علاج القلق

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 : ( وننزل من القرآن ما هو شفاء ورحمة للمؤمنين ) الإسراء /82 . وقال : ( يا أيها الناس قد جاءتكم موعظة من ربكم وشفاء لما في الصدور وهدى ورحمة للمؤمنين ) 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 وحسنه الألباني ] 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].

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 فافزع إلى الوضوء والصلاة ، وقراءة القرآن ، وانشغل 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 : ( من عمل صالحا من ذكر أو أنثى وهو مؤمن فلنحيينه حياة طيبة ولنجزينهم أجرهم بأحسن ما كانوا يعملون ) النحل /97.

الإسلام سؤال وجواب