



# التعامل مع الضغوط



تأليف

الشيخ عبد القادر أبو طالب



# التعامل مع الضغوط



هدية المؤلف والمشترف على  
بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ  
تبرع بها القادر أبو طالب



# التعامل مع الضغوط

الحمد لله والصلاة والسلام على رسول الله وأشهد ألا إله إلا الله وحده لا شريك له وأشهد أن محمد رسول الله  
الإنسان في حياته الدنيا يعاني من الضغوط على اختلاف أنواعها ولا راحة له ولا استقرار إلا في الجنة

يقول تعالى {لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي كَبَدٍ (4)} سورة البلد  
فالإنسان خلق في نَصَبٍ ، في شدة غلبةٍ ومكابدةٍ لأُمور الدنيا والآخرة وهذه هي معاناته  
فهو يعاني من ضغوط متنوعة ومتغيرة وكثيرة فهو يعاني من ضغوط متنوعة ومتغيرة وكثيرة نختار من كل نوع منها واحدة أو أكثر لنبين علاجها

## ضغوط من النفس ذاتها

كالشوق والخوف من الآخرة ، الحسد



# التعامل مع الضغوط

ضغط الشوق

هو معاناة الإنسان التارك للمعصية عندما تراوده معصيته وهو كاره الرجوع إليها خائف من الانتكاسة فيكون ضغط الشوق شديد عليه

العلاج هنا

معرفة أن الشوق وارد {ما من عبد مؤمن إلا وله ذنب يعتاده  
الفيئة تلو الأخرة}

أنه مأجور علي هذا الشوق {من هم بسيئة فلم يعملها كتبت  
له حسنة كاملة}

وهذا بشرط ألا يحوله إلى عمل ابتغاء وجه الله وألا يتحدث  
فيه

مع دعاء الله بالثبث على الطاعة



# التعامل مع الضغوط

## ضغوط شيطانية

ضغوط الشيطان القرين كثيرة لا تحصر كالوساوس والإغواءات  
والتخويف بالفقر والتلاعب به في المنام  
ضغوط مما يراه في منامه من أحلام مزعجة  
كوابيس يراها في المنام قد تخيفه في اليقظة بالنهار وربما  
تجعله يخشى الاقتراب من النوم  
العلاج هنا

الاستعاذة من الشيطان الرجيم ومن شر ما رأى والتفل عن  
اليسار ثلاثاً , يتوضأ ويصلي ركعتين  
إلا يتحدث بها , فإن فعل ذلك فإنها لا تضره  
**ضغوط من أقدار الله التي قد تكون مؤلمة**



# التعامل مع الضغوط

1. فقر

2. حادث أفقده ساقه أصابه بالشلل

3. فقد عزيز , بموته , بفساده , بسفره , بزواجه

4. الإصابة بالأمراض

ضغوط بسبب الأمراض المضجرة

أمراض ليس له كسب فيها مثل العقم , فقد بصر , سرطان

أمراض بسبب كسبه مثل الإيدز , الالتهاب الكبدي

العلاج هنا

( أ ) الجزء الذي ليس للإنسان فيه كسب مبني على أساس

1. الاستسلام لقضاء الله وقدره وتفويض الأمر لله والرضا

بما أذن به الله



# التعامل مع الضغوط

2. الصبر على ما يجده الإنسان من معاناة في مرضه ومعرفة أن كل ما يأتي به القدر خير محض للإنسان مهما كان في عرف الناس أنه مصيبة
3. معرفة أن له الأجر بمجرد وقوع القدر عليه سواء بتكفير الذنوب أو برفع الدرجات له ثم له الأجر على الرضا

- ( ب ) في الجزء الذي للإنسان فيه كسب مبني على أساس
1. من باب العقوبة على الذنب في الدنيا { من يعمل سوء يجزى به } كي يخرج من الدنيا خالي من الذنوب والمعاصي بدل من أن يعاقب عليها في الآخرة
  2. إن رضي بأن هذه عقوبة من الله على ما قدم، وندم على المعاصي التي قام بها لله وصدق في ذلك



# التعامل مع الضغوط

وأخلص لله , كانت بذلك كفارة له {فالتوبة تجب ما  
قبلها} {والتائب من الذنب كمن لا ذنب له }

## ضغوط من الآخرين

يقول تعالى {وَجَعَلْنَا بَعْضَكُمْ لِبَعْضٍ فِتْنَةً أَتَصْبِرُونَ وَكَانَ رَبُّكَ  
بَصِيرًا (20)} سورة الفرقان

