

روائع دعاء " وأعذني من شر نفسي " | الحلقة (70) |

#ادعوني_أستجب_لكم | د . حازم شومان

حازم شومان

سلام عليكم ورحمة الله وبركاته. اخواني واخواتي في الله وصلنا للنص الثاني من دعاء. اللهم الهمني رشدي واعذني من شر نفسي. طب ايه اللي تجيب عايزني من شر نفسي بعد الهمني رشدي. ما هو بالتأكيد فيه ارتباط في الدعاء. لما تلاقي الدعاء مكون من كذا جملة يبقى فيه رابط ما بين الادعية دي - 00:00:00

قلنا عكس الوسوسة. الوسوسة اللي هي الحاجات اللي الشيطان بيحاول يدمرك ويقفلك من الخير الالهام هي خواطر الربانية والالهية الرباني اللي ربنا بيشرح صدرك للخير به. فالهمني رشدي واعذني من شر نفسي. يبقى النفس جت بعد الالحاء. الهام لان النفس لها وسوسة زبها زي - 00:00:30

الشيطان بالزبط عشان كده النبي يقول واعذني اعزني ليه من الشيطان اعوذ بالله من الشيطان الرجيم. من همزه ونفته ونفخه استعاذ من الشيطان كأن النفس دي زي اقعد بتوسوس لك زي الشيطان فده الرابط الاولاني. ان وسوسة النفس هي عكس الهام الله. يبقى نفسك قاعدة تديك خواطر تقفلك من الطاعة - 00:00:50

تحثك على الكسل وتخليك تسترخي وتضيعك لو سمعت الكلام نفسيتك. النفسية عشان تعرف يعني ايه النفسية قبل ما تنام احلام اليقظة اللي انت بتحلميها وانت بتحلمها هي دي اللي في نفسيتك. النفسية دايمًا عايزة الراحة وعايزة الرفعة وعايزة الفلوس وعايزة اللذة وعايزة الشهوات. من حرام ومن حلال النفسية دي ما - 00:01:10

محل الرغبة مليانة رغبات لو انت استسلمت لها وما صلحتهاش تدمرك. عشان كده ربنا خلق جواك ثلاث مفاعلات نووية جبارة الاول اللي هو الفطرة. ده مفاعل نووي ببشذك لفوق كله مشاعر نورانية. حب الله وفيه مفاعل ثاني اسمه النفس. النفس دي بقى اللي هي ايه - 00:01:30

قاع حاجة جبارة برضه طاقة مولدة طاقة جبارة بس بتشدك لتحت. عايزة الدنيا وعايزة الشهوات وعايزة الحرام وعايزة وفي مفاعل نووي تايه ما بينهم هما الاتنين ساعات يشتغل على دي وساعات يشتغل على دي اسمه القلب لانه قعد يتقلب. ما بين النفس وما بين الفطرة. لما النفس بتتدين النفس بتشدك لفوق - 00:01:50

والفترة لفوق يقوم القلب بيبقى لفوق. يبقى انت كل مولدات الطاقة اللي جواك بتشدك لفوق. عشان كده يا ويله! اللي طاقته بتاعه كله من الاكل اللي بياكله. يقوم يتحرق جوة الخلايا يقوم يطلع طاقة. هي دي الطاقة بتاعته. لآ - 00:02:10

الطاقة المنبعثة من حرق الطعام في الجسد. دي طاقة بسيطة عشان كده لما الواحد سنه بيكبر يعجز ومش قادر. هو شغال على الطاقة دي بس والطاقة دي بتروح بسهولة انما جواك مولدات طاقة رهيبة النفس والفطرة والقلب دول لو تدينوا وبقوا راغبين الى الله. انت هتبقى فعلا وايدهم - 00:02:27

بروح من هيبقى جواك روح معنوية جبارة من غير اكل ومن غير انت ازاى انت سنك كده وعندك الامراض دي وشغال في الدعوة ليل نهار كده لانه مش شغال على طاقة حرق الاكل. ده شغال على مولدات نووية جبارة ثانية او مولدات طاقة ربانية جوة ثانية. يبقى النفس دي هي الجنة - 00:02:47

اللي بينك وبين ربنا زي الشيطان بالزبط واعذني من شر نفسي. زي الاستعاذة من الشيطان. دي الجبل اللي بينك وبين ربنا سبحانه

