اشاره:

بعضی معتقدند وسواس یک بیماری روانی است و بحث آن در مباحث دینی جایگاه چندانی ندارد و یا تعداد افرادی که به آن مبتلا هستند اندک است. اما با مطالعه قرآن، روایات و کتب علمای دین شناس متوجه می شویم که در اغلب موارد این موضوع بیشتر یک بحث اخلاقی ـ تربیتی است تا این که یک بحث روانشناسی باشد. البته در گذر زمان و بی اعتنایی وسواسی به شرع مقدس و پافشاری بر عقیده غلط خود، تبدیل به یک بیماری روانی می گردد. از طرفی بسیاری از مشکلات اخلاقی ـ تربیتی و نوع برخورد اجتماعی افراد ریشه در مشکل وسواس دارد، در حالی که مشهور آن است که وسواس فقط در موضوع نماز یا طهارت و امثال آن است. به عنوان مثال وسواس در اعتماد به مؤمنین باعث به وجود آمدن سوءظن، غیبت، تهمت و بسیاری گناهان کبیره دیگر می گردد.

به همین دلیل در آیات قرآن و روایات تاکید زیادی بر پرهیز از وسواس شده و آن را چیزی از طرف شیطان معرفی نموده اند که باید از آن به خدا پناه برد.

از طرفی از آن جا که عموماً شیطان مؤمنین را از راه گناهانی مانند شرب خمر، زنا، غنا، حرام خواری و امثال آن نمی تواند فریب دهد، برای اغفال آنان از راه وسواس وارد می شود و به همین دلیل بیشترین قشر مبتلا به این گناه و بلا، مدعیان تدین هستند.

در این مقاله سعی نموده ایم تا به صورت بسیار خلاصه در این خصوص مطالبی را بیان کنیم.

قلب غافل وسواسی

تصوّر بعضی این است که علّت وسواس در عبادت، داشتن روحیه ی اطاعت دقیق و محض از فرامین الهی و ترس از تخلف آن هاست. در حالی به هیچ وجه چنین نیست زیرا وسواس یا همان وسوسه، خطوراتی است که شیطان آن ها را القاء می کند به قلبی که همّش رسیدگی به بطن و فرج و سایر شهوات است.

علامت این که وسواس وسواس حاکی از روحیه ی اطاعت دقیق و محض از فرامین الهی نیست این است که هر جا پای دنیا در میان باشد، دیگر از وسواسِ وسواسی خبری نیست. آیا وسواسی اگر به کسی مقروض باشند شک می کند که شاید بیشتر به او مقروض باشم پس برای احتیاط بیشتر بدهم؟ آیا وسواسی همان طور که در وضو و غسل و نماز وسواس دارد، در خورد و خوراک و در معاملات پرسود هم وسواس دارد؟

علامت دیگر این است که موشکافی هایی که وسواسی در طهارات و عبادات ظاهری می کند در طهارات و عبادات باطنی که اصل و محور و هدف هستند دیده نمی شود. آیا دیده شده است که این گونه افراد در رفع بیماری عجب یا حسد وسواس به خرج دهند؟ آیا وسواسی ها همان طور که در وضو و غسل و نماز وسواس دارند، در آداب باطنی آن ها مثل حضور قلب، وسواس دارند؟

وسواسی فهم خود را نعوذ بالله از فهم خدا و رسول و ائمّه ی اطهار و فقهای عظام بالاتر می داند!!! و نظر خود را بر نظر آن ها ترجیح می دهد و در عبادات چنان عمل می کند که خود مصلحت می داند. با این که نظر خدا و رسول(ص) مخالف آن چیزی است که او مصلحت می پندارد و عجیب این است که آن را به پای تقدس خود می نویسد!!!

