

شاب مستقيم يعاني من تسلط الهم والضيق فما العلاج ؟

عبدالمحسن الزامل

يقول السائل لا اجد حلاوة ولا لست واعى في ضيق مع اني محافظ على الصلاة والصلوات والاستغفار لكن في حال نفس الحالة لا يا اخي اياك اياك ثم اياك اياك ان يتلاعب بك الشيطان - [00:00:05](#)

انت كما ذكرت محافظ على الصلاة والاستغفار اقول ابشر بالخير وليكن الشيطان هو البعيد قل اللهم قل اللهم اخشى شيطاني وفك رهاني واجعلني في جنتي الاعلى. عليك ان تسأل ربك اليقين والعافية. وانت بخير - [00:00:25](#)

واياك ان تقول انا وانا لا اقول انا بخير. انا والحمد لله اجتهد بالخير. وانك بل الله سبحانه وتعالى محافظ على الصلاة فاكثر من الاستغفار. اكثر اجولاه الذنوب الاستغفار. اكثر من قول لا اله الا الله. لما اخبر عليه الصلاة والسلام ان قول لا اله الا الله - [00:00:45](#)

هي قالوا قولوا لا اله الا الله اكثر من هذه الكلمة اكثر من الاستغفار واياك ان تكثر من الشكوى والتشكي من قولك كذا اني كذا اني نفسيتي سيئة لا والنفسية طيبة والحمد لله - [00:01:05](#)

وانا بخير ونعمة. وقل انما يصيبني فهو خير. اعتقد ان هذه الحالة خير. ابدأ. يعتقد انها يقول عليه الصلاة والسلام عجا لامر المؤمن ان امره كله له خير. ان اصابته ضراء صبر فكان وان اصابته شراء شكر فبذله - [00:01:25](#)

وهذا يجعل ما اصابك خيرا ثم بعد ذلك يخف او يزول فتجد الانش والراحة واعلم ان هذا ابتلاء خير لك. والله عز وجل اذا احب قوما ابتلاهم. وقال عليه الصلاة والسلام من يرد الله به خيرا يسبه - [00:01:45](#)

وقال عليه الصلاة والسلام ليتمنى اهل العافية يود اهل البلاء يعطون اجورهم ان جلودهم كانت تهرب. اخرجهم الترمذي وغيره فانت بخير والحمد ولا تكثر من هذا القول ولا تشكي الا الى الله. ان كثرة ان من اعظم ما يزيد هذه المصائب التي - [00:02:05](#)

كثير من الناس اني كذا اني ابي دوالي. ما الذي هو كثرة البحث عنها؟ كثرة السؤال عنها. لكن الذي يميئها هذه قاعدة الامور الباطلة لا يبيئها الا الاعراض عنها. وعدم الفات اليها - [00:02:35](#)

هذا هو الذي هو الذي يذهبها. ولهذا عمر رضي الله عنه يقول فما قلته ذاكرها ولا عاذرا. القول الباطل فانت افعل واصنع كما امر النبي عليه الصحابة لما ذكروا لهم ما ذكروا وانهم يجدون في نفوسهم شيء مما يضيق صدورهم - [00:02:55](#)

يحزنهم قالوا يا رسول الله ان احدنا يجد في نفسي لان يخر من السماء احب يتكلم منه الصالحين وعند ابي دا نوح ابن عباس لان يكون قال عليه الصلاة والسلام الحمد لله - [00:03:15](#)

قال ذاك صديق الايمان ذاك محض الايمان وفي لفظ صحيح الحمد لله انه لم يبلغ منكم الا مثل هذا اليوم اياك ان تكثر الشكوى بها واعلم انه خير. وابشر ومثل هذا يزول واكثروا الاستغفار - [00:03:35](#)

شفاك الله - [00:03:55](#)