وتعالى هو ايه اللي ضيع ابليس غير النفس - 00:03:07

خير مما انا دي اللي هي النفسية. هو ايه اللي ضايع اليهود غير النفسية؟ نحن احق بالملك من برضه النفسية. هو ايه اللي ضيع ابو جهل غير النفسية لما قال لهم آآ كنا وبني هاشم كفرسي رهان سقوا فسقينا واطعموا فاطعمنا. حتى اذا قالوا منا النبي فانا ندرك هذا لا. ما فيش - 00:03:17

حد يبقى اعلى مننا يعني اللي دمره مش عدم الاقتناع بكلام النبي عليه الصلاة والسلام. وانما ما حدش يبقى اعلى مني هي دي

النفسية. النفسية هي الحطة الشريرة دي. ايه اللي ضيع - 00:03:37

حلول غير النفسية هو ومعاذ ابن سعد ابن معاذ كانوا قادة المدينة المنورة. بس ابن سلول كان هو الكبير بقى. جه النبي عليه الصلاة

والسلام. سعد ابن معاذ قعد تحت رجلين - 00:03:47

النبي عليه الصلاة والسلام وابن سلول استعلى ازاى محمد يبجي يخطف مني الرياسة والملك فيه يثرب في المدينة المنورة. النفسية

يا جماعة اللي مدمرة كعبك الوقتي نفسيتك. سبب التحطيم النفسي اللي انت فيه والاحباط والهم والغم. اللي انت نايم فيه وقيام

فيه نفسيتك لانها مش راضية عن الواقع. ومش - 00:03:57

في راضي عن اللي بيحصل وعايزة حاجات ما بتتعملهاش. فتقوم مطلعها لك زعلها ده في شكل اكتئاب وضيق وتوتر وخف وفوبيا.

وبنك التاكسي وكل ده تعبانة وقاعدة تقرفك بقى لانها متضايقة بقى مش واخدة اللي هي عايزاه وانت مش ممشيها زي ما هي عايزة

بقى مسرحها في اللي عايزة تسرح فيه تقوم - 00:04:17

تقلبها عليك نكد فالنفسية دي شيه خطير جدا اعزني دي شيطان ثاني جواك. لو تدين الطاقة بتاعتها كلها بتبقى الطاقة لو الرغبة

اتقلبت بدل ما الرغبة بقت في الدنيا بقت الرغبة الى الله النفسية بتتقلب لفوق. ودي بقى اللي النبي عليه الصلاة والسلام قال عنها

الكيس من دان نفسه. النفس بقت متدينة - 00:04:37

النفس الامارة بالسوء دي بقت متدينة. يبقى قلنا ليه آآ اعزني من شر نفسي جت بعد الهمني رشدي عشان حاجتين. الحاجة الاولانية

لان ده وسوسة. النفس لها وسوسة فده عكس الالهام. والحاجة الثانية ان النفس لها خط سير ثاني لان النفس لها رغبات ثانية. انت

الوقت الهمني رشدي ربنا الهكم رشدك فبقيت عارف الصح - 00:04:57

من الغلط الصح ان انا ازاكر الصح ان انا اشتغل. الصح ان انا اصلي قيام ليل. الصح ان انا اصوم اتنين وخميس. النفس لأ يا حبيبي ما

ليش في الكلام ده. ده انا عايزة رغبات وعايزة - 00:05:17

وعايزه دلج وعايزة حرام وحلال وعايزة شهيدة وعايزة كل حاجة. هتخنقني ليه؟ ليه هتخنقني؟ فيبقى النفس عكس خط السير

بتاع المصلحة السير بتاع النفسية النفسية عايزة حزن النفسية عايزة عكس خط السير بتاع الرشد والهيام الرشد فتبدأ نفسيتك

تقرفك بقى لما تيجي تعمل الصح. بدأت تزاكر اه - 00:05:27

هو انا ما لي! هو انا تعبان ليه! هو انا هو انا جعان! هو انا كنت عايز انا وانا نسيت! هو آآ انا عندي اكتئاب انا هو نفسيتك قاعدة

تقرفك بقى. ها! ما هو انت - 00:05:47

استعمل لي اللي انا عايزاه يا اما هاطلعها عليك نكد واكتئاب وهتروح لدكتور نفسي. وانت ما انتاش مريض نفسيا ولا حاجة. انت

لانك مش مدي نفسيتك اللي هي عايزاه فبتطلعها عليك امراض نفسية. طيب آآ عايزني اعيزني يبقى النفس دي الجبل اللي بينك

