210592 ـ كيف أتغلب على الوساوس ؟ وكيف أكون مخلصا صادقا مع الله ؟

السؤال

ماهي كيفية التغلب على الوساوس ؟ وكيف يمكن الإنسان أي يكون مخلصا لله وصادقا مع الله في كل أمور الحياة ؟

الإجابة المفصلة

الحمد لله.

أولا :

هذه الوساوس الشيطانية وخطرات النفس السيئة دوافع سوء عارضة تحول بين العبد وبين طاعة الله وعبادته ، وتزين له الشهوات وتحثه عليها .

ولا يؤاخذ الله العبد بها ما لم يعمل بها أو يتكلم ، قال الشيخ ابن باز رحمه الله :

" ما يقع في نفس الإنسان من الأفكار السيئة كأن يفكر في الزنا أو السرقة أو شرب المسكر أو نحو ذلك , ولا يفعل شيئا من ذلك فإنه يعفى عنه ولا يلحقه بذلك ذنب ؛ لقول النبي صلى الله عليه وسلم : (إن الله تجاوز عن أمتي ما حدثت به أنفسها ما لم تعمل أو تتكلم) متفق على صحته " .

انتهى من "مجموع فتاوى ابن باز" (5 / 424) .

انظر جواب السؤال رقم : (39684) .

ثانيا :

يمكن التغلب على الوساوس وخواطر السوء بما يلي :

ـ الاستعاذة بالله من الشيطان الرجيم ، وحسن اللجوء إليه ، وكثرة التضرع .

قال تعالى : (وَإِمَّا يَنْزَغَنَّكَ مِنَ الشَّيْطَانِ نَزْغٌ فَاسْتَعِذْ بِاللَّهِ إِنَّهُ سَمِيعٌ عَلِيمٌ * إِنَّ الَّذِينَ اتَّقَوْا إِذَا مَسَّهُمْ طَائِفٌ مِنَ الشَّيْطَانِ تَذَكَّرُوا فَإِذَا هُمْ مُبْصِرُونَ) الأعراف/ 200، 201 .

ومن ذلك الاستعاذة بالله من الشيطان عند دخول المسجد وعند الخروج منه ؛ فقد روى أبو داود (466) عَنْ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ عَمْرٍو رضي الله عنهما عَنْ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ : (أَنَّهُ كَانَ إِذَا دَخَلَ الْمَسْجِدَ قَالَ : أَعُوذُ بِاللَّهِ الْعَظِيمِ وَبِوَجْهِهِ الْكَرِيمِ وَسُلْطَانِهِ الْقَدِيمِ مِنْ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ . قَالَ : فَإِذَا قَالَ ذَلِكَ قَالَ الشَّيْطَانُ : حُفِظَ مِنِّي سَائِرَ الْيَوْمِ) وصححه الألباني في "صحيح أبي داود" .

وروى ابن ماجة (773) عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رضي الله عنه أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ : (إِذَا دَخَلَ أَحَدُكُمْ الْمَسْجِدَ

فَلْيُسَلِّمْ عَلَى النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ وَلْيَقُلْ : اللَّهُمَّ افْتَحْ لِي أَبْوَابَ رَحْمَتِكَ . وَإِذَا خَرَجَ فَلْيُسَلِّمْ عَلَى النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ وَلْيَقُلْ : اللَّهُمَّ اعْصِمْنِي مِنْ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ) .

وصححه الألباني في "صحيح ابن ماجة" .

ـ الاعتصام بالله من الشيطان ، وعدم الخشية منه ، مع تمام الاحتراز من شره بالطاعة والذكر .

قال الله سبحانه : (إِنَّ كَيْدَ الشَّيْطَانِ كَانَ ضَعِيفًا) النساء/ 76 ، وقال عز وجل : (إِنَّهُ لَيْسَ لَهُ سُلْطَانٌ عَلَى الَّذِينَ آمَنُوا وَعَلَى رَبِّهِمْ يَتَوَكَّلُونَ * إِنَّمَا سُلْطَانُهُ عَلَى الَّذِينَ يَتَوَلَّوْنَهُ وَالَّذِينَ هُمْ بِهِ مُشْرِكُونَ) النحل/ 99، 100.

