

علاج القلق و الاكتئاب

أمجد سمير

ان الحمد لله تعالى نحمده ونستعين به ونستغفره ونعوذ بالله تعالى من شرور انفسنا وسيئات اعمالنا يهده الله فلا مضل 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 تقاته ولا تموتن الا وانتم مسلمون. يا ايها الناس اتقوا ربكم الذي خلقكم من نفس واحدة. وخلق منها زوجها وبث منهما رجالا كثيرا ونساء - 00:00:20 اه اه واتقوا الله الذي تساءلون به والارحام ان الله كان عليكم رقيبا. يا ايها الذين امنوا اتقوا الله وقولوا قولا سديدا. يصلح لكم اعمالكم ويغفر لكم ذنوبكم. 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 كمحذثة بدعة وكل بدعة ضلالة وكل ضلالة 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 يقوله اهل التخصص. وليس من حاجتنا في هذه الخطبة ان نحلل هذا ولا ان نقف على علاج ذلك الطبي - 00:01:20 له اهله وحسبنا في هذه الخطبة ان نذكر سببا شرعيا واحدا يعينك على تخلص من هذه الامراض ولنبدا الحكاية من اولها. النبي صلى الله عليه وسلم بدأ دعوته في مكة فقبل بالتكذيب - 00:01:40 وقبول بالتضييق عليه وبالتشديد بل وبعض اصحابه عذبوا وقتلوا فلك ان تتخيل 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 زوجته خديجة. وكانت كهفه وملاذه. ماتا جميعا في عام واحد فسمي بعام الحزن فلك ان تتخيل ثانية حال النبي صلى الله عليه وسلم مع ما يلاقيه من تكذيب الدعوة - 00:02:39 والتضييق عليه والتجديد ثم ما لاقاه من مفارقة عمه وزوجه كيف كانت حاله في هذه الحقبة وفي هذا العام نزلت سورة من الطوال تجاوزت آياتها المئة اية. نزلت جملة واحدة - 00:03:09 على غير عادة القرآن نزلت سورة يوسف في عام الحزن نزلت لتسلي النبي صلى الله عليه وسلم وكانت هذه حاله التي وصفتها لكم. واذا اردت ان تعرف حال النبي صلى الله عليه وسلم - 00:03:40 الله عليه وسلم في هذه الحقبة فقد ذكرها القرآن. سورة يوسف نزلت بين سورتى هود والحجر. في ترتيب النزول سورة يوسف نزلت بين سورتى هود والحجر. فاذا بالله عز وجل يصف النبي صلى الله عليه وسلم - 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 ولقد 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. لتسلي النبي صلى الله عليه وسلم - 00:05:17 وليس من حاجتنا في هذه الخطبة ان ندخل في تضاعيف هذه السورة لنخرج ببعض مكنونها ولا ان نغوص في اعماقها لنستخرج

كنوزها. وانما حسبنا ان نطوف حول السورة. لنرى ذلك المعنى الذي من اجله نزلت سورة يوسف بالاساس. 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 الازهان 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 ينازع فيه مسلم. بل كثير من الطوائف واهل الملل يقررون بهذا المعنى ان الله عز وجل لا يكون في كونه الا ما اراد. وانما 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 رأيته انت - [00:06:50](#)

تضييقا وتسديدا فاطمئن لمآلات الاقدار هذا هو المعنى الذي نزلت من اجله سورة يوسف. وانا سائلك سؤالاً. 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 يأخذه اخوته ليقتلوه لا ليلقوه في الجب بل ارادوا قتله.

فتنازعوا في ذلك حتى استقر الرأي يلقيه في الجب - [00:07:41](#)

فالقوا ذلك الطفل الصغير في الجب وسكت واطلقت لخيالك العنان ان تتخيل مآل هذا الطفل هل تتخيل ان يصير هذا الطفل الملقى

في ظلمات الجب ان تؤول اليه خزائن 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 عز وجل امر كل الكون - [00:08:28](#)

فتجذب الارض كلها وتمسك السماء ماءها كله في سبع عجاف دبر الله عز وجل الكون كله. ليصير هذا الغلام الملقى في الجب سيد

الارض الم اقل لكم نزلت سورة يوسف - [00:08:50](#)

لتسلي النبي القى يوسف في الجب. ثم كان فما كان من خبره وقصته لتراوده امرأة العزيز بعد ذلك عن نفسها وهي فتنة والله اشد من

فتنة القائه في الجب واشد من فتنة السجن. التي كانت بعد هي فتنة اشد - [00:09:22](#)

ويوسف قال ذلك قال رب السجن احب الي مما يدعونني اليه كانت جدران السجن احن على يوسف مما لاقاه في بيت العزيز بل في

قصر العزيز. ليخرج من فتنة المرأة - [00:09:57](#)

الى فتنة السجن من ظلم الى 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 اخرجني من السجن وجاء بكم

من البدو من بعد ان نزع الشيطان بيني وبينه - [00:11:35](#)

اخوتي ان ربي لطيف لما يشاء انه هو العليم الحكيم لان السورة تدور حول هذين الاسمين علم وحكمة فان رأيت بنظرك القاصر اقدار

الله عز وجل تسير على غير الهوى - [00:11:57](#)

وعلى غير المراد فتأدب فانت في حضرة علم الله وحكمته تأدب مع ربك سبحانه وتعالى وتذكر هذين الاسمين عليم حكيم وتذكر