وبين ربنا زي زي الشيطان بالزبط. دول قطاع الطرق اللي بينك وبين - 00:05:57

ربنا فخد بالك نفسيتك. عشان كده انت شبابك في نفسيتك. وسعادتك في نفسيتك. وتعاستك في نفسيتك. لو سبت نفسيتك ماشية

زي ما هي عايزة اه اه هتتعزك لان هي هتوديك في داهية. هي مش عايزة غير الراحة والكسل هي مش عايزة حاجة من الجد خالص -

00:06:17

لو سبتها على راحتها. طب لو انت قومتها بقى فعلا وخليتها تسكن الى الله. ساعتها تبقى هي سبب سعادتك لان شبابك كله في

نفسيتك. هو الراجل الكبير قاعد كده واحد عنده خمسين سنة لسة صحته زي ما هي. آآ حتى العلماء بيقلولوا الشباب حتى لحد

خمسين سنة. ولسه قدامه حاجات كتير يعملها وقاعد كده اهو - 00:06:37

مكدود كده اهو. ليه؟ لان نفسيته ملته مخاوف وفوبيات. واكتئاب وهم فقاعد كده ولا عارف يروح ولا عارف ايه. آآ الطفل الصغير
قعد يتنطط ويلعب ومش عايز ينام ليه؟ نفسيته لسة صغيرة. يبقى فيه ناس نفسيته هي اللي بتجيب لها شيخوخة. هو مش عاجز
ولا حاجة ولا عجز ولا كبر - 00:06:57

ولا وصل لمرحلة الشيخوخة نفسيته هي اللي هدا. هي اللي مكدها كده هو. فخد بالك من نفسيته. واعذني من شر نفسي. شر يعني
النفس لا شر. هو كتير اوي كده في الدنيا كده يا جماعة. من شر ما خلق. من شر غاسق اذا وقب. من شر النفاسات في العقد. من شر
حاسد اذا حسد. من شر الوسواس الخناس - 00:07:17

هو ايه؟ هو الدنيا مليون لازم تفهم ان الدنيا مليانة شر. الموضوع مش بمب يا جماعة. الدنيا دي عاملة زي غابة. الناجي السعيد ده
معجزة من ربنا. سبحانه وتعالى - 00:07:37

عشان كده سيدنا زكريا قال ولم اكن بدعائك ليل نهار رافع ايدي بقول انجدي من تعاسة الدنيا يا رب. انجدي اعوذ بك من درك
الشقاء ما الشقى يلحقني فيها. فانا سعدت في الحياة بسبب كده. الحياة خطر. الدنيا مكان مليون اختار ومليون شياطين. ومليون
اشرار - 00:07:47

ومليون نفوس شريرة ومليون جن وشياطين وحسد وسحر ومليون اسباب للالام. فانت لازم تاخذ بالك وتستعيز بالله. واعذ من شر
نفسى. يبقى النفس لها شر والنفس دي اللي واقفة بينك وبين ربنا. عشان كده اهم نقطة عايز اقولها في هذا المقطع ان المعركة -
00:08:07

الاولى اذا تديننت هي معركتك مع نفسك. خط سير ايه الا ما تديننت؟ تدين. اول حاجة انك تأدب نفسك. انك تربى نفسك. النفس دي
في عملة عارفين لما تبقى زوجة متمرده على زوجها فسحني. خرجني اكلني هات لي هدم. سفرني الساحل. انت ما بتعملش اللي
الرجالة بتعمله للسنتات - 00:08:27

انت يا مزاللني وسط الستات وما بتصرفش علي. آآ هات لي اللي انا عايزاه. يا بنتي دي الحياة مش هتمشي كده. دي عايزة بقى ايه
زي ما شكسبير كان بيقول كده - 00:08:47

الترويض الشرسة بقى. ده فالنفس دي ترويض الشرسة. الشرسة اللي جواك دي اللي مصممة انها تاخذ. اه شفت كده اما ييجي مسلا
طفل صغير هتاخذ منه موبايل شفت بيعمل فيك ايه؟ شفت الشراسة فجأة اللي بيقبلها فيك؟ وبيقبلها عليك بتحس انك قدام وحش
مش قدام طفل صغير. اهي دي نفسيته. ريحني. طب مش - 00:08:57

هنكد عليك واعيشك في نكد بقى. فالنفسية دي شيه جبار جواك لازم تاخذ بالك منه. يبقى دي المعركة الاولى ان النفس دي تروض
بقى. ترويض عشان كده هو وحسرة فضل يحاصر نفسه لحد ما ربنا ادى له السيادة. بسبب ان هو عاد هو اللي قائد نفسه مش
نفسيته اللي قايداه. يا ويله اللي - 00:09:17

