

الفصل السادس

علاج الوهم

والاكتئاب والقلق

الفَصْلُ السَّالِسُ

علاج الوهم والاكتئاب والقلق

الوهم:

تعريفه: هو مرض نفسي خبيث، والإنسان إذا تسلطت عليه الأوهام، من الصعب الخروج منها، والإنسان في حياته لا يخلو من أوهام تعتريه؛ بل إن حياة بعض الناس في كثير من الأمور أوهام في أوهام، بل يصل الحد إلى أن يكون تأثير الأوهام أكبر بكثير من تأثير الحقائق، ومع انتشار (العلاج بالقرآن الكريم) ورؤية الناس لبعض حالات الصرع، وانتشار القصص، سواء من المترددين للعلاج أو في بعض الكتب، أصبح الوهم يدب إلى نفوس كثير من الناس وسط مشاكل الحياة الكثيرة، حتى من هم على استقامة وصلاح في دينهم، لم يسلموا من دائرة الوهم.

وقد كان لخوف الناس من الجن والشيطان دور كبير في حصول هذا الوهم، وبدأ كثير من الناس يربط بين مرض معين أصابه، أو مشكلة في حياته، أو خلافات زوجية عادية، أو حادثة معينة حدثت له؛ وبين أمور أخرى، فأخذ يقلب في ذاكرته عن سبب هذه المشكلة، أو تلك الخلافات فاعتقد أن فلاناً من الناس قد أصابه بعين، أو أنه وقع يوماً ما فأصابه الجن بالمس، ثم يحكي لك أعراضاً يحس بها.

وفي الحقيقة: إن مرض الوهم إذا أصاب الإنسان، كان أخطر من المرض الحقيقي؛ لأن مس الجن يزول بفضل الله أمام الرقية بالقرآن الكريم، أما مريض الوهم، فهو في دوامة لا تنتهي، كذلك يتوهم بعض الناس أنه مصاب بالسحر، أو أن فلاناً من الناس قد سحره بسبب مشكلة بينهما، فيتشوش فكره وتضطرب حياته، ثم يوحى لنفسه بأنه مسحور.

فإذا تملك الوهم بإنسان بأن به مساً من الجن أو أنه مسحور، يتشوش فكره وتضطرب حياته، وتختل وظائف الغدد، وتظهر عليه علامات المس أو السحر، وربما يحدث له تشنجات أو إغماء بما يسمى في علم النفس الحديث (الإيحاء الذاتي).

وهنا يبدأ القلق المصحوب بالخوف الشديد يدب في حياته، فيضطرب الجهاز العصبي، وتتوتر عضلات القلب وتظهر أعراض جسدية، ويشعر المريض بألم في منطقة القلب، ويزداد الألم مع إزدیاد الخوف، وتظهر أعراض أخرى نتيجة للنشاط المضطرب للجهاز العصبي، وهنا لا يوجد عضو في جسم الإنسان إلا ويتأثر بحالة القلق هذه.

فالقلب تزداد ضرباته وقد لا تنتظم، والدم يرتفع ضغطه، والجهاز الهضمي يضطرب، وتحدث آلام في البطن وتضطرب الحالة الجنسية للمريض فيشعر بالكره لزوجته وتتوتر عضلات الجسم، ويصيب التوتر العضلي منطقة الرأس، فيحدث الصداع النصفي.

والحقيقة؛ أن المترددين على المعالجين بالقرآن الكريم، نسبة كبيرة منهم مرضى الوهم، والقلة القليلة من به مس من الجن، حتى وإن كان به بعض الأعراض؛ فالحقيقة التي يؤكدھا الطب النفسي: (أن استمرار القلق يسبب فعلاً مرضاً عضوية حقيقية وتصبح الآلام صادرة عن إصابة في الجسد وليس مجرد توترات وتقلصات، فقد يسبب القلق قرحة المعدة والذبحة الصدرية وأمراض أخرى، فيتغير شكل حياته وتتقلص طموحاته ويهمل عمله وتضطرب حياته الزوجية، ويصبح أسير الوهم والخوف.

أما علاج هذا المريض حقيقة، ففي الطب النفسي إن كان الوهم متسلطاً عليه منذ فترة طويلة، أما إن كان في بدايته فعليه بالتحصينات.

