

رسالة لكل مبتلى بضيق الصدر و الإحباط و الانهيار النفسي أمام

المشاكل | د . حازم شومان

حازم شومان

ناس كتير قوي بتشتكي من ضيق الصدر من الخنقة من الخنقة الحادة مش طايق حد مش طايق نفسي اصلا ربنا سبحانه وتعالى كلم الانسان في اللحظة دي كلم الانسان ووجهه لتلات حاجات هم العلاج بتوعه. تخيلوا الروشته كده مش بيكتبها اعزم طبيب نفسي في العالم بيكتبها اللي خلق نفسيتك. اللي خلق - [00:00:00](#)

في ايدك كاتب لك الروشته دي. الله سبحانه وتعالى يقول ولقد نعلم انك يضيق صدرك. ليه؟ بما يقولون. لما يبقى في كلام ناس حواليك خانقك ما انت قادرة تستحمله. لما يبقى فيه كلام بيتقال عليك او او كلام صعب او او لما بتسمع اخبار عن احوال الامة. ما انتاش قادر تستحمل خلاص - [00:00:20](#)

خلاص انت بسبب الكلام اللي حواليك بسبب الزروف اللي حواليك. اصبحت مخنوق ولقد نعلم انك يضيق صدرك. يضيق صدرك يعني ايه؟ ضيق الصدر بسبب ان هم ملأ الصدر عارفين لما شرايين القلب تتسد بسبب الدهون مسلا خلاص. الدم اللي واصل للقلب ما عدش القلب قادر يستحمل - [00:00:40](#)

ربنا يحفظنا ونسأل الله العفو والعافية ولقد نعلم انك يضيق صدرك. يضيق مضارع مستمر خلاص. الانسان داخل في حالة نفسية مش قادر يخرج منها. انا بتكلم علينا الوقتي يا جماعة - [00:01:00](#)

انا بتكلم عن حالة الضيق حتى يقول لك مضيق جبل طارق يعني في بحر متوسط كبير اوي فيه محيط اطلنطي كبير وفيه حته ضيقة قوي بينهم. لما تضيق قوي لما تضيق بس مش تضيق حياتك او تضيق امورك او تضيق ظروفك الاقتصادية. يضيق صدرك لما الخنقة تبقى من جواك. لما قلبك يتقبض لما نفسيتك - [00:01:10](#)

ما عادتش طايفة تستحمل حد. ولا عادت قادرة تستحمل كلمة ولا قد اللام دي لام القسم. الله بيقسم. ان هو عالم بحالك. ولقد نعلم. ربنا بيقول لك عالم عالم بزروفك عالم بنفسيتك عالم باللي جواك. عالم بالخنقة اللي انت حاسس بها. عالم بالضيق. عالم بنوبات الفزع والهلع اللي عادت بتجي لك - [00:01:30](#)

كل التراب وفقدان الاتزان وفقدان السيطرة على النفس. ونبضات القلب السريعة. ولقد نعلم ربنا بيقول عالم بك وهديك العلاج تلات رويشته من تلات ادوية. نازلة من فوق سبع سماوات لكل واحد مبتلى بضيق الصدر. لكل واحد مبتلى بالخنقة. يضيق صدرك خلاص. الواحد ما عادش - [00:01:50](#)

يسمع حاجة ولا عاد طايق نفسه اصلا. يعني وصف وفطيع بما يقولون. يقولون دا مضارع مستمر. يعني اسباب الخنقة موجودة. اسباب الدين موجودة مش كان حاجة مسلا مش صدمة انسان سمع كلمة صدمته وبعد كده عدى لأ ده كل يوم كده ده كل ساعة كده طب اعمل ايه اخلص من اللي انا فيه ده ازاي - [00:02:10](#)

اتخلص من الهم والغم اللي انا فيه ده ازاي؟ ربنا ادى تلات علاجات. العلاج الاول فسبح بحمد ربك. فسبح انت كسرة التسبيح والحمد. الذكر كل مبتلى بضيق الصدر يا اللي عايز نوبات الهلع والفزع تروح من حياتك. وما عدش يجي لك بنك التاكسي مرة تانية بازن الله سبحانه وتعالى الشافي. يا اللي عايزة الخنقة اللي - [00:02:30](#)

