أنا وسواسي

معايشة تجربة وسواسية

يوسف خليفة الشريدة

أنـا وسـواسـي

معايشة تجربة وسواسية

يوسف بن خليفة الشريدة

النسخة الإلكترونية
١٤٣٦هـ / ٢٠١٥م

يوسف بن خليفة بن صالح الشريدة ، ١٤٢٦هـ.

فهرسة مكتبة الملك فهد الوطنية أثناء النشر.

الشريدة، يوسف بن خليفة بن صالح
أنا وسواسي: معايشة تجربة وسواسية. / يوسف بن خليفة بن صالح الشريدة .. الأحساء ، ١٤٢٦هـ.
..ص ؛ .. سم
ردمك : ٣-٨٢٦-٤٩-٩٩٦٠

١-الوسوسة ٢-الوسواس القهري أ-العنوان
ديوي ١٥٧,٢
١٤٢٦/٦٨٣٣

رقم الإيداع ١٤٢٦/٦٨٣٣
ردمك: ٣-٨٢٦-٤٩-٩٩٦٠

حقوق الطبع محفوظة للمؤلف

النسخة الإلكترونية

١٤٣٦هـ / ٢٠١٥م

هاتف جوّال ٠٥٥٦٩٠٥٦٩٨

الإهْدَاء

إلى والدي العزيز . .

أهدي كتابي هذا كقبلة عرفان حارة أستلم بها جبينه

يوسف

بِسْمِ اللهِ الرَّحْمنِ الرَّحِيمِ

الحمد لله رب العالمين، والصلاة والسلام على أشرف الأنبياء والمرسلين نبينا محمد وعلى آله الطيبين الطاهرين وأصحابه المنتجبين.

يُراد لهذا الكتيِّب أن يكون معيناً للمؤمنين في التخلص من الوسواس القهري الذي قد يعترض بعضهم في عباداتهم المختلفة؛ لذا حرصت فيه على وضع الأفكار والأطروحات في قالبٍ حواري ممتع؛ على أمل أن يُسهم ذلك في جذب القارئ للمعلومة، ومن ثم قناعته بها، وصولاً لتفعيلها في واقعه اليومي. وهذا إن تحقق فهو المأمول من هذا الجهد.

اسـأل الله تعالى أن ينفع به إخواني من المؤمنين والمؤمنات، وأن يتقبله مني بأحسـن القبول، إنه سميع مجيب الدعاء.

يوسف بن خليفة الشريدة

الأحساء – الطرف

ذو الحجة ١٤٢٥هـ

المحتويات

* مقدمة المؤلف ٤
* تمهيد ٦

القسم الأول: قصة واقعية

* حوار عام ٨
* الغُسل ٢٣
* الغازات (خروج الريح) ٢٧
* النجاسات ٢٩
* دورات المياه ٣٣
* خروج البول ٣٦
* القراءة ٣٧
* التعرّق ٣٨
* رحلة الحج ٣٩
* النتيجة ٤١

القسم الثاني: وقفة تعريفية بالوسواس القهري

١- الفرق بين الوسواسين (القهري والشيطاني المعروف) . . ٤٣
٢- ما هو الوسواس القهري؟ ٤٤
٣- برنامج منع الاستجابة ٤٧
٤- الوسواس في الجانب الديني التعبدي ٤٨
٥- مفارقات ٥٢
٦- الوسواس والعلاج المعرفي ٥٣
٧- النقاط التي يمكن التركيز عليها في العلاج المعرفي . . ٥٥
٨- الثقة بالله والوسواس القهري ٥٦
٩- وسواسيون (مما شاهدت وسمعت وقرأت) ٥٨
* خاتمة ٦٢
*** المصادر والمراجع** ٦٣

تمهيد

نعم.. إنه الوسواس! مَن منا لم يُصب به في فترة من حياته؟! لذا أنا متأكد من الحاجة الماسة لهذا الموضوع. وأن بيننا من يعانون منه وإن بدرجات متفاوتة.

تساءلت كثيراً عن الأسلوب الأمثل لتناول هذا الموضوع. وقد توصلت إلى أن الطرح التقليدي غير مؤثر عند المصاب بالوسواس؛ وذلك لأن الوسواسي يستشعر في الطرح التقليدي فوقية لا تقترب من معاناته؛ بل تنظِّر له من علٍ، وهذا ما يستفزه أكثر؛ ومن ثم يستسلم أكثر لمرضه النفسي وكما لو كان قدره الذي لا خلاص منه. وما ذلك إلا نتيجة فشل ما يُفترض أنه علاج له من مرضه (أعني المؤلفات والأطروحات التقليدية)، لذا نجد أن كل وسواسي يحتاج أن نقترب من حالته الخاصة أكثر ليقتنع بوصفتنا العلاجية التي نضعها له في طريقه للخلاص من هذا المرض. فكلما استشعر الوسواسي قرب الطرف المعالج من معاناته؛ كلما كان أكثر تقبلاً لتوصيات ذلك الطرف.

بمشيئة الله تعالى ستجدون في هذا الكتيِّب طرحاً فيه من المصداقية والواقعية والفائدة والتشويق ما يُسهم بتوفيق الله في مساعدة مَن يعاني من هذا المرض. هذا فضلاً عن كونه موضوعاً يحتاجه الجميع لزيادة المعرفة والوعي به حتى من غير المصابين به.

إذن سنركّز على الفوز بالمصداقية عند من يعاني من هذا المرض بمحاولة القرب من معاناته؛ ثم لنصف له مقترحاتنا الخاصة بحالته. ولن نعتمد طرحاً تقليدياً أكاديمياً (على الأقل في المراحل الأولى لمتابعتنا).

على بركة الله نبدأ...

القسم الأول

قصة واقعية

سأطرح لكم هنا قصة واقعية كنت طرفاً فيها؛ فقد كانت تجربة ثرية بالفائدة لي وللطرف الآخر، حيث شدتنا الأحداث والحوارات الجادة في الموضوع إلى تسليط الضوء بشكل أكبر على موضوع الوسواس.

شاب من الأحساء طلب الحديث لي عبر (الماسنجر)[1] من خلال مراسلته لي في أحد المنتديات التي أشارك فيها. واضح أنه اختارني لاستحسانه مشاركاتي هناك، فقد لمست ذلك من خلال ثنائه وتحمسه للحديث لي. فبعد حديث تعريفي سريع كله مودة؛ عرَّج على مشكلته التي طلبني لأجلها، فكان أن استرسل قائلاً:

"أكاد أُجن، ما عدت أحتمل المزيد من معاناتي، فهي مستمرة معي منذ أكثر من خمس سنوات. أصبحت لا أطيق نفسي، ولا أحد يطيقني ممن يعيشون حولي. إلى متى...؟! هل هذا قدري؟!

كل ما حولي نجسٌ حتى يثبت العكس (ومن المستحيل أن يثبت العكس). كل زوايا منزلي نجسة، كل الفضاء الخارجي نجسٌ، الوضوء عذاب مقيم؛ فلا عضو يسلم من شكي؛ والصلاة شكٌ مستديم؛ حتى أنها لتتضاعف معي أعداد ركعاتها نتيجة إعادتي لها مرات ومرات؛ فلا تكبيرة تخلو من الطعن؛ ولا قراءة تخلو من الكسر؛ ولا سجدة تخلو من النقص؛ ولا تسبيحة تخلو من البتر، هكذا أشعر دائماً وأكثر.

أما الغسل؛ فقد كرهت كل مقدماته، كرهت الحاجة إليه، حتى أن أطراف جسدي أصبحت أرضاً خصبة لطبقة جلدية بيضاء من أثر إطالتي المكوث تحت الماء في دورات المياه.

أرجوك . . لا تخيب أملي بك بأن أجد عندك ما تدفع به ولو بعضاً من معاناتي"[2].

انتهى كلامه.

بعد استماعي لكلامه؛ دار بيننا هذا الحوار:

---

(١) أحد أشهر برامج التخاطب والمحادثة عبر الإنترنت.

(٢) الكلام للشاب؛ غير أني نقلته هنا بأسلوبي.

يوسف: الأمر يحتاج قبل كل شيء إلى عزيمة وإرادة من طرفك؛ ومستوى متقدم من الثقة بالله سبحانه الذي كتب على نفسه الرحمة[٣]؛ وهو مُشرِّع تلك الفروض ومقصدها.[٤]

أنت كخطوة أولى بحاجة لمتابعة مكثفة في هذه الفترة بالذات، وهو ما سـأفعله معك وبشـكل يومي بحسب ما تسمح به الظروف ريثما نؤسس لبعض القناعات الجديدة التي ستكون قاعدة تمكّنك إن شاء الله تعالى في المستقبل من الاعتماد على نفسك في الخلاص من هذا المرض.

لن أدخل معك في اسـتقراء فلسفة العبادة في الصلة بين العبد وربه، فليس مكانها هنا؛ على الأقل في هذه المرحلة. ولكن تعال معي لنحرك بعض الأسئلة التي تطرح نفسها مع أية حالة من هذا النوع. ومنها:

- هل تُقر صراحةً بأنك مصاب بمرض اسمه الوسواس؟!

الشاب: نعم؛ ولذلك طلبت الحديث معك.

يوسف: ما مصدر هذا الوسواس بحسب قناعتك الذاتية؟!

الشاب: بالتأكيد هو الشيطان!

يوسف: إذن كيف تبرر استجابتك لأمرٍ مصدره الشيطان؟! وما دام مصدره الشيطان؛ فما مصلحته من فعله هذا ؟! هل هو حريص على كمال عباداتنا لنفوز برضا الله سبحانه، لذلك يوجّهنا إلى أخطائنا في أية عبادة نقوم بها حرصاً منه على سلامة أدائنا لتلك العبادة؟!

الشاب: لا وألف لا؛ على العكس من ذلك يعمل على إفساد عباداتنا.

يوسـف: الله أكبر.. رائع! هذه المقدمة يجب أن تأخذنا إلى اسـتخلاص نتيجة وهي: بما أن الوسـواس مصدره الشيطان؛ والشيطان بالتأكيد لا يريد لنا صلاح عبادتنا؛ إذن الاستجابة له عملٌ أحمق بامتياز، وفيه إقرار منا بأننا نقوم بمخالفة شـرعية من خلال طاعتنا للشـيطان في أدائنا لفرض عبادي! فكيف نبرر طاعتنا له فيما نعلم أنه يريد إفساده؟! أنت بذلك ترتكب مخالفة شرعية تستحق معها الإثم والعقوبة!

---

(٣) قال تعالى: " **وَإِذَا جَاءكَ الَّذِينَ يُؤْمِنُونَ بِآيَاتِنَا فَقُلْ سَلاَمٌ عَلَيْكُمْ كَتَبَ رَبُّكُمْ عَلَى نَفْسِهِ الرَّحْمَةَ**... " الأنعام: آية ٥٤

(٤) أجاب السيد الخامنئي موجهاً إحدى المؤمنات؛ وقد شكت له جانباً من معاناتها مع الوسواس: "**الدين الإسلامي أحكامه سهلة وسمحاء، ومنسجمة مع الفطرة البشرية فلا تُعسِّريها عليكِ، ولا تلحقي الضرر والأذى بجسمكِ وروحك من جرّاء ذلك، وحالة القلق والاضطراب في هذه الموارد تضفي المرارة على الأجواء الحياتيّة، وإن الباري عزّ اسمه غير راض عن عذابكِ وعذاب من ترتبطين معهم، أشكري نعمة الدين السهل، وشُكر تلك النعمة عبارة عن العمل طبقاً لتعليماته تعالى**". استفتاءات موقع سماحته www.wilayah.ir/ar باب الطهارة – قسم الوسواس وعلاجه س٣١١.

الشاب: ماذا . .؟ إثمٌ وعقـــوبة! كلامك هذا تنظيرٌ يزيد من آلامي ولا يخفّفها؛ فأنت بكلامك هذا تعمد إلى تشـويشـي أكثر، فرغم كل ما أفعله من جهود لضـمان كمال عبادتي تأتي لتنسـب لي مخالفتي للشرع. أرجوك قل لي ماذا أفعل مع ما أشعر به؟!

يوســف: أعرف أن كلامي صــدمك. لا بأس، عليك أن تعتاد على ذلك معي. فأنت بحاجة للمزيد من الصدمات لتستفيق من واقعك هذا؛ ألست تسألني: ماذا تفعل؟

الشاب: بلى، ماذا أفعل؟

يوسف: أليست الشكوك تعصفُ بك في الفروض التعبدية كالوضوء والصلاة والغسل وغيرها؟

الشاب: بلى..

يوســف: إذن الســؤال لك الآن: ماذا تفعل لمعرفة تكليفك الشــرعي في أداء تلك الفروض التعبدية؟ ألست تعترف أن الشكوك تحاصرك في تلك الفروض؟

إذن مشكلتك متعلقة بتلك العبادات، فماذا يفعل المرء ليعرف تكليفه الشرعي فيها وكيفية القيام بها؟

الشاب: كأني بك تجرني للقول: "نلجأ لمرجع معين نقلِّده".

يوسف: نعم. ألستَ تقول أن ما يحصل معك من وساوس مرتبطة بالفروض التعبدية؟ إذن أمر اللجوء للعلماء لمعرفة تكليفك والتصرف الواجب من قبلك هو ما يجب عليك فعله.

الشاب: وضِّح أكثر..

يوســف: كلامي واضــح، بما أن هذه الوســاوس مرتبطة معك بالعبادات؛ إذن لا بد من معرفة الحكم الشرعي الخاص بها من قبل المتخصصين في استنباط الحكم الشرعي؛ وهم في حالتك(مراجع التقليد)[٥].

الشاب: وما موقف المراجع؟

---

(٥) اجتهدت في جمع عيِّنة من الفتاوى لبعض علمائنا ذات الصلة؛ ولم أقتصر على مرجعية بعينها حتى يبلغ الكتاب أكبر عدد من المؤمنين. والحمد لله أن فتاوى مراجعنا متطابقة إلى درجة التناسخ في موضوعنا محل النقاش. لذا فإن استشهادي في موضع معين برأي أحدهم إنما قصدت به الاختصار وتجنب التكرار وليس شيئاً آخر. كما أن اختياري للشواهد راعيت فيه الجوانب الفنية التي أخذتني للبحث عن الشواهد المتناسبة مع سير القصة وتفاعل الأحداث فيها. ويمكن للقارئ (المقلِّد) متابعة رأي مرجعه تفصيلاً في رسالته العملية مِن كل ما نعرض له هنا.

يوسف: جميع العلماء يتفقون على قاعدة عامة لا خلاف حولها بينهم وهي: (أن كثير الشك كمن لا شك له)، بل أن بعض العلماء يرى حرمة العمل بالوسواس، وستعرف سبب ذلك بعد قليل.

تعال أولاً نركز على القاعدة التي ذكرتها لك، والتي أرجو أن تصـــحبك كظلك في كل مكان تذهب إليه: (كثير الشك كمن لا شك له)، هيا كرِّرها مراراً وتكراراً مئات المرات.

لنفترض أنك شككت في عدد الركعات لصلاة ما؛ أو أي شكٍ آخر، وما أكثر شكوكك.

الآن نريد معرفة الواجب عليك فعله للتعامل مع هذه الحوادث إذا ما حصلت معك.

يقول العلماء لك: بما أنك كثير الشـــك؛ فإن تكليفك الشـــرعي في هذه الحالة هو عدم الاعتناء بشكك؛ وأن عليك المواصلة.[٦]

إذن هذا تكليفك الشرعي، فلماذا لا تقوم به وتريح نفسك؟!

الشاب: أرجوك ارحمني؛ الأمر ليس بهذه السهولة التي تستعرضها.

يوسف: لا بأس، فما زلنا في أوّل الطريق.

أنت الآن أمام مفترق طرق: إما الاعتناء بشكك والاستجابة له؛ أو عدم الاعتناء به.

لنناقش مسألة الاعتناء بشكك والاستجابة له أولاً:

– على أي أساس تعتني بشكك وتستجيب له؟

الشـاب: على أسـاس ما أحس به من أحاسـيس تحركني لاسـتشـعار نقض فعلي التعبدي هنا أو هناك.

يوســف: وهل إحســاســك الشــخصــي يمكن الركون إليه للتشــريع في أي عمل عبادي؟! ما قيمة إحساسك الشخصي في الواقع؟

الشاب: إلى أين تريد أن تأخذني بأسئلتك هذه؟!

---

(٦) "الشكوك التي لا يعتنى بها: . . . ٤– ما إذا كثر الشك. فإذا شك في الإتيان بواجب بنى على الإتيان به، كما إذا شك كثيراً بين السجدة والسجدتين، فإنه يبني –حينئذٍ – على أنه أتى بسجدتين، وإذا شك في الإتيان بمفسد بنى على عدمه، كمن شك كثيراً في صلاة الفجر بين الاثنتين والثلاث فإنه يبني على أنه لم يأتِ بالثالثة، ويتم صلاته، ولا شيء عليه. ولا فرق في عدم الاعتناء بالشك إذا كثر بين أن يتعلق بالأجزاء وأن يتعلق بالشرائط. وعلى الجملة لا يعتنى بشك كثير الشك ويبني معه على صحة العمل المشكوك فيه، وتتحقق كثرة الشك بزيادة الشك على المقدار المتعارف بحد يصدق معه – عرفاً – أن صاحبه كثير الشك، وتتحقق – أيضاً – بأن لا تمضي عليه ثلاث صلوات إلا ويشك في واحدة منها" الخوئي – المسائل المنتخبة ص١٤٣.

يوسف: إلى الحقيقة! إن أيَّ إحساس من أحاسيسك الشخصية لا قيمة له إنْ لم يتبنَّه الشرع. بمعنى أن كل إحساس من أحاسيسك نعرضه على الموازين الشرعية؛ فما يُثبته الشرع يلزمك الأخذ به، وما يرفضه يلزمك عدم الاعتناء به.

لذلك اعتناؤك بأحاسيسك الشخصية لمجرد استحسانك الشخصي لها يُعطي انطباعاً بأنك تُشرع لنفسك دون دليلٍ إلا إتباع شعور شخصي. ومَن أنت حتى يكون أمر التشريع مرهوناً بأحاسيسك الشخصية؟!

الشاب: استمر، أنا بحاجة للمزيد من هذا الكلام.

يوسف: هل فطنت الآن لأحد الأسباب التي ذهبت بالعلماء إلى تحريم العمل بالوسواس؟

لأن العلماء يرون في العمل بالوسواس قيام شخص غير مؤهل لاستنباط الحكم الشرعي بالإفتاء لنفسه دون دليل إلا اتباع إحساس شخصي، فكيف حين يكون إحساس شخص يتفق الجميع أن سلوكه وقراراته غير سوية؟!

إن التكاليف الشرعية ليست مرهونة بأحاسيسنا الذاتية، بل هي أعمال تعبدية يلزم فيها لإتمامها توخي الحكم الشرعي من مصادره المؤهلة لذلك.