سيناته سينات. اللي عايز يعمل بيعمله. لا المفروض انك انت بتعمل الصح. مش بتعمل اللي نفسيته عايزاه دلوقتي النفسية عايزة
تتفسح. بس وقته مذاكرة. النفسية عايزة تنام بس دلوقتي قيام ليل. النفسية عايزة تاكل وتشرب بس الوقت صيام. وفسحها
وشهيهها وروق عليها ونعيشها. ولكن لما - 00:09:37

تمشي في الصح تقوم تديها بقى الايه المكافآت والجوايز نتيجة ان هي ماشية في الصح. الطالب اللي مش طابق يذاكر نفسيته مش
طايقة تقعد على مكتب. ده مشكلتك في نفسيته - 00:09:57

عشان كده لما تقعد تلزم تلزم وتسايس وتروض تيجي في الاخر تلين بقى يبقى المعركة الاولى هي المعركة مع النفس. عشان كده
الله سبحانه وتعالى يقول في سورة النزعات اللي بدايتها بتصور النفوس الراقية اللي خاضت المعركة مع النفس لحد ما وصلت -
00:10:07

القمم للقمة عند الله والنزاعات غرقا. النفوس الراقية اللي قعدت تنزع الدنيا من نفسيته. الابطال اللي نزعوا الدنيا من نفسيته هم

اغرقوا في نزع الدنيا من نفوسهم. دي البطولة الاولى انك تواجه نفسك لانها مش هتسيبك. هتفضل وراك لحد ما تجيبك ولحد ما توقعك - [00:10:24](#)

والناشطات نشطا. لما نزعوا الدنيا من قلوبهم بقوا في قمة النشاط. فالجارية يسرا بقوا بيجروا بقمة التيسير. بقوا نهار منطلقين في طاعة الله يبقى بعد والنازعات غرقا. جت والناشطات الناشطة عايز تبقى نشيط في طاعة ربنا. عايز ربنا ينعشك. تبقى منتعش باعمال الصلاح - [00:10:44](#)

سهر وبالليل والطاعة على قلبك زي العسل عالج نفسك اللي جواك دي هي دي المشكلة كلها. هي دي عشان كده النبي عليه الصلاة والسلام يقول في الحديث الكيس من دان نفسه وعمل لما بعد الموت يبقى انت عامل لما دان نفسه. لما روضها وقهرها وحاربها وغلبها - [00:11:05](#)

وساقها ما عادتتش نفسيته هي اللي سايقاه. لان معزم البنات اللي ماشية في الساحل الشمالي للهوت شورتات نفسيتها اللي سايقاها. الشاب اللي رايح الحفلة دي هو عارف انها حرام نفسيته اللي سايقاه. فالناس مشكلة الناس واللي مدمر الناس ان نفسيته سيئا. طب امتى تقدر تحكم نفسك؟ ما هي دي الحكمة. الحكمة ان حكمت - [00:11:25](#)

النفسية يبقى في ايديك. انت اللي سايقها. دي الحكمة انت اللي بتتحكم في انفعالاتها. مش هي اللي مدمرك. برغباتها لو غضبت تضيعك. لو حبت تدمرك لو كرهت تضيعك. لو رغبت تشلك. ما انتاش عارف تعيش من نفسك. فعلا فيه ناس مش عارفة تعيش بسبب نفسيتها - [00:11:45](#)

نفسيتها منكدة عليها. بيقعد اربع ساعات يحلم احلام يقظة قبل ما ينام نفسيته شغالة بقى. مخلية حتى مش عارف ينام ويرتاح شوية. نفسيته مخلياها مش عارف ينام نفسيته على طول تخلي لها وغضب يقلب على البشر. لو زعل من مراته لو اتقمص الدنيا تتقلب ليه يا ابني نفسيته عنيدة. نفسية وحشة - [00:12:05](#)

متمردة الحكمة بقى ان ربنا يديك الحكمة بتاعتها. يديك اللجام اللي بيحكمها. يبقى انت اللي بتتحكم فيها مش هي اللي سيناك. وده معنى جبار. جبار اسأل الله ان يؤتينا الحكمة التي من اوتيتها فقد اوتي خيرا كثيرا. الكيس من دان نفسه وعمل امتى عمل؟ امتى بدأت تشتغل؟ امتى الناشطات نشطة - [00:12:25](#)

