

## 21515 - تشعر بالقلق فماذا تفعل ؟

### السؤال

أشعر هذه الأيام بالقلق من شيء ما لا أدري 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 ، ومجانبة الفراغ .

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

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

وقال : ( يا أيها الذين آمنوا استعينوا بالصبر والصلاة إن الله مع الصابرين ) 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 أرحنا بها [ رواه أحمد و أبو داود وصححه الألباني في صحيح الجامع برقم 7892 ].

فالصلاة راحة القلب ، وقرة العين ، وعلاج الهموم والأحزان .

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

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

والمسلم 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 ذنوبه وتقصيره في حق ربه ، وعلاج ذلك يكون بالتوبة

والمسارعة في الخيرات . وقد تكفل الله لأهل الإيمان بالحياة الطيبة فقال : ( مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِنْ ذَكَرٍ أَوْ أَنْثَى وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهٗ حَيَاةً طَيِّبَةً وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُمْ بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ ) النحل /97.

وللمزيد انظر السؤال رقم ( 22704 ) و ( 21677 )

والله أعلم .