

### 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 داشتیم متوجه شدم به لحاظ شرعی حرامه که شخصی که احتمال به وسواس میده 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 می دم که این رو هم اضافه کنید که آدم های وسواسی اولین اشتباهی که در وسواس خود دچار می شن بی قید شدن نسبت به احکام شریعت در رابطه با اسراف و تکرار عبادات و برخی اعمال دیگر هست. ببخشید استاد دخالت کردم. و دومین اشتباه آن ها تعطیلی عقلشان و غلبه ی وهم بر اونهاست. که خود اسراف آب و ابطال وقت برای شستشویهای مکرر و نیز عدم خواندن نماز در اول وقت - به دلیل اینکه افراد وسواسی غالبا اول وقت نماز تا نیمه ی وقت مشغول طهارت و مقدمات نماز هستند - سبب کم عقلی می شه و بر غلبه ی وهم می افزاید. و نیز این رو اضافه بفرمایید که راه درمان وسواس پس از ورزش و کسب معارف حقه، اولا پایبندی به عدم تکرار عبادات و عدم شستشوی مجدد طبق احکام شرعی است و ثانيا بی توجهی 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 نمی کنه و وقتی انسان از وسواس رها شد به گذشته ی خودش می خنده و احساس رهایی و آزادی می کنه. بازم ببخشید که حقیر دخالت کردم. با تشکر

### متن پاسخ

باسمه تعالی: سلام علیکم: همین طور است که می فرمایید. موفق باشید