لما ادانا نفسه لما النازعات غرقا. والعاجز من اتبع نفسه هواها وتمنى على الله الاماني. الحديث اللي انا باقوله دا فيه علماء آآ يعني كثير مضاعفينه. ولكن انا بقوله بستند لمين؟ بستند الى آآ تحسين الترمزي لهذا الحديث. وتصحيح الحاكم في المستدرك لهذا الحديث. وتحسين البغوي - [00:12:45](#)

وفي شرح السنة لهذا الحديث. وتصحيح الشيخ محمد بن عبد الوهاب رحمه الله لهذا الحديث. فانا بستند لهذه التصحيحات والتحسينات من اه اه يعني بعض كبار اهل العلم الكيس قال لك يعني ايه الكيس؟ قال لك الكيس ده بعض العلماء قالوا يعني ازا اللي شايل كيس شال شوال. وقاعد يلم كل الفلوس اللي بيلاقياها والكنوز اللي بيلاقياها - [00:13:05](#)

فالكيس اللي قاعد يجمع الخير. قال لك حتى بعض العلماء الذي يقنص الفرص. الذي يغتنم المواسم الطاعة ويقنص الفرص ما بيضيعش. كل حاجة بيحطها حطها في الكيس. كل خير بيحطه يحط القرش على القرش لحد ما بيبقى سروة في الآخر. يبقى الكسان اللي على طول في زيادة ما بينقصش لانه على طول قاعد ايه؟ يحط في الكيس - [00:13:25](#)

الاعمال الصالحة قاعد يعبي المجوهرات الحقيقية. ده الكيس اللي فاهم مصلحته. وقاعد يشوف مصلحته في الدار الآخرة. ايه ويشتغل بناء عليها. الكيس من نفسه دان نفسه يعني دانت له البلاد. قهر البلاد بالحكم. اي قهرها وغلبها. يبقى فيه معركة مع النفس. ما هو دانا نفسها دي دخل لمعركة - [00:13:45](#)

عارف محمد الفاتح هيبقى جه يفتح القسطنطينية ويجي يدخل عليهم بالابراج الخشبية يضربوه بالنار. يحفر انفاق تحت الارض يسدوها ويولعوا في الجنود اه يدخل بالسفن من البحر يولعه في السفن النار. ليل نهار معارك لحد في الآخر ما قهرهم ودخل. ودخل انت هتفضل - [00:14:05](#)

هنبقى لحد ما في الآخر هتمشي وراك. الكيس من دان نفسه. ما دام اتكسرت وروضت وعملت هتبقى مشغولة بقى بالعمل الصالح. هتبقى بقى خلاص هتتأدب بقى قيل لما بعد عاملة زي الزوجة اللي كانت قاعدة تطلع روح جوزها. وتقرف في جوزها وتطلب من جوزها طلبات. فجأة بقى بقت انسانة ضيعة وصالحات قانتات حفظات للغيب. بقت قاعدة تطبخ - [00:14:25](#)

وبقت قاعدة تروق الشقة لجوزها وبقت قاعدة تتزين لجوزها وبقت قاعدة تجهز الكلام الحلو لجوزها. الطاقة اللي كانت طالعة عليه بقت طالعة له عمل لبعد الموت والعاجز يبقى نفسيتك سر عجزك. يبقى انت ما انتش طايق انك انت تعمل اعمال صالحة. ليه؟ لان نفسك نفسيتك معجزاك. اللي هيجيب لك - [00:14:45](#)

حجز قبل العجز اللي هيجيب لك عجز الشيخوخة. قبل ما سنك يشيخ هي نفسيتك. هي نفسيتك هي هي لو نفسيتك شباب ومنطلقة ومشبوبة العزم في طاعة الله. هتلاقي نفسك منطلق. نفسيتك عجزت هتلاقي نفسك عامل زي اللي عنده مية وعشرين سنة. والعاجز من اتبع نفسه هواها. عارف يقول لك سابها على حال - [00:15:05](#)

في شعرها اتبع نفسه هواها. خلاها ماشية زي ما هي عايضة. اعلمي اللي انت عايزاه يا حبيبتي عايضة تسافري يلا نسافر. تتفسيح يلا. تتفرجي على مقاطع يلا يا حبيبتي عايضة تمسيلية ولا عايضة فيلم؟ طب عايضة ايه؟ عايضة نروح لفلان صاحب السوء اللي هنا اشرب معه شوية حشيش. عايضة ايه يا حبيبتي؟ قولي - [00:15:25](#)

