mroftalp htehaB ni knil muideM

تشعر بضيقة ورغبة في البكاء ومع العلم أنها محافظة على الصلاة وقراءة القرآن؟

وليد السعيدان

الموقع الرسمي لفضيلة الشيخ وليد بن راشد السعيدان حفظه الله يقدم السلام عليكم ورحمة الله وبركاته تقول السائلة لها كم يوم تقريبا وهي لا تنام في الليل الا ساعة فقط وتصحو وهي مهمومة وظائقة وظائق صدرها وتريد البكاء. تقول مع العلم - 00:00:00
انها تحافظ على الصلاة وعلى قراءة القرآن. فهل من توجيه في ذلك؟ الحمد لله رب العالمين وبعد. المتقرر في القواعد ان لكل شيء ان سببا وضيق الصدر الذي تحسين به حتى يحملك على الرغبة في البكاء. لابد وان يكون له اسباب - 00:00:20
فبما انك تقولين بانك محافظة على فرائض الله وعلى قراءة القرآن والذكر فالاسباب الشرعية متوفرة عندك ولله الحمد والمنة ولكن بقينا في اسباب اخرى وهي الاسباب الخلقية الجبلية الفطرية. فان من موجبات ضيق الصدر تأخر النوم - 00:00:40
خاضوا الليل سهرا مكانا للسهر او وقتا للسهر. فالله عز وجل قد اجرى عادته في ابداننا انه لابد ان تأخذ حظها من النوم في الليل فالله عز وجل جعل الليل سكنا فحاولي بارك الله فيك ان تعطي بدنك كفايته من النوم فان فان استكفاء البدن من النوم من - 00:01:00
من اسباب موجبات انشراح الصدر وطيب النفس. واما ان يبقى الانسان سهرانا في الليل الطويل ولا ينام منه الا ساعة ثم يصبح بعد ذلك فاترا كسلانا خبيث النفس ثم يقول ما السبب؟ فان هذا فان السبب هو السهر. فحاول - 00:01:20
قولي الا تسهري وانظري الى اسباب السهر واقطعيها واعطي جسمك واتقي الله في هذا البدن واعطه كفايته من النوم. وانا اضمن باذن الله عز وجل انك ان اعطيتي بدنك كفايته من النوم فانك سوف تصبحين نشيطة طيبة النفس منشرحة الصدر باذن الله عز وجل - 00:01:40
فاذا ليس توفر الاسباب الشرعية كفيلا لوحده بانشراح الصدر وطيب النفس. وهدوء البال بل لابد من توافر الاسباب كلها الاسباب الحسية والاسباب الشرعية. فاظن ان ما اصابك انما هو بسبب تخلف سبب من الاسباب الحسية وهو تأخر النوم - 00:02:00
وكثرة الارق فاذا كنت تحسين بشيء من الحالات المرضية فراجعي الطبيب. فراجعي الطبيب الذي يدلك على العلاج الذي يرد لك يومك وصحتك باذن الله عز وجل والله اعلم - 00:02:20