ایمان موجب می شود اشتغالات دنیوی، مؤمن را از یاد خدا و توجه قلبی به او باز ندارد:

«رِجَالٌ لا تُلْهِیهِمْ تجَارَةٌ وَ لا بَیعٌ عَن ذِکرِ اللهِ وَ إِقَامِ الصَّلَوةِ وَ إِیتَاءِ الزَّکوةِ ـ مردانی که نه تجارت و نه معامله ای آنان را از یاد خدا و برپاداشتن نماز و ادای زکات غافل نمی کند.»[[1]](http://www.hawzah.net/fa/Magazine/View/6442/7652/95806/%D9%88%D8%B3%D9%88%D8%A7%D8%B3-%D8%A7%D8%B7%D8%A7%D8%B9%D8%AA-%D8%A7%D8%B2-%D8%B4%DB%8C%D8%B7%D8%A7%D9%86-%22%20%5Cl%20%22_edn1)

اما برای وسواسی عباداتی مثل وضو و غسل و نماز، توجه او را از خدا سلب می کند. چه بسا در غیر حال عباداتی همچون وضو و غسل و نماز، بهتر می تواند یاد خدا کند!

و این به این دلیل است که وسواسی در انجام عبادات تمام قدرت فکری و ذهنی خود مصروف در انجام حرکات و ادای الفاظ می کند و جایی برای توجه به خدا نمی گذارد.

ارتکاب گناهان متعدد به سبب وسواس

قطع بی سبب نماز، انجام وضو و اداء نماز به شیوه ی باطل، اسراف به خصوص در آب، آزار پدر و مادر و همسر و فرزند و دیگر بستگان و حتی مردمی که با او سر و کار دارند، القاء وسوسه به دیگران، تهمت به دیگران، خود را در معرض تهمت، تنفر، مضحکه و تمسخر قرار دادن، حواس دیگران را پرت کردن به خصوص هنگام برگزاری نماز جماعت و سبب برداشت غلط دیگران از اسلام شدن، رفتارهای ناشایست و گناهان بزرگی است که وسواسی به آن ها مبتلا می شود.

شیخ جعفر کاشف الغطاء در خصوص برخی از این گناهان گفته است:

«وسواسی که در سوره ی ناس پروردگار به استعاذه از آن امر نمود عبارت است از حالتی در انسان که مانع ثبات و اطمینان می شود و مانند جنون است و اقسام مختلفی دارد و منشأ آن غلبه ی وهم و اضطراب فکر است... وسواس از صفات مذمومه ای است که عقل و شرع آن را ممنوع شمرده اند و با اینکه خود ذاتاً قبیح است عامل مفاسد عظیمی است:

از جمله ی این مفاسد این است که:

1ـ چون وسواسی عقیده دارد فعل خودش درست و فعل بقیه خطاست چه بسا این فکر منجر به انکار ضروریات دین یا مذهب شود.

2ـ وسواس موجب ذمّ و طعن نسبت به افعال سید امت و افعال جمیع ائمه علیهم السلام می گردد. و این دو مفسده خود قاضی هستند به خروج وسواسی از ایمان.

3ـ چون وسواسی حکم مثلاً به وجوب یا ندب فعل خود می کند، این تشریع در دین و دخول در زمره ی اهل معصیت است.

4ـ وسواس غالباً لازمه اش سوء ظن به مسلمین است تا جایی که حتی به علمای عامل سوء ظن پیدا می کند و حکم به نجاست آن ها و بطلان عبادت آن ها می نماید.

5 ـ برای وسواسی هیچ عزم و نیتی در هیچ عمل خاصی حاصل نمی شود. زیرا تکرار عبادت یا معامله، موجب عدم صحت عزم و نیت می شود.

6 ـ گاهی آن قدر یک عمل را در نماز تکرار می کند که منجر به دخول در فعل یا قول کثیر در نماز شده و صورت نماز را از بین می برد. یا این که گفتارش با این که قرآن یا ذکر است اما کلام انسان محسوب می شود. چون به علت این که منشأ وسواس دارد نهی متوجه آن شده است.

