

بسم الله الرحمن الرحيم

## ورقات لكل مُبتلى بالوساوس القهري

تأليف: الدكتور هيثم طلعت

تلخيص: أبو المنتصر محمد شاهين التَّاعِب

- ما هو الوسواس القهري؟
- هل هناك وساوس قهرية في الدين والعقيدة؟
  - تصورات كفرية على شكل أفكار قهرية تقفز فجأة إلى العقل
  - أفكار بشعة تجعل صاحبها يظن أنه قد هلك
  - وبعد أصحاب النبي صلى الله عليه وسلم قالوا له: يا رسول الله إنا لا نجد في أنفسنا شيئاً لأن يكون أحدنا حممة أحب إليه من أن يتكلم به.
  - وقالوا أيضاً: لأن يسقط من عندي السرية أحب إليه من أن يتكلم به.
- ما هو الفرق بين الوسواس والشُّبهة؟
  - الشبهة هي باطل لبسوه دليلاً.
  - صاحب الشبهة هو إنسان طبيعي يسأل سؤالاً، لو أجيب عن شبهته لانتهدت.
  - الوسواس هو فروض عقلية وأفكار ملحة غريبة قهرية لا منطقية لا تنتهي.
- هل هناك فرق في التعامل بين صاحب الوسواس القهري وصاحب الشبهة؟
  - لو أجبت عن الوسواس سيقفز لذهن صاحبها فرض عقلي آخر جديد وهكذا إلى ما لا نهاية
  - عقله يقتنع في أول الأمر، لكن بعد قليل تبدأ الأفكار تلح عليه مرة أخرى
  - الوسواس القهرية دائرة لا تنتهي من الأفكار والتصورات المزعجة المتعاقبة اللامنتطقية
- هل هناك أشكال مختلفة للوسواس القهري؟
  - فكرة كُفرية
  - نطق ما هو كُفر
  - فعل ما هو كُفر
- ما هو وسواس عدم الانزعاج من الوسواس؟!
- هل يُمكن للشخص الواحد أن يُصاب بأكثر من شكل للوسواس القهري؟
- هل يُعتبر الوسواس القهري نوع من المرض النفسي؟!

## ● لماذا يُصاب الإنسان بالوسواس القهري؟

- نحن لا نعرف تحديداً سبب حصول هذا المرض
- هناك نظريات طبية كثيرة تفترض الآتي:

■ مشكلة جينية

■ مشكلة وراثية

■ مشكلة في النواقل العصبية

■ ضغط نفسي مفاجئ

- الشخص يكون مهيناً لسبب ما فيصاب بالوسواس القهري

■ سماع شبهات كثيرة في الدين

■ سماع طرح إلهادي أو حلقات تشكيكية

## ● ما هو الفرق بين الوسواس القهري ووسواس الشيطان؟

- الشيطان يستغل الاستعداد النفسي للوسواس
- الشيطان يجعل الإنسان يشعر بأنه فقد اليقين
- هذا الشعور وهمي مرتبط بالوسواس
- قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: الحمد لله الذي رد كيده إلى الوسوسة
- وانتهى الشيطان أن يعطي الإنسان شعوراً وهمياً خادعاً بالكفر

## ● هل هناك سن معين للإنسان قد يُساعد في إصابته بالوسواس القهري؟

○ يبدأ في الغالب قبل سن الـ ٢٠

○ قد يستمر لأيام وشهور وقد يطول لسنوات

## ● هل هناك ظروف معينة قد تساعد في إصابة الإنسان بالوسواس القهري؟

○ عند قراءة القرآن الكريم

○ عند الصلاة أو ممارسة العبادات

○ عند بداية طلب العلم الشرعي

## ● ما الذي يشعر به الإنسان عند إصابته بالوسواس القهري؟

○ القلق

○ الانزعاج

○ التقصير

○ عدم تحقيق المثالية

## ● ما هي الظروف التي تؤدي إلى زيادة هذا الشعور بالتقصير؟

## ● كيف يبدأ الوسواس القهري في العقيدة؟

• كيف يجب علينا أن نتعامل مع الوسواس القهري في العقيدة؟

- كل الصور الوسواس معفو عنها ولا شيء فيها
- ليس فيها أي ذنب أو مشكلة فضلاً عن أن تكون شكا أو كفراً أو إحاداً
- قال رسول الله صلى الله عليه وسلم:

