

### متن پرسش

ضمن سلام و احترام: در پاسخ سوال ۹۱۸۲ توصیه ی بسیار مفید (۱) ورزش و (۲) تقویت معارف توحیدی را در جواب شخصی که از وسواس گلایه کرده بودند فرمودید. این ترم که درس فقه داشتم متوجه شدم به لحاظ شرعی حرامه که شخصی که احتمال به وسواس می‌دهد یک سری از اعمال عبادی رو مجدد انجام بده یا یک سری کارهای مربوط به پاک و نجسی و آب کشی مجدد رو انجام بده. پیشنهاد می‌دم که این رو هم اضافه کنید که آدم‌های وسواسی اولین اشتباهی که در وسواس خود دچار می‌شن بی‌قید شدن نسبت به احکام شریعت در رابطه با اسراف و تکرار عبادات و برخی اعمال دیگر هست. ببخشید استاد دخالت کردم. و دومین اشتباه آن‌ها تعطیلی عقلشان و غلبه ی وهم بر اونهاست. که خود اسراف آب و ابطال وقت برای شستشوی مکرر و نیز عدم خواندن نماز در اول وقت - به دلیل اینکه افراد وسواسی غالباً اول وقت نماز تا نیمه ی وقت مشغول طهارت و مقدمات نماز هستند - سبب کم‌عقلی می‌شه و بر غلبه ی وهم می‌افزاید. و نیز این رو اضافه بفرمایید که راه درمان وسواس پس از ورزش و کسب معارف حقه، اولاً پایبندی به عدم تکرار عبادات و عدم شستشوی مجدد طبق احکام شرعی است و ثانیاً بی‌توجهی به وسوسه ی شیطان که اگر شیطان چند بار ببینه آدم وسواسی به وسوسه ی او اهمیت نمیده، برای بار بعد دیگه انسان رو وسوسه نمی‌کنه و وقتی انسان از وسواس رها شد به گذشته ی خودش می‌خنده و احساس رهایی و آزادی می‌کنه. بازم ببخشید که حقیر دخالت کردم. با تشکر

### متن پاسخ

باسمه تعالی: سلام علیکم: همین‌طور است که می‌فرمایید. موفق باشید