

علاج القلق و الاكتئاب

أحمد سمير

ان الحمد لله تعالى نحمده ونستعين به ونستغفره ونعوذ بالله تعالى من شرور انفسنا وسبئات اعمالنا يهدى الله فلا مصل له ومن يضل فلا هادي له. واشهد ان لا اله الا الله وحده لا شريك له واشهد ان محمد - 00:00:00

عبده ورسوله يا ايها الذين امنوا اتقوا الله حق تقائه ولا تموتن الا وانت مسلمون. يا ايها الناس اتقوا ربكم الذي خلقكم من نفس واحدة. وخلق منها زوجها وبث منها رجلا كثيرا ونساء - 00:00:20

اه او اتقوا الله الذي تسألون به والارحام ان الله كان عليكم رقيبا. يا ايها الذين امنوا اتقوا الله وقولوا قولوا سديدا. يصلح لكم اعمالكم ويغفر لكم ذنبكم. ومن يطع الله ورسوله فقد فاز فوزا عظيما. اما - 00:00:40

وبعد فان اصدق الحديث كتاب الله تعالى واحسن الهدى هدى محمد صلى الله عليه وسلم وشر الامور محدثاتها وكل كمحدثة بدعة وكل بدعة ضلاله وكل ضلاله في النار. ثم اما بعد عباد الله قد - 00:01:00

انتشرت الامراض النفسية في هذا العصر. وان من اكثر هذه الامراض انتشارا. مرض القلق. وكذلك مرض الاكتئاب كما ي قوله اهل التخصص. وليس من حاجتنا في هذه الخطبة ان نحلل هذا ولا ان نقف على علاج ذلك الطبي - 00:01:20

له اهله وحسيننا في هذه الخطبة ان نذكر سببا شرعيا واحدا يعينك على تخلص من هذه الامراض ولنبدأ الحكاية من اولها. النبي صلى الله عليه وسلم بدأ دعوته في مكة فقبول بالتكذيب - 00:01:40

وقبول بالتضييق عليه وبالتشديد بل وبعض اصحابه عذبوه وقتلوا فلك ان تخيل حال النبي صلى الله عليه وسلم وحال اصحابه في هذه الحقبة المكية حزن وضيق صدر ثم ما لبث - 00:02:10

من مات عمه وهو نصيره في مواجهة الكفار وان كان كافرا. وماتت زوجه خديجة. وكانت كهفه وملاده. ماتا جمبعا في عام واحد فسمى بعام الحزن فلك ان تخيل ثانية حال النبي صلى الله عليه وسلم مع ما يلاقيه من تكذيب الدعوة - 00:02:39

والتضييق عليه والتجدد ثم ما لاقاه من مفارقة عمه وزوجه كيف كانت حاله في هذه الحقبة وفي هذا العام نزلت سورة من الطوال تجاوزت اياتها المئة اية. نزلت جملة واحدة - 00:03:09

على غير عادة القرآن نزلت سورة يوسف في عام الحزن نزلت لتسلی النبي صلى الله عليه وسلم وكانت هذه حالة التي وصفتها لكم. واذا اردت ان تعرف حال النبي صلى الله - 00:03:40

الله عليه وسلم في هذه الحقبة فقد ذكرها القرآن. سورة يوسف نزلت بين سورتي هود والحجر. في في ترتيب النزول سورة يوسف نزلت بين سورتي هود والحجر. فإذا بالله عز وجل يصف النبي صلى الله - 00:04:04

عليه وسلم بضيق الصدر في الصورتين جميعا فيقول الله عز وجل في سورة هود فلعلك تارك بعض ما يوحى اليك وضائق به صدرك ويقول الله عز وجل في سورة الحجر وقد نعلم انك يضيق صدرك بما يقولون - 00:04:24

فهذه حال النبي صلى الله عليه وسلم قد ضاق صدره اليس هذا ما يحياه معظم الناس وان اختلفت الاسباب فان كان ضيق صدر النبي صلى الله عليه وسلم لانه يحمل هم الدعوة - 00:04:50

وهم هذه الامة الا ان كثيرا من الناس تضيق صدورهم لفوات الدنيا وعلى كل حال ضاق صدره صلى الله عليه وسلم. فنزلت سورة يوسف. لتسلی النبي صلى الله عليه وسلم - 00:05:17

وليس من حاجتنا في هذه الخطبة ان ندخل في تضليل هذه السورة لخرج بعض مكونها ولا ان نغوص في اعماقها لنستخرج

كوزها. وإنما حسبنا ان نطوف حول السورة. لنرى ذلك المعنى الذي من اجله نزلت سورة يوسف بالأساس. ذلك المعنى - 00:05:41
هو ان تؤمن بقدر الله عز وجل وانا اذ اقول تؤمن بقدر الله لا اعني هذا المعنى الذي يتبادر الى الذهان من ان تؤمن ان الله عز وجل
قد قدر - 00:06:11

