

بسم الله الرحمن الرحيم

الحمد لله رب العالمين وصلى الله على نبينا محمد وعلى آله وصحبه وسلم أما بعد:

فقد أصبحت مشكلة القلق والتوتر النفسي من المشاكل الكبيرة، والتي يصاب بها أعداد كثيرة من الناس. وهذه بعض علاماتها:

بعض علامات القلق والتوتر

- الشعور بالضيق، وعدم الراحة، والهم والحزن المتواصل.
- صعوبة التركيز، أو الشعور بفراغ العقل، وضعف التفكير.
- الشك والأوهام سواء في الأهل أو في الأصحاب والناس.
- الشك في أنه مصاب بأمراض خطيرة.
- صعوبة في النوم؛ من الأرق وعدم الراحة والأحلام المفزعة.
- نوبات الهلع، والخوف من مواجهة الناس مما يؤدي إلى الانعزال والاكنتاب.
- الإحساس بتغير الشخصية، أو الإحساس بتغير البيئة المحيطة وإن لم يكن ذلك واقعا.
- الخوف من اقتراب الموت بشكل زائد عن الطبيعي.
- الشعور بالتنميل، والخذل في الجسم والأطراف.
- تشنج القولون، والمعدة، والصداع التوترى، وغيره.
- ضعف الرغبة الجنسية.
- التشاؤم في معظم الأمور.
- سرعة الانفعال والاستفزاز.
- تضخيم الأمور الصغيرة.
- سرعة التعب، والإرهاق، وفقدان الشهية.

*** وعلى هذا** ازدحمت عيادات الأمراض النفسية والعصبية بالمرضى، واستخدمت كافة أنواع الأدوية النفسية، ولكن عند المتابعة تجد النادر من المرضى هم الذين يتأثلون للشفاء؛ وذلك لأن هناك أسبابا علاجية أخرى يهملها معظم الأطباء النفسانيين، ولا يبالي بها كثير من المرضى،

وهي بإذن الله أهم أسباب الشفاء من هذا المرض ونذكر لك بعضا منها:

من أهم أسباب الشفاء

١- الإيمان بالله والعمل الصالح: قال تعالى: ﴿مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِمَّنْ ذَكَرَ أَوْ أُتِيَ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهٗ حَيَوةً طَيِّبَةً وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُمْ بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ﴾ [النحل: ٩٧]. والإيمان: هو أن تؤمن بالله وملائكته وكتبه ورسله واليوم الآخر والقدر خيره وشره.

٢- الإيمان بقدر الله تعالى: ﴿مَا أَصَابَ مِنْ مُصِيبَةٍ فِي الْأَرْضِ وَلَا فِي أَنْفُسِكُمْ إِلَّا فِي كِتَابٍ مِنْ قَبْلِ أَنْ نَبْرَأَهَا إِنَّ ذَلِكَ عَلَى اللَّهِ يَسِيرٌ﴾ [٢١] لِكَيْلَا تَأْسَوْا عَلَى مَا فَاتَكُمْ وَلَا تَفْرَحُوا بِمَا آتَاكُمْ وَاللَّهُ لَا يُحِبُّ كُلَّ مُخْتَالٍ فَخُورٍ ﴿٢٣﴾ [الحديد: ٢٢-٢٣]، وقال الرسول صلى الله عليه وسلم: «لِكُلِّ شَيْءٍ حَقِيقَةٌ، وَمَا بَلَغَ عَبْدٌ حَقِيقَةَ الْإِيمَانِ حَتَّى يَعْلَمَ أَنَّ مَا أَصَابَهُ لَمْ يَكُنْ لِيُخْطِئْهُ، وَمَا أَخْطَأَهُ لَمْ يَكُنْ لِيُصِيبَهُ». رواه أحمد عن أبي الدرداء رضي الله عنه، وهو في «الصحيح المسند» للعلامة الوادعي رحمه الله. وأنت عبد مملوك لله سبحانه وتعالى، وهذا شيء قد كتبه الله عليك وأراد الله بك خيرا من تكفير سيئاتك ورفع رجاتك، قال النبي صلى الله عليه وسلم: «إِنَّ الرَّجُلَ لَيَكُونُ لَهُ عِنْدَ اللَّهِ الْمَنْزِلَةُ، فَمَا يَبْلُغُهَا بِعَمَلٍ فَمَا يَزَالُ اللَّهُ يَبْتَلِيهِ بِمَا يَكْرَهُ، حَتَّى يُبْلَغَهُ إِيَّاهَا». رواه ابن حبان وأبو يعلى عن أبي هريرة رضي الله عنه وهو في «السلسلة الصحيحة» (٦/ ١٠٠) (٢٥٩٩) والذي يؤمن بالقدر خيره وشره يعيش في راحة.

