علاج الضيق والاكتئاب النفسي

سؤال: أنا فتاة في العشرين من العمر، مسلمة وملتزمة ومتزوجة من حوالي عام ونصف، وبحمد الله رزقت من حوالي ستة أشهر بمولود، وكانت الولادة طبيعية بحمد الله، وبعد الولادة بحوالي أسبوع أصبت بحالة ضيق شديد، ولم يحدث لي هذه الحالة، ولم يبق لي قابلية للاهتمام بأي شيء حتى المولود، وقد عُرضت على أخصائي نفساني وأخذت العلاج إلى فترة قريبة، ولم يحدث من هذا العلاج عودتي إلى طبيعتي كما كنت قبل الولادة، وقد زهقت من طول فترة العلاج. وأسأل الله أن توفقوا في معرفة علاج شرعي لهذا الضيق واكتئاب النفس أو العلاج الأمثل لكي أعود إلى طبيعتي ورعاية زوجي وابني وخدمة البيت، وإني قد سمعت من فترة ماضية من الحديث الذي يقول: { ماء زمزم لما شُرب له } فإني أرجو من الله توضيح هذا الحديث، وهل هو ينطبق على حالتي النفسية أم هو للحالات العضوية؟ وإذا كان ماء زمزم يفيد بإذن الله في شفاء حالتي هذه، فكيف يمكن نقله إليّ؟ الجواب: ثقي بالله -تعالى- وأحسني الظن به، وفوّضي أمرك إليه، ولا تيأسي من رحمته وفضله وإحسانه؛ فإنه -سبحانه- ما أنزل داء إلا أنزل له شفاء، وعليك الأخذ بالأسباب، فاستمري في مراجعة الأطباء المتخصصين في معرفة الأمراض وعلاجها، واقرئي على نفسك سورة الإخلاص وسورة الفلق وسورة الناس ثلاث مرات، وانفثي في يديك عقب كل مرة، وامسحي بهما وجهك وما استطعت من جسمك، وكرري ذلك مرات ليلًا ونهارًا وعند النوم، واقرئي على نفسك أيضًا سورة الفاتحة في أي ساعة من ليل أو نهار، واقرئي آية الكرسي عندما تضطجعين في فراشك للنوم؛ فذلك من خير ما يرقي الإنسان به نفسه ويحصنها من الشر. وادعي الله -تعالى- بدعاء الكرب، فقولي: { لا إله إلا الله العظيم الحليم، لا إله إلا الله رب العرش العظيم، لا إله إلا الله رب السماوات ورب الأرض ورب العرش العظيم } أخرجه البخاري رقم (6345، 6346)، كتاب الدعوات، ومسلم رقم (2730)، كتاب الذكر والدعاء. وارقي نفسك أيضًا برقية رسول الله -صلى الله عليه وسلم- فقولي: { اللهم رب الناس، مذهِب البأس، اشف أنت الشافي، لا شفاء إلا شفاؤك، شفاء لا يغادر سقمًا } إلى غير ذلك من الأذكار والرقى والأدعية التي ذكرت في دواوين الحديث وذكرها النووي في كتاب "رياض الصالحين" وكتاب "الأذكار". أما ما ذكرت عن ماء زمزم من أن النبي -صلى الله عليه وسلم- قال: { ماء زمزم لما شرب له } فقد رواه الإمام أحمد وابن ماجه عن جابر بن عبد الله عن النبي -صلى الله عليه وسلم- وهو حديث حسن، وهو أيضًا عام، وأصح منه قول النبي -صلى الله عليه وسلم- في ماء زمزم: { إنها مباركة، وإنها طعام طعم، وشفاء سقم } رواه مسلم وأبو داود وهذا لفظ أبي داود ؛ فإذا أردت منه شيئًا أمكنك أن توصي من يحج من بلدك ليأتي بشيء منه في عودته من حجه. وصلى الله على نبينا محمد وآله وصحبه وسلم فتاوى العلاج بالقرآن والسنة - الرقى وما يتعلق بها للشيخ ابن باز، ابن عثيمين، اللجنة الدائمة،ص 25!27. .