

القرآن الكريم.. خير مهدئ نفسي للروح



لقد وهبك الله عزّ وجلّ عزيزي القارئ خير مهدئ نفسي وأفضل علاج للروح والجسد.. كتابه العظيم وآياته الشافية. فعليك دائماً اللجوء إليه لتصفية روحك وعقلك، وليكن ذكره سبحانه وتعالى ملاذك الأول عندما ترغب في الهروب من التوتر إلى عالم الطمأنينة والراحة والصفاء.

تحرّر من كلّ قيود الخوف والقلق.. واستقبل بريق الأمل والقوة:

في حين يصعب إيجاد جذور هذا الشعور أعتقد أنّها بشكل عام من روايب تجارب تقمصات عدة. إنّنا اليوم تماماً ما قد صنعناه عبر سلسلة من التقمصات ونحن نتاج أفكارنا وأفعالنا ومجموع تجارب "الشخص" الذي في داخلنا. وهذا "الشخص" قد عايش تجارب لا تحصى، بعضها كان غاية في الصعوبة.

بوسعك التغلب على الخوف باستحضارك الأعمال والأفكار التي تنم عن شجاعة نبيلة، تصور نفسك تقوم بأعمال شجاعة، راقب أعمال الآخرين وقدر شجاعتهم، لعلك تثبتّ محبة الشجاعة في نفسك وسيتلاشى الخوف كعتمة الليل الهاربة من أشعة الشمس عند الشروق، ففي الشجاعة تكمن أسرار التغلب على الخوف، والشجاعة في أسمى معانيها هي قوّة استعمال الخيال الإبداعي أو الحدس لمواجهة الأمور قبل حدوثها.

حذار من الخوف الذي ينتشر كأجنحة خفافيش الليل السوداء، ما بين ظلال ضياء النفس والهدف الأسمى الذي تنسجه المسافات بعيداً.

الخوف يقتل الإرادة ويشل الأفعال، ومَن ينقصه فضيلة الصبر يتعثّر بحصى الأجيال الماضية ويقع أسير تراكم الأسباب والنتائج على طريق محجته الوعرة. كلنا يعرف الشعور بالخوف المدمر الذي يقيّد المرء ويعذّب به ويشل إرادته، الخوف من الوقوع في الخطأ، الخوف من عدم الاستعداد والفشل، وهاجس المرض أو الموت، وفي حين يصعب إيجاد جذور هذا الشعور أعتقد أنّها بشكل عام من روايب تجارب تقمصات عدة.

أما الخوف من روتين العادة والتوجُّس من الخطوة المقبلة والقلق على الحياة، فلعله نتيجة ذكريات في اللاوعي لإخفاقات وإحباطات سابقة.

ما وراء الطاقة الفكرية أو النفس البشرية تكمن النفس الحيوانية التي تتشكل من الأهواء والرغبات والأمانى والأحاسيس. وتتربع فوق الاثنين النفس العقلية أو الطاقة الروحية أو ما يُعرف بالـ"حدس".

الخوف هو شعور النفس الوسطى أي النفس البشرية حينما تهوي إلى درك النفس الحيوانية وتخضع لأحاسيس طبيعة رغبتها السفلى. انظر إلى نتائج الخوف، إنَّه يكبِّل المرء ويجعله غير قادر على ما هو معقول.

الخوف والأسى هما مشاعر طبيعة الإنسان السفلى. وعليه أن يتغلب عليهما بالصبر والحكمة كيما يتم له تقوية اتِّصاله بالنفس الساكنة المطمئنة في داخله.

إننا لا نستطيع أن نفر من تجارب الحياة بل علينا أن نحل كلِّ مشاكلها، دون الالتفاف عليها. وحين ندرك أنَّ وجودنا ليس مقيداً في هذه الحياة البائسة الوحيدة على الأرض ونتيقن من أنَّ جوهرنا الداخلي خالد نمتلك عندها أساساً رائعاً لرؤى مستقبلية.

