

الإيمان أعظم علاج
للقلق والاستئاب

إن مجاهدة النفس وإيقافها عن غيها من أولى مسلمات قوة الإيمان لدى المؤمن بالله، ولا تجعله ينحدر بتدهورها إلى أسفل السافلين، حيث تصل حالات الاكتئاب الشديدة بالفرد إلى الانتحار، وإنهاء حياته المؤلمة ولاسيما أن الشخص المكتئب يرى الحياة بأنها عديمة الجدوى، وأنها كفاح طويل وعقيم، ولحظات الفرح فيها والسعادة أقل بكثير مما فيها من مشقة وجهد، إلا أن قوة الإيمان لدى الفرد المؤمن المدعوم بثباته على دينه يستطيع أن يناضل ويجهاد تدهور حالته النفسية والعقلية في مرض الاكتئاب.

فهو لا يتجه بعدوانه نحو الذات، كما هو معروف لدى مرضى الاكتئاب وإنما يتسامى ويعلو بإيمانه بالله وصلاته وقراءاته المستمرة والدائمة للقرآن الكريم، تؤدي به إلى التخفيف من شدة الضغط الداخلي فيتحول هذا إلى أسلوب من أساليب التعامل مع الضغوط النفسية المؤدية إلى التدهور. . فينتج منه مغالبة التدهور والانتصار عليه. . .

فالمؤمن يعتقد اعتقاداً لا شك فيه أن النفس الإنسانية، خلقها الله في أسمى صورها، وهو بارئها وهو قابضها في أي حين. . . فلا يدانيه أي شك في هذه الأفكار، لذا لا يصل به التدهور المرضي الداخلي إلى حالة الانتحار. . وكما هو السائد في الثقافات الشرقية والغربية، فالمجتمعات الشرقية والغربية تجعل من الدين وظيفية لمعاملات دنيوية، تنظم الحياة الوضعية، فمعظم المجتمعات

التي تتخذ مذاهب أو فلسفات أو أدياناً مختلفة ، ح . ينما تعصف بها الأزمات المرضية وتدهور لتصل إلى أعمق مستوى من البدائية في السلوك الإنساني ، وهو الحيوانية . مما يؤدي بها هذا التدهور الصحي إلى اختلال العقل واضطرابه ، وهو العامل الأساسي الذي يفرق المؤمن عن غير المؤمن . . عندما يضرب المرض النفسي والعقلي في كيانه البشري ويجعله يفقد مقومات وجوده .

ومؤخراً بدأت البحوث تثبت علمياً أن قوة الإيمان ممكن أن تساهم إلى حد كبير في الشفاء من أخطر الأمراض التي يصاب بها البشر ، وبلا شك نجد ونؤمن بأن القرآن والسنة فيهما الوقاية والعلاج ، وهذا رحمة الله سبحانه وتعالى بعباده أن جعل القرآن شفاء ورحمة للمؤمنين ، وسنة رسولنا الكريم ﷺ رحمه ونعمه ، ليفوزوا بالسعادة والراحة في الدارين إن للعقيدة الإسلامية سوء في قديم الزمان أو في الوقت الحاضر أثراً كبيراً في علاج الاكتئاب والوقاية منه ، وتمثل في :

أولاً: الاعتصام بالله تعالى واللجوء إليه ، والتحصن بحصنه الحصين ، والأمل في فضله ، والرجاء في رحمته ، هذا هو الأصل ؛ أن يضع الإنسان نفسه في يد مولاه عز وجل ، وأن يؤمن بأنه لن يضيعه ، ولن يتخلى عنه ، وأنه أبر به من نفسه ، وأرحم به من أمه وأبيه ، ولا ييأس من روحه أبداً ، ولا يقنط من رحمته أبداً ، " فإنه لا ييأس من روح الله إلا القوم الكافرون ، ولا يقنط من رحمة ربه إلا الضالون " إن الله تعالى لا يستعصى عليه مرض ، ولا مشكلة مادية ولا معنوية ، فكم من مريض شفاه ، وكم من فقير أغناه ،

وكم من سائل أعطاه، وكم من مشرف على الهلاك نجاه، وكم من ضال هده، وكم من مشرد آواه، وكم من ضعيف قواه، وكم من مبتلي عافاه، وكم من ... وكم ... فهو سبحانه لا يعجزه شيء في الأرض ولا في السماء .

