21677 ـ ما هو الأحسن في علاج القلق

السؤال

شخص يعاني من حالة نفسية صعبة، قام بالدعاء ليتخلص من القلق والضغط النفسي ، هل يجوز له أن يطلب مساعدة طبيب نفسي مسلم ؟ إذا كان يجوز فهل يجب التأكد من أن عقيدة الطبيب سليمة ؟ وهل يجوز أخذ دواء مهدئ للأعصاب ؟.

الإجابة المفصلة

الحمد لله.

تناول العلاج للأمراض التي تصيب الإنسان لا حرج فيه ، وهو غير ممنوع ، لكن بشرط أن لا يسبب ذلك الدواء مضاعفات جانبية أكثر ضرراً وخطراً مما هو فيه .

وننصح المرضى – سواء كانوا مرضى روحيّاً – كالقلق والاكتئاب – أو جسديّاً – كالأوجاع المختلفة – أن يبادروا أولاً للعلاج بالرقية الشرعية ، وهي الآيات والأحاديث التي جاء الشرع بالتوصية بها وأن فيها علاجاً للأمراض .

ثم ننصح كذلك بأخذ العلاج من مواد الطبيعة التي خلقها الله مثل العسل والنباتات ، فإن هذه الأشياء جعل الله تعالى فيها خاصية لعلاج كثير من الأمراض ، وهي في الوقت نفسه ليس فيها آثار جانبية على متناولها .

والذي نراه عدم تناول العلاجات المصنعة كيمياويّاً لمرض " القلق " فإن هذا المرض يحتاج صاحبه لعلاج روحي أكثر منه حاجة لعلاج كيميائي .

فهو يحتاج لزيادة إيمانه وثقته بربه تعالى وكثرة دعائه وصلاته ، فإذا فعل ذلك كان القلق أبعد ما يكون عنه ، وانشراح الصدر والقلب بالطاعات له أعظم الأثر على النفس في طردها لكثير من الأمراض النفسيَّة ، ولذلك لا نرى الذهاب لطبيب نفسي فاسد الاعتقاد فضلاً عن كونه كافراً ، وكلما كان الطبيبُ بالله ودينه أعلمَ كان للمريض أنصحَ .

قال تعالى : من عمل صالحاً من ذكر أو أنثى وهو مؤمن فلنحيينّه حياة طيبة ولنجزينهم أجرهم بأحسن ما كانوا يعملون النحل / 97 .

عن صهيب قال : قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : " عجبا لأمر المؤمن إن أمره كله خير وليس ذاك لأحد إلا للمؤمن إن أصابته سراء شكر فكان خيراً له ، وإن أصابته ضراء صبر فكان خيرا له " .

رواه مسلم (2999) .

ولا ينبغي للمسلم أن تكون الدنيا هي أكبر همه ، ولا يجعل للقلق على رزقه مجالا للوصول إلى قلبه وعقله وإلا زاد ذلك من مرضه وقلقه .

عن أنس رضي الله عنه قال : قال النبي صلى الله عليه وسلم : " من كانت الآخرة همه جعل الله غناه في قلبه و جمع له شمله و أتته الدنيا و هي راغمة ، ومن كانت الدنيا همه جعل الله فقره بين عينيه و فرق عليه شمله و لم يأته من الدنيا إلا ما قدر له " .

رواه الترمذي (2389) وصححه الشيخ الألباني في " صحيح الجامع " (6510) .

قال ابن القيم رحمه الله :

إذا أصبح العبد وأمسى وليس همه إلا الله وحده تحمّل الله عنه سبحانه حوائجه كلها، وحمل عنه كلّ ما أهمّه، وفرّغ قلبه لمحبته، ولسانه لذكره، وجوارحه لطاعته ، وإن أصبح وأمسى والدنيا همه حمّله الله همومها وغمومها وأنكادها ووكَلَه إلى نفسه ، فشغل قلبه عن محبته بمحبة الخلق ، ولسانه عن ذكره بذكرهم، وجوارحه عن طاعته بخدمتهم وأشغالهم، فهو يكدح كدح الوحوش في خدمة غيره.. فكلّ من أعرض عن عبودية الله وطاعته ومحبته بُلِيَ بعبودية المخلوق ومحبته وخدمته. قال تعالى : ومن يعْشُ عن ذكر الرحمن نقيض له شيطاناً فهو له قرين . الزخرف / 36

" الفوائد " (ص 159) .