لكن كيف يتسدَّى لنا أن نحقق الغلبة على الخوف؟ والجواب واضح، فالأفكار تصوغ البشر، لذا علينا أن نستعمل قوة الأفكار والخيال وفوق كلِّ شيء الحدس كي نتحرَّر من أنفسنا الحيوانية ونتجه شطر النواحي الروحية في أنفسنا من جديد.

الحب قوة جبارة، والحب الكامل يطرد كلَّ أثر للخوف. من يمتلئ قلبه بالحب والرأفة لا يعرف معنى الخوف أبداً، وليس ثمة مكان للخوف في فؤاده. بادل أخوتك بالمحبة وستتحد بالقوى الكونية الخارقة وستصبح قوياً ذا بصيرة متفتحة روحياً. ولن تخشى شيئاً على الإطلاق لأنَّ فؤادك سيمتلئ حباً وتفهماً، لأنَّ الحب الكامل يستحضر الفهم. لن تخشى بعدها من الفقر ولن يعرف الخوف سبيله إليك. فالإنسان محكوم بالخوف مادام هائماً في محبة ذاته، لأنَّه عندها يبقى خائفاً دوماً من كلِّ ما سيحدث، يخاف من المغامرة ويتوجس من الفعل، ويخشى التفكير وتسكنه هواجس الخسارة، وفي النهاية لا يحقق به سوى الخسران أو كما يقال: "كلَّ ما أخشاه ألقاه".

إنَّما هم الكبار العظماء الذين لا يخشون لائمة، هم المغامرون دوماً، هم الذين يبادرون بالعمل لأنَّهم أصحاب العزم والتصميم والإرادة، وهم "ملح الأرض" وأرواح العالم، لا يعرفون الخوف في ما يقومون به لأنَّهم يحبون الوجود.

كيف نتخلص من القلق؟

من طرق وعلاج مدافعة القلق والبعد عنه ما أمكن، المداومة على ذكر الله قال تعالى: (أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ) (الرَّعد/ 28).

كذلك قراءة القرآن لأنَّه شفاء للقلوب من أمراض الهم والغم، وشفاء للعقول من الأسئلة والشكوك، وشفاء للأبدان من جميع الأسقام بإذن الواحد القهار، قراءة القرآن هي المتعة واللذة، تريدُ انشراحاً لصدرك إذاً عليك بالقرآن، تريد زوال همك إذاً عليك بالقرآن، كذلك حينما تكون مصحوباً بذكر الله في كلِّ حال فهذا يعطيك الطمأنينة والانس والراحة النفسية حتى لو بقيت أسباب القلق قائمة.

كذلك الدعاء لأنَّ الدعاء له ميزة وخاصة غير خاصية القرآن والذكر، الدعاء يشعر الإنسان بأنَّه ألقى بهومه ومشاكله وجميع ما أصابه بين يدي الله عزَّ وجلَّ، ألقى بتبعاته عند من يسمع دعاءه، عند من يملك إجابته، عند من يقدر على كلِّ شيء، ومن هو أرجم به من نفسه، فالحقيقة أنَّ الدعاء له سر وخاصة ولهذا ربنا سبحانه يقول: (ادْعُونِي أَسْتَجِبْ لَكُمْ) (غافر/ 60).

أيضاً من علاج القلق شعور الإنسان بالأشياء الجميلة من حوله يعني كلِّ حياة فيها جمال، وفيها

نجاح، وفيها متعة، وفيها توفيق، فعلى الإنسان أن يقرأ هذه الجوانب الطيبة.

أيضاً من علاج القلق الاستمتاع بالحياة يعني كون الإنسان يلبس حسناً، ويأكل طيباً، وينام مرتاحاً، ويعتني بنظافته ويهتم بجماله:

"إنّ الأصيل جميلٌ يُحِبُّ الجمال"، "إنّ الأصيل يُحِبُّ أن يُرى أثرُ نعمته على عبده".