ألم تر كيف كشف غمة يعقوب عليه وعلى نبينا الصلاة والسلام، وجمع بينه وبين أولاده، حين قال: ﴿ قَالَ إِنَّمَا أَشْكُوا بَنِي وَحُزْنِي إِلَى اللَّهِ ... ﴾ (يوسف: ٨٦)، ﴿ ... فَصَبَّرْ جَمِيلٌ عَسَى اللَّهُ أَنْ يَأْتِيَنِي بِهِمْ جَمِيعًا إِنَّهُ هُوَ الْعَلِيمُ الْحَكِيمُ ... ﴾ (يوسف: ٨٣)، ألم تر كيف كشف الضر عن أيوب، بعد مرض طويل ﴿ وَأَيُّوبُ إِذْ نَادَى رَبَّهُ أَنِّي مَسَّنِيَ الضُّرُّ وَأَنْتَ أَرْحَمُ الرَّاحِمِينَ ﴾ فَاسْتَجَبْنَا لَهُ فَكَشَفْنَا مَا بِهِ مِنْ ضُرٍّ وَآتَيْنَاهُ أَهْلَهُ وَمِثْلَهُمْ مَعَهُمْ رَحْمَةً مِنْ عِنْدِنَا وَذَكَرْنَا لِلْعَالَمِينَ ﴾ (الأنبياء: ٨٣-٨٤).

ألم تر كيف استجاب ليونس (ذي النون) بعد أن التقمه الحوت، ونادي في الظلمات: ظلمة الليل، وظلمة البحر، وظلمة بطن الحوت: ﴿ ... أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ سُبْحَانَكَ إِنِّي كُنْتُ مِنَ الظَّالِمِينَ ﴾ (٨٧) فَاسْتَجَبْنَا لَهُ وَجَعَلْنَاهُ مِنْ الْغَنَمِ وَكَذَلِكَ نُنْجِي الْمُؤْمِنِينَ ﴾ (الأنبياء: ٨٧-٨٨).

ألم تر كيف استجاب لزكريا: ﴿ وَزَكَرِيَّا إِذْ نَادَى رَبَّهُ رَبِّ لَا تَذَرْنِي فَرْدًا وَأَنْتَ خَيْرُ الْوَارِثِينَ ﴾ (٨٩) فَاسْتَجَبْنَا لَهُ وَوَهَبْنَا لَهُ يَحْيَى

وَأَصْلَحْنَا لَهُ زَوْجَهُ إِنَّهُمْ كَانُوا يُسْكَرُونَ فِي الْخَيْرَاتِ وَيَدْعُونَنَا رَغَبًا وَرَهَبًا وَكَانُوا لَنَا خَشِيعِينَ ﴿٨٩﴾ (الأنبياء: ٨٩، ٩٠).

ألم تر كيف استجاب لإبراهيم دون أن يدعوه، بل قال حين ألقى في النار: "حسبي الله ونعم الوكيل" هكذا كان ذكر إبراهيم، فقال الله للنار "قُلْنَا يَنَارُ كُونِي بَرْدًا وَسَلَامًا عَلَىٰ إِبْرَاهِيمَ" ﴿٦٩﴾ (الأنبياء: ٦٩).

ألم تر كيف نصر الله سيدنا محمداً عليه الصلاة والسلام يوم أخرجه الذين كفروا من بلده أحب بلاد الله إلى الله، وأحب بلاد الله إليه: ﴿لَا نَصْرُوهَ فَقَدْ نَصَرَهُ اللَّهُ إِذْ أَخْرَجَهُ الَّذِينَ كَفَرُوا ثَاقِبَ اثْنَيْنِ إِذْ هُمَا فِي الْغَارِ إِذْ يَقُولُ لِصَاحِبِهِ لَا تَحْزَنْ إِنَّا نَرَى اللَّهَ مَعًا ۚ فَأَنْزَلَ اللَّهُ سَكِينَتَهُ عَلَيْهِ وَأَيَّدَهُ بِجُنُودٍ لَّمْ تَرَوْهَا وَجَعَلَ كَلِمَةَ الَّذِينَ كَفَرُوا السُّفْلَىٰ ۚ وَكَلِمَةُ اللَّهِ هِيَ الْعُلْيَا ۚ وَاللَّهُ عَزِيزٌ حَكِيمٌ﴾ (التوبة: ٤٠).