٣- المحافظة على الصلاة: وذلك بالمحافظة على الفرائض في أوقاتها وفي بيوت الله وأن تصلى كما صلاها رسول الله صلى الله عليه وسلم بشروطها وأركانها وسننها وخشوعها ﴿وَإِنَّمَا لِكَبِيرَةٍ إِلَّا عَلَى الْخَاشِعِينَ﴾ [البقرة: ٤٥] وكان النبي صلى الله عليه وسلم إذا حزبه أمر فزع إلى الصلاة وكذلك المحافظة على السنن الرواتب والإكثار من النوافل مثل صلاة الضحى وصلاة الليل.

٤- صيام ثلاث أيام من كل شهر: قال النبي صلى الله عليه وسلم: «صَوْمُ شَهْرِ الصَّبْرِ، وَثَلَاثَةُ أَيَّامٍ مِنْ كُلِّ شَهْرٍ، يُذْهِبَنَّ وَحَرَ الصَّدْرِ». رواه أحمد وهو في «الصحيح المسند» وقال صلى الله عليه وسلم: «الصَّيَّامُ جُنَّةٌ». متفق عليه عن أبي هريرة رضي الله عنه.

٥- المحافظة على الأذكار: فإن ذكر الله تعالى سبب لطمأنينة القلب ﴿الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ﴾ [الرعد: ٢٨] مثل أذكار الصباح والمساء وأذكار النوم وأذكار بعد الصلاة وغيرها.

٦- الإكثار من قراءة القرآن: قال تعالى: ﴿يَا أَيُّهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَكُمْ مَوْعِظَةٌ مِنْ رَبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِمَا فِي الصُّدُورِ وَهُدًى وَرَحْمَةٌ لِلْمُؤْمِنِينَ﴾ [يونس: ٥٧] وقال: ﴿وَنَزَّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِلْمُؤْمِنِينَ وَلَا يَزِيدُ الظَّالِمِينَ إِلَّا خَسَارًا﴾ [الإسراء: ٨٢].

٧- الرقية الشرعية من كتاب الله وسنة رسوله: صلى الله عليه وسلم: مثل قراءة آية الكرسي وقل هو الله أحد والمعوذتين وقراءة فاتحة الكتاب والأدعية الواردة عن رسول الله صلى الله عليه وسلم.

٨- الصبر: وهو من أحسن العلاجات ﴿وَأَسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ وَإِنَّهَا لَكَبِيرَةٌ إِلَّا عَلَى الْخَاشِعِينَ﴾ [البقرة: ٤٥]، وقال الرسول صلى الله عليه وسلم: «عَجَبًا لِأَمْرِ الْمُؤْمِنِ، إِنَّ أَمْرَهُ كُلَّهُ خَيْرٌ، وَلَيْسَ ذَاكَ لِأَحَدٍ إِلَّا لِلْمُؤْمِنِ، إِنْ أَصَابَتْهُ سَرَاءٌ شَكَرَ فَكَانَ خَيْرًا لَهُ؛ وَإِنْ أَصَابَتْهُ صَرَاءٌ، صَبَرَ فَكَانَ خَيْرًا لَهُ». رواه مسلم عن صهيب رضي الله عنه.

٩- الدعاء والضراعة إلى الله: ﴿وَقَالَ رَبُّكُمْ ادْعُونِي أَسْتَجِبْ لَكُمْ إِنَّ الَّذِينَ يَسْتَكْبِرُونَ عَنْ عِبَادَتِي سَيَدْخُلُونَ جَهَنَّمَ دَاخِرِينَ﴾ [غافر: ٦٠] وقال: ﴿وَإِذَا سَأَلَكَ عِبَادِي عَنِّي فَإِنِّي قَرِيبٌ أُجِيبُ دَعْوَةَ الدَّاعِ إِذَا دَعَانِ﴾ [البقرة: ١٨٦]، وقال: ﴿وَإِنْ يَسْأَلْكَ اللَّهُ بَشْرًا فَلَا تَكْشِفْ لَهُ إِلَّا هُوَ﴾ [الأنعام: ١٧]، فعليك بدعاء الله سبحانه وتعالى والتضرع إليه خصوصا في أوقات الإجابة كالثلث الأخير من الليل وآخر ساعة من يوم الجمعة وفي السجود وغير ذلك.

نصائح وتوجيهات

لمن يعانون من القلق والتوتر النفسي



قال الإمام ابن القيم رحمه الله تعالى: وإنما تحصل الهموم والغموم والأحزان من وجهتين: إحداهما: الرغبة في الدنيا والحرص عليها. والثانية: التقصير في أعمال البر والطاعة. اهـ.

"عدة الصابرين ٢٢٧"

كتبها أبو عبد الرحمن
الدكتور فيصل بن مسفر الوادعي

الحالات النفسية التي تتلقى العلاج النفسي وهي تأكل القات لا تتحسن أبدا بل الحالة تزيد من سيء إلى أسوأ.

١٦- **اجتناب المحرمات** كشرب الخمر وأكل الحرام واستماع الأغاني والنظر إلى الصور الخليعة وغيرها من المحرمات

١٧- **الحرص على مجالسة الصالحين** وترك أصحاب السوء فإن مثل الجليس الصالح والجليس السوء كحامل المسك ونافخ الكبر كما قال النبي صلى الله عليه وسلم.

