

7 مشكلات من الحياة: القلق

سعد الشثري

اينما وجهت وجهي لا حفي عيني وجوه حياة الناس يبدو مثل قطعان الغيوم. وكانك الصمت يحكي عن تفاصيل الهموم. عن معاني فرحتك مخنوق كل ما كان سلام عليكم ورحمة الله وبركاته - [00:00:00](#)

ارحب بكم اخواني المشاهدين واحمد الله جل وعلا ان يسر هذا اللقاء بكم واسأله جل وعلا ان يجعله في ميزان حسناتنا جميعا اننا نرجو الاجر والثواب باستماع ومشاهدة مثل هذه الحلقات لانها نوع من انواع - [00:00:37](#)

تربية نفوسنا على ما يقربنا الى الله هذا اللقاء المتجدد من برنامجنا مشكلات من الحياة نتحدث فيه عن مشكلة اخرى الا وهي مشكلة القلق والاضطراب والتنازع النفسي الذي يوجد عند بعض الناس - [00:01:00](#)

فان في زماننا الحاضر مع توسل مع توسع الوسائل واختلافها وتنوعها وجد عند الناس اضطرابات نفسية انتج قلقا واسعا وحينئذ ينبغي بنا ان نعرف تأصيل هذا الموضوع وان نعرف ما هي الاسباب الدافعة اليه؟ وان نعرف - [00:01:22](#)

طرق علاجه لتكون بذلك ممن حمى انفسنا وحمى نفسيات اقربائنا من هذا المرط وهذه المشكلة الا وهي مشكلة القلق والاضطراب بعض الناس تجده ضيق العطن تجده قلقا تجده لا يستقر على شيء - [00:01:48](#)

حتى في حركة يديه فيها ما فيها التي في اهتمامات قلبه فيها ما فيها. لا يطمئن في صلاة لا يطمئن حال الذكر. لماذا؟ لان عنده هذه المشكلة مشكلة القلق والاضطراب - [00:02:15](#)

هذه المشكلة جاءت بتأصيلها عدد من الايات تبين التأصيل الشرعي لهذا الموضوع اضرب لذلك امثلة يقول الله جل وعلا الا بذكر الله تطمئن القلوب الا بذكر الله تطمئن القلوب هنا ذكر للطمأنينة - [00:02:33](#)

المنافية للقلق والاضطراب ويقول جل وعلا يثبت الله الذين امنوا بالقول الثابت في الحياة الدنيا وفي الآخرة ويظل الله الظالمين ويفعل الله ما يشاء الثبات سكونة ووقار بخلاف ذلك الضلال الذي يشتمل على قلق واضطراب - [00:02:57](#)

ويقول الله جل وعلا فمن يرد الله ان يهديه يشرح صدره للاسلام. انظر لكلمة يشرح الصدر منشرح فمن يرد الله ان يهديه يشرح صدره للاسلام ومن يرد ان يضلعه يجعل صدره ظيقا حرجا كانما يصعد - [00:03:21](#)

في السماء ويقول جل وعلا هو الذي انزل السكينة في قلوب المؤمنين سكونة هو الذي انزل السكينة في قلوب المؤمنين ليزدادوا ايمانا مع ايمانهم اذا اردنا ان نستشعر شيئا من مظاهر هذه المشكلة واثارها فنولد لذلك نماذج - [00:03:43](#)

النموذج الاول ذلك الجزع الذي يصيب بعض الناس بسبب المصائب التي تصيبهم تأتية مصيبة مالية مصيبة صحية مصيبة اجتماعية مصيبة اسرية فيجزع ويقنط ولا يرتاح ولا يهنأ له بال وما ذاك الا انه مصاب بهذا المرض - [00:04:08](#)

قد جعل الله عنده هذه المشكلة مشكلة القلق كذلك من مظاهر هذه المشكلة كثرة التفكير في الامور السابقة واللاحقة بدون ان يكون تفكيراً مخططاً له ويفكر في ذات الفعل لا يفكر في كيفية التخلص منه لا يفكر في كيفية التعامل معه - [00:04:35](#)

هذه التفكيرات التفكير في التخلص من المشكلة او التفكير بكيفية التعامل مع هذه المشاكل هذا امور هذه امور محمودة يؤجر العبد عليها لكن الاشكالية ان تفكر في الحدث لذات الحدث - [00:05:02](#)

او ان يكون تفكيرك على جهة التحسر والتندم على ما مضى. لو قلت كذا لو قلت كذا لحصل كذا فمثل هذا نهاية الشريعة عنه وجعلته من وصف المؤمن الضعيف ورغبت في ان يحرص المرء على الفعل - [00:05:18](#)