اشياء وانه لا يكون في الكون الا ما اراده سبحانه وتعالى والا فهذا المعنى لا ينazuF فيه مسلم. بل كثير من الطوائف واهل الملل يقرؤن
بهذا المعنى ان الله عز وجل لا يكون في كونه الا ما اراد. وإنما اذ اقول ان تؤمن بالقدر وان ايمانك بالقدر - 00:06:24
يخرجك من هذه الدائرة من الاكتئاب والقلق وضيق الصدر فانا اعني معنى وراء ذلك وهو الذي نزلت من اجله سورة يوسف زلكم
المعنى عباد الله هو الاطمئنان لاقدار الله. وان رأيتها انت - 00:06:50

تضييقا وتسديدا فاطمئن لآمالات الاقدار هذا هو المعنى الذي نزلت من اجله سورة يوسف. وانا سائلك سؤالا. لو انك الان خالي الذهن لا
تعرف قصة يوسف. ثم سربت عليك هذه المقدمة - 00:07:15

اطلقت لخيالك العنان لتتخيل مآل هذا الطفل طفل صغير سبع سنين يأخذ اخوه ليقتلوه لا ليلاقوه في الجب بل ارادوا قتله.
فتنازعوا في ذلك حتى استقر الرأي يلقوه في الجب - 00:07:41

فالقوا ذلك الطفل الصغير في الجب وسكت واطلقت لخيالك العنان ان تخيل هل تخيل مآل هذا الطفل هل تخيل ان يصير هذا الطفل الملقي
في ظلمات الجب ان تؤول اليه خزانة الارض يوما - 00:08:03

ان هذا لا يكون في خيال الناس. لا اقول في الواقع بل في خيال الناس فاذا بالله عز وجل يدبر هذا الكون كله. وانا اعني ما اقول دبر
الله الله عز وجل امر كل الكون - 00:08:28

فتتجذب الارض كلها وتمسك السماء ماءها كله في سبع عجاف دبر الله عز وجل الكون كله. ليصير هذا الغلام الملقي في الجب سيد
الارض الم اقل لكم نزلت سورة يوسف - 00:08:50

لتسلی النبي القى يوسف في الجب. ثم كان فما كان من خبره وقصته لترواذه امرأة العزيز بعد ذلك عن نفسها وهي فتنۃ والله اشد من
فتنۃ القائمه في الجب واشد من فتنۃ السجن. التي كانت بعد هي فتنۃ اشد - 00:09:22

ويوسف قال ذلك قال رب السجن احب الي ما يدعونني اليه كانت جدران السجن احن على يوسف مما لاقاه في بيت العزيز بل في
قصر العزيز. ليخرج من فتنۃ المرأة - 00:09:57

الى فتنۃ السجن من ظلم ومن ظلمات الى ظلمات كل ذلك تراه وقع بغير قدره سبحانه بل بقدره ولما وقع تراه سبحانه
وتعالى فعل ذلك لا لحكمة حاشاه - 00:10:21

هل بحكمة ولحكمة فهو العليم فلا يكون في كونه الا ما اراده وعلمه وهو الحكيم فلا يقع في الكون شيء الا بحكمة ولحكمة. ولذلك
كان مدار سورة يوسف على هذين الاسمين - 00:10:49

الحكيم فافتتح الله السورة بهما واختتم السورة بهما العليم الحكيم فماذا قال يعقوب لابنه يوسف لما رأى الرؤيا وكذلك ربك. ويعلمك
من تأويل الاحاديث. ويتم نعمته عليك وعلى ال يعقوب كما اتمها على ابويك من قبل - 00:11:10

ابراهيم واسحاق ان ربك عليم حكيم واختتم الله عز وجل السورة بنفس الاسمين وقد احسن بي اذ اخرجي من السجن وجاء بكم
من البدو من بعد ان نزغ الشيطان بيني وبينه - 00:11:35

اخوتي ان ربى لطيف لما يشاء انه هو العليم الحكيم لان السورة تدور حول هذين الاسمين علم وحكمة فان رأيت بنظرك الفاصل اقدار
الله عز وجل تسير على غير الهوى - 00:11:57

وعلى غير المراد فتأدب فانت في حضرة علم الله وحكمته تأدب مع رب سبحانه وتعالى وتذكر هذين الاسمين عليم حكيم وتذكر
سورة يوسف وكيف كانت البدايات والى اي شيء الت؟ تلك البدايات - 00:12:22

التي ان رأيتها انت ظننت ان هذا الطفل هالك لا محالة بعد يوم او يومين. فاذا به قد الت اليه خزانة الارض. ودبر الله عز وجل
هذا وعملت يد القدر في خفاء. يعني - 00:12:46

