

## 422915 - كثرة تائب الضمير على كلمات تقولها بعفوية!

### السؤال

أنا امرأة أبلغ من العمر 46 عاماً، أمر بضغوط، ومشاكل، سببت لي كآبة، وحزن عميق، الحمد لله محافظة على صلاتي، والسنن، وقراءة القرآن، وأكره الخروج من المنزل، لكن أضغط على نفسي، وأقوم بتأدية الواجب في المناسبات، لكن بلغ حالي إلى أن أصبحت أتكلم بكلام، ثم أندم، وأهلك نفسي بكثرة التائب، ليتني لم أقل كذا وكذا، حتى لا يفهم أنني أعني به أحداً، أو أن أبوح بمشكلكي لأحد، ومن ثم أندم أنني أظهرت ضعفي، ومشاكلي للآخرين الذين لا يعني لهم الأمر شيئاً، لكن حقا في داخلي بركان غضب، وخوف، وقلق؛ مما أمر به جعلني مشتتة. فأريد حلاً لتائب الضمير، أهلكني على أي شيء، وقد يكون شيئاً عادياً جداً، لكنني لا أحب إزعاج أحد، أو الظهور بالضعف.

### الإجابة المفصلة

أولاً:

نسأل الله أن يربط على قلبك، وأن يهون عليك ثقل ما تمرين به، وأن يفرج عليك همك، ونوصيك بدعاء النبي صلى الله عليه وسلم: **«اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْهَمِّ وَالْحَزَنِ، وَالْعَجْزِ وَالْكَسَلِ، وَالْبُخْلِ وَالْجُبْنِ، وَضَعِ الدَّيْنِ، وَعَلَبَةِ الرَّجَالِ»** أخرجه البخاري (2893).

وبكثرة الصلاة على رسول الله صلى الله عليه وسلم، فعن أبي بن كعب -رضي الله عنه- قال: كان رسول الله صلى الله عليه وسلم إذا ذهب ربع الليل قام فقال: **«يا أيها الناس، اذكروا الله، جاءت الراجفة، تتبعها الرادفة، جاء الموت بما فيه، جاء الموت بما فيه»**، قال أبي بن كعب: فقلت: يا رسول الله، إنني أكثر الصلاة عليك، فكم أجعل لك من صلاتي؟ قال: **«ما شئت»**، قال: قلت: الربع؟ قال: **«ما شئت، إن زدت فهو خير لك»**، قلت: النصف؟ قال: **«ما شئت، فإن زدت فهو خير لك»**، قال: قلت: الثلثين؟ قال: **«ما شئت، وإن زدت فهو خير لك»**، قال: **«أجعل لك صلاتي كلها، قال: إذا تكفَى همك، ويغفرَ لك ذنبك»** أخرجه الترمذي (2457)، وقال: "حديث حسن" وحسنه الألباني.

ثانياً:

لا شك أن مراقبة ما يلفظ به اللسان واجب إيماني؛ فإن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال: **«وَهَلْ يَكُتِبُ النَّاسُ عَلَى وُجُوهِهِمْ -أَوْ قَالَ عَلَى مَنْآخِرِهِمْ- إِلَّا حَصَائِدُ أَلْسِنَتِهِمْ؟!»** أخرجه الترمذي (2616)، وقال: "حديث حسن صحيح".

لكن هذا كله كما ترين هو في الكلام المحرم، كالغيبة والنميمة والكذب وقول الزور ونحو ذلك.

أما ما تمرين به فهو غالبًا ليس من هذا النوع، بل هو عرض من أعراض الضيق النفسي الذي تمرين به، فإن من أعراض ما تمرين به: كثرة لوم النفس، وجلد الذات، والاستغراق في الأفكار السلبية التي تُسلمك من حفرة كآبة، إلى حفرة كآبة أخرى أعمق منها، فهذا الذي أنت فيه هو ما يسميه المتخصصون: حديث الذات السلبي.

وحديث الذات السلبي: لا يُستبعد أن يكون من تحزين الشيطان، ليُقعد العبد عما ينفعه في الدنيا والآخرة، ولعلك تلاحظين أنك إن استغرقت في هذه الأفكار، تضعف طاقتك، ويقل جدًا ما تقدمينه من أفعال تنفعك في صلاح دينك ودنياك.

لأجل ذلك كله، ولأجل أن تبقي قادرة على الاستمرار، وأداء رسالتك، والقيام بوظائفك الحياتية الطبيعية؛ ينبغي عليك السعي للتخلص من هذه الحالة.

ومن الوسائل التي يمكنك الاستعانة بها في ذلك:

(1) الاستعاذة من الشيطان الرجيم.

(2) الوضوء.

(3) صلاة ركعتين.

(4) تخيلي شخص داعم لك، وتخيلي هذا الداعم كيف كان سينصحك حول هذه الأفكار، أو تخيلي أن صديقة لك تمر بهذه الأفكار السلبية، كيف كنت ستنصحينها، وتكلمي مع نفسك بهذا الأسلوب الداعم الناصح.

(5) تخيلي هذه الفكرة شخصية كرتونية سخيفة، واسخري منها.

(6) ناقشي أفكار جلد الذات بعقلانية، قولي لها مع الدليل على أن هذا الكلام سيفهم خطأ، ما الدليل على أن هذا البوح خطأ، ليس لديك أيها المتحدث السلبي الناقد بداخلي أي دليل على مزاعمك هذه. وتحدثي مع نفسك بأساليب تعود عليك بالنفع، مثل: (هذا النقد به شيء من الحقيقة، ولكن كل شيء آخر هو إما مبالغاً فيه وإما غير حقيقي).

اللَّهُ رحيم بنا، فلا داعي لأن نكون قساة على أنفسنا، ونزيد على هموم الحياة هما صنعناه بأوهامنا.

واللَّهُ أعلم.