

## 556 - وسائل علاج الوسواس والصراع النفسي في الصلاة

### وخارجها - نور على الدرب

عبد العزيز بن باز

انا فتاة مؤمنة بالله وتقول وبوحدانيته مؤدية لطاعته اسعى الى كل ما يقرب اليه الا انني اعيش في دوامة مستمرة من امري اعيش في صراع دائم مع نفسي هذه النفس الامارة بالسوء التي هي سبب حيرتي وعذابي في حياتي - [00:00:00](#) والتي لا والتي لا اجد فيها الطمأنينة ابدأ في جميع اعمالتي. وخاصة العبادة وعلى رأسها الصلاة فعندما اقوم لتأدية لا اجد ذلك الخشوع والخضوع المطلوبين فيها. تراودني افكار شتى تجعلني اقطع القراءة. لكن اتعوذ من الشيطان واستغفر الله ثم - [00:00:20](#) اكمل ولا البس لحظات الا واعود لمثلها. ولا ازال كذلك حتى انتهي منها وبعدها اشعر ان صلاتي غير مقبولة وان جميع اعمالتي غير مقبولة مني بكيث كثيرا واستغفرت كثيرا وتبت الى الله اكثر من مرة ولكن اجد نفسي تقودني الى المعاصي فانا الان اعيش في عذاب وقلق - [00:00:40](#)

وحيرة وخوف اخاف ان ينقضي عمري وانا على هذه الحالة. اخاف ان اخاف من ان تنتهي حياتي ولم اغتنم منها شيء. علما بانني لم اكن ذلك من قبل. فارجو من فضيلته ان يشير علي بما يجب فعله حتى اعود كما كنت سابقا. وفقكم الله لما يحبه ويرضاه -

[00:01:00](#)

اولا اسأل الله سبحانه للسائلة ان يوفقها لما في رضاه وان يصلح قلبها وعملها وان يرشدها الى خير الامور وان يهبها ثباتا واستقامة وصلاحا ورشدا وان يدلها على الخير الذي به الطمأنينة - [00:01:20](#)

الرسالة العاجلة واللاجلة ونصيحتي ان تكثر ان تكثري ايها السائل من قراءة القرآن الكريم بتدبر وتعقل في الاوقات المناسبة مع مطالعة كتب السنة وكتب التفسير التي تنفع في مثل رياض الصالحين مثل بلوغ المرام جواب الصيم مثل تفسير ابن كثير والبراهي -

[00:01:40](#)

هذه مفيدة تفسير الشوكاني حتى تستفيدي وحتى تشغلي الوقت بما ينفعك امر اخر وهو مجالسة الاخيار من اهل بيتك الانسبهم من اب وام واخوات الحال واذا كنت ليست ذات زوج ان تحرصي على الزواج - [00:02:00](#)

ولو ان تخطبيه انت فانظرين من اقاربك من هو طيب ومن هو صالح لك من ابناء العم او ابناء الخال او غيرهم ممن تارهيين ثم تطلبي من ابيك او غيري من اوليائك ان يتوسط في هذا وتقولي انه بلغني عنه كذا وبلغني عن كذا من غير ريبة - [00:02:30](#)

بل بل بالسؤال عنه والتعرف عليه فاذا عرفت انه صالح وانه جيد قلت لابيكم او او غيره من اوليائك انك تطلبي والان حتى

اتزوجك وتنصحي بالا بالا يتخلى في المهور ولا في اللوازم وان يتسامحوا معه في المهر وفي الوليد - [00:02:50](#)

كل هذا من اسباب الهدوء ومن اسباب الثبات ومن اسباب زوال هذه الوسواس والافكار الرديئة وان يكون ذات زوج فالحمد لله لا

وعليك ان تعيشي معه طيبا وان تعامله بخير وان تعامله بالمعروف وان آتجتهد في اسباب اللفة معه والمحبة - [00:03:10](#)

هو قضاء الوتر الشرعي مع العناية بما تقدم من قراءة القرآن الكريم بتدبر كثرة الذكر والاستغفار تعوذ بالله من الشيطان الرجيم الاكثار

من قول لا حول ولا قوة الا بالله ومع المطالعة في كتب النافعة المفيدة هذا كل هذا من اسبابه زوال ما ذكرت من القلق - [00:03:30](#)

والوسواس والوسواس التي قد تضرك. واسأل الله لك الهداية والتوفيق. وصلاح النية والعمل. شكرا اياكم الله - [00:03:50](#)