7ـ در بسیاری از مواقع حرکاتی که از وسواسی صادر می شود صورت عبادت را به هم می زند.

8 ـ در بسیاری از مواقع وسواسی جرأت بر معاصی پیدا می کند. چون واجبات را از زمان خود به تأخیر می اندازند. زیرا اشتغالش به مقدمات، طولانی است. یا این که در وقت شک می کند.

9ـ وسواس، وسواسی را مبتلا می کند به اسراف در مصرف آب.

10ـ گاه وسواسی بدن خود را بیمار می کند. یا به دلیل کثرت برخورد با آب یا دلائل دیگر.

11ـ وسواسی شیطان را عبادت می کند یا این که او را در عبادت خداوند شریک می گرداند.

12ـ وسواسی به خاطر وسواسش از اخلاص در عبودیت حق تعالی و تدبر در معانی قرآنیه و غیر قرآنیه محروم می شود.»[[2]](http://www.hawzah.net/fa/Magazine/View/6442/7652/95806/%D9%88%D8%B3%D9%88%D8%A7%D8%B3-%D8%A7%D8%B7%D8%A7%D8%B9%D8%AA-%D8%A7%D8%B2-%D8%B4%DB%8C%D8%B7%D8%A7%D9%86-%22%20%5Cl%20%22_edn2)

نفس این که وسواسی در عبادات ذوق شخصی خود را بدون توجه به اجازه ی شرع اعمال می کند بدعت یا چیزی شبیه به آن بوده و قطعاً حرام است. رهبر انقلاب حضرت آیت الله العظمی خامنه ای فرموده اند: «واجب است بـر مکلف که ذوق شخصـی اش را کنار گذاشته و متعبد به تعلیمات شرع مقدس و مـؤمـن به آن باشد.»[[3]](http://www.hawzah.net/fa/Magazine/View/6442/7652/95806/%D9%88%D8%B3%D9%88%D8%A7%D8%B3-%D8%A7%D8%B7%D8%A7%D8%B9%D8%AA-%D8%A7%D8%B2-%D8%B4%DB%8C%D8%B7%D8%A7%D9%86-#_edn3)

دشوار کردن آن چه خداوند آن را سهل قرار داده است

خداوند انجام فرائض را برای پاکی قلب قرار داده نه برای سختی، اما وسواسی آن چه را خداوند سهل کرده، دشوار می نماید.

خداوند کریم در قرآن مجید می فرماید: «یرِیدُ اللهُ بِکمُ الْیسرَ وَ لا یرِیدُ بِکمُ الْعُسرَ ـ خداوند آسانی را برای شما می خواهد و سختی را برای شما نمی خواهد.»[[4]](http://www.hawzah.net/fa/Magazine/View/6442/7652/95806/%D9%88%D8%B3%D9%88%D8%A7%D8%B3-%D8%A7%D8%B7%D8%A7%D8%B9%D8%AA-%D8%A7%D8%B2-%D8%B4%DB%8C%D8%B7%D8%A7%D9%86-#_edn4)

و می فرماید: «مَا یرِیدُ اللهُ لِیجْعَلَ عَلَیکمْ مِنْ حَرَجٍ وَ لَکنْ یرِیدُ لِیطَهِّرَکمْ ـ خداوند نمی خواهد مشکلی برای شما ایجاد کند بلکه می خواهد شما را پاک سازد.»[[5]](http://www.hawzah.net/fa/Magazine/View/6442/7652/95806/%D9%88%D8%B3%D9%88%D8%A7%D8%B3-%D8%A7%D8%B7%D8%A7%D8%B9%D8%AA-%D8%A7%D8%B2-%D8%B4%DB%8C%D8%B7%D8%A7%D9%86-#_edn5)

مفسّر کبیر علامه طباطبایی ذیل این آیه بیاناتی دارند که چکیده آن این است:

«احکامی که خدای تعالی بر شما تکلیف کرده حرجی نیست و به منظور دشوار کردن زندگی شما تشریع نشده. ـ بلکه به این منظور تشریع شده که شما را پاک کند ـ وجه این دلالت این است که از ظاهر گفتار آیه بر می آید که مراد از احکام جعل شده، تطهیر شما و اتمام نعمت بر شما است. نعمتی که همان ملاک احکام است. نه این که مراد دشوار کردن زندگی بر شما باشد. و به همین جهت هر جا که دیدیم وضو و غسل بر شما حرجی و دشوار است مثلاً آب نیست و پیدا کردن آب برایتان سخت است و یا آب هست ولی استعمال آن دشوار است، ما در آنجا تکلیف وضو و غسل را برداشته به جای آن تیمم را که در وسع شما است بر شما واجب ساختیم.»[[6]](http://www.hawzah.net/fa/Magazine/View/6442/7652/95806/%D9%88%D8%B3%D9%88%D8%A7%D8%B3-%D8%A7%D8%B7%D8%A7%D8%B9%D8%AA-%D8%A7%D8%B2-%D8%B4%DB%8C%D8%B7%D8%A7%D9%86-#_edn6)

فردی از امام صادق علیه السلام سؤال کرد: «من در اثر زمین خوردن ناخنم شکست و انگشتم را باند پیچی کردم. حال بفرما برای وضو چه کنم؟ حضرت فرمودند: حکم این مسأله و امثال آن در کتاب خدای تبارک و تعالی آمده است: مَا یرِیدُ اللهُ لِیجْعَلَ عَلَیکمْ مِنْ حَرَجٍ»[[7]](http://www.hawzah.net/fa/Magazine/View/6442/7652/95806/%D9%88%D8%B3%D9%88%D8%A7%D8%B3-%D8%A7%D8%B7%D8%A7%D8%B9%D8%AA-%D8%A7%D8%B2-%D8%B4%DB%8C%D8%B7%D8%A7%D9%86-#_edn7)

رهبر انقلاب حضرت آیت الله العظمی خامنه ای به اهل وسواس فرموده ا ند: «دیـن اسلام دارای احکام سهل و آسان و سازگار با فطـرت بشـری است. شما آن را بـر خـود مشکل نگردانیـد و سبب وارد شـدن ضرر و اذیت به جسـم و روحتان در نتیجه ی آن نگردید.»[[8]](http://www.hawzah.net/fa/Magazine/View/6442/7652/95806/%D9%88%D8%B3%D9%88%D8%A7%D8%B3-%D8%A7%D8%B7%D8%A7%D8%B9%D8%AA-%D8%A7%D8%B2-%D8%B4%DB%8C%D8%B7%D8%A7%D9%86-#_edn8)

بیان امام خمینی(ره) درباره ی وسواس

وسواس را شئون بسیار و طرق بی شمار است که اکنون نتوان در جمیع آن بحث کرد و تمام شئون آن را پی جویی نمود. ولی در بین همه، وسوسه در نیت شاید از همه مضحک تر و عجیب تر باشد. زیرا که اگر کسی بخواهد با تمام قوا قیام کند در همه ی عمر به انجام یک امر اختیاری بدون نیت، ممکن نیست از عهده بر آید. معذلک، یک نفر بیچاره ی مریض النّفس ضعیف العقل را می بینی که در هر نماز مدت های مدید خود را معطل می کند که نمازش با نیت و عزم موجود شود. و این شخص به آن ماند که مدت ها تفکر کند که برای بازار رفتن یا نهار خوردن نیت و عزم تهیه کند.

بیچاره ای که باید نماز معراج قرب و مفتاح سعادت او باشد و با تأدّب به آداب قلبیه و اطّلاع بر اسرار این لطیفه الهیه تکمیل ذات و تأمین نشئه حیات خود کند، از همه این امور غفلت کرده، بلکه این امور را لازم نداند، سهل است، همه را باطل شمارد و سرمایه عزیز خود را صرف در خدمت شیطان و اطاعت وسواس خنّاس کند و عقل خدا داد را که نور هدایت است محکوم حکم ابلیس کند.

