

كيف تتخلص من الإكتئاب و الأمراض النفسية؟! | و ابيضت عيناه من الحزن | #خطبة_الجمعة | د. حازم شومان

حازم شومان

يا ايها الناس اتقوا ربكم الذي خلقكم من نفس واحدة. وخلق منها زوجها وبث منهما رجالا كثيرا ونساء واتقوا الله الذي تساءلون به والارحام. ان طه كان عليكم رقيبا. يا ايها الذين امنوا اتقوا الله وقلوا قولا سديدا - [00:00:01](#)

لكم اعمالكم. ويغفر لكم ذنوبكم. ومن يطع الله ورسوله فقد فاز فوزا عظيما اللهم صل على الحبيب محمد وعلى ازواجه امهات المؤمنين وعلى ذريتي وال بيته انك حميد مجيد. اللهم - [00:00:34](#)

وصل وسلم وزد وبارك على حبيب قلوبنا وعلى طبيب قلوبنا وعلى شفيعنا يوم العرض عليك محمد صلى الله عليه وسلم في الاولين والآخرين وفي كل وقت وحين. اللهم صل وسلم وزد وبارك على حبيب قلوبنا محمد. صلى الله عليه - [00:00:54](#)

وسلم عدد قطر الامطار وعدد ورق الاشجار وعدد مكاييل البحار وعدد ما اظلم عليه الليل وضاء عليه النهار. اللهم صل على الحبيب محمد. اللهم احينا على ملته. اللهم احشرنا في زمرة الهمة يا ربنا ارزقنا صحبتته في الفردوس الاعلى. اللهم امين. اخواني واحبابي في الله. ما هو اكبر قاتل على - [00:01:14](#)

وجه الارض ايه اكبر سبب لموت الانسان على وجه الارض؟ ممكن يكون الاسلحة الفتاكة والتسليح والقنابل والاسلحة النووية لأ ممكن يكون الوبئة والميكروبات والبكتيريا والفيروسات لأ ممكن يكون امراض القلب والتجلطات ايه اكبر - [00:01:44](#)

سبب للموت على وجه الارض. اكبر سبب للموت على وجه الارض هو الهم. هو الهم والغم والحزن. اكبر سبب للموت على وجه الارض مدى حمل الانسان الهم القاتل الصامت. اكثر سبب الناس بتموت بسببه هو الهم مش - [00:02:04](#)

ان بس الناس بتموت بسبب حد ينتحر من الهم ولا حد لأ الامراض اللي بتيجي بسبب الهم قاتل قال تعالى الحزن ممكن يوصل الانسان لايه؟ وابيضت عيناه من الحزن ابيضت يعني ايه؟ العينين فيها سواد وفيها بياض. اطمست معالم العين - [00:02:24](#)

لا عاد باين سواد من بياض. ربنا ما قالش وعميت عيناه. قال وابيضت عيناه. اطمست معالم العين من الحزن وشدة فلم يعد يدرى فيها سواد من بياض. هو الحزن ممكن يوصل للانسان للدرجة دي. ربنا ما قلش وابيضت عيناه من البكاء. فيه بكاء فرح فيه بكاء - [00:02:44](#)

انما هنا الحزن ممكن يوصل لايه؟ الهم ممكن يوصل لايه؟ قال تعالى ووضعنا عنك وزرك. قال يعني بعض المفسرين اي همك ووضعنا عنك وزرك الذي انقض ظهرك. الذي انقض ظهرك. عارفين - [00:03:04](#)

عارفين لما عمارة تنهار وتبقى شوية انقاض وتبقى شوية اطلالت. الحمل ممكن يبقى ثقيل على ظهر الانسان. الهم ممكن يبقى ثقيل على ظهر الانسان. الغم ممكن يبقى ثقيل على ظهر الانسان. لحد ما الانسان ينهار. لحد ما يحول حياته لانقاض - [00:03:24](#)

لحد ما الحمل ينوء به ظهر الانسان. هو ممكن الانسان يوصل بسبب الهم والغم للدرجة ديت. ممكن الانسان يوصل بسبب الخوف لدرجة ايه؟ الانسان الخائف الخائف من اي حاجة. الخائف من الخوف، اللي عنده مرض خوف، اللي خائف من شيء، اللي خائف من - [00:03:44](#)

يبقى عامل زي العصفور اللي جوة قفص والباب مفتوح. هو مش قادر يخرج من الخوف اللي جواه. عشان كده الخوف بيمنع الحياة مش بيمنع الموت بيمنع ان الانسان يقدر يعيش. لدرجة ان الانسان بسبب المخاوف بيوصل لقول الله. يحسبون كل صيحة عليهم. فاكر

ان كل - 00:04:04

كل آآ حة حة واردة طلعت في جسمه هتطلع سرطان. فاكر ان كل دوخة يبقى وراه في المخ. فاكر ان كل مشكلة يبقى بالتأكد انا عندي مرض خطير يبقى بالتأكد هيحصل مصيبة. الانسان الخايف ده اشد انسان متعذب في الدنيا. الانسان حتى لو مش خايف من -

00:04:24

خوف الانسان الخايف اللي عايش في الفوبيا بتاعة الخوف دي اشد انسان متعذب في الدنيا. انسان عايش في المصيبة قبل ما تقع. المصيبة لما بتقع ربنا لا ينزل المصيبة الا وينزل معها اللطف. فلا تنزل مصيبة على انسان دون ان ينزل لطف الله مع المصيبة. ان -

00:04:44

مع العسر يسرا. فربنا بيلطف القلب وزى ما يقول لك ملطف للجلد. الجلد مولع. تحط ملطف تلاقيك ما عدتش حاسس بالحرق اللي في الجلد فلطف ربنا بينزل يا نار كوني باردة. يبقى نار الابتلاء حواليك وانت قاعد في برد وسلام بلطف - 00:05:04

الله سبحانه وتعالى اللي لطف لك قلبك ونفسيك والواقع والزروف. الانسان اللي عايش في خوف دخل نفسه في مصيبة من قبل ما تحصل. فمن قبل ما تحصل ما نزلش لطف الله. فعاش في مصيبة من غير لطف. ولو لم يخف - 00:05:24

وحتى لو حصلت المصيبة هتحصل مع اللطف مش هيحس بها. باتت عيون ونامت عيون في امور تكون او لا تكون قلت ان ربا كفاك بالامس ما كان ان ربا كفاك بالامس ما كان - 00:05:44

ان ربا كما يقول الامام الشافعي ان ربا كفاك بالامس ما كان سيكفيك في غد ما يكون الانسان الخوف ممكن يوصله لفين ؟ الهم ممكن يوصله لفين ؟ الحزن ربياني مسني الشيطان بنصب. النصب المعاناة. النصب العناء. النصب - 00:06:04

اجهاد وعذاب. الانسان اللي عايش في هم او غم او حزن. انسان عايش معذب. وده اكبر سبب للموت على وجه الارض. التلات مشاعر دول الهم الغم الحزن ايه الفرق بين الهم والغم والحزن ؟ الهم على حاجة مستقبلية مهموم بحاجة لسة - 00:06:24

تيجي او ما تجيش. الحزن على حاجة ماضية. شاي الزكريات لا تفارقه. حزين على اللي حصل. حزين على اللي خسروا في حياته. حزين على الفرص اللي ضاعت. حزين على الاحباب اللي فقدهم. حزين. الغم على شيه واقع. هو - 00:06:44

وموجود فيه فعليا. فالانسان ما بين الحزن على الماضي والغم على الواقع. والهم بالمستقبل بيتدمر. الحزن والهم والغم عاملين زي نار هادية. بتسوي البني ادم. بتدمر له جسمه وعقليته ونفسيته بالراحة. لحد ما يبقى انقض زارك - 00:07:04

لحد ما يبقى انقراض انسان. لحد ما ينهار ان استسلم لهذه الامور. او ان لم يرفع الله عنه هذه الامور. طب ازاى نواجه الحاجات ديت ؟ ازاى نتخلص الاكتئاب والامراض النفسية. ازاى نتخلص من الهم والحزن والغم ؟ ازاى نتخلص من هذه المشاعر النفسية المدمرة اللي