ما رأيك في مَن يتعبد الله بوحي مِن أحاسيسه الشخصية مع إقراره بأنه غير مؤهل لاستنباط الحكم الشرعي؟! ألا يُعتبر مُشرعاً لنفسه؟![٧]

ومن هنا يكون عمله باطلاً جملة وتفصيلاً. وإصراره على ذلك يجره إلى استحقاق الإثم والعقوبة، فالشارع المقدس مثلاً حدّد كيفية خاصة لطهارة الملابس، فهل ننتظر استحسانك الشخصي لتلك الكيفية من عدمها؟!

نأتي الآن إلى الطريق الآخر:

---

(٧) أجاب السيد الخامنئي على سؤال أحدهم بخصوص وسواسه بالقول: ". . . **يجب على المكلف أن يضع ذوقه الشخصي جانباً ويكون متعبداً بتعليمات الشرع المقدّس ويؤمن بها**،. . . ، **وعلى كل حال لا يجوز لك في حالتك هذه الاعتناء بالوسواس**". أجوبة الاستفتاءات من موقع سماحته www.wilayah.ir/ar– باب الطهارة – قسم الوسواس وعلاجه – س٣١٠.

وهو: (عدم الاعتناء بشكّك)، وأهم مقومات الأخذ بهذا الطريق أنه صادر من جهة مسئولة ومؤهلة لاستنباط الحكم الشرعي، أعني بذلك (مرجع التقليد). ألم يقل الناس: "قلِّد فيها عالماً؛ واخرج منها سالماً".[٨]

الشاب: لكن يتملكني إحساس قوي جداً بأن شكي صحيح؛ ولا يمكن لي تجاوز إحساسي القوي بنقض عملي وحاجته للإعادة.

يوسف: بقطع النظر عن قوة أو ضعف شكّك؟! فما دام يمس فرضاً تعبدياً يلزمك معرفة تكليفك الشرعي في التعامل معه مِن (مرجعك).

تعال معي إلى هذا المثال:

لنفترض أنك شككت في عدد الركعات التي قمت بها فعلياً في صلاة الظهر؛ وهل هي ثلاث أم أربع ركعات؟!

مرجعك بدوره يوجهك لعدم الاعتناء بشكك من خلال إكمال صلاتك (أي اعتبارها أربع ركعات). هذا ما توصل له مرجعك من استنباطٍ للحكم الشرعي الخاص بحالتك، وهو يضمن لك إن قمت بتلك الخطوة براءة ذمتك أمام الله سبحانه وتعالى.

لاحظ معي، لنفترض أنه في علم الله تعالى إنما قمت بـ ثلاث ركعاتٍ وليس أربعاً، فهل يصيبك إثم من أثر ذلك لنقصك ركعة من ركعات صلاة الظهر؟!

بالتأكيد لا. فقد قمت بواجبك في التحري والسؤال عن تكليفك الشرعي، وقد وجَّهك العلماء إلى التصرف الواجب عليك فعله، وقد قمت به. إلى هذا الحد تكون مبرَّأ الذمة أمام الله سبحانه؛ وتكسب أجرك كاملاً من لدن ربٍّ محسنٍ – غفورٍ – كريمٍ...

الشاب: ليتني أتمكن من تصديقك على المستوى الفعلي اليومي في أعمالي العبادية. أشعر بأني غير قادر على ذلك.

يوسف: سيأتي قريباً اليوم الذي تصدقني فيه إن شاء الله تعالى.

الشاب: سأتحداك لأحثك على مواصلة الطريق معي.

---

(٨) سُئل السيد السيستاني: ما العلاج لإزالة الوسواس؟ فأجاب سماحته: "**ترك الاعتناء به والعمل بما أقرّه الشارع المقدس**". استفتاءات موقع سماحته www.sistani.org باب الوسواس – استفتاء رقم١.

يوسف: سأواصل معك إن شاء الله تعالى، لاحظ أنك أمام أحد خيارين لا ثالث لهما: إما طاعتك لمرجعك، وهو مبرئ لذمتك. أو طاعتك لوسواسك الذي مصدره الشيطان.

انتبه لهذه النقطة الآن، لنفترض أنك تجاهلت شكك وأكملت صلاتك. مرجعك من جانبه سيكون سعيداً بتنفيذك لما أوصاك به لحرصه على مصلحتك؛ فقد بذل جهوداً في استخلاص هذا الحكم الذي يوجهك له. ويعزز ذلك ثقتك الكبيرة به وبمؤهلاته العلمية التي أهَلَتهُ لاستنباط ذلك الحكم. أما الطرف المتضرر من فعلك هذا إنما هو الشيطان؛ الذي سيكون حزيناً وكئيباً لفشله في إلزامك بإعادة صلاتك.

إذن الطرف المتضرّر من فعلك هذا هو من يَستعدِيك. أنتَ محظوظٌ أن مَن يَستعدِيك إنما هو الشيطان نفسه.

ولأن صلاتك وغيرها من العبادات يُراد لها الفوز برضا الله سبحانه وتعالى؛ فإن الشيطان وهو الوحيد الذي لم يُعجبه تجاهلك للشك الذي اجتهد في لفت نظرك له سيقوم بفضحك عند رب العالمين![٩]

– هل تعتقد أن الله سبحانه وتعالى يسمع للشيطان شهادة؟! هل للشيطان أية وجاهة عند الله سبحانه بحيث يقبل شهادته السلبية بحقك؟![١٠]

الشاب: أضحكتني! بالتأكيد لا؛ بل على العكس من ذلك؛ فكلما غضب الشيطان مني كلما كان ذلك شهادة حسن سيرة وسلوك لي عند الله سبحانه.

يوسف: أحسنت؛ وهذا ما نريده منك. في كل مرة تُغضب الشيطان وتجعله يكرهك ويستعديك أكثر وأكثر.

الشاب: إن شاء الله تعالى لن أُقصِّر معه، (خاطري اتولاه بالعسو على سيقانه)[١١]

يوسف: العسو! إذن أَكثِر من (العساوة) في منزلك؛ فأمامك حرب تستلزم استنفار كل (العساوة) الأحسائية لها.

---

(٩) التعبير هنا مجازي، وإلا فإن الله سبحانه وتعالى لا يخفى عليه شيء؛ لذا لا يحتاج لافتضاح أمر مخلوق من غيره.

(١٠) التعبير هنا مجازي أيضاً، وإلا فإن الشهادة أمام الله سبحانه وتعالى لا تكون إلا بالحق. وفي هذا الموضع المذكور إذا ما قُدّر أن تكون للشيطان شهادة؛ فإن شهادته ستصب في مصلحة العبد إذا ما رفض التعاطي مع وسوسته ولزم طاعة ربِّه بتفعيل ما أقرّه الشرع من أحكامٍ تخص حالته. كما أنه لا علاقة للوجاهة بموضوع الشهادة أمام الله سبحانه وتعالى ما دام الجميع سيشهدون بالحق ولو على أنفسهم؛ إذ لا يملك أحدهم أن يشهد بغير ذلك. وفي المقابل، فإن الشفاعة للآخرين عند الله تعالى مطلوبٌ فيها وجاهة الشفيع طبعاً.

(١١) العسو: عذق النخلة اليابس؛ يستخدمه أهلنا قديماً لتنظيف منازلهم.

الشاب: بلى، سأجمع معي أمة " لا إله إلا الله " وكل واحد منهم أعطيه (عسو) في يده؛ وكلهم على إبليس معي.

يوسف: بل الشيطان في الواقع أضعف من ذلك بكثير؛ فكل ما تحتاجه (حُصيَّات) صغيرة ترميه بها لتبعده عنك؛ ألم تلحظ ما نفعله في أدائنا لفريضة الحج؟ وكيف أن شعيرة رمي الجمرات تذكِّرنا بضعف الشيطان أمام إرادتنا إذا ما أردنا مواجهته، قال تعالى: **(إِنَّ كَيْدَ الشَّيْطَانِ كَانَ ضَعِيفاً)**[١٢].

المهم الآن، هل الفكرة واضحة من حيث استحضارك لهوية الطرف المتضرّر من فعلك ومدى ضعف وجاهته أمام الله سبحانه إذا ما أغضبه فعلك (وهو الشيطان هنا)؟

الشاب: نقطتك واضحة جداً.

يوسف: الآن لنذهب إلى طريقة (العِناد) في التعامل مع الوسواس وكيفية التدرب عليها؛ فهي الوسيلة الأنجع للقضاء على الوسواس وما يسببه من سلوكيات شاذة وغير مبررة.

الأكيد أنه سينتابك شعور قوي بالتأنيب كلما حاولت مواصلة عملك العبادي دون الالتفات لشكّك.

الشاب: بالتأكيد، وهذا ما يحصل معي. وهو شعور قوي جداً. لذا أجد صعوبة في التغلب عليه، فتجدني أضطر لإعادة صلاتي أو غيرها من العبادات في كل مرة نتيجة لذلك على أمل التخلص من هذا التأنيب الداخلي.

يوسف: لا بأس؛ تعال معي الآن نتدرب على معاندة الوسواس بالمواصلة في كل مرة. فالأكيد أن شعورك بالتأنيب سيقل يوماً بعد آخر من أثر مواصلتك لأي فرض عبادي.

إذن أول خطوة هي أن تعقد العزم على المواصلة وبشكل مستمر مع أي شك يتبادر لك؛ وستلاحظ مع الأيام انخفاض قوة التأنيب الذي تشعر به من أثر يأس الشيطان منك من جهة، ومن جهة أخرى نتيجة تولد قناعة جديدة تأخذ أثرها في تفكيرك وسلوكك بفعل مداومتك على ممارسة معينة (وهي المواصلة هنا).

الشاب: وما هي الخطوة التالية؟

---

(١٢) النساء: آية ٧٦.

يوسف: نعم، بعد عقدك العزم على عدم الإعادة مهما كانت قوة شكِّك امتثالاً للحكم الشرعي الخاص بحالتك، نأتي للخطوة التالية؛ والتي ملخصها أن عليك إشغال نفسك بالعمل التالي للهروب من أي شكٍ؛ وذلك حتى لا تعطي أية فرصة للشيطان ليستمر فترة أطول في تشكيكك بعملك الحالي أو السابق.

الشاب: وضِّح لي بمثال.

يوسف: خذ هذا المثال: لنفترض أنك شككت في صلاة الظهر بين الثلاث والأربع. وقد قمت بالمواصلة باعتبارها أربع ركعات. ستجد الشيطان وقد جلس لك يُحدّثك عن تقصيرك في صلاة الظهر ووجوب إعادتك لها.

ولكي توقف هذه المهزلة الوسواسية الشيطانية؛ يجب عليك الانتقال وبسرعة للفرض الثاني(العصر). فما إن تشرع في صلاة العصر ستجد الشيطان وقد يأس منك في موضوع صلاة الظهر؛ فقد أصبحت من الماضي، وأمامك تكليف جديد بنفس الأهمية انتقلت له للتو. وهنا سيحاول الشيطان العمل معك في واقعك الجديد (صلاة العصر) بحثاً عن نقطة ينفذ لك منها في عملك الحالي.

وإذا ما انتهيت من صلاة العصر ولحقك شك فيها، فما عليك سوى جمع أطراف السجادة التي تصلي عليها وإغلاقها. وفي ذلك إشارة واضحة لعقدك العزم على عدم العودة؛ وأن أداءك للصلاة قد انتهى. ومن ثم الانتقال مباشرة للخطوة العملية التالية والانشغال بها.

إذا حصل ذلك معك في الجامعة؛ فلك أن تجمع كتبك وتذهب بسرعة لحجز مقعدك في المحاضرة التالية. وإذا حصل ذلك معك في المنزل؛ فلك أن تشغل نفسك وبسرعة بالعمل التالي كالاستعداد للخروج أو متابعة الأخبار، وهكذا.

بمعنى أن الانشغال بالعمل التالي يعني إنهاء كل تبعات العمل السابق؛ ومنه الوسواس الذي صاحبه.

الشاب: فكرة جيدة، ليتني أتمكن من تفعيلها في الواقع.

يوسف: ليس أمامك خيار آخر إن أردت التدرب على مبارزة الشيطان، فما عليك سوى معاندته والاستمرار في ذلك. وأنا أضمن لك بتوفيق الله تعالى أنك ستلحظ تقدماً إيجابياً في طريقك للخلاص من الوسواس.

نعم، كلما عاندت الشيطان بالمواصلة؛ كلما قلَّ شعورك مع الوقت بالتأنيب والإحساس بالتقصير، بل ستصل لمرحلة الإحساس برضا الله تعالى عنك أكثر من خلال زيادة قناعتك بفعلك الجديد الصادر عن

قناعة سليمة لها سند شرعي. ولا تنسَ تكرار هذا الوِرد حين ينزغ لك الشيطان بشكٍ: "**آمنتُ بالله ورسوله مخلصاً له الدين**"[١٣].

الشاب: جميل ما استعرضته لي حتى الآن، ورغم ذلك أشعر بالحاجة للمزيد من الأفكار التي أستقوي بها على وساوسي.

يوسف: لا بأس؛ تعال معي لنكشف عن منشأ الوساوس التي اعترضت طريقك. هل تعرف منشأها؟

الشاب: سأترك إجابة هذا السؤال لك. ما منشأ وساوسي من وجهة نظرك؟!

يوسف: الحقيقة أن ذلك يعود لاستسلامك للاحتياط المذموم الذي تطوّر معك ليصبح وسواساً مقيتاً.

الشاب: وضّح كلامك.

يوسف: يبدأ الوسواس مع أحدكم حين تسيطر عليه أفكار تقول بضرورة الاحتياط في أداء أي سلوك لضمان القيام به كما يجب؛ ومع الوقت يكتشف المرء أن كل ذلك إنما كان شَرَكاً استدرجه إليه الشيطان ليتمكن الوسواس منه لاحقاً؛ ولتصبح مهمة القيام بأي سلوك تعبدي محطة للمعاناة والشقاء.

الشاب: وضّح لي بمثال لأستوعب ما تشير إليه.

يوسف: مثال ذلك ما يُكابده البعض من معاناة في دورات المياه (الحمّامات)، إذ إنه وبحكم سيطرة أفكار سلبية في ذهن المرء عن طبيعة استخدام دورات المياه وأنها موطن دائم للنجاسات؛ فإنه يعمد إلى القيام ببعض الإجراءات ليطمئن إلى طهارة المكان الذي دخل إليه حتى لا تنتقل أية نجاسة محتملة لبدنه أو ملابسه.

إن مجرد احتمال وجود نجاسة ما؛ يجر البعض للتعاطي مع دورات المياه وكما لو كانت نجسة فعلاً في استجابة كاملة لمجرد احتمال مبدئي غير ثابت؛ وذلك من باب الاحتياط. وهنا يبدأ المرء في إلزام نفسه بسلوكيات معينة يُريد بها إزالة تلك النجاسات المحتملة. فهو يحتمل وجود بقايا بول للآخرين الذين سبقوه لاستخدام المكان في المرحاض ومحيطه! ويأخذ في غسل محيط المرحاض ابتداءً؛ ثم يشرع في ملاحقة الماء المستخدم في الغسيل وهو ينتشر على رقعة أكبر في المكان بحكم طبيعته كسائل سريع الحركة نسبياً، ثم يجد

(**١٣**) في رواية عن أمير المؤمنين(ع) أنه قال: "**إذا وسوس الشيطان إلى أحدكم فليتعوذ بالله وليقل: (آمنت بالله ورسوله مخلصاً له الدين**". الخصال للشيخ الصدوق ص٦٢٤.

نفسه وقد اضطر لغسل دورة المياه كلها! وليطمئن إلى صحة غسله للمكان وقضائه على كل احتمالات بقاء أية نجاسة؛ فإنه يعمد إلى غسل المكان أكثر من مرة، فضلاً عن غسله بدنه وكل ما يمكن أن يلامس بدنه من الأدوات الموجودة بالمكان كالباب والحنفيات وغير ذلك.

ما إن ينتهي المرء من كل تلك الممارسات حتى يكون قد أمضى أكثر من ساعة في دورة المياه هذه المرة؛ وكذا في كل مرة لاحقاً لأنه استجاب لمجرد احتمال وبنى على أساسه قناعة تمكنت من الرسوخ في عقله وصار يستجيب لها؛ ثم لتصبح حاجته لدورة المياه محطة من محطات الشقاء والعذاب الذي لا ينتهي.

لاحظ أن الأمر بدأ حين احتملَ وجود بقايا نجاسة في المرحاض ومحيطه اللصيق به باعتبار معرفته عن طبيعة استخدام المرحاض وشكّه في مدى التزام الآخرين بالطهارة كما يتصوّرها؛ ولكن الأمر تطوّر معه ليضطر إلى غسل جميع جوانب دورة المياه بما في ذلك الأدوات المرتبطة بها.

الشاب: هذا ما يحصل معي بالضبط؛ فقد بدأت معي هذه الوساوس حين صرت أحرص على الاحتياط رغبة في الاطمئنان أكثر لصحة عملي؛ وبخاصة في مسألة الطهارة؛ وقد أحسنتَ في اختيار المثال الخاص بدورات المياه لأنه الأقرب لمعاناتي.

يوسف: الأمثلة كثيرة على ممارسات الاحتياط المذموم، وهي تختلف من حالة وسواسية لأخرى، فكل وسواسي ينشغل بأفكار معينة تختلف عن غيره بحسب مواطن اهتمامه وتفكيره! وقد شكت لي إحدى الفتيات أنها ونتيجة لوجود (خادمة آسيوية) في منزل أسرتها الذي تقيم فيه؛ أضحت تنشغل بأفكار متعلقة بمدى طهارة تلك الخادمة؛ وما إذا كانت تغتسل حقاً بعد انقضاء دورتها الشهرية أم لا؟! ولأنها غير متيقنة من حصول ذلك منها؛ صارت تحتاط بأن تحذر ملامسة تلك الخادمة المسلمة أو حتى القرب منها بحجة أنها نجسة بحسب ما تبادر لها؛ ثم صارت تحكم بنجاسة أي شيء تلمسه تلك الخادمة حتى صارت ترى في المنزل موطناً للنجاسة في كل زاوية منه وخاصة أنها المكلفة بتنظيفه. وقد بلغ الأمر معها أن اتخذت لنفسها حبلاً خاصاً بها لتنشر عليه ما تغسله من ملابسها، ولا تسمح لأحد من أهلها أن يُشاركها في ذلك الحبل بحجة أن ملابسهم تصل إليه يد تلك الخادمة، وخاصة أنها مَن تقوم عادة بغسل ملابسهم. وكثيراً ما كانت تفتعل شجارات مع الخادمة أو أخوتها نتيجة لذلك! وقد عمدت إلى تهجير تلك الخادمة بأن صارت تضغط على أهلها في سبيل ذلك، وقد تحقق لها ما أرادت بعد أن لمس أهلها استحالة استمرار تلك الخادمة في منزلهم مع كثرة شجار ابنتهم معها. وهي ذاتها قد أخذت معها وساوسها إلى مقر عملها لعدم اطمئنانها لطهارة دورات المياه هناك وشكها الدائم في سلامة استخدام الآخرين لها من الناحية الشرعية ومدى التزامهم بمسائل تحقيق الطهارة، وبلغ الأمر معها أن صارت تمنع نفسها من استخدام تلك الدورات، ولتقلل

من إمكانية حاجتها لها صارت تحرم نفسها من الأكل والشرب أثناء العمل خوفاً من اضطرارها لاستخدام دورات المياه هناك، فهي صائمة فعلياً ما دامت على رأس العمل. وتـــنتظر بفارق الصبر انتهاء وقت عملها لتعود إلى منـــــزلها حيث دورة المياه الخاصـــة بها والتي اجتهدت في تطهيرها ولا تطمئن إلا لها. ولأن وقت عملها يستمر أكثر من ثماني ساعات؛ فقد اعتادت أن ترجع لمنـزلها وقد انحصرت مثانـتها مما يجعلها تكابد آلام احتفاظها بالبول لأطول فترة ممكنة! وقد تطوّر الأمر معها ليتسبب ذلك في إصابتها بأوجاع في الكلى والعياذ بالله.

