علاج الخوف

وضع الرسول ﷺ أدوية لإذهاب الخوف والذعر والأرق،وتتمثل هذه الأدوية في مجموعة من الأدعية والأذكار بها يتحصن العبد بحصن الله تعالى، ويستعيذ به من الشيطان الذي يخيفه، ومن الأشياء التي تزعجه.

غير أن هذه الأدعية لن تؤتي ثمارها إلا مع الذي تناول هذه الأحاديث على أنها دواء نافع ناجح كاف، ثم إن هذه الأدوية ما هي إلا دعاء تحتاج أن يكون بين العبد وربه طريق موصول، قال الله تعالى عن سيدنا يونس (فلولا أنه كان من المسبحين).

ما هو علاج الخوف:

يقول الشيخ العلامة ابن باز– رحمه الله-: إن الله جل وعلا ما أنزل داء إلا وأنزل له شفاء علمه من علم وجهله من جهل ، وأن الله سبحانه وتعالى جعل فيما أنزل على نبيه ﷺ – من الكتاب والسنة – العلاج لجميع ما يشكو منه الناس من أمراض حسية ومعنوية ، وقد نفع الله بذلك العباد وحصل به من الخير ما لا يحصيه إلا الله عز وجل .

والإنسان قد تعرض له أمور لها أسباب فيحصل له من الخوف والذعر مالا يعرف له سببا بينا . والله جعل فيما شرعه على لسان نبيه ﷺ من الخير والأمن والشفاء ما لا يحصيه إلا الله سبحانه وتعالى .

فنصيحتي للمسلمين أن يستعملوا ما شرعه الله تعالى من الأوراد الشرعية التي يحصل بها الأمن والطمأنينة وراحة النفوس والسلامة من مكايد الشيطان ،

ما هو الذكر الذي يزيل الخوف:

-من الأذكار قراءة آية الكرسي ، وهي قوله تعالى اللَّهُ لا إِلَهَ إِلا هُوَ الْحَيُّ الْقَيُّومُ إلى آخر الآية ، وهي أعظم آية في كتاب الله ، وأفضل آية في كتاب الله عز وجل . لما اشتملت عليه من التوحيد والإخلاص لله عز وجل وبيان عظمته جل وعلا ، وأنه الحي القيوم المالك لكل شيء . ولا يعجزه شيء سبحانه وبحمده .

فإذا قرأ هذه الآية خلف كل صلاة ، كانت له حرزا من كل شر.

وهكذا قراءتها عند النوم فقد جاء في الحديث الصحيح عن النبي ﷺ أن من قرأها عند النوم لا يزال عليه من الله حافظ ، ولا يقربه شيطان حتى يصبح . فليقرأها الخائف عند النوم وبعد كل صلاة ، وليطمئن قلبه وسوف لا يرى ما يسوءه إن شاء الله ، إذا صدق الرسول عليه الصلاة والسلام فيما قال ، واطمأن قلبه لذلك وأيقن أن ما قاله الرسول ﷺ هو الحق والصدق الذي لا ريب فيه .

-وقد شرع الله سبحانه وتعالى أن يقرأ المسلم والمسلمة بعد كل صلاة : قُلْ هُوَ اللَّهُ أَحَدٌ والمعوذتين ، فهذا أيضا من أسباب العافية والأمن والشفاء من كل سوء و قُلْ هُوَ اللَّهُ أَحَدٌ تعدل ثلث القرآن . والسنة أن يقرأ الإنسان هذه السور الثلاث بعد صلاة الفجر، وبعد صلاة المغرب ثلاث مرات . .

وهكذا إذا أوى إلى فراشه يقرؤهن ثلاث مرات لصحة الأحاديث عن رسول الله ﷺ بذلك.

-ومما يحصل به الأمن والعافية والطمأنينة والسلامة من كل شر ، أن يستعيذ الإنسان بكلمات الله التامات ، من شر ما خلق ثلاث مرات صباحا ومساء : أعوذ بكلمات الله التامات من شر ما خلق فقد جاءت الأحاديث دالة على أنها من أسباب العافية.

-وهكذا : باسم الله الذي لا يضر مع اسمه شيء في الأرض ولا في السماء وهو السميع العليم ثلاث مرات صباحا ومساء ، فقد أخبر النبي ﷺ أن من قالها ثلاث مرات صباحا لم يضره شيء حتى يمسي ومن قالها مساء لم يضره شيء حتى يصبح .

فهذه الأذكار والتعوذات من القرآن والسنة كلها من أسباب الحفظ والسلامة والأمن من كل سوء .

فينبغي لكل مؤمن ومؤمنة الإتيان بها في أوقاتها ، والمحافظة عليها ، وهما مطمئنان وواثقان بربهما سبحانه وتعالى، القائم على كل شيء والعالم بكل شيء والقادر على كل شيء لا إله غيره ولا رب سواه ، وبيده التصرف والمنع والضر والنفع ، وهو المالك لكل شيء عز وجل . والرسول ﷺ هو أصدق الناس ، فهو لا ينطق عن الهوى إن هو إلا وحي يوحى كما قال تعالى : (وَالنَّجْمِ إِذَا هَوَى * مَا ضَلَّ صَاحِبُكُمْ وَمَا غَوَى * وَمَا يَنْطِقُ عَنِ الْهَوَى * إِنْ هُوَ إِلا وَحْيٌ يُوحَى) عليه من ربه أفضل الصلاة ، وأتم التسليم .