هذه الثقة الوطيدة بالله هي بداية الحل، وهي المشعل الذي يضيء الطريق، إن يحط المرء أعماله وأفعاله على باب الله، ويتمرغ على عتبته، ولا يبرح هذا الباب أبداً، فهو سبحانه لا يرد من طرق بابيه، وخصوصاً إذا دعاه دعاء المضطر الذي لا يلجأ له من الله إلا إليه، ولا جناب يلوذ به إلا جنابة، فهو يدعوا بحرقه وحرارة واضطراب وافتقار. وليعلم أن أشد ساعات الليل ظلمة وسواداً، هي السويغات التي تسبق ابتلاج الفجر، وأن سنة الله أن يجعل بعد

العسر يسراً، وبعد الضيق فرجاً، وقد قال الشاعر :

ولرب نازلة يضيق بها الفتى ذرعاً، وعند الله منها المخرج
ضاقَتْ فلما استحكمت حلقاتها فرجت، وكنت أظنها لا تفرج .

ثانياً: الصلاة عدة للمسلم في معركة الحياة: ومن أهم ما يلجأ إليه المسلم في شدته وكربه واكتابه الصلاة التي يقف فيها المسلم بين يدي ربه خائفاً متضرعاً ؛ فهي عدة للإنسان المؤمن في معركة الحياة، تمدّه بروح القوة، وقوة الروح، وتمنحه طاقة نفسية، وزاداً روحياً يعينه على مواجهة الشدائد، قال تعالى في توجيه المؤمنين: ﴿يَتَأَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ﴾ (البقرة: ١٥٣) ، وكان النبي صلى الله عليه وسلم إذا حزبه أمر ، أي اشتد عليه ، فزع إلى الصلاة .

ولاسيما إذا اجتهد المسلم أن يسبغ وضوءها، ويتم ركوعها وسجودها وخشوعها، ويستحضر فيها جلال الله تعالى ومعيته له، وخصوصاً مع قوله تعالى: "إياك نعبد وإياك نستعين، أهدنا الصراط المستقيم" فهو يستعين برب العالمين، ويحجب دعاء المضطرين، وكاشف حزن المحزونين، وينبغي له أن ينتهز فرصة السجود ليدعوه تعالى بما يحب، ففي الحديث: "أقرب ما يكون العبد من ربه وهو ساجد، فاجتهدوا في الدعاء" .

ثالثاً: الاجتهاد في مساعدة الضعفاء: ومما يساعد المسلم على الخروج من حالة الكرب والاكئاب، الاجتهاد في مساعدة الناس، وخصوصاً الضعفاء منهم، مثل الفقراء واليتامى والأرامل والمعوقين وأصحاب الحاجات،

والعمل بجد لإغاثة الملهوفين، وتفريج كربة المكروبين، ومسح دموعه المحزونين، وإدخال البسمة على شفاههم، والبهجة على قلوبهم، فهذا يفيد الإنسان المكروب والمكتئب عدة فوائد .

١- أنه يتعبد بهذا العمل لله، وهو من أحب ما تقرب به إلى الله، عباد الله تعالى وأحبهم إليه أنفعهم لعياله، وفي الحديث: "أحب الناس إلى الله أنفعهم، وأحب الأعمال إلى الله تعالى سرور تدخله على مسلم، تكشف عنه كربة، أو تقضي عنه ديناً، أو تطرد عنه جوعاً، ولأن أمشي مع أخي المسلم في حاجة أحب إليّ من أن اعتكف في المسجد شهراً .

٢- أنه يخرج المرء المكتئب من سجن الوحدة والوحشة، الذي فرضه الإنسان على نفسه، ويشعر بكيانه، وبأنه قادر على أن ينجز ويؤثر، ويشغله بهوم غيره، بعد أن كان كل همه نفسه، لا ينظر إلا إليها، ولا يدور إلا حولها، كما يدور الوثني حول صنمه .

٣- أن نجدته للناس، ومعوته للمستضعفين وأهل الحاجة، يكتسب حبهم له، ودعاءهم له بإخلاص، من أعماق قلوبهم، لا من أطراف ألسنتهم، وهذا الدعاء له أثره وقبوله عند الله تعالى . ولذا قال صلى الله عليه وسلم: "وהל تنصرون وترزقون إلا بضعفائكم"

رابعاً: أذكار وأدعية نبوية لعلاج الكرب والهم والاكتئاب: هناك مجموعة من الأذكار والأدعية النبوية لعلاج الكرب والهم والحزن أو ما يسمى في عصرنا بـ (الاكتئاب) أو (القلق المرضي) وقد ذكرها الإمام ابن القيم رحمه

الله في كتابه القيم (زاد المعاد في هدي خير العباد) حين تحدث عن هديه صلى الله عليه وسلم في علاج الأمراض الحسية المختلفة، وأطال النفس فيها، ثم تحدث في فصل خاص عن علاجه للمكروب والمهموم والمحزون، وإن شئت قلت: للكرب والهم والحزن. وهو علاج يقوم على الأذكار والدعوات التي تصل الإنسان بربه عز وجل.