## قد يجده الإنسان ضغوط من الآخرين مثل

1. الوالدين
2. الزوجة
3. الأقرباء
4. الجيران
5. أصدقاء السوء
6. المجتمع

علاج الضغوط النفسية من الآخرين متوقف على شيئين  
الصبر على ما تشعر به من تعرضك للإساءة من الآخرين





# التعامل مع الضغوط

وصبرك على تحمل ما تقدمه للآخرين وعدم تقديرهم  
لمجهودك

وجزائك عند الله عظيم يقول تعالى { إِنَّمَا يُؤَقِّى الصَّابِرُونَ  
أَجْرَهُمْ بِغَيْرِ حِسَابٍ (10) } الزمر

ونتناول مواقف فيها أنواع مختلفة من الضغوط لتوضيح كيفية  
التعامل معها

## ضغوط الرجل في حياته الزوجية من كثرة تصرفات زوجته الخاطئة

### العلاج هنا

معرفة أن الخطأ عند المرأة وارد لأنه في أصل خلقتها فيغض

النظر عنه ويكرمها بالرغم من ذلك ويحسن إليها

ويستمتع بها على إعوججها

يدريها يعيش بها



# التعامل مع الضغوط

ويتقوته لله فيها بأن يقدم لها ما أوجه الله عليه لها وعدم  
انتظار حقوقه عليها فإن الله تعالى يصلحها له

## ضغوط التعرض للإهانة من المجتمع

**التعامل معها بالكبر  
العفو والصفح وعدم التعسف للنفس**

وهذا يبلغ العزة من عند الله ما زاد العبد بعفو إلا عزة

كما في قصة أذى الرسول من أهل الطائف

{عن عائشة رضي الله عنها قالت للنبي صلى الله عليه وسلم  
هل أتى عليك يوم كان أشد من يوم أحد؟ قال لقد لقيت من  
قومك ما لقيت وكان أشد ما لقيت منهم يوم العقبة إذ عرضت  
نفسي على بن عبد يا ليل بن عبد كلال (كان من أكابر أهل  
الطائف من ثقيف) فلم يجبني إلى ما أردت فانطلقت وأنا



# التعامل مع الضغوط

مهموم على وجهي فلم أستفق إلا وأنا بقرن الثعالب (هو الميقات) فرفعت رأسي فإذا أنا بسحابة قد أظلتني فنظرت فإذا فيها جبريل فناداني فقال إن الله قد سمع قول قومك لك وما ردوا عليك وقد بعث الله إليك ملك الجبال لتأمره بما شئت فيهم فناداني ملك الجبال فسلم علي ثم قال يا محمد إن شئت أن أطبق عليهم الأخشبين فقال النبي صلى الله عليه وسلم بل أرجو أن يخرج الله من أصلابهم من يعبد الله وحده لا يشرك به شيئاً {

## تعرض الإنسان لضغوط بسبب تمسكه بطاعة الله

كتعرض يوسف للأذى ودخول السجن بسبب أنه لم يستجيب لمعصية الله عندما دعت امرأة العزيز التي باستطاعتها أن تعطيه مكانة في القصر والحكم ثم ضغط النساء عليه



# التعامل مع الضغوط

بدعوتهم له في طاعتها والاستجابة لها فيما تريده منه ومع صبره وتحمل ضغطهن عليه إلا أنه خاف أن يضعف فدعا الله أن يصرف عنه كيدهن فصرف الله عنه كيدهن وكافئه الله بأن آل الحكم والتصرف في البلاد إليه

## تعرض الإنسان لضغوط من المجتمع

كتعرض موسى للاتهام بقتل أخيه ولم ينفع أحد في البشرية أخيه كما نفع موسى أخاه هارون فقد جاب له النبوة فصبر فبرئه الله بأن أرسل الملائكة يحملون التابوت فيه هارون فيكلمهم وبرئ أخيه من تهمتهم له