الاكتئاب؛

تعريفه: هو الحزن الشديد، وأحد الأمراض النفسية الشائعة؛ بل من أكثرها شيوعاً، أما الحزن الخفيف فهو من المشاعر والعواطف الفطرية التي قلما ينجو منها أحد حتى المؤمن، يقول الله عزَّ وجلَّ: ﴿ إِنَّمَا النَّجْوَى مِنَ الشَّيْطَانِ لِيَحْزُنَ الَّذِينَ ءَامَنُوا ﴾. فإذا زاد الحزن وتملك الإنسان صار اكتئاباً.

مظاهر الاكتئاب:

- ١ - الشعور بالضيق والحزن.
- ٢ - عدم الشهية للطعام.
- ٣ - قلة التركيز، والشعور بالنسيان.
- ٤ - اضطرابات في النوم، وانخفاض في الوزن.
- ٥ - قلة الرغبة الجنسية.

أسباب الاكتئاب:

- ١ - أسباب خارجية.
- ٢ - أسباب داخلية.

أولاً: الأسباب الخارجية:

وهي التي تكون من خارج الإنسان ذاته، كأحداث الدنيا، مثل: فقدان عزيز أو مال أو مكانة اجتماعية فإن هذا الإنسان إذا لم يكن لديه الحصانة الإيمانية، يمر بعدة مراحل حتى يصل إلى مرحلة الاكتئاب.

ثانياً: الأسباب الداخلية:

وهي ما يتعلق بالتركيب الداخلي العضوي للإنسان، مثل: خلايا الدماغ، أو نقص هرمونات الغدة الدرقية، أو نقص فيتامينات معينة.

العلاج:

إذا كان الاكتئاب من أمراض النفوس، فإن علاج الاكتئاب بالقرآن والسنة، وخصوصاً ما كانت أسبابه خارجية فيذكر المريض بالله والإيمان بالقضاء والقدر، وأجر الصابرين، وضرب الأمثال من سير الصحابة، وما إلى ذلك، والإكثار من الأذكار والأدعية الواردة عن النبي صلى الله عليه وسلم في علاج الهم، والغم، والحزن، والكرب، ومنها:

١ - عن ابن عباس - رضي الله عنهما - أن رسول الله صلى الله عليه وسلم كان يقول عند الكرب: «لا إله إلا الله العظيم الحليم لا إله إلا الله رب العرش الكريم، لا إله إلا الله رب السموات والأرض رب العرش الكريم» [الصحيحين].

٢ - وفي «جامع الترمذي» عن أنس؛ أن رسول الله صلى الله عليه وسلم كان إذا حزبه أمر قال: «يا حي يا قيوم برحمتك استغيث».

٣ - وفيه عن أبي هريرة؛ أن رسول الله صلى الله عليه وسلم كان إذا أهمه الأمر رفع طرفه إلى السماء فقال: «سبحان الله العظيم»، وإذا اجتهد في الدعاء قال: «يا حي يا قيوم».

٤ - وفي سنن أبي داود، عن أبي بكر الصديق؛ أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال: «دعوة المكروب: اللهم أرجو رحمتك فلا تكنني إلى نفسي طرفة عين، وأصلح بي شأني كله لا إله إلا أنت».

٥ - وفيه أيضًا عن أسماء بنت عميس قالت: قال لي رسول الله صلى الله عليه وسلم: «ألا أعلمك كلمات تقوليهن عند الكرب أو في الكرب: الله أكبر لا أشرك به شيئًا» وفي رواية «أنا سبع مرات».

٦ - وفي «مسند الإمام أحمد»، عن ابن مسعود، عن النبي صلى الله عليه وسلم قال: «ما أصاب عبدًا هم ولا حزن فقال: اللهم إني عبدك وابن عبدك وابن أمتك، ناصيتي بيدك، ماض في حكمك، عدلٌ في قضاؤك، أسألك بكل اسم هو لك سميت به نفسك، أو أنزلته في كتابك، أو علمته أحدًا من خلقك، أو استأثرت به في علم الغيب عندك، أن تجعل القرآن العظيم ربيع قلبي، ونور صدري، وجلاء حزني، وذهاب همي، إلا أذهب الله حزنه وهمه وأبدله مكانه فرحًا».

