

كارثة الوسواس " كيف تقهر الوسواس؟! " | د. حازم شومان

حازم شومان

سلام عليكم ورحمة الله وبركاته. كل الناس عندها وسواس. كل الناس عندها وسواس يا جماعة اومال ربنا نزل صورة الناس للناس كلها ايه؟ وقال من شر الوسواس الخناس. يبقى ما حدش يقول انا عندي وسواس. واحد يقول انا ما عنديش وسواس. يبقى كل الناس ولكن النسب هي اللي مختلفة. يبقى انا مش هاقدر اقضي على الوسواس في حياتي - 00:00:00

انت مش قادر اقضي على الافكار الوحشة في حياتي ولكن احنا عايزين نحطها في المعدل الطبيعي. المعلومة الثانية اللي انا عايز ابدأ بها المقطع ان كل الامراض النفسية وكل الاحزان المهولة وكل الناس اللي انتحرت كانت البداية فكرة. بداية الضلعة في حياة اي انسان فكرة واحدة. ممكن يكون استسلم لها. ممكن - 00:00:20

كل اللي نفخ في الفكرة دي جواه قعد ينفخ فيها والثاني مش واخذ باله لحد ما اتحولت له واقع وعاش معه وانفصل عن الواقع لحد ما الواقع الداخلي ده يبقى بداية الدمار فكرة والمعلومة دي ابليس فاهمها كويس جدا. عشان كده ابليس شغال على الافكار. ابليس شغال جواك على الكنترول بانيل بتاعتك ولوحة - 00:00:40

ابليس مش شغال عليك من برة ابليس شغال عليك من جوة. يوسوس في صدور الناس جوة دماغك بيشغل. جوة عقلك بيشغل برمجة غلط من جوة. الشيطان بيشغل على وساوس شكلها ايه؟ بيشكك في العقيدة. بيشكك في وجود ربنا. يشكك في الرسول يعيشك في عذاب بقى. يشكك في القرآن - 00:01:00

ان يشككك في اليوم الاخر. يشككك الشيطان بيجننك بالوساوس. لانه بيزرع افكار. ممكن تدمر حياتك وتبقى البداية فكرة واحدة بس. ولكن انت ما عرفتتش تتعامل معها وتفرضها من الاول صح. فبدأت تحطم لك حياتك. الشيطان ممكن يقفلك بالطاعة. يقفلك من مصلحتك. يقفلك من المذاكرة. يقفلك من - 00:01:20

حبايبك يجي لك افكار تدمرك وتشككك في مراتك. في ولادك في حبايبك لحد ما يعزلك عن الدنيا. لانه مش هيقدر يضربك الا لما يعزلك. فالاول بيعزلك عن الحياة ويكرهك في الحياة. يبدأ يقفل يبدأ يحبك في المعصية. يبدأ يحسسك ان المعصية دي الحل الوحيد لنجاتك ولسعادتك. والفرفشتك عدي - 00:01:40

يا ليلة طب الليلة هتعتدي ازاى؟ قدام فيلم جنسي ولا في مكالمة جنسية ولا معللة هتعتدي ازاى؟ ولا في سهرة مخدرات ولا مع شلة سوق ما هو لازم تعدي كان بيعمل ده جواك. الشيطان بيكبتك وبيحبطك حتى وانت نايم يجي لك يخليك تشوف احلام شيطانية تدمر لك نفسيتك وترعبك من بكرة - 00:02:00

وتحسسك ان كل اللي جاي اسود ليحزن الزين امنوا. هو عايز يقهرك. هو عايز يحزنك. هو عايز يكبتك. هو عايز يعيشك في هم وغم هو مش بس عايز يكفرك وعايز - 00:02:20

تعسك دنيا واخرة. طب الحل كيف اقهر الوسواس؟ ازاى اقهر الوسواس اللي جوايا؟ لان مش كل الوسواس اللي جوايا وساوس عقلنا يعني عقلي هو اللي شاكك لأ ده فيه مصادر خطيرة للوسواس. المرضي ده ربنا قالها في سورة الناس. سورة الناس بتقول لك ايه؟ الذي يوسوس في صدور الناس - 00:02:30

من الجنة والناس. يبقى ربنا عرفك مصادر الوسواس. الجن والناس. يبقى كده الوسواس له كم مصدر؟ ثلاثة. ثلاثة ليه يا عم الشيخ؟ ما هو ربنا قال اتنين اصبروا الجنة يبقى ده الشيطان والشياطين. الناس اتنين الناس ده انت واحد من الناس يبقى نفسيتك. نفسيتك زائد الناس اللي حواليك. يبقى دول - 00:02:50

قالت مصادر للوسواس لازم تفهم الاول اللازمة جاية منين لازم تفهم الدمار جاي منين لازم تفهم قنابل الوسواس وكارسة الوسواس بتلقى عليك من ان من انهي جهة من ثلاث جهات؟ يبقى جهة الشيطان. طيب يبقى لازم الحل الاولاني تواجهه. واجه الثلاث جهات اللي بتضربك بالوسوسة. الجهة الاولانية الشيطان اواجه ازاى - [00:03:10](#)