الشاب: إذن لستُ وحدي مَن يعاني من هذا المرض الخبيث!

يوسف: لستَ وحدك، بل لك نظراء كُثر للأسف الشديد، وبعضهم يعانون أكثر منك. دعني أكمل فكرتي . .

الشاب: تفضّل. .

يوسف: انظر كيف أن منشأ معاناة هذه السيّدة نابع من مجرد تصورات وأفكار غير صحيحة شرعاً؛ فالشرع لا يُلزم أحدنا أن يستفسر عن طهارة غيره؛ وبالتالي لا معنى لأي تصورات تتبع ذلك! فضلاً عن أن الخادمة أو غيرها من النســـاء لا تنجس أطرافهن أيام الدورة! وبالتالي لا معنى لانشـــغالنا بأفكار من قبيل انتقال النجاسة لأي شيء يلامسنه في تلك الفترة، بل تبقى النجاسة محصورة في مكانها عندهن فقط.

الشاب: . . . ولم تكلف على نفسها سؤال الخادمة عن ذلك!

يوسف: نعم، لم تكلف على نفسها ذلك، بل قطعتْ بنجاسة الخادمة اعتماداً على افتعالها لتصورات خاصـة بها، وكان يمكنها لو أرادتْ أن تستفسرَ من الخادمة عن أي شيء تجهله، وإذا ما اكتشـفت خللاً عندها تجتهد في إصلاحه.

الشاب: . . . منطقياً؛ يُفترض أن تسألها قبل أن تحكم عليها.

يوسف: نعم، هذا من حيث المنطق. فضـلاً عن أننا غير مُلزمين شرعاً بملاحقة الآخرين وسؤالهم عن تصرفاتهم، بل يلزمنا التعاطي مع ما نعلمه يقيناً سواء بمعرفتنا الذاتية به أو أن يدلنا عليه دال.

هذا المثال وغيره يُبرز لنا حجم الخطر الذي يجرنا له الجهل بالأحكام الشرعية واعتمادنا على تصوراتنا الذاتية التي ثبت أنها تأخذنا لنتائج غير محســـوبة حين تنقلنا من قناعة إلى أخرى ومن حكم لآخر دون ضابط إلا أهواؤنا وتقديراتنا الشخصية القاصرة.

الشاب: بماذا تنصحني الآن للتعامل مع احتياطاتي التي لا تنتهي؟!

يوسف: عليك لزوم الحكم الشرعي الذي أشرنا إليه في كلامنا سابقاً؛ والذي يؤكد على عدم اعتباره لتقريراتك للأمور، وهنا قاعدة ذات صلة ستساعدك في الخلاص من هكذا احتياطات مذمومة.

الشاب: ما هي هذه القاعدة؟

يوسف: إنها قاعدة (لا تسأل عنه) التي أشار لها الإمام الصادق(ع)، والتي تقضي بأن على المؤمن أن يبتعد عن افتعال الأسئلة واختلاق أحداث وتصورات قد تتطوّر معه لتصبح حقيقة في وجدانه وعقله وبالتالي يُرتب عليها حكماً؛ وذلك لخطورة هكذا تصورات عليه حين يُفعّلها في جميع شؤونه مما يؤدي إلى انشغاله بأفكار وتصورات لا تنتهي؛ ولتصبح حياته جحيماً لا يُطاق من أثر الاستجابة لمجرد احتمالات وشكوك لم ترقَ لمستوى اليقين.[١٤]

الشاب: هذه القاعدة جديدة بالنسبة لي.

يوسف: إنها قاعدة مهمة جداً؛ وليتك تلتزم بمضمونها، لأنها ستزيل عن كاهلك الجزء الأكبر من معاناتك والتي مصدرها تصوّرات مبنية على رغبتك في تفعيل الاحتياط الذي يجرك إلى هكذا نتائج وسواسية مؤلمة؛ إذ يحثك الشرع إلى عدم افتعال أسئلة وتصورات دون دليل شرعي أو برهان مادي حقيقي. وقد ورد عن الإمام علي(ع) أنه قال: "**ما أُبالي أبول أصابني أو ماء إذا لم أعلم**".[١٥]

الشاب: لا أعرف ماذا أقول؟! سأكتفي بمتابعة حديثك.

يوسف: إن المطلوب هو اجتناب ما علمتَ نجاسته يقيناً، أما الظن والشك والاحتمال فلا يؤخذ به، لأن الأصل هو الطهارة، فيحكم بطهارة كل شيء ما لم تثبت نجاسته. وتلك قاعدة فقهية وردت بها نصوص عديدة كقول الإمام الصادق(ع): "**كل شيء نظيف حتى تعلمَ أنه قذر، فإذا علمتَ فقد قذر، وما لم تعلمْ فليس عليك**"[١٦]

---

(١٤) سأل رجل الإمام الصادق (ع): أمرّ في الطريق فيسيل عليّ الميزاب في أوقات أعلم أن الناس يتوضأُون؟ فقال: "**ليس به بأس، لا تسأل عنه**". قال في الوسائل: "الظاهر أن المراد بالوضوء الاستنجاء". وسائل الشيعة ج١ ص١٦١ باب طهارة ماء الاستنجاء.

(١٥) الحر العاملي: محمد بن الحسن/ وسائل الشيعة ج٢ ص١٠٥٤.

(١٦) المصدر السابق.

هذا هو الحكم الشرعي، لكن المبتلى بمرض الوسواس يضع لنفسه قاعدة معاكسة، ويعمل بشكل مناقض لحكم الشرع، فالأصل عنده نجاسة الأشياء، وأما طهارتها فتحتاج إلى إثبات عنده، فهو يشك في نجاسة كل شيء على أساس الافتراضات البعيدة والاحتمالات غير المنطقية.

الشاب: أحسنت؛ أجدني عاجزاً عن مجاراتك، وكلي دعاء ورجاء أن أوفق لتفعيل ما وجهتني له.

بعد تلك الأسس والقواعد التي مهدتُ لها مع الشاب كان لا بد من متابعته يومياً لحثه على معاندة الشيطان بعدم الالتفات لوسوسته مهما كانت قوة تلك الشكوك، وهذا ما حصل.

فقد كنت أتابعه عبر (الماسنجر) والهاتف النقَّال سواء بالتحدث المباشر معه أو بالرسائل القصيرة التي كان ينقل لي من خلالها ما يعاني منه لحظة بلحظة؛ لأرسل له وبسرعة ما يحثه على المواصلة، وهكذا.

طبعاً هو يعرف مُسبقاً إجابتي لأي حدث يخبرني عنه؛ وأني في كل مرة أوصيه بالمواصلة وعدم الاستجابة للوسواس. ولكنه كان ومن واقع تمكن الوسواس منه يحاول الحصول على تشجيع من طرف آخر ليُبرِّر لنفسه مواصلته وعدم إعادته للعبادة التي كان يقوم بها.

أردت من هذه النقطة الإشارة إلى ضرورة متابعة مَن يعاني من الوسواس وخاصة في المراحل الأولى من العلاج، وذلك لحاجته الماسة في هذه المرحلة لمن يتحمل بعضاً من المسؤولية عنه؛ وخاصة مع قوة استشعاره بتقصيره أمام الله سبحانه وتعالى. وهو ما يستلزم منا تذكيره الدائم بالحكم الشرعي الخاص بحالته ومسؤولية العلماء عن ذلك، وأننا معه ونتحمل مسؤولية توجيهنا له في ذلك أيضاً.

وهذه عيّنة من (الرسائل القصيرة) التي بعثها لهاتفي النقّال؛ أنقلها لكم كما وصلتني:[١٧]

- "لو لبست نعال ناشف ورجلي رطبة ونزل ماي من رجلي على النعال للأرض (متنجسة الأرض) هل تنتقل النجاسة من الأرض لرجلي؟ واضح السؤال؟"
- "سؤال: لو كانت الرجل معرقة وعلي شرابات ووطيت على أرض متنجسة هل تنتقل النجاسة"
- "سؤال لو كنت لابس فوطة مندية وتنجس أحد أطرافها هل تسري النجاسة فيها كلها"

(١٧) نقلتها كما وصلتني باللهجة الأحسائية.

- "في صلاة العشاء شكيت في صحة القراءة في الفاتحة كنت بعيد الكلمة بس كملت؟"
- "حسيت بخروج تنهيدة تعب في الاستغفار بين السجدتين هل أسجد سجدتي السهو؟"
- "لو طهرت رجولي في أرضية الحمام هل يتنجس الحمام؟"
- "لازم اوسوس يافي القراءة أو في الغازات مع إني ما أشم شي أو اسمع صوت"
- "تعبت من وسواس البول، أحيانا أحسه كأنه يقين، بل الأغلبية إذا ما أغير أظل زهقان طول اليوم وأحيانا أبدل أكثر من مرة شسوي؟"
- "إذا دخلت الحمام وطهرت رجولي وبعدين توضأت. المرحاض جنب المغسلة إذا نقطت كم نقطة من ماء الوضوء على الأرض المكان اللي طهرت رجولي فيه و طفرت علي النقطة ماحكم هالماء طاهر أو نجس؟"
- "لو كنت أبول والماي يرش علي وطفر يكون طاهر اللي طفر؟"
- "لو كنت ماسك جهاز جوال أو ريموت وشاك في طهارته وعرقت يدي وأنا ممسك به هل تنتقل النجاسة من الجهاز ليدي؟"
- "كثير يمر هالموقف علي وهو أني انقط بهافي وعادي أشيله وأطهره بس أوسوس في طهارة جسمي القريب من الهاف "
- "السلام عليكم. مشكلتي ماعدت أفرق بين الطاهر والنجس أول أقدر الآن اختلطت. أنا نفسي مرضت. أصبحت ما أحب أجلس ولا أسمع أحد أرجو المساعدة"
- "أنا عندي كحة وإذا كحيت أحس كأن نزل مني بول، وما أدري اشرايك؟ بزهقك شوي"

الآن سأطرح لكم بعضاً من المشاكل التي كان يواجهها؛ وكيف كنت أرد عليها.

* الغُسل

كان يقضي فترات طويلة في الغسل لاستشعاره الدائم بعدم وصول الماء لهذه البقعة أو تلك من جسده (حتى أن الغسل الواحد يستغرق معه أحياناً أكثر من ٤٥ دقيقة بحسب قوله).

أذكر أنه دار بيني وبينه مضمون هذا الحوار:

يوسف : أضحكتني! لا بأس، أجبني على هذا السؤال:

الشاب: تفضل..

يوسف: ما هي المادة التي تغتسل بها؟!

الشاب: طبعاً.. المـاء.

يوسف: وكيف تقضي وقتاً طويلاً في الغسل بالماء؟! أليس الماء مادة من خواصها السيولة والحركة؟!

الشاب: بلى..

يوسف: لو كنت تغتسل بمادة أخرى غير سائلة أو ضعيفة الحركة؛ لوجدنا لسلوكك ما يبرره. لكنك إنما تغتسل بمادة كلها سيولة، ويساعدك في ذلك الآلات الحديثة من حنفيات قوية الدفع.

بالله عليك؛ لو كان للماء لساناً يتحدث به لشتمك ونال منك!

الشاب: لماذا؟!

يوسف: لأنك تُحقِّر من شأنه وتنتقص من قدرته! بدنٌ صغير كبدنك تنسب للماء عدم قدرته على غسله في لحظات، وأنه ليتم ذلك يحتاج منه وقتاً طويلاً لإتمام تلك المهمة السهلة نسبياً.

الشاب: بالتأكيد سيشتمني بألفاظ مقذعة؛ وأستحق مع ذلك أن يقتلني أيضاً.

يوسف: أردت من كلامي هذا تذكيرك بحقيقة أنك تغتسل بمادة سائلة ومندفعة، فليس من مبرِّر لشكك في عدم بلوغ الماء هذه البقعة أو تلك من بدنك. فالأكيد أن الماء ينتشر في كل مكان منه وبسرعة فائقة، لذلك لا حاجة لتكرارك غَسْل هذا العضو أو ذلك أكثر من مرة للتأكد من وصول الماء إليه، فبمجرد إصابة الماء لسطح بدنك يكون قد انتشر في كل مكان منه وبسرعة ملحوظة. ليته بلغك قول

رســول الله صلى الله عليه وآله وسلم: "**الوضــوء مدّ والغسل صاع**"[١٨]. والصاع ثلاثة لترات تقريباً، والمد ربع الصاع.

هذا فضــلاً عن حالتك وتصــنيفك باعتبارك (كثير الشــك) وهو ما يوجب عليك تنفيذ الحكم الشرعي الخاص بك من ضرورة مواصلتك وعدم العناية بشكِّك.

وقد حصلت معي تجربة شخصية في مطلع شبابي، فقد ذهبت لأحد المؤمنين أشكو له وسوستي في الوضوء، وإحساسي بعدم وصول الماء لجميع أجزاء العضو الممسوح أو المغسول. فما كان منه سوى أن ذكَّرني بخاصية الماء وحركته. ثم أحضر (استكانة شاي) وملأها ماءً؛ وشرع يتوضأ بذلك الماء أمامي. وهو إنما فعل ذلك ليقنعني بأن الماء سائل سريع الانتشار وليس شيئاً آخر. فقد استخدم ربع الماء في غسل يديه مع التسمية، والربع الثاني في غسل صفحة وجهه، والربع الثالث في غسل يده اليمنى، والربع الأخير في غسل يده اليسرى.

لو استمعت لهذه الحادثة من أحدهم لما صدقته، ولكنها حدثت أمامي شخصياً، ثم حصل أن قمت لاحقاً بمحاكاته بأن جربت ذلك بنفسي. ومن هذه الحادثة اكتشفت وعن يقين مدى قدرة الماء على الانتشار في كل مكان بمجرد وصوله إلى سطح الأشياء، فكيف ونحن نستخدم أيدينا لمساعدته في ذلك؟!

رأيت في هذه الحادثة تجسيداً عملياً لتعليمات المعصومين عليهم السلام، فالإمام الباقر(ع) أشار إلى ذلك بقوله: "**إذا مسّ جلدك الماء فحسبُك**"[١٩]. وقال أيضاً: "**إنما الوضوء حد من حدود الله ليعلم الله من يطيعه ومن يعصيه، وإن المؤمن لا ينجّسه شيء، إنما يكفيه مثل الدّهن**"[٢٠]

الشاب: وما الحل الآن معي؟

يوسف: بدايةً؛ هل أنت مقتنع بالمقدمة التي ذكرتها لك من معلومة عن الماء وحركته؟

الشاب: نعم..

يوســف: إذن الخطوة التالية الآن هي أن تُلزم نفســك بوقت محدد منخفض نســبياً؛ بحيث يكون مقياساً لنجاحك أو فشلك في أداء الغسل وفقاً للقناعة الجديدة التي نؤسّس لها الآن. ولأقترح عليك في

---

(١٨) الحر العاملي: محمد بن الحسن/ وسائل الشيعة ج١ ص٣٣٩.

(١٩) المصدر السابق- ص٣٤١.

(٢٠) المصدر السابق- ص٣٤٠.

هذه المرحلة (مدة خمس دقائق فقط) لتكون معياراً لنجاحك أو فشلك. الغسل لا يحتاج معي أكثر من دقيقتين، ولكني وضعت لك مدة الخمس دقائق لتحاول التدرب على ذلك في طريقك لخفض تلك المدة مستقبلاً.

الشاب: سأحاول، وإن كنت أشك في نجاحي خفض المدة إلى خمس دقائق التي وضعتها لي كمعيار.

يوسف: سأتحداك! وذلك لألزمك بخفض المدة إلى أقل من ذلك أيضاً. وتذكَّر أني سأغضب منك إن فشلت في ذلك، وأني سأصاب بخيبة أمل بك إنْ لم تنجح. وكم ستكون سعادتي كبيرة إن تمكنتَ من النجاح في هذا الأمر؛ فنجاحك على درجة من الأهمية بالنسبة لي، لأنه في جانب منه نجاح لي، فلا تخيِّب أملي بك.

الشاب: إن شاء الله تعالى لن أخيِّب أملك بي.

يوسف: حتى لو فشلت في ذلك، لا بأس أن تكذب عليّ (كذبة بيضاء) بأنك نجحت حتى أسعد بذلك!

الشاب: لن أكذب عليك أبداً؛ بل سأكون صادقاً معك؛ لأني عاقد العزم على أن أكون عند حسن ظنك بي وأكثر. سأحاول أن أكون أفضل ليس فقط لأجل نفسي؛ بل حتى لأجلك! فقد بذلتَ معي جهداً طيباً ويصعب عليّ بعد كل ذلك أن أخيِّب أملك بي.

يوسف: وفقك الله دائماً إلى ما يحبه ويرضاه. ويمكنك اللجوء إلى زوجتك لمساعدتك في ذلك من خلال طلبك منها أن تحسب لك الوقت الذي تقضيه في الغسل، لأنه كلما كان هناك استشعار منك بوجود من يُتابعك ويحسب لك المدة؛ كلما أسهم ذلك في استشعارك بقوة التحدي وضرورة نجاحك فيه.

الشاب: زوجتي ستتعامل مع الأمر من زاوية السخرية بي! فقد اعتدت سخريتها الدائمة من سلوكياتي الوسواسية.

يوسف: لا بأس، إذن هذه فرصتك لتنتصر على الوسواس وتثبت لزوجتك وغيرها أنك ستنجح بجهودك الذاتية.

وبالفعل؛ وضـــع لنفســـه مدة الخمس دقائق كمعيار أولي يحتكم إليه في قياس نجاحه. في التجربة الأولى قضـى سـبع دقائق في الغسـل. وهو نجاح نسـبي يسـتحق الاحتفال، ورغم ذلك طالبته بتقليص المدة، وأن تخطي حاجز الخمس دقائق غير مقبول مطلقاً. والحمد لله نجح في تحقيق ذلك الهدف بشيء من العزم والإصرار وبعض التشجيع من جانبي له.

