

التفكير الزائد والقلق من المستقبل هو أكثر شيء يمكن أن يكون منتشر بين الجميع، وأهم شيء يمكن أن يحافظ علينا هو الدعاء إلى الله سبحانه وتعالى، واتينا إليك اليوم دعاء التفكير الزائد مكتوب، عليك اليقين بأن الله سبحانه وتعالى قادر على تغيير كل شيء بمجرد الدعاء له، فهو الرحمن الرحيم العالم بكل شيء من حولنا.

- "يا الله أرجو رحمتك، فلا تكني إلى نفسي طرفة عين، وأصلح لي شأني كله، لا إله إلا الله سبحانه"
- "يا الله لا تجعل الدنيا أكبر همنا، ولا مبلغ علمنا، ولا تسلط علينا من لا يرحمنا يا كريم".
- "يا الله إني أعوذ بك من الهم والحزن، والعجز والكسل والجبن والبخل، وضلع الدين وغلبة الرجال".
- "يا الله أنت ربي لا إله إلا الله، خلقتني وأنا عبدك، وأنا على عهدك ووعدك ما استطعت، أبوء لك بنعمتك علي، وأبوء لك بذنبي فاغفر لي، فإنه لا يغفر الذنوب إلا أنت، أعوذ بك من شر ما صنعت"
- "يا الله إني عبدك ابن عبدك، ابن أمتك، ناصيتي بيدك، ماض في حكمك، عدل في قضاؤك، أسألك يا الله 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 ربيع قلبي، وذهاب همي وحزني".
- "يا الله إني أسألك يا فارح الهم، ويا كاشف الغم، يا مجيب دعوة المضطرين، يا رحمن الدنيا، يا رحيم الآخرة، أرحمني برحمتك".
- "يا الله لا تحرمنا سعة رحمتك، وسبوغ نعمتك، وشمول عافيتك، وجزيل عطائك، ولا تمنع عني مواهبك لسوء ما عندي، ولا جزني بقبح عملي، ولا تصرف وجهك الكريم عني برحمتك يا أرحم الراحمين".

دعاء لراحة البال وتيسير الأمور

الأدعية يمكن أن تكون كثيرة، ولكن لا يوجد أفضل من الدعاء بما في القلب لتيسير الأمور، ولكن في حالة رغبت ببعض الكلمات الأدعية التي تساعدك في راحة البال والشعور بالطمأنينة سنأتي إليك بها:

- "يا الله اجعل لي في قلبي نوراً، وفي لساني نوراً، وفي سمعي نوراً، وفي بصري نوراً، ومن فوقي نوراً، ومن تحتي نوراً، وعن يميني نوراً، وعن شمالي نوراً، ومن بين يدي نوراً، ومن خلفي نوراً، واجعل في نفسي نوراً، وأعظم لي نوراً".
- "يا الله إني أستغفرك من كل سيئة ارتكبتها في بياض النهار وسواد الليل، في مأل وخلاء وسر وعلاية وأنت ناظر إلي".
- "يا رب جبريل وميكائيل وإسرافيل وعزرائيل، اعصمني من فتن الدنيا ووفقي لما تحب وترضى، وثبتني بالقول الثابت في الحياة الدنيا وفي الآخرة ولا تضلني بعد إذ هديتني وكن لي عوناً ومعيناً، وحافظاً وناصرًا".
- "يا رب يا مسهل الشديد ويا ملين الحديد، ويا منجز الوعيد، ويا من هو كل يوم في أمر جديد، أخرجني من حلق الضيق إلى أوسع الطريق، بك أدفع ما لا أطيق، ولا حول ولا قوة إلا بالله العلي العظيم".

نصائح للحد من التفكير الزائد

إذا كنت تعاني من شيء يسمى التفكير الزائد عليك ببعض النصائح اللازمة، فكل ذلك يساعد في الحد من القلق والخوف والتفكير الذي لا يسبب سوى الهم والحزن، وتأتي أهم النصائح بهذا الشكل:

- عليك بالعبادة بشكل كامل، الصلاة وذكر والصيام والعبادة الدائمة قادرة على منعك من التفكير الزائد والقلق والتوتر الدائم.
- التفكير في الماضي قادر على جعلك تحزن بشكل دائم مع القلق والحزن فيما حدث والندم، لهذا عليك التوقف عنه حتى لا يسبب لك كل هذا.
- الرضا بقضاء الله وبما تقوم به يجعلك قادر على الاستمرار وعدم التفكير المتواصل في شيء غير مكتوب لك.
- عليك تجنب الأشخاص الذين يصرون الطاقة السلبية والقلق منهم، فهذا يجعلك أفضل وفي راحة بال بشكل دائم.
- العفو والسماح، عليك أن تكون شخص متسامح مع الجميع حتى يعطيك الله ما تتمناه ويريح قلبك من كل شيء سيء.
- نعم الله كثيرة من حولنا، علينا أن نتذكرها بشكل دائم ولا نعجز عنها، كما علينا أن نتوقف عن التذمر والشكوى المفرطة لكل شيء فهذا لا يجعلنا أفضل.
- عليك التصرف بكل عفوية والتفكير بشكل دائم أن الله معك يسمعك ويراك ولا يجب أن تقلق من أي شيء كان.

- التعبير الدائم عن المشاعر بداخل قلبك يجعلك أفضل ولا يمكنك أن تحمل شيء سيء من ناحية أي شخص كان.
- خاطب نفسك بالعبارات الإيجابية، واعطيها الطاقة لتكملة الطريق مع الإيمان بأن الله قادر على صنع كل شيء تريده.
- الدعاء الدائم بكل شيء تريده فهو أفضل حل.
- ممارسة العديد من الأنشطة والهوايات لتكون أفضل في كل شيء.

آيات قرآنية لراحة البال

هناك العديد من الآيات القرآنية التي تجعلك هادئ القلب مطمئن، القرآن الكريم بشكل عام هو أفضل دواء يمكن أن يعالج هذه الأمور، لهذا علينا الالتزام بقراءة هذه الآيات دائماً، وتأتي هكذا:

- "الذين آمنوا وتطمئن قلوبهم بذكر الله ألا بذكر الله تطمئن القلوب".
- "وقال لهم نبيهم إن آية ملكه أن يأتيكم التابوت فيه سكينه من ربكم وبقية مما ترك آل موسى وآل هارون تحمله الملائكة إن في ذلك لآية لكم إن كنتم مؤمنين".
- "ثم أنزل الله سكينته على رسوله وعلى المؤمنين وأنزل جنوداً لم تروها وعذب الذين كفروا وذلك جزاء الكافرين".
- "هو الذي أنزل السكينة في قلوب المؤمنين ليزدادوا إيماناً مع إيمانهم والله جنود السماوات والأرض وكان الله عليماً حكيماً".

عليكم اليقين التام بأن الله سبحانه وتعالى يعلم بكل شيء داخل القلب وإذا كنتم تعانون من التفكير الزائد عليكم بالدعاء، حيث قدمنا لكم دعاء التفكير الزائد مكتوب ليسهل قوله والدعاء به.