

7 مشكلات من الحياة: القلق

سعد الشري

ابنما وجهت وجهي لا حفي عيني وجوه حياة الناس يبدو مثل قطعان الغيوم. وكانك الصمت يحكى عن تفاصيل الهموم. عن معاني فرحتك مخنوقة 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 اانا نرجو الاجر والثواب باستماع ومشاهدة مثل هذه الحلقات لانها نوع من انواع - 00:00:37

تربية نفوسنا على ما يقرينا الى الله هذا اللقاء المتجدد من برنامجنا مشكلات من الحياة تتحدث فيه عن مشكلة االا وهي مشكلة القلق والاضطراب والتنازع النفسي الذي يوجد عند بعض الناس - 00:01:00

فان في زماننا الحاضر مع توسيع الوسائل واختلافها وتتنوعها وجد عند الناس اضطرابات نفسية انتج قلقا واسعا وحيثنيتذنبغي بنا ان نعرف تأصيل هذا الموضوع وان نعرف ما هي الاسباب الدافعة اليه؟ وان نعرف - 00:01:22

طرق علاجه لنكون بذلك من حمى انفسنا وحمى نفسيات اقربائنا من هذا المرض وهذه المشكلة االا 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؟ لأن عنده هذه المشكلة مشكلة القلق والاضطراب - 00:02:15

هذه المشكلة جاءت بت accusاها عدد من الآيات تبين التأصيل الشرعي لهذا الموضوع اظرب لذلك امثلة يقول الله جل وعلا االا بذكر الله تطمئن القلوب االا 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 سكينة ووقار بخلاف ذلك الضلال الذي يشتمل على قلق واضطراب - 00:02:57

ويقول الله جل وعلا فمن يرد الله ان يهديه يشرح صدره للإسلام. انظر لكلمة يشرح الصدر منشرح فمن يرد الله ان يهديه يشرح صدره للإسلام ومن يرد ان يضلله يجعل صدره ظيقا حرجا كأنما يصعد - 00:03:21

في السماء ويقول جل وعلا هو الذي انزل السكينة في قلوب المؤمنين سكينة 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 الجزء الذي يصيب بعض الناس بسبب المصائب التي تصيبهم تأتيه مصيبة مالية مصيبة صحية مصيبة اجتماعية مصيبة اسرية فيجزع ويقطن ولا يرتاح ولا يهنا له بال وما ذاك اال انه مصاب بهذا المرض - 00:04:08

قد جعل الله عنده هذه المشكلة مشكلة القلق كذلك من مظاهر هذه المشكلة كثرة التفكير في اه الامور السابقة واللاحقة بدون ان يكون تفكيرا مخططا له ويفكر في ذات الفعل لا يفكر في كيفية التخلص منه لا يفكر في كيفية التعامل معه - 00:04:35

هذه التفاسير التفكير في التخلص من المشكلة او التفكير بكيفية التعامل مع هذه المشاكل هذا امور هذه امور محمودة يؤجر العبد عليها لكن الاشكالية ان تفكير في الحدث لذاته الحدث - 00:05:02

او ان يكون تفكيرك على جهة التحسن والتندم على ما مضى. لو قلت كذا لو حصل كذا فمثل هذا نهاية الشريعة عنه وجعلته من وصف المؤمن الظعنيف ورغبت في ان يحرض المرء على الفعل - 00:05:18

وان لا يعجز وان يقدم عليه اذا 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 كثيرة من الناس لا يجد للحياة لذة ولا طعما ولا حلاوة وبالتالي هو قاطن فيها وبائس دائمًا تجده مكشر الوجه دائمًا تجده غير قانع ب حياته - 00:06:03

دائمًا تجده غير مبسوط ولا هانئ 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 الاخرين ينتج عنها اثار خطيرة على صحة الانسان اذا كان الانسان قاتلًا 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 متعددة 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 قليلاً منها قلق فيها لم يرتج في هذه الحياة نتقال 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 تنهوا في حياتك - 00:07:56

كذلك من اسباب هذه المشكلة عدم الایمان بالقضاء والقدر الله جل وعلا قدر كل شيء وجعلنا لكل شيء قدرنا 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