وسئل الشيخ ابن عثيمين ـ رحمه الله ـ :

هل المؤمن يمرض نفسيّاً ؟ وما هو علاجه في الشرع ؟ علماً بأن الطب الحديث يعالج هذه الأمراض بالأدوية العصرية فقط .

فأجاب :

لا شك أن الإنسان يصاب بالأمراض النفسية : بالهم للمستقبل والحزن على الماضي ، وتفعل الأمراض النفسية بالبدن أكثر مما تفعله الحسية البدنية ، ودواء هذه الأمراض بالأمور الشرعية ـ أي : الرقية – أنجح من علاجها بالأدوية الحسية كما هو معروف .

ومن أدويتها : الحديث الصحيح عن ابن مسعود رضي الله عنه : " أنه ما من مؤمن يصيبه همٌّ أو غمٌّ أو حزن فيقول : اللهم إني عبدك ابن عبدك ابن أمَتك ، ناصيتي بيدك ، ماضٍ فيَّ حكمك عدل فيَّ قضاؤك ، أسألك بكل اسم هو لك سميت به نفسك أو علمته أحداً من خلقك أو أنزلته في كتابك أو استأثرت به في علم الغيب عندك أن تجعل القرآن العظيم ربيع قلبي ونور

صدري وجلاء حزني وذهاب همي وغمي : إلا فرَّج الله عنه " ، فهذا من الأدوية الشرعية .

وكذلك أيضاً أن يقول الإنسان " لا إله إلا أنت سبحانك إني كنت من الظالمين " .

ومن أراد مزيداً من ذلك : فليرجع إلى ما كتبه العلماء في باب الأذكار كـ " الوابل الصيِّب " لابن القيم ، و " الكلِم الطيب " لشيخ الإسلام ابن تيمية ، و " الأذكار " للنووي ، و " زاد المعاد " لابن القيم .

لكن لمَّا ضعف الإيمان : ضعف قبول النفس للأدوية الشرعية ، وصار الناس الآن يعتمدون على الأدوية الحسية أكثر من اعتمادهم على الأدوية الشرعية ، أو لما كان الإيمان قويّاً : كانت الأدوية الشرعية مؤثرة تماماً ، بل إن تأثيرها أسرع من الأدوية الحسية ، ولا تخفى علينا جميعاً قصة الرجل الذي بعثه النبي صلى الله عليه وسلم في سريَّة فنزل على قوم من العرب ، ولكن هؤلاء القوم الذين نزلوا بهم لم يضيفوهم ، فشاء الله – عز وجل – أن لُدغ سيدهم لدغة حية ، فقال بعضهم لبعض : اذهبوا إلى هؤلاء القوم الذين نزلوا لعلكم تجدون عندهم راقياً ، فقال الصحابة لهم : لا نرقي على سيدكم إلا إذا أعطيتمونا كذا وكذا من الغنم ، فقالوا : لا بأس ، فذهب أحد الصحابة يقرأ على هذا الذي لُدغ ، فقرأ سورة الفاتحة فقط ، فقام هذا اللديغ كأنما نشط عن عقال .

وهكذا أثَّرت قراءة الفاتحة على هذا الرجل لأنها صدرت من قلب مملوء إيماناً ، فقال النبي صلى الله عليه وسلم بعد أن رجعوا إليه : " وما يدريك أنها رقية ؟ " .

لكن في زماننا هذا ضعف الدين والإيمان ، وصار الناس يعتمدون على الأمور الحسية الظاهرة ، وابتلوا فيها في الواقع .

ولكن في مقابل هؤلاء القوم أهل شعوذة ولعب بعقول الناس ومقدراتهم وأقوالهم يزعمون أنهم قراء بررة ، ولكنهم أكلة مال بالباطل ، والناس بين طرفي نقيض : منهم من تطرف ولم ير للقراءة أثراً إطلاقاً ، ومنهم من تطرف ولعب بعقول الناس بالقراءات الكاذبة الخادعة ، ومنهم الوسط .

" فتاوى إسلامية " (4 / 465 ، 466) .

نسأل الله أن يقينا وإياكم شر الهموم وأكدارها وأن يشرح صدورنا للإيمان والهدى والاطمئنان .