مهما الانسان كان في نعمة - 00:07:24

المشكلة مش من براء. المشكلة جواه. المشكلة جوة البني ادم. ما هياش براه. فهو مش حلها فلوس. مش حلها حلها ان في حاجة هو لازم تحصل اسباب التخلص من هذه المشاعر النفسية المدمرة. اول حاجة الفزع الى الله. واللجوء الى الله سبحانه وتعالى -

00:07:44

ربنا رفعة الايد لله من اعزم اسباب زوال الهم والغم والحزن. ازاى ؟ اول حاجة الهم والحزن النبي عليه الصلاة والسلام ادينا علاج اتنين في واحد. دواء عارفين المضاد الحيوي البرود سيكتام كده واسع المجال. اللي بيضرب كل انواع البكتيريا مرة واحدة. علاج -

00:08:04

النبي عليه الصلاة والسلام بيعطيه لمن اصابه الهم او الحزن. الهم بحاجة جاية او الحزن على حاجة فاتت. فيقول النبي صلى الله عليه وسلم فليقل الدعاء ده اللهم اني عبدك وابن عبدك وابن امتك خذ بالك بقى طلاقات من مدفع اليقين. انسان عنده يقين فحصل له -

00:08:24

مشكلة. حصل له دين مش عارف يسدد الدين ازاى. هيتحبس في في شيك. عنده ازمة تجارية التجارة بتاعته بتقع. عنده مشكلة في بيته. عنده ازمة صحية. عنده ازمة نفسية. عنده مشكلة. ايا ما كانت هي ايه - 00:08:44

النبي قال له خمس طلاقات من مدفع اليقين من قلبك. الطلقة الاولى من اليقين اللهم اني عبدك يا رب انا عبدك في السراء وعبدك في الضراء. انا عبدك وانا سليم وعبدك وانا مريض. وهفضل عبدك يا رب. لو اديتني - [00:09:04](#)

الدنيا باللي فيها انا هافضل عبدك. ولو خدت مني كل حاجة انا هافضل عبدك. لو شافتنني عبدك. ولو مرضت عبدك. لو عبدك ولو افتقرت عبدك لو حصل في الغربة عبدك في السر عبدك في العلن عبدك في السراء عبدك وفي - [00:09:24](#)

عبدك. وانا جعان عبدك. وانا شبعان عبدك. انا مهما حصل يا رب. مهما حصل ابتلاءات انا مش هاتغير. انا لن اتغير مع الله قلبي مش هيتغير معك ابدًا يا رب. قلبي جوة القصر زي قلبي جوة الكوخ. قلبي زي سيدنا يوسف جوة السجن. انا نراك من - [00:09:44](#)

محسنين على عرش وزارة المالية في مصر انا نراك من المحسنين. انا يا رب معك زي ما انا. اللهم اني عبدك وابنك عبدك وابن امك انا فتحت عيني ما اعرفش سيد لي غيرك. انا نسبي عريق في العبودية لك يا رب. ده انا عبد ابن - [00:10:04](#)

مش عبد بس. ده انا عبد واهلي واجدادي وكل البشرية عبيد عنك يا رب. دي النقطة الاولانية اول طلقة العزم انا مش هتغير. ما فيش ابتلاء هيغيرني يا رب. ما فيش ابتلاء هيخرجني من عبوديتي لك يا رب. اللهم اني عبدك - [00:10:24](#)

وابن عبدك وابن امك. اتنين ناصيتي بيدك. ناصيتي بيدك. انا واقف تايه يا رب. انا واقف تايه مش عارف ارواح فين. انا الدنيا مقفلة في وشي. وممكن فيه سكك مفتوحة. ايه الطريق اللي يخرجني من اللي انا فيه؟ قبض للخير يا رب. ناصيتي بيدك - [00:10:44](#)

امشي في انهي سكة عشان اخرج من اللي انا فيه اخرجني مخرج صدق. اطلع من اللي انا فيه ده ازاى؟ اطلع من الهم والغم ده زي ناصيتي الناصية هي مركز اتخاز القرار. عشان كده الله سبحانه وتعالى يقول سبحانه وتعالى في القرآن الكريم الله سبحانه وتعالى - [00:11:04](#)

يقول فيؤخذ يعرف المجرمون بسيماهم فيؤخذ بالنواصي والاقدام. اول ما يطلع من تحت القبر الملائكة تفضل تضرب وقدمه والعياذ بالله. اشمعنى الناصية؟ المكان اللي اتخد قرار المعصية. واشمعنى قدمه؟ العضو اللي نفذ - [00:11:24](#)

قرار المعصية فهنا اتخد القرار وهنا سعة القدم لتنفيذ القرار. الاتنين دول جزاء من جنس العمل. فالناصية دي مكان اتخاز الكرناصية بيدك خلييني اخذ القرار الصح. خلييني امشي في الطريق الصح. قدني يا رب من ناصيتي للطريق المزبوط. عشان كده فعلا - [00:11:44](#)

اتهمها فجورها وتقواها. قال بعض المفسرين في هذه الاية اي اما ان يلهمك الله الفجور والعياذ بالله تبقى اتخلت واما ان يلهمك التقوى تبقى وفق. الهمني الخير يا رب. الهمني الرشد يا رب. الهمني واقذف جوة قلبي الصح ايه. واعمل - [00:12:04](#)

ايه وارضيك في الازمة ازاى؟ واخرج من الازمة اللي انا فيها ازاى؟ مش ممكن. كلام جبار يا اخواني. كلام عبودية كلام ايقول الانبي مبلغ من الله. ان هذا الافق العظيم يخرج على لسان النبي عليه الصلاة والسلام في ساعة الهم والحزن. اوعى - [00:12:24](#)

افقد عقلك ساعة المشكلة. انت محتاجه. اوعى تواجه الخوف اللي بيهجم عليك من غير الملكات اللي ربنا اداها لك. هتبقى ناقص. هتبقى عاجز هتبقى بتواجه الخوف وتواجه الهم. وانت وانت مهلهل زي الحبس البالي. النبي عليه الصلاة والسلام بيخليك عقلك يرجع لك قدام الحزن - [00:12:44](#)

ثلاثة ماض في حكمك. الحكم هنا ممكن يبقى الشرعي والقدري. انما الجملة اللي بعدها الرسول اتكلم عن الحكم القدري فممكن دي تبقى الحكم الشرعي باض في حكمك. انا يا رب مش هتمرد على طاعتك. انا يا رب لما تبتليني مش هسيب الصلاة. واحدة - [00:13:04](#)

لما جوازها يتأخر تخلع الحجاب. انا يا رب مش هتمرد على شرعك ساعة الابتلاء. مش هتخنق من الدين ساعة مش هقول هو ربنا عمل لي ايه. ما انا صليت وصمت اهوت وبعد كده في الاخر حصل لي مشكلة. ماض في حكمك. انا - [00:13:24](#)

تحت حكمك يا رب. انا تحت حكمك وتحت شرعك وتحت امرك وتحت نهيك. انا لن اتغير في الطاعة ابدًا. انا لن اسلك سبيل غير سبيل التدين ابدًا. ماض في حكمك اربعة. عدل في قضاؤك. عدل في قضاؤك. عدم التمرد بقى على قدر الله - [00:13:44](#)

عدل في قضاؤه. هو اللي بيحصل لك ده بيحصل لك ليه؟ هو انت عندك مشاكل ليه؟ هو انت والشيطان جاي لك بقى زي سيدنا ايوب