اوعى تسبب الشيطان يرمي الافكار المدمرة جواك. افرح هو الشيطان اساس الافكار اللي بيحطها جواك افراق افكار تحزنك. يقعد يخليك تفكر في حاجة تحزنك في حاجة تقفلك افرح اوعى تسمح انك تدفع سعادتك تمن لنجاحك. اوعى تسمح. على فكرة انا مش بتكلم عن مرض الوسواس القهري. انا مش بتكلم - [00:03:30](#)

الرصاص القهري والمشكلة اللي في والحمد لله يعني هو الوهلة جت كويسة بازن الله ولكن ده له مجال ثاني انا بتكلم على الوسواس اللي مدمرة لنا حياتنا ومدمرة لنا ومخلانا متعذبين ومقفولين والشكوك في الدين والشكوك في العقيدة. بداية ده افكار الشيطان قفلك بها. يبقى الشيطان عايزك تحزن. اوعى تسبب نفسك تحزن - [00:03:50](#)

ما تستسلمش للافكار الحزينة. افرح مشكلة مرضى الوسواس القهري اللي انا مش بتكلم عنهم. ان هو من ضمن مشاكله انه بيستسلم للفكرة في الاول لحد ما تكبر اتعزبوا والحاجة الثانية ان هو ان هو مريض الاستاز القهري عنده يعني يعني هو عايز ينجح اوي. فيدفع سماعات - [00:04:10](#)

للنجاح لاهو عايز زمن يبقى مميز يبقى حاجة عزيمة يبقى كل حاجة عملها تبهر كل اللي حواليه لاه انت لازم تفكر في سعادتك زي ما بتفكر في نجاحك يبقى افرح اكثر حاجة افرح برنا. افرح باسمائه الحسنى. افرح بالقرآن افرح بالدعاء. ادعي ربنا كثير واستبشر. افرح فرح نفسك - [00:04:30](#)

فك عن نفسك ما تضغطش نفسك ابدا دي اكثر حاجة تحارب بها وسواس الشيطان. طيب الحاجة الثانية وسواس الناس بقى احزر من الناس السلبية. فيه ناس بتحطكم ويمكن يكون واحد بيحبك بس جاهل. فيه ناس سلبية فيه علاقات مدمرة لن اموت معكم في التيه. فيه علاقات لو دخلتها في حياتك لا قرب اربعة خمسة يدمروك. في واحد - [00:04:50](#)

سوداوي في واحد متشائم في واحد سلبي في واحد عشمجي في واحد مشاعري لو عملي ولا ولا عنده اي حاجة عملية ما تسمحش ان اي في حد يرمي لك افكار سلبية عن نفسك او عن المستقبل او عن البلد اللي انت عايش فيها او عن الوضع الاقتصادي او عن بكرة او عن رأيك في نفسك او عن - [00:05:10](#)

تقييمك لنفسك اوعى تسمع حد يحطكم. اوعى القطر على القطرة تفتت الصخرة. واحد لو الكلمة السلبية اللي انت بتسمعها قطرة وانت صمودك النفس صخرة قطرة على قطرة هتفتت صخرتك وهتخليك تضعف. وتلين وتمرض نفسيا وتبص لنفسك وحش. ما تحبش نفسك بحد سلبي. حطم - [00:05:30](#)

الشخصيات السلبية والشخصيات المشاعرية الغير عملية والشخصيات المدمرة السوداوية من حياتك. طب النقطة الثالثة المصدر التالت للوسواس اللي من سورة الناس ربنا بينها لنا. يعني ربنا في سورة الناس عرفنا كل حاجة عن الوسواس. وكارسة الوسواس. وكيف نتعامل مع الوسواس؟ وكيف نقهر الوسواس؟ يبقى المصدر التالت - [00:05:50](#)

سيترك انت بقى اوعى تستسلم لدماغك فرمل دماغك. فرمل دماغك غير اتجاه التروس بتاعة دماغك. دماغك ماشية في اتجاه دروس الحزن والالم الاغاني الشعبية وكتاب حياتي يا عين وغير الترس. ناحية الفرح والامل والتفاؤل غير اتجاه التروس بتاعة دماغك. فرمل - [00:06:10](#)

الفكرة من جوع بلاش الاوفر سينكينج بلاش تخلي دماغك شغالة ليل نهار. فرمل دماغك في وقت انا مش هفكر فيه. جاهد مش هتيجي في يوم وليلة ولا سنة واثنين. ولكن - [00:06:30](#)

مجاهد اتعلم السيطرة على دماغك. زي ما بتتعلم السيطرة على جيبك وفلوسك. زي ما بتتعلم السيطرة على وقتك عشان ما تضيعش عمرك. سيطر على دماغك. التعميم مش لان واحد زلمك يبقى الدنيا كلها وحشة وكتاب حياتي عين ما شفت زيه كتاب الكل عزاب مين اللي قال ان كل عزاب يا انا عشت لحظات حلوة بص للماضي بتاعك - [00:06:40](#)

