

## 194318 - يعاني من القلق وعدم الثقة بالنفس، ويريد التصدر للدعوة ليعالج هذه المشكلة .

### السؤال

أعاني من قلق شديد يمنعني العبادة بصورة أفضل ، ويمنعني من الزواج بسبب عدم ثقتي في نفس بالتالي عدم قدرتي على التعامل مع الناس .

فهل لو وقفت أمام الناس في المسجد وأدعوهم بغرض معالجة نفسي من القلق ، فهذا القلق يمنعني من أي شيء أفعله ، هل يعتبر الوقوف في المسجد أمام الجمهور لدعوتهم حرام أم حلال لأن نيتي العلاج وليس الدعوة إلى الله ؟

### الإجابة المفصلة

الحمد لله.

نسأل الله أن يرزقك الزوجة الصالحة التي تعينك على أمر دينك ودنياك .

ولا شك أن ما يصيب المسلم في هذه الدنيا من آفات ومحن ما هو إلا محض ابتلاء من الله ، فمن صبر واحتسب فله الأجر العظيم من الله سبحانه وتعالى .

وقد قال صلى الله عليه وسلم : ( مَا يُصِيبُ الْمُؤْمِنَ مِنْ شَوْكَةٍ فَمَا فَوْقَهَا إِلَّا رَفَعَهُ اللَّهُ بِهَا دَرَجَةً ، أَوْ حَطَّ عَنْهُ بِهَا خَطِيئَةً ). رواه البخاري (5641) ، ومسلم (2573).

فلا ينبغي لك أن تستسلم لهذا القلق ولا أن ترضى به ، بل فتش عن أسبابه واجتهد في علاجه ، ولعل مما يعينك على ذلك أن تعلم أن المخلوق لا يملك لنفسه نفعا ولا ضرا ، بل لو اجتمعت الأمة على أن ينفعوك بشيء لم ينفعوك إلا بشيء قد كتبه الله لك ، ولو اجتمعوا على أن يضروك بشيء لم يضروك إلا بشيء قد كتبه الله عليك ، رفعت الأقلام وجفت الصحف . فالأمر كله بيد الله تعالى ، وهو الأحق بخوفك ورجائك ، ورجبك ورهبك ، ومن استقام على أمر الله تعالى واعتصم به فهو أعز الناس ؛ فإن الله تعالى كتب العزة لعباده المؤمنين ، كما قال تعالى : ( وَلِلَّهِ الْعِزَّةُ وَلِرَسُولِهِ وَلِلْمُؤْمِنِينَ ) المنافقون / 8 .

وإذا رأيت أن مواجهة الناس بالدعوة إلى الله سيكون سببا في زهاب هذا القلق فلا بأس أن تفعل ذلك إذا كنت أهلا له ، ولكن ننصحك بإصلاح نيتك بأن تكون دعوتك لله عز وجل لا من أجل شيء آخر ، والله عز وجل هو الشافي ، فإذا صدقت في اللجوء إليه وفعل ما أمرك به سيسفيك .

ولا يشترط أن تكون مواجهتك للناس في صورة خطبة ، أو موعظة ، بل عود نفسك على التعامل ، والمخالطة الصالحة ، خاصة مع الناصحين والصالحين منهم .

ومما ننصحك به :

أولاً : حسن الظن بالله والثقة به ، واللجوء إليه والتوكل عليه ؛ فإنه يبعد القلق ويزيل الاضطراب ، كما قال تعالى : ( وَمَنْ يُؤْمِنْ بِاللَّهِ يَهْدِ اللَّهُ قَلْبَهُ ) (التغابن / 11).

قال ابن القيم : " من وَطَّنَ قَلْبَهُ عند ربه سكن واستراح ، ومن أرسله في الناس اضطرب واشتد به القلق " انتهى من الفوائد (1/98) .

وعليك بالدعاء فهو سلاح المؤمن، وهو من أنفع الأدوية ، وهو عدو البلاء ، يدافعه ويعالجه ويمنع نزوله ، ويرفعه ، أو يخففه إذا نزل .

كما قال ابن القيم في " الجواب الكافي " ص 4.

" وَمَنْ أَقْبَلَ عَلَى اللَّهِ بِصَدَقٍ ، وَأَلْحَّ عَلَيْهِ بِالدَّعَاءِ ، وَأَكْثَرَ مِنْ سْؤَالِهِ أَجَابَ اللَّهُ دَعَاءَهُ ، وَحَقَّقَ رَجَاءَهُ ، وَأَعْطَاهُ سُؤْلَهُ ، وَفَتَحَ لَهُ أَبْوَابَ الْخَيْرِ وَالسَّعَادَةِ فِي الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ " .

وتحرى في دعائك أوقات الإجابة : كالثالث الأخير من الليل ، وبعد العصر من يوم الجمعة ، وبين الأذان والإقامة ، وحال السجود .

ثانيا : كن على ثقة من أن هذه الأمور التي ذكرتها قابلة للعلاج والتحسين والتغيير ، لكن ذلك يتوقف على رغبتك الحقيقية في التغيير ، واتخاذك الأسباب المعينة على ذلك

ثالثا : لا حرج عليك في الاستعانة ببعض الكتب التربوية والإدارية التي تُعنى بتعليم مهارات التنظيم والترتيب ، وفن اتخاذ القرار والسيطرة على مشاعر القلق والخجل ، وفن التعامل مع الناس بصفة عامة .

رابعاً : ننصحك بأن تعرض نفسك على طبيب نفسي مختص في الصحة النفسية ، والعلاج السلوكي ، خاصة أهل الصلاح والدين منهم ، فمثل هذا يرجى أن ينفكك الله به ، ولعله أن ينصحك بما فيه الخير لك ، وصلاح أمرك .

والله أعلم .