سورة يوسف وكيف كانت البدايات والى اي شيء الت؟ تلك البدايات - [00:12:22](#)

التي ان رأيته انت ظننت ان هذا الطفل هالك لا محالة بعد يوم او يومين. فاذا به قد الت اليه خزائن 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 ظننت يوما ان يكون مآله هذا المآل تبدلت حال يوسف في يوم في يوم رأى الملك الرؤيا واعجز الله عز وجل كل المؤولين ان يؤولوا هذه الرؤية. وامكن يوسف من ذلك فتبدلت حاله في يوم - [00:13:32](#)

سنوات من الظلم عملت يد القدر في خفاء. كانت نجاة يوسف وكان عز يوسف في رؤيا تسلمت في ظلمة الليل ليراها الملك وهو نائم من فعل ذلك؟ ثم يأتي الملك بكل المؤولين ولك ان تتخيل ان ملك هذا الزمان يأتي بالمؤولين اي مؤولين - [00:13:57](#)

انهم من الطراز الاول فيعجزوا عن عن تأويل رؤية الملك ويعلمها الله عز وجل يوسف فكانت نجاته وكان عزه في رؤيا تسلمت ليراها الملك في ظلمة الليل. عملت يد القدر في خفاء. ولذلك فقد ذكر اسم اخر - [00:14:36](#)

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

يعلم دقائق الامور لكن العجيب ان هذا الاسم ان هذا الاسم اسما لطيف تفرد بخصيصة في هذه السورة فاسم لطيف في كل القرآن قرنه الله عز وجل بالعلم. وكان فالعنى 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 اقترن اللطف بالفعل. فمثلا قال الله عز وجل لا تدركه الابصار وهو يدرك الابصار وهو اللطيف الخبير - [00:15:57](#)

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

يحتقروها الناس نصر يوسف برؤية ان ربي لطيف لما يشاء. قال المفسرون اي اذا اراد شيئا هيا له اسبابه فلتكن هذه الاسماء الثلاث منك على ذكر اسم اللطيف واسم العليم واسم الحكيم. اقول قولي هذا واستغفر الله العظيم لي ولكم - [00:16:45](#)

الحمد لله رب العالمين له الحمد الحسن والثناء الجميل. واشهد ان لا اله الا الله وحده لا شريك له. يقول الحق وهو يهدي السبيل واشهد ان محمدا عبده ورسوله صلى الله عليه وعلى اله 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 عز وجل كله خير. وان الله عز وجل اذا اراد شيئا هيا له اسبابه. وان مآلات الاقدار تكون خيرا - [00:17:45](#)

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

الايمان في سورة امرت ان تقرأها كل جمعة. وهي سورة الكهف فاختم الله عز وجل السورة بمشاهد عجيبة وهي مشاهد موسى مع الخضر عليهما السلام. وانا لن احكي المشاهد. لكن - [00:18:29](#)

يعني دعونا نسير على هذا النحو. لو انك خالي الذهن ايضا وانا احكي لك قصة. واقول لك ان هناك رجل صالح معروف بين الناس وهو الخضر ولم يكن موسى معروفا في هذا المكان. فقد كان غريبا، لكن الناس كان كانوا يعرفون الخضر. ويعرفون - [00:18:52](#)

صاحبه رجل صالح طلب ان يركب سفينة. والسفينة لبعض المساكين لا ان اصحابها اسرياء مساكين. وهذا وصف القرآن فاخذه بغير نوال لم يأخذوا منه اجرا على ركوبه. الرجل الصالح فاركبه بغير نوال وانت ترى هذا المشهد - [00:19:12](#)

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

فهل يكون جزاء ذلك اساءة لهم هذا الذي استبشعته استبشعه موسى. واستنكره حتى انكر على الخضر. وخالف شرطهما الا يسأله عن شيء خالف موسى الشرط وسأله لماذا فعلت ذلك وتمر القصة. ثم انا سائلك ثانيا. هذا الرجل الصالح يمر ببعض الصبية وانا ما اذكره في اثناء الكلام كلها روايات اتت - [00:19:53](#)

فاذا بصبية يلعبون وفيهم صبي هو اوضأهم 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](#)

فاذا بهذا الرجل يأخذ الصبي من وسط هؤلاء الصبية ويقتله قتلة شنيعة يلقي رأسه بحجر ويذبحه جمع بين الامرين ذبح وشدخ الرأس كتلة شنيعة اي شيء تقول وهذا الذي استبشعه قلبك استبشعه موسى. ثم يأتي على اهل قرية - [00:20:47](#)
فيطلب منهم الطعام فلا يجيبون خبساء بخلاء قل فيهم ما شئت واذا 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 استبشعته فمدار الظلم الذي اذا رأيته استبشعته 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 الست اذا رأيت شيئا من ذلك - [00:22:14](#)

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

ابغوا 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 يعني خلود الابوين في النار ابد الابد فخشينا ان يرهقهما طغيانا وكفرا وهدم الجدار يعني زهاب مال الايتام. الم اقل لكم يد القدر تعمل في خفاء - [00:23:18](#)

فاطمئنوا 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 فاطمئن 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. ويتوب فيه اهل معصيتك ويتوب فيه اهل - [00:24:06](#)

معصيتك ويتوب 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. ربنا اتنا في الدنيا حسنة وفي الآخرة حسنة وقنا

- [00:24:32](#)

- [00:24:52](#)