لو انك على مدار هذه القصة لو كنت تحيا في زمن يوسف وفي اي لحظة من لحظات القصة استوقفك انسان وقال لك ما تظن مآل هذا الطفل؟ ما تظن مآل هذا الغلام؟ ما تظن مآل هذا الشاب اليافع - [00:13:11](#)

ما ظنت يواما ان يكون مآل هذا المآل تبدل حال يوسف في يوم في يوم رأى الملك الرؤيا واعجز الله عزوجل كل المسؤولين ان يؤولوا هذه الرؤية. وامكن يوسف من ذلك فتبعدت حاله في يوم - [00:13:32](#)

سنوات من الظلم عملت يد القدر في خفاء. كانت نجاة يوسف وكان عز يوسف في رؤيا تسللت في ظلمة الليل ليراها الملك وهو نائم من فعل ذلك؟ ثم يأتي الملك بكل المسؤولين ولك ان تتخيلا ان ملك هذا الزمان يأتي بالمسؤولين اي مؤولين - [00:13:57](#)
انهم من الطراز الاول فيعجزوا عن عن تأويل رؤية الملك ويعلمها الله عزوجل يوسف فكانت نجاته وكان عزه في رؤيا تسللت ليراها الملك في ظلمة الليل. عملت يد القدر في خفاء. ولذلك فقد ذكر اسم اخر - [00:14:36](#)

من اسماء الله عزوجل في هذه السورة لم يذكر في القرآن الا خمس مرات وهو اسم لطيف واللطف في اللغة فيه معنى الخفاء والدقة فاذا قيل ان الله عزوجل لطيف خبير مثلا يعني قد دق علمه - [00:15:05](#)

يعلم دقائق الامور لكن العجيب ان هذا الاسم ان هذا الاسم اسمها لطيف تفرد بخصائصه في هذه السورة فاسم لطيف في كل القرآن
قرنه الله عزوجل بالعلم. وكان فالمعنى ان اللطف المراد في كل المواطن الا هذا الموطن - [00:15:29](#)

دقة علمه سبحانه وتعالى لطف علمه يعلم دقائق الامور الا في هذه الصورة اقتربن اللطف بالفعل. فمثلا قال الله عزوجل لا تدركه
الابصار وهو يدرك الابصار وهو اللطيف الخبير - [00:15:57](#)

فاقتربن اللطف بالعلم خبير. وكذلك في كل المواطن في القرآن الا في هذا الموطن. اللطف اقتربن بالفعل ان ربى لطيف لما يشاء. يعني
كما دق علمه قد دق فعله ربما نصر اولياءه بأسباب - [00:16:20](#)

يحتقروها الناس نصر يوسف برؤيه ان ربى لطيف لما يشاء. قال المفسرون اي اذا اراد شيئا هياً له اسبابه فلتكن هذه الاسماء الثلاث
منك على ذكر اسم اللطيف واسم العليم واسم الحكيم. اقول قوله هذا واستغفر الله العظيم لي ولكم - [00:16:45](#)
الحمد لله رب العالمين له الحمد الحسن والثناء الجميل. واسهده ان لا اله الا الله وحده لا شريك له. يقول الحق وهو يهدي السبيل
واسهده ان محمدا عبد ورسوله صلى الله عليه وعلى الله وصحبه وسلم تسليما كثيرا. اما بعد وآآ - [00:17:15](#)

لعظم هذا المعنى معنى الايمان بالقدر على النحو الذي ذكرنا. ان تؤمن ان قدر الله عزوجل كله خير. وان الله عزوجل اذا اراد شيئا
هياً له اسبابه. وان مآلات الاقدار تكون خيرا - [00:17:45](#)

وان ظنت انت غير ذلك الح الله عزوجل على هذا المعنى في القرآن ولان القصص اثبت في المعنى فقد قص الله عزوجل علينا نوعا
اخرا من القصص عجيب. ليثبت هذا المعنى ويرسخه في قلوب اهل - [00:18:05](#)

الايام في سورة امرت ان تقرأها كل جمعة. وهي سورة الكهف فاختتم الله عزوجل السورة بمشاهد عجيبة وهي مشاهد موسى مع
الحضر عليهم السلام. وانا لن احكى المشاهد. لكن - [00:18:29](#)

يعني دعونا نسير على هذا النحو. لو انك خالي الذهن ايضا وانا احكى لك قصة. واقول لك ان هناك رجل صالح معروف بين الناس
وهو الحضر ولم يكن موسى معروفا في هذا المكان. فقد كان غريبا، لكن الناس كان كانوا يعرفون الحضر. ويعرفون - [00:18:52](#)
صالحة رجل صالح طلب ان يركب سفينه. والسفينة لبعض المساكين لا ان اصحابها اسرباء مساكين. وهذا وصف القرآن فأخذوه بغير
نوال لم يأخذوا منه ابرا على ركبته. الرجل صالح فاركبته بغير نوال وانت ترى هذا المشهد - [00:19:12](#)