وقال أبو سليمان الداراني رحمه الله :

" ما خلق الله خلقا أهون علي من إبليس ، ولولا أني أُمرت أن أتعوذ منه ما تعوذت منه أبدا ، ولو بدا لي ما لطمت إلا صفحة وجهه " .

انتهى من "تاريخ دمشق" (34 /140) .

ـ المحافظة على أذكار الصباح والمساء ، وأذكار النوم والاستيقاظ ، وأذكار الصلوات ، وغير ذلك من الأذكار المقيدة ، وكذلك الرقى الشرعية ، فهذا من أعظم ما يتحصن به المسلم من كيد الشيطان ووساوسه وهواجسه .

ـ مدافعة الوساوس والخطرات وعدم الاسترسال معها .

قال ابن القيم رحمه الله :

" دافع الخطرة ، فإن لم تفعل صارت فكرة ، فدافع الفكرة فإن لم تفعل صارت شهوة ، فحاربها فإن لم تفعل صارت عزيمة وهمة ، فإن لم تدافعها صارت فعلا ، فإن لم تتداركه بضده صار عادة ، فيصعب عليك الانتقال عنها " .

انتهى من "الفوائد" (ص 31) .

فالواجب على المسلم مدافعة هذه الوساوس والخطرات لئلا تستحكم فيعظم بها البلاء بها .

ـ مصاحبة أهل الخير الذين يحضون عليه فلا يجد الشيطان لقلب ابن آدم مسلكا ، وترك مصاحبة أهل الشر الذين يسلك بهم الشيطان إلى قلب ابن آدم .

فإن العبد إذا صاحب أهل الخير انشغل خاطره بصحبتهم وما يعلمونه إياه وينصحونه به ، وإذا صاحب أهل الشر انشغل خاطره بباطلهم الذي يسمعه منهم ويحضونه عليه .

ـ كثرة ذكر الله وتلاوة القرآن والصلاة ، والانشغال بأعمال البر ، ظاهرا وباطنا .

روى البخاري (6407) عَنْ أَبِي مُوسَى رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ، قَالَ: قَالَ النَّبِيُّ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: (مَثَلُ الَّذِي يَذْكُرُ رَبَّهُ وَالَّذِي لاَ يَذْكُرُ رَبَّهُ ، مَثَلُ الحَيِّ وَالمَيِّتِ).

وروى ابن المبارك في "الزهد" (2/ 17) عَنْ سَلْمَانَ رضي الله عنه قَالَ: " إِنَّ لِكُلِّ امْرِئٍ جَوَّانِيًّا وَبَرَّانِيًّا، فَمَنْ يُصْلِحْ جَوَّانِيَّهُ يُصْلِحِ اللَّهُ بَرَّانِيَّهُ، وَمَنْ يُفْسِدْ جَوَّانِيَّهُ يُفْسِدِ اللَّهُ بَرَّانِيَّهُ " .

ـ ذكر الله عند دخول البيت وعند الخروج منه .

روى مسلم (2018) عَنْ جَابِرِ بْنِ عَبْدِ اللهِ ، أَنَّهُ سَمِعَ النَّبِيَّ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَقُولُ: (إِذَا دَخَلَ الرَّجُلُ بَيْتَهُ ، فَذَكَرَ اللهَ عِنْدَ

دُخُولِهِ وَعِنْدَ طَعَامِهِ ، قَالَ الشَّيْطَانُ: لَا مَبِيتَ لَكُمْ ، وَلَا عَشَاءَ ، وَإِذَا دَخَلَ ، فَلَمْ يَذْكُرِ اللهَ عِنْدَ دُخُولِهِ ، قَالَ الشَّيْطَانُ: أَدْرَكْتُمُ الْمَبِيتَ، وَإِذَا لَمْ يَذْكُرِ اللهَ عِنْدَ طَعَامِهِ ، قَالَ: أَدْرَكْتُمُ الْمَبِيتَ وَالْعَشَاءَ) .

وروى أبو داود (5095) عَنْ أَنَسِ بْنِ مَالِكٍ، أَنَّ النَّبِيَّ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، قَالَ: (إِذَا خَرَجَ الرَّجُلُ مِنْ بَيْتِهِ فَقَالَ بِسْمِ اللَّهِ تَوَكَّلْتُ عَلَى اللَّهِ ، لَا حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ، قَالَ: يُقَالُ حِينَئِذٍ : هُدِيتَ ، وَكُفِيتَ ، وَوُقِيتَ ، فَتَتَنَحَّى لَهُ الشَّيَاطِينُ ، فَيَقُولُ لَهُ شَيْطَانٌ آخَرُ: كَيْفَ لَكَ بِرَجُلٍ قَدْ هُدِيَ وَكُفِيَ وَوُقِيَ؟) وصححه الألباني في "صحيح أبي داود" .