٧ - وفي «سنن الترمذي» عن سعد بن أبي وقاص قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: «دعوة ذي النون إذ دعا ربه وهو في بطن الحوت: لا إله إلا أنت سبحانك إني كنت من

الظالمين ولم يدع بها رجلٌ مسلمٌ في شيء قط إلا أستجيب له». وفي رواية: «إني لأعلم كلمة لا يقولها مكروب إلا فرج الله عنه، كلمة أخي يونس».

٨ - وفي «سنن أبي داود»، عن أبي سعيد الخدري قال: دخل رسول الله ﷺ ذات يوم في المسجد فإذا هو برجل من الأنصار يقال له: أبو أمامة فقال: «يا أبا أمامة مالي أراك في المسجد في غير وقت الصلاة» فقال: هموم لزممتني وديون يا رسول الله. فقال: «ألا أعلمك كلاماً إذا أنت قلته أذهب الله عزَّ وجلَّ همك وقضى دينك؟». قال قلت: بلى يا رسول الله. قال: «قل إذا أصبحت وإذا أمسيت: اللهم إني أعوذ بك من الهم والحزن، وأعوذ بك من العجز والكسل، وأعوذ بك من الجبن والبخل وأعوذ بك من غلبة الدين وقهر الرجال». قال: فقلت فأذهب الله عزَّ وجلَّ همي وقضى عني ديني.

٩ - وفي «سنن أبي داود»، عن ابن عباس قال: قال رسول الله ﷺ: «من لزم الاستغفار جعل الله له من كل فرج ومن كل ضيق مخرجاً، ورزقه من حيث لا يحتسب».

١٠ - ويذكر ابن عباس، عن النبي ﷺ قال: «من كثرت همومه وغمومه فليكثر من قول: لا حول ولا قوة إلا بالله». وثبت في «الصحيحين» «أنها كنز من كنوز الجنة» وفي الترمذي: «أنها باب من أبواب الجنة».

القلق:

تعريفه: هو الحركة والاضطراب، وهو عكس الطمأنينة، والقلق: حالة نفسية مرضية تتصف بالتوتر والخوف والتوقع، سواء كان ذلك حيال أمور محددة أو غامضة، وقد يكون مزماً.

والقلق: ظاهرة عامة تمر بكل الناس عند مواجهة ظروف معينة، لكنه يختلف بين الأفراد في وقاية كل فرد وتحصينه معنوياً، وفي درجة الاستعداد الشخصي، وفي مقدار الشعور بالقلق، كذلك في نوع الظروف والأحداث المحيطة بالفرد.

أعراض القلق:

- ١ - آلام في القلب، وعدم انتظام ضرباته.
 - ٢ - الشعور بالدمار، وفقد التوازن.
 - ٣ - الصداع الشديد المتواصل.
 - ٤ - التقلب في النوم، والأرق الشديد.
 - ٥ - ضعف في الذاكرة وصعوبة في التفكير.
- وأعراض القلق كثيرة.

أسباب القلق:**أهمها:**

- ١ - التوجس وترقب السوء تجاه أشياء معروفة أو مبهمه.
 - ٢ - الصراع بين نوازع الإنسان من جهة والقيود التي تحول دون هذه النوازع.
 - ٣ - الإعياء العقلي أو الإعياء الجسدي، وهي مرتبطة بعضها ببعض.
- وكلما طالت مدة القلق أصبح مزمنًا وتزايدت أعراض الإجهاد والإعياء، وتظهر أمراض عضوية، كمرض القلب، وضغط الدم، وقرحة المعدة، والأمعاء والتهاب القولون، وكثير من الأمراض العضوية.

علاج القلق:

إذا كان القلق هو عكس الطمأنينة، ففي كتاب الله عزَّ وجلَّ وسنة نبيه صلى الله عليه وسلم، الوقاية والعلاج لمرض القلق، يقول الله عزَّ وجلَّ: ﴿الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ﴾ [الرَّعْدُ: ٢٨].