أيضاً من علاج القلق ألا تحقد على أحد من الناس، فإنّ ذلك فضلٌ يؤتيه من يشاء، لا تحزن الفتاة عندما ترى أختها تزوجت، ولا يحزن الفقير حينما يرى قريبه قد برع في التجارة، ولا يهتم ويغتم الشاب عندما يرى أصدقاءه قد حققوا نجاحات باهرة، بل عليك أن تقنع بنفسك وتثق في قدراتك ونعم الأصيل عليك وأن تقول:

الحمد لله الذي عافاني وأعطاني، الحمد لله الذي رزقني ووهبني، وقل يومي هذا خير من الأمس، والغد - بإذن الله - سوف يكون خيراً من اليوم.

قال الشاعر:

يا صافي الفؤاد هوّن عليك الأمرا *** فلا بدّ من زوال المصابِ

سوف يصفو لك الزمان *** وتأتيك طعون الأحبة الغيابِ

وليلي الأحزان ترحل *** فالأحزان مثل المسافر الجوّابِ

أخيراً، لا تفكر في الماضي لأنّ التفكير فيه، لن يكسبك شيئاً، ولن يعيد لك مجدداً، بل انظر إلى الحياة بنظرة متفائلة، بنظرة إيجابية، بنظرة يغطيها جانب مشرق، وتمتدّ بلحظات حياتك، ولا تنتظر المتعة حتى تأتيك، بل عليك أن تشعر نفسك بالسعادة والمتعة واللذة في هذه الحياة.

عشرون وصية لتجنب القلق والخوف:

القلق حالة نفسية تتصف بالخوف والتوتر، وكثرة التوقعات، وينجم القلق عن الخوف من المستقبل، أو توقع لشيء ما، أو عن صراع في داخل النفس بين النوازع، والقيود التي تحول دون تلك النوازع.

والقلق أكثر الاضطرابات النفسية شيوعاً، فهو يصيب 10 - 15% من الناس، ويزداد حدوثه في الفترات الانتقالية من العمر، كالانتقال من مرحلة البيت إلى المدرسة، أو من مرحلة الطفولة إلى المراهقة، وعند الانتقال إلى سن الشيخوخة والتقاعد، أو سن اليأس عند النساء.

كما قد يحدث القلق عند تغيير المنزل أو العمل أو أي شيء مرتبط بالمستقبل أو ما شابه ذلك. وقد يصاب الإنسان بالقلق كأنفعال طارئ يزول بزوال السبب، وقد يصبح مزمناً يبقى مع الإنسان لساعات أو أيام.

ومن أشكال القلق قلق الأم على ابنها إن تأخر عن موعد وصوله، وقلق الإنسان على وظيفته وعمله، أو قلق المرء على صحته حين يمرض، وقلق الطالب على نتائج امتحاناته، أو قلق التاجر على تجارته.. وهناك أشكال كثيرة من القلق لا مجال لحصرها. ويصاب الإنسان القلق بأعراض مختلفة، منها الإحساس بالانقباض، وعدم الارتياح والشعور بعدم الطمأنينة، والتفكير الملح والأرق، كما قد يشكو القلق من الخفقان وإحساس بتشنج في المعدة أو برودة في الأطراف..

وليس منا من لا يقلق في لحظة من اللحظات، أو موقف من المواقف، فهذا أمر طبيعي، أما أن يستمر القلق لأيام، بل لشهور أو سنين، فهذا ما لا تحمد عقباه. ومن الناس من يقلق لأتفه الأسباب، فتساوره الهموم والشكوك، ويعيش أيامه بين القلق والاكتئاب.

فإذا أردت اجتناب القلق عليك مراجعة نفسك وموازينك، وتدبر أمورك وأحوالك.

وإليك بعض الوصايا التي يمكن أن تساعدك في التخلص من القلق والخوف من المستقبل..