عبد الله بن سنان گفت: «ذکر کردم پیش حضرت صادق مردی را که مبتلا بود به وضوء و نماز (یعنی وسواسی بود) و گفتم: او مرد عاقلی است.

فرمود: چه عقلی دارد، با آن که اطاعت شیطان می کند.

گفتم: چگونه اطاعت شیطان می کند؟

فرمود: سؤال کن از او این که می آید او را از چه چیز است، می گوید از عمل شیطان است.»

بالجمله، قطع این ریشه را انسان باید با هر ریاضت و زحمتی است بکند، که از همه سعادات و خیرات انسان را باز می دارد. ممکن است چهل سال انسان جمیع عباداتش حتی به حسب صورت نیز صحیح بجا نیاید و اجزای صوری فقهی هم نداشته باشد، چه برسد به آداب باطنیه و شرعیه.

مضحک تر آن که بعضی از این اشخاص وسواسی، عمل جمیع مردم را باطل می دانند و تمام مردم را بی مبالات به دین محسوب می کنند. با آن که خود اگر مقلّد است، مرجع تقلیدش نیز چون متعارف مردم می باشد و اگر اهل فضل(آشنای به دین) است، به اخبار رجوع کند ببیند رسول خدا صلی الله علیه و آله و سلم و ائمّه هدی علیهم اسلام نیز در این امور متعارف بودند. فقط در تمام مردم، این طایفه وسواسی هستند که به خلاف رسول خدا و ائمّه معصومین علیهم اسلام و فقهاء مذهب و علماء ملت عمل می کنند و اعمال همه را ناچیز می شمارند و عمل خود را موافق با احتیاط و خود را مبالی به دین می دانند...

اکنون وجه صدق حدیث شریف که او را بی عقل شمرده است معلوم می شود. کسی که عمل مخالف با عمل رسول خدا صلی الله علیه و آله و سلم را صحیح و عمل موافق با آن حضرت را باطل بداند، یا از دین خدا خارج است یا بی عقل. و چون این بیچاره از دین خارج نیست، پس بی عقل است و مطیع شیطان و مخالف رحمن.[[9]](http://www.hawzah.net/fa/Magazine/View/6442/7652/95806/%D9%88%D8%B3%D9%88%D8%A7%D8%B3-%D8%A7%D8%B7%D8%A7%D8%B9%D8%AA-%D8%A7%D8%B2-%D8%B4%DB%8C%D8%B7%D8%A7%D9%86-#_edn9)

علاج وسواس

توجه به این که وسواس القاء شیطان است.

شیطان دشمن قسم خورده ی انسان است. دشمنی که حتی طمع به گمراه نمودن انبیاء داشته است. بعضی را با دعوت به گناه به هلاکت می اندازد و بعضی را با ریا و عجب و دیگر مفاسد اخلاقی و بعضی را با ابتلا به وسواس. حتی در بعضی از روایات نام شیطانی که در عبادات انسان را مبتلا به وسواس می کند آمده و او را "خَنْزَب" نامیده اند.[[10]](http://www.hawzah.net/fa/Magazine/View/6442/7652/95806/%D9%88%D8%B3%D9%88%D8%A7%D8%B3-%D8%A7%D8%B7%D8%A7%D8%B9%D8%AA-%D8%A7%D8%B2-%D8%B4%DB%8C%D8%B7%D8%A7%D9%86-#_edn10)سعادت دنیا و آخرت انسان در مخالفت با این دشمن بزرگ و بی رحم است و خداوند و ائمّه ی اطهار به ما فرمان داده اند با او مخالفت کرده و از ظاهر شرع تبعیت نماییم.