ومن هذه الأدعية: " لا إله إلا الله العليم الخليم: لا إله إلا الله رب العرش العظيم، لا إله إلا الله رب السماوات السبع، ورب الأرض رب العرش الكريم".

وفي "جامع الترمذي" عن أنس، أن رسول الله صلى الله عليه وسلم، كان إذا حزبه أمر، قال: "يا حي يا قيوم برحمتك أستغيث" وفي "سنن أبي داود" عن أبي بكرة، أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال: "دعوات المكروب: اللهم رحمتك أرجو، فلا تكلني إلى نفسي طرفة عين، وأصلح لي شأني كله، لا إله إلا أنت"

وفيهما أيضاً عن أسماء بنت عميس قالت: قال لي رسول الله صلى الله عليه وسلم: "ألا أعلمك كلمات تقوليهن عند الكرب، أو في الكرب: الله ربي لا أشرك به شيئاً". وفي رواية أنها تقال سبع مرات وفي "مسند الإمام أحمد: عن ابن مسعود، عن النبي صلى الله عليه وسلم قال: "ما أصاب عبداً هم ولا زن فقال: اللهم إني عبدك، ابن عبدك، ابن أمتك ناصيتي بيدك، ماض في حكمك، عدل في قضاؤك، أسألك بكل اسم هو لك سميت به نفسك، أو أنزلته في كتابك، أو علمته أحداً 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 فرحاً " ، وفي 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 ، لم يدع بها رجل مسلم في شيء قط إلا استجيب له " وفي رواية
 " إني لأعلم كلمة لا يقولها مكروب إلا فرج الله عنه : كلمة أخي يونس " .
 وفي " سنن أبي داود " عن أبي سعيد الخدري ، قال : دخل رسول الله صلى الله
 عليه وسلم ذات يوم المسجد ، فإذا هو برجل من الأنصار يقال له : أبو إمامة ،
 فقال : " يا أبا إمامة مالي أراك في المسجد في غير وقت الصلاة ؟ " فقال : هموم
 لزممتني ، وديون يا رسول الله ، فقال : " ألا أعلمك كلاماً إذا أنت قلت أذهب
 الله عز وجل 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 : ففعلت ذلك ، فأذهب الله عز وجل همي ، وقضى عن
 ديني .

ولكي تنفع هذه الأدوية أو الأدعية النبوية ، وتؤتى أكلها ، وتحقق آثارها ،
 فلا بد أن يصاحبها ما يأتي :

١ - أن يخلص الدعاء لله تبارك وتعالى ، فلا يشرك مع الله أحداً ولا شيئاً ، لا نبياً
 ولا ولياً ، ولا شيئاً مع الله تعالى ، وقد نص علينا القرآن قصة المشركين
 الذين يدعون الله تعالى عندما تنزل بهم الشدائد ، وتحيط بهم الكروب ،

فياًسون من كل مخلوق ، فيرجعون إلى فطرهم ، ويدوب كل طلاء زائف غش الفطرة من قبل ، ويدعون الله وحده مخلصين له الدين ، لم يدعوا وثناً ولا صنماً ولا كاهناً ، فاستجاب الله لهم لصدقهم في هذه اللحظة . اقرأ قوله تعالى : ﴿ هُوَ الَّذِي يُسَوِّرُكَ فِي الْبَرْ وَالْبَحْرِ حَتَّى إِذَا كُنْتَ فِي أَلْفَلَكٍ وَجَرَيْنَ بِهَم بَرِيحٍ طَبَقَ وَفَرِحُوا بِهَا جَاءَتْهَا رِيحٌ عَاصِفٌ وَجَاءَهُمُ الْمَوْجُ مِنْ كُلِّ مَكَانٍ وَظَنُّوا أَنَّهُمْ أُحِيطَ بِهِمْ دَعَوُا اللَّهَ مُخْلِصِينَ لَهُ الدِّينَ لَئِنْ أَجَبْنَاهُمْ مِنْ هَٰذِهِ لَنَكُونَنَّ مِنَ الشَّاكِرِينَ ﴿٢٢﴾ فَلَمَّا أَجَبْنَاهُمْ إِذَا هُمْ يَبْغُونَ فِي الْأَرْضِ بِغَيْرِ الْحَقِّ يَتَأَيَّأُ النَّاسُ إِنَّمَا بَغْيُكُمْ عَلَىٰ أَنْفُسِكُمْ مَتَّعَ الْحَيَاةَ الدُّنْيَا ثُمَّ إِنَّنَا مَرْجِعُكُمْ فَنُنَبِّئُكُمْ بِمَا كُنْتُمْ تَعْمَلُونَ ﴾ (يونس : ٢١-٢٢) .

