

يحركك لكن لا ينقلك الى اي مكان .

كما يشير الأطباء المختصون الى انه قد تنتج عن القلق آثار مرضية عضوية كاضطراب القلب وتقلص المعدة والشعور بالارهاق وارتفاع ضغط الدم وربما أدى للانتحار.

أهم أسباب القلق

أولاً: الخواء الروحي

ثانياً: الخوف على الرزق

ثالثاً: الخوف على الأولاد



رابعاً: الخوف من المستقبل

علاج القلق :

أولاً: الخواء الروحي

الإنسان في حقيقته يتكون من جسد وروح ، والجسد خلقه الله من الطين وغذاه مما يخرج من ذلك الطين إما بالنبات أو بالحيوان الذي يتغذى على النبات ، أما الروح فهي نفخة من روح الله تعالى ، وغذاؤها في الصلة بالله

ولكن المشكلة تكمن في الذي يشبع رغبات الجسد في الطعام والشهوات واللهو وينسى احتياج الروح لخالقها فمن هنا يحدث عدم التوازن ومن هنا يأتي الشعور بالقلق والضيق لانعدام التوازن

والعلاج يكمن في التوازن بين حاجات الجسد وحاجات الروح وكما أسلفت أن غذاء الروح في عبادة الله فالعبادة غذاء لأرواحنا، وبدونها يظل الإنسان في الأرض حيران قلق مضطرب.

إن الإنسان جسد وروح، ومستحيل أن يعيش الإنسان حياة طيبة سعيدة بالبدن دون الروح. والغرب قد أعطى البدن كل ما يشتهي من طعام وشراب وشهوات ونساء وملذات ، وبقيت الروح تصرخ تبحث عن دواء وغذاء فوقف الغرب أمام الروح عاجزاً لا يملك شيئاً، يعيش في ضنك.

وإن انتشار عيادات الطب النفسي وحالات الانتحار الجماعي والفردى لمن

أعظم الأدلة العملية على ما يعانيه الغرب في الجانب الروحي من قلق وشك وضنك واضطراب. وهذه آخر إحصائية صادرة عن الأمم المتحدة تبين بلوغ عدد المنتحرين مليون شخص في عام

وكما قال أحد السلف: “لو يعلم الملوك وأبناء الملوك ما نحن فيه يقصد من السعادة والراحة والاطمئنان في جنب الله وطاعته لجالدونا عليه بالسيوف”.

فالمؤمن الصادق مع الله والمحب لرسوله ، سعادته في قلبه، وسياحته في قلبه وراحته واستجمامه يجدهما في قلبه. يقول شيخ الإسلام ابن تيمية: “ماذا يفعل أعدائي بي؟ إن جنّتي في صدري، إن سجنّي خلوة، ونفسي سياحة، وقتلي شهادة”، وذلك لأن قلبه قد امتلأ بالإيمان والثقة بالله عز وجل، فلا يهتم بعد ذلك ما يفعل به القوم الذين يريدون منه أن يتبع طريقهم، وهم أهل السلطة والخلافة، آنذاك!!

وذكر ابن حزم - رحمه الله - أنه نظر إلى الناس: مسلمهم وكافرهم برّهم وفاجرهم عربهم وعجمهم. يقول: فرأيتهم قد أطبقوا واتفقوا على أمر واحد، وهو أنهم جميعاً يتفقون على مطلب يتعلق بمدافعة الهموم وإزالتها عن نفوسهم. ثم قال: ثم بحثت عن سر ذلك وأعظم ما يتحقق به دفع الهمّ والغمّ، فلم أجد أعظم من عبادة الله تعالى ومحبته والانطراح بين يديه؛ فعلمتُ بذلك أن هدي الأنبياء والمرسلين - عليهم الصلاة والسلام - قد احتوى على طرد الهموم في الدنيا وفي الآخرة.

ثانياً: الخوف على الرزق

الله هو الرزاق وهو خير الرازقين وما من دابة إلا على الله رزقها ، و رزق الله لا يجره حرص حريص ولا يرده كراهية كاره .

ومن **حكمة الله تعالى** أن فارق بين العباد في أرزاقهم كما فارق بينهم في خلقهم وأخلاقهم فهو تعالى يبسط الرزق لمن يشاء ويقدر ، يوسع الرزق على قوم ويضيقه على آخرين فهو تعالى متكفل بأرزاق العباد على ما سبق به علم الله وكتابه وقد علم سبحانه وتعالى وكتب أن من العباد من يبسط له في رزقه ومنهم من يضيق عليه ولله في ذلك حكم بالغة لا تحيط به العقول .