* الغازات (خروج الريح)

كان يعاني من شعور قوي جداً بأن ريحاً تخرج منه في الصلاة مع كل حركة يقوم بها جلوساً كانت أو وقوفاً أو ركوعاً أو سجوداً. وهو ما يجعله يضطر مع ذلك لإعادة صلاته مراراً وتكراراً لحصول ناقض من نواقض الوضوء معه؛ وبالتالي نقض صلاته (بحسب شعوره). وقد دار بيننا مضمون هذا الحوار:

يوسف: أضحكتني ...!

الشاب: هل ستعود للضحك والسخرية بي؟!

يوسف: سلوكياتك هي التي تُضحك كل ذي ضرسٍ وناب! حتى السباع إذا ما سمعت بسلوكياتك ستنفجر من الضحك دهراً!

لا بأس، خذني بلطفك وإحسانك وأجبني على هذا السؤال: هل تعاني من مشكلة صحية في مخرج الغازات عندك؟!

بمعنى هل ذهبت لجهة صحية (طبيب مثلاً) وأقرَّ لك بوجود مشكلة تُسبب خروجاً لا إرادياً للريح عندك؟ هل تعاني من مشكلة مادية جسدية مُعترف بها عند أهل الاختصاص؟

الشاب: لا..

يوسف: إذن ما يحصل معك لا أساس مادياً له مطلقاً. والتفسير الوحيد لما تشعر به أنه(وسواس).

إذن بعد تأكدنا من أنه أثر من آثار الوسواس. فالحل مع الوسواس تحدثنا عنه ولا حاجة لتكراره. كل ما عليك فعله هو المواصلة وعدم الالتفات لهذه الأحاسيس امتثالاً لتكليفك الشرعي الذي وجَّهك له العلماء.

الشاب: صدقني يتملكني شعور قوي جداً بأنه حقاً يخرج مني ريح مع كل حركة. كيف لي أن أجتاز هذا الشعور؟!

يوسف: تعال معي، للأمر جانبان:

الجانب الأول يتعلق بما أوضحته لك سابقاً من أن شعورك الشخصي إذا ما مسّ عبادة من العبادات فلا يحق لك الركون إليه مع اعترافك بأنك غير مؤهل لاستنباط الأحكام الشرعية الخاصة بتلك العبادات. وكرَّرتُ عليك أن للشارع المقدس الحقّ في أن يُثبت شعورك أو يرفضه. والشارع المقدس في مثل حالتك يضرب بشعورك عرض الحائط ويُشير لك بوجوب المواصلة وعدم الالتفات له.

أنت أمام أحد خيارين: إما استحسان شعورك؛ وبالتالي التشريع لنفسك دون دليل إلا اتباع شعورك الذاتي، أو إعطاء القوس لباريها من العلماء المتخصصين.

الجانب الثاني يتعلق بإقرارك معنا بأنك مريض بالوسواس؛ وبالتالي تقريرك لأي فعل يبقى محل شك منك ومن الجميع في مدى صحته من عدمها.

بمعنى أن شعورك (خربان)[٢١] ويعطي نتائج غير دقيقة؛ فلا منطق في الركون إليه.

خذ هذا المثال: لنفترض أننا أمام جهاز لقياس نسبة السكر في الدم في أحد المختبرات. ونحن نعلم مُسبقاً أن ذلك الجهاز(خربان)، فهل من المنطق أن نعتمد النتائج التي يعطيها لنا ذلك الجهاز؟!

الشاب: لا ..

يوسف: ونفس الأمر مع حالتك؛ فجهاز الاستشعار لديك(خربان)! وأنت أول من يُقّر بذلك، لذا لا منطق في ركونك لتلك الأحاسيس. هذا فضلاً عن وجود موقف شرعي يسندك في ضرورة عدم الاستجابة لها.

(٢١) خربان: أي به عطل يمنعه عن القيام بوظيفته كما يجب.

* النجاسات

كان يعاني من أزمة حادة في موضوع النجاسات، فأيّ شعور بالرطوبة في جانب ما يعني استصحاب وجود النجاسة معه، ومن ثم انتقال تلك النجاسة لجسده؛ ومن ثم سريانها في كل مكان ينتقل إليه أو ينتقل إليه الآخرون.

هذه المشكلة تطلبت مني تذكيره ببعض المسائل الفقهية التي توجّه إلى طهارة الأشياء ابتداءً، والعمل الدائم بالاستصحاب ما لم يثبت العكس.[٢٢] والتأكيد على أن إثبات العكس يحتاج معه حصول حوادث معينة وليس أحاسيس شاب نشك جميعاً في صحة تقريره للأمور.

وقد دار بيننا مضمون هذا الحوار:

الشاب: صدقني جميع أجزاء شقتي نجسة! فدائماً ما يزورنا أطفال الأقارب وينقلون معهم نجاستهم هنا وهناك؛ فكل الأثاث نجس (الكنبات وقطع السجاد والأرضيات...)

يوسف: أُحس وجعاً في بطني من طول ما أضحكتني. هل شقتك مقر سكن للبشر أم حظيرة للخنازير(كرَّمك الله)؛ وإلا كيف تصفها بأنها كلها نجسة؟!

الشاب: بدلاً من إضاعتك الوقت في السخرية بي؛ قل لي ماذا أفعل؟ فأنا أبقى واقفاً حتى أتأكد من جفاف جميع أطراف جسدي وأجزاء ثيابي!

يوسف: ولماذا كل هذا ؟!

الشاب: لأني أعلم مسبقاً بانتشار النجاسة في كل أرجاء شقتي، وعلمت أيضاً أن النجاسة تنتقل بالرطوبة؛ لذلك لا أجلس حتى يأذن لي شعوري بأن يثبت لي جفاف كل شي، وأعمد إلى تجفيف نفسي بكل ما يقع تحت يدي من (فوط طاهرة) لأستعجل جفاف جسدي وثيابي!

يوسف: رفقاً بي، أحتاج بعض الوقت للسيطرة على ضحكتي.

الشاب: حقاً إنه زمن رديء؛ فقد صرت محط سخرية دائمة من الناس.

---

(٢٢) عرّف السيد السيستاني الاستصحاب بأنه: "**اعتبار الحكم أو الموضوع المُتيقن باقياً بعد الشك فيه**". استفتاءات موقع سماحته www.sistani.org باب الاستصحاب – استفتاء رقم١.

يوسف: خذني بلطفك وإحسانك. لا أريد تكرار كلامي السابق لك بخصوص تكليفك الشرعي وعدم اعتبارنا لشعورك.[٢٣]

الآن. . أنا أضمن لك أن جميع جهات منزلك طاهرة. أنا ومرجعك نتحمل مسؤولية هذا الكلام.

قم الآن وصلِّ في جميع الجهات تحدياً للشيطان! اذهب وصلِّ حيث كنت تشك بوجود نجاسة. هذه فرصتك لتحارب الشيطان من المدخل الذي ينفذ إليك منه، وذلك بأن تضرب عرض الحائط بكل تقديراتك الوسواسية السابقة.

انظر لنفسك وكما لو أنك ولدت من جديد. هل تشك في نجاسة تلك الزاوية؟! إذن صلِّ عندها! ستكون ضربة موجعة للشيطان بكل المقاييس. هل تشك في نجاسة تلك الأريكة؟! إذن اجلس عليها وكلك رطوبة! بل أقِمْ مهرجاناً عليها بالمناسبة.[٢٤]

أنت أمام حدث تاريخي إذا ما فعلته ستكون قد عبرت للضفة الأخرى من الحياة حيث العزة والكرامة التي لا انقياد فيها إلا لله وحده. فلا تفوِّت على نفسك هذه الفرصة حين تبرز للشيطان من حيث يبرز لك، وقد نزعت عنك كل ما بعقلك من شعور سابق وجَّهَك له الشيطان، وتقف وكلك أنفة وعزة في وجه الشيطان وخشوع وتواضع وانقياد للمشرِّع الإسلامي الذي يُريد إنقاذك منه.

مجرد صلاتك حيث كنت تشك بوجود النجاسة سابقاً فيها طي لمسألة وجود النجاسة في هذه الزاوية أو تلك. اجلس برطوبتك حيث كنت تشك بوجود النجاسة، وتوجَّه للصلاة بتلك الملابس عناداً للشيطان. افعل ذلك بنية التقرب إلى الله سبحانه؛ فمخالفة الشيطان ومعاندته من أفضل الأعمال التي تقربك إليه.

- هل تتخيل شعور الشيطان وهو يراك تفعل ذلك؟!

الشاب: إنْ تمكنتُ من فعل ذلك سيكون الشيطان في ذروة غضبه.

يوسف: ولماذا لا تفعل ما أنت متأكد من أنه سيكون سبباً في غضب الشيطان؟ ألستَ تقول أنه عدوّك والمسئول عن معاناتك هذه؟

الشاب: سأحاول..

---

(٢٣) سُئل السيد السيستاني: ماذا عن الوسواسي، كيف يُشخِّص الرطوبة المسرية؟ فأجاب سماحته: "**يبني على العدم و طهارة الملاقي دائماً**". المصدر السابق - باب الوسواس – استفتاء رقم٣.

(٢٤) "**لا تثبت النجاسة بالظنون والتصورات والوساوس الشيطانية، وإن قطع صاحبها بها، لأنها ليست من العقل، وإنما هي من الشيطان، ويُكره الاحتياط في مثل ذلك، لأنه مظنة اتباع الوساوس الشيطانية**" السيد محمد تقي المدرسي - الوجيز في الفقه الإسلامي - أحكام المطهرات والنجاسات ص٥٠.

يوسف: هذا بخصوص شكوكك السابقة، والتي نطويها بمزيد من الصفعات للشيطان بمخالفته وعدم الاستجابة لتوجيهاته. أما ما يتعلق بالشكوك اللاحقة؛ فجهاز الاستشعار لديك(خربان) ولا اعتبار عند الشرع له، لذلك واصل عملية استصحاب الطهارة لجميع الأشياء. وأية نجاسة فعلية واقعية كـ تبول طفل رضيع أو غيرها من النجاسات؛ فما عليك سوى التعامل معها كما وجَّهك الشرع ولا تبالغ. فالنجاسة تبقى محصورة في تلك البقعة؛ وتزول عنها بمجرد تطهيرها بالصفة التي حددها الشرع. ولا تكن أكثر حرصاً على تطبيق الحكم الشرعي من المشرِّع الإسلامي نفسه.[٢٥]

الشاب: استمر! كلامك يُعجبني.

يوسف: هذا ليس كلامي؛ إنما هو كلام الشرع.

والآن خذ هذه الأمثلة التي تكشف لنا زيف استحسانك الشخصي للأمور.

لنفترض أنك أردت (الغُسْل) لأداء الصلاة دون مسوِّغ شرعي له، وذلك لرغبتك في التأكد من بلوغ الماء كل أجزاء بدنك بغسله كله؛ بدلاً من الوضوء الذي لا يُغطي كل أجزاء البدن. فهل غُسلكَ هنا مقبول شرعاً؟

الشاب: طبعاً لا.

يوسف: أحسنت؛ لأن الوضوء لأداء الصلاة إنما هو سلوك تعبدي يلزم القيام به بالطريقة المحددة دون زيادة أو نقصان عما فصّله الشرع. وإلا لقال العلماء بجواز الصلاة بالغسل دائماً دون ضوابط شرعية تحكم العمل به. ومثال ذلك أيضاً: فيما لو أردت رمي عشر جمرات على الشيطان بدلاً من السبع التي حددها الشرع، وتعمدت استخدام حجارة من الحجم الكبير لرغبتك في إظهار حماسك في ضرب الشيطان والتفاعل مع هذه الشعيرة بأكبر قدر ممكن. لو قمت بذلك تكون قد ارتكبت مخالفة شرعية تنقض عملك كله. ولنفترض أنك أمام نجاسة أصابت بعض ملابسك، ثم قمت بتطهيرها بالكيفية المعروفة المحددة

---

(٢٥) * "**يكفي في طهارة المتنجس ببول الصبي الرضيع: صب الماء عليه بمقدار يُحيط به، ولا حاجة – معه – إلى العَصْر، فيما إذا كان المتنجس لباساً أو غيره**" الخوئي– المسائل المنتخبة (العبادات) المطهرات ص٨١ مسألة١٦٤ رقم٤.

* سُئل السيد السيستاني: "كيف يطهر الرخام إذا تنجس بالبول و كان الماء قليلاً؟"، فأجاب سماحته: "**يصب الماء عليه مرّة واحدة وتجمع الغسالة بقطعة قماش ثم تطهّر القطعة**". استفتاءات موقع سماحته www.sistani.org باب الطهارة – استفتاء رقم٤٢.

شـــــرعاً[٢٦]؛ إلى هذا المستوى تكون قد أحرزت طهارة ملابسك بقطع النظر عن استحسانك لتلك الكيفية من عدمها.

كل هذه الأمثلة وغيرها تثبت أن الأعمال هنا تعبدية؛ وليست متروكة لتقديراتنا الشخصية.

الشاب: بوركت عزيزي. قل لي الآن: هل تنتقل النجاسة ليديَّ إذا ما طهرت بقعة نجسة؟!

يوسف: لا[٢٧]. أوقف هذه المهازل الوسواسية بالمواصلة دائماً وعدم الاستجابة لتلك الشكوك.

---

(٢٦) "**اللباس أو البدن المتنجس بالبول يطهر بغسله في الماء الجاري مرة واحدة**" السيستاني– المسائل المنتخبة– المطهرات– ص٨٦ مسألة١٦٥ رقم١. ويضيف السيد الخوئي– العصرَ أو الدلك– في اللباس: "**اللباس المتنجس بالبول يطهر بغسله في الماء الجاري – مرة – مع عصره أو دلكه**". الخوئي– المسائل المنتخبة – المطهرات – ص٨٠ مسألة١٦٤ رقم١.

(٢٧) "**تطهرُ اليد تبعاً بعد التطهير، فلا حاجة إلى غسلها، وكذا الظرف الذي يُغسل فيه الثوب ونحوه**" السيد محمد كاظم اليزدي – العروة الوثقى – المسألة١٢ ص٤٩.

* دورات المياه (الحمّامات)

كان يعيش معاناة مفجعة في تعامله مع دورات المياه. تخيلوا شخصاً وسواسياً يزور بيت الراحة (عفواً بيت النجاسة والعذاب). تخيلوا حجم المأساة وكثافة الاحتياطات والإجراءات المتخذة من طرفه في دورات المياه. فهو يستشعر رجوع الماء الذي يتطهر به إلى أطراف جسده وملابسه وبالتالي حصول النجاسة (بحسب شعوره). هذا فضلاً عن ممارساته الاحتياطية التي تتمثل في غسله أرضية دورة المياه قبل استخدامه لها ليضمن طهارتها أثناء مكوثه بها. ولا يخرج منها إلا وقد أعاد غسلها من جديد ليضمن أنه إنما خرج مِن مكان طاهر؛ فلا تنتقل النجاسة منه إلى خارجه. وغسل دورة المياه لا يتم بيسر وسهولة معه، بل يغسلها مراراً وتكراراً حتى يصل إلى مرحلة الاطمئنان التي تتأخر معه دائماً.

وهذا مضمون أحد الحوارات معه:

يوسف: تعبت وأنا أذكِّرك بالحكم الشرعي الخاص بحالتك؛ فقد مللت تكراره، والذي يقول ببطلان شعورك شرعاً. وأنا هنا أُذكرك بضرورة استحضارك للفتاوى والنصائح التي تؤكد طهارة دورة المياه ابتداءً، بل وجواز الصلاة بها على كراهة (والكراهة هنا مصدرها اعتبار دورات المياه تُنسب للغائط المستقبح عُرفاً) فتكره الصلاة في مكان مستقبح باعتبارها فريضة تلفها القدسية الشرعية، وإلا فإنه لو قام أحدنا بالصلاة في دورة المياه فإن صلاته مبرئة للذمة. وهو ما يؤكد طهارة دورات المياه ابتداءً؛ وعدم الحكم بنجاسة أية زاوية منها إلا برؤيتنا للنجاسة الواقعية أو يدلنا عليها دال. وإلا فإن استصحاب الطهارة هو الأصل.

الشاب: وما حكم الماء الذي يُصيب أرضية دورة المياه ثم أجده وقد تطاير ليُصيب ملابسي وجسدي؟

يوسف: طاهر.

الشاب: وكيف حكمت بطهارته؟!

يوسف: لأن أرضية دورة المياه طاهرة ابتداءً. وثانياً: لأن تقريرك للأمور غير معترف به. وثالثاً: لأن هذا هو الحكم الشرعي لما يتقاذف من قطرات الماء المصاحبة للتطهير.[٢٨]

---

(٢٨) * سُئل السيد السيستاني: "ما حكم قطرات الماء المتطايرة على الجسم و الملابس أثناء عملية التطهير؟"، فأجاب سماحته: "**القطرات المذكورة لا تنجس**". وسأله أحدهم: "أثناء تطهير النجاسة بماء الحنفية يتطاير عليّ بعض رذاذ الماء، فهل هذا الرذاذ نجس؟"، فأجاب: "**طاهر**". شبكة السادة www.alsada.net استفتاءات السيد السيستاني – الطهارة – استفتاء رقم٢٧ وَ ٤٥.

الشاب: وضِّح أكثر.

يوسف: لابد لنا أن نضع حداً لتوسع رقعة النجـــاسة، فالنجاسة تنتهي بمجرد تطهير موقعها. وكل ما يصـــاحب عملية تطهير تلك البقعة من أحداث يلزمه الطهارة، وإلا فإننا ســـندخل في دوامة لا تنتهي من النجاسات.

الشاب: لا بأس؛ أريد الاستزادة في هذا الموضوع، لذا أجبني من جديد على هذا السؤال وإن كان مكرراً فأنا بحاجة لأطمئن أكثر:

إذا كنت أُطهِّر جسـدي من بقايا نجاسـة أصـابته، فالأكيد أنه عندما أصُـب الماء على جسـدي يمر بالنجاسة وينزل بها لأرضية دورة المياه، ثم لتصبح أرضـية دورة المياه نجسة من أثر ذلك. أليس كذلك؟!

يوسف: لا؛ ليس كذلك! فالماء المستخدم للتطهير يصبح طاهراً.[٢٩]

الشاب: كيف ؟!

يوسف: سؤالك وجيه.

لاحظ أنك إنما تتطهر في حمامات حديثة أرضيتها من(الســيراميك)، وبالتالي حركة الماء عليها سريعة؛ فلا تســتقر قطرات الماء على الأرض بل تتحرك إلى حتفها. أما في مواقع أخرى من العـــــالم؛ فهناك مِن المؤمنين مَنْ يتطهر في حمامات ترابية، وبالتالي يستقر الماء المستخدم في التطهير تحت أقدامهم. ورغم ذلك

---

* قال محمد بن النعمان لأبي عبدالله الصادق(ع): "أخرج من الخلاء فأستنجي بالماء فيقع ثوبي في ذلك الماء الذي استنجيت به؟ فقال: **لا بأس به، وليس عليك شيء**". رواه الصدوق – من لا يحضره الفقيه ج١ ص٤١ ح١٦٢.