١٨- **حسن الظن بالله** وأن الله قادر على أن يشفيك وأنه سبحانه يبتليك بما شاء وفي الحديث القدسي يقول الله تعالى: «أَنَا عِنْدَ ظَنِّ عَبْدِي بِي، فَلْيُظَنِّ بِي مَا شَاءَ» رواه أحمد عن واثلة رضي الله عنه.

١٩- **عدم اليأس من الشفاء** فما من داء إلا وجعل الله له دواء علمه من علمه وجهله من جهله إلا الموت.

٢٠- **إشغال الوقت فيما ينفع** وعدم الاشتغال والتفكير في أمور السياسة والحروب والدول والإذاعات فإن هذا يعتبر بابا كبيرا من أبواب القلق قال النبي صلى الله عليه وسلم: «أَحْرِصْ عَلَى مَا يَنْفَعُكَ» رواه مسلم وليتوكل على الله فإن الأمر كله لله وإليه يرجع الأمر كله وهو الذي يدبر الأمور ويصرفها كيف شاء ﴿قُلْ لَنْ يُصِيبَكَ إِلَّا مَا كَتَبَ اللَّهُ لَنَا﴾ [التوبة: ٥١].

تعليمات أخرى

- الانتظام في العلاج المصروف من قبل الطبيب.
- النوم المبكر.
- التغذية الطبية واستخدام العسل والحبة السوداء وماء زمزم فإنها أشقية مباركة بإذن الله فعليك الالتزام بهذه التوجيهات إذا أردت أن يمن الله عليك بالشفاء والعافية ونسأل الله أن يشفي مرضى المسلمين والحمد لله رب العالمين.

إعداد: د/ فيصل بن مسفر الوادعي

١٠- **البعد عن السحرة والمشعوذين** قال رسول الله صلى الله عليه وسلم «مَنْ أَتَى عَرَافًا فَسَأَلَهُ عَنْ شَيْءٍ، لَمْ تُقَبَّلْ لَهُ صَلَاةٌ أَرْبَعِينَ لَيْلَةً» رواه مسلم وهؤلاء هم من ينشر السحر في أوساط المجتمعات فينبغي عقوبتهم والتحذير منهم وعدم تصديقهم.

١١- **التعامل الحسن مع الآخرين:** قال تعالى: ﴿وَقُولُوا لِلنَّاسِ حُسْنًا﴾ [البقرة: ٨٣] سواء كانوا أرحاما أو أصحابا أو جيرانا أو غيرهم من الناس فحسن الخلق سبب من أسباب انشراح الصدر وأكثر ما يدخل الناس الجنة بعد توحيد الله تقواه وحسن الخلق.

١٢- **تجنب النزاعات والخصومات قدر المستطاع؛** لأنها من أكبر أسباب القلق وإذا ابتلي بها فليواجه السيئة بالحسنة ويصبر ويكظم غيظه ويحتسب أجره عند الله قال تعالى في صفات المتقين ﴿وَالْكَاظِمِينَ الْغَيْظَ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ﴾ [آل عمران: ١٣٤].

١٣- **ترك الطمع في أمور الدنيا** واللهث وراءها وأخذ الرزق الحلال برضا وقناعة فإن الدنيا فتنة ومشغلة قال النبي صلى الله عليه وسلم: «لَيْسَ الْغِنَى عَنْ كَثْرَةِ الْعَرَضِ، وَلَكِنَّ الْغِنَى غِنَى النَّفْسِ» متفق عليه عن أبي هريرة رضي الله عنه.

١٤- **عدم القلق في مسألة الرزق والأجل** قال تعالى: ﴿وَمَا كَانَ لِنَفْسٍ أَنْ تَمُوتَ إِلَّا بِإِذْنِ اللَّهِ كَتَبْنَا مُوَجَلًّا﴾ [آل عمران: ١٤٥] وقال النبي صلى الله عليه وسلم: ﴿لَا تَسْتَطِئُوا الرِّزْقَ، فَإِنَّهُ لَمْ يَكُنْ عَبْدٌ يَمُوتُ حَتَّى يَلْعَنَهُ آخِرُ رِزْقٍ هُوَ لَهُ، فَأَجْمِلُوا فِي الطَّلَبِ فِي الْحَالِ، وَتَرَكِ الْحَرَامِ﴾. رواه ابن حبان عن جابر رضي الله عنه، وهو في «الصحیح المسند» فالأرزاق مقسومة والأجال مضرورة فعليك بالرضا بما قسمه الله لك .

١٥- **ترك القات والشمة والدخان** قال تعالى: ﴿وَيُحِلُّ لَهُمُ الطَّيِّبَاتِ وَيُحَرِّمُ عَلَيْهِمُ الْخَبَائِثَ﴾ [الأعراف: ١٥٧] فإن القات يعتبر في اليمن العامل الرئيسي لانتشار القلق والحالات النفسية حيث أنه يحتوي على كثير من المواد والمنهات العصبية وأكثر الدراسات على أن