وان لا يعجز وان يقدم عليه واذا اصيب بشيء فلا يقول لو اني فعلت كذا لكان كذا وكذا فان لو تفتح عمل الشيطان كذلك من مظاهر

هذه المشكلة واثارها ذلك الخواء الروحي والعاطفي عند كثير من الناس - [00:05:39](#)

بسبب ما لديهم من قلق واضطراب وكذلك من مظاهر هذه المشكلة انها كثيرا من الناس لا يجد للحياة لذة ولا طعما ولا حلاوة وبالتالي هو قانط فيها وبأس دائما تجده مكشر الوجه دائما تجده غير قانع بحياته - [00:06:03](#)

دائما تجده غير مبسوط ولا هانى في هذه الحياة. وما ذاك الا من القلق وما ذاك الا من الاضطراب النفسي الذي اصيب به القلق والاضطراب النفسي يؤدي الى اثار نفسية سيئة على الناس - [00:06:28](#)

ينتج عنها سوء تعامل مع الآخرين ينتج عنها اثار خطيرة على صحة الانسان اذا كان الانسان قانعا بحياته راضيا بقضاء الله وقدره مبتهجا بها لانه قد استعملها في طاعة الله فانه حينئذ سيكون - [00:06:51](#)

مرتاحا هانيا في حياته لكن اذا كان قلقا مضطربا فلا والله لن يسكن لهذه الحياة ولن يطمئن فيها تسير هذه المشكلة بالانسان الى اثار سيئة متدنية من واحدة الى اخرى ادنى منها - [00:07:13](#)

حتى تصل بالانسان الى الانتحار. وكم من انسان عصى الله بقتل نفسه بسبب انه يأس من حياته قنط منها قلق فيها لم يرتح في هذه الحياة ننتقل الى البحث لاسباب هذه المشكلة - [00:07:34](#)

مشكلة القلق والاضطراب النفسي من اسباب هذه المشكلة بعد الانسان عن الله عز وجل اذا ابتعدت عن ربك تفردت بك الشياطين والشياطين اعداء فجعل فجعلتك تقلق وتضطرب وتجزع وبالتالي لا تهنوا في حياتك - [00:07:56](#)

كذلك من اسباب هذه المشكلة عدم الايمان بالقضاء والقدر الله جل وعلا قدر كل شيء وجعلنا لكل شيء قدرا وبالتالي ما لا يحدث شيء الا بقضاء من الله وقدر لا يمكن ان يفوت - [00:08:24](#)

شيء من الحوادث عن اقدار الله قيد انملة حينئذ اذا كان كل شيء بقدر من ربك فكيف تجزع وكيف تصاب بسبب هذه المصيبة ما اصابكم من مصيبة الا باذن الله - [00:08:46](#)

فاذا كان كل شيء مقدر ومخلوق ومأذون فيه من الله عز وجل فكيف تقلق او تجزع كذلك من اسباب هذه المشكلة ان الناس لا يضعون لهم اهدافا في حياتهم يسعون اليها - [00:09:04](#)

فلا بد ان تسعى الى اهداف واضحة جلية سواء كان فيما يتعلق بارضاء الله او فيما يتعلق بدخول الجنة ورفع درجة فيها او كان فيما يتعلق اريد دنياك من تمككك من النفقة على نفسك ومن ومن تحت يدك او لتحقيق اهداف عالية تعود - [00:09:25](#)

بالخير والنفع على نفسك وعلى الناس آآ جميعا فوظع هذه الاهداف يجعلك تسعى الى تحقيقها وبالتالي يبعد عنك القلق والاضطراب كذلك من اسباب هذه المشكلة مشكلة القلق عدم وجود مخطط للانسان في حياته - [00:09:49](#)

يعمل به لتحقيق اهدافه تاع وجود الحياة غير المنظمة التي اه تكون اه فوضوية تؤدي بالانسان الى ان يوجد القلق اه عنده اذا كان عند الانسان زهد في تقديم الخير للآخرين - [00:10:14](#)

وزهد في النفع العام بالمشاركة فيما يعود بالخير والنفع على المجتمع كله سواء في عمل منظم في مجتمعات خيرية او نحوها او في عمل مفرد يقوم به الانسان وحده تجاه قرابته او تجاه جيرانه اذا - [00:10:38](#)

ام نراعي هذا قد يجد القلق والاضطراب الى نفوسنا مدخلا كذلك من اسباب القلق عدم القيام بالواجبات المناطة بالانسان سواء فيما يتعلق بعباداتك او فيما يتعلق بمعاملاتك او فيما يتعلق - [00:10:58](#)

