

## 207065 - تعاني من وساوس في العقيدة وحاولت الانتحار ، فكيف تتخلص من ذلك ؟

### السؤال

أسمع أصواتا في رأسي تسب الله والإسلام ، ولا أستطيع أن أوقفها ، فأقوم بإيذاء نفسي ، وضربها ، كي تتوقف ، كما أنني أردت الانتحار ، لكنني لم أفعل في ذلك ، فأنا أفضل الموت على أن يغضب علي الله سبحانه وتعالى ، هذا يقودني إلى الجنون ، لأنني أخاف أن يغضب علي خالقي ، وأدخل جهنم . فماذا علي أن أفعل ؟

### الإجابة المفصلة

الحمد لله.

اعلمي - يا أمة الله - أن ما أصابك : إنما هو من كيد الشيطان لك ، وهمزه ونفته ووساوسه ، فهو يضيق صدرك بتكرار هذه الوسواس ، حتى ربما ظفر منك بنطقها ، واعتياد ذلك ، أو ضاقت عليك نفسك ، فهممت بما تقولين ، معاذ الله . إن الجنون حقا : هو الاستسلام لهذه الوسواس ، والانسحاق وراءها ؛ واعلمي يا أمة الله ، أن الله عز وجل بر رحيم بعباده ، وأن علاج ذلك أيسر مما تظنين .

فليس الحل في الانتحار ، معاذ الله ، لأن هذا تعقيد للمشكلة ، وليس حلا لها ؛ كالمستجير من الرمضاء بالنار ، وإنما العلاج في أن تتعوذي بالله من هذه الوسواس ، وتصرفي نفسك على التفكير بها :  
عن أبي هريرة رضي الله عنه أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال : ( يَأْتِي الشَّيْطَانُ أَحَدَكُمْ فَيَقُولُ مَنْ خَلَقَ كَذَا مَنْ خَلَقَ كَذَا حَتَّى يَقُولَ مَنْ خَلَقَ رَبَّكَ فَإِذَا بَلَغَهُ فَلْيَسْتَعِذْ بِاللَّهِ وَلْيَنْتَه ) رواه البخاري ( 3102 ) ، ومسلم ( 134 ) .  
وفي رواية مسلم : ( آمنت بالله ورسله ) .

وفي رواية أخرى عن أبي هريرة قال : " جَاءَ نَاسٌ مِنْ أَصْحَابِ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فَسَأَلُوهُ إِنَّا نَجِدُ فِي أَنْفُسِنَا مَا يَتَعَاظَمُ أَحَدُنَا أَنْ يَتَكَلَّمَ بِهِ ، قَالَ : ( وَقَدْ وَجَدْتُمُوهُ ؟ ) ، قَالُوا : نَعَمْ ، قَالَ : ( ذَاكَ صَرِيحُ الْإِيمَانِ ) . رواه مسلم ( 132 ) .  
وينظر جواب السؤال رقم : ( 102851 ) ، ورقم : ( 98295 ) ، ورقم : ( 12315 ) .

اشغلي وقتك - يا أمة الله - بما ينفَعك في الدنيا والآخرة ، ولا تتركي نفسك في فراغ ، يملؤه عليك الشيطان بالوسواس ؛ ومتى ما كنت في ساعة فراغ ، فافزعي إلى ذكر الله ، وطاعته ، وتلاوة القرآن ؛ قال الله تعالى : ( فَإِذَا فَرَغْتَ فَانصَبْ \* وَإِلَىٰ رَبِّكَ فَارْغَبْ ) سورة الشرح .

واعلمي أن أعظم راحة لك من قلق القلب واضطرابه : هو ملازمة ذكر الله :  
( الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ) الرعد/28 .

وفي حديث الحارث الأشعري ، في وصايا يحيى بن زكريا عليهما السلام ، التي أمر بها بني إسرائيل :  
 ( وَأَمْرُكُمْ 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 مِنَ الشَّيْطَانِ إِلَّا بِذِكْرِ اللَّهِ ) .

رواه الترمذي (2863) وصححه الألباني .

ثم لا بأس ، مع ذلك كله ، أن تعرضي نفسك على طبيب نفسي متخصص ، لعلك أن تكوني في حاجة إلى بعض العلاجات  
 العضوية ، المفيدة في مثل ذلك ، ريثما تخف عنك حدة ما أنت فيه .

نسأل الله لك الشفاء والعافية مما أنت فيه .

والله أعلم .