٢ - أن يدعو الداعي ، وهو مؤمن بالإجابة ، فلا يجوز له أن يتردد أو يشك في أن الله مجيب دعوته ، فإن هذا الشك أو التردد أو الأمر في صيغة الاحتمال ، أو التجربة ، يضيع أثر الدعاء ، وقد قال صلى الله عليه وسلم : " ادعوا الله وأنتم موقنون بالإجابة " . يجب أن يفطر المسلم والمسلمة إلى هذا الأمر - الدعاء وإجابته - باعتباره قانوناً إلهياً ، قد عبر عنه القرآن بقوله : " وقال ربكم : ادعوني أستجب لكم " غافر : وقال تعالى : ﴿ وَإِذَا سَأَلَكَ عِبَادِي عَنِّي فَإِنِّي قَرِيبٌ أُجِيبُ دَعْوَةَ الدَّاعِ إِذَا دَعَانِ فَلْيَسْتَجِيبُوا لِي وَلْيُؤْمِنُوا بِي لَعَلَّهُمْ يَرْشُدُونَ ﴾ (البقرة : ١٨٦) .

٣ - أن يستمر في الدعاء والابتهاال إلى الله تعالى ، تلذذاً بدعائه ، متعبداً بالتضرع إليه ، ولا يكون همه إدراك الثمرة في الحال ، بل هو يدعو ويدعو ويدعو ،

ویدع الإجابة إلى مدبر الأمر كله ، ونحن نرى أن كثيراً من الأدوية لا تحقق أثرها إلا بعد مدة قد تقصر أو تطول ، ولا بد للمريض أن يصبر عليها ، ويستمر في تناولها ، ما دامت من وصف طيب موثوق به .
والنبي صلى الله عليه وسلم يحذرنا من الاستعجال في الدعاء ، فيقول :
يستجاب للعبد ما لم يستعجل ، قالوا : وكيف يستعجل يا رسول الله ؟
قال : يقول : دعوت فلم يستجيب لي ، فستحسر ويدع الدعاء " .

الله خلقنا فأبدع ؛ وجعل منا الرجال والنساء ؛ وجعل منا المؤمن والفاجر ؛
ومن أكثر الأمور الضارة بالشخص أن يعتبر نفسه يُحارب في هذه الدنيا وحده
دون التوكل فيها على الله رب السماوات والأرض ؛ حيث إنك يجب أن
تتمسك بدينك وتعمل على أداء صلواتك ؛ كما يجب أن تتأكد أن الله في
تجاهك ؛ وأن ترضى بالقضاء والقدر ؛ وأن تتأكد من أن جميع الأمور التي
تحدث لك هي الخير نفسه ؛ لأن الله خلقك وأنت تعبده وتؤدي ما عليك من
فرائض . . . إذاً فلن يُضيعك الله أبداً ؛ هذا خلاف اتخاذك أفضل الحلول
الممكنة كي تتخطى محنك ومُشكلاتك .

وإذا نظرنا إلى الغرب الغارق في ظلمات الجهل الديني لوجدنا أن حالات
الانتحار هناك مُنتشرة جداً ؛ حيث تؤكد الإحصائيات في الولايات المتحدة
الأمريكية أن كُل خمس وثلاثين دقيقة يقع حادث انتحار ؛ وأن هناك شخصاً
يُصاب بالجنون كُل مائة وعشرين ثانية ؛ وبمقدور هؤلاء النجاة من هذه
الحوادث إذا تسللت السكينة والطُمأنينة إلى قلوبهم وهُدوء البال الذي يجلبه
الدين ؛ وينتج عن العبادة وأداء الصلاة ؛ ويقول الدكتور «كارل يوبج» وهو

أشهر أطباء علم النفس بأمريكا؛ وهو مؤلف كتاب (الرجل العصري يبحث عن روح).

في أثناء الأعوام الثلاثين الماضية استشارني أشخاص من شتى شعوب العالم المتحضر؛ وكانت جميع مُشكلات هؤلاء الذين ترددوا على عيادتي هي ابتعادهم عن الدين؛ وخروجهم على تعاليمه؛ ولهذا وقعوا جميعاً ضحية للأمراض؛ وبعضهم تمائل للشفاء حين عاد مرة أخرى للعبادة وأداء الصلوات؛ واعتمد على الله في مواجهة الحياة.

