



خطبة صلاة الجمعة 8/3/2013 للشيخ الطبيب محمد خير اسعول، في جامع أنس بن مالك، دمشق - المالكي

### (معالجة الضيق بالأذكار)

الحمد لله، الحمد لله ثمَّ الحمد لله، الحمد لله نحمده ونستعين به ونستهديه ونسترشده، ونعوذ بالله من شرور أنفسنا وسيئات أعمالنا، من يهده الله فهو المهتد، ومن يضلل فلن تجد له ولياً مرشداً، وأشهد أن لا اله إلا الله وحده لا شريك له وأشهد أن سيدنا محمداً عبده ورسوله، وصفيه وخليله، خيرُ نبي اجتباه، هدىً ورحمةً للعالمين أرسله، أرسله بالهدى ودين الحق ليظهره على الدين كله ولو كره الكافرون، ولو كره المشركون، ولو كره من كره، اللهم صلِّ على سيدنا محمد وعلى آله وصحبه وسلِّم.

أمَّا بعد:

عباد الله، أوصيكم ونفسي بتقوى الله تعالى، وأحثُّكم وإيَّاي على طاعته، وأستفتح بالذي هو خير:

قال الله تعالى: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اذْكُرُوا اللَّهَ ذِكْرًا كَثِيرًا \* وَسَبِّحُوهُ بُكْرَةً وَأَصِيلًا \* هُوَ الَّذِي

يُصَلِّي عَلَيْكُمْ وَمَلَائِكَتُهُ لِيُخْرِجَكُم مِّنَ الظُّلُمَاتِ إِلَى النُّورِ وَكَانَ بِالْمُؤْمِنِينَ رَحِيمًا﴾ [الأحزاب: 41-43]

وقال سبحانه: ﴿فَاذْكُرُونِي أَذْكُرْكُمْ﴾ [البقرة: 152]، قال ثابت البناني رحمه الله: (إني أعلم متى

يذكرني ربي عز وجل، ففزعوا منه وقالوا: كيف تعلم ذلك؟ فقال: إذا ذكرته ذكرني).

وقال الله تعالى في وصف أولي الألباب: ﴿الَّذِينَ يَذْكُرُونَ اللَّهَ قِيَامًا وَقُعُودًا وَعَلَىٰ جُنُوبِهِمْ﴾

[آل عمران: 191]، وفي آية أخرى: ﴿فَإِذَا قَضَيْتُمُ الصَّلَاةَ فَادْكُرُوا اللَّهَ قِيَامًا وَقُعُودًا وَعَلَىٰ جُنُوبِكُمْ﴾

[النساء: 103]، قال ابن عباس رضي الله عنهما: أي بالليل والنهار، في البرِّ والبحر، والسَّفر

والحضر، والغنى والفقر، والمرض والصَّحة، والسَّير والعلانية).

ووصف سبحانه المنافقين بقوله: ﴿وَلَا يَذْكُرُونَ اللَّهَ إِلَّا قَلِيلًا﴾ [النساء: 142]

وقال عزَّ وجل: ﴿وَادْكُرْ رَبَّكَ فِي نَفْسِكَ تَضَرُّعًا وَخِيفَةً وَدُونَ الْجَهْرِ مِنَ الْقَوْلِ بِالْغُدُوِّ وَالْآصَالِ

وَلَا تَكُن مِّنَ الْغَافِلِينَ﴾ [الأعراف: 205]، وفي سورة العنكبوت: ﴿اتْلُ مَا أُوحِيَ إِلَيْكَ مِنَ الْكِتَابِ وَأَقِمِ

الصَّلَاةُ إِنَّ الصَّلَاةَ تَنْهَى عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ وَلَذِكْرِ اللَّهِ أَكْبَرُ وَاللَّهُ يَعْلَمُ مَا تَصْنَعُونَ ﴿٤٥﴾ [العنكبوت: 45]،

قال المفسِّرون: له وجهان؛ أحدهما: أَنَّ ذِكْرَ اللَّهِ تعالى لكم أعظم من ذكركم إيَّاه، والآخر: أن ذِكْرَ اللَّهِ أعظم من كلّ عبادةٍ سواه.

