

القلق النفسي أنواعه وأسبابه وعلاجه

# القلق النفسي

أنواعه، وأسبابه، وعلاجه

جمع وترتيب

أ.د. محمود عبد العزيز يوسف

أبوالمعاطي آل حجاب

حقوق النشر لكل مسلم بشرط الإذن الكتابي من المؤلف

## المقدمة

الحمد لله الذي بذكره تطمئن القلوب، وأشهد أن لا إله إلا الله وحده لا شريك له، يكشف الكروب، ويغفر الذنوب، ويستتر العيوب، والصلاة والسلام على من ابتلي فصير، وأعطى فشكر.

وأشهد أن سيدنا وحبينا وعظيمنا وقائدنا وقودتنا وقرة أعيننا ومثلنا الأعلى رسول الله محمد بن عبد الله عليه أفضل الصلاة وأتم التسليم.

اللهم صل وسلم وبارك عليه وعلى آله وأصحابه ومن اهتدى بهديه واستن بسنته وسار على دربه الى يوم الدين.

وبعد فهذا رسالة بعنوان: (القلق النفسي، أنواعه، وأسبابه، وعلاجه)

حقوق النشر لكل مسلم بشرط الاذن الكتابي من المؤلف

وأسال الله أن ينفع به وأن يتقبله مني إنه ولي ذلك والقادر عليه وبالله التوفيق.

أ.د/ محمود عبد العزيز يوسف

تليفون /٠٠٩٧٤٥٥٤١٩٦٤٨/

## ما هو موقف الإسلام من الأمراض النفسية؟

إن موقف الإسلام من الأمراض النفسية وقاية وعلاجاً يدل دلالة واضحة على تميز هذا الدين العظيم، وحاجة الناس جميعاً إليه، مهما كان مكانهم أو زمانهم إلى أن ينهلوا من موارده العذبة، التي تؤيدها الفطر السليمة، ومطالب الإنسان المتوازنة.

حين تظهر على الإنسان أعراض التوتر والخوف والقلق وأن علاجهم ليس بالأدوية فقط ولكن بما دلنا عليه ديننا الحنيف. وضح لنا ذلك.

من أعراض التوتر والقلق خفقان القلب ورعشة اليدين وآلام الصدر، وبرودة الأطراف واضطرابات المعدة والوسواس القهري، والأرق في النوم وكثرة التفكير وكثرة التركيز وكثرة الضغوط النفسية.

لا يمكن أن تواجه هذه المشاكل بمجرد العلاج والأدوية فقط، ففضية العلاج هذه قد تفيد مؤقتاً، وقد تضر على المدى الطويل، بل ثبت ضرر كثرة تعاطيها، ينصحون بأشياء نعم، تنظيم النوم، والتقليل من شرب المنبهات، والأطعمة الدسمة قبل النوم، ونحو ذلك من المعالجات النفسية للقلق.

لكن سيقى العلاج الأفضل للقلق والحل الأنفع هو ما دلنا عليه ديننا الحنيف.

### كيف عالج الإسلام ظاهرة القلق والخوف من المستقبل؟

اعترف الإسلام منذ البداية بأن الإنسان مفطور على الخوف والقلق، فقال تعالى: (إِنَّ الْإِنْسَانَ خُلِقَ هَلُوعًا إِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ جَزُوعًا وَإِذَا مَسَّهُ الْخَيْرُ مُنُوعًا) وحتى تصبح حياة المؤمن مستقرة يجب عليه تقويم سلوكه بالإيمان بالله عز وجل، قال رسول الله ﷺ: (عجباً لأمر المؤمن، إن أمره كله له خير، وليس ذلك لأحدٍ إلا للمؤمن، إن أصابته سراء شكر، فكان خيراً له، وإن أصابته ضراء صبر، فكان خيراً له) رواه مسلم.

أحد أهم أسباب القلق والتوتر التنافس على الدنيا والحرص عليها حدثنا

### عن هذا الموضوع

لقد سيطرت الأنانية والانتهازية على كل فرد، حيث الصراع على كسب المال وتقلد المناصب والجري على المصالح الذاتية والشخصية، حتى أصبح كل شخص لا تمه إلا مصلحته هو وحده فقط، لهذا توترت الأعصاب، واضطربت النفوس وأصاب القلق القلوب وتدهورت الأخلاق وانقلبت

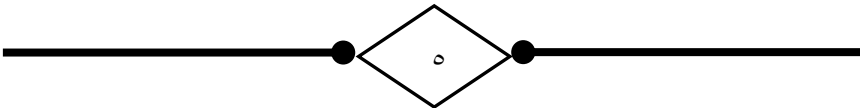
القيم والسلوكيات، كلّ ذلك أصبح سمة هذا العصر الذي نعيشه، على خلاف جيل الآباء والأجداد وسلفنا الصالح الذين لم يعرفوا التوتر ولا القلق ولا المرض النفسي، لأنهم كانوا أسرة واحدة، يعيشون متحابين متعاونين، لا يحقد أحدهم على الآخر ولا يكيد له، بل يؤثره على نفسه ويحبّ له ما يحبّ لنفسه، يعملون بقول الله تعالى: (إِنَّمَا الْمُؤْمِنُونَ إِخْوَةٌ)، وبقوله جلّ

جلاله: ﴿وَتَعَاوَنُوا عَلَى الْبِرِّ وَالتَّقْوَىٰ وَلَا تَعَاوَنُوا عَلَى الْإِثْمِ

وَالْعُدْوَانِ﴾ وبقول المصطفى ﷺ: (لا يؤمن أحدكم حتّى يحبّ لأخيه ما يحبّ لنفسه).

ما أثر التطور التكنولوجي والتقني على ضياع الراحة النفسية والسكينة والطمأنينة لدى الشباب؟

نشهد في هذا العصر حضارة كبرى لم يشهد لها التاريخ مثيلاً جعلت الإنسان يعيش في راحة كبيرة ولكنها أي تلك الحضارة قصرت خدمتها على الجانب الجسدي وأهملت الجانب العقدي الذي يتميز به الإنسان عن غيره من الكائنات، وكان أهم إفرازات هذا القصور هو مرض القلق الذي



أدى بكثير من الناس خصوصاً في الغرب إلى الانتحار، ولم يجدوا له حلاً غير الحبوب المهدئة.

وللأسف لقد وجدت آثار هذا القلق في بلاد المسلمين عندما قصر البعض منهم في أمور دينهم وعاشوا بعيداً عن ذكر الله تعالى وطاعته.

ولا شك أن حياة الإنسان في هذا العصر قد اتسمت بالتوتر ورغم التقدم العلمي وتوفر كل مستلزمات حياة الرفاهة وأدوات التسلية المختلفة والمتنوعة من المذيع إلى التلفزيون والسينما والإنترنت وغيرها فإن إنسان هذا العصر مصاب بقلق نفسي وتوتر داخلي يزداد يوماً بعد يوم مما دفع كثيراً من الناس وخاصة من الشباب إلى الانتحار.

وهذا الجيل من الشباب والفتيات حتى الأطفال عرفوا اليوم الأمراض النفسية والتوتر والكآبة ويسودهم العبوس والجفاء والشك والتشاؤم والتخاذل، وعلى الرغم من كل الابتكارات والاختراعات والتقدم العلمي والتكنولوجي الرهيب وما تنتجه من أساليب الرقي والترفيه عن الناس وإنقاذهم من الحزن ومشاعر التوتر واليأس، إلا أن مجتمعاتنا تعاني من التمزق النفسي والتفكك والأمراض النفسية المخيفة.

