

خمسة طريقة للتخلص من الهموم والقلق والكآابة



تأليف

فضيلة الشيخ : حذيفة بن حسين القحطاني
غفر الله له ولوالديه ولمشايقه ولجميع المسلمين

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

مقدمة الكتاب:

الحمد لله الذي جعل لكل داءٍ دواءً، ولكل كربٍ فرجاً، ولكل همٍّ مخرجاً، وأشهد أن لا إله إلا الله وحده لا شريك له، القائل في كتابه: (ومن يتق الله يجعل له مخرجاً) [الطلاق: ٢]، وأشهد أن محمداً عبده ورسوله، رحمةً مهداة، ونعمةً مسداة، دلّ الأمة على أبواب الطمأنينة، وفتح لها مسالك السكينة، صلى الله عليه وعلى آله وصحبه ومن اهتدى بهداه.

أما بعد:

ففي زمنٍ كثرت فيه الهموم وتعاضمت الغموم، وضائق على كثيرٍ من الناس صدورهم، وخنقتهم وساوسهم، وتوالت عليهم ضغوط الحياة النفسية والاجتماعية والمعيشية، بات لزاماً على أهل العلم والتوجيه أن يقدموا ما يُعين على التجلّد، ويهدي إلى السكينة، ويقود إلى حسن التوكل.

وقد رأيت أن أضع بين يدي القارئ هذا الكتاب الموجز الموسوم بـ: "خمسون طريقة للتخلص من الهموم والقلق والكآبة" ليكون زاداً للقلوب الحائرة، وبلسمًا للنفوس المنكسرة، ورفيقاً للسائرين في دروب الحياة القاسية، يجمع بين الهدى القرآني، والعلاج النبوي، والحكمة النفسية، والخبرة التربوية، في قالبٍ ميسرٍ، وأسلوبٍ سهلٍ، يراعي واقع الناس، ويخاطب حاجاتهم، ويستند إلى أصلٍ راسخٍ لا إلى مجرد أمنيات.

وهو جزء من سلسلة:

"موسوعة جواهر الخمسين في سائر الميادين"، التي تعتنى بطرح خمسين فائدة أو وسيلة



أو قاعدة في كل ميدان من ميادين الفكر والدين والتربية والتطوير، بأسلوبٍ مؤصّلٍ وممنهجٍ
وموجّه.

أسأل الله أن يجعل هذا العمل خالصًا لوجهه، نافعًا لعباده، وأن يجعله سببًا في تفريج
كربات، وإزاحة هموم، وشفاء صدور، وراحة قلوب.
وصلّى الله على سيدنا محمد وعلى آله وصحبه أجمعين.

أهداف كتاب

١. إرشاد القارئ إلى الوسائل الشرعية والنفسية للتغلب على الهم والقلق والكآبة.
٢. تعزيز روح الأمل والرضا، والتذكير بسنن الله في الابتلاء والفرج.
٣. بيان أثر الإيمان والعبادة في الاستقرار النفسي والراحة القلبية.
٤. إبراز الحلول النبوية والعملية التي عالجت هذه الآفات القلبية.
٥. كسر العزلة النفسية التي يعيشها البعض بتقديم خطوات واقعية للخروج منها.
٦. المساهمة في تخفيف المعاناة الداخلية بطريقة علمية روحية متزنة.

مميزات الكتاب:

١. مبنيّ على منهج علميّ يجمع بين الشرع والعقل، والنص والتجربة.
٢. يعتمد على مصادر موثوقة من القرآن، والسنة، ومراجع علم النفس الرصين.
٣. يقدم خطوات عملية يمكن تطبيقها في واقع الحياة اليومية بسهولة.
٤. أسلوبه سهل مشوّق، يخاطب النفس، ويحاكي الواقع، ويواسي المهموم.
٥. يندرج ضمن "موسوعة جواهر الخمسين"، ليحمل طابع التكامل المعرفي والتربوي.
٦. صالح للدروس والمحاضرات والدورات النفسية والإيمانية المختصرة.