يقول (وليم جيمس): الإيمان من القوى التي لا بد من وجودها لمساعدة المرء على العيش؛ وأما فقدتها فسيؤدي إلى التقاعس عن مُجابهة الحياة؛ والمهاتما غاندي أشهر زُعماء الهند وأعظمهم مُنذ عهد بوذا تمسك في نضاله ضد الاستعمار بالصلاة والعبادات؛ فهو الذي قال: - بغير أداء الصلاة كنت سأعيش كالأبله طوال حياتي.

وآلاف الناس بمقدورهم أن يقولوا نفس ما قاله غاندي؛ كما أن الأطباء النفسيين يُؤكدون ضرورة العودة إلى الله . . . واللجوء إلى الله لا يقتصر على النساء الضعفاء فحسب كما يظن بعض الرجال البُلهاء، بل إن أعظم الرجال وأشهرهم يتضرعون إلى الله كُل يوم لمُساندتهم؛ وهذا ليس كلامنا نحن المسلمين فقط؛ ولكن إليك الكاتب (دايل كارينجي) مؤلف كتاب (دع القلق وابدأ الحياة) والذي يُعد من أكثر الكتب مبيعاً في أمريكا؛ حيث قال في كتابه: فعلى سبيل المثال البطل جاك دمبسي فإنه لا يخلد إلى فراشه إلا بعد أن يتلو صلواته؛ ولا يتناول طعاماً حتى يحمده الله عليه؛ وبأنه رزقه إياه؛ بل كان يُردد الدعوات قُبيل المباراة؛ وأثناء استراحتها؛ وأخبرني إدوارد سينتيوس المدير

العام لشركة جنرال موتورز ووزير خارجية أمريكا سابقاً؛ أنه كان يتضرع إلى الله ويبتهل إليه أن يمنحه الحكمة والنجاح .

وحين كان البطل إيزنهاور في طريقه إلى بريطانيا ليتولى قيادة جيوش الحلفاء في الحرب الأخيرة كان الكتاب المقدس هو رفيقه الوحيد في السفر؛ وأما مارك كلارك وهو أشهر الجنرالات فقد كان يقرأ يومياً صفحات من الكتاب المقدس ثم يركع على ركبتيه ويصلي لله .

إن هؤلاء الأبطال أدركوا تلك الحقيقة التي قالها (وليم جيمس) أن ما بيننا وبين رب السماوات رابطة لا تنفصم؛ فإذا نحن أخضعنا أنفسنا لإشرافه سبحانه وتعالى تحققت لنا كل أمانينا التي نصبو إليها . وفي كتابه الرائع (الإنسان ذلك المجهول) قال الكسيس كاريل الحائز على جائزة نوبل في الآداب: إن الصلاة هي أعظم طاقة تُفجر النشاط والحيوية؛ وقد اكتشفت كطبيب أن كثيراً من المرضى لم يتمثلوا للشفاء لابتعادهم عن العبادة؛ وأداء الصلوات . وحين تخلى الأطباء عنهم ورفعوا أكف الضراعة إلى الله تماثلوا للشفاء .

إن الصلاة في تقدير كمدن الراديو مصدر للإشعاع ومولد ذاتي للطاقة والنشاط؛ ومن خلال الصلاة يستطيع الناس مضاعفة نشاطهم المحدود حين يُخاطبون القوة المسيطرة على الكون؛ ويسألونها أن تُساعدهم وتوازهم لمُجابهة تحديات الحياة .

إن الضراعة وحدها كافية لبعث حيويتنا وقوتنا؛ وما من إنسان تضرع مرة واحدة إلى الله إلا وهبه الله أحسن الثمار؛ إن الأمير بيرد أدرك معنى ربط لنفس

بالقوة العظمية المسيطرة على الكون؛ وقد كان اكتشافه المبكر هو وسيلته للخروج من أزمتته الطاحنة التي مرت عليه حيث ذكر في كتابه (وحيد): سل نفسك لماذا يمنحنا الإيمان بالله والاعتماد عليه سبحانه وتعالى كل هذا الأمان والسلام والطمأنينة؟

إن وليم جيمس يُجيب لنا على هذا السؤال قائلاً: إن أمواج المحيط المتدفقة المتقلبة لا تُعكر أبداً هدوء القاع العميق؛ ولا تُقلق أمنه؛ وهكذا يكون المرء الذي عمق إيمانه بربه حقاً... فقد استعصى على القلق والاكتئاب؛ وتمرد عليه ليحتفظ باتزانه؛ فهو مُتأهب لمواجهة الأيام؛ وما تحمله معها من شدائد وآلام.