* سأل رجل الإمام الصادق(ع): أمرّ في الطريق فيسيل عليّ الميزاب في أوقات أعلم أن الناس يتوضأُون؟ فقال: "**ليس به بأس، لا تسأل عنه**". قال في الوسائل: "الظاهر أن المراد بالوضوء الاستنجاء". وعن عبد الكريم بن عتبة الهاشمي، قال: سألت أبا عبدالله(ع) عن الرجل يقع ثوبه على الماء الذي استنجى به؛ أيُنجِّس ذلك ثوبه؟ قال: "**لا**". وسائل الشيعة ج١ ص١٦١ باب طهارة ماء الاستنجاء.

(٢٩) * "**ماء الاستنجاء سواء كان من البول أو الغائط، طاهر إذا لم يتغير أحد أوصافه**" السيد الكلبيكاني – وسيلة النجاة ج١ كتاب الطهارة– المسألة٢٥.

* "**وأما الماء المستعمل في الاستنجاء من البول والغائط؛ فالمعتصم منه كالجاري والكر طاهر مطهر من الحدث والخبث ما لم يتغير أحد أوصافه الثلاثة** " آية الله الشيخ علي كاشف الغطاء – أسس التقوى لنيل جنة المأوى– كتاب الطهارة ج١ ص٢٥.

فإن الحكم التعبدي هو طهارة ذلك الماء؛ وإنْ كان يمر في نزوله على نجاسة إلا أن يتغيَّر أحد أوصافه الثلاثة.[٣٠]

لأنه إن لم نحكم بطهارة ذلك الماء؛ فإننا نوسع رقعة النجاسة إلى حيث ينتقل ذلك المغتسل بعد انتهائه من غسله، وبالتالي تصبح كل الأرض نجسة مع الزمن. وبقطع النظر عن قوة أو ضعف هذا التبرير؛ لا بد لنا من استحضار أن الأمر هنا تعبدي يلزم فيه العمل بما يراه الشارع المقدس. وقد ذهب العلماء إلى اعتبار مياه الأنابيب التي في دورات المياه والأبنية عموماً والتي تصب في الحنفيات بحكم الماء الجاري إذا كانت متصلة بالكر (وهو في عُرفنا الخزّانات التي سعتها أضعاف مقدار الكر الشرعي)[٣١]. لذا قالوا بطهارته وتطهيره للمتنجس. ولا ينجس بملاقاة النجاسة إلا إذا تغيّر لونه أو طعمه أو رائحته.[٣٢]

هل الفكرة واضحة؟!

الشاب: واضحة.

---

(٣٠) "**فلو غسل الإنسان أحد أجزاء بدنه ثم تقاطر من الغسلة المطهرة قطرات على بدنه أو ثوبه لم يتنجس، وهكذا لو كان طرف الباب الأعلى نجس فما يصيب أسفل الباب من الغسلة المطهرة لا يوجب نجاسته**" المصدر السابق.

(٣١) "**ماء الكر ما يكون حجمه معادلاً لـ ٣٨٤ لتراً تقريباً**" استفتاءات موقع السيد السيستاني www.sistani.org باب الطهارة– استفتاء رقم٧٩.

(٣٢) "**الماء القليل المتصل بالكر، أو بغيره من المياه المعتصمة– وإن كان الاتصال بواسطة أنبوب ونحوه– يجري عليه حكم الكر، فلا ينفعل بملاقاة النجاسة، ويقوم مقام الكر في تطهير المتنجس**" السيد الخوئي– المسائل المنتخبة –المطهرات– ص٨٢ مسألة١٦٥.

* خروج البول

كان يعاني من شعوره الدائم وجود تسرب للبول إلى ملابسه الداخلية. وهو ما يضطره إلى تغيير تلك الملابس بشكل مستمر؛ فلا يكاد يستقر عليه لباس حتى يضطر لاستبداله بغيره. وهنا قمت بتذكيره بالحكم الشرعي الذي يضبط هذه المسألة، وخاصة مع وجود حكم(الاستبراء)[٣٣]، والذي يقضي بطهارة البلل المشكوك فيه حين يخرج من أحدنا إذا ما قمنا بعملية الاستبراء بالكيفية المعروفة[٣٤].

(**٣٣**) البعض يستخدم مصطلح (الخرطات التسع) في الإشارة له.

(**٣٤**) * "**بعد الاستبراء مرّة بالكيفية المتعارفة كل ما يخرج منك بعد ذلك من البلل المشكوك فهو طاهر ولا يجب الفحص**". "**كيفية الاستبراء: المسح بالإصبع من مخرج الغائط إلى أصل القضيب ثلاث مرات، ومسح القضيب بإصبعين أحدهما من فوقه والآخر من تحته إلى الحشفة ثلاث مرات، وعصر الحشفة ثلاث مرات**". استفتاءات موقع السيد السيستاني www.sistani.org باب الاستبراء– استفتاء رقم١١ وَ ١٣.

* "**يلحق بالاستبراء في الفائدة المذكورة ما إذا علم بنقاء المجرى من البول لعصر أو حركة أو طول مدة أو غيرها**". "**إذا شك من لم يستبرئ في خروج البلل منه بنى على عدمه، وعلى طهارة المخرج إن كان قد طهّره، وعلى عدم انتقاض وضوئه إن كان قد توضأ**". "**إذا علم من لم يستبرئ بخروج المذي ونحوه من المواد الطاهرة وشك في خروج البول معه بنى على عدم خروجه، وعلى طهارة البلل الخارج، وعدم انتقاض الوضوء به لو كان قد توضأ**". فتاوى السيد محمد سعيد الحكيم من موقع سماحته www.alhakeem.com المسائل٥١- ٥٢-٥٣.

* "... . **٤- ليس على المرأة استبراء؛ بل يحكم على الرطوبة المشتبهة بالطهارة، إلا مع العلم بأنها بول، والأولى أن تستبرء بأية طريقة تنظف المجرى من بقايا البول من النحنحة وعصر الموضع وما أشبه**". السيد محمد تقي المدرسي- الوجيز في في الفقه الإسلامي– فقه التطهر وسنن الزينة– أحكام وآداب التخلي ص١٤٩.

* القراءة

كان يعاني من شكه الدائم في صحة قراءته للفاتحة والسورة التي تليها والتسبيحات والتشهد...، فكان بسبب ذلك يكرر كل جملة مراراً وتكراراً ليطمئن إلى صحة نطقه لمخارج الحروف (لكُمْ أن تتخيلوا لفظه لكلمة "ولا الضالين") هذه إحدى الكلمات التي يُعيدها مراراً وتكراراً ليتأكد من سلامة نطقه للكلمة ومدِّها الصحيح. وغيرها كثير، فهو يشك في كل حرف يلفظه من تكبيرة الإحرام إلى التسليم في ختام الصلاة.

* التعرّق

كان يشعر دائماً بالتعرُّق في جسده؛ مما يعني استشعاره البلل الدائم؛ ما يقتضي انتقال النجاسة له عند ملامسته لأي جسم نجس (وكل الأشياء نجسة بحسب ما يراه من أثر وسوسته وفهمه الخاطئ لأحكام الطهارة والنجاسة). ومثال ذلك: أنه لا يطمئن إلى طهارة السجَّاد الذي يطؤه، ومع استشعاره بوجود عَرَقٍ في رجليه يعني ذلك نجاستهما ونجاسة (الشرَّابات)[٣٥] التي تغطيهما. والأمر نفسه مع يديه، فهو يستشعر تعرّقهما وبالتالي نجاستهما من أثر ملامسة أي جسم يشك في نجاسته؛ ومن ثم انتقال النجاسة من يديه إلى أي جسم جديد يلمسه.

كان دائماً يشكو لي من صعوبة حياته ويصفها بأنها جحيم من نوع آخر مِنْ أثر ما يُعانيه من أعراض هذا المرض النفسي في عباداته.

أما من جانبي فقد أخذتُ أُذكِّره بتكليفه الشرعي وضرورة قيامه به؛ والذي ينص على وجوب مواصلته وعدم الاستجابة لتلك الشكوك. وأن لا يكون مسلماً أكثر من المشرِّع الإسلامي نفسه. وأن استجابته لأي شكٍ تحت تأثير الوسواس الذي يُقر بأنه مُصاب به؛ إنما يقوم بعمل مخالف للشرع ويستحق معه الإثم العقوبة.

أخذت أكرر عليه هذه الفكرة بكل ما أملك من خلفية دينية وخبرة معيشية وبشتى الوسائل المتوفرة لدي.

(٣٥) الشرّابات: الجوارب الداخلية المصنوعة من الصوف أو القطن.

* رحلة الحج

أخذ يصف لي معاناته مع رحلة الحج التي قام بها قبل خمس سنوات. وكيف أنها كانت من أصعب مراحل حياته. بل كانت بحسب تعبيره إحدى الأسباب الرئيسة لاستفحال الوسواس معه. فهو يُقسِّم وسواسه إلى فترتين زمنيتين: ما قبل الحج وما بعده. فقد كان يُعاني من الوسواس في مراحله الأولى قبل ذهابه للحج، ثم جاءت رحلة الحج ليتمكن الوسواس منه أكثر. فقد ابتليَ بمرشد ديني يُشدِّد على وجوب التدقيق في أداء كل منسك، وضرورة خلوّه من أية شائبة مهما كانت صغيرة. وهنا وجد نفسه وقد استسلم للاحتياط المذموم الذي سرعان ما تحول معه إلى وسواس مقيت. ومع وجود رواسب وسواسية سابقة معه أصبح أرضاً خصبة لعدم الاطمئنان وكثرة الشك. وقد ساعد في ذلك وقوعه ضحية التحريض الزائد على التثبت من صحة أيَّة عبادة من جانب المرشد الديني؛ ما أدى إلى ضعف ثقته بأي عمل عبادي يقوم به في تلك الفريضة. لذا يتملكه شعور قوي جداً بضرورة إعادته لحجِّه كله. ولم يتوقف الأمر معه عند فترة الحج فقط، بل انسحب إلى ما بعدها ليشمل كل جوانب عباداته.

أخذتُ أُكثر عليه من ذكر الله وتعظيمه في نفسه، وتذكيره بأن كل عملٍ فرغ العبد منه أو تجاوزه ثم شكَّ فيه؛ فلا قيمة ولا أثر لذلك الشك[٣٦]. فكيف حين يكون شكاً صادراً من شخص مصاب بالوسواس الذي أجمع الفقهاء على عدم اعتبار تقريره للأمور شرعاً.

وقد ذكرت له قصة المرجع السيِّد عبدالأعلى السبزواري عندما قصد بيت الله الحرام للطواف به. وما إن بلغ صحن الحرم حتى انشغل تفكيره بشكوك كثيرة حول طهارته واحتمالات وصول النجاسة له أثناء انتقاله من سكنه إلى الحرم! فقد أخذ يستعرض الأحداث التي مرت به والنجاسات المحتملة التي صادفته في طريقه. وهنا قرر العودة لمقر سكنه لتغيير ملابسه التي يشك في نجاستها من أثر مروره ببعض النجاسات بحسب ما تبادر له. ولكن أين له والعودة ؟! هنا أخذ يستصعب طريق العودة ومشقته عليه، واضطراره للعودة إلى الحرم من جديد لاحقاً أيضاً. أصبح في حيرة من أمره؛ فالشكوك تكاثرت عليه من جانب، ومن

---

(٣٦) عن زرارة قال: "قلت لأبي عبدالله الصادق(ع): رجل شكّ في الأذان وقد دخل في الإقامة؟ قال: **يمضي**. قلت: رجل شكّ في الأذان والإقامة وقد كبّر؟ قال: **يمضي**. قلت: رجل شكّ في التكبير وقد قرأ؟ قال: **يمضي**. قلت: شكّ في القراءة وقد ركع؟ قال: **يمضي** قلت: شكّ في الركوع وقد سجد؟ قال: **يمضي على صلاته**، ثمّ قال يا زرارة: **إذا خرجت من شيء ثمّ دخلت في غيره فشكك ليس بشيء**". تهذيب الأحكام ج٢ ص٣٥٢ ح١٤٥٩. وعنه (ع) أنه قال: "**كل ما مضى من صلاتك وطهورك؛ فذكرته تذكّراً، فامضه ولا إعادة عليك**". تهذيب الأحكام ج١ ص٣٦٤ ح١١٠٤؛ وسائل الشيعة ج١ ص٣٣١. وعنه أيضاً: "**كل ما شككت فيه ممّا قد مضى؛ فامضه كما هو**". تهذيب الأحكام ج٢ ص٣٤٤ ح١٤٢٦.

جانب آخر – في المقابل – يجد صعوبة في العودة. وهو في حيرته تذكَّر دور الشيطان في تشكيكه؛ وأن شكوكه إنما مصدرها الشيطان ليمنعه من القيام بالشعائر التي جاءت به إلى الحرم. وما أن فطن لذلك حتى قرر معاندة الشيطان بأن صدح بالنية على طريقته الخاصة: "**أطوف بهذا البيت سبعة أشواط بنجاستي هذه قربة إلى الله تعالى**"[٣٧]. وما إن قال تلك الكلمات حتى هرب الشيطان عنه. واحتفل السيد بانتصاره عليه بأن استشعر لذة عجيبة في أدائه للشعائر ذلك اليوم؛ لأنه وُفق لأداء الشعائر التي جاءت به وكله صدق وإخلاص وانقياد لله سبحانه؛ وبالتالي استحقاق أجرها العظيم من لدنه وهو الجواد الكريم. وقد لمس السيّد ارتفاع همته ومعنوياته من فرط سعادته بنجاحه في خذلان الشيطان منه.[٣٨]

أراد السيد السبزواري أن يعطينا درساً ميدانياً في وجوب عدم الاستجابة لوساوس الشيطان حين يعمد إلى منعنا عن أداء الشعائر باستغلال حرصنا على الكمال في أدائها.

(**٣٧**) لم يكن السيِّد ليبتدع نية جديدة! بل نطق النية المعروفة في هكذا موضع. أما زيادته لعبارة "**بنجاستي هذه**" إنما أوردها في نية إضافية منفصلة تعبِّر عن لسان حاله في ذلك الموقف ليُسجِّل بها موقفاً في مقابل وساوس الشيطان.

(**٣٨**) سمعت القصة من أحد الأصدقاء بإسناده عن الشيخ **علي الدهنين** (أحد العلماء المعاصرين المعروفين في الأحساء).

* النتيجة

الحمد لله أخذ يستجيب لتوجيهاتي ومتابعتي المتواصلة له؛ حتى أني طلبتُ منه تدوين تجربته مع الوسواس ليكون شاهداً على هذا المرض وأعراضه وآثاره. إلا أنه اعتذر عن ذلك لعدم قدرته العلمية والفنية والإنشائية على تدوين هكذا تجربة. وطلب لي فعل ذلك لتعم الفائدة أكبر شريحة ممكنة من المؤمنين. فقد كان أوّل المشجعين لي للمضي قدماً في إعداد هذا الكتيّب، وذلك لما لمسه من أهمية التوثيق لهذه المرحلة العلاجية وما تحتويه من نقاط وأحداث تستحق النشر.

ما كان مستحيلاً بالنسبة له تحقق الآن. فقد كان يشكو لي من شعوره الدائم بالإحباط واليأس من إمكانية شفائه من هذا المرض. وكنت في المقابل أُذكِّره بأنها ليست إلا مرحلة زمنية لها ما بعدها. وأن قافلة الناجين من براثن هذا المرض تنتظر انضمامه لها، وأن الأمر لا يعدو أن يكون صراعاً يحتاج إرادة صُلبة تتوفر مقوماتها عند كل إنسان.

كنتُ بعد كل نقاش حواري معه أُكرر عليه عبارة: (**صدقني هذه المرة فقط؛ وبعدها لك أن تكذبني العمر كله**)! وفي كل مرة كان يصدقني، وإن كان تصديقه لي يحتاج جهداً مضنياً ليطمئن لصواب ما أنقله له من حكم أو توجيه. فالتصديق المتراكم للمعلومات التي أنقلها له وربطي الدائم بين كل معلومة والتي سبقتها، والحرص على تأسيس قناعات جديدة عنده والبناء عليها ومتابعته في تطبيقها، كل ذلك أثمر احتفالنا جميعاً به بعد أن تحرر من ذل الانقياد للشيطان؛ ليرفل الآن بعز طاعة الله جل جلاله.

الآن فقط استشعرَ هذا الشاب المؤمن لذة العبادة؛ فهو يُقبل عليها وكله ثقة بالله سبحانه، وأنه لا يُضيع أجر من أحسن عملاً، وأنه سبحانه كان بعباده غفوراً رحيماً. فلا يستجيب لوسوسة الشيطان مهما اشتدت عليه وتكاثرت، ويحتسب كل ذلك عند الله ليفوز بأجره وثوابه.

أما على المستوى الشخصي؛ فيتملكني شعور بالسعادة الغامرة من أثر نجاحي مع هذا الشاب المؤمن؛ ودوري الرئيس في إنقاذه من معاناته مع هذا المرض. فكَم يُسعدني ثناؤه وتكراره على أسماعي عبارات الدعاء لي ولأسرتي.

القسم الثاني

وقفة تعريفية بالوسواس القهري

١- الفرق بين الوسواس القهري والوسواس الشيطاني المعروف

الوسواس القهري مرض يمكن أن يُصيب أي شخص بقطع النظر عن دينه أو عرقه أو مستواه الاجتماعي أو حتى التعليمي. وما دخول الشيطان فيه إلا من خلال طبيعة هذا المرض الذي يتركز في مواطن اهتمام الإنسان (والإنسان المتدين تتركز مواطن اهتماماته بالعبادات). ودخول الشيطان على الخط هنا لكونه يعمد إلى إبعاد المتدين عن الطاعة، فيجد ضالته في بعض الناس الذين تمكّن منهم الوسواس القهري؛ والذي له أعراض الشك والتكرار والرغبة في الكمال الوهمي.

فقد تجد شخصاً مُصاباً بالوسواس القهري رغم كونه غير متدين مُطلقاً، فمريضُ اضطراب الوسواس القهري إنسان يعاني من أفكارٍ تسلطية ومن أفعالٍ قهرية. ومثال ذلك:

هناكَ من يشعر رغم نظافة يديه أن يده غير نظيفة فيقوم بغسلها، ولا يكتفي بالغسيل مرة ولا مرتين بل يحتاج إلى عشر مرات مثلاً. وما دام قرّر غسلها عشر مرات؛ فإن العدد يجب أن يكون مضبوطًا، وعادةً ما يشكُّ بينما هو يغسل في عدد المرات؛ فيُعيد الغسيل من البداية عشر مرات، فإذا ما انتهى من ذلك؛ عاوده القلق والشك هل كان الغسيل كافياً أم لا؟! وهكذا يسقط في دوامةٍ من الفعل وتكرار الفعل الذي لا يعطيه إلا راحةً زائفةً وقصيرةَ الأمد. وفكرة عدم نظافة يديه هي فكرة تسلطية، وكذلك شكّه في عدد مرات الغسيل فكرة تسلطية، بينما فعل الغسيل نفسه هو فعل قهري.

