219769 - يعاني من وسواس شديد

السؤال

خلصت الكلية من سنتين ، ولم أجد عملا ، وهذا الموضوع أعتبني جدا ، أصبح يأتي لي تعب في قلبي ، ذهبت لدكتور قلب وعملت تحاليل وأشعة وإيكو ، قال : ليس عندك شيء ، وبقى التعب يذهب أحيانا ويرجع أحيانا مع تعب في القولون ، وأصبحت أفكر كثيرا في الموت ، وأصبحت أخاف أركب المواصلات حتى لا يحصل لي حادثة وأموت موتة شنيعة ، القولون أتعبني جداً ، ذهبت لدكتور قال : لا بد أن تعرض نفسك علي دكتور نفسي ، فعندك مشكلة نفسية ستزيد لو لم تتعالج ، وخوفني بكلامه ، وبقيت أفكر في المرض النفسي ، أحس أن رأسي ستنفجر من كثرة التفكير ، وكان لي عم مجذوب ، أو تقريبا كان عنده فصام ، لأنه لا يعيش مثلنا ، أصبحت أفكر أني سأكون مثله ، ذهبت لدكتور مخ وأعصاب ونفسية وحكيت له كل شيء ، قال : عندك وسواس قهري وكتب لي علاجا آخذه كل يوم .
وكنت سأجن ، كيف يكون عندي مرض نفسي ، وقرأت عن الوسواس ، وكلما أقرأ شيئاً أتخيل إنه يحصل لي ، كل الأعراض ، بقيت فترة سأجن ، ولكن لم آخذ الدواء ، وكنت أذهب للدكتور ، يقول لي : مريض الوسواس ينكر المرض ، ولا يأخذ العلاج ، ومتعب ، فأرجو أن تساعدوني على حل هذه المشكلة .

الإجابة المفصلة

نسأل الله تعالى أن يعافيك من كل بلاء .
أولا :
نوصيك بإصلاح ما بينك وبين الله تعالى ، ففتش في نفسك ، في ذنوبك ، في تقصيرك في حق الله تعالى ، وتب من جميع ذلك وأحسن القيام بعبادة الله تعالى ، والاستقامة على أمره ، فهذا هو الذي خلق الإنسان من أجله ، وهذا هو الذي يصلح أحوال الإنسان في الدنيا والآخرة.
فعليك بالصلاة في الجماعة وقراءة القرآن وكثرة ذكر الله تعالى والصيام والصدقة ... إلخ .
ثانيا :
أكثر من الاستعاذة بالله تعالى من الشيطان الرجيم ، وأكثر من ذكر الله تعالى ، فلا يزال لسانك رطبا بذكر الله ، فإن الإنسان لا يحفظ نفسه من الشيطان بمثل ذلك ، قال الرسول صلى الله عليه وسلم : (وَآمُرُكُمْ أَنْ تَذْكُرُوا اللَّهَ ، فَإِنَّ مَثَلَ ذَلِكَ كَمَثَلِ رَجُلٍ خَرَجَ الْعَدُوُّ فِي أَثَرِهِ سِرَاعًا ، حَتَّى

إِذَا أَتَى عَلَى حِصْنٍ حَصِينٍ فَأَحْرَزَ نَفْسَهُ مِنْهُمْ . كَذَلِكَ الْعَبْدُ لَا يُحْرِزُ نَفْسَهُ مِنْ الشَّيْطَانِ إِلَّا بِذِكْرِ اللَّهِ) رواه الترمذي (2863) وصححه الألباني في " صحيح الترمذي" .

ثالثا :

وبعد ما سبق من الوصية بالاستعاذة بالله تعالى ، والإكثار من ذكره ؛ فإن علاج الوساوس يحتاج إلى الإعراض عن تلك الوساوس ، وعدم الاسترسال أو الاستجابة لها .

ولذلك لما سئل الرسول صلى الله عليه وسلم عن بعض تلك الوساوس التي تأتي للإنسان ، فقال : (فَلْيَسْتَعِذْ بِاللَّهِ وَلْيَنْتَهِ) رواه البخاري (3276) ، ومسلم (134)

.

وقال ابن حجر الفقيه الشافعي في علاج الوسوسة ، في كتابه " الفتاوى الفقهية الكبرى " (1/149) ، وقد سئل : عن داء الوسوسة هل له دواء ؟

فأجاب : " له دواء نافع ، وهو الإعراض عنها جملة كافية ، وإن كان في النفس من التردد ما كان – فإنه متى لم يلتفت لذلك ، لم يثبت ، بل يذهب بعد زمن قليل ، كما جرب ذلك الموفقون , وأما من أصغى إليها وعمل بقضيتها ، فإنها لا تزال تزداد به حتى تُخرجه إلى حيز المجانين ، بل وأقبح منهم , كما شاهدناه في كثيرين ممن ابتلوا بها ، وأصغوا إليها وإلى شيطانها ...

