21515 ـ تشعر بالقلق فماذا تفعل ؟

السؤال

أشعر هذه الأيام بالقلق من شيء ما لا أدري ما هو ، حاولت أن أنسى الموضوع ولكن بدون جدوى ، أنا بحاجة لمساعدتك . كوني فتاة مسلمة متزوجة ، ماذا يجب علي أن أفعل لكي أنسى هذا الأمر ؟.

الإجابة المفصلة

الحمد لله.

خير علاج للقلق هو ذكر الله تعالى ، والمحافظة على الصلاة ، ومجانبة الفراغ .

قال الله تعالى في شأن الذكر: (الذين آمنوا وتطمئن قلوبهم بذكر الله ألا بذكر الله تطمئن القلوب) الرعد /2. وقال سبحانه : (وننزل من القرآن ما هو شفاء ورحمة للمؤمنين) الإسراء /82 . وقال : (يَا أَيُّهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَتْكُمْ مَوْعِظَةٌ مِنْ رَبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِمَا فِي الصُّدُورِ وَهُدىً وَرَحْمَةٌ لِلْمُؤْمِنِينَ) يونس /57 .

وقال في شأن الصلاة : (إن الإنسان خلق هلوعا . إذا مسه الشر جزوعا . وإذا مسه الخير منوعا . إلا المصلين الذين هم على صلاتهم دائمون) المعارج /19-23.

وقال : (يا أيها الذين آمنوا استعينوا بالصبر والصلاة إن الله مع الصابرين) البقرة /153.

وكان النبي صلى الله عليه وسلم إذا حزبه أمر فزع إلى الصلاة [رواه أحمد وأبو داود 1319 وحسنه الألباني في صحيح الجامع برقم 4703] ومعنى حزبه : أي نزل به أمر مهم أو أصابه غم .

وكان يقول : يا بلال أقم الصلاة أرحنا بها [رواه أحمد و أبو داود وصححه الألباني في صحيح الجامع برقم7892].

فالصلاة راحة القلب ، وقرة العين ، وعلاج الهموم والأحزان .

وأما الفراغ فإنه باب مفتوح نحو الخيالات والأفكار الرديئة وما ينتج عن ذلك من ضيق وقلق وهم .

فكلما شعرت بشيء من القلق والضيق فافزعي إلى الوضوء والصلاة ، وقراءة القرآن ، وانشغلي بالنافع من الأعمال، لاسيما أذكار الصباح والمساء والنوم والأكل والشرب والدخول والخروج .

والمسلم المؤمن بقضاء الله وقدره لا ينبغي أن يقلق لأمر الرزق أو الولد أو المستقبل بصفة عامة ، إذ كل ذلك مكتوب قبل أن يوجد ، لكن ينبغي أن يقلق لأجل ذنوبه وتقصيره في حق ربه ، وعلاج ذلك يكون بالتوبة والمسارعة في الخيرات . وقد تكفل الله لأهل الإيمان بالحياة الطيبة فقال : (مَنْ عَمِلَ صَالِحاً مِنْ ذَكَرٍ أَوْ أُنْثَى وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهُ حَيَاةً طَيِّبَةً وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُمْ بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ) النحل /97.

وللمزيد انظر السؤال رقم (22704) و (21677)

والله أعلم .