تخلص من عذاب الوساوس

قواعد مهمة لعلاج جميع أنواع الوساوس

هاني عرفة

مقدمة

لو كنت تعانى من الوساوس التي سأذكرها فهذا هو العلاج ، وإن كنت لا تعانى فركز جيدا لوقاية نفسك وزوجتك وأولادك ونصح أصحابك .

نحن تعلمنا في المدارس أن الوقاية خير من العلاج ، لكن في مدرسة الحياة المشاكل النفسية والتربوية الوقاية فيها ليست خير من العلاج ولكن الوقاية فيها هي العلاج !

نعم فهناك بعض المشاكل النفسية والتربوية تترك أثارا وندوبا في مشاعر الإنسان تجعله على مدار عمره كله يشعر بمشاعر شديدة الألم ، تأتى عليه لحظات يتمنى أن يحتضنه أحد ليحميه من هذه المشاعر .

والوسواس معاناة شديدة بكل ما تعنيه كلمة معاناة من معنى ، والتخلص من الوسواس ضروري جدا لتعيش حياة سعيدة ومستقرة .

الوساوس كثيرة ومتنوعة لكن أذكر لك هنا أهم الوساوس التي من الممكن أن يعانى منها الإنسان عموما وفى عصرنا خصوصا .

سأذكر قواعد مهمة لعلاج أي مشكلة نفسية ، أي مشكلة ! ولو أحسنت تنزيل هذه القواعد على أي مشكلة تعانيها بفضل الله سترتاح منها .

العلاج الذي نذكره هنا علاج شرعي ونفسي في نفس الوقت ، واجتماع العلاجين يعطى قوة تعينك بإذن الله على اختصار مدة العلاج .

ما أذكره من كلام هو نتاج ممارسة عملية وعلاجية مع كثير من الناس ، من الكبار والصغار والرجال والنساء والشباب وبفضل الله تعالى كانت النتائج طيبة وهذا ما جعلني أكتب هذا الكلام ليكون النفع أكثر .

أسأل الله عز وجل أن يجعل هذا الكلام خالصا لوجهه ونافعا لعباده ، وأن يكون لنا في ميزان الحسنات يوم نلقاه .

هاني عرفة

الشك في الإيمان

قال عليه الصلاة والسلام :

(يأتي أحدكم الشيطان فيقول له : هذا الله خلق كذا وخلق كذا ، حتى يقول له : فمن خلق الله ؟) .

هذا النوع من الوساوس هو أكثر الأنواع انتشارا خصوصا عند الشباب بعد سن البلوغ ، تدور في ذهنه أسئلة مثل :

هذا الله خلقنا ، فمن خلق الله ؟!

مظاهر وجود هذا الوسواس

١ / انشغال العقل بالسؤال عن الله .

٢ / خوف شديد من الذنب بسبب هذا التفكير .

٣ / خوف من الوقوع في الكفر .

٤ / كتمان الوسواس والخجل من الكلام فيه مع أحد .

أسباب وجود هذا الوسواس

١ / وسوسة الشيطان .

٢ / الجهل بمداخل الشيطان .

٣ / نقص العلم الشرعي وعلوم النفس .

٤ / كتمان الشخص بسبب الخجل وعدم السؤال عن الحل .

سؤال :

من الذي يتكلم داخلك ويطرح هذا الوسواس ؟

الجواب : قرينك من الجن .

قال عليه الصلاة والسلام :

(ما منكم من أحد إلا ومعه قرينه من الجن) .

هذا القرين يلقى داخل عقلك الأفكار والوساوس التي تزعجك من أجل أن تخاف وتحزن وتعيش في كدر وقلق وهذا الذي يحدث مع الكل .

العلاج

علاج مشكلتك يتلخص في الآتي :

١ / ليس عليك ذنب !

الخوف من الذنب هو السبب الأساسي لما أنت فيه من حزن وخوف ، اطمئن ليس عليك ذنب ، والدليل أن الرسول عليه الصلاة والسلام قال :

(إن الله تجاوز لأمتي عما حدثت به نفسها ما لم تعمل أو تكلم) .

الله سبحانه وتعالى يحاسبك على ما تملك وهو الكلام والفعل ولا يحاسبك على أفكارك هذه لأنك لا تملكها والمسئول عنها هو الشيطان وليس أنت .

باختصار يا أخي أنت غير محاسب إطلاقا على أفكارك ولكن تحاسب على عملك ، قال الله (فمن يعمل مثقال ذرة) تأمل (يعمل) الثواب أو العقاب يكون على عملك وليس على أفكارك التي قد يتحكم فيها قرينك من الجن في بعض الأحوال .

٢ / أنت مـؤمـن

الصحابة رضي الله عنهم دارت في عقولهم مثل هذه الأفكار وأصابهم الخوف والحزن بسببها ، فذهبوا يشتكون لرسول الله فقال لهم :

(ذاك صريح الإيمان !) .

