222787 ـ يشعر باضطراب نفسي ولا يعلم ما هو سببه

السؤال

منذ منتصف رمضان أصابني شيء غريب ، كنت مواظبا قبلها على صلاة الجماعة وقراءة القرآن وعلى الأذكار ، وعلى مختلف الطاعات ، أما الآن فأشعر بخفقان سريع في قلبي ، وبرغبة شديدة في البكاء ، وبرودة في الأطراف ، وارتفاع في درجة الحرارة ، في العنق والظهر وبالتعب والإرهاق الغير مألوف ، وأصبحت أتمنى الموت ، وأحس بالعجز والكسل وفقد الهمة في الطاعة ، بسبب ما يأتيني في خاطري من أفكار كفرية . وأصبحت أشعر بالنفاق ؛ لأن نفسي تحدثني بالكفر ، وأنا أقاومها بالصلاة ، لكن سرعان ما تعود لي هذه الأفكار والأعراض التي ذكرتها ، أنا خائف ، أرجوك ساعدني ، هل هذه أعراض عين أم مس أم سحر؟ وإن كان كذلك ، فما الحل؟

الإجابة المفصلة

الحمد لله.

أولا :

قد يكون ما تشكو منه بسبب عين أو مس ، وقد يكون مرضا عضويا أو نفسيا . لا نستطيع أن نجزم بسبب ذلك .

ولكن الذي ينبغي عليك أن تفعله هو أن لا تكون أسيرا لهذه الأوهام ، أو الآلام ، فتستسلم لها.

إن علاج ما ذكرت – مهما كان سببه – هو بالقرآن ، والرقية الشرعية ، والصلاة ، والدعاء ، فأكثر من ذلك ما استطعت .

ويمكنك أن ترقي نفسك بنفسك ، بسورة الفاتحة والمعوذات ، والأدعية النبوية ، ولا حرج عليك إذا طلبت المساعدة من أحد الصالحين ليقوم برقيتك ، كما لا مانع أيضا أن تستشير بعض الأطباء النفسيين الثقات ، فكل ذلك من أسباب الشفاء ولا تعارض بينها .

ثانيا :

أما الوساوس التي تنتابك فلست الوحيد الذي تشكو من ذلك ، ولكنها لا تضرك ، بإذن الله ، ما دمت كارها لها .

فعَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رضي الله عنه ، قَالَ: " جَاءَ نَاسٌ مِنْ أَصْحَابِ النَّبِيِّ صَلَّى اللهُ 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) . يعني : كراهة هذه الوساوس يدل على إيمان صاحبها ، لأنه لولا إيمانه لكان راضيا مستبشرا بها .

وعلاج هذه الوساوس يكون بكثرة ذكر الله تعالى ، والاستعاذة به من الشيطان الرجيم ، ثم بعد ذلك بالإعراض عنها وعدم التفكير فيها .

عن أَبي هُرَيْرَةَ ، قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللهِ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ : (يَأْتِي الشَّيْطَانُ أَحَدَكُمْ فَيَقُولُ : مَنْ خَلَقَ كَذَا وَكَذَا ؟ حَتَّى يَقُولَ لَهُ : مَنْ خَلَقَ رَبَّكَ ؟ فَإِذَا بَلَغَ ذَلِكَ فَلْيَسْتَعِذْ بِاللهِ وَلْيَنْتَهِ) رواه البخاري (3276) ، ورواه مسلم (134) .

قال ابن حجر رحمه الله تعالى :

" قوله : (مَنْ خَلَقَ رَبَّكَ ؟ فَإِذَا بَلَغَ ذَلِكَ ، فَلْيَسْتَعِذْ بِاللهِ وَلْيَنْتَهِ) أي عن الاسترسال معه في ذلك ، بل يلجأ إلى الله في دفعه ، ويعلم أنه يريد إفساد دينه وعقله بهذه الوسوسة ، فينبغي أن يجتهد في دفعها بالاشتغال بغيرها ... وقال الطيبي إنما أمر بالاستعاذة والاشتغال بأمر آخر ولم يأمر بالتأمل والاحتجاج ... لأن الاسترسال في الفكر في ذلك لا يزيد المرء إلا حيرة ، ومَنْ هذا حاله فلا علاج له إلا الملجأ إلى الله تعالى والاعتصام به " .

انتهى من " فتح الباري " (6 / 340 – 341) .

وانظر لمزيد الفائدة جواب السؤال رقم : (62839) .

والله أعلم .