

5695 - طرق الوقاية من القلق والوساوس - نور على الدرب

عبدالعزیز بن باز

تقول كنت مفرطة على نفسي بكثير من المعاصي وحصلت لي مشكلة قلبت موازيني فاستعنت بالله عليها ووجدت النفسية والسعادة الحقيقية عندما عدت الى الله. فانا احافظ على الصلوات في اوقاتها واصوم ثلاثة ايام من كل شهر واقرا القرآن - [00:00:00](#) واحمد الله واشكره على ذلك. وبعد سنوات من الاستقامة احسست ببعض الامراض النفسية تنتابني في بعض الاحيان ووساوس وافكار وضيق بالنفس وحس وكان احد يشد على حلقي كلما تذكرت ذنوبي لارتاح في صلاتي - [00:00:20](#) فانا فانا لا ارتاح لا بصلاتي ولا بنومي ولا حتى بقراءتي ارجو من سماحة الشيخ ان يوجهني في هذه الكلمات هذا الحرج الجديد هذا من الشيطان المسموع لك حينئذ ان تكثر من التعوذ بالله من الشيطان - [00:00:40](#) وان تذكر رحمة الله وفضله واحسانه فانه جل وعلا يتوب على التائبين وهو القائل سبحانه وتعالى وتوبوا الى الله جميعا ايها المؤمنون لعلكم تفلحون ويقول سبحانه واني لغفار لمن تاب وامن وعمل صالحا ثم اهتدى - [00:00:59](#) فالتوبة تجب ما قبلها والحمد لله واحذر لوساوس الشيطان واطمئني على ما هداك الله له من الاعمال الصالحة والتقوى والاستقامة واحذري نزغات الشيطان وينشرح الصدر قولي منشرحة الصدر طيبة النفس بما هداك الله له من طاعته وتوحيده وذكره والاعمال الصالحة وكلما عرض عليه شيء من - [00:01:18](#) قولي اعوذ بالله من الشيطان الرجيم والثنائي يسارك ثلاث مرات وتعوذني بالله من الشيطان ثلاث مرات وابشر بالخير ارغمي عدو الله الشيطان بتعوذ بالله من الشيطان وانشرح الصدر بالثقة بالله وانه الغفور الرحيم وانه الجواد الكريم وانه يتوب على التائبين ويقبله توبة التائبين الصادقين - [00:01:40](#) وابشر بالخير. شكر الله لكم يا سماحة الشيخ - [00:02:02](#)