بسم الله الرحمن الرحيم

ثلاثة أدوية للإكتئاب النفسى

بقلم : الشيخ أحمد عبد الجواد الدوى

يتحدث الناس فى هذه الأيام كثيرا عن الإكتئاب النفسى ، وعن ضيق الصدور ، وحرج النفوس ، ويتناولون الكتب المؤلفة بنسب مختلفة فى أوقات متعددة .
فتعالوا بنا أيها القراء الأعزاء نبحث عن الأشفية الربانية الثلاثة التى ذكرها الله سبحانه علاجا لضيق الصدور .

يقول الله تبارك إسمه مخاطبا نبيه محمدا صلى الله عليه وسلم فى سورة الحجر :

" ولقد نعلم أنك يضيق صدرك بما يقولون * فسبح بحمد ربك وكن من الساجدين *
واعبد ربك حتى يأتيك اليقين * "

يا سبحان الله ! ماهى العلاقة بين الإكتئاب ، وضيق الصدر ، وبين هذه الأدوية الثلاثة : التسبيح والسجود والعبادة ؟

إن الجواب هنا يتذوقه من سلم يقينه ، وكمل إيمانه . فإن العلاج هنا لم يقل به طبيب بشرى ، وإنما أنزله رب السموات ورب الأرض ، ورب الكائنات كلها :

" قل أنزله الذى يعلم السر فى السموات والأرض . "

والإكتئاب وضيق الصدر وحرج النفس ليست أمراضا عضوية ، وإنما هى حالات تنتاب الإنسان بين الحين والحين . ومن هنا ينبغى أن يكون العلاج دقيقا ومريحا ، والتسبيح بأى صيغة من صيغ التسبيح هو تقديس الله وتنزيهه ، والإكثار منه يوصل إلى إنشراح الصدر وانبساط النفس بنور الحق ، وارتياح الروح بكمال اليقين .

وهناك سر بين ذكر الله وقوة البدن ، واستعادة نشاطه ، أعلنه رسول الله صلى الله عليه وسلم عندما جاءته بنته السيدة فاطمة رضى الله عنها تطلب منه خادما يعينها على شئون البيت . فقال لها : " ألا أدلك على أفضل من ذلك ؟ " قالت : " بلى " .
فقال : " إذا أويت إلى فراشك فسبحى الله ثلاثا وثلاثين ، واحمدى ثلاثا وثلاثين ، وكبرى أربعا وثلاثين " . فتفتت السيدة فاطمة رضى الله عنها ذلك فوجدت قوة فى بدنها وبنشاط استغنت عن الخادم .

وبالسجود يقترب الإنسان من ربه ، ويرتفع عن عالم الأحقاد ، والحزازات ، وفى ميدان العبادة المسبح يجد العابد الجو النقى الطهور .

هذا هو دواء النفس والروح . أما إذا مرض الجسد فإذهب إلى الطبيب

ورحم قول الشاعر :

ذهبت أنادى طبيب الورى * وروحى تناجى طبيب السماء
طبيبين ، ذاك ليعطى الدواء * وذاك ليجعل فيه الشفاء

وقول الشاعر الآخر :

إن الطبيب له علم يبل به * ما دام فى أجل الإنسان تأخير .
حتى إذا انقضت أيام مهلته * حار الطبيب وخانته العقاقير .

أما عند إحساسك بالإكتئاب وضيق الصدر ، فأكثر من التسبيح والسجود والعبادة ، وأذكر قول ربك سبحانه فى سورة الإسراء :

" وننزل من القرآن ما هو شفاء ورحمة للمؤمنين " .

صدق الله العظيم

والله ولى التوفيق ،

أجاب فضيلة الشيخ أحمد عبد الجواد الدوى

رحمه الله عليه