رجل عظمه اهل السفينه اخذوه بغير نوال. فاذا به يتسلل دون ان يشعر به احد ليخرق السفينه. واترك لخيالك العلني بما تحكم على
هذا الرجل يا اخي اخذوك بغير نوال - [00:19:33](#)

فهل يكون جزء ذلك اساءة لهم هذا الذي استبشرته موسى. واستنكره حتى انكر على الحضر. وخالف شرطهما الا يسألهم عن
شيء خالف موسى الشرط وسائله لماذا فعلت ذلك وتمر القصة. ثم انا سألك ثانية. هذا الرجل صالح يمر ببعض الصبية وانا ما اذكره
في اثناء الكلام كلها روایات انت - [00:19:53](#)

فإذا بصبية يلعبون وفيهم صبي هو وأوضأهم يأخذ القلوب. تعرفون هناك بعض الصبية اذا رأيت الصبي يأخذ قلبك دون ان يتكلم دون ان يفعل شيئا. هذا الصبي كان على النحو يأخذ القلوب - [00:20:29](#)

فإذا بهذا الرجل يأخذ الصبي من وسط هؤلاء الصبية ويقتله قتلة شنيعة يلقي رأسه بحجر ويذبحه جمع بين الامرين ذبح وشذخ الرأس كتلة شنيعة اي شيء تقول وهذا الذي استبعده قلبك استبعده موسى. ثم يأتي على اهل قرية - [00:20:47](#)

فيطلب منهم الطعام فلا يجيبون خبساء بخلاء قل فيهم ما شئت اذا بجدار يريد ان ينقض يسقط فيذهب الرجل ليصلح لهم جدارهم ليصلح لهم دنياهم. وهذا ايضا انكره موسى انظر الى هذه المشاهد العجيبة - [00:21:22](#)

لترى ان كل مشهد يحمل نوعا من انواع الظلم الذي اذا رأيته في الدنيا استبعده فمدار الظلم الذي اذا رأيته استبعده يدور على ثلاثة مشاهد. ان يضيق الله عز وجل على اهل الايمان دنياهم ويفسد عليهم دنياهم - [00:21:47](#)

كما فعل بسفينة المساكين او ان يقتل الابرياء كما فعل بالصبي الصغير او ان يصلح الله دنيا الظلمة الفجرة. كما فعل الله بجدار اهل القرية السست اذا رأيت شيئا من ذلك - [00:22:14](#)

حار عقلك واستبعده ذلك قلبك فأنت سورة الكهف لتزيل هذا قل له عن عقلك وقلبك. فإذا رأيت شيئا من ذلك فاعلم ان لذلك مآل لا تعلمه انت بعلمك القاصر. ولن - [00:22:38](#)

ابلغوا ولن يبلغه عقلك فكان مآل اصحاب السفينة ان نجد سفينتهم من الملك الظالم وكان الغلام اذا كبر على ذلك كان كافرا وكان ابواه مؤمنين. فان كبرا حملهما على الكفر - [00:22:57](#)

اعني بقاء هذا الغلام يعني خلود الابوين في النار ابداً الابدين فخشينا ان يرهقهما طغيانا وكفرا وهدم الجدار يعني زهاب مآل الایتمام. الم اقل يد القدر تعمل في خفاء - [00:23:18](#)

فاطمنوا لاقدار الله عز وجل. واعلموا يقينا ان الله عز وجل لا يضيع اهله فان كنت من اهل الله عز وجل من عباده المخلصين فان الله عز وجل لن يضيعك. وان صارت الاقدار على غير ما - [00:23:47](#)

قهوة وعلى غير ما يتمناه قلبك وعلى غير ما يتصوره عقلك فاطمن لاقدار الله عز وجل. اللهم اغفر لنا ذنوبنا واسرافنا في امرنا وثبت اقدامنا وانصرنا على القوم الكافرين اللهم اهلك الظالمين بالظالمين واخرجنا من بينهم سالمين. اللهم ابرم لهذه الامة امر رشد يعز فيه اهل طاعتك. ويتوّب فيه اهل معصيتك ويتوّب فيه اهل - [00:24:06](#)

معصيتك ويتوّب فيه اهل معصيتك. امين. اللهم ولي امورنا خيارنا ولا تولي امورنا شرارنا. اللهم لا تحرمنا خير ما عندك بشر ما عندنا اللهم لا تحرمنا خير ما عندك بشر ما عندنا. اللهم لا تحرمنا خير ما عندك بشر ما عندنا. ربنا اتنا في الدنيا حسنة وفي الآخرة حسنة وقنا

- [00:24:32](#)

- [00:24:52](#)