لما ارضه وقتل ومات غنمه ومات اولاده وكان بيصلي فذهب اليه الشيطان فقال يا ايوب انظر الى ربك الذي اخترته - [00:14:04](#)
وحتى وعبدته لقد قتل الله غنمك. لقد احرق الله ارضك. لقد قتل الله ولدك. فقال ايوب دخلتها عريانا وانا كان حيلتي حاجة اما جيت
الدنيا. وانا كان معي غنم. نزلت من بطن امي وانا معي غنم. ولا معي صك ملكية ارضي في ايدي. ولا معي عيلين - [00:14:24](#)
ولادي دخلتوها عريانة واخرج منها عريانا. لو هم ما سابوني ش النهاردة انا اللي كنت هاسيهم بكرة. هي الدنيا كده. يا تسببها يا سيبك
واخرج منها عريانا. سيدنا ايوب صفعه بمدفع اليقين من قلبه. اول ما الشيطان جه يشككه عدل في قضاؤك - [00:14:44](#)
انا صحيح حصل لي مشكلة مادية او مشكلة صحية او ازمة في بيتي او مشكلة نفسية بس يا رب انت ما بتظلمش حد. بس يا رب
يقينا انا عملت ذنب استاهل به ده. يقينا فيه حكمة من ورا الابتلاء ده. يقينا انت تريد بي خير او تريد بي اصلاح شيع. فابتليتني
الابتلاء ده عشان اصلحه - [00:15:04](#)

عدل في قضاؤك. عدم سوء الظن بالله. اسألك المدفع الخامس بقى والطلقة الخامسة من مدفع اليقين. اسألك اسألك بكل اسم هو لك.
اسألك الهم بقى. انسان عايز يخرج عايز يخرج من النفق اللي هو فيه - [00:15:24](#)
عايز يخرج من الاكتئاب اللي هو فيه. عايز يخرج من الغم اللي هو فيه. عايز يخرج من الحزن والهم اللي عايش فيهم. عايز يخرج من
المشاكل اللي هو فيها فبعد بقى ما اسبت اليقين لله الطلقة الخامسة اسألك بكل اسم بكل اسمائك الحسنى اللي اعرفها واللي ما
اعرفهاش - [00:15:44](#)

بكل اسم هو لك. هو لك لبس لغيرك. ما حدش رحيم غيرك. عشان كده ربنا ما قالش انه رحيم. ربنا قال انه ال رحيم فلان دي قصر
قصر حصر الله بس. ربنا انت الرحيم بس يا رب. انت الودود بس يا رب. انت القريب بس يا رب. انت - [00:16:04](#)
العليم بحالي بس يا رب. انت اللي قادر تفرج كرب بس يا رب. اسألك بكل اسم بكل اسم باسم الله الرحمن طبعاً
وباسم الله الجبار ايوة عشان يجبر كسري باسم الله الودود ايوة وباسم الله في انتقام ايوة عشان - [00:16:24](#)
تمم اللي يدخلني في الهم ده وفي المشاكل دي. كل اسماء ربنا خير لك. لو انت مؤمن. كل اسماء ربنا في مصلحتك وفي عزك وفي
رفعتك لو انت مع الله سواء اساء الترغيب او اسماء التهريب. سواء اسماء الجمال او اسماء الجلال. اسألك بكل اسم هو لك -
[00:16:44](#)

اجمال وبعد كده تفصيل بقى. سميت به نفسك في اي دين في كل عالم من عوالم السماوات والارض. او انزلته وفي كتابك القرآن
اسماء الله الحسنى في خواتيم الايات. او علمته احدا من خلقك السنة. زي النبي عليه الصلاة والسلام او الملائكة او حملة العرش. او -
[00:17:04](#)

به في علم الغيب عندك. يبقى اسماء الله الحسنى تسعة وتسعين اسم غلط. ليه؟ تسعة وتسعين اسم دي المسابقة. اللي النبي عليه
الصلاة والسلام تعبد الامة بها بيقدر يعد تسعة وتسعين اسم لربنا ويعرف معانيهم ان شاء الله يبقى من اهل الجنة. انما اسماء الله لا
حدود لها. ولا حصر لها ولكن - [00:17:24](#)

ربنا اعلما منها ما يكفيننا لتحقيق العبودية. وما يكفيننا للدخول على الله في اي نوع من انواع المشاكل. وفي اي زرف من زروف
الحياة ربنا ادانا اسماء من اسمائي ولكن او استأثرت به في علم الغيب عندك. عايز ايه بقى؟ بعد كل ده عايز ايه؟ بعد كل ده -
[00:17:44](#)

ان تجعل القرآن العظيم ربيع قلبي. انا يا رب مش بأسألك الاول ان الدنيا تتصلح. لأ واديني الاول يا رب. ربيع خليك خلي قلبي ربيع يا
رب. انا مش عايز يبقى جواه خريف. مش عايز يبقى جواه شتا. مش عايز يبقى جوايا جليد. مش عايز يبقى جوايا هم - [00:18:04](#)
انا عايز يبقى جوايا فرحة. انا عايز يبقى جوايا جنة. انا عايز يبقى جوايا زي الدنيا وهي ربيع. ان تجعل القرآن العظيم ربيع قلبي
يبقى جوايا جنة مثمرة من جميع انواع الراياحين والثمار ونور صدري نورها لي من عندك يا رب. نور لي قلبي - [00:18:24](#)
نفسي يا رب ما تخليهاش مضلمة من جوة يا رب. الربيع اصلا المطر اللي بينزل يخلي الارض جنة. الماية ونور صدري النور. ما فيش
مكان من غير مائة ونور ينفع. المسجد ده لو ما فيش فيه لا مائة ولا نور. مين يقدر يصلي فيه؟ بيتك لو ما فيش فيه مية ونور مين

يقدر يسكن فيه؟ القرآن هو الماية والنور - 00:18:44

اجلاء حزني وذهاب همي. وجلاء حزني. اجعل القرآن العظيم جلاء حزني. ايا رب القرآن يعالج كل الماضي اللي جوايا يعالج كل بؤر الحزن اللي جوة قلبي على الماضي بتاعي. وعلى الحاجات اللي خسرتها وراحت مني. وذهابا - 00:19:04

خلي القرآن يا رب ينزل على كل بؤرة خوف جوة قلبي. خوف من بكرة. خوف من المستقبل. خوف من عدو بيهددني. خوف من اي في حاجة حصلت لحد شفته قدامي وخفت انها تتكرر معي انا. خوف من عوارض الايام. خوف من ابتلاءات الاقدار. خوف من اي -

00:19:24

مشكلة يا رب من مشاكل الدنيا الرهيبة وذهاب همي. خلي القرآن يا رب ينزل بلسم على قلبي كده. البلسم بتاع القرآن ينزل على قلبي قلبي ولا فيه حزن على حاجة فاتت. ولا فيه هم من حاجة جاية. قلب عايش في ربيع. قلب عايش في جنة. قلب فرحان - 00:19:44

ما يعملش كده غير القرآن بدعاء الله. سبحانه وتعالى. يبقى النبي عليه الصلاة والسلام علمنا عايز تخلص من الهم والحزن من شعرك تجاه الماضي والمستقبل؟ ايوة ادي الدعاء اهو. طب عايز كمان تأكد بقى اه حباية صبح وبالليل الحباية اللي فاتت دي حباية عند

الزوم - 00:20:04

لما تحس انك مهموم ومتضايق تقوم تقول الدعاء اللي فات ده. طيب فيه حاجة بقى مستمرة مدى الحياة حبايبي. حباية صباحا ومساء مدى الحياة. ايوة اذكرك الصباح والمساء ثبت عن النبي صلى الله عليه وسلم انه علمنا دعاء لذهاب الهم والحزن. قال عليه الصلاة والسلام اللهم اني ده في اذكرك الصباح والمساء - 00:20:24

بعد الفجر وبعد العصر. اللهم اني اعوذ بك من الهم والحزن. برضه اهو هم اللي جاي وحزن اللي فات. واعوذ بك من العجز والكسل. طب ايه اللي جاب العجز بعد الهم؟ لان الهم بيشل. لان الانسان اللي شايل هم مشلول - 00:20:44

انت لو طالب لو شلت هم الامتحان فوق درجة معينة لان فيه هم دافع للعمل وهم دافع للشلل. الهم لما بيزيد بيشل البني ادم بدل ما يفكر يقعد مكانه مبطوط كدهو لحد ما يموت. بدل ما يقوم يذاكر يقعد محبط. ما هي ضاعت خلاص. بدل ما ينزل يشتغل يقعد -