ذاك صريح الإيمان : يعنى هذه علامات واضحة غاية الوضوح تدل على إيمانكم ، أبشر يا صديقي ، إن خوفك من الذنب وحزنك من هذه الأفكار هي علامات واضحة على مدى حبك وتعظيمك وتقديسك لخالق هذا الكون العظيم ، كذلك الشيطان يوسوس للمؤمن وليس للكافر .

٣ / تقبل وجود الفكرة في عقلك !

كيف أتقبل فكرة في عقلي مسيئة للذات الإلهية ؟!

راجع كلامي [تقبل ـ **وجود** ـ الفكرة] والمقصود أن تتقبل وجود الفكرة وليس الفكرة نفسها ، أكرر لا تقبل الفكرة ولكن [وجودها] في ذهنك .

عندما ترفض [وجود] الفكرة في عقلك ستحاول طردها وبالتالي الفكرة ترسخ أكثر داخل عقلك ، بالضبط كمن يحاول أن ينسى إنسانا يحبه ينشغل به أكثر .

تقبل وجود الفكرة يجعلها فكرة عادية مع باقي الأفكار داخل عقلك ثم تنساها كما نسيت كثير من أفكارك العادية .

باختصار

١ / ليس عليك ذنب .

٢ / وسوسة الشيطان تكون للمؤمن وليس للكافر فاطمئن أنت مؤمن .

٣ / تقبل وجود الفكرة .

٤ / تخلص من الفراغ والوحدة فهما بيئة خصبة يحبها الشيطان لينفرد بك .

الخوف من الموت

اتصل على هاتفي أخ يعالج من مس الجن وقال لي : عندي أخت قرأت عليها الرقية وليس عليها جن فلو جئت تسمع وتنظر ما الأمر .

ذهبت فحكت الأخت العذاب الذي تعيش فيه منذ شهور بسبب سيطرة فكرة الموت عليها ، وأن زوجها تعب منها ويريد أن يطلقها ، وكان والدها معها يدور بها على الأخوة المعالجين لعله يجد الحل .

بعض مظاهر وجود الوسواس

١ / تخاف من الموت والفكرة تسيطر عليك يوميا .

٢ / يقول لك الشيطان أنت ستموت الآن .

٣ / يقول لك : ملك الموت سيدخل عليك ليقبض روحك .

٤ / يقول لك قم الآن توضأ وصل لتتوب قبل أن يقبض روحك !

أسباب وجود الوسواس

١ / وسوسة الشيطان .

٢ / الضغوط النفسية .

٣ / خلل كيميائي في المخ .

العلاج

١ / تقبل أنك ستموت !

عندما ترفض أن تموت يلعب بك الشيطان كما يلعب الصبيان بالكرة ، الشيطان يرمى بالفكرة في ذهنك لترفضها وبالتالي تتفاعل معها فيكون الخوف بل الرعب والتوتر والقلق .

رفضك للموت رد فعل يسبب توتر والمطلوب هو عدم وجود أي رد فعل تماما ، الشيطان يلعب على رد فعلك وإذا لم يجد رد فعل سيتوقف تماما .

٢ / استعمل البرود !

الشيطان يريدك أن تتفاعل مع الفكرة ، وأنت بذكائك استعمل معه البرود كما تستعمل البرود مع واحد من بني آدم .

مثال لحوار بارد مع الشيطان :

الشيطان : انتبه أنت ستموت .

أنت : وما هي المشكلة ؟ أنا سأموت وكله سيموت (أنت تقبلت).

الشيطان : أقول لك أنت ستموت ! (تكرار مقصود منه ليصبيك بالقلق) .

أنت : نعم أعرف وأن متقبل ذلك . (هو كرر نفس الوسواس وأنت كررت نفس التقبل) .

الشيطان : لكن أنت مفرط وستموت الآن وتدخل النار .

أنت : النار يملكها الله وليس أنت ولو أنا مت الآن فليس أمامي إلا حسن الظن بالله وليس الخوف من العذاب .

الشيطان : قم الآن وتوضأ وصل قبل أن تموت .

أنت : إن شاء الله ! (برود .. وهنا إياك أن تقوم وتتوضأ) .

الشيطان : ملك الموت داخل عليك الآن انتبه .

أنت : أهلا وسهلا به (منتهى البرود) .

الشيطان : يمل ويتعب من ذكائك وعدم تفاعلك مع وساوسه ويذهب يوسوس لغيرك .

٣ / تقبل وجود الفكرة في ذهنك

تقبل (وجود) الفكرة في ذهنك يجعلها فكرة عادية موجودة مثل باقي الأفكار ، وطبيعة الأفكار العادية أنها توجد ثم تنساها مع الوقت لأنك لم تتفاعل معها أو ترفض وجودها .