فإذا كان سبب القلق الخوف والتوجس، فإن الإسلام عالج هذه المشكلة، فخوف الإنسان ينشأ من ثلاثة أمور رئيسية:

الرزق، والموت، والشقاء، والسعادة، والله سبحانه وتعالى تكفل بهذه الأمور، يقول الله عزَّ وجلَّ عن الرزق: ﴿ وَكَأَيِّن مِّن دَابَّةٍ لَّا تَحْمِلُ رِزْقَهَا اللَّهُ يَرْزُقُهَا وَإِيَّاكُمْ وَهُوَ السَّمِيعُ الْعَلِيمُ ﴾ [الجن: ٦٠]، ﴿ إِنَّ اللَّهَ هُوَ الرَّزَّاقُ ذُو الْقُوَّةِ الْمَتِينُ ﴾، ﴿ وَفِي السَّمَاءِ رِزْقُكُمْ وَمَا تُوعَدُونَ ﴾ [الذاريات: ٢٢].

وفي الموت يقول سبحانه: ﴿ وَهُوَ الَّذِي يُحْيِي وَيُمِيتُ وَلَهُ اخْتَلَفُ اللَّيْلِ وَالنَّهَارِ أَفَلَا تَعْقِلُونَ ﴾ [البقرة: ٨٠].

كذلك الشقاء والسعادة، والضرر والنفع، كل هذه الأمور بيد واحد أحد، بل كتب على الإنسان وهو في بطن أمه.

وإذا كان سبب القلق، صراعاً داخل النفس، بين رغباتها من جهة والقيود التي تحد من هذه الرغبات، فإن القرآن ربي المسلم على اتباع الحق، وهذب هذه الرغبات، ووضعها في موضعها الصحيح، فلم يصادم الإسلام رغبات النفس والجسد الفطرية، وها هو نبي الله ﷺ يقول في الحديث الصحيح: «إني أنام واقوم، وأصوم، وافطر، وأتزوج النساء، فمن رغب عن سنتي فليس مني» ولكن في موضعها الصحيح.

وكذلك العبادات: من صلاة، وذكر الله، وتلاوة القرآن، كل ذلك يبعث في النفس الطمأنينة، ويجعله متصلاً بالمولى جل وعلا وتعطي الإنسان طاقة روحية، وتجعله بعيداً عن المخاوف ويتنفي الشعور بالوحدة، لأن الإنسان متصل اتصالاً مباشراً بخالقه ومولاه ومدبر أمره، فقد صح عنه ﷺ «بِصَلَاةٍ وَالصَّلَاةِ وَالسَّلَامِ»، أنه كان إذا حزبه أمر يقول: «أرحنا بالصلاة يا بلال» وكان يقول: «وجعلت قرعة عيني في الصلاة».

فكانت الصلاة راحة لقلبه، وقرعة لعينه ﷺ «بِصَلَاةٍ وَالصَّلَاةِ وَالسَّلَامِ».

فالقرآن والسنة منهج حياة متكامل، فيه الوقاية والعلاج والقضاء على كل أثر من

آثار القلق.

علاج حالة الضيق بعد الولادة

س: أنا فتاة في العشرين من العمر مسلمة وملتزمة ومتزوجة من حوالي عام ونصف وبحمد الله رزقت من حوالي ستة أشهر بمولود وكانت الولادة طبيعية بحمد الله، وبعد الولادة بحوالي أسبوع أصبت بحالة ضيق شديد ولم يحدث لي هذه الحالة ولم يبق لي قابلية للاهتمام بأي شيء حتى المولود، وقد عرضت على أخصائي نفساني وأخذت العلاج إلى فترة قريبة ولم يحدث من هذا العلاج عودتي إلى طبيعتي كما كنت قبل الولادة وقد زهقت من طول فترة العلاج.

وأسأل الله أن توفقوا في معرفة علاج شرعي لهذا الضيق والاكْتئاب النفسي أو العلاج الأمثل لكي أعود إلى طبيعتي ورعاية زوجي وابني وخدمة البيت، وإنني قد سمعت من فترة ماضية من الحديث الذي يقول: «ماء زمزم لما شرب له» فإني أرجو من الله ثم منكم توضيح هذا الحديث، وهل هو ينطبق على حالتي النفسية أم هو للحالات العضوية. وإذا كان ماء زمزم يفيد بإذن الله في شفاء حالتي هذه فكيف يمكن نقله إلي؟