وفي سورة الرِّعد: ﴿الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ﴾ [الرعد: 28]،

جاء في تفسير القرطبي: (تسكن وتستأنس بتوحيد الله فتطمئن)، وفي تفسير الرّازي: (الموجودات على ثلاثة أقسام: مؤثِّر لا يتأثَّر، ومتأثِّر لا يؤثِّر، وموجود يؤثِّر في شيء ويتأثَّر عن شيء.. فالمؤثِّر الذي لا يتأثَّر: هو الله سبحانه وتعالى.

والمتأثِّر الذي لا يؤثِّر: هو الجسم -أي الجماد-، فإنه ذات قابلة للصفات المختلفة والآثار المتنافية، وليس له خاصية إلا القبول فقط.

وأما الموجود الذي يؤثِّر تارةً ويتأثَّر أخرى: فهي الموجودات الرُّوحانية، وذلك لأنَّها إذا توجَّهت إلى الحضرة الإلهية صارت قابلةً للآثار الفائضة عن مشيئة الله تعالى وقدرته وتكوينه وإيجاده، وإذا توجَّهت إلى عالم الأجسام اشتاقت إلى التَّصرف فيها؛ لأنَّ عالم الأرواح مدبِّر لعالم الأجسام.

وإذا عرفت هذا فالقلب كلما توجَّه إلى مطالعة عالم الأجسام (الجمادات) حصل فيه الاضطراب والقلق والميل الشَّدِيد إلى الاستيلاء عليها والتَّصرف فيها.

أما إذا توجَّه القلب إلى مطالعة الحضرة الإلهية حصل فيه أنوار الصَّمَدِيَّة والأضواء الإلهيَّة، فهناك يكون ساكناً، فلهذا السبب قال: ﴿أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ﴾.

وعقَّب الألويسي في تفسيره: (إنَّ سبب الطمأنينة نور يفيضه الله تعالى عن قلب المؤمنين بسبب ذِكْرِهِ، فيذهب ما فيها من القلق والوحشة ونحو ذلك).

أيها الإخوة:

ورد الحديث عن ذكر الله تعالى وعن اشتقاقاته في القرآن الكريم في اثنين وستين ومائتي موضع، وورد الأمرُ بِذِكْرِ اللَّهِ في القرآن في ثمانٍ وأربعين موضعاً.

وَأُقْسِمُ، إِنَّ قَلْبَكَ الَّذِي بَيْنَ جَنْبَيْكَ: لَا يَطْمَئِنُّ وَلَا يَسْكُنُ وَلَا يَهْدَأُ وَلَا يَشْفَى وَلَا يَرْتَاحُ وَلَا يَطْرَبُ وَلَا يَأْنَسُ وَلَا يَنْشُرُحُ وَلَا يَلِينُ وَلَا يَنْفَسِحُ وَلَا يَسْلَمُ وَلَا يَأْمَنُ.. إِلَّا بِذِكْرِ اللَّهِ، ﴿الَّا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ﴾.

ولئن كانت هذه الأزمة -التي نرجو الله تعجيلَ كشفِها بلطفه- قد أَلْقَتْ بِقُلُوبِ أَقْوَامٍ وَأَرْوَاحِهِمْ فِي أودية الضِّيقِ والهمِّ والحزن والكآبة، فَإِنَّ ذِكْرَ اللَّهِ دواءَ كُلِّ عليلٍ، وشفاءَ كُلِّ سقيمٍ، وراحةَ كُلِّ متعبٍ، وفي الله عوضٌ عن كُلِّ تلفٍ.

إذا مرضنا تداوينا بذكركم  
ونترك الذكر أحياناً فننتكس

قال صلى الله عليه وسلم: «يقول الله تبارك وتعالى: إذا ذكرني عبدي في نفسه ذكرته في نفسي، وإذا ذكرني في ملاً ذكرته في ملاً خير من ملئه» [متفق عليه].