▪ ذاك محض الإيمان

▪ ذاك صريح الإيمان

▪ إن الله تعالى تجاوز لي عن أمتي الخطأ والنسيان وما استكرهوا عليه

• هل يعتبر الوصف النبوي لطبيعة هذا المرض نوع من الإعجاز؟

• هل يمكن للوسواس القهري أن يكون باباً عظيماً من الحسنات والأجور؟

- قال رسول الله صلى الله عليه وسلم:

▪ ما يصيب المسلم من نصب ولا وصب ولا هم ولا حزن ولا أذى ولا غم حتى

الشوكة يشاكها إلا كفر الله بها من خطاياها

▪ ما من مسلم يصيبه أذن مرض فما سواه إلا حط الله سيئاته كما تحط الشجرة

ورقها

▪ ما يزال البلاء بالمؤمن والمؤمنة في نفسه وولده وماله حتى يلقى الله وما عليه

خطيئة

• هل يمكن للوسواس القهري أن يكون خيراً وبركة وحكمة من الله عز وجل؟

- ما أصابك لم يكن ليخطئك وما أخطأك لم يكن ليصيبك

○ الإنسان يصيبه الوسواس القهري بتقدير الله عز وجل وكل أقدار الله خير

• ما الذي يمكننا أن نفعله ليكون وقاية لنا من الوسواس القهري؟

- الوقاية خير من العلاج

○ أعظم وقاية هي عدم التعرض لأماكن الشبهات

○ هذا واجب على كل إنسان

▪ المريض بالوسواس القهري

▪ المهياً للوسواس القهري

▪ الشخص الطبيعي

○ لا يجوز للمسلم أن يعرض نفسه وقلبه وإيمانه للشبهات

▪ قال الله عز وجل في القرآن الكريم:

- ﴿وَقَدْ نَزَّلَ عَلَيْنَا فِي الْكِتَابِ أَنْ إِذَا سَمِعْتُمْ آيَاتِ اللَّهِ يُكْفَرُ بِهَا وَيُسْتَهْزَأُ بِهَا فَلَا تَقْعُدُوا مَعَهُمْ حَتَّى يَخُوضُوا فِي حَدِيثٍ غَيْرِهِ ۚ إِنَّكُمْ إِذًا مِثْلُهُمْ ۗ إِنَّ اللَّهَ جَامِعُ الْمُنَافِقِينَ وَالْكَافِرِينَ فِي جَهَنَّمَ جَمِيعًا﴾ [النساء: ١٤٠]
- ﴿وَإِذَا رَأَيْتَ الَّذِينَ يَخُوضُونَ فِي آيَاتِنَا فَأَعْرِضْ عَنْهُمْ حَتَّى يَخُوضُوا فِي حَدِيثٍ غَيْرِهِ ۚ وَإِمَّا يُنسِيَنَّكَ الشَّيْطَانُ فَلَا تَقْعُدْ بَعْدَ الذِّكْرِىَ مَعَ الْقَوْمِ الظَّالِمِينَ﴾ [الأنعام: ٦٨]

### • ما الذي يجب علينا أن نعرفه بخصوص الشبهات حول الإسلام؟

- كل شبهة لها رد
- أهل العلم ما تركوا شاردة ولا واردة إلا بينوها للناس
- ما هي أسرع طريقة لعلاج الوسواس القهري؟
  - ممارسة آلية الانتهاء
  - قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: فإذا بلغه فليستعذ بالله ولينتهي
  - التجاهل التام
  - محور العلاج في الطب النفسي الحديث
  - إيقاف الفكرة الوسواسية
  - التعامل مع الوسواس على أنه مجنون يهمس في أذنك بكلام
  - يجب تجاهله تماما والتسخيف منه والسخرية منه
  - عدم الانتهاء مخالفة للهدى النبوي
  - محاولة التجاوب مع الفكرة الوسواسية إفساد للعلاج والتدخين للمرض

### • هل يُعتبر الوصف النبوي لعلاج الوسواس القهري نوع من الإعجاز؟

- ما هي أكبر مشكلة فيما يخص الفكرة الوسواسية؟
  - هي تشكل نفسها بشكل جديد في كل مرة
  - المريض لا يستطيع أن يتعرف على الوسواس
  - قاعدة هامة: طالما أنك مريض وسواس قهري: كل فكرة تأتيك هي وسواس مهما تشكلت أو غيرت من طبيعتها