خمسون طريقة للتخلص من الهموم والقلق والكآبة

١. الدعاء واللجوء إلى الله

قال تعالى: "وَقَالَ رَبُّكُمْ ادْعُونِي أَسْتَجِبْ لَكُمْ" (غافر: ٦٠).

الدعاء يخفف الشعور بالوحدة والقلق، ويُشعر بالطمأنينة.

٢. قراءة القرآن

قال تعالى: "أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ" (الرعد: ٢٨).

الدراسات تثبت أن سماع القرآن يقلل التوتر ويحسن المزاج.

٣. الصلاة

قال النبي صلى الله عليه وسلم: "وجعلت قرة عيني في الصلاة" (رواه النسائي).

الصلاة تخفف القلق بسبب الحركات البدنية وتركيز الذهن على العبادة.

٤. الصدقة

قال تعالى: "مَنْ ذَا الَّذِي يُقْرِضُ اللَّهَ قَرْضًا حَسَنًا فَيُضَاعِفَهُ لَهُ" (البقرة: ٢٤٥).

(٢٤٥).

الدراسات تظهر أن العطاء يُحفز إفراز هرمونات السعادة.

٥. الاستغفار

□ قال تعالى: "اسْتَغْفِرُوا رَبَّكُمْ ثُمَّ تُوبُوا إِلَيْهِ يُرْسِلِ السَّمَاءَ عَلَيْكُمْ مِدْرَارًا" (هود):

(٥٢).

□ الاستغفار يزيل الهم ويُشرح الصدر.

٦. التوكل على الله

□ قال تعالى: "وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ" (الطلاق: ٣).

□ التوكل يقلل الشعور بالضغط النفسي.

٧. ذكر الله (الأذكار اليومية)

□ قال النبي صلى الله عليه وسلم: "ألا أنبئكم بخير أعمالكم؟ ذكر الله" (رواه الترمذي).

□ الذكر يُهدئ القلب ويُبعد الوسواس.

٨. قراءة سورة البقرة

□ قال النبي صلى الله عليه وسلم: "اقرأوا سورة البقرة، فإن أخذها بركة، وتركها حسرة"

(رواه مسلم).

□ تحمي من الوسواس الشيطانية.

٩. الوضوء

□ قال النبي صلى الله عليه وسلم: "إذا أغتسل الرجل المسلم خرجت ذنوبه مع الماء"

(متفق عليه).

الماء يُخفف التوتر عضويًا.

١٠. الصوم

قال النبي ﷺ: "الصوم جُنة" (رواه البخاري).

الصوم يُنظّم هرمونات الجسم ويُحسّن المزاج.

١١. الحفاظ على صلاة الليل

قال تعالى: "تَتَجَافَى جُنُوبُهُمْ عَنِ الْمَضَاجِعِ يَدْعُونَ رَبَّهُمْ خَوْفًا وَطَمَعًا"

(السجدة: ١٦).

صلاة الليل تمنح شعورًا بالراحة والتفريغ الوجداني.

١٢. التسبيح (سبحان الله، الحمد لله، الله أكبر)

قال النبي ﷺ: "كلمتان خفيفتان على اللسان، ثقيلتان في الميزان:

سبحان الله وبحمده، سبحان الله العظيم" (متفق عليه).

١٣. سماع الأذان

الأذان يذكر بالله ويُبعد الشيطان.

١٤. زيارة المقابر

قال النبي ﷺ: "أكثرُوا ذكر هادم اللذات" (رواه الترمذي).

تذكّر الموت يُقلل الاهتمام بالمشاكل الدنيوية.



١٥. مجالسة الصالحين

قال تعالى: "وَاصْبِرْ نَفْسَكَ مَعَ الَّذِينَ يَدْعُونَ رَبَّهُمْ بِالْغَدَاةِ وَالْعَشِيِّ" (الكهف:

.(٢٨)

الصحبة الطيبة تُحسِّن الصحة النفسية.

١٦. البكاء من خشية الله

قال النبي صلى الله عليه وسلم: "عينان لا تمسهما النار: عين بكت من خشية الله..."

(رواه الترمذي).

البكاء يُفرغ الشحنات السلبية.