00:21:04

كدهو فالنبي استعاذ من العجز والكسل بعد الهم لان الهم بيشيل الانسان وبيشل طاقته مش هيفيدك بحاجة. الهم مش هيفيدك بحاجة قم اشتغل قم صلح اللهم اني اعوذ بك من الهم والحزن. يا سلام بقى! لما ربنا يستجيب بقى وتلاقي قلبك كده وصدرك ايه راح منه الاحساس الرهيب - 00:21:24

اللي كان شالك ومقعده ده. اعوذ بك من الهام الناس فيها اللي هم كل حاجة الايام دي. شايلة هم الرزق وشايلة هم الجنيه وشايلة هم لقمة العيش احد السلف لو ان حبة الحنطة حباية القمح اللي بيتعمل منها رغيف العيش. لو ان حبة الحنطة صارت بدينار. دينار اربعة وربع جرام ذهب. يعني الوقتي - 00:21:44

جرام الذهب بكام؟ يعني حوالي الفين ثلاث تلاف جنيه كده. يعني لو بقت حباية القمح شف بقى احنا عايزين كم ميت حباية قمح عشان رغيف العيش. الواحد لو الحباية - 00:22:04

بقت بتلت تلاف جنيه. لو ان حبة الحنطة صارت بدينار لما خفت على رزقي. الله اكبر. ليه؟ لان رزقي بيد الله سبحانه وتعالى. شخاف مش هاخاف لانها بايد ربنا. هو ربنا عنده التلات تلاف جنيه غالبيين! هو اللي بيصرف - 00:22:14

لقمة عيش ربنا. اللي بياكلني ربنا. ربنا مش فارقة عنده. حباية القمح بمليم. ولا حباية القمح بمليون جنيه. مش فارقة ما خلقكم ولا بعثكم الا كنفس واحدة. قدرة ربنا يستوي فيها كل شيء. وغنى الله يستوي بعده كل عطاء - 00:22:34

رحمة الله يستوي معها كل عفو وكل تجاوز عن ذنب. الله صفاته فوق كل مشاكلك. ما تخافش بس انت ارتكن الى الله اوي الى الركن الشديد سبحانه وتعالى. آآ عمر ابن عبدالعزيز وهو بيموت خليفة بقى عنده اتناشر ولد. فما ساب لهمش حاجة - 00:22:54

من فلوس الخلق فما بينهبش فلوس دولة ولا اي حاجة. فولاده فقراء. فقالوا له اوصي الى اولادك قبل ما تموت كده قرار ملكي بس كده من الديوان الملكي لولاد اي حاجة بس كده. حاجة بسيطة كل واحد مليون دينار ولا حاجة صغيرة كده من الحاجات الصغنة دي.

فقال ان ولي الله الذي نزل - 00:23:14

وهو يتولى الصالحين. ان كانوا صالحين فسيتولاهم الله. يقول احد السلف فلقد رأيت احد ابناء عمر ابن عبدالعزيز وهو ينفق ثمانين فرسا في الجهاد في سبيل الله ببتبرع بثمانين فرس للجهاد في سبيل - 00:23:34

الى ثمانين فرس آآ خيل حربي عسكري مش اي فرس. ولقد رأيت احد ابناء سليمان ابن عبدالملك اللي ساب لولاده بقى مال الدولة احد ابناء سليمان ابن عبدالملك وهو يسأل احد ابناء عمر ابن عبدالعزيز. هو بيستلف ولا بيطلب فلوس ولا بيطلب عطية من احد ابناء عمر ابن عبدالعزيز - 00:23:54

وهو يتولى الصالحين. هذا حق من الله سبحانه وتعالى. طب الغم بقى؟ طب انا الهم على اللي جاي والحزن على اللي فات. طب الغم بقى انا دلوقتي مغموم. انا دلوقتي عندي واقع. انا الوقتي جوة مشاكل فعلية. انا لا عندي زكريات اليممة. ولا عندي مشاكل خيفة احسن تحصل. انا فعلا - 00:24:14

مشكلة. قال تعالى ونجيناه من الغم. نجيناه من الغم. اه طب حلو قوي دي. ده فيه حاجة نجت سيدنا يونس من الغميلة ايه؟ فنادى في الظلمات ان لا اله الا انت. سبحانك اني كنت من الظالمين - 00:24:34

يبقى الدعاء ده ينجي من الغم. يبقى زي ما خدنا دعائين كده للهم والحزن. خدنا دعاء للغم. عشان لما نقول يا رب احنا بنقول يا رب قصاد التلات المشاكل اللي فتكت بنفسية الناس. ودمرت حياة الناس. لا اله الا انت سبحانك اني كنت من الظالمين. لا اله - 00:24:54
الا انت الاول ما فيش غيرك. انت بقى هو سيدنا يونس بيقول له الدعاء ده فين؟ هو قام اتوضى وصلى ركعتين على سجادة الصلاة ورافع ايده بقى كده ايه بعد ما اتعشى بقى - 00:25:14

في سجادة الصلاة سيدنا يونس بيقول الدعاء ده جوة اكبر سجن اتسجنه انسان في تاريخ البشرية. جوة اصعب لحزة غم اتغمها بني ادم في تاريخ البشرية. ده كان في بطن حوت. جوة البحر سواء جوة الخليج العربي جوة البحر المتوسط ايا ما كانت بقى القول - 00:25:24

الحدث سيدنا يونس الحوت ابتلعه فين؟ تخيل وجوة المحيط الهادي واحد جوة بطن حوت ثلاث تيام واقف يصلي ويستغفيس بالله بكلمة واحدة لا اله الا انت سبحانك. شف سبحانك بقى اللي طالعة من بطن الحوت دي. شكلها ايه؟ لا اله الا انت - 00:25:44
ما فيش حد يملك حاجة غيرك. انا هنا لو معي واتس ولا سوشال ميديا ولا انستجرام. مين اللي هيجي لي اصلا؟ ولا مين اللي هيجس بي؟ ولا مين اللي انسان في زرف بالمنزر ده. لا اله الا انت سبحانك! سبحانك يعني ايه! مش انت يا رب اللي انا الوقتي في - 00:26:04

مش انت انت يا رب ما ظلمتنيش سبحانك! سبحانك يا رب انك تكون زلمتني بالكرب اللي انا فيه ده. اومال ايه! اومال ايه اللي هنا اني كنت من الظالمين. انا اللي استاهل. انا اللي عصيتك. انا اللي خرجت من سبيل الدعوة بدون ما استأذنتك يا رب - 00:26:24
انا اللي سبت قومي وقررت تركهم لما اعرضوا بدون استئذانك. انا اللي عبقت عن حكمك علي بالدعوة اليك. اني كنت من الظالمين انا زي الدعاء الاولاني عدل في قضاؤك. انت ما زلمتنيش. انا انا اللي جبته لنفسه بزنوبي. او بغفلي. النبي عليه الصلاة والسلام - 00:26:44

مر على قوم آآ مبتلين. ناس بقى مسلا مسلا كده اما تعدي على بلد مسلا تلاقي كلهم بطنهم منفوخة. ربنا يحفظنا جميعا عندهم استسقا وعندهم صفرا وكلهم الامراض مسكتهم. وكلهم كبدهم وكلتهم فيها مزاجر. فالنبي عليه الصلاة والسلام مر على مش واحد مبتلى قوم مبتلين - 00:27:04

فقال النبي صلى الله عليه وسلم اما كان هؤلاء يسألون الله العافية. هم دول ما عندهم حاجة اسمها التحسب الابتلاءات اللي جاية بالدعاء لله. فاول سبب لرفع البلاء اول سبب الدعاء والتوسل والربانية والوقوف على باب الله. والتضرع الى الله والدخول على الله من باب الاسماء الحسنى. اما كان - 00:27:24

هؤلاء يسألون الله العافية. انت سليم واللي قاعد جنبك مريض. هو انت فكرك ان المرض يعني مش هيجي لك في يوم من الايام؟