وقال صلى الله عليه وسلم: «يقول الله عز وجل: أنا مع عبدي ما ذكرني وتحركت شفتاه بي». [صحح الحاكم إسناده]، وحسبك أن يكون الله معك إذا كنت من الذاكرين، وإذا كان الله معك فمَن عليك، وإذا كان عليك فمَن معك؟

وسئل رسول الله صلى الله عليه وسلم: أيُّ الأعمال أفضل؟ قال: «أن تموت ولسانك رطب من ذكر الله تعالى» [أخرجه البيهقي في الشعب]

وقال صلى الله عليه وسلم: «سبعة يظلهم الله عز وجل في ظله يوم لا ظل إلا ظله..» -من جملتهم- «رجلٌ ذَكَرَ الله خالياً ففاضت عيناه» [متفق عليه]

وأخرج البيهقي في شعب الإيمان وغيره قال صلى الله عليه وسلم: «قال الله عز وجل: مَنْ شَغَلَهُ ذِكْرِي عَنْ مَسْأَلَتِي أُعْطِيَتْهُ أَفْضَلُ مَا أُعْطِيَ السَّائِلِينَ».

وفي الصحيحين عن أبي موسى رضي الله عنه قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: «مثل الذي يذكر ربه والذي لا يذكره مثل الحي والميت»، ولفظ مسلم: «مثل البيت الذي يُذكر الله فيه والبيت الذي لا يُذكر الله فيه: مثل الحي والميت».

هذه -أيها الإخوة- أحاديث معدودة من نصوص نبوية غير معدودة تحدّث عن ذكر الله، وحسبنا أن السيِّدة عائشة رضي الله عنها كانت تقول: (كان رسول الله صلى الله عليه وسلم يذكر الله في كل أحيانه). بل إنَّه صلى الله عليه وسلم كان يسأل الله ألا يغيب عنه طرفة عين فيدعو:

«اللَّهُمَّ رَحِمَتِكَ أَرْجُو، فَلَا تَكِلْنِي إِلَى نَفْسِي طَرْفَةَ عَيْنٍ، وَأَصْلِحْ لِي شَأْنِي كُلَّهُ، لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ» [أخرجه أبو داود].

وفي آثار الصحابة والصالحين الشيء الكثير عن الذكر: فهذا الفضيل بن عياض رحمه الله يقول: بلغنا أن الله عز وجل قال: «عبدني، اذكرني بعد الصُّبح ساعةً وبعد العصر ساعةً أكفِكَ ما بينهما». وقال بعض العلماء: إن الله عز وجل يقول: «أَيُّمَا عَبْدٍ اطَّلَعْتُ عَلَى قَلْبِهِ فَرَأَيْتُ الْغَالِبَ عَلَيْهِ التَّمَسُّكُ بِذِكْرِي تَوَلَّيْتُ سِيَاسَتَهُ وَكُنْتُ جَلِيسَتَهُ وَمَحَادَثَتَهُ وَأُنَيْسَتَهُ».

وقال الحسن: (الذِّكْرُ ذِكْرَانِ؛ ذِكْرُ اللَّهِ عز وجل بين نفسك وبين الله عز وجل، ما أحسنه وأعظم أجره، وأفضل من ذلك: ذِكْرُ اللَّهِ سبحانه عند ما حَرَّمَ اللَّهُ عز وجل). ويروى: (كلُّ نفسٍ تخرج من الدنيا عطشى إلَّا ذَاكَرَ اللَّهِ عز وجل). وقال معاذ بن جبل رضي الله عنه: (ليس يتحسَّرُ أهل الجنة على شيء إلَّا على ساعةٍ مرَّت بهم لم يذكروا الله سبحانه فيها).

#### أيها الإخوة:

في المكتبات العلمية كتاب عنوانه: "العلاج النفسي قديماً وحديثاً"، يفيد منه الأطباء المتخصِّصون بالطبِّ النفسي والعاملون في حقل الإرشاد النَّفسي والعلاجات السلوكية، جاء الكتاب في ما يزيد على خمسين وخمسمائة صحيفة؛ متحدِّثاً عن الطُّرق القديمة والحديثة في العلاج النَّفسي كما ظهر من عنوانه.

