

التخلص من الوسواس القهري

سؤال: ما المقصود بالوسواس؟ وهل هناك ما يُسمى بالوسواس القهري؟
وما كيفية التخلص منه؟

=====

الوسواس هو الشكوك التي تنتاب الإنسان، وهذه الشكوك تكون لأسباب عدة،

أول سبب لها: قلة تحصيل الإنسان من العلم القرآني.

والسبب الثاني: الغفلة عن الله، والانشغال بالدنيا والحظوظ والأهواء عن حضرة الله عز وجل.

والسبب الثالث: مخالطة رفقاء السوء، لأن المرء على دين خليله، فإذا خالط أهل الغفلة فإنهم يعدونه بالغفلة فينتابه الوسواس،

ويكون التخلص من الوسواس عن طريق عدة أمور:

الأمر الأول: العلم، ولذلك قال الله لحبيبه صلى الله عليه وسلم ومصطفاه: ﴿وَقُلْ رَبِّ زِدْنِي عِلْمًا﴾. [١١٤، طه]. العلم بالله، العلم بذات الله، العلم بأسماء الله، العلم بأوصاف حضرة الله، العلم بكتاب الله، كل ذلك إذا امتلأ به القلب يمنع الوسواس إن شاء الله.

الأمر الثاني: المداومة على ذكر الله، ولذا قال صلى الله عليه وسلم: { لَا يَزَالُ لِسَانُكَ رَطْبًا مِنْ ذِكْرِ اللَّهِ } (سنن الترمذي وابن ماجه ومسنند الإمام أحمد عن عبد الله بن بسر رضي الله عنه). وقال الله عز وجل فيمن يصيبه الشيطان في سورة الزخرف: ﴿وَمَنْ يَعِشْ عَنْ ذِكْرِ الرَّحْمَنِ نُقَيْضُ لَهُ شَيْطَانًا فَهُوَ لَهُ قَرِينٌ﴾. [٣٦، الزخرف].

ما السبب في مجيء الشيطان؟ غفلته عن ذكر الرحمن عز وجل، قال صلى الله عليه وسلم: { إِنْ الشَّيْطَانُ وَاضِعٌ خَطْمَهُ عَلَى قَلْبِ ابْنِ آدَمَ، فَإِنْ ذَكَرَ اللَّهَ خَنَسَ، وَإِنْ نَسِيَ التَّقَمَ قَلْبَهُ فَذَلِكَ الْوَسْوَسُ الْخَنَّاسُ } (مسند أبي يعلى الموصلي والدعاء للطبراني عن أنس رضي الله عنه).

إذا سر الوسوسة هو الغفلة عن ذكر الله، ولذا يقول لنا الله: ﴿وَاذْكُرْ رَبَّكَ إِذَا نَسِيتَ﴾. [٢٤، الكهف]. حتى تضيع هذه الغفلة.

الأمر الثالث: ترك قرناء السوء، ومجالسة القرناء الصالحين: ﴿فَلَا تَقْعُدُوا بَعْدَ الذِّكْرِى مَعَ الْقَوْمِ الظَّالِمِينَ﴾ [٦٨، الأنعام]. أجالس الصالحين، أجالس المطيعين، أجالس الذين يعملون دائماً بهدى النبي صلى الله عليه وسلم: {مَثَلُ الْجَلِيسِ الصَّالِحِ، وَالسَّوِّءِ، كَحَامِلِ الْمِسْكِ، وَنَافِخِ الْكَيْسِ} (البخاري ومسلم عن أبي موسى رضي الله عنه).

هذه الأمور التي يزول بها الوسواس.

أما الوسواس القهري فهذا مرض نفسي يصيب الإنسان بسبب أمور يتعرض لها في حياته لا يستطيع دفعها في حينها فتترسب عنده ويصاب بهذا الداء.

الوسواس القهري سببه أن الإنسان يُخزّن ما يحدث له، وفي لحظة من اللحظات تشور هذه الأشياء بداخله ولا يستطيع دفعها، فيثور فجأة، وإذا ثار فجأة ربما يحطم من أمامه، وربما يضرب من أمامه - وإن كان أباه أو أمه - لأنه في حالة هياج وحالة ثورة. فهذا مرض نفسي وله علاج وأدوية، كل ما على المرء أن يذهب إلى طبيب نفسي ماهر ويحافظ على تناول العلاج، فيشفى منه إن شاء الله.