طب اعمل ايه؟ ادعو الله في الرخاء يذكرك الله بالغنى والشفاء في البلاء. استدفع الابتلاء من قبل ما انت هتستنى اما الابتلاء -

[00:27:54](#)

ينزل وبعد كده تدعي اعمل بيسموها البروفلكسيس الوقاية. اوقي نفسك ابعد الابتلاء عنك من بدري بدري. وقف حراس من بعيد كده واقفين يدفع بهم الابتلاء عنك. ايه الحراس دول؟ اما كان هؤلاء يسألون الله العافية - [00:28:14](#)

الدعاء والتوسل وحسن العلاقة بالله سبحانه وتعالى. تدفع عنك ما لا تتخيله. تدفع عنك وقني واصرف عني شر ما فقضيت الدعاء. قني واصرف عني شر ما قضيت. يا رب لو كان في مشكلة جاية كده في مرض جاي في ابتلاء جاي في ازمة مادية جاية في ازمة نفسية - [00:28:34](#)

في ظالم هيتسلط علي. في حاجة قني واصرف عني اتنين. قني واصرف عني. شر قضيت. يا رب لو فيه اي حاجة تعمل لي مشكلة من بعيد بعيد كده يا رب. قني واصرف عني شر ما قضيت. قصة جديدة جدا ان - [00:28:54](#)

الانسان يفهم ازاى يتعامل مع الهم والغم والحزن بالربانية والتوسل الى الله. السبب الثاني من اسباب النجاة من الهم والغم والحزن السبب الثاني هو الوقاية من اكبر سبب اصلا للهم والغم والحزن. ايه اكبر سبب للهم والغم والحزن؟ حب الدنيا والتعلق بالدنيا -

[00:29:14](#)

ما هو دايم اقبال واحد انا جا لي مرض نفسي. ليه يا ابني آآ انا خطيبتني واتعلقت بها وبعد كده سابتنى فانا دخلت في مرض نفسي. اه يبقى تعلق بواحدة معينة. آآ اي حد بقى يقول لك انا بقى ما هي الدنيا كده يا اخوانا ما هو ربنا قال لنا بستلاف متين ستة وتلاتين اية ان الدنيا هتسيبك - [00:29:34](#)

انت هتسيبها انت مصدوم ليه؟ لكأنك فوجئت. فوجئت بايه؟ ما هي دي حقيقتها. كلنا ما بيفهمش الدنيا غير بعد سن الاربعين. بعد بقى ما بيلاقى فجأة مسلا والدته ماتت وهو ما كانش متخيل هو بيحسب ان الدنيا هتكمل كده. وبعد كده ابوه مات. وبعد كده صاحبه انتيمه مات. وبعد كده هو فجأة مش عارف مرض ايه - [00:29:54](#)

فيه ايه؟ بيقتد يتجزع يتجزع لحد ما في الاخر بس فهمتك. يا عم طب ما كنت تفهم من بدري. ده انت فهمت متأخر اوي. انت جيت تعرف حقيقة الدنيا. ما تعرف حقيقة - [00:30:14](#)

الدنيا من القرآن ما كنت تصدق ربنا من الاول بدل ما تكتشفها بالصدمات. والخطبات اللي سابت ندب وشروخ عميقة جوة نفسيتك. ما تعرف الدنيا التعلق بالدنيا. من اكبر اسباب الهم والغم والحزن. التعلق بالدنيا. الدنيا حب الدنيا طريق ضلعة - [00:30:24](#)

اقفله بس اوله كده. قال رسول الله صلى الله عليه وسلم من اصبح ده احنا لسة على صباحية ربنا اهو. لسة على الصبح اهو. لسة بنقول آآ بسم الله الرحمن الرحيم. اصبح بيفتح عينه كده والدنيا همه. وفي رواية والدنيا نيته ناويش. ها - [00:30:44](#)

امل واحلامه كلها دنيا. صاحي عشانها. وفي رواية والدنيا همته. همة عزيمة ارادة بس في الدنيا. كل القصة بتاعته دنيا. من اصبح والدنيا وفي رواية من اصبح والدنيا اكبر همه. من اصبح - [00:31:04](#)

والدنيا همه. فرق الله عليه شمله. شتات يعيش مروش مشئت. مش عارف يركز عنده مشكلة في كل حاجة. مشكلة في كل حاجة في حياته. فرق الله عليه شمله. وفي رواية فرق الله عليه ضيعته - [00:31:24](#)

وجعل فقره بين عينيه. زي اللي عينيه اتحولت على قلم محطوط ما بين عينيه كده. مش شايف غير نقطة النقص اللي عنده ما هوش شايف ان ربنا اداله وسامة او ان ربنا ادى له شهادة. او ان ربنا ادى له نسب. او ان ربنا ادى له مال. او ان ربنا ادى له قبول اجتماعي -

[00:31:44](#)

او ان ربنا ادى له الزكاء. او ان ربنا ادى له دين. او ان ربنا ادى له صحبة وسند. او ان ربنا مش شايف الكلام ده. هو شايف الناقصة بس فان اعطوا منها رضوا وان لم يعطوا منها هو مش عايز غير حاجة واحدة من ربنا اذا هم - [00:32:04](#)

اذا الفجائية ينقلب انسان ثاني مع الناس مع الله. ينقلب مع الله. انسان هو قصته مع ربنا في نقطة واحدة جعل فقره بين عينيه. يبقى عنده ملايين ومش شايف غير المشكلة الصحية اللي عنده. يبقى عنده كل حاجة ربنا اداه له. ومش شايفه - [00:32:24](#)

بس غير ان هو ايه آآ ما عرفش ياخذ شهادة معينة كان نفسه فيها مش شايف غير النقص. ليه؟ مش بتحب الدنيا؟ يلا يا عم بقى شف الدنيا عاقبة حبها ايه - [00:32:44](#)

ولم يأت من الدنيا الا ما كتب الله له فيها. وفي النهاية جري الوحوش غير رزقك ما تحوش ولم يأت من الدنيا. يا ابن ادم لو ان رضيت بما قسمته لك ارحت قلبك. وان لم ترضى فوعزتي لو ده اثر من اسار بني اسرائيل. فوعزتي لاسلطن عليك الدنيا - [00:32:54](#) اسلطن عليك الدنيا. ترقد فيها كركض الوحوش في البرية ثم لا ينالك منها الا ما قسمته لك وكنت عندي مذموما فانت هتروح فين؟ الى اين بدايتها مسلا؟ من اصبح والدنيا همه. بس. طب ونهايتها؟ نهايتها ربنا سمى بها سورة من اسماء القرآن - [00:33:14](#) اسمع سورة النازعات والنازعات غرقا. مدى المنازعة الالام اللي بتبقى في جسد الانسان المتعلق بالدنيا ساعة ما روحه وبتتاخذ من الدنيا. مش قادر. الجسم ماسك في الروح. الجسم ماسك في الدنيا. مش قادر يتخيل ان هو هيسيب الدنيا دي. ودخل - [00:33:34](#) وهو ظالم. دخل جنته يعني دخل حديقته جنته. هو ما بيفكرش ان فيه جنة غير الدنيا. فرينا عبر عن دنيتة جنته لانها حظه من الدنيا والاخرة. هو مش هياخذ غيرها بسبب عبادته لها والعياذ بالله. وهو اصلا مش - [00:33:54](#)

غيرها. فرينا قال ودخل جنته. هي دي. هو ما عنده ان هي الا حياتنا الدنيا. كلمني عن ايه؟ ما تكلمنيش عن الاخرة يا عم واطلق عين الله انا الوقت عايز اتمتع فاستمتعتوا بخلاقهم فاستمتعتم بخلاقكم انا لازم اتمتع والطلاق هو ان يتمتع الانسان بنعيم الاخرة في الدنيا - [00:34:14](#)

