

21515 - تشعر بالقلق فماذا تفعل ؟

السؤال

أشعر هذه الأيام بالقلق من شيء ما لا أدرى 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

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

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

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

وقال: (يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّابِرِينَ) 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 أرحننا بها [رواه أحمد وأبو داود وصححه الألباني في صحيح الجامع برقم 7892].

فالصلاحة راحة القلب ، وقرة العين ، وعلاج الهموم والأحزان .

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

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

وال المسلم 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 ذنبه وتصحيره في حق ربه ، وعلاج ذلك يكون بالتوبة والمسارعة في الخيرات . وقد تكفل الله لأهل الإيمان

بالحياة الطيبة فقال : (مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِنْ ذَكَرٍ أَوْ أُنْثَى وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيهِ حَيَاةً طَيِّبَةً وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُمْ بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ)

النحل / 97.

وللمزيد انظر السؤال رقم (22704) و (21677)

والله أعلم .