

191643 - يعاني من وساوس الانتهار

السؤال

رغم أنني أحافظ على الصلوات الخمس، وشعائر الدين كاملة، إلا أنني أعاني من وساوس خطيرة جداً، إنها وساوس تحثني على الانتحار وقتل نفسي، وبالرغم من أنني سعيد غاية السعادة بهذا الطريق، طريق الالتزام الذي من الله به علي، إلا أن شعوراً يحثني على الانتحار إن صوتاً يتعدد بداخلي يقول لي: تخلص من نفسك !! وقد فكرت مراراً بالقفز من على متن القطار، بل قد بلغ بي الحد ذات مرة أن كنت على حافة شاهق، فسمعت صوتاً يدفعني إلى التقدم، إلى أن أصبحت على وشك السقوط، لو لا أن أرسل الله إلى أخي فاجتنبني وصرخ في وجهي موبخاً، إنني أعلم جيداً عقوبة الانتحار، لكن لا حيلة لي حيال كل هذا.

فما العمل، كيف أتخلص من هذه الوساوس؟

الإجابة المفصلة

اعلم - أخانا السائل - أن الإنسان هو الذي يصنع وساوسه، وهو الذي يسمع نفسه الأصوات التي بداخله، فهي في الغالب رجع صدى لما تفكر به النفس وتشتغل بتفاصيله، أو انعكاس الواقع يعيشها ويعيشها فيه، أو ركام من الماضي القائم الذي لم تتمكن من إخفاء آثاره ومسح أدراجه وتجاوز عقده ومشكلاته.

أما أن تقعَّ بـأن لا حيلة لك حيال ذلك التفكير، وأنه أمر خارج عن قدرتك ووسعك، فذلك أهـم جـزء من المـعـضـلـةـ، بل هو واحد من أعمق المـهـاـوـيـاتـ التي يـقـعـ فـيـهاـ الـبـشـرـ عـمـومـاـ فـيـ مـجـالـ الـفـكـرـ وـالـعـقـلـ وـالـتأـمـلـ، وـهـوـ فـرـقـ بـيـنـ أـبـيـنـاـ آـدـمـ عـلـيـهـ السـلـامـ، حـيـنـ اـعـتـرـفـ بـخـطـيـئـتـهـ، وـأـعـلـنـ تـوـبـتـهـ وـإـنـابـتـهـ، وـوـثـقـ بـقـدـرـتـهـ عـلـىـ تـجـاـوـزـ مـحـنـتـهـ، فـقـالـ عـلـيـهـ السـلـامـ هـوـ وـزـوـجـتـهـ: (قَالَ رَبِّنَا طَلَمَنَا أَنْفُسَنَا وَإِنْ لَمْ تَعْفُرْ لَنَا وَتَرْحَمْنَا لَنَكُونَنَّ مِنَ الْخَاسِرِينَ) الأعراف/23، وفي المقابل كان إيليس لعنه الله يحيل كفره وعناده إلى ربه، ويتمظهر كأنه المسكين العاجز عن درء ما تعرض له، فقال مخاطبا الله سبحانه: (قَالَ فِيمَا أَغْوَيْتَنِي لَأَقْعُدَنَّ لَهُمْ صَرَاطَكَ الْمُسْتَقِيمَ) الأعراف/16. فالعلاج يبدأ من إدراك قدرتك عليه، وسهولته إذا تسلحت بالعزم والتصميم والإرادة، واقتديت بملائين المبتلين بأنواع الابتلاء والمحن، ولكنهم صدوا وتجاوزوا محنتهم، وكانوا سبباً لسعادة من حولهم، وعوامل بناء ونجاح في بلادهم ومجتمعاتهم، فلست أقل شأناً منهم، وليس ابتلاؤك بأعظم منهم، بل ما هو إلا صوت يدوي في نفسك، فلتجعل عقلك هو الذي يقودك، ويحثك على أن تنص آذان قلبك عن سماع هذا الوساوس مهما علا صوته، والأيام والليالي كفيلة أن تخفت هذا الصوت شيئاً فشيئاً إلى أن يتلاشى بإذن الله.

إذا تذكرت معنا حديث أبى هريرة رضي الله عنه، عَنِ الْبَيْبَيِّ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ: (مَنْ تَرَدَّى مِنْ جَبَلٍ فَقُتِلَ نَفْسَهُ، فَهُوَ فِي نَارٍ جَهَنَّمَ يَتَرَدَّى فِيهِ حَالِدًا مُخْلَدًا فِيهَا أَبَدًا، وَمَنْ تَحَسَّى سُمًا فَقُتِلَ نَفْسَهُ، فَسُمُّهُ فِي يَدِهِ يَتَحَسَّاهُ فِي نَارِ جَهَنَّمَ حَالِدًا مُخْلَدًا فِيهَا أَبَدًا، وَمَنْ قُتِلَ نَفْسَهُ بِحَدِيدَةٍ، فَحَدِيدَتُهُ فِي يَدِهِ يَجِدُهَا فِي بَطْنِهِ فِي نَارِ جَهَنَّمَ حَالِدًا مُخْلَدًا فِيهَا أَبَدًا) رواه البخاري (5778) ومسلم (109)، إذا تذكرته أدركت خطورة الأمر، فما بينك وبين معاينة هذا الوعيد سوى ستار الموت الذي يقع في لحظات، وفي المقابل

ليس بينك وبين وعد الجنان والسعادة الأبدية سوى الستار نفسه ، فلماذا تختار لنفسك العذاب والألم ، ولماذا تحرم نفسك من النعيم المقيم ، يقول عليه الصلاة والسلام : (الجَنَّةُ أَقْرَبُ إِلَى أَحَدِكُمْ مِنْ شَرَائِكَ تَغْلِيْهُ، وَالنَّارُ مِثْلُ ذِلِّكَ) رواه البخاري (6488).

وفي جميع الأحوال فإن أنسع علاج وأقوى دواء لجميع الأعراض النفسية المهلكة ، الحكمة التي استفادها الإمام الشافعي رحمه الله من تجربته في الدنيا فكان مما قال : ”نفسك : إن لم تشغلك بالحق ، شغلتك بالباطل“ ، والحق الذي يمكنك أن تشغلك فيه ينتظر منا ومنك الكثير من التضحيات ، فالدنيا مليئة بأبواب الخير التي يمكن أن تستغرق فيها ، فلا تكاد تسمع إلا صوتها ، ولا تلتفت إلا إلى متطلباتها ، فت تكون سبباً لرفة منزلتك عند الله سبحانه ، وعوناً لك على تجاوز أزمتك النفسية .

كما ننصحك أخيراً بمراجعة الطبيب أو المستشار النفسي ، ولا تتهاون في ذلك ، فكثيراً ما يتمنى الأطباء من التخفيف من حدة الهواجس عبر الأدوية التي تصلح اختلال إفراز هرمونات الجسم ، وقد استفاد الكثيرون من العلاجات على أيدي الأطباء الثقات ، إلى جانب التوجيهات الشرعية والمعنوية السابقة .

نسأل الله تعالى لك الشفاء العاجل .

والله أعلم .