91956 ـ تشعر بحالة نفسية سيئة أثناء الحيض

السؤال

أشعر أحياناً بأن داخلي ليس نظيفاً ، بل إنني عند قرب موعد الدورة الشهرية أشعر كما لو أن دمي يفور في داخل عروقي وأشعر برغبة في تقطيع نفسي فما بالك بالناس من حولي وقد بدأت منذ حوالي سنتين أو أكثر بالتوقف عن الغيبة والمحاولة الجادة في ذلك وكم أحب الإحساس بالراحة الذي تحصّل لي منذ تركي لهذا الإثم . ولكني مع قرب الدورة الشهرية أشعر بأني أغلي فأبدأ بإعادة ما فات من أهلي وأمي فعلت كذا وأبي فعل كذا وأختي كذا ولا أعرف كيف أتوقف وقد تستمر معي هذه الحالة يومين أو أكثر . فأرجو إرشادي

الإجابة المفصلة

الحمد لله.

أولا :

نحمد الله تعالى أن وفقك وهداك لمعرفة خطر الغيبة وشرها ، والسعي في التخلص منها ، ونسأله سبحانه أن يعينك ويثبتك على ذلك .

ثانيا :

من المعلوم أن كثيرا من النساء يصبن بحالة من الكآبة والضيق أثناء الحيض ، وخاصة عند بدايته ، كما أن حالة المرأة العقلية والفكرية لا تكون طبيعية أثناء الحيض ، وأكثر النساء يصبن بآلام في الظهر وفي أسفل البطن ، وبعضهن تكون آلامهن فوق الاحتمال مما يستدعي استعمال الأدوية والمسكنات . ينظر السؤال رقم (43028) .

ولاشك أن ما تشعرين به هو أثر من تأثيرات الحيض ، وما عليك إلا أن تصبري وتحتسبي ، فإنه ما يصيب المسلم من هم ولا غم إلا كفر به من خطاياه .

وينبغي أن تشغلي نفسك بما ينفعك من عمل ومطالعة ونحو ذلك ، فإن الفراغ يزيد المهموم هما .

ولا حرج على الحائض في قراءة القرآن دون أن تمس المصحف ، وفي هذا ما يشغلها ويخفف عنها .

والله أعلم .