انت فيها وانك ما عدتيش طايفة نفسك. يا اللي عايز ترجع بني ادم تاني بتضحك وبتفرح وصدرك منشرح. العلاج الاول فسبح بحمد

ربك. التسبيح والحمد ذكر الله زي التسبيح ما يعالجش الهم والغم. والرسول عليه الصلاة والسلام يقول كلمتان حبيبتان الى الرحمن. ثقيلة في الميزان سبحان الله وبحمده. سبحان الله - [00:02:50](#)

العظيم. اذا كنت انت بتقول كلام بيحبه ربنا. ربنا ما يعملش اللي انت بتحبه. يبقى لو عملت اللي هو بيحبه هيعمل لك اللي انت اللي انت بتحبه ازاي التسبيح ما يزلش - [00:03:10](#)

الهم والكرب والرسول عليه الصلاة والسلام يقول من قال سبحان الله وبحمده مائة مرة حطت خطاياها وان كانت مثل زيد البحر. هو ايه سبب الهم والغم اللي احنا فيه غير الزنوب والنكت السوداء في القلب. يبقى اول حاجة كثرة الذكر. فسبح بحمد ربك. اذكر ربنا كتير. قلبك هيتوسع. وصدرك - [00:03:20](#)

شارح وهتلاقي نفسك كانك انسان تاني. وهتلاقي نفسك بتتعامل مع الهموم والغموم وانت بتضحك. سبحان الله! انا جبت السبات الانفعالي ده منين؟ الهشاشة النفسية اللي كانت عندي. اتعالج ازاي الانهيار النفسي اللي كان عندي قدام المشاكل؟ ده انا كنت هقع خلاص. الاحباط اللي كان مالييني كل ده راح ازاي؟ انا بني ادم تاني. انا فرحان انا انا مدعو - [00:03:40](#)

نفسيا انا قوي. انا قادر ان انا اواجه الحياة. انا ادي المشاكل. واقوى منها كمان. رقم واحد فسبح بحمد ربك. اتنين وكن من الساجدين معجزة في السجود معجزة دعاء السجود. على فكرة مش لازم السجود في النوافل. السجود في الفرائض الخمسة. سجود الفرائض الخمسة لا. خدي من ربنا كل - [00:04:00](#)

اللي انت عايزاه في سجود الفرائض الخمسة. حل مشاكل حياتك بسجود الفرائض الخمسة. ولو سجدة قبل الفجر بقى. ولو سجدة في ركعتين كده من اللي تتوضى وتقف بين ايدين ربنا وتقول يا رب يا رب وكن من الساجدين. اوعى تضيع اقرب لحزة لك الى الله. دي اخطر - [00:04:20](#)

اللحظة في حياتك السجود هو اخطر لحظة في حياتك. ليه السجود هو اخطر لحظة في حياتك؟ واعظم لحظة في حياتك لانها اقرب لحظة مش من رؤساء الجمهوريات ولا من ملوك ولا من الاغنياء انت مش في اقرب لحظة من اي حد ممكن يحل لك مشكلتك. انت في اقرب لحظة من الله. انت مش في اقرب لحظة من استشارة - [00:04:40](#)

اه من واحدة مستشارة تدريبية ومستشار علاج نفسي او حد هيتكلم معك انت اقرب لحظة من الله وكن من الساجدين وانت ساجد اوعى تضيع الفرصة بقى اللي هي فرصة اقرب لحزة الى الله ده العلاج التاني. العلاج الثالث واعبد ربك حتى يأتيك اليقين. يعني ايه اليقين؟ معظم المفسرين على ان اليقين - [00:05:00](#)

يعني الموت والموت يقين طبعاً. لان احنا هنموت هنموت. ولان احنا هنشوف وعد الله متحقق لما نموت. طيب فيه مفسرين قالوا كلام تاني شاطى ابن عاشور في التحرير والتنوير قال اليقين هو ما لا شك فيه. قال وهو نصر الله. اللي هو مجيء وعد الله. واعبد ربك حتى اتاك اليقين. يعني ما دام ربنا وعد - [00:05:20](#)