ما تكلمنيش عن اخرة الوقتي. انا عايز هنا. انا عايز الجنة هنا الاول. انا عايز المتع هنا الاول. وبعد كده في الاخرة ان شاء الله بازن قصة قلمين كده على وشي من الملايكة وما عدتش تعمل كده تاني واجري على الجنة بقى خلاص. هو ده الامر هو ده الامر. زي ما قال ابو لهب كده تبا لك الهذا جمعتنا؟ يعني لو كان موضوع يتعلق ببهاء - [00:34:34](#) طيب ولا يتعلق بان اسهم البورصة زادت ولا يتعلق ان في سعر الحديد زاد ولا ولا يتعلق انت جمعنا عشان تقول لنا جنة ونار. جنة ونار مين يا عم احنا - [00:34:54](#)

للكلام اللي انتم بتقولوه ده وهكذا الى ان ينتهي السورة بقول الله والنازعات غرقا. وما بينهما بقى. ما بين اصبح والدنيا همه وما بين النازعات ما بين مشهد البداية والنهاية بتوع محبي الدنيا. ما بينها قال تعالى لا تمدن عينيك. في ناس عينيها هتطلع من مكانها - [00:35:04](#)

عكل برج فخم مع كل عربية حلوة. مع كل واحدة حلوة ماشية جنب واحد مع كل كل عينيها تطلع لا تمدن عينيك. الى ما متعنا به متع. هو شايف قدامه ناس بتتمتع. فعلا ربنا قال ما متعنا به. ازواجنا ازواجنا - [00:35:24](#) في بعض المفسرين قال يعني واحد ماشي كده شاب كده جميل وغني وراكب عربية من هنا من هناك وجنبه واحدة ملكة جمال. مراته بقى معه فلوس بقى قدم احسن حاجة يقدر يتقدم لها. فالمنزر ده بييجي واحد فقير كده يبص كده الله! طب ما انا عايز كده انا كمان يا رب! انا عايز ابقى زي ده. وعايز اتجوز واحدة - [00:35:44](#)

زي دي وعايز اركب عربية زي دي. فرينا بيقول لا تمدن عينيك. يا عم والله ولا تسوى المنزر ده من اوله لاخره. الى ما متعنا به ازواجنا منهم. ليه ما يسواش ليه؟ زهرة الحياة الدنيا. شفت الزهرة؟ بتورد وتطلع ريحة. يومين وبعد كده تدبل. كل ده هيدبل - [00:36:04](#) لا احب الافلين. كل ده هيقل. كل ده زهرة الحياة الدنيا. زهرة عمرها قصير او ربنا جاب اقصر عمر. لحاجة جميلة على وجه الارض عمر الزهرة عمرها قصيرة اوي. الدنيا عمرها قصيرة. المتعة عمرها قصير اوي. الفرحة بالدنيا عمرها قصير اوي هي الدنيا كده نكد. زهرة الحياة - [00:36:24](#)

الدنيا لنفتنهم فيه. قال المفسرون لنفتنهم فيه. قايل لنعذبهم به. اوعى تفتكر ان اللي عايش في فلوس مش لازم يبقى ممكن يبقى انسان متعذب اصلا. ممكن يكون اللي هو فيه ده ان لم يكن من اجل الله او ان لم يتق الله فيه يبقى مصدر عذاب عليه. ومصدر - [00:36:44](#)

شقاء عليه فهو عايش متعذب لنا افتنهم فيه. اولها عذاب اخرها عذاب. ما بين عذاب. وبعد ما يموت بقى افرايت ان متعنهم سنين ثم

جاءهم ما كانوا يعادون. ما اغنى عنهم ما كانوا يمتعون. خلوهم بقى يتفرجوا على كل الكليات ويسكنوا كل عمارات - [00:37:04](#)
ويمشوا مع كل الستات ويلبسوا كل الموديلات. ويتفرجوا على كل القنوات ثم جاءهم ما كانوا يقعدون هيروحوا فين يعني؟ ما هو
اخرها واحد ومعروف كما اننا نوقن بالله فنوقن بالعاقبة. ثم جاءهم ما كانوا يوعدون. ما اغنى عنهم ما كانوا يمتعون. سماها
المفسرون ازهد - [00:37:24](#)

اية في كتاب الله ميمون ابن مهران دخل على الحسن البصري فقال عظمي. ميمون ابن مهران بقى ده واخذ ابنه معه بقى يلا يا ابني
شفت الحسن البصري اللي الكلام - [00:37:44](#)
بتاعه شبه كلام الانبياء. الواعظ الجبار اللي الامة كلها بتروح تحضر له الدروس بتاعته. تعال بقى يا ابني اما نياه نسأله سؤال كده.
فبيقول له عظمي. فقال قال له افرأيت ان متعناهم سنين ثم جاءهم ما كانوا يوعدون. ما اغنى عنهم ما كانوا يمتعون. فخرج ميمون
ابن مهران فابنه بيقول له يا ابي - [00:37:54](#)

قال لنا شيئا هو ده اللي انت بتقول لي الداعية اللي ما حصلش ما قالش حاجة. فقال يا بني لقد قال اية لو عقلتها لجعلت في قلبك
كلوما وكلوما. ده هتشرح قلبك من الجراح اللي هتعملها فيها. لو انت فهمت الاية اللي قالها ده. لو انت عفيت في هذه الاية -
[00:38:14](#)

التي صدعت قلب ميمون ابن مهران رحمه الله. اخواني واحبابي في الله في النهاية. طب ومن جعل الاخرة همهم؟ ومن جعل الاخرة
همه. طب والانسان ورواية من جعل الاخرة همته. همة. طب وفي النهاية من جعل الاخرة نيته اللي صاحي ناوي بقى. انا النهاردة لازم
- [00:38:34](#)

قرب من ربنا. انا النهاردة كل حاجة هاعملها حتى مع زوجتي حتى مع ولادي. حتى في شغلي سارجو بها وجه الله. انا النهاردة لازم
اعبد ربنا انسان مقرب من ربنا. ومن اصبح والاخرة ومن اصبح والاخرة همهم جمع الله عليه شمله - [00:38:54](#)
الانسان ايه؟ راحة البال. مش مشئت. جمع الله عليه شمله. وجعل غناؤه في قلبه. مش لا في فلوس ولا اغنية يجيبوا في فلوس ما
بيفكرش اصلا يجيبوا فيه فلوس ولا لا. ففكرش اصلا موديل العربية اللي هو راكبها ايه؟ ففكرش اصلا - [00:39:14](#)
ما تحسبهاش اصلا. ليه؟ هو انا الوقتي لو قلت لك ما تشوفني كده الله يكرمك انت في جيبك فيه شوية رمل قد ايه؟ انت مجنون!
انت مخك فيه حاجة! هو فيه واحد بيعد - [00:39:31](#)

الرمل اللي في جيبه ده. المجانين اللي بتعد الرمل اللي في جيبه. اهو ده بالزبط كده. فلوس مين يا عم؟ هو انا ماشي. مستقوي بك
اصول وبك اجول زي ما النبي عليه الصلاة والسلام قال - [00:39:41](#)
من الوزير كده ماشي بالعربية بتاعته على الطريق السريع مخالف ولو جه زابط مرور جه يقول له رخصتك يقول له ده انا احطه تحت
درسي انت مش عارف انا ابن مين ولا ايه فالنبي - [00:39:51](#)

بيقول لربنا كده بك اصول وبك اجول. هم مش عارفين انا عبد مين ولا ايه. هم مستغربين انت بتعمل كده ليه؟ واقف في وش الدنيا
وبتبع لملك الروم تقول له اسلم تسلم. وبتبع لملك الفرس ايه فيه ايه! مين اللي واقف وراك يعني! انت مالك عامل كده! فييقول
لربنا بك رسوله - [00:40:01](#)

