

الوسواس القهري في باب العقيدة

الكاتب: هيثم طلعت



12 قاعدة لا بد أن يحفظها المُبتلى بالوسواس القهري في العقيدة:

1- الوسواس القهري هو: تصوُّرات كفربية على شكل أفكار قهرية تقفز فجأةً إلى عقلك، فهي أفكار لا تُحتمل تجعل صاحبها يظن أنه قد هلك.

2- الوسواس القهري يحصل للبعض بمجرد الالتزام أو العزم على الثبات، والسرُّ في ذلك هو أنَّ: الوسواس في الأساس يكون نتيجة الشعور بالتقصير.. نتيجة الشعور بعدم تحقيق المثالية.. فهو يزداد في أول فترة بعد الالتزام ثم يختفي تدريجياً مع الوقت.

3- الوسواس القهري ينتعش بسماع الشبهات: لأن صاحب الوسواس يشعر في هذا الوقت أن إيمانه في خطر، فيحصل بالضبط ما حصل في القاعدة السابقة.

4- إياك أن تبحث عن جواب لشبهة ناشئة عن وسواس قهري، لأن الوسواس هو فروض عقلية وأفكار مُلحّة لا منطقية ولا تنتهي، فيأتي بصورة شبهة، لكن الفرق أنك لو أجبتة سيقفز لذهنك وسواس آخر وهكذا.. فالاهتمام بالوسواس هو تعزيز للفكرة الوسواسية وترسيخ لها.

5- الوسواس القهري مهما كان شكله أو طبيعته أو صورته سواءً كان خيالات أو تصورات أو سلوكيات أو نُطق بكلمات، فلا شيء فيه ولا ذنب على صاحبه، وقد ورد في صحيح مسلم: جاء ناسٌ من أصحابِ النبي صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، فَسَأَلُوهُ: إِنَّا نَجِدُ فِي أَنْفُسِنَا مَا يَتَعَاطَمُ أَحَدُنَا أَنْ يَتَكَلَّمَ بِهِ، قَالَ: وَقَدْ وَجَدْتُمُوهُ؟ قَالُوا: نَعَمْ، قَالَ: ذَاكَ صَرِيحُ الْإِيمَانِ.

6- الوسواس القهري فيه أجر من الله ورفَّع درجة، ففي الحديث المتفق على صحته: "ما من مُسْلِمٍ يُصِيبُهُ أذى، مَرَضٌ فَمَا سِوَاهُ، إِلَّا حَطَّ اللهُ سَيِّئَاتِهِ، كما تَحُطُّ الشَّجَرَةُ وَرَقَهَا". تخيل عندما يأتيك الوسواس وتظن أنك قد هلكت وألحدت أو نافقت، وأنت في الواقع تجري حسناتك وترتفع درجاتك.

7- أسرع طريقة لإنهاء الوسواس القهري هي في التجاهل التام، قال النبي صلى الله عليه وسلم في علاج الوسواس: "فَإِذَا بَلَغَهُ فَلْيَسْتَعِذْ بِاللَّهِ وَلْيُنْتِهِ"

متفق عليه.

8- لا تسترسل مع الفكرة الوسواسية مهما كانت صورتها، واحرص على التعامل معها كمجنون يهمس في أذنيك، فلتصرخ وقتما شاءت ولتهدأ وقتما شاءت... تعامل معها كسراب وهمي في صحراء.

9- الفكرة الوسواسية خبيثة، فهي تُشكّل نفسها بشكل جديد تمامًا في كل لحظة، بحيث لا يتعرّف المريض بالوسواس عليها، فتأتيه بصور غريبة، وأشكال غير مألوفة، حتى يظنّ مريض الوسواس أنّ: هذا الوسواس الجديد شبهة وليس وسواسًا.. وهذه لعبة الوسواس الأشهر أنّه: يتشكّل في ألف شكل وصورة. فالعلاج مهما تشكّلت وتغيرت هو في التجاهل التام.

10- الفكرة الوسواسية تستمدُّ قوتها من صراحك معها... من تفاعلك معها... من بحثك عن الرد عليها... من محاولتك الهروب منها. الفكرة الوسواسية تستمدُّ قوتها من قلقك... من خوفك منها... من اهتمامك بها.. فأسرع طريقة لعلاجها هي: الانتهاء التام الصحيح. فما يحصل من بعض مرضى الوسواس هو "وَهْمُ التجاهل"! عندما تنتهي عنها وتتجاهلها ستأكل بعضها بعضًا ثم تختفي.

11- لا تفعل شيئًا من أجل الفكرة الوسواسية، ولا تترك شيئًا من أجلها.. لا تتوقّف عن عبادة كنت تعملها خوفًا من زيادة الوسواس.

12- اجعل الوسواس البلاء الجميل!

اجعله البلاء الذي يرفع الله به درجتك في الدنيا والآخرة، بالصبر عليه، وتجاهله، وعدم تركك للطاعات، وبالذعاء والتضرع لله.

حافظ على صلاتك على وقتها، حافظ على القرآن بتدبر.

اجعل لك وردًا من القرآن كل يوم.

ابتعد عن أماكن الشبهات تمامًا.

وابتعد عن أماكن مقارنة الأديان مؤقتًا.

تعلم العلم الشرعي.

اعزم على مشروع دعوة إلى الله.

وفي الأخير أوصيك بكتيب "ورقات لكل مبتلى بالوسواس القهري".

تنويه: نشر مقال أو مقتطف معين لكاتب معين لا يعنى بالضرورة تزكية الكاتب أو تبني جميع أفكاره.

<https://murabet.com>