## هل هناك ارتباط بين تصحيح العقائد والأفكار وعلاج القلق؟

إن غالب الأمراض النفسية تأتي من أفكار تتأثر بها أعصاب الإنسان، فتتغير بها نظرته إلى الحياة، ويضطرب سلوكه بوجه عام، وعلاج المرض يكون بعلاج أسبابه، عن طريق تصحيح العقائد والأفكار، وقد صحّ ذلك في حديث الرسول ﷺ حينما قال: (ألا وإنّ في الجسد مُضْغَةً إذا صلحت صلح الجسد كلّهُ، وإذا فسدت فسد الجسد كلّهُ، ألا وهي القلب) فالقلب مستقر العقيدة ومبعث الوجدان، والدين الإسلامي علاج للأمراض العقلية والنفسية بل والجسدية أيضاً، فهو يُزيل الشكَّ ويثبت اليقين.

فنرى الإسلام منهج حياة شامل، يدعو إلى التعاطف والتآلف والتراحم والمحبة والعطاء، في كل تشريعاته وتعاليمه التي تنظم حياة الناس وسلوكهم ومعاملاتهم، واضعاً بذلك دعائم أساسية للصحة النفسية، ومحاربة أمراضها كالقلق، قال النبي ﷺ: (مثل المؤمنين في توادهم وتراحمهم كمثل

الجسد الواحد إذا اشتكى منه عضو تداعى له سائر الجسد بالحمى والسهر)  
رواه مسلم.

وحين نتأمل التعبير القرآني الكريم بلفظ (أسرفوا) ولفظ (لا تقنطوا)  
وتأكيده المتكرر على مغفرة الله للذنوب جميعاً، يظهر لنا أن القرآن حرص  
على حماية المسلم من القنوط وهو أحد المسببات الكبرى للقلق، كما حرص  
أشد الحرص على سد كل الطرق المؤدية إلى نفاذ وساوس الشيطان إلى قلب  
الإنسان وفكره، لأن هذه الوساوس تقوم بتضخيم الذنب إلى درجة القنوط.

### ما هو الأرق؟ وما هي أعراض الأرق؟

هو اضطراب في النوم يمكن أن يؤدي إلى صعوبة النوم أو صعوبة الاستمرار  
فيه أو يجعلك تستيقظ مبكراً مع عدم القدرة على العودة إلى النوم مرة  
أخرى.

ويمكن أن يوهن الأرق من مستوى طاقتك ومزاجك ومن صحتك وأدائك  
في العمل وجودة الحياة.

**والأرق:** هو الشكوى من صعوبة بدء النوم، أو الاستمرار فيه، أو عدم  
الحصول على نوم مريح خلال الليل، أو النهوض مبكراً بغير المعتاد، وهو

يؤثر على نشاط المصاب خلال النهار. مما يعود سلباً على صحة المريض النفسية والجسدية.

### أعراض الأرق: قد تشمل:

١. صعوبة الاستغراق في النوم ليلاً
٢. الاستيقاظ من النوم ليلاً
٣. الاستيقاظ مبكراً جداً
٤. عدم الشعور بالراحة بعد النوم ليلاً
٥. التعب أثناء اليوم والشعور بالنعاس
٦. القلق والاكتئاب والتوتر
٧. صعوبات التركيز على المهام والانتباه والتذكر
٨. الأخطاء أو الحوادث المتكررة
٩. القلق الدائم بشأن النوم

أثر الأرق على حياة الانسان اليومية؟ كيف يكون مستقبلي ومستقبل أولادي؟

عندما تدلهم الخطوب، وتقتحم الكروب، يطير النوم وتزول الراحة، ونرى اليوم مع إطلالة هذه الأزمة على العالم، عبارات الخوف والقلق تتصاعد، المستقبل مظلم وضبابي، فينعكس ذلك على النفوس، فيقول: **كيف يكون مستقبلي ومستقبل أولادي**، إن هذا الانزعاج والتوتر والترقب والتحفز والتخوف يولد هذا الأرق وفقدان الراحة، وعدم اطمئنان البال، هذه الهواجس التي لا تنقطع وتؤدي فيما تؤدي إليه من أعراض في سرعة نبض وارتفاع ضغط وسكر، حتى أصبح بعضهم صديقاً دائماً للمشروبات المنبهة والأدوية المسكنة.

**تعريف القلق:** هو الشعور بالخوف الزائد من شر متوقع، والإحساس بالعجز عن مواجهته.

### والقلق له عدة أشكال منها:

١. قلق الأم على ابنها إن تأخر عن موعد وصوله.

٢. وقلق الإنسان على وظيفته.

٣. وقلق المرء على صحته حين يمرض.

٤. وقلق الطالب على نتائج امتحاناته.

## وللقلق أسباب عديدة:

١. الخوف من المجهول.
٢. الشعور بالكراهية والعدوان ضد الآخرين.
٣. الإحساس بالعجز عن مواجهة المشاكل.
٤. الإحساس بالعجز عن إشباع الحاجيات.
٥. الخوف من العقاب والشعور بالذنب.

## كيفية التغلب على مرض القلق النفسي وعلاجه؟

لعل السؤال الذي يتبادر لذهن كل شخص هو كيفية التخلص من القلق؟

فنعود لقول الله سبحانه وتعالى في محكم كتابه: ﴿إِنَّ اللَّهَ لَا يَغَيِّرُ مَا بَقِيَتْ

حَتَّىٰ يَغْيِرُوا مَا بَأَنفُسِهِمْ﴾ فالعلاج هو في كتاب الله سبحانه وتعالى وسنة

نبينا محمد صلى الله عليه وسلم.

## ما هي الحلول التي يقترحها الإسلام لمعالجة التوتر العصبي؟

التوتر العصبي هو ما يعرف باسم القلق أو الاضطراب النفسي، والذي قد

يكون نتيجة أسباب وراثية تجعل الشخص أكثر قابلية للشعور

بالأمور السلبية، وقد تكون نتيجة المرور بأزمات أو مشاكل سواء كانت اقتصادية أو اجتماعية أو صحية وغيرها.

### ما هي الحلول التي يقترحها الإسلام لمعالجة التوتر العصبي؟

١- النظرة الإيجابية للمشكلة: والثقة بأن من ورائها سيكون هناك خيرٌ

وفائدةٌ خفية للإنسان، حيث يقول الله سبحانه وتعالى: ﴿وَعَسَىٰ

أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَهُوَ خَيْرٌ لَّكُمْ وَعَسَىٰ أَنْ تُحِبُّوا شَيْئًا وَهُوَ شَرٌّ لَّكُمْ

وَاللَّهُ يَعْلَمُ وَأَنْتُمْ لَا تَعْلَمُونَ﴾ وهذا يعني بأنه عندما يتعرض الشخص إلى

مشاكل نفسية ناتجة عن صعوبات الحياة يجب أن يرمج عقله إلى أنها ناتجة عن حكمة ربانية فيها الخير في النهاية، وبذلك سيتم التغلب على مشاعر القلق والتردد أو الشعور المستمر بالذنب.

٢- الثقة برب العالمين: واليقين التام بأنه هو القادر على علاج أي مشكلة

أو مرض نفسي قد يتعرض له الإنسان خلال حياته، كما ويجب أن يكون عند الإنسان الثقة بأن كل هذه المشاكل سوف تزول لا محالة، وقد بينت

الأبحاث والدراسات الحديثة بأنّ الشخص عندما يثق بأنّه سيشفى من مرضه وستحسن أموره، فإن ذلك سينعكس بشكلٍ إيجابي على نفسيته وسيتحقق مبتغاه؛ لأنّ الله تعالى هو الطبيب الشافي، وهو فارح الهم والكرب ووحده الذي يستطيع أن ينشر السعادة والسرور في القلب، وذلك لقوله تعالى:

﴿وَإِنْ يَمْسَسْكَ اللَّهُ بِضُرٍّ فَلَا كَاشِفَ لَهُ إِلَّا هُوَ وَإِنْ يُرِدْكَ بِخَيْرٍ فَلَا رَادَّ

لِفَضْلِهِ يُصِيبُ بِهِ مَنْ يَشَاءُ مِنْ عِبَادِهِ وَهُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ﴾ وهذا

سيخلص الشخص من الاكتئاب وفقدان الأمل.