الجواب: ثقي بالله تعالى وحسني الظن به، وفوضي أمرك إليه، ولا تيأسي من رحمته وفضله وإحسانه فإنه سبحانه ما أنزل داء إلا أنزل له شفاء، وعليك الأخذ بالأسباب فاستمري في مراجعة الأطباء المتخصصين في معرفة الأمراض وعلاجها، واقربي على نفسك سورة الإخلاص وسورة الفلق وسورة الناس (ثلاث مرات) وانفثي في يديك عقب كل مرة، وامسحي بهما وجهك وما استطعت من جسمك وكرري ذلك مرات ليلاً ونهاراً وعند النوم، واقربي على نفسك أيضاً سورة (الفاتحة) في أي ساعة من ليل أو نهار واقربي (آية الكرسي) عندما تضطجعين في فراشك للنوم، فذلك من خير ما يرقى الإنسان به نفسه ويحصنها من الشر، وادعي الله تعالى بدعاء الكرب، فقولي: «لا إله إلا الله العظيم الحليم، لا إله إلا الله رب العرش العظيم، لا إله إلا الله رب السموات ورب الأرض ورب العرش الكريم»، وارقي نفسك أيضاً برقية رسول الله ﷺ

فقولِي: «اللهم رب الناس، مذهب البأس، اشف أنت الشافي، لا شافي إلا أنت، شفاء لا يغادر سقمًا»... إلى غير ذلك من الأذكار والرقى والأدعية التي ذكرت في دواوين الحديث، وذكرها النووي في كتاب [رياض الصالحين]، وكتاب [الأذكار].

أما ما ذكرت عن ماء زمزم من أن النبي ﷺ قال: «ماء زمزم لما شرب له»، فقد رواه الإمام أحمد وابن ماجه، عن جابر بن عبد الله، عن النبي ﷺ، وهو حديث حسن، وهو أيضًا عام، وأصح منه قول النبي ﷺ في ماء زمزم: «إنها مباركة، وإنها طعام طعم وشفاء سقم» رواه مسلم وأبو داود، وهذا لفظ أبي داود. فإذا أردت منه شيئًا أمكنك أن توصي من يحج من بلدك ليأتي بشيء منه في عودته من حجه.

اللجنة الدائمة للإفتاء برئاسة الشيخ ابن باز (فتاوى اللجنة الدائمة)

القلق والاكتئاب والأفكار الغريبة

س: أنا شاب أبلغ من العمر ٢٠ سنة، أدرس في كلية الطب، توفي والدي في الفترة الأخيرة، وأصبح جُلّ المسؤوليات على عاتقي، علمًا بأن لي أخًا أكبر مني لكنه عاجز، أصبت قبل أيام بحالات اضطراب نفسي، وأصبحت أخاف من المرض والموت وتأتيني حالات بأني سأموت اليوم وما شابه ذلك من الأفكار الغريبة، ذهبت إلى دكتور نفسي وقال لي: إنك تعاني من القلق والاكتئاب، أعطاني دواء ولكن لم آخذه. التزمت - والحمد لله - والتجأت إلى الله عز وجل، والحمد لله أنا الآن أحسن بكثير مع قراءة القرآن والصلاة في المسجد، سؤالي هو: هل حالتي تتطلب الدواء أو لا؟ وهل هذا من الشيطان أم مرض عضوي؟

الجواب: لا غنى للمؤمن عن ربه عز وجل، فهو عز وجل الذي يجلب النفع ويدفع الضر، فلجوؤك إلى الله عز وجل هو الفعل الصحيح.

الموت حق، وقد كتبه الله تعالى على كل نفس، كما قال عز وجل: ﴿كُلُّ نَفْسٍ ذَائِقَةُ الْمَوْتِ﴾ ومهما بذل الإنسان من أسباب فإنها لن تدفع عنه قدر الله عز وجل وقضاه ومنه الموت.

لا ينبغي للخوف أن يصد العبدَ عن الطاعة بل العكس هو الصواب، فالخوف هو الذي يقوده للطاعة ويحثه على العبادة، والخوف - كما يقول ابن قدامة - «سوط الله تعالى يسوق به عباده إلى المواظبة على العلم والعمل، لينالوا بها رتبة القرب من الله تعالى».

وقد يؤدي الخوف بصاحبه إلى همٍّ وغمٍّ ومرض، وقد يؤدي به إلى اليأس من رحمة الله تعالى، وهنا يكون خوفه غير محمود بل مذموم.

وينبغي أن يُعلم أن كثيراً من الهموم والضغوط النفسية سببها عدم الرضا، فقد لا نحصل على ما نريد، وحتى لو حصلنا على ما نريد فقد لا يعطينا ذلك الرضا التام الذي كنا نأمل، فالصورة التي كنا نتخيلها قبل الإنجاز كانت أهدى من الواقع.