١٧. كتابة المشاعر (التفريغ الكتابي)

الدراسات تثبت أن كتابة الهموم تُقلل التوتر.

١٨. ممارسة الرياضة

الرياضة تُفرز الإندورفين (هرمون السعادة).

١٩. التنفس العميق

يُنظم ضربات القلب ويهدئ الأعصاب.

٢٠. النوم الكافي

قال النبي صلى الله عليه وسلم: "نعمتان مغبون فيهما كثير من الناس: الصحة والفراغ"

(رواه البخاري).



□ قلة النوم تزيد الاكتئاب.

٢١. تناول الطعام الصحي

□ نقص فيتامين (د) والحديد يُسبب كآبة.

٢٢. شرب الماء

□ الجفاف يُسبب توتراً واكتئاباً.

٢٣. الضحك

□ قال النبي ﷺ: "تبسمك في وجه أخيك صدقة" (رواه الترمذي).

□ الضحك يُقلل الكورتيزول (هرمون التوتر).

٢٤. العمل التطوعي

□ يُعزز الشعور بالانتماء والسعادة.

٢٥. السفر

□ قال تعالى: "فَسَيِّحُوا فِي الْأَرْضِ" (التوبة: ٢).

□ تغيير المكان يُجدد النشاط.

٢٦. الرسم أو الفنون

□ الفن وسيلة للتفريغ النفسي.

٢٧. سماع الموسيقى الهادئة

(إن لم تكن محرمة)، بعض الألحان تُخفف القلق.

٢٨. تدليك الجسم

يُحفز الاسترخاء.

٢٩. الجلوس في الطبيعة

قال تعالى: "وَالأَرْضَ وَضَعَهَا لِلأَنَامِ" (الرحمن: ١٠).

الطبيعة تُقلل التوتر.

٣٠. تعلم شيء جديد

يُحفز الدماغ ويُبعد التركيز عن الهموم.

٣١. تقليل استخدام السوشيال ميديا

الدراسات تربط بينها وبين الاكتئاب.

٣٢. التخطيط للمستقبل

وضع أهداف يُعطي شعوراً بالتحكم.

٣٣. مسامحة الآخرين

قال النبي عليه وسلم: "رحم الله رجلاً سمحاً إذا باع، وإذا اشترى، وإذا

اقتضى" (رواه البخاري).

المسامحة تُحرر من الطاقة السلبية.



٣٤. كتابة النعم

قال تعالى: "وَإِنْ تَعُدُّوا نِعْمَةَ اللَّهِ لَا تُحْصُوهَا" (إبراهيم: ٣٤).

الامتنان يُحسن الصحة النفسية.

٣٥. التحدث مع صديق مقرب

الدعم الاجتماعي يُقلل الاكتئاب.

٣٦. أخذ قيلولة

تحسّن المزاج حسب الدراسات.

٣٧. شرب المشروبات الدافئة (كاليانسون)

بعض الأعشاب تُساعد على الاسترخاء.

٣٨. ترتيب المكان

الفوضى تزيد التوتر.

٣٩. قراءة القصص الملهمة

قال تعالى: "فَاقْصُصِ الْقَصَصَ لَعَلَّهُمْ يَتَفَكَّرُونَ" (الأعراف: ١٧٦).

٤٠. ممارسة الهوايات

تُشغل الذهن عن التفكير السلبي.



٤١. الصبر

قال تعالى: "إِنَّمَا يُوفَى الصَّابِرُونَ أَجْرَهُمْ بِغَيْرِ حِسَابٍ" (الزمر: ١٠).

٤٢. عدم المقارنة بالآخرين

قال النبي صلى الله عليه وسلم: "انظروا إلى من هو أسفل منكم" (متفق عليه).

٤٣. تقليل الكافيين

يُسبب القلق إذا زاد عن الحد.

٤٤. العلاج بالروائح (العطور الطبيعية)

بعض الروائح كاللافندر تُهدئ الأعصاب.

٤٥. التحدث إلى النفس بإيجابية

قال تعالى: "وَلَا تَقْتُلُوا أَنْفُسَكُمْ" (النساء: ٢٩).

الحديث السلبي مع النفس يزيد الاكتئاب.