### ٣- التسليم للقضاء والقدر: والابتعاد عن مشاعر الإحباط التي قد تسيطر

على الشخص إذا ما فشل في تحقيق مبتغاه، والتي تنعكس سلباً على صحته الجسدية، وتجعله حزيناً ولا يرغب بالقيام بأي شيء، حيث يجب التظاهر بالفرح والتفاؤل والسرور، والتسليم لأمر الله، والتقرب منه وذلك لقوله:

﴿وَمَنْ يُسَلِّمْ وَجْهَهُ إِلَى اللَّهِ وَهُوَ مُحْسِنٌ فَقَدْ اسْتَمْسَكَ بِالْعُرْوَةِ

الْوُثْقَىٰ وَإِلَى اللَّهِ عَاقِبَةُ الْأُمُورِ»، حيث سيلاحظ الإنسان بأنه بدأ

يشعر بالسعادة والفرح بشكلٍ تدريجي.

٤- الابتعاد عن الغضب: أو الانفعالات والعصبية التي تؤثر على صحة

القلب وتزيد من ضرباته، وبالتالي زيادة فرص الإصابة بالنوبات القلبية أو

الجلطات وغيرها من المشاكل المهددة للحياة، حيث يقترح الطب الحديث

بأن يبدأ الإنسان بتدريب نفسه على عدم الغضب، من خلال الابتعاد عن

مسيباته، والتفكير بالأمور المحببة والمهدئة للأعصاب، وهذا ما ذكره الله

تعالى عندما قال: ﴿الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ

تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ﴾ فذكر الله تعالى من شأنه تصغير المشاكل وإراحة القلب

وجعله مطمئناً.

٥- الابتعاد عن التفكير المادي: والذي يشغل بال كافة الأشخاص حول

العالم، والذين يكونون في خوفٍ دائمٍ ومستمر من الغد والمستقبل، فيقلقون

من عدم قدرتهم على دفع الفواتير، وتأمين الأقساط المجتمعية والمدرسية لأبنائهم، أو دفع أجرة البيت والسيارة وغيرها.

وللتخلص من التوتر المتعلق بهذه النقطة، يجب تذكر قول الله تعالى:

﴿وَكَايْنٌ مِنْ دَابَّةٍ لَا تَحْمِلُ رِزْقَهَا اللَّهُ يَرْزُقُهَا وَإِيَّاكُمْ وَهُوَ السَّمِيعُ الْعَلِيمُ﴾

فالله وحده هو المتكفل في رزق العباد والمخلوقات على هذه الأرض.

٦- التحلي بالأمل والتفاؤل: وذلك لقوله تعالى: ﴿وَلَا تَيْسُّوا مِنْ رُوحِ

اللَّهِ إِنَّهُ لَا يَيْسُّ مِنْ رُوحِ اللَّهِ إِلَّا الْقَوْمُ الْكَافِرُونَ﴾ فمهما عظمت المشكلة

فسوف تنتهي يوماً ما.

أولاً: ما هي أسباب القلق والتوتر المستمر من منظور الإسلام:

١. الإعراض عن الله وتعلق القلب بغيره.

٢. الغفلة عن ذكر الله ومحبة سواه فإن من أحب شيئاً غير الله عذب

به.

٣. وساوس الشيطان وإيحاءات النفس الأمارة بالسوء.

٤. الخوف من الفشل في الحياة الزوجية والعملية.
  ٥. التفكير الدائم في المستقبل الغائب المنتظر.
  ٦. الاهتمام الزائد برأي الآخرين والظهور أمامهم بالمظهر الكامل.
  ٧. التشاؤم الدائم واليأس المستمر والتفكير المنقطع النظير في تطور الحالات المرضية الخفيفة.
  ٨. الخوف من الوقوع في الأزمات المالية والخسائر التجارية.
- ثانياً: ما هي أعراض القلق من وجهة النظر الإسلامية.
١. النفرة من الأعمال الصالحة والإقبال على الأعمال الفاسدة.
  ٢. الانطوائية وحب الانفراد بالذات.
  ٣. سرعة الغضب لأتفه الأسباب.
  ٤. الفزع الدائم والخوف المستمر.
  ٥. الشعور بالكتمة الصدرية أو ما يعبر عنه بالضيق التنفسي.
  ٦. الإعياء وفقدان الشهية للطعام.
  ٧. الأرق والكآبة والأحلام المزعجة.
  ٨. خفقان القلب وارتجافه واضطراب دقاته.

### ثالثاً: ما هي آثار القلق والخوف من المستقبل على حياة الإنسان؟

١. الوحشة بين العبد وربّه.
٢. قسوة القلب والتمادي في الباطل والإعراض عن الحق.
٣. التفكير في الانتحار وقتل النفس.
٤. الوقوع في براثن المخدرات والمسكرات طلباً للسعادة الروحية.
٥. السفر إلى بلاد الكفر بحجة الخروج من دائرة الضيق والقلق.
٦. الاستمتاع بما حرم الله كالجلوس أمام التلفاز أو الفيديو أو السينما لمشاهدة الفساد والعهر.
٧. تضييع الأوقات الثمينة في اللهو واللعب كممارسة بعض الألعاب المحرمة كالقمار والنرد.
٨. أذية الخلق ومعاكستهم في أماكنهم ومنتدياتهم العامة.
٩. وهن القلب وضعف البدن.
١٠. التفكك الأسري وحدة الطبع والمزاج.

## رابعاً: ما هي طرق ووسائل الوقاية من القلق والخوف من المستقبل من

### منظور إسلامي؟

١. معرفة أن الشيطان للانسان عدو مبين.
٢. إتباع الصراط المستقيم.
٣. التوكل على الله والتسلح بسلاح الإيمان.
٤. المداومة على الأذكار الشرعية والأدعية المأثورة.
٥. الابتعاد ومقاطعة أهل الباطل والمعصية.
٦. اليقين التام أن الله يعلم خائنة الأعين وما تخفي الصدور.
٧. ملأ الفراغ بما ينفع.
٨. اختيار الرفقة الصالحة.
٩. التحلي بالأخلاق الحسنة وممارستها في الواقع.

## خامساً: ما هو علاج القلق والخوف من شيء مجهول في نقاط سريعة؟

١. تقوى الله عز وجل في السر والعلن.
٢. ذكر الله عز وجل في كل حين.
٣. أداء الصلاة جماعة بخشوع وطمأنينة.

٤. الإكثار من الأعمال الصالحة من بر للوالدين وحب في الله وتصديق على المحتاجين وغير ذلك.
٥. قراءة القرآن وتدبر معانيه والاستجابة لما فيه.
٦. ذكر نفسك بأنك لن تأخذ شيئاً معك من هذه الدنيا.
٧. اطرء الملل وابتسم للحياة.
٨. لا تجعل الدنيا أكبر همك.
٩. لست وحدك الذي يقلق فكل الناس يقلقون.
١٠. لا تنس أن الصبر مع النصر وأن الفرج مع الكرب وأن مع العسر يسراً.
١١. كن مطمئن البال متفائلاً في كل حال سهل لين المقال.
١٢. عود نفسك على اللياقة البدنية والتمارين الرياضية.
١٣. اشترك مع الآخرين في الأعمال الخيرية والمساهمات الدعوية.
١٤. تجول في عالمك وانظر إلى من حولك.
١٥. اقرأ التاريخ لتجد المنكوبين والمصابين.

