11449 ـ يعاني من الوسواس القهري

السؤال

منذ عدة أشهر وأنا أعاني من مشكلة الوسواس في صلاتي وعندما أتوضأ. فأنا أنسى دائما العضو الذي غسلته في الوضوء، وأنسى دائما كم ركعة صليت. وقد بلغ بي الأمر أني أصبحت أسجد للسهو في كل صلاة لأن ذهني يشرد. وكلما ركزت بصورة أكثر في صلاتي، كلما وقعت في الوسواس. وأحيانا أظن أني صليت 6 أو 7 ركعات للصلاة الرباعية، بسبب أني لا أستطيع تذكر كم صليت من ركعة. ولذلك فأنا أستمر حتى أتأكد من أني أتممت عدد الركعات الواجبة. وكلما فعلت ذلك كلما تفاقم حجم المشكلة. أنا أريد أن أتجاهل الوسواس، لكني لست متأكدا إن كان ذلك تقره الشريعة. أنا أشعر أن ذلك هو السبيل الوحيد لتخليص نفسي من ذلك المرض. أنا أقرأ سورة البقرة والعديد من الأدعية الخاصة بوسوسة الشيطان، وسورتي الفلق والناس. وفيما يتعلق بالوضوء فأنا أعاني من مشكلتين، فأنا أشعر أني لم أغسل العضو بشكل صحيح بعد قضائي للحاجة، أو أن ملابسي أصابها شيء من البلل وأن هناك شيء من النجاسة قد أصاب ثيابي. وعندما أتوضأ، أشعر أني لم أغسل أعضاء الوضوء بشكل صحيح. وأنا أحاول أن أتجاهل هذه الوساوس، لكني أخاف إن أنا تجاهلته وكنت مخطئا ، فإن صلاتي سوف لن تقبل. وقد وصل بي الحال إلى أن الصلاة الواحدة قد تستغرق مني الساعة تقريبا أو أكثر من ذلك، وأصبحت أؤدي الصلاة وكأنها مجرد شعيرة عادية لا خشوع فيها بسبب تلك الوساوس. عندما أنتهي من تأدية إحدى الصلوات، فأنا أبدأ في التخوف من كيفية إنهائي للصلاة التي تليها. أنا أشعر أنني متورط، لأني لن أسمح لنفسي أن تتخلف عن تأدية صلاة واحدة ، وأعلم تماما أن هذا هو ما يهدف إليه الشيطان. أرجو أن تساعدني، وأسأل الله أن يثيبك .

الإجابة المفصلة

الحمد لله.

ننصحك أولا بضرورة مراجعة طبيب نفسي ، واحرص على أن يكون مسلما حتى يتفهم مشكلتك .

ثانيا : عليك الأخذ بالأسهل دائما ، ولا تفكر في الذنب أو العقوبة ، ومالم تفعل فقد يطول أمد مشكلتك فالصلاة التي تشك في أنك صليتها ثلاثا أو أربعا يجب عليك اعتبارها أربعا . والعضو الذي تشك في غسله يجب عليك اعتبار أنك غسلته ، وهكذا في كل قضية تعرض لك خذ الأيسر والأسهل فيهما ، فإن فعلت فستكون غالبت الشيطان الذي أوقعك في هذا الوسواس القهري ، شفاك الله وعافاك .