٤٦. مشاهدة المناظر الجميلة

قال تعالى: "وَإِنْ تَعُدُّوا نِعْمَةَ اللَّهِ لَا تُحْصُوهَا" (النحل: ١٨).

٤٧. تربية الحيوانات الأليفة

تُقلل الشعور بالوحدة (بحسب الضوابط الشرعية).

٤٨. الخروج في الصباح الباكر

الشمس تُحفز إفراز فيتامين (د).

٤٩. تعلم التفريق بين الهم الحقيقي والوهمي

قال النبي ﷺ: "من حسن إسلام المرء تركه ما لا يعنيه" (رواه

الترمذي).

٥٠. طلب المساعدة المتخصصة (طبيب أو معالج)

قال تعالى: "فَاسْأَلُوا أَهْلَ الذِّكْرِ إِنْ كُنْتُمْ لَا تَعْلَمُونَ" (النحل: ٤٣).

الاكتئاب قد يحتاج علاجًا دوائيًا أو سلوكيًا.

ختامًا:

الجمع بين الأسباب الشرعية (كالدعاء والذكر) والأسباب العلمية (كالتغذية والرياضة) هو الأفضل. ولا تنسَ أن القلق والاكتئاب قد يكونان مرضًا يحتاج علاجًا طبيًا، فلا تتردد في طلب المساعدة.

قال تعالى: "فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا * إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا" (الشرح: ٥-٦).

الطرق الشرعية والإيمانية

٥١. الرقية الشرعية

قراءة آيات الشفاء (مثل: سورة الفاتحة، آية الكرسي، المعوذات) مع النفث على اليدين ومسح الجسم.

قال النبي ﷺ: "اعرضوا عليّ رقاكم، لا بأس بالرقى ما لم يكن فيه شركٌ" (رواه مسلم).

٥٢. الصلاة على النبي ﷺ

قال عليه وسلم: "من صَلَّى عَلَيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ بِهَا عَشْرًا" (رواه مسلم).

تُبعث الطمأنينة وتُذكرك بحب الله ورسوله.

٥٣. الاستعاذة من الوسواس

قول: "أعوذ بالله من الشيطان الرجيم" عند الشعور بالهم أو الأفكار

السلبية.

٥٤. الاعتكاف في المسجد

العزلة المؤقتة للعبادة تُجدد الروح وتُريح البال.

٥٥. حفظ القرآن أو تلاوته بتدبر

قال تعالى: "وُنزِّلَ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ" (الإسراء: ٨٢).



الطرق النفسية والسلوكية

٥٦. تقنية "١-٢-٣-٤-٥" للتخلص من نوبات القلق

انظر حولك واذكر:

٥ أشياء تراها. 0

٤ أشياء تلمسها. 0

٣ أصوات تسمعها. 0

رائحتين تشمها. 0

شيء تتذوقه. 0

هذه التقنية تُعيد تركيزك إلى الحاضر.

٥٧. التوقف عن "التفكير الزائد" (Overthinking)

قسم المشكلة إلى أجزاء صغيرة، واسأل نفسك: "هل يمكنني حلها الآن؟ إذا

لا، اتركها لله."

٥٨. ممارسة "التأمل الواعي" (Mindfulness Meditation)

أثبتت الدراسات أن التأمل يقلل من أعراض الاكتئاب بنسبة تصل إلى

٤٠٪.



٥٩. العلاج بالكتابة (Journaling)

اكتب مشاعرك دون توقف لمدة ١٠ دقائق، ثم مزق الورقة كرمز للتخلص

منها.

٦٠. تحديد "وقت للقلق"!

خصص ١٠ دقائق يومياً للتفكير في همومك، ثم انشغل بعدها بأمر إيجابية.

الطرق الجسدية والعملية

٦١. العلاج بالبرودة (مكعبات الثلج)

احمل مكعب ثلج في يدك حتى يذوب! الإحساس بالبرودة يُعيد تركيز

العقل.

٦٢. الضغط على نقاط "التخفيف من التوتر"

مثل نقطة بين الإبهام والسبابة (تدليكها يقلل التوتر).