## ظاهرة القلق والانتحار.. أسباب وعلاج

في الغرب أعداد هائلة من المصابين بالقلق والاكتئاب يديمون التردد على عيادات الصحة النفسية، وليس غريبا أن يكونوا كذلك، لكن الغريب أن

يكون مثل ذلك بين المسلمين، فأعداد المترددين على العيادات النفسية في ازدياد، والانتحار غدا ظاهرة ملحوظة.. فلم يحدث مثل هذا عند المسلمين، وهذا القرآن والنور النبوي بين أيديهم، والعلماء الصادقون لا ييخلون عليهم بنصيحة؟

**أظن أن السبب هو الإغراق في الماديات:** فالغريبون مبدؤهم وحياتهم وأهدافهم كلها مادية، وليس لهم عناية بالجانب الروحي، وهذا هو السبب في شقائهم، والمسلم الذي يبالغ في العناية بجسده مع إهمال روحه يعتريه ما يعتري الكافر من ضيق واكتئاب وحاجة ملحة إلى زيارة العيادات النفسية بصفة دائمة.

**وأما الهموم المتعلقة بالمستقبل، فهي التي يسيرها الخوف:**

الخوف من الفشل في العمل؛ والخوف على النفس من الأذى؛ والخوف على الرزق من الضياع.

**وعلاجها:** غرس الأمل والشجاعة في النفس، والتعلق بالرب جل شأنه.. لماذا نتوقع الفشل؟!..

إذا أقبلنا على عمل ما فلنتفأل، فالفأل من الرحمن، وهو حسن ظن برب العالمين، والتشاؤم من الشيطان، وهو سوء ظن برب العالمين، فإذا فشلنا فلنجابه هذا الفشل بهدوء وضبط نفس، ندخل العمل ونحن متفائلون نرجو أحسن النتائج، فإذا فشلنا فلا بأس أن نسأل أنفسنا:

إن وسائل القضاء على القلق كثيرة، من أهمها:

**أولاً: العمل:** فالفراغ يولد الملل والقلق، والانشغال بأي عمل مفيد يقي الإنسان شر القلق، وإن خير عمل يذهب القلق هو محاولة إسعاد الآخرين، فالذي يرسم البسمة على شفاه الآخرين يجد البسمة في قلبه.

**ثانياً: الإيمان بالقضاء والقدر:** ولا ريب أن إيمان المسلم بالقضاء والقدر

أكبر معين على تخطي حواجز الاكتئاب، قال تعالى: **(مَا أَصَابَ مِنْ**

**مُصِيبَةٍ فِي الْأَرْضِ وَلَا فِي أَنْفُسِكُمْ إِلَّا فِي كِتَابٍ مِنْ قَبْلِ أَنْ**

**نُزِّلَهَا إِنَّ ذَلِكَ عَلَى اللَّهِ يَسِيرٌ لِكَيْلَا تَأْسَوْا عَلَى مَا فَاتَكُمْ وَلَا تَفْرَحُوا**

**بِمَا آتَاكُمْ).**

فكل شيء مكتوب مقضي مقدر، فلماذا الجزع والهلع؟!

يقول رسول الله ﷺ: (قدر الله مقادير الخلائق قبل أن يخلق السموات

والأرض بخمسين ألف سنة) رواه مسلم

هذه العقيدة إذا رسخت في النفس فإن الأثر هو ما بينه القرآن الكريم: عدم

الأسى على ما مضى، وعدم الفرح بما يحصل.

ثالثاً: الإيمان بالله واليوم الآخر: وإذا انضمت إلى هذه العقيدة عقيدة الإيمان

باليوم الآخر؛ فإنه لا يبقى للقلق مكان، فإن الإيمان باليوم الآخر يورث

الإنسان الرضا بما يصيبه ابتغاء ثواب الآخرة، فإن لم يكن الرضا بالصبر،

والصبر مانع من القلق والملل.

رابعاً: توحيد الله تعالى: ومن أعظم مذهبات القلق: توحيد الله وعدم الشرك

به، فالمشرك هو أعظم الناس قلقاً؛ لذا فإن الانتحار في المشركين كثير،

وكلما عظم التوحيد تصاغر القلق، وكلما قل التوحيد زاد القلق، ومن هنا

نفهم لماذا كانت: "لا إله إلا الله، هي دعوات المكروب؟" ..

لأن القلق من الشيطان، وكلمة التوحيد تطرد الشيطان، وفي ذلك زوال القلق، يقول عليه الصلاة والسلام: (اللهم رحمتك أرجو فلا تكلني إلى نفسي طرفة عين، وأصلح لي شأني كله، لا إله إلا أنت) رواه أبو داود وعن أسماء بنت عميس قالت: قال لي رسول الله ﷺ: ألا أعلمك كلمات تقوليهن عند الكرب أو في الكرب (الله الله ربي لا أشرك به شيئاً) رواه أبو داود.

- وقال ﷺ: (دعوة أخي ذي النون إذ دعا ربه وهو في بطن الحوت: (لا إله إلا أنت سبحانك إني كنت من الظالمين) لم يدع بها رجل مسلم في شيء قط إلا استجاب له) الترمذي.

- وكان إذا أكرهه أمر قال: (يا حي يا قيوم، برحمتك أستغيث) رواه الترمذي.

## ما هو القلق الشرعي المحمود؟

الأرق الذي فيه اضطراب النوم، وهروبه من الإنسان قد يكون لأمر أحياناً محموداً، فيأرق الإنسان أو يقلق خشية من واجب أخل به.

١- قلق المصطفى في حق من حقوق الله: عَنْ عُقْبَةَ بْنِ الْحَارِثِ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ: "صَلَّيْتُ وَرَاءَ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ بِالْمَدِينَةِ الْعَصْرَ فَسَلَّمَ ثُمَّ قَامَ مُسْرِعًا فَتَخَطَّى رِقَابَ النَّاسِ إِلَى بَعْضِ حُجَرِ نِسَائِهِ فَفَزَعَ النَّاسُ مِنْ سُرْعَتِهِ فَخَرَجَ عَلَيْهِمْ فَرَأَى أَنَّهُمْ عَجِبُوا مِنْ سُرْعَتِهِ!! فَقَالَ: (ذَكَرْتُ شَيْئًا مِنْ تَبَرِّ عِنْدَنَا فَكْرِهْتُ أَنْ يَحْبِسَنِي فَأَمَرْتُ بِقِسْمَتِهِ)".

٢- قلق المسلم خشية أن يكون وقع في أمر لا يجوز له: روى الإمام أحمد عن عَمْرِو بْنِ شُعَيْبٍ عَنْ أَبِيهِ عَنْ جَدِّهِ أَنَّ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ وَجَدَ تَحْتَ جَنْبِهِ تَمْرَةً مِنَ اللَّيْلِ فَأَكَلَهَا فَلَمْ يَنْمِ تِلْكَ اللَّيْلَةَ. فَقَالَ بَعْضُ نِسَائِهِ: يَا

رَسُولَ اللَّهِ، أَرِقْتَ الْبَارِحَةَ. قَالَ: (إِنِّي وَجَدْتُ تَحْتَ جَنْبِي تَمْرَةً فَأَكَلْتُهَا  
وَكَانَ عِنْدَنَا تَمْرٌ مِنْ تَمْرِ الصَّدَقَةِ فَخَشِيتُ أَنْ تَكُونَ مِنْهُ).

هذا القلق الشرعي المحمود الذي يعتري المؤمن أحياناً. قلق من تأنيب ضمير  
لتقصير في حق الله، أو حق عباده.