ومن حفظه الله من الشيطان في دخوله وخروجه حفظه من وساوسه وما يزين له من سوء .

ـ كف النفس عن الشهوات ، مع حفظ حدود الله ، قَالَ سَهْلُ بْنُ عَبْدِ اللَّهِ رحمه الله : " عَلَى الْعَبْدِ ذَمُّ جَوَارِحِهِ، وَحِفْظُ حُدُودِ اللَّهِ ، وَكُفُّ النَّفْسِ عَنْ شَهَوَاتِهَا، فَإِذَا فَعَلَ ذَلِكَ حَفِظَ اللَّهُ تَعَالَى قَلْبَهُ ، وَأَصْلَحَ سِرَّهُ " .

انتهى من "بحر الفوائد" ـ للكلاباذي (ص: 125) .

ـ طلب العلم والانشغال به ، فإن العلم نور يحيا به القلب ، وتنقشع بها عمايات الجهل ، وتزول به الوساوس وما يهم به المرء من السوء .

ومن انشغل فكره بمسائل العلم ، وجال خاطره في اختلاف العلماء ، وتنوع أقوالهم ومسالكهم التي يسلكونها في تناول تلك المسائل : انسد الطريق على الشيطان إليه ، وارتحل من قلبه .

ثالثا :

طرق إخلاص العبد العمل لله والصدق مع الله في كافة أمره وشأنه كثيرة متعددة ، فمن ذلك :

ـ أن يوافق قوله عمله ، وظاهره باطنه .

ـ أن يكون العمل مشروعا مما يحبه الله ويرضاه ويثيب عليه .

ـ أن يبتغي بعمله الصالح هذا وجه الله والدار الآخرة .

ـ أن يبتعد عن البدعة وعن كل الطرق الموصلة إليها ، وعن مصاحبة أهل البدع والأهواء ، مع الالتزام بالسنة ومصاحبة أهلها ؛ فإن المرء على دين خليله .

ـ أن يراعي الإخلاص من قلبه ، ويعمل على تهذيب نفسه وتنقيتها من الشرك والرياء والسمعة .

ـ أن يسلك طريق الزهد في الدنيا ، وينصرف عنها وعن طلب مباهجها والرغبة فيها إلى طاعة الله والإقبال عليه ، في غير إفراط أو مغالاة .

ـ أن يصدق الله في عزمه على فعل الخير ، وفي فعله ، قال تعالى : (فإِذَا عَزَمَ الأَمْرُ فَلَوْ صَدَقُوا الله لَكَانَ خَيْراً لَهُم) محمد/21 ، ولا يكونن من أصحاب الأمانيّ المجردة التي لا تنفع بدون العمل الصالح واحتساب الأجر .

ـ أن يكون مطعمه ومشربه وملبسه من الحلال الطيب .

ـ أن يحب لإخوانه المسلمين ما يحب لنفسه من الخير ، ويكره لهم ما يكره لنفسه من الشر .

ـ أن يحقق قول الله تعالى : (قُلْ إِنَّ صَلَاتِي وَنُسُكِي وَمَحْيَايَ وَمَمَاتِي لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ * لَا شَرِيكَ لَهُ وَبِذَلِكَ أُمِرْتُ وَأَنَا أَوَّلُ الْمُسْلِمِينَ) الأنعام /162-163 .

فلا يعمل إلا بنية ما استطاع إلى ذلك سبيلا ، في أكله وشربه وعمله ومداعبته أهله ومصاحبته أخلاءه ومجالسته الناس .

ـ أن يطلع على سير الصالحين من عباد الله ، الذين عرفوا بالصدق مع الله ، والإخلاص في العمل ، ويعمل عملهم ، ويتشبه بهم ؛ فإن من تشبه بقوم فهو منهم ، ومن أحب قوما حشر معهم .

راجع للاستزادة جواب السؤال رقم : (126306) ، (162186) .

والله تعالى أعلم .