وجاء في الصحيحين ما يؤيد ما ذكرته ، وهو أن من ابتلي بالوسوسة (فليستعذ بالله ولينته) . فتأمل هذا الدواء النافع الذي علّمه من لا ينطق عن الهوى لأمته .

واعلم أن من حُرمه فقد حُرم الخير كله ; لأن الوسوسة من الشيطان اتفاقا , واللعين لا غاية لمراده إلا إيقاع المؤمن في وهدة الضلال والحيرة ، ونكد العيش ، وظلمة النفس ، وضجرها إلى أن يُخرجه من الإسلام . وهو لا يشعر (إن الشيطان لكم عدو فاتخذوه عدوا) فاطر / 6 " انتهى .

فعيك أن تعرض عن تلك الوساوس ولا تفكر فيها ، وتمارس حياتك كأي إنسان طبيعي لا يعاني من شيء .

رابعا :

ننصحك بالذهاب إلى الطبيب وأخذ الدواء الذي يصفه لك ، فإن كثيرا من حالات الوسواس تحتاج ، مع العلاج السلوكي الذي نصحناك به آنفا ، إلى العلاج الطبي . العقاقير . ،

والجمع بينهما من شأنه أن يعجل بالشفاء ، إن شاء الله . ولما سئل النبي صلى الله عليه وسلم : من بعض الأعراب : " يَا رَسُولَ اللَّهِ ، أَلَا نَتَدَاوَى ؟ " ،

قَالَ : (نَعَمْ ، يَا عِبَادَ اللَّهِ ، تَدَاوَوْا ، فَإِنَّ اللَّهَ لَمْ

يَضَعْ دَاءً إِلَّا وَضَعَ لَهُ شِفَاءً ، إِلَّا دَاءً وَاحِدًا)، قَالُوا : يَا
رَسُولَ اللَّهِ ، وَمَا هُوَ ؟ ، (قَالَ الْهَرَمُ) . رواه الترمذي (2038) وصححه
الألباني في " صحيح الترمذي " .

خامسا :

عليك أن ترضى بما قدره الله لك ، فلا تقلق من عدم حصولك على عمل إلى الآن ، فإن أرزاق الناس مقسومة ، وسوف يأتيك ما كتب لك ، بلا زيادة أو نقصان . والمطلوب من الإنسان أن يسعى ويعمل ، ويبحث عن عمل ، ثم بعد ذلك ، وقبل ذلك : ما شاء الله كان ، وما لم يشأ لم يكن ، وكل شيء عنده بمقدار ؛ وقد قال الرسول صلى الله عليه وسلم : (لن تموت نفس حتى تستكمل أجلها ، وتستوعب رزقها ، فاتقوا الله وأجملوا في الطلب) رواه أبو نعيم في الحلية من حديث أبي أمامة ، وصححه الألباني في " صحيح الجامع " برقم (2085).

ومعنى الحديث ظاهر : أن

الأرزاق مكتوبة مقسومة ، وكل نفس سوف لن تموت حتى تأخذ رزقها المكتوب لها كاملا ، بلا أدنى نقص .

وكل ما هو مطلوب من الإنسان ألا يتكاسل عن العمل بحجة أن الأرزاق مقسومة ، بل يعمل ويجد ، مع الأخذ في سعيه بالتوسط ؛ فلا إفراط ولا تفريط ، لا انهماك في العمل ، ولا تكاسل عنه وتقصير فيه ؛ وإلى ذلك يشير قوله صلى الله عليه وسلم : (فاتقوا الله وأجملوا في الطلب) ؛ وخير الأمور أوساطها كما يقال .

سادسا :

ينبغي أن تتذكر دائما قول الرسول صلى الله عليه وسلم : (عَجَبًا لِأَمْرِ
الْمُؤْمِنِ إِنَّ أَمْرَهُ كُلَّهُ خَيْرٌ ، وَلَيْسَ ذَاكَ لِأَحَدٍ إِلَّا
لِلْمُؤْمِنِ ، إِنْ أَصَابَتْهُ سَرَّاءُ شَكَرَ فَكَانَ خَيْرًا لَهُ ، وَإِنْ
أَصَابَتْهُ ضَرَّاءُ صَبَرَ فَكَانَ خَيْرًا لَهُ) رواه مسلم (2999) .

فالمؤمن يتقلب دائما في الخير ، وهو بين نعمة أو نقمة ، فالخير في النعمة أن يشكر الله عليها ، والخير في النقمة أن يصبر عليها .

فاستحضر هذا الحديث دائما وكن بين الشكر والصبر ، وإياك والجزع والتسخط على أقدار الله : (إِنَّ اللَّهَ إِذَا أَحَبَّ قَوْمًا ابْتَلَاهُمْ ، فَمَنْ رَضِيَ فَلَهُ
الرِّضَا ، وَمَنْ سَخِطَ فَلَهُ السَّخَطُ رواه الترمذي (2396) . وحسنه الألباني

في " السلسة الصحيحة " (146) .
وفقك الله لك خير ، ويسر لك أمرك .

والله أعلم .