### • ماذا تقول لمن يخشى على إيمانه أو خشوعه بسبب الوسواس؟

- بهذه المخاوف لم يطبق آلية الانتهاء
- الانزعاج يزيد الوسواس
- إيمانك لا ينقص بالوسواس مهما كانت صورته
- أنت على الصريح الإيمان بلفظ حديث النبي صلى الله عليه وسلم

● ماذا تقول لمن يخاف من عودة الوسواس مرة أخرى بعد شفائه؟

- هذا يدل أيضا على عدم تطبيق آلية التجاهل
- أه لا تبحث عن الوسواس بعد أن يختفي
- التفكير في الوسواس قد يجعله ليعود من جديد

● ماذا لو عاد الوسواس بعد زمن من التعافي التام؟

- لا نلتفت ولا نهتم

● ماذا تقول لمريض الوسواس القهري الذي يريد مادة علمية لزيادة اليقين وزيادة الإيمان؟

- هذا يدل على أن المريض لم يتجاهل الوسواس كما هو مطلوب
- قاعدة هامة: لا تفعل شيئا من أجل الفكرة الوسواسية ولا تترك شيئا من أجلها
- تعلم العلم الشرعي من أجل نفسك ودينك وآخرتك ونفع الناس
- لا تفعل شيئا من أجل الوسواس

● ماذا تقول لمن يقول بأنه يشعر أن هذه الأفكار تصدر عنه وليست وسواسا؟

- هذا هو عين الوسواس القهري

● ماذا تقول للمريض الذي لم يعد ينزعج من الوسواس؟ ويخاف أن تكون انقلبت لشك

في الدين؟

- هذا أيضا هو عين الوسواس القهري
- لا بد أن يستوعب مريض الوسواس طبيعة مرضه

● هل يمكن لمريض الوسواس القهري أن يدخل في دائرة مستمرة لا تنتهي؟

● هل يمكن أن نخبرنا عن تجربتك مع نوبات الهلع؟

● ماذا تقول لمريض الوسواس الذي يغتسل وينطق الشهادتين ويقول إنه يفعل ذلك من

باب الاحتياط؟

● نصيحة لكل مريض بالوسواس القهري:

- حافظ على طاعتك كما أنت
- لكن تحاول أن تثبت لنفسك أن إيمانك لم يهتز
- انشغل بما أنت منشغل به ولا تلتفت

● هل يمكن تشبيه الوسواس القهري بالمتنمر؟

● ما هي أسباب انتشار الوسواس في الآونة الأخيرة؟

- إتاحة البحث عبر شبكة الإنترنت بسهولة
- انتشار الشبهات

○ الفراغ

○ قلة العلم الشرعي

● ما هو العلاج المعرفي السلوكي للوسواس؟

● التحصين الغذائي والرقية لمريض الوسواس

● العلاج الدوائي لمريض الوسواس

● خطورة ملف الوسواس

● ملخص ما سبق عن الوسواس القهرية:

○ الوسواس القهري هو أفكار ملحة مزعجة

○ إنت مأجور على الوسواس الذي يأتيك

○ الفكرة الوسواسية أشبه بمجنون يتكلم في أذنيك

○ لا تحاول أن تقنع الفكرة الوسواسية بالبحث عن جواب

○ هذا أشبه بمن يحاول إقناع المجنون بالمنطق

○ الفكرة الوسواسية قوتها في أنها تقنعك

■ بأنها ليست وسواسا

■ بأنك تعاني من الشبهات

■ بأن لديك مُشكلة في إيمانك

○ علاج الوسواس هو الانتهاء التام

○ الوسواس يستمد قوته من خطائك في التعامل معه

○ الوسواس يلعب على

■ رفضك

■ خوفك

■ قلقك

■ بحثك

■ اهتمامك

○ تقبل طبيعة الوسواس ولا تدخل في حرب لطرد الفكرة الوسواسية

○ انتهي عن الاهتمام بالوسواس تماما

■ الوسواس قد يكون سببا في نقلك لدرجة أعلى في دينك أو دنياك

○ تذكر دائما وصية النبي صلى الله عليه وسلم: فليستعذ بالله ولينته

الحمد لله رب العالمين