٦٣. الاستحمام بالماء الدافئ

الماء الدافئ يُحفز استرخاء العضلات.

٦٤. تناول الموز أو الشوكولاتة الداكنة

تحتوي على مغنيسيوم وتريبثوفان التي تحسن المزاج.



٦٥. العلاج باللون (الأزرق أو الأخضر)

الألوان الباردة تُهدئ الأعصاب.

طرق اجتماعية وعاطفية

٦٦. مساعدة الآخرين (حتى ولو بابتسامة)

قال النبي صلى الله عليه وسلم: "تبسمك في وجه أخيك صدقة" (رواه الترمذي).

٦٧. البحث عن قدوة ملهمة

اقرأ سير الأشخاص الذين تغلبوا على مصاعب أكبر.

٦٨. الانضمام إلى مجموعات دعم (أونلاين أو في الواقع)

مشاركة التجارب مع من يفهمك يُشعرك بأنك لست وحيداً.

٦٩. تعلم كلمة "لا" عند الضغط النفسي

عدم تحمل مسؤوليات فوق طاقتك.

٧٠. اللعب مع الأطفال

براءتهم تُذكرك ببساطة الحياة!

طرق إبداعية وغير تقليدية

٧١. الغناء (حتى لو لم تكن تجيده!)

يُطلق هرمون الإندورفين.

٧٢. الزراعة (العناية بنبات صغير)

رعاية الحياة تُعطي شعوراً بالإنجاز.

٧٣. التنظيف والتخلص من الفوضى

قال النبي ﷺ: "النظافة من الإيمان" (رواه الترمذي).

٧٤. تعلم لغة جديدة

يُحفز العقل ويُبعد الأفكار السلبية.

٧٥. العلاج بالفكاهة (مشاهدة فيلم كوميدي)

الضحك يُقلل هرمون الكورتيزول.

كل إنسان يُناسبه طريقة مختلفة، جرب واستمر على ما يناسبك.

تذكر: مهما طال الليل، فلا بد من شروق الشمس.

"سَأَصْبِرُ حَتَّى يَعْجَزَ الصَّبْرُ عَنِّ صَبْرِي، وَسَأَصْبِرُ حَتَّى يَنْظُرَ اللَّهُ فِي أَمْرِي، وَسَأَصْبِرُ

صَبْرَ الْكِرَامِ" (قول الإمام أحمد بن حنبل في المحنة).

خاتمة الكتاب:

الحمد لله الذي جعل بعد العسر يسرا، وبعد الضيق فرجا، وبعد الهم فرحا، وبعد القنوط رجاءً وأملاً.

وبعد مسيرة مباركة، ووقفات مؤنسة، مع خمسين طريقةً للتخلص من الهموم والقلق والكآبة، يسدل الستار عن هذا السفر المختصر، الذي ما وُضع إلا شفقةً على القلوب المثقلة، وتسليّةً للنفوس المتعبة، وإشراقاً في ليالي الكدر والوحشة.

وقد حاولنا فيه الجمع بين دواء السماء وتوجيهات الأطباء، بين هدي الوحي وأدوات العصر، ليكون هذا الكتاب أنيساً للمكتئب، ودليلاً للحائر، ومِرْقاةً للصاعد نحو طمأنينة الإيمان، وسكينة الرضا، وبرد اليقين.

وإننا لنقرّ بضعف الجهد، وقلّة الحيلة، وأن العصمة لله وحده، فبراءةً نرفعها من كل نقص أو خطأ أو زلل، ولسان الحال يقول: هذا ما حضر، فمن وجد فيه خيراً فليحمد الله، ومن وجد غير ذلك فليسدّد ويعذر.

وختاماً، نضع هذا المؤلف في عقد "موسوعة جواهر الخمسين"، درّةً تُضاف إلى عقدها، وعوداً يُهتدى به في دربها، على رجاء أن يكون لنا فيه أجر، ولعباد الله فيه نفع، ولقلوب المؤمنين فيه سكون وطمأنينة.

وصلّى الله على نبي الهدى، وسيد المرسلين، محمد بن عبد الله، وعلى آله وصحبه أجمعين.