حلوة وللمستقبل بتاعك نزره حلوة وللحاضر بتاعك نزره حلوة يبقى الحاجة فرمل دماغك بلاش التعميم بلاش التصعيد يعني الفكرة الوسواسية اصلا بتيجي في الاول بسيطة انت بتستسلم لها وتسيبها وتنام يعني ممكن شاب دخل الجامعة شاف بنت معدية راح -
00:07:00

قبل ما ينام قعد ثلاث ساعات يفكر فيها انت عارف اللي انت بتفكر فيه ده انت كان اعجابك بها بزره جوة نفسيتك. انت كل احلام اليقظة دي بتروي البزره دي. لحد ما تبقى - 00:07:20
تحطم لك حياتك وتحس ان ديت انت هتموت لو ما اتجوزتهاش. او اللي ما مشتت معها انت اللي بتروي الافكار الوحشة. انت اللي بتروي الافكار الغلط بالتفكير فيها والاستسلام لها - 00:07:30

وتركها تتصاعد جواك لحد ما تبقى نار مولعة جواك. زي ما الرسول قال اعوذ بالله من الشيطان الرجيم. من همزة الاول بتبقى خبطة كده شف البت دي وبعد كده يبدأ بقى يابه وبعد كده يبدأ بقى يتمتم بالكلام شف جمالها. شف عينيها. شف شعرها. يبدأ بقى نفسه ونفخ - 00:07:40

بقي في نار جواك يبدأ ينفخ فيها عشان تاكل عقلك. يبقى انت جواك حريقة خلاص انت اتدمرت. ما تسيبش الفكرة تتصاعد جواك. يبقى دي النقطة الاولى الاولى اعرف مصادر الوسواس الثلاثة من سورة الناس واقفلها واقف لها وخليك دايم فرحان. العقل بيتضحك عليه يا جماعة. يا جماعة العقل بيتضحك عليه. غمضي - 00:08:00

كده وتخيّلوا صرصار جاي يهجم عليك. على فكرة هتخافي. هو ايه العالم يتضحك عليه. طب غمضي عينك واتخيلي حاجة حلوة هتلاقي نفسك بتبتسمي. هو ربنا خلقك عنك امكانية انك تضحك على عقلك. فكر في الخير العقل العقل يمشي وراك على طول في التفكير ده. بازن الله بالتدريب. الحاجة الثانية في علاج كارسة الوسواس. وازاي تقهر - 00:08:20

سورة الناس. دايم اقرأها بقى. دايم اقرئ سورة الناس ودايم عش معها. ودايم تدبر في معانيها. لان جواها مفتاح. تشخيص مشكلتك والحل قل له اقرأ في سورة الناس لما بتقرأها ربنا بيدفع عنك الوسواس. يبقى دايم عش مع سورة الناس السورة اللي هي اسمها حتى الناس. الناس دي من النوس. النوس ده - 00:08:40

اه اللي هو الزبزة والاضطراب والاسترخاء. ربنا بيقول لك دي طبيعتك. انت انسان اصلا مزبذب وضعيف وغلبان. ومداخل الشيطان لك كتير فبتقول يا رب الناس يا ملك الناس يا اله الناس! يا رب انت انت تعلم ضعفي! انا ضعيف! انا مزبذب! انا يا رب ما اقدرش استحمل الشيطان! طب ايه حل ايه! يا رب! من شر - 00:09:00

وسواس الخماس المجرم اللي قعد يضربني في المقاتل ده يوسوس وفي صدور الناس من الجنة والناس يا رب فيه ناس وحشة فيه ناس شياطين وفيه فين ما نتاش شايفها وحاطة توصف لك يبقى دايم قل يا رب قدام زاهرة الوسواس كيف تقهر الوسواس؟ رحلة طويلة ولكن لازم تقاومها لان الوسواس دي عند كل الناس - 00:09:20

ما فيش حد ما بيجيلوش وسواس. ما فيش حد ما بيجيلوش افكار وحشة. فيش حد والفكرة لو استسلمت لها هتتحطم حياتك. نعوذ برب الناس. ملك الناس. اله الناس من شر الوسواس الخناس. اللهم انا نعوذ بك من الشيطان الرجيم من همزه ونفسه ونفخه. اللهم انا نعوذ بك من الشيطان الرجيم من همزه ونفثه ونفخه. سبحانك اللهم وبحمدك. اشهد ان لا اله الا انت نعوذ بك من الشيطان الرجيم من همزه - 00:09:40

في ونفسه ونفخه. اللهم انا نعوذ بك من الشيطان الرجيم من همزه ونفثه ونفخه. سبحانك اللهم وبحمدك. اشهد ان لا اله الا انت استغفرك واتوب اليك. جزاكم الله خيرا - 00:10:00