أما الوسواس الشيطاني المعروف الذي نلمسه جميعاً على شكل حوارات داخلية تحثنا على معصية هنا أو تحبسنا عن طاعة هناك؛ إنما هو شيء آخر يختلف عن الوسواس القهري المرضي (بمعنى أن الوسواس القهري مرض مستقل أساساً، ولكن الشيطان يستفيد منه لاحقاً).

فالشيطان هو الوسواس الخناس، أي الذي يخنس! بمعنى يختفي إذا ذُكر الله جل جلاله. فإذا استعاذ المسلم بالله خنس الشيطان لفترة ثم يعاود الظهور، لكنه إن لم يختفِ بذكر الله والاستعاذة وغيرها من وسائل التهذيب النفسي فلا يكون الشيطان وإنما يكون مرضاً نفسياً اسمه (الوسواس القهري).

ملخص الفكرة:

هناك فرق جوهري بين النوعين، وحديثنا هنا يتركز على الوسواس القهري المرضي الذي يستغله الشيطان لإبعاد المسلم عن التدين؛ والذي تكون إحدى إفرازاته ما نراه من أثر في العبادات عند المتدينين (وربما نجد مِن غير المتدينين مَن يُصاب به في موقع آخر غير الجانب الديني؛ كما أصيب به العديد من الشخصيات الرياضية والاجتماعية والسياسية . . .).

٢- الوسواس القهري

هو خواطر شاذة يُدرك المصاب بها أنها خاطئة لا تستند إلى أساس. كما يشعر بثقل وطأتها عليه، فهو لا يرغبها ولا يحبها، ويبدي التذمر والتضجر من معاناته منها.

فالوسواسي يدرك أن لا معنى لأفعاله، وأن سلوكياته لا عقلانية ولا منطقية. إلا أنه يشعر بالعجز عن منع نفسه من الانخراط في هذه السلوكيات نظراً لنـــزوعاته غير الخاضعة لسيطرته. فالوسواس لا يعتمد على أساس فكري منطقي، ولا ينبثق من رغبة نفسية. وإنما هو حالة مرضية تبدأ بخاطر يقتحم شاشة نفس الإنسان؛ فإذا ما ضعفت إرادة الإنسان عن طرده منذ البداية وعدم الاستجابة له والتفاعل معه؛ فإنه ينمو ويترعرع. ويتمكن تدريجياً من السيطرة على مشاعر الإنسان وتوجيه سلوكياته. ونتيجة لإدراك الوسواسي لشذوذ وضعه وحالته؛ فإنه لا يحبّذ اطلاع الآخرين على مرضه. وقد يتخفى في ممارساته وطقوسه الوسواسية ولا يعترف بها بسهولة حتى للقريبين منه.

ويظهر مرض الوسواس القهري بأشكال وألوان مختلفة عند المصـــابين به، فبعضهم يعاني من إلحاح هواجس وأفكار غريبة على ذهنه كشـــعوره بأنه قد يرتكب جرماً معيناً أو يصـــاب بحادث معين. والبعض يُصاب بحالة من الوسواس في أمور النظافة والوقاية الصحية كتكرار غسل الجســـم أو اليدين أو الأواني التي يستخدمها لتجنب القذارة والجراثيم. وهناك من يبتلى بالتشكيك وإساءة الظن في تصرفات المحيطين به؛ فيُفسِّر أي كلمة أو حركة من الآخرين بشكل سلبي خاطئ وكأنها ضده أو تستهدفه.

"وتقدر نسبة المصابين بمرض الاضطراب الوسواسي القهري في المجتمعات البشرية بحدود ٢%؛ قياساً على إحصائيات المجتمع الأمريكي. وهذه النسبة معناها على المستوى الرقمي في الولايات المتحدة الأمريكية ٤٩٠ ألف مريض يعانون من الوسواس القهري تقريباً"[٣٩]

"وقد أظهرت البحوث العلمية في بعض مراكز التحقيق أن ٥٠-٦٠% من حالات الوسواس تظهر في عمر ١٥-٢٠ سنة، وتزداد تدريجياً؛ وتصل إلى ذروتها في الأعوام ٢٠-٢٥ سنة. ثم تبدأ نسبة احتمال الإصابة في الانخفاض حتى سن ٣٥ عاماً. وكلما تقدم العمر بالإنسان كانت احتمالات الإصابة بالوسواس أقل"[٤٠].

ذلك أن مرحلة الشـــباب تصـــاحبها في الظروف الطبيعية حالة الاهتمام بالمعايير الأخلاقية والقيم المعنوية. وقد تحصل بعض الشوائب والأخطاء في الأجواء الدينية التي يعيشها الشاب؛ مما يزرع في نفسه

---

(٣٩) حجار: الدكتور محمد/ العلاج النفسي الحديث للاضطراب الوسواسي الجبري ص١١.

(٤٠) القائمي: الدكتور علي/ الوسواس والهواجس النفسية ص٦١.

بذور القلق والهواجس التي تدفعه للمبالغة في التأكّد من أداء الواجبات الدينية والتشدد في الالتزام بالأحكام الشرعية بدقة وتزمت. وقد تكون تلك هي بداية الابتلاء والإصابة بمرض الوسواس.

وفي بعض الأحيان ينتقل الوسواس إلى الإنسان بالعدوى؛ وذلك من أثر معايشته شخصاً متزمتاً أو وسواسياً. فقد ذكر لي أحدهم أن سبب ابتلائه بالوسواس يرجع لفضوله في متابعة أحد أقربائه؛ فقد كان يُتابع تصرفاته الوسواسية من باب الفضول ابتداءً! إلا أنه ودون أن يشعر وجد نفسه وقد تأثر به وبسلوكياته بأن أخذ يقتنع ببعض قناعاته الوسواسية! فأصبح شريكاً له في مرضه.

وقد يُصاب أحدهم بالوسواس من أثر الأساليب الخاطئة في الإرشاد الديني من قبل بعض الموجِّهين من العلماء (وخاصة في الرحلات الدينية كالحج). فبعض العلماء يُذكِّر وبطريقة كلها تشدد على وجوب التدقيق في أداء الفروض التعبدية في الحج؛ وضرورة خلوِّها من أية شائبة مهما كانت صغيرة. وهنا نجد البعض وقد استسلم للاحتياط المذموم الذي سرعان ما يتحول إلى وسواس مقيت. فقد شكا الشاب الذي استعرضت لكم قصته من ذلك؛ بأن كانت رحلة الحج نقطة تحوُّل سلبية في حياته مِن أثر التزمت الذي أصابه وتدقيقه في كل سلوك يقوم به على أمل ضمان صحة حجَّته. كل ذلك تم تحت تأثير التذكير الدائم الذي انتهجه المرشد الديني في الرحلة وتحريضه الزائد على التثبت من صحة أيَّة عبادة. وما ساعد على ذلك عدم وجود خلفية فقهية عند هذا الشاب، مما جعله يفقد السيطرة على سلوكياته ويستسلم للاحتياطات ويبالغ فيها بحثاً عن الكمال في أداء العبادات.

لذا تجدر الإشارة هنا إلى ضرورة وجود مستوى رفيع من الوعي بالفروق الفردية بين الحجيج عند المرشد الديني؛ الذي تقع عليه مسؤولية مخاطبتهم بما يتناسب مع إدراكهم وخلفيتهم الدينية ليضمن تحقق الهدف من الإرشاد نفسه؛ والذي يتجاوز مسألة القيام بتكاليف الحج فقط؛ بل يُفترض أن يكون دورة فقهية متكاملة تهدف لترسيخ الثقافة الفقهية عند عموم الحجيج مستفيداً من أجواء الحج والاندفاع الملحوظ عند الحجيج وإقبالهم على الله تعالى ورغبتهم الجامحة في معرفة المزيد من الأحكام الشرعية في هذه الرحلة بالذات.

السؤال الآن:

هل الوسواس مقتصر على العبادات فقط؟! بمعنى هل يمكن للوسواس أن يصيب غير المتدينين أو لنقل غير المسلمين؟!

الأكيد أن الوسواس القهري هو مرض نفسي؛ لذا يصُح أن يصيب أي إنسان بقطع النظر عن دينه، حيث تظهر جرثومة الوسواس وتتكاثر غالباً في مناطق اهتمامات الإنسان. لذا يتحرك الوسواس حيث يتحرك اهتمام الشخص المصاب به.

أذكر على سبيل المثال، كان لنا معلم في المرحلة الثانوية. لاحظنا عليه بعض التصرفات الغريبة؛ ومنها أنه يتعمد الحركة بشكل مستقيم دائماً، وأخذنا نتتبعه من باب الفضول؛ فهالنا ما رأينا. فهو إذا ما جاء يمشي يلزم دائماً المشي بجوار الحائط (ربما ليضمن استقامة سيره)! وحتى يتأكد من استقامة سيره يعمد إلى المشي فوق قطع (البلاط) المتجاورة بشكل مستقيم، فإذا ما أراد الانعطاف يميناً أو شمالاً يتوقف وقفة عسكرية كلها استقامة ليحرك جسده بزاوية ٩٠ درجة! بل إن بعض قطع (البلاط) يتجاوزها، فلا يمشي بعفوية وعشوائية، بل يحسب لكل خطوة مكانها بالضبط. فكان أن اتخذ بعض الزملاء من تلك التصرفات ذريعة للسخرية به وخلق المزيد من النكات عنه وربطها بوسواسه.

كما نجد البعض يتشاءم من شيء معين بالذات أو رقم معين أو يوم معين أو سلوك معين.

أعرف رجلاً إذا ما أصاب أي طرف من جانبه الأيسر مادة ما؛ فإنه يتشاءم منها. لذا يحرص على ملامسة الأشياء بيمينه قبل أن يسمح لبقية أطراف جسده بملامستها! ولأنه وسواسي؛ فهو يكرر ذلك عدة مرات ليتأكد من أنه حقاً لمس ذلك الشيء بيمينه قبل أي فعل آخر.

كل واحد منا يستحضر شواهد مماثلة من معارفه لمثل هذه السلوكيات الشاذة. وهو ما يُثبت أن الوسواس مرض نفسي يمكن أن يُصيب أي إنسان بقطع النظر عن دينه أو عرقه أو مستواه الاجتماعي أو العلمي.

٣- برنامج منع الاستجابة

من أبرز أساليب العلاج المعتمدة حالياً في المراكز الرائدة في العلاج النفسي السلوكي لمرض الاضطراب الوسواسي القهري هو برنامج منع الاستجابة. والذي يعني منع المريض من ممارسة تصرفاته الوسواسية لفترة معينة تحت رقابة وإشراف داخل مستشفى العلاج أو في بيته بواسطة المرافقين له مع توفير أجواء مساعدة.

وقد لوحظ نجاح هذا البرنامج مع كثير من المرضـــى الراغبين في العلاج، لكنه قد يتطلب وقتاً طويلاً يتفاوت من مريض لآخر. كما يستلزم صبراً وأناةً من الجهة المشرفة على العلاج.

وإذا ما تأملنا التعاليم الإسـلامية حول أحكام المصـابين بالوسـواس وكثرة الشـك في قضـايا الطهارة والعبادات فإنها تلزم المصـاب باعتماد برنامج منع الاستجابة. وأن يباشـر ذاتياً مع نفسـه هذا البرنامج، فلا يعتني بحالة الشك والوسوسة ولا يستجيب لها؛ وذلك هو تكليفه الشرعي. وهو الطريق الوحيد لتخلصه من هذا المرض.

٤- الوسواس في الجانب الديني التعبدي

تظهر جرثومة الوسواس وتتكاثر غالباً في مناطق اهتمامات الإنسان والأمور التي يحرص عليها. ولأن الإنسان المتدين يهمه الالتزام بالأحكام والقضايا الشرعية ويحرص على أداء وظائفه وواجباته الدينية؛ فإنه قد يصاب بهذا الفيروس في هذه المنطقة.

ونجد بالفعل أن بعض المتدينين يصاب بالوسواس في المجال الديني؛ ولعله من أخطر مجالات الإصابة بهذا المرض.

فالقلق الذي يعاني منه الوسواسي في أمور الدين أشد مما يكابده في المجالات الأخرى؛ وذلك لعمق المشاعر الدينية وارتباط قضايا الالتزام الديني بالمستقبل الأخروي، وما يترتب على الإخلال بها من حساب وعقاب عند الله تعالى مما يجعله أكثر قلقاً واضطراباً. وقد يؤدي الوسواس الديني إلى رد فعل عند صاحبه تجاه الدين؛ كما تُنقل قصص عن أشخاص تركوا الصلاة والتدين بعد فترة من معاناة الوسوسة فيها. وأذكر مثالاً على ذلك أني استنكرت تغيُّب أحد الأخوة عن حضور صلاة الجماعة في المسجد كما كان في السابق، فبرر لي سبب ذلك أنه ابتلي بالوسواس الذي يجعله يتخذ إجراءات طويلة ومعقدة تجعله يستصعب خطوة الذهاب للمسجد! فيقتصر على الصلاة في منزله.

من ناحية أخرى فإن الوسوسة في الأمور الدينية تنفّر المحيطين بالوسواسي والمطلعين على أوضاعه من الدين بسبب النموذج المشوّه الذي يقدمه لهم ولخوفهم من تكرار تجربته في حياتهم.

يُفترض في الإنسان المتدين أن ينطلق في أعماله وتصرفاته من أحكام الشرع. كما يُفترض أن يكون الدافع إلى ممارسة العملية الوسواسية في الأمور الدينية هو حرص الوسواسي على أداء الواجب الديني بدقة وبشكل صحيح، فلو كان غير مبالٍ لما أهتم بإتقان وضوئه وصلاته.

وهنا تكمن المفارقة العجيبة؛ وذلك حين يتناقض الوسواسي مع نفسه في استجابته للوسواس وانخراطه في العملية الوسواسية. فهو يريد التأكد من القيام بوظيفته الشرعية في مجال الطهارة والصلاة مثلاً بتكرار العمل أكثر من مرة ليطمئن من خلو ذمته وإنجاز واجبه، لكنه يجهل أو يتجاهل أنه بهذه الممارسة قد أَخلّ بوظيفة أهم وبواجب شرعي أكبر، وأنه تورط في مخالفة أمر الشرع والعقل.

فقد ناقش الفقهاء مسألة عمل الوسواسي على طبق وسوسته بأن يُعيد ويُكرِّر في وضوئه وصلاته مثلاً، حيث يرى أغلبهم: أن هذه الممارسة الوسواسية حرام شرعاً، وأن المقدمات التي تؤدي إلى الوسواس كالمبالغة في الاحتياطات محرمة أيضاً، ومستثناة من عنوان الاحتياط الراجح المحبَّب.

ومن هنا نجد النصـــوص والتعاليم الدينية تولي اهتماماً لمكافحة هذا المرض الخبيث وتحذّر من الإصابة به، وتضخ المفاهيم والنصائح الوقائية منه. وهذه بعض النصوص الفقهية ذات الصلة:

* **"قد تحصل للمصلي حالات من الشك والسهو في أفعال الصلاة أو أذكارها، وذلك أمر طبيعي ضمن الحدود المتعارفة، ولهذه الحالات أحكام يذكرها الفقهاء، لكن كثرة الشك والسهو، تعتبر عرضاً من أعراض مرض الوسواس، لذلك يستثنيها الفقهاء من انطباق أحكام الشكوك، ويتعاملون معها كحالة مرضية ينبغي معالجتها بعدم الاستجابة لها، لذلك أفتى الفقهاء بأن (الوسواسي إذا شك في الإتيان بالصلاة وعدمه فإنه يبني على أنه قد أتى بالصلاة وإن كان شكه أثناء وقت الصلاة)**. وأفتوا بأن لا قيمة لـ(**شك كثير الشك وإن لم يصل إلى حد الوسواس سواء كان في الركعات أو الأفعال أو الشرائط، فيبني على وقوع ما شك فيه وإن كان في محله؛ إلا إذا كان مفسداً فيبني على عدم وقوعه، فلو شك بين الثلاث والأربع يبني على الأربع. ولو شك بين الأربع والخمس يبني على الأربع أيضاً، وإن شك أنه ركع أم لا؟ يبني على أنه ركع. وإن شك أنه ركع ركوعين أم واحداً بنى على عدم الزيادة، ولو شك أنه صلى ركعة أو ركعتين بنى على الركعتين. ولو شك في الصبح أنه صلى ركعتين أو ثلاثاً بنى على أنه صلى ركعتين، وهكذا**)[٤١]. وحينما يشك في صحة كلمة أو لفظة في القراءة أو الأذكار يبني على الصحة.

واعتبر كثير من الفقهاء أن من يعتريه الشك في صلاة واحدة ثلاث مرات، أو في كل ثلاث صلوات مرة واحدة دون مبرر استثنائي كما لو كان في حالة خوف أو غضب أو همّ، فإنه حينئذٍ ينطبق عليه أنه كثير الشك؛ ولا يبالي بشكه بل يبني على الصحة. وبعض الفقهاء أرجع تحديد الحالة إلى العرف، فمن اعتبره العرف كثير الشك كان له حكمه[٤٢]. وقد قال الفقهاء: أنه "**لا يجوز لكثير الشك الاعتناء بشكه، فلو شك في أنه ركع أو لا؟ لا يجوز له أن يركع، وإلا بطلت الصلاة**"[٤٣].

* **"لا إشكال في رجحان الاحتياط عقلاً، لأنه انقياد إلى المولى سبحانه. نعم قد يزاحم الاحتياط من جهة الاحتياط من جهة أخرى، مساو له، فلا يكون الاحتياط راجحاً عقلاً، أو أهم، فيكون الأول مرجوحاً عقلاً. وقد ينطبق عليه عنوان مكروه أو يؤدي الاحتياط إليه، فيكون مكروهاً**

(٤١) اليزدي: السيد محمد كاظم/ العروة الوثقى- الشكوك التي لا اعتبار بها- ج٢ ص٥١.

(٤٢) المصدر السابق: ص٥٢.

(٤٣) المصدر السابق: مسألة رقم٤.