وحتى بعد حصولنا على ما نريد فإننا نظل نعاني من قلق وشدة خوفاً من زوال النعم، فلا علاج لهذا إلا بالرضا بقدر الله تعالى والشكر على نعمه والصبر على ما يقدره الله تعالى من الشدائد والمصائب، وقد تكون حالتك بحاجة لطبيب، لكن لتعلم أن أكثر أمراض الناس ليست أمراضاً عضوية بل هي نفسية تؤثر على الأعضاء.

يقول الدكتور الفاريز: لقد اتضح أن أربعة من كل خمسة مرضى ليس لعلتهم أساس عضوي البتة، بل مرضهم ناشئ من الخوف، والقلق، والبغضاء والأثرة المستحكمة، وعجز الشخص عن الملاءمة بين نفسه والحياة.

فانظر كيف أن بكاء يعقوب عَلَيْهِ السَّلَامُ على ابنه يوسف عَلَيْهِ السَّلَامُ أفقده بصره، وكيف أن الغم بلغ مداه بعائشة رَضِيَ اللَّهُ عَنْهَا عندما تطاول عليها أهل الإفك فظلت تبكي حتى قالت: «ظننت أن الحزن فالق كبدي» متفق عليه.

قال الدكتور حسّان شمسي باشا: وفي حالات القلق يزداد إفراز مادة في الدم تدعى «الأدرينالين»، فيرتفع ضغط الدم، ويتسرع القلب، ويشكو الإنسان من الخفقان، أو يشعر وكأن شيئاً ينسحب إلى الأسفل داخل صدره.

ويظن بقلبه الظنون، ويهرع من طيب إلى طيب، وما به من علة في قلبه، ولا مرض في جسده إلا أنه يظل يشكو من ألم في معدته واضطراب في هضمه، أو انتفاخ في بطنه، واضطراب في بوله أو صداع في رأسه. اهـ

فعليك بالإيمان والتقوى، والمحافظة على الأذكار والأوراد الشرعية فهي من أعظم أنواع العلاجات لإزالة ما يتكدر به الخاطر، وما تحزن من أجله النفوس.

ومن الأدعية النبوية في هذا الباب :

١- عن أنس بن مالك رضي الله عنه أن النبي صلى الله عليه وسلم كان يقول : «اللهم إني أعوذ بك من الهم والحزن، والعجز والكسل، والجبن والبخل، وضلع الدين وغلبة الرجال». رواه البخاري.

٢- عن عبد الله بن مسعود قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : «ما أصاب أحدًا قط همٌّ ولا حزنٌ فقال: اللهم إني عبدك وابن عبدك وابن أمتك ناصيتي بيدك ماضٍ فيَّ حكمك عدلٌ فيَّ قضاؤك، أسألك بكل اسم هو لك سميت به نفسك، أو علمته أحدًا من خلقك، أو أنزلته في كتابك، أو استأثرت به في علم الغيب عندك أن تجعل القرآن ربيع قلبي ونور صدري وجلاء حزني وذهاب همي: إلا أذهب الله همَّه وحزنه، وأبدله مكانه فرجًا». قال: فقيل يا رسول الله ألا نتعلمها؟ فقال: «بلى ينبغي لمن سمعها أن يتعلمها». رواه أحمد. والحديث: صححه الشيخ الألباني في «السلسلة الصحيحة».

٣- عن سعد بن أبي وقاص قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : «دعوة ذي النون إذ دعا وهو في بطن الحوت «لا إله إلا أنت سبحانك إني كنت من الظالمين» فإنه لم يدع بها رجل مسلم في شيء قط إلا استجاب الله له». رواه الترمذي والحديث: صححه الشيخ الألباني في «صحيح الجامع».

(الشيخ محمد المنجد / الإسلام سؤال وجواب)

دواء القلق والضغط النفسي

س: شخص يعاني من حالة نفسية صعبة، قام بالدعاء ليتخلص من القلق والضغط النفسي، هل يجوز له أن يطلب مساعدة طبيب نفسي مسلم؟ إذا كان يجوز فهل يجب التأكد من أن عقيدة الطبيب سليمة؟ وهل يجوز أخذ دواء مهدئ للأعصاب؟

الجواب: تناول العلاج للأمراض التي تصيب الإنسان لا حرج فيه، وهو غير ممنوع، لكن بشرط أن لا يسبب ذلك الدواء مضاعفات جانبية أكثر ضرراً وخطراً مما هو فيه.