٤ / الدواء

أحيانا وليس لازما تحتاج أن تأخذ أحد الأدوية التي تضبط كيمياء المخ مما يساعدك على التخلص من الفكرة بصورة أسهل وأسرع ، وهذا النوع من الأدوية لا يسبب أي إدمان ويكون ذلك عن طريق الطبيب النفسي .

باختصار

١ / تقبل أنك ستموت .

٢ / استعمل البرود .

٣ / تقبل وجود الفكرة في ذهنك .

٤ / الدواء .

٥ / تخلص من الفراغ والوحدة .

وسواس النجاسة

ضاق صدر أحد أصحابي من زوجته واشتكى لي من أنها تسرف في تنظيف نفسها والبيت من حولها وتشعر بوجود نجاسة على أشياء كثيرة حولها .

مظاهر وجود الوسواس

١ / الشعور بوجود نجاسة على الجسد أو الأدوات التي تستعملها .

٢ / تكرار الوضوء أو الاغتسال أو غسل ومسح الأشياء .

٣ / الخوف الزائد من السلام على الناس أو استعمال أدواتهم .

٤ / الإرهاق النفسي والجسدي وضياع الوقت بسبب الإسراف في النظافة .

٥ / الإحساس بنزول بعض قطرات البول بعد قضاء الحاجة أو أثناء الصلاة .

أسباب وجود الوسواس

١ / وسوسة الشيطان .

٢ / الضغوط النفسية .

٣ / خلل كيميائي في المخ .

العلاج

١ / تقبل فكرة وجود نجاسة على جسدك أو في أي شيء !

لاحظ : المشكلة التي هي الوسواس (فكرة) ورد فعلك (فعل) .

من الخطأ أن تعالج الوسواس الذي هو فكرة بفعل ، نكرر : خطأ أن تعالج الفكرة بفعل ، عالج الفكرة بفكرة ، وسواس النجاسة في ذهنك فعالج الوسواس بدلا من غسل بدنك !

٢ / استعمل البرود

الشيطان : الماء لم يصل لهذا المكان .

أنت : لا مشكلة (تقبل) .

الشيطان : لكن وضوئك أو اغتسالك سيكون غير صحيح (تخويف) .

أنت : مش مهم (برود) .

الشيطان : حرام عليك الله لن يتقبل منك صلاتك (تخويف أكثر) .

أنت : مش مهم (برود أكثر) .

الشيطان : يمل ويتعب من ذكائك وعدم تفاعلك مع وساوسه ويذهب يوسوس لغيرك .

٣ / تقبل وجود الفكرة في ذهنك

تقبل (وجود) الفكرة في ذهنك يجعلها فكرة عادية موجودة مثل باقي الأفكار ، وطبيعة الأفكار العادية أنها توجد ثم تنساها مع الوقت لأنك لم تتفاعل معها أو ترفض وجودها .

٤ / الدواء لعلاج الخلل الكيميائي في المخ

أحيانا وليس لازما تحتاج أن تأخذ أحد الأدوية التي تضبط كيمياء المخ مما يساعدك على التخلص من الفكرة بصورة أسهل وأسرع ، وهذا النوع من الأدوية لا يسبب أي إدمان ويكون ذلك عن طريق الطبيب النفسي .

باختصار

١ / تقبل فكرة وجود نجاسة على جسدك أو في أي شيء !

٢ / استعمل البرود .

٣ / تقبل وجود الفكرة في ذهنك

٤ / الدواء

٥ / عند الوسوسة بوجود نجاسة لا تغسلها .

٦ / بعد أن تتبول قم برش قليل من الماء حول ثوبك الداخلي ومكان إخراج البول وعندما يأتيك وسواس بنزول قطرات بول قل لنفسك هذا هو الماء الذي قمت برشه بعد التبول.

٧ / تخلص من الفراغ والوحدة .

سماع أصوات ورؤية خيالات

من الممكن أن تسمع أصوات وترى أشياء غير موجودة وفى نفس الوقت هذا الذي تسمعه أو تراه ليس من الجن !

مظاهر وجود الوسواس

١ / سماع أصوات في البيت مثلا لا يسمعها غيرك .

٢ / رؤية خيالات لا يراها غيرك .

٣ / خوف شديد .

٤ / ضغوط نفسية .

أسباب وجود الوسواس

١ / الضغوط النفسية .

٢ / الاكتئاب لأي سبب من الأسباب خصوصا فقد أحد الأحبة .

٣ / خلل كيميائي في المخ سببه الضغوط النفسية والاكتئاب .

العلاج

١ / تخفيف الضغوط النفسية

من خلال إخراج ما في النفس من كبت وهموم وأحزان من خلال الكلام مع أحد الأحبة الثقات العقلاء الذي عندهم إحساس بما تقوله لهم .