شرعاً. أو ينطبق عليه عنوان محرم، أو يؤدي إليه، فيكون حراماً شرعاً. ومنه أن يؤدي إلى الوسواس المؤدي إلى العمل على طبقه، فإن الظاهر أنه لا إشكال في حرمة العمل على طبق الوسواس، فيحرم الوسواس نفسه إذا كان يؤدي إلى العمل على طبقه، كما هو القاعدة في كل فعل يعلم بترتب الحرام عليه ولو بالاختيار. مثل ما إذا علم أنه إذا دخل مجلس الشراب يختار شرب المسكر، فإنه يحرم الدخول إلى المجلس حينئذٍ. وكذلك في المقام إذا علم أنه إذا حصل له الوسواس عمل على طبقه، فيحرم عليه حصول الوسواس، فيحرم ما يؤدي إليه".[٤٤]

* **"إن اتباع الوسوسة حرام، كما دل عليه النص والإجماع، ومقدمة الحرام حرام إذا كانت الحرمة مهمة في نظر الشرع، وكأنه لا شبهة في أهمية هذا الحرام، لأنه ضرر بالغ على النفس والجسد، كما يراه الإنسان بالنسبة إلى الوسواسي. هذا بالإضافة إلى أن الوسواس ضرر بالغ والخوف من مثل هذا الضرر يوجب رفع الحكم، بل ظاهرهم التسالم على حرمة ما يحتمل ترتب الضرر عليه احتمالاً عقلائياً. . . .، نعم لا شبهة في حرمة الاحتياط الذي هو وسواس لأنه من إطاعة الشيطان، بل قد يقال أن مقدمة الوسواس أيضاً وسواس، لأن العمل إما عادي، وإما وسوسة، ولا فاصل بينهما، وليس أحدهما مقدمة للآخر"**[٤٥].

لكن بعض الفقهاء لا يرى حرمة الممارسة الوسواسية ذاتاً؛ وإنما تحرم بعنوان ثانوي حينما تستوجب ارتكاب محرم آخر. وهو ما يذهب إليه السيد الخوئي:

"أما الجري على طبق الوسوسة فالظاهر عدم حرمته بعنوان الوسوسة، وإن التزم بعضهم بحرمته. نعم قد يتصف بالحرمة بعنوان آخر ككونه سبباً لنقض الصلاة- وهو محرم على المشهور- أو لاستلزامه تأخير الصلاة عن وقتها، أو لتفويت واجب آخر، كالإنفاق على من يجب عليه إنفاقه، أو لاستلزامه اختلال النظام أو الهلاكة أو نحوهما"[٤٦].

وهو الموقف نفسه الذي سجّله السيد السيستاني حين سُئل: هل يجوز للوسواسي الاعتناء بشكه؟ فأجاب سماحته: **"لا يجوز له ذلك إذا كان مؤدياً إلى ارتكاب حرام كالإسراف أو ترك واجب كترك الصلاة في وقتها"**[٤٧].

---

(٤٤) الحكيم: السيد محسن/ مستمسك العروة الوثقى ج١ ص٤٤٨.

(٤٥) الشيرازي: السيد محمد/ الفقه ج٤ ص٣٩٤-٣٩٦.

(٤٦) الخوئي: السيد أبو القاسم/ التنقيح في شرح العروة الوثقى ج٢ ص١٧١.

(٤٧) استفتاءات موقع سماحته www.sistani.org باب الوسواس – استفتاء رقم٥.

وإذا ما تأملنا التعاليم الإسلامية حول أحكام المصابين بالوسواس وكثرة الشك في قضايا الطهارة والعبادات؛ فإنها تلزم المصاب باعتماد برنامج منع الاستجابة. وأن يباشر ذاتياً مع نفسه هذا البرنامج، فلا يعتني بحالة الشك والوسوسة ولا يستجيب لها؛ وذلك هو تكليفه الشرعي. وهو الطريق الوحيد لتخلصه من هذا المرض.

* "يقول عبد الله بن سنان: ذكرت لأبي عبد الله الصادق(ع) رجلاً مبتلى بالوضوء والصلاة – أي بالوسواس في نيتهما أو أفعالهما أو شرائطهما- وقلت: هو رجل عاقل. فقال أبو عبد الله: "**وأي عقل له وهو يطيع الشيطان؟**" فقلت له: وكيف يطيع الشيطان؟! فقال: "**سله هذا الذي يأتيه من أي شيء هو؟ فإنه يقول لك من عمل الشيطان**"[٤٨].

وعنه (ع) أنه قال: (**إذا كثر عليك السهو فامض في صلاتك**)[٤٩]، وعنه أيضاً: (**إذا كان الرجل ممن يسهو في كل ثلاث فهو ممن كثر عليه السهو**)[٥٠].

(٤٨) الكليني: محمد بن يعقوب/ الكافي ج١ ص١٢.

(٤٩) الحر العاملي: محمد بن الحسن/ وسائل الشيعة – باب عدم وجوب الاحتياط على من كثر سهوه – ج٥ ص٣٢٩.

(٥٠) المصدر السابق: ص٣٣٠.

٥- مفارقات

قد تجد أحدهم يبدأ بالوضوء من الفجر حتى طلوع الشمس وهو لم يطمئن بعد إلى صحة وضوئه، فإما أن تشرق الشمس عليه فتفوته الصلاة أو يصلّي بتيمّم. والمفارقة هنا أنّ البعض لديه وسوسة شديدة في الوضوء ولا وسوسة لديه في التيمّم أبداً!

وقد تجد أن من يصرف الوقت والجهد لضبط وضوئه وصلاته غير مهتم بدفع الحقوق الشرعية، أو يسعى لتقليص ما عليه إلى أقل قدر ممكن أو يسوّف ويتساهل في الأداء. فلماذا لا تحدث وسوسة في الجانب المالي من الدين؟!

وكذلك الأمر في جانب حقوق الناس، فإنك لا تجد حالة وسوسة في هذا المجال غالباً بحيث يُبالغ الشخص في احترام حقوق الآخرين المالية والمعنوية ويحتاط في حفظها ورعايتها، بل على العكس من ذلك تجد البعض من المتدينين وحتى الدقيقين منهم في مسائل الطهارة والصلاة قد يتساهلون في مثل موضوع الغيبة والنميمة وسوء الظن وما أشبه مما يرتبط بسمعة الآخرين وحفظ كرامتهم.

فأين الاحتياط والوسوسة عن هذا المجال؟!

وقد ذكر لي أحد الأصدقاء أنه يعرف امرأة مصابة بالوسواس القهري في صلاتها وطهارتها لدرجة التزمت والتشدد في الممارسات التعبدية، إلا أنه سمع منها شخصياً وقوعها في مخالفات أخلاقية تمس بالشرف والعياذ بالله. فأين الوسواس عن مثل هذه الأمور؟! ولماذا لا يشملها الوسواس بحيث تُبتلى به هذه السيِّدة في جميع سلوكياتها لمنعها من الوقوع في مثل هكذا تجاوزات.

هذا المثال وغيره يُثبت لنا أن الوسواس والاحتياط الزائد المذموم في العبادات إنما مصدره الشيطان، لأنه لو كان ذاتياً من الشخص نفسه لحرصه على تمام عباداته وإحرازه رضا الله سبحانه لشمل الوسواس جميع سلوكياته بما فيها السلوكيات الخاطئة والمخالفة للشرع. وهذا ما لا يحصل أبداً، بل على العكس من ذلك نجد الشيطان وقد بذل جهده في حث الإنسان على الاستزادة من المعاصي والذنوب التي توجب غضب الله وسخطه.

٦- الوسواس والعلاج المعرفي

بمقدار ما يُسرّ الإنسان من رؤية شاب متدين ملتزم بالشرع مقبل على العبادة؛ بذات القدر وأكثر يتألم إذا شاهد شاباً في مقتبل العمر مُبتلى بداء الوسوسة في أعماله الدينية؛ ذلك أن مرحلة الشباب هي أفضل فترات الاستمتاع بالحياة والتعاطي معها بحيوية وارتياح. ويفترض في الدين أن يجعل الإنسان أكثر سعادة واطمئناناً؛ فإذا أصيب الشاب بالوسوسة في أمور دينه يتكدّر صفو حياته ويفقد استقراره النفسي. ويصبح الدين عبئاً عليه بدل أن يكون دافعاً ومحفزاً له.

إن ما يجب أن يعرفه الوسواسي – وأن ينبّه عليه – ويذكّر به دائماً وأبداً؛ هو أن طريقته في أداء واجباته الدينية غير مقبولة شرعاً، وتتضمن مخالفة لأمر الشرع. فهو عمل محرم على كل حال، إما لحرمته الذاتية وبعنوانه الأولي؛ أو بعنوان ثانوي لما يؤدي إليه من ارتكاب محرمات أخرى. وخاصة في المراحل الأولى من الإصابة بحالة الوسوسة وقبل أن تتمكن منه.

وهنا ضرورة التوجه للعلاج المعرفي والتنبيه والتذكير؛ فله أثر هام في تقوية المناعة والحصانة ضد هذا المرض.

ومن ذلك التذكير بمقاصد الشريعة؛ فإسعاد حياة الإنسان مقصد أساس للدين. فإن الله تعالى خلق الناس ليُنعم عليهم في هذه الحياة وليفيض عليهم رحمته. والشريعة جاءت لخير الناس وصلاحهم ورحمتهم، قال تعالى: (**هَذَا بَصَائِرُ مِنْ رَبِّكُمْ وَهُدًى وَرَحْمَةٌ لِقَوْمٍ يُؤْمِنُونَ**)[٥١]. والإنسان المتدين يفترض أن يعيش سعيداً بتدينه وأن يعمر قلبه الرضا والاطمئنان، قال تعالى: (**الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلاَ بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ**)[٥٢]. لذلك يعِد الله تعالى المؤمن الصالح بأن تكون حياته طيبة في هذه الدنيا، ثم ينقلب في الآخرة إلى نعيم الله ورضوانه، قال تعالى: (**مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِنْ ذَكَرٍ أَوْ أُنثَى وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهُ حَيَاةً طَيِّبَةً وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُمْ بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ**)[٥٣]. فأين تقع حياة الإنسان الوسواسي من هذا المقصد الديني العظيم؟! وكيف يمكن قياس حالته بهذه المعايير الشرعية؟! إنه يحوّل الدين من منهج سعادة إلى مصدر قلق وعذاب، ويصبح ذكر الله عنده المتمثل في الصلاة وسيلة ومثيراً لحالة من الاضطراب والعناء بدل أن يضفي على قلبه السكينة والاطمئنان.

---

(٥١) الجاثية: آية ٢٠.

(٥٢) الرعد: آية ٢٨.

(٥٣) النحل: آية ٩٧.

إذن فالوسواس يحرم صاحبه من التمتع بلذة العبادة والاستلهام من ينبوعها المتدفق بالمعنويات والقيم، فهو مشغول مهموم بضبطها ومستغرق في الحذر والحيطة من وقوع خلل أو خطأ فيها. كما يدفع الوسواس صاحبه لارتكاب بعض المحرمات والتعود على ذلك كتأخير الصلاة عن وقتها وكقطع الصلاة بناءً على القول بتحريمه حسب رأي جماعة من الفقهاء وكالإسراف في الماء وهدر الوقت وتضييع حقوق الآخرين وإيذائهم.[٥٤]

(٥٤) مقاطع من خطبة صلاة جمعة للشيخ حسن الصفار بتاريخ ٢٢ ربيع الآخر ١٤٢٢هـ"بتصرف".

٧- النقاط التي يمكن التركيز عليها في العلاج المعرفي:

١- إن الله تعالى هو الذي يقرر موارد الإثم والأمور التي تستوجب الحساب والعقاب. ولا يصح للإنسان أن يتبرع من نفسه فيقرر أن هذا ذنب، وأن هذا العمل يستوجب إثماً؛ فذلك افتراء على الله. وما دام الشرع يعلن بوضوح: أن لا مسؤولية عليك في موارد شكك وسهوك واحتمالك للخلل والخطأ؛ ويقول لك: إن عملك صحيح. فكيف يجوز لك أن تتوقف عن قبول حكم الله وترفضه؟!

فإذا كنت تكرر عملك في الوضوء والصلاة فراراً من الإثم والذنب؛ فإنك بهذا التصرف توقع نفسك في أعظم إثم وأسوأ ذنب.

٢- عرض وتبيين مفاهيم اليسر والسماحة في الدين. فقد أنزل الله شريعته رحمة للناس ولإسعاد حياتهم. يقول تعالى: (**يُرِيدُ اللَّهُ بِكُمُ الْيُسْرَ وَلاَ يُرِيدُ بِكُمُ الْعُسْرَ**)[٥٥]، ويقول تعالى: (**وَمَا جَعَلَ عَلَيْكُمْ فِي الدِّينِ مِنْ حَرَجٍ**)[٥٦]، كما تقرر مبادئ الشريعة أصالة الطهارة والإباحة ورفع المسؤولية عن الجاهل والناسي. وأن كل عملٍ فرغت منه أو تجاوزته ثم شككت فيه فلا قيمة ولا أثر لذلك الشك.

٣- الحديث عن عفو الله ورحمته، وأنه تعالى خلق الناس ليرحمهم، وقد كتب على نفسه الرحمة، وأن عفوه واسع وكرمه عظيم، وبالتالي لا داعي لهذا التشدد والتكلف.[٥٧]

٤- ذكر نماذج وصور من أداء الأنبياء والأئمة والأولياء والعلماء لعباداتهم وأعمالهم الدينية على أساس السهولة واليسر ومن دون أي تعقيد أو تهويل.

إن إحاطة المبتلى بالوسواس بهذا الجو المعرفي وتكرار هذه الأفكار والأطروحات عليه؛ إضافة إلى تشجيعه على برنامج منع الاستجابة؛ يساعد كثيراً على تفكيك تصوراته الخاطئة وإعادة بناء أفكاره وتصحيح ممارساته بشكل تدريجي. نعم . . قد يستغرق وقتاً؛ لكنه يؤدي إلى نتيجة مفيدة إن شاء الله تعالى.[٥٨]

---

(٥٥) البقرة: آية ١٨٥.

(٥٦) الحج: آية ٧٨.

(٥٧) قال تعالى: "**وَإِذَا جَاءكَ الَّذِينَ يُؤْمِنُونَ بِآيَاتِنَا فَقُلْ سَلاَمٌ عَلَيْكُمْ كَتَبَ رَبُّكُمْ عَلَى نَفْسِهِ الرَّحْمَةَ أَنَّهُ مَن عَمِلَ مِنكُمْ سُوءاً بِجَهَالَةٍ ثُمَّ تَابَ مِن بَعْدِهِ وَأَصْلَحَ فَأَنَّهُ غَفُورٌ رَّحِيمٌ**" الأنعام: آية ٥٤.

(٥٨) نقاط استعرضها الشيخ حسن الصفار في خطبة جمعة بتاريخ ١٥ ربيع الآخر ١٤٢٢هـ"بتصرف".

٨- الثقة بالله والوسواس القهري

تعالوا بنا نقف على نقطة مهمة في تناولنا لموضوع الوسواس وهي: **لماذا يحرص الشيطان على وسوسة أحدنا؟!**

الحقيقة أن الشيطان يريد من ذلك إبعادنا عن الله سبحانه وتعالى من خلال جعل الفروض التعبدية التي هي صلة العبد بربه صعبة ومتعسرة جداً، مما يؤدي بأحدنا إلى كره تلك العبادات وكل مقدماتها بسبب ما يصاحبها من معاناة ومشقة. فالمعروف أن المؤمن إنما يستفيد من ثمار عبادته المعنوية الروحية بإقباله وخشوعه. لكن المصابين بالوسوسة في الصلاة مثلاً؛ تفقد الصلاة معناها عندهم. كما تفقد لذتها في نفوسهم وتتحول إلى موعد للعذاب وحالة من العناء والاضطراب النفسي والتوتر العصبي.

ويلحظ الجميع أن الوسواسي إنما ينصرف عن روح العبادة ومقاصدها إلى طقوسها المادية؛ فلا يستشعر لذةً لعبادته. لذا فهو لا يعرف الله الذي نعرفه.

الله الذي نعرفه عفو – رحيم – كريم – عظيم – محسن – تسبق رحمته غضبه – وسعت رحمته كل شيء. أما الله الذي يعرفه الوسواسي ما هو إلا إله يمتهن تعذيب الناس ويتصيّد أخطاءهم ليدخلهم النار، فماذا نتوقع من شخص يتعامل مع طرفٍ يظن به سوءً؟!

نعم. . هكذا تصوّر الوسواسي عن الله عز وجل للأسف الشديد.

الأكيد أن المطلوب من أحدنا أن يكون واثقاً بالله ومحباً له. فكيف يستوي أن يحُب الوسواسي الله وهو يظن به أنه إنما يتصيّد أخطاءه ويريد إيذاءه.

وهنا ينجح الشيطان في جعل الله موضع سخطٍ داخلي في نفس المؤمن.

لنعلم جميعاً أن واحداً من أهم مقاصد العبادة هي الانقياد والامتثال للأمر الإلهي من خلال التوجه والانصراف للعبادة في وقتها وبالكيفية التي حددها الله سبحانه، فكيف يظن أحدنا بالله سوءً وقد جاءه مخلصاً منقاداً بإرادته له.

إن الله ليقبل منا عبادتنا ليس لتمام قيامنا بأركانها وشروطها؛ فقد نقع في خلل هنا أو هناك فيها؛ بل لأنه سبحانه يعلم صدق امتثالنا وتوجهنا له. وما يسقط من أعمالنا سهواً أو غفلة إنما سقط في مجلس رب الأرباب – المحسن – الغني – أكرم الأكرمين.

– هل يعذب الله أحدنا لأنه أخطأ في لفظ حرفٍ بغير عمد؟!

لو صدر ذلك من (زيد) لاستقبحنا منه ذلك. وكيف لـ(زيد) أن يُعذب الناس لخطأ وقعوا فيه بغير عمد؟!

إذا كان الأمر كذلك مع أحدنا، فكيف ينسب البعض منا ذلك لله سبحانه؟!

إننا سنفد إلى رب كريم عظيم لا يظلم مثقال ذرة أبداً، بل هو أرحم بأحدنا من أمهاتنا. ومن يعتقد شيئاً غير ذلك فقد ظلمَ نفسه. فمن أفضل العبادات بعد توحيد الإله هي حسن الظن به. وإلا كيف يكون إلهنا ونحن ننسب له ما نعيبه من أحدنا.

هنا علاقة طردية؛ فكلما كانت ثقة أحدنا بربه كبيرة؛ كلما وجد لذة في عبادته تتناسب ومستوى ثقته وحسن ظنه به.

هل قرأتم دعاء كميل؟![٥٩] ألم تلحظوا سمة من سماته البارزة وهي حسن الظن بالله سبحانه؟! ألم تلحظوا فيه لذة التواصل بين العبد وربه؟!

(٥٩) دعاء كميل المشهور، وسمي بدعاء كميل لأنه يُنقل أن الإمام علي(ع) علّمه كميلَ بن زياد النخعي؛ فلهذا نسب إليه هذا الدعاء وسمي باسمه.

٩- وسواسيون (مما شاهدت وسمعت وقرأت)

* حدثني أحد طلابي أنه يشك دائماً في صلاته حتى أنه يشك فيما إذا كان قد قام بالفعل بمجرد انتهائه من ذلك الفعل. ومثال ذلك أنه يشك فيما إذا كان قد قرأ الفاتحة أم لا وهو لا يزال واقفاً في وضع القنوت! كما يشك بكثرة فيما إذا كان قد ركع فعلاً بمجرد وصوله للسجود.