ومن حكمته تعالى في البسط والتضييق ابتلاء العباد بالنعم والمصائب كما قال تعالى : (ونبلوكم بالشر والخير فتنة) ، وقال تعالى : (فأما الإنسان إذا ما ابتلاه ربه فأكرمه ونعمه فيقول ربي أكرمن - وأما إذا ما ابتلاه فقدر عليه رزقه فيقول ربي أهانن) الفجر

ثم قال تعالى : (كلا) أي ليس الأمر كما يظن هذا الإنسان بل تنعيمه تعالى وتضييقه على من شاء ليس إلا ابتلاء لا إكراماً ولا إهانة ، وبهذا الإبتلاء يتبين الشاكر والصابر من ضدهما والله بكل شيء عليم .

• **سئل الحسن البصري رحمه الله ما سر زهدك في الدنيا يا إمام ؟ فقال أربعة أشياء : -**



• علمت أن رزقي لا يأخذه غيري فاطمأن قلبي
• وعلمت أن عملي لا يقوم به غيري فاشغلت به وحدي
• وعلمت أن الله مطلع علي فاستحييت أن يراني على معصية
• وعلمت أن الموت ينتظرني فأعددت الزاد للقاء ربي **ثالثاً: الخوف على الأولاد :**
إن أعظم تأمين على الأولاد هو تقوى الله قال تعالى (وليخش الذين لو تركوا من خلفهم ذرية ضعافا خافوا عليهم فليتقوا الله وليقولوا قولاً سديداً) النساء 9
وقد ضرب لنا القرآن المثل بامرأة عمران التي نذرت ما في بطنها لله فلما وضعتها إذ بها أنثى فتقبلها الله منها وأوكل نبيا كريما من أنبيائه يكفلها وهو زكريا .

وأيضاً في قصة موسى والخضر لما أوكل الله لكليمة موسى ونبيه الخضر بناء الجدار المتهدم جاء في علة ذلك (و أما الجدار فكان لغلمين يتيمين في المدينة وكان تحته كنز لهما وكان ابوهما صالحا فأراد ربك أن يبلغا أشدهما ويستخرجا كنزهما رحمة من ربك وما فعلته عن أمري...)

وكان سعيد بن المسيب يطيل الصلاة في قيام الليل وينظر إلى ابنه وهو نائم ويقول والله ما أصلي إلا من أجلك ويتلو قوله تعالى : (وكان ابوهما صالحا)
رابعاً: الخوف من المستقبل كثير من الناس يعانون من حالة الخوف الدائم من المستقبل، ويعيشون كوابيس مصدرها “ماذا لو”، تيقن أن الله لا يبتلي شخص إلا أنزل به رحمة ولطفاً، و سوف تجد أن بعض أحداث حياتك الصعبة لو كنت



علمتها قبلها لظننت أنك لن تحيا بعدها يوما واحدا فلا تشغل بالك بما لم تحط به علما.

واعلم أيضا أن الأحداث التي تتخيلها هي خيال محض ، فلا تقتنع بما تتخيله فهو مجرد أفكار لن تبرح ذهنك وردد ما قاله النبي لابن عباس : (يا غلام إني أعلمك كلمات احفظ الله يحفظك احفظ الله تجده تجاهك إذا سألت فاسأل الله وإذا استعنت فاستعن بالله واعلم أن الأمة لو اجتمعت على أن ينفعوك بشيء لم ينفعوك إلا بشيء قد كتبه الله لك ولو اجتمعوا على أن يضروك بشيء لم يضروك بشيء إلا قد كتبه الله عليك).

نقطة أخرى أننا دائما ما نتناسى أن الحياة تدور بنا ودوام الحال من المحال، فلن تجد أبدا شرا يدوم أو خيرا يدوم وهي سنة الحياة فاقبلها بدلا من أن تقف ضدها وترهق نفسك في أحوال لن تغيرها ولا تملك فيها من الأمر شيئا، وحين تقبلها وتسلم أمرك إلى الله وتتوكل عليه فسوف تكون قد أزلت من على ظهرك حمل ثقیل، كما أنك حين تثق في أن الله لا يأتي لعبده بمكروه أبدا ولكن حتى ابتلاءه له يحط من سيئات عبده ويضيف إلى حسناته ويدعوه به للتضرع له وعند صبره سيعوضه خيرا مما كان، إذا وضعت هذا المبدأ في ذهنك سوف تنام مستريحا عن ذي قبل.

لا تنسى أن اللحظات الصعبة لا تزيدك إلا قوة ، والإنسان لا يرى عظم نعمة ربه عليه إلا عندما يحرم منها، وهكذا تزيدك الأزمات قوة في الإيمان وتقديرا لنعمة



ربك عليك فلا تنظر لها من نصف الكوب الفارغ ولكن انظر للنصف المملوء،
أهم شيء أن تعلم جيداً أن ليس هناك إنسان على وجه الأرض معافى ولكن كلُّ له
مشاكله التي تؤرقه وسيظل هكذا حتى يموت، وذلك لأننا في دار إبتلاء وليس
علينا أن نحلم باليوم الذي نحل فيه مشاكلنا لنحيا حياة سعيدة ولكن ما علينا إلا
أن نتعلم من أزماتنا كيف نأقلم أنفسنا ونقويها حتى نجتاز هذه العقبات بيسر
ورضا.