- 1- عش في حدود يومك ولا تقلق على المستقبل، ولا تخش قلة الرزق، فالرزق بيد الله تعالى: (وَفِي السَّمَاءِ رِزْقُكُمْ وَمَا تُوعَدُونَ) (الذاريات/ 22).
- 2- ذكر نفسك بالثمن الفادح الذي يدفعه جسمك ثمنًا للقلق.
- 3- دع التفكير في الماضي، فإنه لن يعود مهما حاولت.. يقول الرسول (ص): "وإن أصابك شيء فلا تقل لو أني فعلت كذا كان كذا وكذا".
- 4- تدبر الحقائق بعناية قبل صنع القرار، ومتى اتخذت قرارًا حسيًا، أقدم على تنفيذه واستعن بالله ولا تتردد.
- وتذكر قول رسول الله (ص): إذا سألت فاسأل الله، وإذا استعنت فاستعن بالله، واعلم أن الأمة لو اجتمعت على أن ينفعوك بشيء لم ينفعوك إلا بشيء قد كتبه الله لك، ولو اجتمعوا على أن يضروك بشيء لم يضروك إلا بشيء قد كتبه الله عليك.
- 5- ارضَ بقضاء الله تعالى وقدره. فالمؤمن لا يخشى مصائب الحياة، فكل أمره خير.
- يقول (ص): "عجبا لأمر المؤمن إن أمره كله خير، وليس ذلك لأحد إلا للمؤمن، إن أصابته براءة شكر فكان خيرا له، وإن أصابته ضراء صبر فكان خيرا له".
- ويقول تعالى: (وَعَسَى أَنْ تَكْرَهُهُوَ شَيْئًا وَهُوَ خَيْرٌ لَكُمْ وَعَسَى أَنْ تُحِبُّهُوَ شَيْئًا وَهُوَ شَرٌّ لَكُمْ وَاللَّهُ يَعْلَمُ وَأَنْتُمْ لَا تَعْلَمُونَ) (البقرة/ 216).
- 6- أحصِ نعم الله عليك، بدلا من أن تحصي همومك ومتاعبك. يقول تعالى: (وَلَا تَعْدُوا نِعْمَةَ اللَّهِ عَلَيْكُمْ لَا تَحْسُبُونَهَا) (إبراهيم/ 34).
- واسأل نفسك دوماً: هل تستبدل بالمال شيئاً مما تملك؟ أتبيع عينيك مقابل بليون دولار، وكم من الثمن ترى يكفيك مقابل يدك أو ساقيك أو أولادك احسب ثروتك جزءاً جزءاً، ثم اجمع قيمة هذه الأجزاء، وسوف ترى أنها لا تقدر بثمن، يقول شوبنهاور: "ما أقل ما نفكر في ما لدينا، وما أكثر ما نفكر في ما ينقصنا".
- 7- لا تهتم بصغائر الأمور، ولا تجعل صغائر المشاكل تهدم سعادتك، ولا تسمح لنفسك بالثورة من أجل أشياء تافهة.
- 8- لا تعط الأمور أكثر ما تستحق، قدر قيمة الشيء، وأعط كل شيء حقه من الاهتمام.
- 9- استغرق في عملك، فإذا ساورك القلق اشغل نفسك بما تعمل أو بأمر آخر مفيد..
- 10- لا تكن أنانياً، وصب اهتمامك على الآخرين، واصنع في كل يوم عملاً طيباً يرسم الابتسامة على وجه إنسان.

11- اجعل عملك خالصاً لله تعالى، ولا تنتظر الشكر من أحد. قال (ص): "إنما الأعمال بالنيات، وإنما لكل امرئ ما نوى".

12- ركّز جهودك في العمل الذي تشعر من أعماقك أنّهُ صواب، ولا تستمع للوم اللائمين، وإذا ما وجدت نفسك على خطأ فالتراجع عنه فضيلة.

13- احتفظ لنفسك بسجل تدون فيه الأخطاء التي ارتكبتها، واستحققت النقد من أجلها، عد إليها من حين لآخر، لتستخلص منه العبر التي تفيدك في مستقبلك. واعلم أنّهُ من العسير أن تكون على صواب طوال الوقت ولا تستنكف أن تسأل الناس النقد النزيه الأمين وتقبل نصيحة الراشدين، فالنبيّ (ص) يقول: "الدين النصيحة".