* شكت لي إحدى المؤمنات جانباً من معاناتها مع تطهير ملابسها التي تشك في وصول النجاسة إليها دائماً من أثر احتكاكها بأي شيء لعدم اطمئنانها لطهارة الأشياء، ومن ذلك أنها لا تطمئن لتطهير خادمتها؛ لذا تعتمد على نفسها في القيام بذلك حتى أنها تقضي ساعات طويلة في عصر تلك الملابس مراراً وتكراراً. ونظراً لشدة ما تعانيه من صعوبة في تطهير ملابسها صارت تنتقي نوعية محددة من الملابس التي تعتقد أنه سيسهل عليها تطهيرها لاحقاً، إذ لا تشتري الملابس الصوفية والقطنية! فهي (تجهّز الدواء قبل الفلعة)[٦٠]؛ لأنها تعرف أنها ستواجه مشكلة تطهيرها وستكابد معاناة في ذلك، ومع الأيام تجمّعت لديها ملابس كثيرة لا تنتفع بها؛ ففي كل مرة كانت تهمل بعضاً من ملابسها ليقينها بصعوبة قيامها بتطهيرها وحاجتها لساعات طويلة لإنجاز ذلك، لذا صارت تتكاسل عن القيام بذلك؛ وهنا اتخذت قراراً بإهمالها وتركها تحجز مكاناً في خزانة ملابسها دون أن تستخدمها مرة أخرى. وهي الآن تُكثر من الأسف لتكبدها مصاريف باهظة في شراء تلك الملابس (مع أن تلك الأحاسيس غير مقرّة شرعاً؛ وعادة هي وساوس شيطانية تستسلم لها وتبني عليها أحكاماً بالنجاسة على الأشياء دون دليل إلا استحسانها الشخصي للأمور من عدمه).

* نقلت لي سيدة عن قريبة لها أنها تقضي ساعات طويلة في الغُسل والطهارة إلى الدرجة التي تحتاج معها للتنقل من دورة مياه إلى أخرى إذا ما نفذ الماء الساخن الموجود بالسخّان الذي تستخدمه في فصل الشتاء؛ وأنها تجلس في دورات المياه ما يربو على الأربع ساعات وهي تلاحق رغبتها في استكمال تطهير بدنها دون فائدة.

* نقل لي أحد الأصدقاء عن زميل له بالعمل أنه لاحظ عليه حرصه على إحضار قارورة مياه شرب معبأة جديدة يومياً ليستخدمها في الطهارة والوضوء ما دام على رأس العمل؛ إذ لا يطمئن لطهارة مياه الحنفيات هناك أبداً.

---

(٦٠) الفلعة: الجرح الدامي الذي يستقر بالرأس مِن أثر استهدافه بحجارة، وفي العبارة إشارة لمثل شعبي يُستخدم لاستقباح انشغال المرء بالمعوّقات التي تمنعه عن القيام بأمر معين، والتي تكون في غالبها معوّقات وهمية مُبالغ فيها تفضح سلبيته.

* وفي متابعتي للاستفتاءات التي يرسلها المؤمنون لموقع السيد السيستاني على الانترنت استوقفني استفتاء أحدهم يقول فيه: "أنا حينما استبرئ أحس بان استبرائي غير صحيح فأعيد استبرائي مرات كثيرة وأنا في نفس الإحساس. لا أدري ماذا أفعل. فهل يجب عليّ أن أعتني بهذا الإحساس؟ وما حكم إعادة الاستبراء وهل يجب عليَّ الاكتفاء بمرة واحدة؟"[٦١].

وفي استفتاء مُرسل لموقع السيد الخامنئي يقول أحدهم: "منذ عدة سنوات وأنا مبتلى ببليّة الوسواس، وهذا الموضوع يعذبني جداً، ويوماً بعد يوم تشتدّ حالة الوسواس هذه، حتى إنني اشك في كل شيء، وحياتي قائمة كلها على الشك، وأكثر شكي حول الطعام والأشياء الرطبة، ولهذا لا أستطيع التصرف كباقي الناس الاعتياديين. وعندما أدخل إلى مكان أخلع جوربي مباشرة لأنني أتصور أن جوربي عرقت، وسوف تتنجس على أثر ملامسة النجس حتى إنني لا أستطيع الجلوس على السجادة، وإذا ما جلست فسأقوم بتحريك نفسي دوماً لكي لا تلتصق شُعيرات السجادة بملابسي فأكون مضطراً إلى تطهيرها بالماء، وفي السابق لم أكن هكذا، ولكنني الآن أخجل من أعمالي هذه ودائماً أحبّ أن أرى أحداً في عالم الرؤيا وأطرح عليه أسئلتي، أو أن تقع معجزة تُغير حياتي وأرجع إلى حالتي السابقة، ولهذا أرجو منكم إرشادي"[٦٢].

وفي استفتاء آخر تقول سيِّدة: "إنني امرأة عندي عدة أولاد وخرّيجة دراسات عليا، والمشكلة التي أعاني منها هي مسألة الطهارة، ولأنني نشأت في عائلة متدينة وأريد مراعاة جميع التعاليم الإسلاميّة، وبما إنني صاحبة أولاد صغار فأنا مشغولة دوماً بمسائل البول والغائط، وأثناء تطهير البول فإن ترشحات إناء التخلية (السيفون) تتناثر فتصيب الرجلين والوجه وحتى الرأس أيضاً، وفي كل مرة تُواجِهني مشكلة تطهير تلك الأعضاء، وهذه سببت لي مشاكل عديدة في حياتي، ومن ناحية لا يمكنني عدم مراعاة هذه الأمور لأنها ترتبط بعقيدتي وديني، حتى إنني راجعت طبيباً نفسانياً، ولكن لم احصل على نتيجة، بالإضافة إلى أمور أخرى أُعاني منها من قَبيل غبار الشيء النجس، أو مراقبة أيدي الطفل النجسة التي إما يجب أن أطهّرها أو أُبعدها عن ملامسة أشياء أخرى، علماً أن تطهير الشيء النجس عمل شاق جداً بالنسبة لي، لكن في الوقت نفسه يسهل عليّ غسل نفس تلك الأواني والملابس حينما تكون متسخّة فقط. ولهذا أرجو من مقامكم الكريم أن تسهّلوا عليّ العيش بإرشاداتكم"[٦٣].

---

(٦١) استفتاءات موقع سماحته www.sistani.org باب الاستبراء س١٤.

(٦٢) استفتاءات موقع سماحته www.wilayah.ir/ar باب الوسواس وعلاجه س٣١٠.

(٦٣) المصدر السابق س٣١١.

* وقد اطلعت على حالة وسواس لأحد الشباب في قريتي؛ بأن اضطر أهله إلى التناوب في الجلوس بجانبه حين أدائه لأية صلاة. وذلك لتزكية أي فعل يقوم به. فتجدهم وقد جلسوا له يدفعون به إلى المواصلة دائماً، وأنه قد قام بالفعل كما يجب. فقد أشفقوا عليه وهو لا يكاد يستقر به حال من كثرة شكوكه.

* ونقلت لنا سيِّدة عن قريبة لها؛ أنها لا تزور ولا تقبل زيارة امرأة لبيتها قبل التأكد من طهارتها. وذلك بسؤالها عن دورتها الشهرية؛ وما إذا كانت قد طهرت منها بعد أم لا؟! وذلك من فرط تمكّن الوسواس منها وشعورها القوي بنجاسة كل حائض مطلقاً! لذا تحرص على تجنب الاختلاط بنظيراتها من النساء خشية انتقال النجاسة إليها من أثر ملامستهن لها.

* نقل أحد العلماء: أن رجلاً يُدعى محمد صالح، وكان يذهب بابنه إلى الحمام ويضعه عند خزّان الماء هناك، وحين يعزم على الاغتسال يومئ إلى الطفل وهو ينوي الغسل ويقول: اللهم إني محمد صالح، ها أنذا أغتسل بنفسي غسل الجنابة؛ تلك الجنابة التي حصلت لي من أم هذا الولد الحاضر هنا قربة إلى الله تعالى. ثم يغطس في الماء، وما إن ينتهي حتى يحتمل أنه لم ينطق ببعض مخارج الحروف كما يجب فيعود، ويجدد النية كما فعل أولاً ويرتمس، وهكذا.[٦٤]

* كان على عهد المرحوم الميرزا القمي شخص وسواسي قام ليصلي صلاة المغرب، فلم يتمكن من النيّة. حاول كثيراً إلى أن مضت من الليل ثلاث ساعات دون أن يستطيع ذلك. فلما تعب قصد الميرزا في داره وقال له: أنا من مقلديكم. وقد عزمت على الصلاة لكني لم أتمكن من تحصيل النية. فما العمل؟ قال له الميرزا: اذهب وصل بدون نية وصلاتك صحيحة. رجع المسكين إلى داره وحاول أن يصلي بدون نية فلم يستطع. فعاد إلى الميرزا ثانية وشكا إليه حاله وأن في نفسه حينما أراد الصلاة شيئاً من النية لكن ليس بالقدر الكافي، فلا يستطيع تحقيق النية كاملة ولا يتمكن من إلغائها كاملة، فماذا يصنع؟ فأجابه الميرزا: هذا المقدار من النية لا بأس به، اذهب وصل ولا إشكال.[٦٥]

* نقل السيد الخوئي عن بعض المتقدسين أنه كان يعتقد نجاسة جميع المساجد الكائنة في النجف مِن جهة انفعال الماء القليل بملاقاة الآلات والأدوات المستعملة في البناء.[٦٦]

---

(٦٤) الحجازي: السيد مهدي/ الوسواس وعلاجه ص١٠٤.

(٦٥) المصدر السابق ص١٠٣.

(٦٦) الخوئي: السيد أبو القاسم/ التنقيح في شرح العروة الوثقى ج٢ ص١٧٤.

* نقل أحد العلماء أنه رأى شخصاً في النجف كان يؤدي كل صلواته – طيلة عمره– مع التيمم اعتقاداً منه أن المياه كلها نجسة. ونقل أيضاً: أن الشيخ الأنصاري رحمه الله رأى في الحمام –للسباحة– وسواسياً يدخل الحمام ثم يخرج منه ويكرر ذلك مراراً، فسأله الشيخ عن سبب ذلك، فأجاب: إن هواء الحمام متصل بالمراحيض، لذا فهو نجس، فإذا لاقى الهواء بدني وما عليه من الرطوبة تنجَّس.[٦٧]

* وهذا نص رسالة بعثتها فتاة لموقع الشبكة العربية للصحة النفسية الاجتماعية "مجانين" على الانترنت:

"أرجو منكم التكرم بحل مشكلتي التي تكاد تقضي عليّ، وأرجو النظر فيها، ولا أريد أن تحيلني على بعض الصفحات المشابهة لأني قرأتها أكثر من مرة لكني لم أستفد منها، فأنا مصابة بوسواس قهري شديد منذ سنوات طويلة. فأنا أعيد الوضوء أكثر من مرة! كما أني أُغيِّر ملابسي لأني أحس بخروج البول مني، أتعذب كلما تحركت؛ فلابد من تغيير ملابسي لأنها أصيبت بالبول. وهذا أكثر ما يزعجني، فأنا لا أستطيع الحركة كالمعاقة، ولا أضحك بقوة لأن هذا سيؤدي إلى خروج البول. لو جلست على مكان فأنا أفكر مليون مرة بأني تعرّقت عليه ثم يصيبه البول ويجلس أحد عليه وتتنجس ملابسه وهو لا يعلم فيكون ذنبه عليّ. أرجوك أريد حلاً حتى أتخلص من تغيير ملابسي. أرجوكم لا تهملوا رسالتي، أما إذا جاء رمضان فحالتي حالة! حيث يشتد الوسواس فلا أدخل المطبخ لأني سمعت فتوى من يستنشق رائحة الطعام يفطر. ولو مرَّت الرائحة من عندي لأعدت الصيام، كما أني لا أتكلم لأني أحس أن القيء سيخرج مني، وكذلك أتعذب عند الوضوء والاستنشاق لأني أحس أن الماء قد يدخل جوفي! ساعدوني. أما العلاج، فلقد تعالجت بأكثر من عيادة ولم أخرج إلا بخسائر مالية فقط ودون أن أجد تحسناً يُذكر.

مَن فرّج عن مسلم كربة فرّج الله عنه كربة من كرب القيامة".

(٦٧) الحجازي: السيد مهدي/ الوسواس وعلاجه ص١٠١ – ص١٠٣.

خاتمة

قهر مرض الوسواس له طريقة واحدة؛ وهي قرار المريض نفسه وإرادته. بالطبع يحتاج قهره شجاعة كبيرة وجرأة عظيمة لكي يُقرر عدم الاستجابة للانفعالات الوسواسية داخل نفسه. ورغم صعوبة ذلك لكنه أمر ممكن، وهناك الكثيرون ممن تعافوا من هذا المرض وتجاوزوه بعد فترة من معاناة التزام العلاج وما يسببه لهم من توتر نفسي وضغط عصبي؛ لكنهم بعد ذلك شعروا بحياة جديدة وسعادة غامرة.

وعلى المحيطين بالمريض والقريبين منه أن يساعدوه في مقاومة هذا المرض الخبيث؛ ليس بالسخرية منه والتنكيت عليه؛ وإنما بتشجيعه على برنامج منع الاستجابة وتذكيره بالمفاهيم المعرفية المساعدة وأخذ دور المراقبة والإشراف على انضباطه في العلاج. فهو مريض يثير الشفقة وفي مساعدته وإنقاذه أجر وثواب كبير.

وهذا الكتيّب أحسبه مفيداً في صراع المؤمنين مع هذا المرض! فالمؤمنون صنفان: إما معافون من هذا المرض، وهذا الكتيِّب يُقوي مناعتهم؛ وبالتالي يُقلل من احتمالية وقوعهم ضحايا له مستقبلاً، إذ هو نشرة توعية بمخاطر هذا المرض وسبل تجنبه. أو مبتلون به، وهذا الكتيّب يُسهم في تشكيكهم بقناعاتهم الحالية الخاطئة؛ وينقل لهم قناعات جديدة محققة شرعاً تُزاحم قناعاتهم الخاطئة ابتداءً؛ وذلك تمهيداً لكنسها والحلول مكانها لاحقاً بشيء من الإرادة والمتابعة إن شاء الله تعالى.

المصادر والمراجع

١- **القرآن الكريم**.
٢- **أســس التقوى لنيل جنة المأوى** – علي آل كاشــف الغطاء / مطبعة الآداب في النجف الأشــرف- الطبعة الرابعة ١٣٩١هـ.
٣- **أصول الكافي** – محمد بن يعقوب الكليني / دار الأضواء – بيروت١٤٠٥هـ.
٤- **التنقيح في شرح العروة الوثقى** – السيد أبوالقاسم الخوئي / مؤسسة أنصاريان للطباعة والنشر – إيران – الطبعة الرابعة ١٤١٧هـ.
٥- **تهذيب الأحكام** – الشيخ الطوسي / دار الأضواء – بيروت – الطبعة الثالثة ١٤٠٦هـ.
٦- **الخصال** – الشيخ الصدوق / تحقيق: علي أكبر الغفاري – مؤسسة الأعلمي – بيروت – الطبعة الأولى ١٤١٠هـ.
٧- **خطبتا جمعة** للشيخ حسن الصفار ١٥-٢٢ / ربيع الآخر ١٤٢٢هـ.
٨- **العروة الوثقى** - السيد محمد كاظم اليزدي/ مؤسسة الأعلمي للمطبوعات – الطبعة الثانية ١٤٠٩هـ.
٩- **العلاج النفسي الحديث للاضطراب الوسواسي الجبري**- د. محمد حجار / الطبعة الأولى ١٩٩٢م/ دار طلاس- دمشق.
١٠- **الفقه** - السيد محمد الشيرازي / دار العلوم – بيروت – الطبعة الثانية ١٤٠٧هـ.
١١- **المسائل المنتخبة (العبادات)** – السيد أبوالقاسم الخوئي/ الطبعة٢٤ دار الزهراء – ١٤٠٨هـ ١٩٨٨م – بيروت – لبنان.
١٢ - **المسائل المنتخبة** – السيد علي السيستاني / الطبعة الأولى – دار المؤرخ العربي ١٤١٣هـ ١٩٩٢م – بيروت / لبنان.
١٣- **مستمسك العروة الوثقى** – السيد محسن الحكيم / دار إحياء التراث العربي – بيروت – الطبعة الرابعة ١٣٩١هـ.
١٤- **من لا يحضره الفقيه** – الشيخ الصدوق / دار صعب – دار التعارف – بيروت ١٤٠١ هـ.
١٥- موقع شبكة السادة على الانترنت **www.alsada.net**.
١٦- موقع الشبكة العربية للصحة النفسية الاجتماعية "مجانين" على الانترنت **www.maganin.com**.
١٧- موقع مكتب السيد السيستاني على الانترنت **www.sistani.org**
١٨- موقع مكتب السيد محمد سعيد الحكيم على الانترنت **www.alhakeem.com**.
١٩- الوجيز في الفقه الإسلامي - **أحكام المطهرات والنجاسات** - السيد محمد تقي المدرسي / دار نشر المدرسي للطباعة والنشر – قم – الطبعة الأولى ١٤١٣هـ.
٢٠- الوجيز في الفقه الإسلامي - **فقه التطهر وسنن الزينة** - السيد محمد تقي المدرسي / دار نشر المدرسي للطباعة والنشر – قم – الطبعة الأولى ١٤١٨هـ.
٢١- **وسائل الشيعة** – محمد بن الحسن الحر العاملي / دار إحياء التراث العربي – بيروت – الطبعة الخامسة ١٤٠٣هـ.
٢٢- **الوسواس والهواجس النفسية** – د. علي القائمي/ الطبعة الأولى ١٩٩٦م دار النبلاء – بيروت.
٢٣- **الوسواس وعلاجه** – مهدي الحجازي/ الطبعة الثانية ١٩٨٨م - الدار الإسلامية – بيروت.
٢٤ – **وسيلة النجاة** – السيد محمد رضا الكلبيكاني / ج١ الطبعة الثالثة ١٤١٣هـ ١٩٩٢م.

هذا الكتيّب أحسبه مفيداً في صراع المؤمنين مع هذا المرض! فالمؤمنون صنفان: إما معافون من هذا المرض ، وهذا الكتيِّب يُقوي مناعتهم ؛ وبالتالي يُقلل من احتمالية وقوعهم ضحايا له مستقبلاً، إذ هو نشرة توعية بمخاطر هذا المرض وسبل تجنبه . أو مبتلون به، وهذا الكتيّب يُسهم في تشكيكهم بقناعاتهم الحالية الخاطئة ؛ وينقل لهم قناعات جديدة محققة شرعاً تُزاحم قناعاتهم الخاطئة ابتداءً ؛ وذلك تمهيداً لكنسها والحلول مكانها لاحقاً إن شاء الله تعالى .

يوسف

Weswasy77@hotmail.com

جوال : ٠٥٥٦٩٠٥٦٩٨

ردمك : ٣ - ٨٢٦ - ٤٩ - ٩٩٦٠