طريقة تعاملك مع الآخرين اذا لم تقم بالواجب المناط بكشعرا فان هذا سيؤدي الى ان يجد القلق طريقا اليك. وبالتالي تضطرب نفسك ولا تصلح احوالك من اسباب هذه المشكلة عدم الاتصال بالله جل وعلا - [00:11:20](#)

اذا اتصلت بربك وخالقك مدبر الكون اطمأنت نفسك الا بذكر الله تطمئن القلوب واذا ابتعد الانسان عن الاتصال بخالقه فانه حينئذ لن يطمئن قلوب العباد بين اصبعين من اصابع الرحمن - [00:11:45](#)

هذه الطمأنينة التي نسعى اليها وهذه السكينة التي نرجوها التي تبعد عنا القلق والاضطراب نجدها في الاتصال بالله عز وجل عندما تعرض حوائجك على الله وتعرض المصائب التي تعرض لك على ربك جل وعلا. وتسأله المخرج منها. فحينئذ - [00:12:06](#)

تتجوز من القلق وتتصل الى درجة الطمأنينة مشكلة القلق مشكلة كثيرة يجد الانسان تداعياتها في عالمنا المعاصر اذا نظرت الى مواقع المحادثات او الاتصال بالكتابة تجد ان من اكثر الكلمات التي يعبر عنها في تلك المواقع - [00:12:32](#)

كلمات تشعرك بالقلق تشعرك بعدم استشعار الانسان لقيمة حياته اذا نظرت الى اكثر الكلمات تجدها من هذا النسق يقول قائلهم زهق يقول قائلهم انا متظايق يقول قائلهم انا قلق. انا مضطرب انا انا. هذه الكلمات التي نجدها في هذه المواقع - [00:13:02](#)

يدلنا على انتشار هذه المشكلة وانها عامة في اه كثير من اه الناس. ولذلك لابد ان نسعى الى علاج هذه المشكلة. مشكلة لقلق لابد ان نوجد اليات آآ تدرأ عنا هذا السوء. لابد ان نوجد وصفات علاجية - [00:13:31](#)

لمشكلة القلق والاضطراب. وهذا ما سنشير الى شىء منه بعد الفاصل الذي ادوا بلقياكم بعده اينما وجهت وجهي لا حفي عيني وجودي في حياتي الناس يبدو مثل قطعان الغيوم انت يحكي عن تفاصيل الهموم - [00:13:59](#)

ارحب بكم اخواني المشاهدين بلقائنا في برنامج مشكلات من الحياة الذي تحدثنا فيه عن مشكلة القلق عن تأصيلها الشرعي عن مظاهرها واثارها عن اسبابها ويسعدني ان اتباحث معكم الان عن شىء من الطرق العلاجية لهذه المشكلة - [00:14:42](#)

من الطرق العلاجية التي نسلوها لعلاج مشكلة القلق اليقين عندما يحل اليقين في قلوبنا ايمانا بقضاء الله وقدره و اه تصديقا بوعد الله عز وجل حينئذ تستقر نفوسنا وتهأ وتطمئن - [00:15:09](#)

كذلك من طرق العلاج اكتساب العلم فاننا متى اكتسبنا العلم الشرعي كتابا وسنة عرفنا الاحكام الفقهية عرفنا تفسير كتاب الله عز وجل فحينئذ يجد اليقين الى قلوبنا او الى قلوبنا مسلحا وطريقا - [00:15:31](#)

من طرق اذا نظرت الى اولئك الذين يطلبون العلم الشرعي ولو كان عبر الوسائل الحديثة في هذه القنوات او في الاذاعات او بالاشرطة. وجدت عندهم من اليقين والهناء والطمأنينة ما لا تجده عند - [00:15:57](#)

غيرهم فان للعلم الشرعي اثرا في تثبيت النفوس وطمأنينتها كذلك من اسباب وجود الطمأنينة التي نعالج بها مشكلة القلق ذكر الله عز وجل تسبيحا وتهليلا وتكبيرا. فان الله وعد الذاكرين بطمأنينة القلب. الا بذكر الله - [00:16:17](#)

تطمئن القلوب وكيف لا تطمئن القلوب عند هؤلاء والله جل وعلا قد وعدهم ان يكون معهم كما قال سبحانه فاذكروني اذكركم يقول النبي صلى الله عليه وسلم يقول الله عز وجل من ذكرني في نفسه ذكرته في نفسي ومن ذكرني في ملأ ذكرته في ملأ - [00:16:40](#)