ونصح المرضى سواء كانوا مرضى روحياً كالقلق والاكتئاب، أو جسدياً كالأوجاع المختلفة - أن يبادروا أولاً للعلاج بالرقية الشرعية، وهي الآيات والأحاديث التي جاء الشرع بالتوصية بها، وأن فيها علاجاً للأمراض.

ثم ننصح كذلك بأخذ العلاج من مواد الطبيعة التي خلقها الله مثل: العسل والنباتات، فإن هذه الأشياء جعل الله تعالى فيها خاصية لعلاج كثير من الأمراض، وهي في الوقت نفسه ليس فيها آثار جانبية على متناولها.

والذي نراه عدم تناول العلاجات المصنعة كيميائياً لمرض «القلق» فإن هذا المرض يحتاج صاحبه لعلاج روحي أكثر منه حاجة لعلاج كيميائي.

فهو يحتاج لزيادة إيمانه وثقته بربه تعالى وكثرة دعائه وصلاته، فإذا فعل ذلك كان القلق أبعد ما يكون عنه، وانسراح الصدر والقلب بالطاعات له أعظم الأثر على النفس في طردها لكثير من الأمراض النفسية، ولذلك لا نرى الذهاب لطبيب نفسي فاسد الاعتقاد فضلاً عن كونه كافراً، وكلما كان الطبيب بالله ودينه أعلم كان للمريض أنصح.

قَالَ النَّبِيُّ: ﴿ مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِّنْ ذَكَرٍ أَوْ أُنْثَىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهٗ حَيٰوةً طَيِّبَةً ۗ

وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُمْ بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ ﴾ [الْحَجَل: ٩٧].

عن صهيب قال: قال رسول الله ﷺ: «عجباً لأمر المؤمن إن أمره كله خير وليس ذاك لأحد إلا للمؤمن إن أصابته سراء شكر فكان خيراً له، وإن أصابته ضراء صبر فكان خيراً له». رواه مسلم. ولا ينبغي للمسلم أن تكون الدنيا هي أكبر همه، ولا يجعل للقلق على رزقه مجالاً للوصول إلى قلبه وعقله، وإلا زاد ذلك من مرضه وقلقه.

عن أنس رضي الله عنه قال: قال النبي ﷺ: «من كانت الآخرة همه جعل الله غناه في قلبه، وجمع له شمله، وأتته الدنيا وهي راغمة، ومن كانت الدنيا همه جعل الله فقره بين عينيه، وفرق عليه شمله، ولم يأتها من الدنيا إلا ما قُدِرَ له». رواه الترمذي وصححه الشيخ الألباني في «صحيح الجامع».

قال ابن القيم رحمته الله: إذا أصبح العبد وأمسى، وليس همه إلا الله وحده تحمّل الله عنه سبحانه حوائجه كلها، وحمل عنه كل ما أهمّه، وفرغ قلبه لمحبتة، ولسانه لذكره، وجوارحه لطاعته، وإن أصبح وأمسى والدنيا همه حمّله الله همومها وغمومها وأنكادها ووكله إلى نفسه، فشغل قلبه عن محبته بمحبة الخلق، ولسانه عن ذكره بذكرهم، وجوارحه عن طاعته بخدمتهم وأشغالهم، فهو يكدح كدح الوحوش في خدمة غيره.. فكل من أعرض عن عبودية الله وطاعته ومحبته يُلبى بعبودية المخلوق ومحبته وخدمته. **قَالَ النَّبِيُّ ﷺ: «وَمَنْ يَعِشْ عَنْ ذِكْرِ الرَّحْمَنِ نُقِصَّ لَهُ، شَيْطَانًا فَهُوَ لَهُ، قَرِينٌ»** [الْخُرُوف: ٣٦] من كتاب «الفوائد» ص[١٥٩].

نسأل الله أن يقينا وإياكم شر الهموم وأكدارها، وأن يشرح صدورنا للإيمان والهدى والاطمئنان .

(الشيخ محمد المنجد / الإسلام سؤال وجواب)