من أهم وسائل العلاج تقوية إيمان الانسان بربه، لأن الايمان حصن منيع يحجز
طوفان هذه المشكلة من العبور إلى نفس الانسان، فلا تستطيع بواعث القلق أن
تتسلقه أو تخترقه، وإذا حدثت شقوق في هذا الحصن أمكن السيطرة عليها
وعلاجها. وكيف يستبد به القلق، ولماذا يقلق أساساً من يعرف أنما أصابه لم
يكن ليخطئه، وما أخطأه لم يكن ليصيبه، وما كتب له لن يذهب لغيره، وما لم
يكتب له لن يحصل عليه بقوته.

الحرص على الانتفاع بثمار العبادات المختلفة، والمداومة على الأذكار الشرعية
المأثورة من الكتاب والسنة، لأن المشاعر النفسية لا تتحكم الا في القلب الفارغ
مما ينفع، ولأن الذكر سبب من أسباب طمأنينة القلب، حيث قال سبحانه
وتعالى: الذين آمنوا وتطمئن قلوبهم بذكر الله ألا بذكر الله تطمئن القلوب سورة
الرعد آية 28.

ومما لا ريب فيه ان قراءة القرآن الكريم من أفضل العبادات والأذكار التي



يحسن بالمسلم أن يتعاهاها، وان يشغل نفسه بها، وهو وقاية وشفاء للأنفس والأبدان، من كل الأمراض، قال المولى عز وجل: قل هو للذين آمنوا هدى وشفاء سورة فصلت آية 44.

يقول جعفر الصادق :

عجبت لمن ابتلى بأربع كيف يغفل عن أربع

- 1- عجبت لمن ابتلى بالضر كيف يغفل عن) رب انى مسنى الضر وانت ارحم الراحمين “فإن الله تعالى قال بعدها : (فاستجبنا له فكشفنا ما به من ضر وآتيناه أهله ومثلهم معهم رحمه من عندنا وذكرى للعابدين)
- 2- عجبت لمن ابتلى بالغم كيف يغفل عن) لا اله الا انت سبحانك انى كنت من الظالمين “فإن الله تعالى قال بعدها :” فاستجبنا له ونجيناه من الغم .. وكذلك ننجى المؤمنين “

- 3- عجبت لمن ابتلى بموجبات الخوف كيف يغفل عن) حسبنا الله و نعم الوكيل “فإن الله تعالى قال بعدها :” فانقلبوا بنعمه من الله وفضل لم يمسسهم سوء واتبعوا رضوان الله والله ذو فضل عظيم “

- 4- عجبت لمن ابتلى بالمكر كيف يغفل عن) وأفوض امرى الى الله ان الله بصير بالعباد ” فإن الله تعالى قال بعدها :” فوقاه الله سيئات ما مكروا وحاق بآل فرعون سوء العذاب “



ومن الأسباب المعينة على طرد الاكتئاب والقلق ونحوهما: الاهتمام بعمل اليوم الحاضر، وقطع القلب عن الخوف من المستقبل، وقد ورد في صحيح البخاري ومسلم أن النبي صلى الله عليه وسلم: استعاز من الهم والحزن فالحزن على الأمور الماضية التي لا يمكن ردها، والهم الذي يحدث بسبب الخوف من المستقبل. ويلحق بهذا ضرورة أن يوطن المسلم نفسه على القناعة بما آتاه الله تعالى: وسؤاله المزيد. ومن الأسباب المعينة على طرد الاكتئاب والقلق: الدعاء، الذي هو مفتاح الاستجابة، قال تعالى: وقال ربكم ادعوني استجب لكم إن الذين يستكبرون عن عبادتي سيدخلون جهنم داخرين سورة غافر آية 60، وأكد النبي صلى الله عليه وسلم أن الدعاء عبادة بقوله صلى الله عليه وسلم: الدعاء هو العبادة .

ذكر ديل كارنيجي، صاحب كتاب دع القلق وأبدأ الحياة عدداً من الوصفات لعلاج القلق، ومنها:

لا تعبر الجسر قبل أن تصله، أي: لا تقلق للشيء قبل حدوثه.*
لا تبك على اللبن المراق، أي: ما فات مات.*
لا تشتتر الصفارة بأكثر من ثمنها، أي: لا تعط للأمور أهمية أكثر مما تستحقه.