اتبع نفسه وهواه وتمنى على الله الاماني وقضاها بقى احلام. ان شاء الله ان شاء الله بقى هجيب بتقدير عالي السنة دي ان شاء الله بامارة ايه بقى وانت راجل فاشل ومش راضي - [00:15:45](#)

تذاكر ان شاء الله بازن الله انا عارف ان ربنا هيرزقني ومش هيلاقني علي ابدان ان شاء الله وانت ما بتسعاش في حاجة اصلا. ان شاء الله ان شاء الله الجنة. ربنا الجميل. ربنا - [00:15:55](#)

بين هو الحنين هيسيبني! يا ابني انت سايب نفسيتك على حل شعرها وفي الآخر تقول ان شاء الله هنجح! ان شاء الله هتعدني! ان شاء الله! ان شاء الله مش يعني لا حرج في - [00:16:05](#)

مش هينفع كده يا جماعة النبي عليه الصلاة والسلام بيوجهك ان فيه معركة مع النفسية اوعى تخسرها. عشان كده الرسول عليه الصلاة والسلام يقول في الحديث اللي صححه الالباني وابن حبان - [00:16:15](#)

اذكروا هازم اللذات. هم ثلاث روايات اذكروا هادم اللذات. والرواية الثانية اذكروا هذا بالذال هاذم والرواية الثالثة اذكروا هازم اللذات اللي هزمها. هزمها يعني حاربها وقهرها. واخضعها الموت اللي بيهزم اللذات. يعني هازم اللذات رواية ازاى؟ يعني معناها حاربها دي معركة. معركة بينك وبين النفس لازم تخوض - [00:16:25](#)

هذه المعركة معركة مع النفس. اللهم الهمني رشدي واعذني من شر نفسي. آآ معنى جبار قوي ان احنا نستعيز بالله من شر نفوسنا. نعوذ بالله من شر نفوسنا ان شاء الله بازن الله بعد ما اخلص الدعاء ده انا لسة لي فيه مقطع واحد بس هشرح فيه واعزم لي على ارشد امري. العزيمة بقى ويعني ايه اعزم له والعزيمة دي يعني - [00:16:55](#)

العزم من عند الله ولا العزم من العبد ايه المعنى ده اعزم ليه على ارشد امري؟ اللي هي الرواية الثانية اللي هي الرواية رواية مسند الامام احمد اللي صححها محققه - [00:17:15](#)

مسند الامام احمد يعني ايه اقلني اقف معه وقفة بازن الله لان فيها معنى اضافي جميل عظيم. ولكن انا بعدها على طول هابدأ ان شاء الله بقى في سلسلة التعوذات. كورونا يا جماعة مكتسحة - [00:17:25](#)

العالم ودلتا بلاس راعي بالعالم ومش عارفين التطعيمات بتجيب نتيجة ولا لا حتى معه وداخل على الاطفال زي ما دخل على الكبار نعوذ بالله من جهد البلاء. ودرك الشقاء وسوء القضاء وشماتة الاعداء. فاحنا نسأل الله العفو والعافية. فاحنا - [00:17:35](#)

محتاجين التعوذات. عشان كده انا هبدأ اكمل معكم ادعوني استجب لكم. ان شاء الله هنكمل بقى التعوذات عشان يبقى في ورد لنا يومي. صباحا ومساء للتعوذات. احنا نلجأ الى الله سبحانه وتعالى زيي واعذني من شر نفسي. اللهم الهمننا رشدنا واعذنا من شر

انفسنا. اللهم الهمننا رشدنا - [00:17:51](#)

وعافنا من شر انفسنا. اللهم الهمنا رشدنا وقنا شر انفسنا. اللهم انا نستهديك لارشد تمرين ونعوذ بك من شر انفسنا. اللهم قنا شر انفسنا

واعزم لنا على ارشد امرنا. اللهم ربنا - [00:18:11](#)

اتنا في الدنيا حسنة وفي الاخرة حسنة وقنا عذاب النار. اللهم انا نسألك من فضلك ورحمتك فانه لا يملكها الا انت اللهم انا نسألك الهدى والسداد والحكمة والارشاد والتوفيق والمدد برحمتك يا ارحم الراحمين. سبحانك اللهم وبحمدك. اشهد ان لا اله الا انت -

[00:18:31](#)

استغفرك واتوب اليك - [00:18:51](#)