مش عارفين ان انا عزتي بك يا رب. زي موسى اما دخل على فرعون. سيدنا موسى دخل على فرعون كلمه عن الله كلام ربنا الذي
اعطى كل شيه خلقه. ربط فهو يعني فرعون الجعز. هو ربهم ده يعني الملك اللي معه الحاكم اللي بعده. قال فما - [00:40:21](#)
ريكما يا موسى. هو انت انت مين الحاكم اللي هو مش فاهم ان سيدنا موسى يتكلم عن الله الذي في السماء. فرعون الجعز انت
ما لك آآ يعني فريد صدرك اوي كده ليه وانت داخل مطمئن اوي كده يقينا انت وراك حد جبار بقى ملك من ملوك الاشوريين ولا ملك
من ملوك كان عنين ولا انت بالتأكيد في وراك - [00:40:41](#)

حد ساندك؟ فسيدنا ربنا الذي اعطى كل شيه اه انت قصدك اه طب تعال انتم طلعتم من النوعية ديت طب تعال بقى اما نتعامل معكم
الناس الذين لا يعرفون من هو الله فيعبدون الدنيا هم اللي بيخسروا في الاخرة. ومن اصبح والاخرة همهم جمع الله عليه شمله -

طب راحة بال. وجعل غناه في قلبه. غناه في يقينه بالله. فهو مش آآ الباقي ده بالنسبة له شوية رمل اصلا. سهولة نفسي في حاجة يا رب وهاسعى ربنا لو رفعت حجرا لوجدت تحتها ذهباً كما يقول عبدالرحمن بن عوف. وافته الدنيا - 00:41:21

الله اكبر مش واتاه المال. مش واتاه الرزق. وافته الدنيا الدنيا باللي فيها تحت جزمته ومش جرى وراه جري الوحوش ده هي اللي جت لحد عنده. وافته الدنيا وهي راغمة. راغمة مناخيرها في الرغام اللي هو التراب - 00:41:41

التراب وهي راغمة مناخيرها في التراب مزلولة مكسورة مش جاية متنططة. ممكن واحد مراته زعلت منه قعد يصلح فيها ويسوق بها المراسيم ويتودد لها. طب ارجعي وانا والله ما فهي رجعت له. بس رجعت له وهي زلاه. رجعت له وهو ما يقدرش انت فممكن الدنيا -

الواحد وهو اصلا يببوس ايديها ورجليها. انما دي جات له يا راغمة مكسورة تحت رجله. ومن معاني الراغم في اللغة النوم لما كان يبقى فيه زمان جمل مستقوي بنفسه كده ومش راضي يسمع الكلام. يقوموا جاييين عاملين له خرم فتحة في الحاجز اللي ما بين

فتحتي الانف - 00:42:21

الحاجز اللي جوة ده حساس جدا. ويقوموا رابطينه بحبل منه. فيبقى الحبل مربوط من من الحتة الرهيبة اللي في اللام دي جروه منه. لو جه يحود يمين ولا شمال يقوموا شادين الحبل يتجنن من اللام. فيمشي على العجين ما يلخبطوش. اهو ده من معاني الراغم

في اللغة - 00:42:41

ان الدنيا جاية ما تقدرش ان هي تعصيه. وافته الدنيا هو ده الذين اجشعوا وراء الدنيا الى اين ذهبوا؟ طب الذين سعوا الى رضا الله كانت نهايتهم مع الدنيا وافته الدنيا وهي راغمة. كانت نهايتهم مع الدنيا وخروا له سجدا - 00:43:01

كانت نهايتهم مع الدنيا لفتحنا عليهم بركات من السماء والارض. كانت نهايتهم مع الدنيا يرسل السماء سماء عليكم مدرارا. كانت

نهايتهم مع الدنيا اعظم مما يتخيل اي اي احد لانهم اختاروا الطريق الصحيح - 00:43:21

الصحيح وهو سبيل الله اقول قوللي هذا واستغفر الله الحمد لله وكفى وصلاة وسلاما على عباده الذين اصطفى. اللهم لك الحمد كله

ولك الملك كله وببيدك الخير كله واليك يرجع الامر كله. اللهم صل على عبدك ونبيك محمد صلى الله عليه وسلم. في - 00:43:41

الاولين والآخرين وفي كل وقت وحين. اما بعد اخواني واحبابي في الله من اسباب زهاب الهم والغم والحزن ان يكون لك صديق

تعرف تتكلم معه. ان يكون لك حد تعرف تتشاور معه وتتكلم معه. واحنا عندنا في المجتمع بتاعنا يعني اللهم بارك يعني ما حدش

يلاقي حد يتكلم معه - 00:44:01

لان اصلا ما فيش حد اصلا بيعرف ينشأ علاقة مع النبي عليه الصلاة والسلام. لما نزل له سيدنا جبريل وده بيتحير مين ده! ايه الفجأة اللي جا لي في فكان بتاع الغار ده وقال لي الكلام الغريب اللي قاله لي ده وسابني ومشى ده جن! لأ مش ممكن يكون جن. طب انس!

مستحيل - 00:44:21

طبعا طب ما لك؟ طب لو ما لك من عند ربنا يعني انا هابقى نبي؟ طب ما قال ليش ليه؟ النبي عليه الصلاة والسلام كان هيموت عليه

الصلاة والسلام. يعني - 00:44:41

الحالة اللي وصل لها النبي فرجع يرجف بها فؤاد وقلبه بيترجف من اسر الخمس ايات بتوع سورة اقرأ ومن الهول الموقف اللي هو فيه. عليه الصلاة والسلام. اول ما جري جري على مين؟ على السيدة خديجة. النبي كان صاحبه ابو بكر. انما ما جراش على صاحبه -

جري على مراته جري على مراته عليه الصلاة والسلام. انت مراتك من النوع اللي انت لو عندك مشكلة هتجري عليها؟ طب لو فيه

واحدة بقى سامعاه انا انت لو جوزك عنده مشكلة هيجري عليك. طب سبك بقى من مراتك وجوزك. انت عندك حد لو حصل لك

مشكلة تجري عليه - 00:45:11

انت عندك حد لما يحصل لك مشكلة تقعد تتناقش معه فيها. عندك حد انت اصلا انشأت علاقة باي شاب من الشباب اللي قاعد معنا.

ربنا لما اتكلم عن الزوجة قال وصاحبه وصاحبه يعني دي صاحبك انت قبل ما بتتجوز واحدة تبقى يعني للامور الجسدية انت بتتجوز - [00:45:31](#)

تبقى صاحبك في الدنيا. انت انشأت العلاقة دي مع زوجتك. طب انت انشأتها مع حد من اصحابك؟ طب انت السيدة خديجة لما النبي عليه الصلاة والسلام اشتكى لها عليه الصلاة والسلام - [00:45:51](#)

خدته قالت له كلا والله لا يخزيك الله ابدا. انك لتطعم المسكين وتحمل الكل وتقري الضيف وتصل الرحم وتعين على نواب الحق اقسام المعدوم هلم بنا الى ورقة ابن نوفل. وخدمته واتحركت وراحت لورقة ابن نوفل. النبي رجع فاهم الموضوع ايه. عليه الصلاة والسلام. فيه ناس بقى كل ما بتروح تشتكي لها - [00:46:01](#)

يطبطب عليك. لا يا اخي والله. انت انت زعلان. يا اخي ان شاء الله ما تخافش يا عم انا مش عايز حد يطبطب علي. الطبطبة بتاعتك دي هتخليني ما اكلمكش تاني اصلا. هتخليني اعمل لك شيفت ديليت من قائمة - [00:46:21](#)

اي حد ممكن اتناقش معه في مشكلة عندي. حل معي. فكر معي. قل لي كلام عملي اخرج به. انما الاساس. انت اصلا عندك صح بحب صوتكم بجد عندك حد بجد لما تقف في مشكلة تتناقش معه وتتكلم معه. انت لازم اللي انت عايزه يبقى معك كده انت - [00:46:31](#)

معك كده. انت نفسك تبقى الاول كده مع اللي قدامك عشان اللي قدامك يبقى معك كده. من اسباب علاج الهم والغم والحكاثير من الناس اللي اتعرضت للهم والغم امراض النفسية والفوبيات وامراض الرهاب والاكتئاب والتوتر لما جالها الامراض دي في الفترة دي