ويذكر الدكتور زهير السباعي أن القرآن الكريم وضع أسس الوقاية من القلق وغيره من الأمراض النفسية، من خلال مفهومي أساسيين:
أولهما: أن حياتنا بكل ما فيها متصلة بالله تعالى



وثانيهما: ان الاسلام منهج حياة متكامل، يحدد مسالك حياتنا ودروبها وعلاقتنا ومعاملاتنا.

فلا 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 يأتها من الدنيا إلا ما قدر له ” . رواه الترمذي وصححه الشيخ الألباني

قال ابن القيم رحمه الله :

إذا أصبح العبد وأمسى وليس همه إلا الله وحده حمّل 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 ووكلّه 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 يعشُ عن ذكر الرحمن نقيض له شيطاناً فهو له قرين } . الزخرف / 36

” الفوائد ” (ص 159) .



عن ابن مسعود رضي الله عنه مرفوعاً : ” أنه ما من مؤمن يصيبه همٌّ أو غمٌّ أو حزن فيقول : اللهم إني عبدك ابن عبدك ابن أمتك ، ناصيتي بيدك ، ماضٍ فيَّ حكمك عدلٌ 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 ” .

وينبغي أن يكون لدى الإنسان طموح:

كما قال عمر بن عبد العزيز – رحمه الله-: إن لي نفساً تواقة؛ طمحت إلى الإمارة، فلما نالتها طمحت إلى الخلافة، فلما نالتها زهدت فيها وطمحت إلى الجنة.

والذي يعيش في الماضي هو الذي يعيش في عناء لا ينقطع؛ فهو كثير التفكير في أمور مضت وفرص فاتت.

المخاوف والهموم

المخاوف في الدنيا كثيرة، ولكن الأمان هو في التوكل على الله سبحانه، والرضا بقضائه وقدره.



يقول الله سبحانه: (وَمَنْ يَتَّقِ اللَّهَ يَجْعَلْ لَهُ مَخْرَجاً * وَيَرْزُقْهُ مِنْ حَيْثُ لَا يَحْتَسِبُ وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ) [الطلاق: 2-3].

فَلَا تَحْزَنْ وَلَا تَخَفْ! يقول الله سبحانه وتعالى: (إِنَّ الَّذِينَ قَالُوا رَبُّنَا اللَّهُ ثُمَّ اسْتَقَامُوا تَتَنَزَّلُ عَلَيْهِمُ الْمَلَائِكَةُ أَلَّا تَخَافُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَبْشِرُوا بِالْجَنَّةِ الَّتِي كُنْتُمْ تُوعَدُونَ) [فصلت: 30].

أي: مما أمامكم وما أنتم مقدمون عليه ولا تحزنوا على ما خلفتم وراءكم من أهل أو ولد وأبشروا بالجنة التي كنتم توعدون.

دَعِ الْمَقَادِيرَ تَجْرِي فِي أَعْنَتِهَا وَلَا تَبْتَئَنَّ إِلَّا خَالِي الْبَالِ
مَا بَيْنَ غَمْضَةِ عَيْنٍ وَانْتِبَاهَتِهَا يُغَيِّرُ اللَّهُ مِنْ حَالٍ إِلَى حَالٍ
أنت لا تستطيع أن تمنع طيور الهم أن تحلق فوق رأسك؛ لكنك تستطيع أن تمنعها من أن تعشش داخل رأسك.

وأخيراً لا ننسى أن الدنيا دار ابتلاء

فكل إنسان معرض في هذه الحياة الدنيا للابتلاء قال تعالى (إنا خلقنا الإنسان من نطفة أمشاج نبتليه) و (لقد خلقنا الإنسان في كبد) أي في مكابدة ومعاناة منذ يولد الإنسان

أيضاً "ما كل ما يتمناه المرء يدركه" والحياة فيها مفاجآت كثيرة، يفقد عزيزاً يصاب بشيء كثير لديه، يفقد مالاً، يفقد أهلاً، يفارق وطناً، طبيعة الحياة الدنيا كطبيعة الإنسان أيضاً، هي بالبلاء محفوفة وبالكدر موصوفة.



كما قال الشاعر أبو الحسن التهامي:

جبلت على كدر وأنت تريدها صفواً من الآلام والأكدار

ومكلف الأيام ضد طباعها متطلب في الماء جذوة نار

هذه هي الدنيا، قيل للإمام علي رضي الله عنه: صف لنا الدنيا، فقال للسائل:
وماذا أصف لك من دار أولها بكاء وأوسطها عناء وآخرها فناء.

اللهم إنا نعوذ بك من الهم والحزن ونعوذ بك من العجز والكسل ونعوذ بك من
الجبين والبخل ونعوذ بك من غلبة الدين وقهر الرجال