزاء من الله تبارك وتعالى - 00:17:45

فاعمل واسعى وان ليس للانسان الا ما سعى. وان سعيه سوف يرى ثم يجزاه الجزاء الاولى بارك الله فيكم وصباحكم خير وصباح نشاط وصباح جديد. يعني تبدأ به صفحة جديدة مع نفسك مع الله. مع مع اهل بيتك مع ابنائك مع زملائك - 00:18:01 وابشر الله سبحانه وتعالى لا يضيع اجر المحسنين. والذين جاهدوا فينا لنهدينهم سبلنا. وان الله لمع المحسنين. صباح الخير. السلام عليكم ورحمة الله وبركاته - 00:18:19