فاما 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 ورفعه الدرجة فيها او كان فيما يتعلق اريد دنياك من تمكنك من النفقه على نفسك ومن ومن تحت يدك او لتحقيق اهداف عالية تعود - 00:09:25

بالخير والنفع على نفسك وعلى الناس آآ جميعا فوضع 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 ووجود 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 مجمعيات 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 نفوينا مدخلاً كذلك من اسباب القلق عدم القيام بالواجبات المناطة بالانسان سواء فيما يتعلق بعبادتك او فيما يتعلق بمعاملاتك او فيما يتعلق - 00:10:58

طريقة تعاملك مع الآخرين اذا لم تقم بالواجب المنوط بكشراً فان هذا سيؤدي الى ان يجد القلق طريقاً اليك. وبالتالي تضطرب نفسیتك 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 ت تعرض حوالجك على الله وتعرض المصائب التي ت تعرض لك على ربك جل وعلا. وتسأله المخرج منها. فحينئذ - 00:12:06

تنجو من القلق وتصل الى درجة الطمأنينة مشكلة القلق مشكلة كثيرة يجد الانسان تداعياتها في عالمنا المعاصر اذا نظرت الى موقع المحادثات او الاتصال بالكتابية تجد ان من اكتر الكلمات التي يعبر عنها في تلك الموقع - [00:12:32](#)

كلمات تشعرك بالقلق تشعرك بعدم استشعار الانسان لقيمة حياته اذا نظرت الى اكتر 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 الموقع - [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 عننا هذا السوء. لابد ان نوجد وصفات علاجية - [00:13:31](#)

لمشكلة القلق والاضطراب. وهذا ما سنشير الى شيء 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 اباحث معكم الان عن شيء من الطرق العلاجية لهذه المشكلة - [00:14:42](#)
من الطرق العلاجية التي نسلكها لعلاج مشكلة القلق اليقين عندما يحل اليقين في قلوبنا ايمانا بقضاء الله وقدره واه تصديقا بوعد الله عز وجل حينئذ تستقر نفوسنا وتهدا وتطمئن - [00:15:09](#)

كذلك من طرق العلاج اكتساب العلم فاننا متى اكتسبنا العلم الشرعي كتابا وسنة عرفا الاحكام الفقهية عرفنا تفسير كتاب الله عز وجل فحينئذ يجد اليقين الى قلぶنا او الى قلوبنا مسلكا 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 بالاشارة. وجدت عندهم من اليقين والهناء والطمأنينة ما لا تجده عند - [00:15:57](#)
غيرهم فان للعلم الشرعي اثرا في تثبيت النفوس وطمأنيتها كذلك من اسباب وجود الطمأنينة التي تعالج بها مشكلة القلق ذكر الله عز وجل تسبحا 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 لتبث به فؤادك ورتلناه ترتيلها 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 وخوفا ورجاء ومحبة اعمالك الله بتطهير قلبك من الامراض ومن ذلك مرظ القلب - [00:17:53](#)

من طرق علاج القلب من مشكلة القلق الایمان 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 تضطرر نفوسنا كذلك من طرق علاج مشكلة القلق زرع صفة الصبر في قلوبنا الصبر وعدم الجزع من من الحوادث نصبر ونحتسب لاجر كيف لا والصبر فيه اجر عظيم وثواب جزيل - [00:18:35](#)

انما يوفي 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 ويبعد عنه القلق. يقول النبي صلى الله عليه وسلم اشد الناس بلاء - [00:18:56](#)

الانبياء ثم الامثل فالامثل. 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](#)

لتکفر عنك سيناتك فتسلم من اثارها في الدنيا والآخرة فيكون ذلك سببا من اسباب سعادتك. فهذه المصائب التي لتصيبك لمصلحتك وبالتالي كيف تقلق بسببيها 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 كذبته 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 يدعوا النبي صلی الله عليه وسلم بذلك هكذا ايضا من اسباب ابعاد القلق عنا ان نوحد مصدر التلقي الذي نسمع ونطير له فنحن نسمع لله ونطير لرسوله صلی الله عليه وسلم. فمصادر تلقي - [00:20:58](#)

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

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

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