## ضغوط تعرضت لها نساء

## ضغوط من الزوج



# التعامل مع الضغوط

قد تعاني المرأة في حياتها الزوجية لضغوط من زوجها وقد

يمتد أثرها على أولادها

**التعامل مع هذا النوع  
بالاستسلام وتفويض الأمر لله والرضا بقضائه وقدره  
انتظار الفرج من عند الله**

وهذا النوع يبلغ المنزلة العالية

## **ضغط عظيم تتعرض له هاجر وابنها**

عندما وجدت أبو ابنها يأتي بها من الشام إلى مكة ويتركها

وابنها في مكان ليس فيه أحد وتقول له لمن تتركنا يا إبراهيم

ثم تقول آ الله أمرك بهذا فيقول نعم فتقول إذاً لن يضيعنا الله

فكافها الله بأن أتى بقبيلة تؤنسها وهي قبيلة جرهم لأنها

تعاملت مع الضغط هذا بالرضا والاستسلام لقضاء الله وقدره

وتفويض أرها لله



# التعامل مع الضغوط

فمن تعرض هاجر للضغوط بعد أن تركها أبو ابنها وابنها في مكان معزول ليس فيه أحد ولم يبق عندها طعام ولا ماء وجف اللبن في صدرها فلم يجد ابنها الصغير إلا الصراخ تعاملت بمبدأ الأخذ بالأسباب مع عقيدتها الصحيحة فأخذت تبحث عن أحد يعينها وتذهب للجبل هذا وتذهب للجبل هذا فلم تجد أحد ولم تيأس وتكرر مرة أخرى سبع مرات ثم مع ذلك ترجع إلى ابنها لتطمأن عليه وبعد ذلك يأتيها الفرج العظيم يأتيها جبريل الذي يضرب لها الأرض فيخرج الماء والذي كان سبب ليأتيها قبيلة جرهم فيقدموا لها الغذاء والأنس والحماية وكل العلاقات الاجتماعية

وفي تفاعلها مع هذه الضغوط بالرضا بما قدره الله والاستسلام وتفويض الأمر لله كافئها الله بمنزلة عالية أن جعل



# التعامل مع الضغوط

أعمالها هذه مناسك يأتي بها كل إنسان يأتي للعمرة والحج الذي ينفق فيه الغالي والنفيس ليأتي بأعظم عبادة الحج

## ضغوط من محاولة شخصية عظيمة للنيل منها

قد تتعرض امرأة للخطف فتقع في ضغط وشدة عظيمة

## التعامل هنا

بالجوء لله بالصلاة إن أمكن والدعاء بطلب الحفظ من الله الحفيظ القوي العزيز

عند ذلك يجد الله عند ظنه

سارة عليها السلام زوجة إبراهيم الخليل عليه السلام عندما نزلت مع زوجها أرض مصر تعرضت لضغط شديد من ملك البلاد في ذلك الوقت الذي استدعاها إلى القصر عندما علما أنها أجمل نساء البشر ليرودها عن نفسها إنها معاناة شديدة ملك البلاد النساء هي التي تسعى لعرض نفسها عليه وهي



# التعامل مع الضغوط

امرأة شريفة عفيفة تريد أن تحمي عرضها فلجأت لله بالدعاء  
حيث طلبت من الله أن يحميها فحفظها الله وكوفئت بهدية  
عظيمة وهي هاجر

**ضغوط شديدة من المجتمع**

**نعرض المرأة الشريفة في عنفها**

**هذا النوع التعامل معه**

**بالصبر على المعاناة**

**وانتظار الفرج من عند الله**

مريم عليها السلام عندما أخبرها جبريل بأنه سيكون منها ولد  
بأمر الله أحست أنها ستقع تحت ضغط عظيم من قومها، أنها  
ستتهم منهم بالزنا وقد اتهمت بذلك لكن الله برئها بقوله  
{ وَمَرْيَمَ ابْنَتْ عِمْرَانَ الَّتِي أَحْصَنَتْ فَرْجَهَا فَنَفَخْنَا فِيهِ مِنْ





# التعامل مع الضغوط

رُوحِنَا وَصَدَّقَتْ بِكَلِمَاتِ رَبِّهَا وَكُتِبَ عَلَيْهَا مِنَ الْقَانِنِينَ  
(12) { التحريم

**ضغط عظيم تعاني منه عائشة زوجة النبي صلى الله عليه**

**وسلم** عندما تكلم المنافقين فيها وعلمت عائشة بما يقال فيها

وتعاملت مع هذا الضغط الشنيع بالصبر وانتظار الفرج من

عند الله وقالت إنما أشكو بثي وحزني إلى الله فأَنْزَلَ اللهُ

براءتها من فوق سبع سمواته في قرآنه الذي يتلى إلى قيام

الساعة ليخرس ألسنة المنافقين

**ضغوط من المس**

من أعظم الضغوط التي يعاني منها الإنسان الصرع من المس

**وهذا النوع من الضغوط التعامل معه على نوعين**

**العلاج ويكون بالقراءة**

والنوع الثاني بالصبر وهو يبلغ الجنة



# التعامل مع الضغوط

عن عطاء بن أبي رباح قال ”قال لي ابن عباس ألا أريك امرأة من أهل الجنة فقلت بلى قال هذه المرأة السوداء أتت النبي صلى الله عليه وسلم فقالت إني أصرع وإني أتكشف فادع الله لي قال إن شئت صبرت ولك الجنة وإن شئت دعوت الله أن يعافيك فقالت أصبر فقالت إني أتكشف فادع الله لي أن لا أتكشف فدعا لها

موقع الشيخ عبد القادر أبو طالب