٣- قلق الزوجة البارة: قال رسول الله ﷺ (أَلَا أُخْبِرُكُمْ بِنِسَائِكُمْ مِنْ أَهْلِ  
الْجَنَّةِ؟ الْوُدُودُ الْوُلُودُ، الْعَوْدُ؛ الَّتِي إِذَا ظُلِمَتْ قَالَتْ: هَذِهِ يَدَيَّ فِي يَدِكَ:  
(وَاللَّهِ لَا أَذُوقُ غَمَضاً حَتَّى تَرْضَى) حسنه الألباني في صحيح الجامع، من  
حديث كعب بن عجرة.

٤- القلق من حبوط العمل: وقد تخوف ثابت بن قيس رضي الله عنه لما  
نَزَلَتْ هَذِهِ الْآيَةُ: ﴿لَا تَرْفَعُوا أَصْوَاتَكُمْ فَوْقَ صَوْتِ النَّبِيِّ وَلَا تَجْهَرُوا لَهُ بِالْقَوْلِ  
كَجَهْرِ بَعْضِكُمْ لِبَعْضٍ أَن تَحْبَطَ أَعْمَالُكُمْ وَأَنتُمْ لَا تَشْعُرُونَ﴾ قَالَ:  
أَتَخَوَّفُ أَنْ تَكُونَ هَذِهِ الْآيَةُ نَزَلَتْ فِيَّ وَلَقَدْ عَلِمْتُمْ أَنِّي مِنْ أَرْفَعِكُمْ صَوْتًا.  
فَأَخْبَرَ رَسُولَ اللَّهِ ﷺ فَقَالَ لَهُ: (أَمَّا تَرْضَى أَنْ تَعِيشَ حَمِيدًا وَتُقْتَلَ شَهِيدًا  
وَتَدْخُلَ الْجَنَّةَ).

٥- القلق من عدم قبول العمل: قال تعالى: ﴿وَالَّذِينَ يُؤْتُونَ مَا آتَوْا

وَقُلُوبُهُمْ وَجَلَةٌ﴾ هؤلاء الذين يسارعون في الخيرات.

- لأن اللامبالاة أحياناً تكون من صفة المنافقين، والمحاسبة والقلق خشية التقصير في حق الله من صفات المؤمنين.

قال الحسن البصري رحمه الله: "المؤمن أحسن الناس عملاً وأشد الناس خوفاً؛ فالمؤمن لا يزداد صلاحاً وبراً وعبادة إلا ازداد خوفاً، يقول: لا أنجو، والمنافق يقول: سواد الناس كثير وسيغفر لي، ولا بأس علي، يسيء العمل ويتمنى على الله تعالى الأمانى".

٦- القلق والخوف أن لا يكون الانسان من أهل الجنة: ينبغي أن يخاف

المسلم أن لا يكون من أهل الجنة، لأن أهل الايمان قالوا ﴿إِنَّا كُنَّا قَبْلُ فِي

أَهْلِنَا مُشْفِقِينَ فَمَنْ أَلَّهِ عَلَيْنَا وَوَقَّانَا عَذَابَ السَّمُومِ﴾

فهم المؤمن دائماً مرضاة الله تعالى، وهو يخشى ﴿اتَّقُوا رَبَّكُمْ إِنَّ زَلْزَلَةً

السَّاعَةِ شَيْءٌ عَظِيمٌ﴾.

يواصل على الأعمال الصالحة وهو يخشى: (إِنَّ الرَّجُلَ مِنْكُمْ لَيَعْمَلُ حَتَّى مَا يَكُونُ بَيْنَهُ وَبَيْنَ الْجَنَّةِ إِلَّا ذِرَاعٌ فَيَسْبِقُ عَلَيْهِ كِتَابُهُ فَيَعْمَلُ بِعَمَلِ أَهْلِ النَّارِ فَيَدْخُلُهَا).

ولذلك فهو يراقب المصير، ويرجو حسن الخاتمة، يحسن الظن بربه.

٧- قلق الداعية نتيجة صدود الناس: وقد يصيب الداعية إلى الله من

القلق، نتيجة صدود الناس، (فَلَعَلَّكَ بَاخِعٌ نَفْسَكَ عَلَى آثَارِهِمْ) أي: مهلك نفسك حزناً عليهم، (فَلَا تَذْهَبْ نَفْسُكَ عَلَيْهِمْ حَسْرَاتٍ)

٨- قلق الأب على ما يصيب الأبناء في معيشتهم: وحتى مشاعر الأبوة

تكون متأثرة بما يصيب الأولاد، قال ﷺ: (إِنَّمَا ابْنَتِي بَضْعَةٌ مِنِّي يَرِيْنِي مَا رَأَيْتُهَا وَيُؤْذِنِي مَا آذَاهَا). متفق عليه.

٩- قلق الأب على ما يصيب الأبناء بعد وفاته: مثل الأب الذي يخشى

على ذريته من بعده، الخوف من المستقبل، هؤلاء الأولاد صغار، أبوهم

شيخ كبير، هل سيأكل أحدهم حقهم من بعده، كيف سيعيشون؟ قال

تعالى: ﴿وَلْيَخْشَ الَّذِينَ لَوْ تَرَكَوا مِنْ خَلْفِهِمْ ذُرِّيَّةً ضِعَافًا خَافُوا عَلَيْهِمْ

فَلْيَتَّقُوا اللَّهَ وَلْيَقُولُوا قَوْلًا سَدِيدًا﴾.

في قضية القلق لا بد أن يكون للمؤمن ميزان، فأما قلقه من أجل الدين، والعبادة وخشية التقصير في حق الله أو الإخلال في واجب، أو خشية الوقوع في محرم فلا بد منه.

١٠- القلق والخوف على دين الله: دخل النبي صلى الله عليه وسلم

وصاحبه غاراً لا يسكنه أحد، فاستوحش الصديق من خوف الحوادث،

(وقال: يا رسول الله لو أن أحدهم نظر تحت قدميه لأبصرنا) فقال الرسول:

ما ظنك باثنين الله ثالثهما). فهذا في الحقيقة من الإيمان.

١١- القلق بشأن الرعية: كما حدث لعمر بن الخطاب رضي الله عنه

قبل موته بثلاثة أيام قال:

كما صحيح البخاري (لَئِنْ سَلَّمَنِي اللَّهُ لَأَدْعُنَّ أَرَامِلَ أَهْلِ الْعِرَاقِ لَا يَحْتَجُنَّ

إِلَى رَجُلٍ بَعْدِي أَبَدًا).

وهذا من أجل مصلحة المسلمين.

## مواقف من تزل الطمأنينة والسكينة على المؤمنين

١- تزل السكينة والنعاس على أصحاب رسول الله ﷺ في القتال، قال تعالى (إِذْ يُغَشِّيكُمُ النُّعَاسُ أَمَنَةً مِنْهُ) فنام الصحابة في راحة مهمة قبل القتال، حتى أن ذقن أحدهم تسقط في صدره من شدة النوم.

٢- ألقى الله النوم والسكينة على أهل الكهف، لما خرجوا قلقين من أجل الفرار بدينهم، قال تعالى ﴿فَضَرَبْنَا عَلَىٰ آذَانِهِمْ فِي الْكَهْفِ سِنِينَ

عدداً﴾ وهكذا يُسَكِّنُ الله تعالى قلوب عباده الصالحين، الذين يقلقون من أجل دينه، ومن أجل عبادته.

### ما هو القلق المذموم؟

١. القلق من أجل المنافسة على الدنيا الفانية.

٢. أرق بسبب الرغبة في المعصية، وترقب حدوثها، يريد لها ويطاردها  
لتتحقق له، فيخشى أن تفوته.

٣. أرق خشية فوات رزق المولود، حتى أصبحوا يطالبون زوجها بمسقاط  
الحمل.

