

130928 - شاب يعاني من الاضطراب والقلق وتأخر الزواج

السؤال

أعاني من قلق واضطراب في حياتي على الرغم من أنني أصلي الصلوات الخمس . ومما زاد الأمر سوءاً إنني كلما طرقت باباً للزواج قوبلت بالرفض بسبب حالتي الصحية . ما أعانيه هو أنني لا أستطيع تذكر الأشياء وكثيراً ما أفسل في فهم الأشياء الأكثر بساطة التي يفهمها الجميع كما أنني لا أستطيع التعبير عن شخصيتي ولا أستطيع التفريق بين الصح والخطأ . أنا أعلم أن هذه الحياة هي دار ابتلاء وأن الآخرة هي دار القرار ولكني أريد أن أتزوج وأن يكون لي أولاد ولكني محروم من هذا كله. فلا أفهم ما هذا أهو ابتلاء؟ وما نصيحتكم؟

الإجابة المفصلة

الحمد لله.

نسأل الله أن يرزقك الزوجة الصالحة التي تعينك على أمر دينك ودنياك .

ولا شك أن ما يصيب المسلم في هذه الدنيا من آفات ومحن ما هو إلا محض ابتلاء من الله ، فمن صبر واحتسب فله الأجر العظيم من الله سبحانه وتعالى .

وقد قال صلى الله عليه وسلم : (مَا يُصِيبُ الْمُؤْمِنَ مِنْ شَوْكَةٍ فَمَا فَوْقَهَا إِلَّا رَفَعَهُ اللَّهُ بِهَا دَرَجَةً ، أَوْ حَطَّ عَنْهُ بِهَا خَطِيئَةً). رواه البخاري (5641) ، ومسلم (2573).

ومما ننصحك به :

أولاً : حسن الظن بالله والثقة به ، واللجوء إليه والتوكل عليه ؛ فإنه يبعد القلق ويزيل الاضطراب ، كما قال تعالى : (وَمَنْ يُؤْمِنُ بِاللَّهِ يَهْدِ قَلْبَهُ).

قال ابن القيم : " من وَطَّنَ قَلْبَهُ عند ربه سكن واستراح ، ومن أرسله في الناس اضطرب واشتد به القلق " . الفوائد (1/98) .

وعليك بالدعاء فهو سلاح المؤمن ، وهو " من أنفع الأدوية ، وهو عدو البلاء ، يدافعه ويعالجه ويمنع نزوله ، ويرفعه ، أو يخففه إذا نزل " . كما قال ابن القيم في " الجواب الكافي " ص 4.

ومن أقبل على الله بصدق ، وألحَّ عليه بالدعاء ، وأكثرَ من سؤاله أجاب الله دعاءه ، وحقَّق رجاءه ، وأعطاه سُؤله ، وفتح له أبواب الخير والسعادة في الدنيا والآخرة .

وتحرى في دعائك أوقات الإجابة : كالثالث الأخير من الليل ، وبعد العصر من يوم الجمعة ، وبين الأذان والإقامة ، وحال السجود .

ثانياً : الرضا بما قسم الله لك وقدر .

فإذا رضي الإنسان بما قسم الله تعالى له ، اطمأنت نفسه ، واستراح قلبه ، وذهب خوفه وحزنه ، وعاد عليه بالعافية في كثير من الأمور التي تؤرقه كعدم التركيز ، والخجل من الناس ، ونحو ذلك .

ثانياً : كن على ثقة من أن هذه الأمور التي ذكرتها قابلة للعلاج والتحسين والتغيير ، لكن ذلك يتوقف على رغبتك الحقيقية في التغيير ، واتخاذ الأسباب المعينة على ذلك .

ثالثاً : لا حرج عليك في الاستعانة ببعض الكتب التربوية والإدارية التي تُعنى بتعليم مهارات التنظيم والترتيب ، وفن اتخاذ القرار والسيطرة على مشاعر القلق والخجل ، وفن التعامل مع الناس بصفة عامة .

رابعاً : لا لليأس والقنوط ، فالمؤمن متفائل دائماً ، لا يتطرق لليأس إلى نفسه ، كما قال تعالى : (وَلَا تَيْأَسُوا مِنْ رَوْحِ اللَّهِ إِنَّهُ لَا يَيْأَسُ مِنْ رَوْحِ اللَّهِ إِلَّا الْقَوْمُ الْكَافِرُونَ) .

وتأخر الزواج لا ينبغي أن يحملك على اليأس ، وترك طرق الأبواب والأخذ بالأسباب .

وما يدريك فلعل ما صُرف عنك في السابق كان هو الخير لك (وَعَسَى أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَهُوَ خَيْرٌ لَكُمْ وَعَسَى أَنْ تُحِبُّوا شَيْئًا وَهُوَ شَرٌّ لَكُمْ وَاللَّهُ يَعْلَمُ وَأَنْتُمْ لَا تَعْلَمُونَ) البقرة/216 .

فكم مرة ضاقت بنا السبل ، وتقطعت بنا الحبال ، وأظلمت في وجوهنا الآفاق ، فإذا هو الخير والفتح والبشارة .

والله أعلم .