

# لو مخنوق و مضغوط نفسيًّا يبقى المقطوع ده ليك | رسالة هامة

من د. حازم شومان

حازم شومان

شباب كتير اوي دلوقتي حاسين ان هم مخنوقين ومضغوطين نفسيا جدا. الضغوط النفسية عادت بتخليل ناس تنتحر. وناس عايشة في اكتئاب رهيب وممكن ما بيروحش دكتور نفسي لانه اصلا بيافكر هو الخنقة اللي انا فيها دي. هو الضيق النفسي الرهيب اللي انا عايش فيه والضغط النفسي اللي انا فيه ده. هو ممكن يبقى فيه علاج ليه اصلا - 00:00:00

ويمكن الحالة ديت اخرج منها اصلا تتخيلي تصدق ان ربنا اتكلم عن الضغوط النفسية في القرآن في قول الله سبحانه وتعالى ومن اعرض عن ذكري فكري فان له معيشة ضنكنا. ناس كتير قوي يعني بتتكلم في كلمة الضنك. وهي مش بحسنة في معناها بدقة. عارف يعني ايه ضنك - 00:00:20

عارفة يعني ايه ضنك؟ المرأة اللي هي مكتنزة اللحم. عارف لما يكون واحد كنز كلمة كده موجودة في القرى كنز يعني ايه كنز؟ يعني اللحم بتاعه ضاغط على بعضه فتللاقيه رفيع شكله رفيع وزنه قدك مرتين. اللحم ضاغط على بعضه. اهو ده معنى الضنك معيشة ضنكنا. يعني معيشة كلها ضغوط - 00:00:40

نفسية مضغوط مخنوق مش طايق نفسه. حتى الدناك في اللغة الزكام. الزكام ده ان الانف اتسد. الفتحتين بتوع الانف اتسد ومش عارف نفسه. انسان عايش مخنوق. انسان مش طايق اللي هو فيه. مش طايق من كتر الضغط. والخنقة النفسية. ممكن ساكن في ساكن في مدينة - 00:01:00

مقفولة والامن حواليها واللي عايز يعمل حاجة جواه يعملها وبيعمله انترفيوهات مع اي حد بيشتري فيلا فيها عشان ما فيش حد بقى بييجي يخنقهم جواه بقى ويقول لهم دين ومش دين وبتاع وفي النهاية هو بيتتحر. ليه؟ مخنوق ليه؟ ده انت يعني عايش في السويد ولا في امريكا بتموت نفسك ليه - 00:01:20

مش قادر فان له معيشة ضنكنا معيشة اي عيشة والسلام عكس فلنحيينه حياة طيبة. ده اللي حي بحق و حقيقي. ده اللي حياة بحق و حقيقي الضغط النفسي ده ليه؟ لأن ربنا خلقك جسد وروح. جسدك له حدود انت ما تقدرش تطلع المريخ مسلا لو حبيت تطلع المريخ - 00:01:40

ما تقدرش مسلا تطير في الهوا لو حبيت تطير جسمك له حدود وامكانيات. انما قلبك وروحك ما لهم حدود ولا لهم امكانيات. ازاي انت ممكن فتتسبيح ربنا قلبك يسجد تحت العرش. قلبك يحلق في السماء كده مع الملائكة بتوع السماوات السبع. انت قلبك ده ما لوش حدود للحركة - 00:02:00

ممكن يوصل لسدة المنتهي. قلبك ممكن يصل لحجاب النور بالتسبيح وذكر الله. هي دي بقى. اللي محروم من الذكر. اللي مش راضي يدي الالبوم عارفين واحد عنده زي ده قاعد يصرخ. فواحد ادى له مسكن ودى الالم ساعتين الزايدة انفجرت. اهو بالضبط كده انت بتدي مسكنات الفسحة اللي انت - 00:02:20

تخرج بها. الليلة الحلوة اللي انت بتقضيها دي مسكنات. انما في الاخر روحك مش قادرة. انت عايز تديها الغراء اللي بحق و حقيقي لها. ومن اعرض عن ذكري فان له معيشة ضنكنا. طب اللي بيذكر ربنا بقى هو اللي بينجو من الخنقة دي. الضنك ده ان الواحد عايش في تابوت. الواحد عايش مخنوق. الضغوط النفسية شايلة له - 00:02:40

تخرج ازاي بذكر الله سبحانه وتعالى؟ بذكر الله ادمن ذكر الله. والله يا جماعة اللي انا بقوله لكم ده كلنا مجربينه. انا اول واحد مجريب الكلام ده انك انت اعمل ورد زكر كل يوم كده. اقعد قدام صور طبيعية وسبح ربنا. اقعد اذكر ربنا اقعد استغفري. ذكر ربنا لهم - 00:03:00

مفعول رهيب بدون ما تدرى هو ايه السبب؟ هو ايه اللي حصل؟ عالج نفسك بذكر الله. عالج نفسك بكترة ذكر الله يوم ورا يوم ورا يوم تفاجأ ان حياتك كلها بتتغير لو مخنوق ومضغوط نفسيا صدقني ذكر ربنا هيغير حياتك وهيفرق في كل حاجة في حياتك - 00:03:20

والا من اعرض عن ذكري فان له معيشة ضنكعكس سبق المفردين. المفردون المفرد اللي هو خفيف الاحمال. ربنا بيشيل عنك اللي هم الذاكرون الله كثيرا والذاكرات. الذكر ربنا بيخفف عنك. احمالك في الحياة واحمالك في الدنيا واحمالك يوم القيمة. ربنا - 00:03:40

يوفقكم يا شباب ونبي من الذاكرين الله كثيرا والذاكرات - 00:04:00