٤. قال القلق بسبب المظهر الشخصي، هذا في بداية وطليعة أسباب القلق  
لديهم. حسب بعض الدراسات والاستبانات عن أسباب القلق.

٥. وأقدمت أم بريطانية على الانتحار بعدما فشلت في العثور على دواء  
يضع حداً لتساقط الشعر، خلفت وراءها ثلاثة أولاد عن عمر يبلغ ٤٣  
عاماً.

٦. وأخرى قررت مفارقة الحياة بسبب مرض جلدي في وجهها.

٧. وهذا لا تتصل به عشيقته، وهذه لا يتصل بها صديقها في الحرام.

فأين قلق هؤلاء وأرقهم من قلق أهل الإيمان وأهل الصلاح والاستقامة؟.

هل يمكن علاج القلق والخوف من المستقبل بتوحيد الله والدعاء؟

إن قضية القلق تصيب البر والفاجر والمسلم والكافر، ولكن المسلم إذا أصابته

شدة فإن عنده من الإيمان ما يسكنها، توحيد الله أولاً.

١- قال تعالى: ﴿وَمَنْ يُؤْمِنْ بِاللَّهِ يَهْدِ قَلْبَهُ﴾ فأهل الإيمان أهدى الناس

قلوباً، وأثبتهم عند المزعجات والمقلقات. كلما عظم التوحيد عظم الأمن

النفسي، لأن الله قال: ﴿الَّذِينَ آمَنُوا وَلَمْ يَلْبِسُوا إِيمَانَهُمْ بِظُلْمٍ أُولَٰئِكَ لَهُمُ

الْأَمْنُ وَهُمْ مُّهْتَدُونَ﴾ فنتيجة لهذا ينامون مطمئنين، ويلقي الله عليهم

السكينة.

٢- الارتباط بين دعوات المكروب والتوحيد واضح للغاية، قال عليه الصلاة

والسلام: (اللهم رحمتك أرجو فلا تكلني إلى نفسي طرفة عين، وأصلح لي

شأني كله، لا إله إلا أنت).

٣- كلمة التوحيد تزيل الكربات: قال ﷺ لأسماء بنت عميس: ألا أعلمك

كلمات تقولين عند الكرب: (الله ربي لا أشرك به شيئاً).

٤- وما الذي سكن يونس عليه السلام في بطن الحوت في ظلمة البحر

وظلمة الحوت، (دعوة أخي ذي النون إذ دعا وهو في بطن الحوت ﴿لَا إِلَهَ

إِلَّا أَنْتَ سُبْحَانَكَ إِنِّي كُنْتُ مِنَ الظَّالِمِينَ ﴿٥﴾ لَمْ يَدْعُ بِهَا رَجُلٌ

مسلم في شيء قط إلا استجاب له).

٥- قوله ﷺ: (يَا حَيُّ يَا قَيُّوْمُ بِرَحْمَتِكَ أَسْتَغِيْثُ).

٦- ملايين من البشر يلهثون وراء مؤلفات وكتب ومقالات (دع القلق

وابداً الحياة) لكن صاحب هذا الكتاب قد مات منتحراً.

لا يمكن أن يبقى البعيد عن الله هائئ البال أبداً، لن تراه إلا قلق وخائف

ومضطرب.

إن ثقة المؤمن بربه وحسن ظنه به، ولجوءه إليه، وتوكله عليه، يبعد عنه

القلق ويزيل عنه الاضطراب.

قال ابن القيم رحمه الله: (من وَطَّنَ قلبه عند ربه سكن واستراح ومن أرسله

في الناس اضطرب واشتد به القلق، فلا تدخل محبة الله في قلب فيه حب

الدنيا إلا كما يدخل الجمل في ثقب الإبرة).

إن قوة القلب وعدم انزعاجه وعدم استرساله جرياً وراء الخيالات والأوهام

الفاسدة، إنما يكون بإيمان يملئه، واعتماد على الله وتوكل عليه.

## هل يمكن علاج القلق بقضية الإيمان بالقضاء والقدر؟

إن مما يزيل القلق والاضطراب ويبعث على التفاؤل، الإيمان بقضاء الله وقدره، ذلك الركن العظيم، من أركان الإيمان، عندما يتأمل المسلم، في

قول الله: ﴿مَا أَصَابَ مِنْ مُصِيبَةٍ فِي الْأَرْضِ وَلَا فِي أَنْفُسِكُمْ إِلَّا

فِي كِتَابٍ مِنْ قَبْلِ أَنْ نَبْرَأَهَا إِنْ ذَلِكَ عَلَى اللَّهِ يَسِيرٌ﴾

[الحديد: من الآية ٢٢].

أن المصيبة عند الله مكتوبة قبل أن تخلق، أنها عند الله مسطورة قبل أن توجد، أنها عند الله مثبتة قبل أن تكون في الواقع.

لماذا كتبت المقادير قبل خلق السماوات والأرض بخمسين ألف سنة؟ لماذا؟

لماذا لم تكن مكتوبة وليدة لحظتها، قال تعالى: ﴿لَكَيْلًا تَأْسَوْا عَلَىٰ مَا

فَاتَكُمْ﴾ ما دام أنه مكتوب، من قديم، ففيما الأسى والحزن؟ هذا شيء قد

فُرغ منه؟ ففيما الحزن؟ قال تعالى ﴿لَكَيْلًا تَأْسَوْا عَلَىٰ مَا فَاتَكُمْ وَلَا تَفْرَحُوا

بِمَا آتَاكُمْ ﴿١﴾ فإذا وقع الحادث، مصيبة، وفاة، خسارة، وفقدان وظيفة، مرض،

كله قد كتبه الله، كله قد قضاه، كله قد فُرج منه وانتهى (جفت الأقلام،

وطويت الصحف، جف القلم على ما هو كائن إلى يوم القيامة).

فإذا أصابك القلق على رزق، فلتعلم أن الله هو الرزاق، وعنده الرزق،

﴿فَابْتَغُوا عِنْدَ اللَّهِ الرِّزْقَ وَاعْبُدُوهُ وَاشْكُرُوا لَهُ﴾.

وليس عند غيره، ورزق الله لا يجلبه حرص حريصاً، ولا يرده كراهية كاره،

ولكن يؤخذ بالأسباب الشرعية، ومقادير الخلائق قد قدّرت سابقاً،

﴿وَفِي السَّمَاءِ رِزْقُكُمْ وَمَا تُوعَدُونَ﴾ وقال تعالى: ﴿وَمَا مِنْ دَابَّةٍ

فِي الْأَرْضِ إِلَّا عَلَى اللَّهِ رِزْقُهَا﴾.

الشیطان يستخدم خوف الفقر سلاحاً يزعج به المؤمن، ﴿الشَّيْطَانُ

يَعِدُّكُمْ الْفَقْرَ﴾ ويشيط عن الصدقة، ﴿وَيَأْمُرُكُمْ بِالْفَحْشَاءِ﴾ وهي البخل ﴿وَاللَّهُ

يَعِدُّكُمْ مَغْفِرَةً مِنْهُ وَفَضْلاً بِالْعَوْضِ وَاللَّهُ وَاسِعٌ عَلِيمٌ﴾.

## هل يمكن علاج القلق بترك هم الدنيا؟

لا ينبغي لمسلم أن تكون الدنيا هي أكبر همه، والقلق الذي يصيب الناس الآن نتيجة حقيقة وطبيعية ومتوقعة لمكان الدنيا في قلبه على رأس الأولويات، ولذلك قال المصطفى ﷺ: لا تجعل الدنيا أكبر همنا، لو لم تكن الدنيا أكبر الهم لنقص القلق، لتزل المستوى من الأرق، ولذلك إذا أصبح العبد وأمسى وليس همه إلا الله، تحمل الله عنه حوائجه كلها، وإذا أصبح وأمسى همه الدنيا وما فيها، جعل الله فقره بين عينيه، وحمله من الهموم والغموم والأنكاد، ووكله لنفسه.