٢ / تقبل الواقع

وبما قدره الله سبحانه وتعالى وتقبل الناس كما هم ومحاولة الاقتراب من الأحبة والحذر من الاستسلام للوحدة لأنها تزيد الاكتئاب .

٣ / استعمال الدواء لعلاج الخلل الكيميائي في المخ

عندما تتعرض لأحزان وضغوط نفسية شديدة يحدث خلل كيميائي في مخك للمواد المسئولة عن مراكز الإدراك في المخ .

المقصود بمراكز الإدراك هو الإدراك البصري والسمعي ومن هنا ومع هذا الخلل تبدأ ترى أشياء غير موجودة وتسمع أصوات غير موجودة والسبب هو الخلل الذي حدث في مراكز الإدراك في المخ .

باختصار

١ / تخفيف الضغوط النفسية .

٢ / تقبل الواقع وبما قدره الله سبحانه وتعالى وتقبل الناس كما هم .

٣ / استعمال الدواء لعلاج الخلل الكيميائي في المخ عن طريق الطبيب .

٤ / تخلص من الفراغ والوحدة .

خوف الطلبة
من الامتحانات والنتيجة

مظاهر وجود هذا الوسواس

١ / خوف شديد من الامتحانات .

٢ / خوف أكبر من ظهور النتيجة .

٣ / قلة التركيز والإحساس بالنسيان .

٤ / قلق وتوتر وقلة نوم وغياب الاستقرار النفسي .

أسباب وجود هذا الوسواس

١ / عدم العلم بكيفية التعامل مع حيل الشيطان .

٢ / تحميل النفس والعقل فوق طاقتهما .

٣ / ضعف الاعتماد على الله والاعتماد الكامل على النفس .

العلاج

١ / ركز على اختصاصك الذي تقدر عليه

أنت عبد والله رب ، المذاكرة على العبد والنتيجة على الرب ، خوفك طبيعي لأنك تفكر في عمل ليس في يدك ولكن في يد ربك ، الشيطان يسرح

بعقلك لتركز في اختصاص الرب وهو النتيجة ويشغلك عن عملك واختصاصك وهو المذاكرة .

٢ / تقبل أي نتيجة ستكون

تقبل أي نتيجة ، ما تريده أو ما لا تريده ، الشيطان يحبس عقلك ومشاعرك حول ما تريد أنت ومن حولك ، يا صديقي النتيجة على ربك ، وربك هو أرحم بك من نفسك وكريم سيكرمك لأنك بذلت الكثير من الجهد وهو وعدك فقال (إنا لا نضيع من أجر من أحسن عملا) .

تأمل (أحسن عملا) مش خاف من النتيجة ، ولكن ركز على استغلال وقته وبذل كل ما في وسعه ثم ترك النتيجة على من يملكها ، لا أريدك أن تترك التفكير في النتيجة تماما ولكن وأنت تفكر فيها تقبل أي نتيجة ستكون ، هنا ترتاح وتطمئن ، الشيطان يريدك أن ترفض النتيجة السيئة وعندما ترفض ذلك تخاف وتتوتر .

أحد الشباب اشتكى لي خوفه من الامتحانات والخوف من النتيجة ، قلت له افعل ما عليك ثم تقبل أي نتيجة مهما كانت ، لقد اندهشت عندما قال لي أنه كان يدخل الامتحان بكل هدوء ويقوم بحل أفضل مما سبق حتى إن أصدقائه كانوا يصفونه بالبرود من شدة الهدوء وهذا الشاب الآن نجح وأصبح طبيبا !

وشاب آخر كان لا يستطيع أن يذاكر إلا ربع أو نصف ساعة بسبب الخوف من الامتحانات والنتيجة ، ونصحته بنفس النصيحة والحمد لله أصبح يذاكر ست وسبع ساعات وهو مستمتع جدا ، بل هذا الشاب هذه السنة نجح وكان الأول على الدفعة كلها !

باختصار

١/ ركز على اختصاصك الذي تقدر عليه .

٢ / تقبل أي نتيجة ستكون .

الخاتمة

وبعد هذه كانت بعض القواعد المختصرة لعلاج بعض وليس كل أنواع الوساوس ولو تم استخدام هذه القواعد المكررة لعلاج كل وسواس فى علاج مشاكل نفسية واجتماعية متنوعة ستجد عجبا كما رأيت .

ولعل الله سبحانه وتعالى يمن وأستكمل ما أكتبه الآن عن القاعدة الجامعة لكل ما سبق لتكون الفائدة أكثر .

أسأل الله عز وجل أن يتقبل هذا الجهد البسيط وأن ينفع به المسلمين إنه نعم المولى ونعم النصير .

هاني عرفة

مصر / الإسكندرية

٩ / ٥ / ٢٠١٥