فلماذا لا نتجه إلى الله إذا تملكنا القلق؟ ولماذا لا نُؤمن به؛ ونحن بالطبع في أمس الحاجة إلي هذا الإيمان؟ لماذا لا نربط أنفسنا بهذه القوة العظمية المسيطرة على هذا الكون؟

ثق يا عزيزي أن الصلاة ستُساعدك على طرد هذا القلق؛ تسألني ماذا اقصد بهذا القول؟ إنها عملية فعالة؛ فالصلاة تُحقق لك ثلاثة فوائد لا يمكن للمرء الاستغناء عنها أو العيش بدونها؛ وهي ما يلي:

١ - الصلاة تُساعدك على التعبير بأمانة عما تعتلج به نفسك؛ وما بها من هموم؛ فالصلاة تُشبه الكتابة التي يبثها الأديب مُعبراً عن همومه.

٢ - الصلاة تُشعرك وما من شك في ذلك أنك لست وحدك؛ فإن حل مُشكلاتك وهمومك في حاجة لمن يُؤازرك على حلها؛ وأطباء النفس يُؤكدون أنها أسرع الطرق لعلاج الأرق والقلق والتوتر العصبي.

٣ - الصلاة تُحفزنا على العمل والاستبسال ؛ فهي بالفعل أولى خطواتنا للعمل ؛ فهي تُفرج الكرب ؛ وتُزيل الهم ؛ وقد قال «ألكسيس كاريل» : الصلاة هي أعظم طاقة مولدة للنشاط اكتشفناها حتى الآن .
لماذا لا تُغلق هذا الكتاب الآن وتذهب إلى عُرفة نومك لتركع لله ؛ وتبث له شكواك ؛ فإذا كُنْتَ قد فقدت إيمانك فسل الله أن يُعيده إليك ؛ وتضرع إليه ؛ وادعوه واطلب معاونته ؛ وردد ما تحفظه من دُعاء حتى تتقرب إليه ؛ ليكون هو مُعينك على هذه الحياة الحافلة بالهموم والاكتئاب .

عشر طرق تُخلصك من الاكتئاب؛ وتمنعك النوم الهادئ:

العديد من الأشياء يُمكنُ أن يُؤثّر على نومك ؛ كالاكتئاب ؛ والإجهاد ؛ والحزن ويؤدي إلى التغيرات البسيطة في نشاطك اليومي ؛ وإذا كُنْتَ تعتقدُ أنك قد تفقدُ نوم ليلة هادئة ؛ فإليك بعض النصائح لتُحظى بهذه الليلة :
أولاً: استرخ وأرح ذهنك ؛ ثم اسمح لعقلك وجسمك بفترة من السكينة وحاول مُمارسة نشاط مُريح ، مثل أخذك لحمام ساخنًا أو الحصول عل قدر من التدليك أو أستمع إليه ؛ ومُوسيقى هادئة .

ثانياً: لا تُحاول النوم جاهداً طالما كُنْتَ تُعاني من مُشكلة في النوم ؛ ولا تسمح لنفسك أن تُحبط لأن ذلك سيُزيد من حالة القلق لديك ؛ وقد تسوء أكثر ؛ فالعديد من الخبراء يقترحون أن تخرج من السرير ؛ وأن تُضيء العُرفة ؛ وتنهمك في أي نشاط هادئ ؛ مثل القراءة ؛ أو مُشاهدة التلفاز ؛ أو تَسْمَعُ إلى الموسيقى .

واستمر هكذا حتى تشعر أنك لا ترغب في النوم ؛ ثم أرجع إلى السرير وإذا كُنْتَ مازلتَ تشعرُ أنك مُستيقظ وقلق فأعد الكرة مرة ثانية .

ثالثًا: نحن نتبع في العادة وفي كثير من الأحيان نمطًا مُعيّنًا ؛ وكذلك أجسامنا ؛ لذلك دأوم على النوم والاستيقاظ في مواعيد مُحددة حتى في أجازته نهاية الأسبوع ؛ وذلك حتى إذا كُنْتَ تُعاني من مُشكلة أثناء نومك ، فإن المحافظة على مواعيد مُحددة للنوم والاستيقاظ قد تعود بك إلى نوم صحي ؛ وتجنب أن تقضى نهاية الأسبوع في نوم كامل ؛ لأن ذلك سيجعل نمط نومك ليلة السبت غريبًا كُلّيًا .

