11363 ـ مهتدية تخشى على نفسها وأصابتها الوساوس

السؤال

أنا فتاة مسلمة وأعيش في دولة غير إسلامية... وقد أكرمني الله تعالى بأن أرشدني إلى الطريق المستقيم في العام الماضي (فقد بدأت أطبق الشعائر الإسلامية مع أني ولدت مسلمة)، على أي حال ففي الأشهر القليلة الماضية، قد نقص إيماني بشكل كبير... والحمد لله، فلم اتوقف عن تأدية أي شيء، لكن الوساوس غمرتني. وقد حاولت قول بعض الأدعية، ومع أنه كان لذلك بعض الأثر الإيجابي، إلا أني لم أتخلص من ذلك تماما. أنا أشعر بأني أخاف بشدة من كل شيء حولي (خصوصا الكفار وطريقتهم)، أنا لا أعرف ما هو الشيء الذي يجعلني أجد ذلك الشعور، لكني لا أحبه بحق... أنا أخاف جدا من أن أضل... أنا أحيانا أجد بعض الأفكار الغريبة، وأنا الآن أعلم أنه الشيطان يحاول أن يزعجني، لكني أريد فقط أن أعرف ماذا يمكنني عمله للتخلص من ذلك.. لقد قرأت بعض الأدعية كما ذكرت سابقا وبعض الآيات القرآنية.. لكن لم يحصل أي تغير بعد... وأنا أعلم الآن أن ذلك بسبب شيء خاطئ أقوم به لكني أريد فقط أن أعرف ما هو ذلك الشيء. إذا كان عندك أية اقتراحات حول الموضوع، فأنا أرجو أن تخبرني بها. وجزاك الله خيرا. وأسال الله أن يدلنا على الطريق الصحيح ... آمين.

الإجابة المفصلة

الحمد لله.

لقد أعطى الله تبارك وتعالى الإنسان في الدنيا ما يمكنه من أن يقوم بعبادته وطاعته كما أمر، فأعطاه القدرة في نفسه وخلقه في أحسن تقويم، وأرسل إلى الخلق رسله يبينون لهم طريق العبادة والطاعة، وأنزل إلى الخلق كتبه، وأعطاهم القدرة على الفهم والمعرفة.

والواجب على العبد أن يبحث عن الأسباب التي تعينه على سلوك طريق الطاعة والإيمان ومن ذلك:

1 ـ الحرص على إتيان الفرائض والواجبات الشرعية والمحافظة عليها.

2 ـ الحرص على الابتعاد عن المحرمات والمعاصي فلها أثر كبير على قلب الإنسان.

3 ـ الاعتناء بتلاوة القرآن الكريم، ومما ينبغي مراعاته هنا أن التلاوة النافعة التي تترك أثرها على صاحبها هي التلاوة المصحوبة بالتدبر والتمعن في آيات القرآن، وقد أخبر تبارك وتعالى عن أثر القرآن على عباده المؤمنين فقال (وإذا تليت عليهم آياته زادتهم إيمانا) وقال (الله نزل أحسن الحديث كتابا متشابها مثاني تقشعر منه جلود الذين يخشون ربهم ثم تلين جلودهم

وقلوبهم إلى ذكر الله).

4 ـ ذكر الله تبارك وتعالى والمداومة عليه، والذكر النافع ما كان بالقلب واللسان، قال تعالى (ألا بذكر الله تطمئن القلوب).

5 ـ دعاء الله تبارك وتعالى واللجوء إليه، ومن الأدعية الواردة في ذلك قوله صلى الله عليه وسلم:"ما أصاب أحدا قط هم ولا حزن فقال اللهم إني عبدك وابن عبدك وابن أمتك ناصيتي بيدك ماض في حكمك عدل في قضاؤك أسألك بكل اسم هو لك سميت به نفسك أو علمته أحدا من خلقك أو أنزلته في كتابك أو استأثرت به في علم الغيب عندك أن تجعل القرآن ربيع قلبي ونور صدري وجلاء حزني وذهاب همي إلا أذهب الله همه وحزنه وأبدله مكانه فرجا قال فقيل يا رسول الله ألا نتعلمها فقال بلى ينبغي لمن سمعها أن يتعلمها.

6 ـ الحرص على التخفف من التعلق بالدنيا، وتعليق النفس بالآخرة، فإن انشغال المرء بهموم الدنيا يزيده هما وغما، ويجعل المشكلات التي تمر به تشغل ذهنه وتؤرقه.

7 ـ الأخذ بالأسباب التي تعين على شرح الصدر وزوال الهموم، ومنها : مصاحبة الصالحين ومجالستهم، والترويح المباح عن النفس، والتنويع والبعد عن الرتابة المملة .

وإذا شعر المرء بحاجته لزيارة طبيب نفسي واستشارته فلا بأس بذلك، مع الحذر من اتجاهات بعض الأطباء المنحرفة.