14- لا تفكر في محاولة الاقتصاص من أعدائك، فإن حاولت ذلك آذيت نفسك أكثر مما تؤذي أعداءك. قال تعالى: (ادْفَعْ بِاللَّيْهِ أَعْدَاكَ الْكَافِرَ الَّذِي يَرِيدُكَ وَبِإِيْدِهِ عَدَاوَةٌ كَأَنَّهُ وَلِيٌّ حَمِيمٌ) (فصلت/ 34). واكظم غيظك ولا تغضب، فإنّ تعالى يمتدح الكاطمين الغيظ والعافين عن الناس: (وَالْكَاظِمِينَ الْغَيْظَ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ) (آل عمران/ 134).

15- حاول أن تغير الأشياء السلبية إلى إيجابية.. ويضرب ديل كارنيجي مثلاً فيقول: "إذا لقيت بين يديك ليمونة مالحة، فحاول أن تصنع منها شراباً سائغاً حلواً"... وفكر دوماً في السعادة، واصطنعها لنفسك تجد السعادة ملك يديك..

16- اعرف نفسك ولا تحاول التشبه بغيرك، ولا تحسد أحداً من الناس، فقد رفع الله الناس بعضهم فوق بعض لحكمة، إذ يقول تعالى:

(وَهُوَ الَّذِي جَعَلَ لَكُمُ الْخَلَائِفَ الْأَرْضَ وَرَفَعَ بَعْضَكُمْ فَوْقَ بَعْضٍ دَرَجَاتٍ لِّيَبْلُوَكُمْ فِي مَا آتَاكُمْ) (الأنعام/ 165).

17- التزم في عملك بالقواعد التالية:

- استرح قبل أن يدركك التعب.

- حين تعترضك مشكلة احسمها فور ظهورها.

- أضف إلى عملك ما يزيد استمتاعك به.

- تعود النظام والترتيب.

- افعّل الأهم ثم المهم.

- لا تؤجل عمل اليوم إلى الغد.

- لا تحمّل نفسك ما لا تطيق: (لَا يُمْكِلِكُمُ اللَّهُ شَيْئًا إِلَّا وَهُوَ يُعْهِدُكُمْ). (البقرة/ 286).

18- تحرّص الحكمة في إنفاقك ولا تقتتر على عيالك.. قال (ص): "أفضل الدنانير دينار ينفقه الرجل على عياله، ودينار ينفقه الرجل على دابته في سبيل الله، ودينار ينفقه الرجل على أصحابه في سبيل الله عزّ وجلّ: (وَلَا تَجْعَلْ يَدَكَ يَدَكَ مَغْلُولَةً إِلَىٰ عُنُقِكَ وَلَا تَبْسُطْهَا كُلَّ الْبَسْطِ فَتَقْعُدَ مَلُومًا مَّحْسُورًا) (الإسراء/ 29).

19- لا تستسلم لعقدة الإحساس بالذنب، فإنّ تعالى غفور رحيم: (وَإِنِّي لَغَفَّارٌ لِّمَن تَابَ وَآمَنَ وَعَمِلَ صَالِحًا ثُمَّ اهْتَدَى) (طه / 82). وقال أيضاً في محكم كتابه: (قُلْ يَا عِبَادِيَ الَّذِينَ أَسْرَفُوا عَلَىٰ أَنفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا مِن رَّحْمَةِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يَغْفِرُ الذُّنُوبَ جَمِيعًا) (الزمر / 53).

20- إذا أصابتك لحظات من القلق والخوف، فلا تجزع ولا تيأس فقد تكون ابتلاء من الله تعالى، فعليك بالصبر والاستعانة بذكر الله تعالى: (وَلَنَذِيرَنَّهُمْ أَشَدَّ مِنْ الْأَلَمِ الْأَوَّلِ) (الأنفاس / ١٧) * (وَلَنَشَرَّنَّهُمُ مِنَ الْمُنَادِينَ) (الأنفاس / ١٨) * (وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُم بِأَفْضَلِ الَّذِي كَانُوا يَعْمَلُونَ) (البقرة / 157-155).

المصدر: كتاب إستمتع بحياتك وعش سعيداً