رابعًا: تجنّب الكافيين أو على الأقل خفّض من مصادره إليك ؛ فالكافيين يُمكن أن يجعل من الصعب أن تحصل على نوم هادئ خلال الليل ؛ أو على الأقل قد يُصيبك بأرق مُستمر ؛ وتأثير الكافيين قد يختلف لدى الكثير من الناس ؛ فالبعض قد يستمر معه تأثير الكافيين من القهوة أو قطعة شيكولاتة إلى أكثر من ثمان ساعات .

خامسًا: تجنّب الكحوليات ؛ فالكثير من الناس يعتقدون أن تلك المشروبات الكحولية ستُساعدهم على النوم أو الشعور بالاسترخاء ؛ وفي الحقيقة أنها تُسبب القلق أثناء النوم ؛ وكذلك التردد في الاستيقاظ ؛ هذا خلاف كونها من المحرمات شرعًا .

سادسًا: ألق عن التدخين وما يحتويه من مواد مُنبهة (النيكوتين) ؛ فالدراسات بينت أن الناس الذين يدخنون السجائر يعانون من صعوبة أكثر في النوم ؛ فالتدخين يُمكن أن يؤدي إلى رفع ضغط الدم ؛ والتأثير على القلب ؛ ولا تنسى ما قد يُسببه إشعال سيجارة من أخطار وأنت في السرير .

سابعًا: راقب ما تأكله ومتى تأكل ؛ فإن تناول وجبة كبيرة يجعلك تشعر بالتعب ؛ ومُحاولة الحصول على قدر قليل من النوم بعدها قد يكون شيئًا

مُزعجاً جداً؛ فالجسم حينها يكون مُنهمكاً في مهمة هضم تلك الكميات من الطعام؛ ومن الناحية الأخرى؛ فإن الذهاب إلى السرير وأنت تُعاني من الجوع ليس جيداً؛ ولذلك أجعل وجبتك المسائية خفيفة وتحتوي على البروتين لتجنب الجوع بعد ذلك.

وإذا كان لابد من تناول شيء قبل الذهاب إلى النوم فمن الضروري أن يكون على الأقل قبل النوم بحوالي سّاعتين؛ وأن يحتوي على كربوهيدرات؛ وكذلك الحليب الدافئ فهو هام جداً؛ وأيضاً تجنّب تناول أطعمة دسمة أو تلك التي تحتوي على توابل كثيرة أو نُوم فهي تعمل على عسر الهضم أو الحموضة المعوية.

ثامناً: ممارسة التمارين الرياضية بشكل مُنظم وفي الوقت المناسب يُمكن أن تُساعدك على أن تنام أكثر بشكل سهل وجيد؛ وعلى أية حال فإن تمارين "الطلقة الواحدة" أو بمعنى آخر التمارين المُتقطعة من المُحتمل ألا تُؤدي إلى نفس التأثير؛ وممارسة الرياضة في وقت مُتأخّر بعد الظهر أو في بداية المساء أكثر فعالية في الحصول على نوم مُحسّن من ذلك المُؤدّي في الصّباح أو المساء المُتأخّر.

تاسعاً: تأكّد من نظافة عُرفتكَ وخلو سريركَ من أي حشرات؛ لأن عدم النظافة أو وجود أي حشرات سيجعل الحصول على النوم أكثر صعوبة؛ وكذلك تأكد هل هناك ضوءاء عالية تحدث خلال الليل؟ وهل هناك أضواء تُسلط في نوافذك؛ أو خلال الباب؟ وهل العُرفة دافئة بشكل مُفرط؟ وهل أطفالك يُزعجون نومك في مُنتصف الليل؟ وهذا النوع من العوامل البيئية التي تكون غالباً يُمكن أن نُغيرها؛ فمثلاً يُمكن أن تلبس قناعاً يحمي من الضوء في الليل؛ أو أن تُسدل الستائر على جميع النوافذ.

إن مُشكلة عدم الحصول على نوم هادئ يُعاني منها العديد من الناس ؛
وبخاصةً أولئك الذين يُعانون من النوم الخفيف ؛ أو المُضطرب ؛ وتكون من
شركاء السرير ؛ وإذا كان شريكَ سريرك يُعاني من الأرق ؛ أو الشخير ؛ أو
عندهُ سلوكٌ مُشابهٌ ؛ فإن لذلك تأثيره على نومك ؛ كما يجب أن تتخلص من
الآكتئاب ؛ فهو من أخطر الأمراض التي يُعاني منها جيل هذا العصر ؛ ولا
يسعنا إلا أن نقول : ابتسم وابدأ حياتك . . .