mroftalp htehaB ni knil muideM

2204 - علاج الوساوس في الوضوء والصلاة - نور على الدرب

صالح اللحيدان

اه يقول في رسالة في رسالته اعاني من الوسوسة في الوضوء منذ فترة طويلة. فاكرر الوضوء عدة مرات والصلاة عدة مرات خوفا من ان اكون مقصرا. وقد تعبت من ذلك. فعزمت الا اعود وتركت الوسوسة لكنني عندما اقوم باداء - 00:00:00

الوضوء او الصلاة اشعر بان اعصابي مشدودة ويحدث لي توتر بعد ذلك في اعصابي. واستمر على هذه الحالة طويلا وقد عزوت ذلك لما كنت عليه من التشدد لكنني ما زلت اعاني من هذا التوتر واخشى ان هذا آآ يعني مرض حل بي ماذا افعل - 00:00:20

لابتعد عن ذلك. هذا ان شاء الله يزول عنك بسهولة اذا انت استعنت بالله سبحانه لازالته فاكثر من دعاء الله والاستعاذة من الشيطان عند الوضوء وعند ارادة الدخول في الصلاة ثم اذا انت - 00:00:40

نبذات التوضأ اعزم على انك لا تزيد على غسل وجهك بثلاث غرفات كل غرفة تعدها غسلة للوجه ثم الا تزيد عن غسل يديك كل واحدة بثلاث غرفات وتدركها ومهما جاء في بالك ان الوضوء لم يبلغ وان الماء لم يبلغ فلا تلتفت الى ذلك. كذلك في القراءة بادر الى الاستمرار في القراءة بقراءة متواصلة - 00:00:54

للفاتحة ولما تريد ان تقرأه بعدها بصفة مستمرة وبادر بمواصلة التسبيح في الركوع او السجود او آآ الذكر بعد الرفع من الركوع استمر على هذا ولا تدع مجالا للتفكير او النفس الا بقدر ما تؤدي النفس. وبعد فترة باذن - 00:01:18

على هذا الاستمرار وانت مستعين بالله سبحانه بالاستعاذة وكثرة الاذكار سوف تجد نفسك قد خلصت من كل ذلك والله اعلم. بارك الله فيكم - 00:01:37