يقينا يتحقق يعني فرج ربنا ما دام انت بتعبده يقين واعبد ربك حتى يأتيك اليقين يبقى الفرج يقينا جاي بس استمر في العبادة سعة الرزق يقينا جاية بس استمر في العبادة. العلاج من الامراض النفسية ونوبات الفزع والهلع يقينا جاية بس استمر في العبادة. واعبد - [00:05:40](#)

خد ربك خليك بقى على العبادة حتى يأتيك اليقين حتى اي من اجل يعني لو عايز اليقين يبجي لو عايز موعود الله يتحقق لو عايزة سعة الرزق لو عايز احل المشاكل لو عايز تفريج الكروبوات. لو عايز اللي انت نفسك فيه يقين. هو ربنا ما عندوش مشكلة انه يدي. ولكن استمر. فاعبد ربك حتى - [00:06:00](#)

يعني يا اما عشان ربنا يعمل لك كده يا اما لحد ما اليقين يبجي خليك مستمر وخليك مكمل حتى يأتيك اليقين ان يأتيك الفرج والنصر والمدد لان كل ده يقين. لان احنا بتتعامل مع الله ان فرجه يقين وعافيته يقين هيشفيكي. والله العزيز هيشفيك. والله العزيز هيرزقك. والله - [00:06:20](#)

العظيم هيحل مشكلتك بس اعبد ربك حتى يأتيك اليقين. ما فيش انسان هيعمل التلات حاجات دول ودي ضيق الصدر سينسف نسفا

امام التلات علاجات الربانية دي الخنقة الاكثتاب الاحباط الهم الفزع الهلع سينسف نسفا امام التلات علاجات دول وربنا قال ان الفرج في النهاية يقين - [00:06:40](#)

والنصر يقين وان ربنا هيرفعك وهيجر خاطرک. وهيغير احوالك وهيوسع رزقک. وهيأدي ديونک وهيصلح بيتک. وهيصلح صلحي ولادک يقين ولكن التلات علاجات واحد. سبح بحمد ربک فوراً. فسبح ابدأ على طول بقى ده روشة على طول. اول ما ربنا قالها لك - [00:07:00](#)

كثرة الذكر اتنين وكن من الساجدين. اوعى تضيع سجدة بعد كده. اوعى تضيعي سجدة من غير ما تحطي فيها دعوة ترفع سبع سماوات ما تعرفيش ربنا هيغير لك حياتك بقى قد ايه. اوعى تضيعي اخطر لحظة في حياتك واعظم لحظة في حياتك. لحظة السجود استسمرها في الدعاء والقرب من الله. واسجد واقترب - [00:07:20](#)

اقترب كل ما هتسجدي كل ما هتقربي من ربنا وفرج ربنا وعطاء ربنا ورحمة ربنا ومدد ربنا تلاتة واعبد ربك. اعبد اللي ربك واللي احمي كتافك من خيره الصدر الضيق ما عدتش طايق خلاص انا اتخنقت ما عدتش طايق نفسي قلبى مقبوض مش طايق حد مش طايق اسمع حاجة ما عدتش طايق اسمع - [00:07:40](#)

اخبار انا ما عدتش طايق نفسي انا نفسي. انا مش عارف انا اروح فين بعد كده. انا فعلاً على هاوية. اعمل ايه؟ فسبح بحمد ربك وكن من الساجدين. واعبد ربك حتى - [00:08:00](#)

يأتيك اليقين. اللهم اشرح لنا صدورنا ويسر لنا امورنا. اللهم فرج كربنا. اللهم ازل الهم والغم عنا. اللهم اكشف الهم والغم عنا. اللهم ان ديوننا. اللهم وسع ارزاقنا. اللهم اشف امراضنا. اللهم اهد اولادنا. اللهم اصلح لنا ازواجنا واولادنا. اللهم بارك لنا في - [00:08:10](#)
ما اعطيتنا اللهم قنا واصرف عنا شر ما قضيت. اللهم اهدنا وسدنا سبحانك اللهم وبحمدك. اشهد ان لا اله الا انت استغفرك واتوب اليك - [00:08:30](#)