كانت لوحدها. كانت - [00:46:51](#)

عاش لوحدها وتعيش لوحده. عش مع ناس صادقة. ما تعيش دماغك آآ يعني وحشة. ما تعيش ساج. ما تزعش مني ما تعيش عبيط. اللي حواليك اصحاب الملزة بس واصحاب الجو الحلو بس وساعة ما تقف في مشكلة ما تلاقش حد يقف معك. ما تلاقش -

[00:47:11](#)

حد يتناقش معك. ما تلاقش حد يسبب نفسه عشان يقعد يتكلم معه. صاحب ناس بجد انت قلبك عليهم وهم قلبهم عليك اختار صح. طول ما انت في طريق ربنا اختار صح. ما تختارش غلط. ساعة ما تقف في ازمة من اكبر المشاكل. بعد ان الواحد ما بيقولش يا

رب وبيهرع - [00:47:31](#)

الله من اكبر ما ان الواحد ما بيلاقش حد يتكلم معه. ما بيلاقش حد يشتكي له. من اسباب الهم والغم والحزن. او من اسباب علاجها. عبادة الله سبحانه وتعالى وقال تعالى ان الانسان خلق هلوعا. هلو. عارف المرعوب المفزوع. اذا مسه الشر جزوعا. واذا - [00:47:51](#)

الخير منوعا. ده ده واحد راكب المرجيحة يا عيني. ده حاجة حاجة ما فيش خالص. ما فيش اي سبات نفسي ولا اي سبات انفعالي. مع اقل مشكلة يتجنن مع اقل خير يتجنن واحد نفسيته وحشة جدا. ده ده مؤهل انه يعيش مدمر نفسيا. مع مشاكل الحياة -

[00:48:11](#)

الا المصلين. الذين هم على صلاتهم دائمون. من اسباب علاج الهم والغم والحزن قناعة. قال تعالى ولو شاء ربك لجعل الناس امة واحدة ولا يزالون مختلفين. قال بعض المفسرين مختلفين - [00:48:31](#)

ما بين الغنى والفقر. واحد غني وواحد فقير. هتفضل الدنيا كده. الا من رحم ربك. قال طب يعني ايه لما رحم ربك؟ قالوا اي بالقناعة يعني اللي ربنا رحمه مش اللي ربنا ادى له الفلوس. ولا اللي ربنا رحمه اللي ربنا خد منه الفلوس. امال اللي ربنا رحمه مين؟ اللي ربنا -

[00:48:51](#)

ادى له الرضا. اللي ربنا قنعه بما اتاه. هو هي دي الرحمة بتاعة الدنيا. فرحمة الاخرة الجنة. ورحمة الدنيا القناعة والرضا. فاللي ربنا رحمه لا هو اللي خلى سليم ولا هو اللي خلاه مريض. لا هو اللي خلاه غني ولا هو اللي خلاه فقير. لا هو اللي خلاه معه دكتوراة -

[00:49:11](#)

امريكا وزمالها بريطانية ولا هو اللي خلاه ما خدش ابتدائية. امال مين اللي ربنا رحمه؟ لا هو اللي ادى له الزوجة الجميلة والاولاد الكثيرين ولا هو اللي حرمه من ده. اللي ربنا رحمه هو اللي ربنا ادى له الرضا والقناعة. هذه هي جنة الدنيا. وهذه هي - [00:49:31](#)

رحمة الدنيا هي رحمة الدنيا يا اخواني واحبابي في الله. قضية الهم والغم والحزن. قضايا خطيرة جدا. اكبر قاتل على وجه الارض
اكبر سبب للموت على وجه الارض. اكبر سبب لنكد المعيشة. والعياذ بالله على وجه الارض. قلنا السبب الاول قلنا العلاج الاول التوسع
- [00:49:51](#)

قل الى الله اما كان هؤلاء يسألون الله العافية؟ التوجه الى الله. دعاء اللام ادعيه. ما فيش سبب من الثلاثة دول الا والنبي عليه الصلاة
والسلام اداك الدعاء ودعاء ودعاء - [00:50:11](#)

وادعية في علاجه. احفز الكلام ده. وواجه الحياة به عشان ما تندمش. لو العصاية بتاعة نفسيتك اتكسرت مش هتعرف ترجعها تاني.
هي وقت ممكن مشروخة هي الوقت ممكن مضغوط عليها. انما لو اتكسرت ربنا يحفزنا ويعافينا. سنين على ما ترجع سليمة تاني. كسر
العظم - [00:50:21](#)

شهور على ما يتصلح. ولكن كسر النفسية ممكن ياخذ سنين وممكن لا يلتئم الا بالموت. فخد بالك خد بالك ان الجبس بتاع النفسيات
غير الجبس بتاع العظم. خد بالك من نفسيتك كويس قوي. وحافز عليها بالدعاء والتوسل الى الله. الحاجة الثانية بكثرة العبادة -
[00:50:41](#)

المصلين الذين هم على صلاتهم دائمون. الحاجة الثالثة بان همك يبقى الآخرة. الدنيا جت الدنيا راحت ولا في دماغك اصلا. وفي
النهاية الدنيا وهي رغبة. ده في النهاية. الحاجة الرابعة انك انت صاحب ناس نضيقة. ما تعيش في وهم الصحة. مش صاحبك اللي -
[00:51:01](#)

معك ماتش الكورة ، مش صاحبك اللي بييجي يحضر لك فرحك. بس مش صاحبك اللي يقعد معك على قهوة، مش صاحبك اللي
يشيت معك على السوشيال صاحبك اللي لما يشوف الحزن في عينك ما يقدرش ينام الا لما يقعد معك ويشوف مالك. ومش عشان
يطبطب عشان يعمل زي - [00:51:21](#)

ايه ده خديجة مع النبي عليه الصلاة والسلام عشان يشوف حل عملي. عشان يتحرك معك. يسيب مشواره عشان مشواره. دور على
ده. لما تلاقي ما تطلبش منه ده. خليك انت الاول معه كده. وسق ان ما دام هو خامدة نضيقة يبقى ربنا رزقك احسن من ملايين الدنيا -
[00:51:41](#)

احسن من الف دكتور نفسي هو الدكتور النفسي اعلى دكاترة نفسيين دلوقتي في الدنيا بيعمل ايه ؟ مع المريض يقول له انا هاقعدك
مع حد آآ في في في المعالج - [00:52:01](#)

النفسي يتكلم معك عشان ترتاح. يبقى صاحب الوفي ده بقى تدفع له كم؟ شف انت بقى لو رحت خدت كورس علاج عند معالج
نفسي عشان نفسيتك ترتاح هتدفع فيه كم؟ صاحبك بقى اللي بيكلمك ده فضله عليك ايه. اعرف قيمة الناس. واعرف يعني ايه
صاحب. وما تعيشي في الوهم من اجل ان يشفيني الله. اللهم يا ربنا - [00:52:11](#)

عن القرآن العظيم ربيع قلوبنا ونور صدورنا وجلاء احزاننا وذهاب همومنا. اللهم انا عبيدك بنو عبيدك بنوا دمائك نواصينا بيدك ماض
فينا حكمك. عدل فينا قضاؤك. نسألك بكل اسم هو لك. سميت به - [00:52:31](#)

او انزلته في كتابك او علمته احدا من خلقك. او استأثرت به في علم الغيب عندك. ان تجعل ربيع قلوبنا ونور صدورنا
وجلاء احزاننا وذهاب همومنا. اللهم انا نعوذ بك من - [00:52:51](#)

الهم والحزن نعوذ بك من الهم والحزن. نعوذ بك من الهم والحزن. ونعوذ بك من الجبن والبخل ونعوذ بك
من غلبة الدين وقهر الرجال. لا اله الا انت سبحانك انا كنا من الظالمين - [00:53:11](#)

لا اله الا انت سبحانك انا كنا من الظالمين. لا اله الا انت سبحانك انا كنا من الظالمين. سبحانك اللهم وبحمدك اشهد ان لا اله الا انت
استغفرك واتوب اليك - [00:53:31](#)