107150 ـ علاج وسواس الشك

السؤال

أخي يعاني من مرض الشك...فهل من دواء لهذا المرض ؟

الإجابة المفصلة

الحمد لله.

نسأل الله تعالى بأسمائه الحسنى وصفاته العلى أن يشفي كل مريض ، ويعافي كل مبتلى بهذا المرض ، وأن يعيذ المسلمين من الشيطان الرجيم .

ثم نوصيك بحث أخيك على سلوك سبيلين مهمين للعلاج ، وهما :

الأول : العلاج الشرعي : ويبدأ هذا العلاج بترك الاسترسال مع الشك والوسواس ، فالشريعة لا تأمر الناس بما يسقمهم ، وقد نص الفقهاء على أن صاحب الوسواس والشك الكثير لا يلتفت إلى شيء من الشكوك التي تعرض له ، وعبادته صحيحة إن شاء الله ، فمن بدأ بهذه القناعة الشرعية قطع على الشيطان سبيله الذي دخل منه ، وخطا خطوة أولى نحو الشفاء والعلاج إن شاء الله تعالى .

يقول ابن القيم رحمه الله في "إغاثة اللهفان" (1/135)

" فمن أراد التخلص من هذه البلية فليستشعر أن الحق في اتباع رسول الله صلى الله عليه وسلم في قوله وفعله ، وليعزم على سلوك طريقته عزيمة من لا يشك أنه على الصراط المستقيم ، وأن ما خالفه من تسويل إبليس ووسوسته ، ويوقن أنه عدو له ، لا يدعوه إلى خير ، إنما يدعو حزبه ليكونوا من أصحاب السعير ، وليترك التعريج على كل ما خالف طريقة رسول الله صلى الله عليه وسلم كائنا ما كان ، فإنه لا يشك أن رسول الله صلى الله عليه وسلم كان على الصراط المستقيم ، ومن شك في هذا فليس بمسلم ، ومن علمه فإلى أين العدول عن سنته ، وأي شيء يبتغي العبد غير طريقته ، ويقول لنفسه : ألست تعلمين أن طريقة رسول الله صلى الله عليه وسلم هي الصراط المستقيم ؟! فإذا قالت له : بلى . قال لها : فهل كان يفعل هذا ؟ فستقول : لا . فقل لها : فماذا بعد الحق إلا الضلال ؟! وهل بعد طريق الجنة إلا طريق النار ، وهل بعد سبيل الله وسبيل رسوله إلا سبيل الشيطان ، فإن اتبعت سبيله كنت قرينه ، وستقولين : يا ليت بيني وبينك بعد المشرقين فبئس القرين " انتهى .

ثم عليه بالمحافظة على الأذكار والأوراد الشرعية في الصباح والمساء وأذكار الطعام ودخول الخلاء ونحوها ، فهي وقاية من الشيطان ، وحصن حصين من خطرات النفس السيئة ، ولتكن مداومته عليها مداومة تفكر وتعقل وتدبر ، وليست مداومة نطق مجرد باللسان .

كما أن في قراءة القرآن الكريم أثراً بالغاً في النفس ، في تهذيبها وتقويمها ، وخاصة سورة البقرة التي ينفر منها الشيطان ،

فليحرص أحدنا على ورده اليومي من كتاب الله تعالى .

وخلال ذلك لا يمل من الدعاء والسؤال والتوجه إلى الله بحاجته ، فالرب سبحانه كريم جواد ، لا يرد سائلا صادقا ، ولا تنفد خزائن كرمه وجوده ، يحب الملحين في الدعاء ، وقد وعد بالإجابة ما لم يعجل أحدنا فيقول : دعوت ولم يستجب لي .

الثاني : العلاج الحسي السلوكي : وهذا لا بد فيه من مراجعة الطبيب أو المستشار النفسي المختص ، فهو أدرى بالأساليب التي يمكن أخذ النفس عليها كي تعتدل في تفكيرها وتتخلص من اضطرابها ، وقد يساعده ببعض الأدوية النافعة في هذا الشأن ، فليتشجع لمراجعة أهل الاختصاص ، ولا يتردد في ذلك ، فإن للوسواس مضاعفات بالغة ، ينبغي عليه تداركها قبل فوات الأوان .

وفي موقعنا مجموعة من الإجابات المفيدة في هذا الموضوع : (1174) ، (11449) ، (10160) ، (20159) ، (39684) ، (62839)

والله أعلم .