207065 ـ 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 أفلح 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 ـ يا أمة الله ـ أن ما أصابك : إنما هو من كيد الشيطان لك ، وهمزه ونفثه ووساوسه ، فهو يضيق صدرك بتكرار هذه الوساوس ، حتى ربما ظفر منك بنطقها ، واعتياد ذلك ، أو ضاقت عليك نفسك ، فهممت بما تقولين ، معاذ الله .

إن الجنون حقا : هو الاستسلام لهذه الوساوس ، والانسياق 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 الوساوس ، وتصرفي نفسك على التفكير بها :

عن أبي هريرة رضي الله عنه أن رسول الله صلّى الله عليه وسلّم قال : (يَأْتِي الشَّيْطَانُ أَحَدَكُمْ فَيَقُولُ مَنْ خَلَقَ كَذَا مَنْ خَلَقَ كَذَا حَتَّى يَقُولَ مَنْ خَلَقَ رَبَّكَ فَإِذَا بَلَغَهُ فَلْيَسْتَعِذْ بِاللَّهِ وَلْيَنْتَهِ) رواه البخاري (3102) ، ومسلم (134) .

وفي رواية مسلم : (آمنت بالله ورسله) .

وفي رواية أخرى عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ قَالَ : " 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 ـ يا أمة الله ـ بما ينفعك في الدنيا والآخرة ، ولا تتركي نفسك في فراغ ، يملؤه عليك الشيطان بالوساوس ؛ ومتى ما كنت في ساعة فراغ ، فافزعي إلى ذكر الله ، وطاعته ، وتلاوة القرآن ؛ قال الله تعالى : (فَإِذَا فَرَغْتَ فَانْصَبْ * وَإِلَى 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 يحي بن زكريا عليهما السلام ، التي أمر بها بني إسرائيل :

(وَآمُرُكُمْ أَنْ تَذْكُرُوا اللَّهَ فَإِنَّ مَثَلَ ذَلِكَ كَمَثَلِ رَجُلٍ خَرَجَ العَدُوُّ فِي أَثَرِهِ سِرَاعًا حَتَّى إِذَا أَتَى عَلَى حِصْنٍ حَصِينٍ فَأَحْرَزَ نَفْسَهُ مِنْهُمْ ، كَذَلِكَ العَبْدُ 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 .