خير منهم ومن اعظم انواع الذكر تلاوة القرآن العظيم فان القرآن يثبت القلوب وبقدر ما يوجد عندك من التدبر وحضور القلب عند قراءة القرآن بقدر ما تكسب من الطمأنينة والسكينة والثبات - [00:17:05](#)

قال تعالى وقال الذين كفروا لولا نزل عليه القرآن جملة واحدة كذلك لنثبت به فؤادك ورتلناه ترتيلا وتثبيت القلب حصل بهذا الكتاب العظيم والقرآن الكريم كذلك من طرق العلاج لمشكلة القلق - [00:17:29](#)

توحيد الله عز وجل وافراده بالعبادة فانك متى جعلت قلبك مرتبطا بربك وحده دعاء وتضرعا وانابة وخشية وخوفا ورجاء ومحبة اعانك الله بتطهير قلبك من الامراض ومن ذلك مرض القلب - [00:17:53](#)

من طرق علاج القلب من مشكلة القلق الايمان بقضاء الله وقدره فان الله جل وعلا قدر كل كائن وهو جل وعلا الذي امر بحصول ما يحصل في هذه الدنيا. وحينئذ - [00:18:15](#)

لا نجزع ولا نقلق ولا تضطرب نفوسنا كذلك من طرق علاج مشكلة القلق زرع صفة الصبر في قلوبنا الصبر وعدم الجزع من من الحوادث نصبر ونحتسب للاجر كيف لا والصبر فيه اجر عظيم وثواب جزيل - [00:18:35](#)

انما يوفى الصابرون اجرهم بغير حساب كذلك اذا طالع الانسان احوال الانبياء عليهم السلام وما وقع عليهم من مصائب ومشكلات ومع ذلك كانوا ثابتي الجنان لا يقلقهم كي يجعله ذلك يطمئن ويبتعد عنه القلق. يقول النبي صلى الله عليه وسلم اشد الناس بلاء - [00:18:56](#)

الانبياء ثم الامل فالامل. ويقول من يرد الله به خيرا يصب منه المصيبة التي حصلت لك هي بسبب ذنبك حتى لان الله عادل لا ينزل باحد عقوبة الا بسبب افعالهم. لكن الله اراد بك خيرا - [00:19:27](#)

لتكفر عنك سيئاتك فتسلم من اثارها في الدنيا والاخرة فيكون ذلك سببا من اسباب سعادتك. فهذه المصائب التي لتصيبك لمصلحتك وبالتالي كيف تقلق بسببها او تجزع منها من اسباب زوال القلق الصدق - [00:19:49](#)

فان الصادق الذي يسير على طريق واحد لا رياء عنده لا كذب عنده لا مواربة عنده يكون مطمئنا. لانه يسير على طريق واحدة بخلاف الكاذب فهو يكذب مرة وينسى كذبه وبالتالي يخشى ان يكتشف كذبه ويخشى ان يعود فيتكلم - [00:20:10](#)

بكلام اخر مخالف كذبه التي كذب فيها. ولذلك قال النبي صلى الله عليه وسلم الصدق طمأنينة والكذب ريبة هكذا ايضا من طرق علاج مشكلة القلق الاتصال بالله عز وجل دعاء وتضرعا بان يثبت القلب وان يهب القلب من اليقين ما يهون عليه مصائب - [00:20:31](#)

الدنيا كما كان يدعو النبي صلى الله عليه وسلم بذلك هكذا ايضا من اسباب ابتعاد القلق عنا ان نوحده مصدر التلقي الذي نسمع ونطيع له فنحن نسمع لله ونطيع ونطيع لرسوله صلى الله عليه وسلم. فمصادر تلقي - [00:20:58](#)

الاحكام الشرعية عندنا الكتاب والسنة لا نقيم وزنا لما يسمى بالهام او منامات او آآ ما او نحو ذلك من انواع ما يتلقى منه بعض الناس احكامهم الشرعية. نحن نوحده مصدر التلقي. وبالتالي - [00:21:24](#)

لا يوجد عندنا اضطراب لانها على طريقة واحدة اما ذلك الذي يلتفت الى شرق وغرب وبأخذ من هنا وهناك فهذا تعددت عنده مصادر التلقي وبالتالي سيورثه هذا القلق والاضطراب لانه مرة يلتفت هنا ومرة يلتفت آآ هناك - [00:21:46](#)

هكذا من اسباب زوال هذه المشكلة مشكلة القلق مشاهدة اقدار الله للامم السابقة لمن كانت العاقبة لمن كانت العاقبة - [00:22:08](#)