قال تعالى: ﴿وَمَنْ يَعِشْ عَنْ ذِكْرِ الرَّحْمَنِ نَقِيضٌ لَهُ شَيْطَانًا فُهْوَلُهُ

قَرِينٌ

## ما مضى فات، والمؤمل غيب:

يا ابن آدم إنما أنت ثلاث أيام، أمس وقد ولت، وغدك ولم يأتي، ويومك فاتق الله فيه، لا تستعجل الحوادث وهمومها وغمومها، حتى تعيش فيها فلك من الله عون.

سهرتُ أعينُ ونامتُ عيونُ      في شؤونِ تكونُ أو لا تكونُ

إن رباً كفأك بالأمسِ ما كانَ      سيكفيك في غدٍ ما يكونُ

فبعض الناس يظل قلقاً مفكراً أرقاً، في مستقبله، ماذا سيحدث، هل سأفقد الوظيفة، هل سأبقى بلا عمل، هل سينقطع الراتب، هل سينقطع الدخل، هل سيقبل، وهل وهل وهل.. حتى يموت كمداً ربما.

فلا بد أن يثق العبد بربه، وأنه لن يضيعه للحديث (أيها الناس اتقوا الله وأجملوا في الطلب فإن نفساً لن تموت حتى تستوفي رزقها).

فما أجمل القناعة، للحديث (قد أفلح من أسلم رزقاً كافاً وقنع الله بما آتاه).

لو أصاب الانسان أرق فلم يستطع النوم بسبب هموم الدنيا والتفكير في المستقبل فماذا يفعل؟

١- التوحيد الله يرافق المؤمن: فعن عبادة بن الصامت رضي الله عنه قال:

قال النبي ﷺ: (مَنْ تَعَارَّ مِنَ اللَّيْلِ أَيَّ اسْتِيقَظَ مِنْ نَوْمِهِ فَقَالَ: لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ لَهُ الْمُلْكُ وَلَهُ الْحَمْدُ وَهُوَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ. الْحَمْدُ لِلَّهِ وَسُبْحَانَ اللَّهِ وَلَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَاللَّهُ أَكْبَرُ وَلَا حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ. ثُمَّ

قَالَ: اللَّهُمَّ اغْفِرْ لِي أَوْ دَعَا اسْتَجِيبَ لَهُ فَإِنْ تَوَضَّأَ وَصَلَّى قُبِلَتْ صَلَاتُهُ).

صحيح البخاري

٢- ليست القضية فقط نصائح أطباء، فقد كان لسان الدين ابن الخطيب

من كبار الأطباء، وألف كتابه الوصول لحفظ الصحة في الفصول أي

الفصول الأربعة: كان يقول: والعجب مني مع تألّفي لهذا الكتاب الذي لم

يؤلف مثله في الطب ومع ذلك لا أقدر على داء الأرق الذي بي. حتى كان

يقال له: ذو العمرين، لأن الناس ينامون وهو ساهر، ومؤلفاته غالبها بالليل.

٣- المؤمن يلجأ إلى الله في حاجته ويترها به، ويذكره فيطمئن قلبه، قال

تعالى: ﴿الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ﴾ يعني يزول قلقها

واضطرابها وتحظرها أفرحها ولذتها، قال تعالى: ﴿وَمَنْ أَعْرَضَ عَنْهُ

ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكًا﴾.

وفي المقابل ﴿فَمَنْ يُرِدِ اللَّهُ أَنْ يَهْدِيَهُ يَشْرَحْ صَدْرَهُ لِلْإِسْلَامِ وَمَنْ يُرِدْ

أَنْ يُضِلَّهُ يَجْعَلْ صَدْرَهُ ضَيِّقًا حَرَجًا كَأَنَّمَا يَصْعَدُ فِي السَّمَاءِ﴾.

## هل يمكن علاج القلق بالأذكار والصلاة؟

١- ذكر الله هو شعار المسلم، وهو دثاره، ما تلذذ المتلذذون بمثل ذكر الله،

قال تعالى: ﴿أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ﴾.

٢- عجباً لمن ابتلي بالغم كيف ينسى: (لا إله إلا أنت سبحانك إني كنت من الظالمين).

٣- الذكر عند الفراغ من الطعام (الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي أَطْعَمَنَا وَسَقَانَا وَكَفَّانَا وَآوَانَا فَكَمْ مِمَّنْ لَا كَافِيَ لَهُ وَلَا مُؤْوِي).

٤- أَعُوذُ بِكَلِمَاتِ اللَّهِ التَّامَّةِ: لا يخلو أن تصيب الإنسان وحشة أو قلق أو نوع من الأرق، يقول الوليد بن الوليد: قلت يَا رَسُولَ اللَّهِ إِنِّي أَجِدُ وَحْشَةً فِي قَلْبِي؟ فقال: إذا أخذت مضجعتك فقل: (أَعُوذُ بِكَلِمَاتِ اللَّهِ التَّامَّةِ مِنْ غَضَبِهِ وَعِقَابِهِ وَشَرِّ عِبَادِهِ وَمِنْ هَمَزَاتِ الشَّيَاطِينِ وَأَنْ يَحْضُرُون).

٥- قراءة المعوذتين: فإن قال قائل: لا أحفظها، فاستغني عنها بالمعوذتين،

فما تعوذ متعوذ بمثلها قط ﴿قُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ الْفَلَقِ مِنْ شَرِّ مَا خَلَقَ﴾ ثم استعاذ

من أشياء خطيرة خاصة، الليل وما فيه من الطوارق، والمفاجآت الخطيرة،

﴿وَمِنْ شَرِّ غَاسِقٍ إِذَا وَقَبَ﴾ السحرة والساحرات ﴿وَمِنْ شَرِّ

التَّفَافُتِ فِي الْعُقَدِ﴾ الفلق: الحاسد، وعين الكائد، ﴿وَمِنْ شَرِّ حَاسِدٍ

إِذَا حَسَدَ﴾.

وفي سورة الناس: يستعيز برب الناس، من شر الثقلين، من شر ما خلق،

عقارب أفاعي خسائر، وهذه من شر الثقلين ﴿قُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ النَّاسِ مَلِكِ النَّاسِ

إِلَهِ النَّاسِ مِنْ شَرِّ الْوَسْوَاسِ الْخَنَّاسِ الَّذِي يُوَسْوِسُ فِي صُدُورِ النَّاسِ

مِنْ الْجَنَّةِ وَالنَّاسِ﴾.

٦- التأمل في الأذكار التي تقال قبل النوم: وما فيها من العلاقة بين

السكون والهدوء والطمأنينة والراحة، وما تسببه هذه الأدعية من الآثار

العظيمة الإيجابية على النفس "اللَّهُمَّ أَسْلَمْتُ وَجْهِي إِلَيْكَ وَفَوَّضْتُ أَمْرِي  
إِلَيْكَ وَاللَّجَأْتُ ظَهْرِي إِلَيْكَ وَأَلْجَأْتُ رَغْبَةً وَرَهْبَةً إِلَيْكَ لَا مَلْجَأَ وَلَا مَنَاجَا  
مِنْكَ إِلَّا إِلَيْكَ اللَّهُمَّ آمَنْتُ بِكِتَابِكَ الَّذِي أَنْزَلْتَ وَبِنَبِيِّكَ الَّذِي أَرْسَلْتَ".  
هذا التفويض يوجب سكون القلب والرضى.