من بين طرق العلاج المعتمدة والمفيدة -على ما يقول المؤلِّف-: العلاج التأملي التَّجاوُزي. واسمحو لي أن أقرأ عليكم عبارات الكتاب في التَّعريف بهذا العلاج: (هذه الطريقة تقوم على أساس التركيز على كلمة مختارة يركِّز عليها الفرد المتأمل، ويكرِّرها مرَّات ومرَّات وبالسَّرعة التي يريدها، وهي بالنِّسبة له بمنزلة قاعدة الانطلاق والعودة. وفي هذا الأسلوب يختار كلُّ واحدٍ الكلمة الخاصَّة والملائمة له، ويطلب إليه الاحتفاظ بها كسرٍّ له.

يجلس الفرد على كرسيٍّ مريح وهو منتصب الظهر وعينه مغمضتان، ويركِّز خلال الجلسة التي تستمر عشرين دقيقة على الكلمة الخاصة به وليس على أيِّ شيء آخر، وعليه أن يعود إلى التركيز عليها حالما يعي بأن فكره قد تشتَّت إلى غيرها أو أنَّ فكرةً طارئة قد عبرت إلى وعيه..

والمفروض في هذه الطريقة أن يمارسها الفرد مرّتين في اليوم، ويكون انتهاء الجلسة عن طريق التنبيه الهادئ والبطيء لكي لا يصدم الفرد فجأة بانتهاء تأمله). ١.هـ

قولوا لي بربكم: أليس هذا الكلام جزء من أورد الصّباح والمساء التي سنّها لنا رسول الله صلى الله عليه وسلم؟! ﴿أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ﴾

بل اسمعوا ما جاء في الكتاب عن استطبابات هذه الطريقة وفوائدها، يقول المؤلف:

1- التقليل من التوتّر بما في ذلك الشعور بالقلق، والتّحسّن في الحالات المرضيّة النفسيّة الجسميّة مثل الصداع التوتّري، وارتفاع ضغط الدّم، والأرق والنّوم الرّائد، إضافةً إلى التّقليل من المواد المهلّئة.

2- تثبيت المزاج؛ وذلك بتنشيط المزاج ورفع في المرضى المصابين بكآبة نفسيّة.

3- مقاومة الإدمان على الكحول والتّدخين.

يا أيها الإخوة:

كلّ ما جاء في هذا القرآن حقٌّ لا يأتيه الباطل، وكلّ ما صحّ عن رسول الله صلى الله عليه وسلم حقٌّ لا مِرية فيه، وكلّما ظهر للعلم حقيقةً جديدة اقترّب العالم إلى الإسلام وتعاليمه أكثر وأكثر، ألا تتذكّرون حديث رسول الله صلى الله عليه وسلم في صحيح مسلم: «لا يقعد قومٌ يذكرون الله تعالى إلا حَفَّتْهم الملائكة، وغَشِيَتْهم الرّحمة، ونَزَلَتْ عليهم السّكينة، وذَكَرَهم الله تعالى فيمن عنده».

أليست السكينة والرّحمة اللتان في الحديث هما ما يعبر عنه هذا الطبيب بالتخلّص من التوتّر والأرق والكآبة النفسية...؟ إنّه ذكر الله.

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: «إِذَا مَرَرْتُمْ بِرِیَاضِ الْجَنَّةِ فَارْتَعُوا»، قالوا: وما رِیاضُ الجنة؟ قال: «حَلَقُ الذِّكْرِ» [أخرجه الترمذي].

أيها الإخوة:

ترى هل استطعت أن أوصل إليكم رسالة هذه الخطبة واضحة مقنعة؟ أسأل الله ذلك.

إن كانت الرّسالة وصلت فما تقترحون عنواناً لهذه الخطبة؟

كان عنوان خطبة اليوم: (معالجة الضيق بالأذكار)

والحمد لله رب العالمين