

العلاج الإيماني للكرب والاكئاب في ضوء التوجيه القرآني والنبوي



الأربعاء 15 أبريل 2026 08:00 م

يعرض فضيلة الشيخ يوسف القرضاوي معالجة دعوية مؤثرة لقضية الكرب النفسي والاكئاب، مؤكداً أن ما يصيب الإنسان من همّ وحزن وضيق ليس طريقاً مسدوداً، ولا داءً بلا شفاء، بل هو ابتلاء له دواء، إذا أحسن العبد التوجه إلى الله، وأخذ بأسباب العلاج، وصبر على طريق التعافي. ويفرس الشيخ في القارئ روح الرجاء، ويبدد مشاعر اليأس، من خلال ربط القلب بالله تعالى، واستحضار رحمته، والثقة بأن الفرج بيده وحده.

كما يبين الشيخ أن العلاج الإيماني لا يقوم على الكلام المجرد، بل على وسائل عملية واضحة، في مقدمتها الاعتصام بالله، واللجوء إلى الصلاة، والإكثار من الدعاء، والمحافظة على الأذكار النبوية، إلى جانب الانفتاح على الناس بمساعدتهم وتفريج كربهم. ويؤكد أن هذه المعاني لا تؤتي ثمارها إلا إذا صاحبها الإخلاص، واليقين، والاستمرار، وعدم استعجال النتائج.

الاكئاب ليس نهاية الطريق

يؤكد فضيلة الشيخ يوسف القرضاوي أن الأمراض النفسية، ومنها الاكئاب، ليست خارجة عن سنن الله في الشفاء، مستشهداً بالهدي النبوي الذي يقرر أن الله ما أنزل داءً إلا أنزل له دواءً. ومن هنا يرفض الشيخ الاستسلام لفكرة المرض العضال الذي لا علاج له، ويقرر أن الشفاء ممكن بإذن الله متى وُجد الدواء المناسب، واستعمل على الوجه الصحيح، وصبر المبتلى على العلاج.

الاعتصام بالله هو بداية النجاة

يركز الشيخ على أن أول أبواب العلاج هو صدق اللجوء إلى الله تعالى، والاحتفاء بجنابه، وحسن الظن برحمته، مع رفض اليأس والقنوط. ويستحضر في ذلك مواقف الأنبياء عليهم السلام، مثل يعقوب وأيوب ويونس وزكريا وإبراهيم ومحمد صلى الله عليه وسلم، ليؤكد أن الله سبحانه هو كاشف الضر، ومفرج الكرب، ومجيب دعوة المضطر إذا دعا.

الصلاة سلاح المؤمن في الشدائد

يبرز الجواب قيمة الصلاة في حياة المسلم، ويجعلها من أعظم ما يستعين به المؤمن عند اشتداد الهم والحزن. فالصلاة، كما يوضح الشيخ، ليست مجرد عبادة تؤدي، بل هي مدد روحي ونفسي يعين على الثبات، ويمنح القلب طمأنينة وسكينة، خاصة إذا أداها المسلم بخشوع، واستكثر فيها من الدعاء، ولا سيما في السجود.

خدمة الناس تخفف عن النفس ألامها

ومن الجوانب المهمة التي عرضها الشيخ أن انشغال الإنسان بمساعدة المحتاجين، وإغاثة الملهوفين، وتفريج كرب الضعفاء، يسهم في تخفيف ما يجده في نفسه من ضيق. فخدمة الناس تقرب العبد إلى الله، وتخرجه من دائرة الانغلاق على ذاته، وتشعره بقيمته وقدرته على التأثير، كما تفتح له أبواب الدعاء الصادق من المحتاجين والمكروبين.

الأذكار النبوية دواء للهم والحزن

أورد فضيلة الشيخ يوسف القرضاوي عدداً من الأدعية والأذكار المأثورة التي تعين على علاج الكرب والهم والحزن، ومنها:

لا إله إلا الله العليم الحكيم، لا إله إلا الله رب العرش العظيم، لا إله إلا الله رب السماوات السبع، ورب الأرض رب العرش الكريم.

يا حي يا قيوم برحمتك أستغيث
اللهم رحمتك أرجو، فلا تكني إلى نفسي طرفة عين، وأصلح لي شأني كله، لا إله إلا أنت

اللهم ربي لا أشرك به شيئاً

اللهم إني عبدك، ابن عبدك، ابن أمتك، ناصيتي بيدك، ماضٍ فيّ حكمك، عدلٌ فيّ 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

لا إله إلا أنت سبحانك إني كنت من الظالمين

اللهم إني أعوذ بك من الهم والحزن، وأعوذ بك من العجز والكسل، وأعوذ بك من الجبن والبخل، وأعوذ بك من غلبة الدين وقهر الرجال

شروط الانتفاع بالعلاج الإيماني

يوضح الشيخ أن الانتفاع بالدعاء والذكر يحتاج إلى جملة من الشروط، أهمها إخلاص التوجه إلى الله وحده، واليقين بالإجابة، والاستمرار في الدعاء، والصبر على أثره، دون استعجال للنتائج فالدعاء عبادة قبل أن يكون طلباً، وكلما قوي حضور القلب وصدق الافتقار إلى الله، كان العبد أقرب إلى الفرج والطمأنينة

وأخيراً يقدم فضيلة الشيخ يوسف القرضاوي رؤية دعوية تبعث الأمل في النفوس، وتؤكد أن الكرب مهما اشتد، والحزن مهما طال، فإن باب الله لا يعلق، ورحمته لا تنقطع، وفرجه قريب لمن صدق في اللجوء إليه وبذلك يظهر أن العلاج الإيماني ليس بديلاً عن الأخذ بالأسباب، بل هو الأصل الذي يجبي القلب، ويقوي النفس، ويمنح الإنسان القدرة على مقاومة الألم، حتى يبدل الله عسرته يسراً، وحزنه فرجاً، وضييق صدره سكيناً وطمأنينة