٧- الوضوء يزيل الخوف والتوتر: فرذاذ الماء على الوجه والأطراف  
استرخاء، والعبد يقول مضجعاً على الجنب الأيمن: وتقول "بِاسْمِكَ رَبِّ  
وَضَعْتُ جَنْبِي وَبِكَ أَرْفَعُهُ إِنْ أُمْسَكَتَ نَفْسِي فَارْحَمَهَا وَإِنْ أَرْسَلْتَهَا  
فَاحْفَظْهَا بِمَا تَحْفَظُ بِهِ عِبَادَكَ الصَّالِحِينَ".

فيها موعظة، تذكر بالاستعداد للموت، والإنسان إذا تذكر الموت هان عليه  
كل شيء.

نفسى التى تملك الأشياء ذاهبة فكيف آسى على شيء إذا ذهب

٨- التأمل في آيات السكينة في القرآن الكريم: هذه السكينة هي التي  
تخفف عن العباد تعبهم.

هذه السكينة هي زاد المؤمنين إلى يوم المعاد، هذه السكينة التي تريح المؤمن  
من القلق النفسي.

هذه السكينة التي تريح المؤمن من الاضطراب العصبي.

قال تعالى ﴿ثُمَّ أَنْزَلَ اللَّهُ سَكِينَةً عَلَى رَسُولِهِ وَعَلَى الْمُؤْمِنِينَ﴾.

[التوبة ٢٦].

قال تعالى ﴿فَأَنْزَلَ السَّكِينَةَ عَلَيْهِمْ وَأَثَابَهُمْ فَتْحًا قَرِيبًا﴾. [الفتح ١٨].

قال تعالى ﴿هُوَ الَّذِي أَنْزَلَ السَّكِينَةَ فِي قُلُوبِ الْمُؤْمِنِينَ﴾. [الفتح

٤].

٩- المحافظة على الصلاة والصدقة والايان باليوم الآخر تجعل القلب

مطمئناً ساكناً: طبيعة الإنسان الهلع والخوف، قال تعالى ﴿إِنْ

الْإِنْسَانُ خُلِقَ هَلُوعًا إِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ جَزُوعًا وَإِذَا مَسَّهُ الْخَيْرُ مَنُوعًا إِلَّا

الْمُصْلِينَ الَّذِينَ هُمْ عَلَى صَلَاتِهِمْ دَائِمُونَ وَالَّذِينَ فِي

أَمْوَالَهُمْ حَقٌّ مَعْلُومٌ لِلسَّائِلِ وَالْمَحْرُومِ وَالَّذِينَ يُصَدِّقُونَ بَيَّومَ الدِّينِ

وَالَّذِينَ هُمْ مِنْ عَذَابِ رَبِّهِمْ مُشْفِقُونَ ﴿١٩﴾. [المعارج: ١٩].

وكان صلى الله عليه وسلم يفرع إلى الصلاة: من فرع فقام يصلي، ويضم يديه إلى صدره قائم بين يدي ربه يناجيه، والله ينصب وجهه لوجه عبده في الصلاة، ما لم يلتفت، وهو يعلم علم اليقين بأن ربه تعالى لا يتخلى عن عبده إذا لجئ إليه.

قصة وعبرة

مصاب بالسرطان عجز الأطباء عن علاجه، فقيل له اذهب واقضي بقية أيامك عند أهلك تنتظر الموت، فلاحظ وهو في طريقه أمام محل للحوم أن هناك فقيرة تنتظر الجزار، حتى إذا اشترى الناس ما يريدون من اللحم، أعطاهما الجزار بقايا العظام، وما فيها من التمر اليسير من اللحم، فقال للجزار: تعطي هذه كل أسبوع كيلو من اللحم على حسابي، قال ذلك وهو يودع الدنيا، فما مرت عليه مدة إلا ورجعت إليه صحته وعافيته، حتى حار الأطباء.

هل وردت أحاديث عن الرسول صلى الله عليه وسلم تحت المسلم على القناعة والرضا والزهد فيما هو في أيدي الناس؟

١- قال رسول الله ﷺ: (مَنْ أَصْبَحَ مِنْكُمْ آمِنًا فِي سِرِّهِ، مُعَافًى فِي جَسَدِهِ، عِنْدَهُ قُوَّةٌ يَوْمَهُ، فَكَأَنَّمَا حِيزَتْ لَهُ الدُّنْيَا) رواه البخاري في الأدب المفرد

والترمذي في سننه وقال: حسن غريب، وحسنه الألباني بمجموع طرقه في السلسلة الصحيحة.

**قال المناوي رحمه الله:** "من جمع الله له بين عافية بدنه، وأمن قلبه حيث توجه، وكفاف عيشه بقوت يومه، وسلامة أهله، فقد جمع الله له جميع النعم التي من ملك الدنيا لم يحصل على غيرها، فينبغي أن لا يستقبل يومه ذلك إلا بشكرها، بأن يصرفها في طاعة المنعم، لا في معصية، ولا يفتر عن ذكره".

٢- عن عبد الله بن عمرو بن العاص رضي الله عنهما: أن رسول الله ﷺ قال: **(قَدْ أَفْلَحَ مَنْ أَسْلَمَ، وَكَانَ رِزْقُهُ كَفَافًا، وَقَعَهُ اللَّهُ بِمَا آتَاهُ)**. رواه مسلم

٣- عن فضالة بن عبيد الأنصاري رضي الله عنه: **(أَنَّهُ سَمِعَ رَسُولَ اللَّهِ ﷺ يَقُولُ: طُوبَى لِمَنْ هُدِيَ إِلَى الْإِسْلَامِ، وَكَانَ عَيْشُهُ كَفَافًا، وَقِنَعٌ)**. رواه الترمذي وقال: حديث حسن صحيح.

٤- عن زيد بن ثابت رضي الله قال قال رسول الله ﷺ: **(من أصبح وهمه الدنيا شتت الله عليه أمره وفرق عليه ضيعته وجعل فقره بين عينيه ولم**

يَأْتِهِ مِنَ الدُّنْيَا إِلَّا مَا كُتِبَ لَهُ، وَمَنْ أَصْبَحَ وَهُمُّهُ الْآخِرَةُ جَمَعَ اللَّهُ لَهُ هَمَّهُ  
وَحَفِظَ عَلَيْهِ ضَيْعَتَهُ وَجَعَلَ غِنَاهُ فِي قَلْبِهِ وَأَتَتْهُ الدُّنْيَا وَهِيَ رَاغِمَةٌ).

قال الحافظ العراقي: في تخريج الإحياء: إسناده جيد.

٥- عن أنس بن مالك رضي الله قال قال رسول الله ﷺ: (مَنْ كَانَتِ الْآخِرَةُ  
هَمَّهُ جَعَلَ اللَّهُ غِنَاهُ فِي قَلْبِهِ وَجَمَعَ لَهُ شَمْلَهُ وَأَتَتْهُ الدُّنْيَا وَهِيَ رَاغِمَةٌ، وَمَنْ  
كَانَتِ الدُّنْيَا هَمَّهُ جَعَلَ اللَّهُ فَقْرَهُ بَيْنَ عَيْنَيْهِ وَفَرَّقَ عَلَيْهِ شَمْلَهُ، وَلَمْ يَأْتِهِ مِنَ  
الدُّنْيَا إِلَّا مَا قُدِّرَ لَهُ). أخرجه الترمذي، وصححه الألباني في صحيح  
الترمذي.

**ومعنى الحديث:** أن الاشتغال بالآخرة دار القرار سبب السعادة والفوز بنعيم  
الله عز وجل، ولا ينقص من الرزق شيئاً، والاشتغال بالدنيا الفانية يورث  
الهموم ويفرق الشمل ولا يزيد من الرزق شيئاً.