امام خمینی(ره) دراین باره فرموده اند:

«و برای علاج این مصیبت و دردی که درمانش سخت باشد، چاره ای نیست جز آن که قدری تفکر کند در این امور که ذکر شد و مقایسه کند عمل خود را با عمل نوع متدینین و علماء و فقهاء و اگر خود را مخالف با آن ها دید، بینی شیطان را به خاک بمالد و بی اعتنائی به آن پلید نماید و چند مرتبه که شیطان وسوسه کرد که عملت باطل است، جواب دهد که اگر عمل همه فقهاء امّت باطل شد، عمل من نیز باطل باشد. امید است چندی که مخالفت شیطان نمود و در ضمن به حق تعالی با عجز و نیاز از شرّ او پناه برد، این مرض رفع شود و شیطان چشم طمعش از او بریده گردد. چنانچه برای دفع کثرت شک، که آن نیز از القائات شیطان است، در روایات شریفه همین دستور را داده اند.

در کافی شریف سند به حضرت باقر العلوم علیه السلام رساند که فرمود: «وقتی که زیـاد شد شکت در نمـاز، ممضی دار نماز را، یعنی اعتنا به آن مکن. امید است که رها کند تو را. همانا این نیست مگر از شیطان.»

و در روایت دیگر است که حضرت باقر یا حضرت صادق علیه السلام می فرمایند: «عادت ندهید شیطان را به خودتان به شکستن نماز، پس به طمع بیندازید او را. زیرا که شیطان پلید است. معتاد است به آنچه عادت داده شد.»

توجه به آثار زشت وسواس

برای ترک یک عمل یا برای پیشگیری از آن، ابتدا باید از آن عمل متنفّر شد و برای تنفّر از آن، باید ضررها و مفسده هایش را باور نمود. شمارش این ضررها ـ که تا حدودی بیان شد به این باور کمک خواهد کرد.

توجه به رفتار و بیانات رسول خدا و ائمّه ی اطهار علیهم السلام

در عبادات و طهارات و نجاسات

این که این ذوات مقدس در این امور چگونه رفتار می کردند و چه دستوری داده اند بسیار مهم راه گشا است. به همین منظور چند روایت را بدون هیچ توضیحی ذکر می نماییم.

امیرالمؤمنین علی علیه السلام فرموده ا ند: «باکی ندارم از اینکه بول به من اصابت کرده باشد یا آب، آن هنگامی که علم نداشته باشم کدام بوده است.» [[11]](http://www.hawzah.net/fa/Magazine/View/6442/7652/95806/%D9%88%D8%B3%D9%88%D8%A7%D8%B3-%D8%A7%D8%B7%D8%A7%D8%B9%D8%AA-%D8%A7%D8%B2-%D8%B4%DB%8C%D8%B7%D8%A7%D9%86-%22%20%5Cl%20%22_edn11)

»معاویه بن عمّار می گوید: از امام صادق علیه السلام پرسیدم: لباس های نازکی که مجوس استفاده کرده اند، مجوسی که عین نجسند و شرب خمر می کنند و زنانشان نیز همین حال را دارند، آیا می توانم این لباس ها را بپوشم و با آن ها نماز بخوانم؟ حضرت فرمودند: بله. آن گاه من از همان لباس ها، پیراهنی برای آن حضرت بریدم و دوختم و نیز شلوار و ردایی از آن ها برای ایشان درست کردم و روز جمعه هنگام بالا آمدن روز برای آن بزرگوار فرستادم. گویا حضرت قصدم را متوجه شدند. لذا همان لباس ها را پوشیده و برای خواندن نماز جمعه از خانه بیرون آمدند.»[[12]](http://www.hawzah.net/fa/Magazine/View/6442/7652/95806/%D9%88%D8%B3%D9%88%D8%A7%D8%B3-%D8%A7%D8%B7%D8%A7%D8%B9%D8%AA-%D8%A7%D8%B2-%D8%B4%DB%8C%D8%B7%D8%A7%D9%86-#_edn12)

«عبدالله بن سنان می گوید: پدرم در حالی که من هم بودم از امام صادق علیه السلام پرسید: من لباسم را به کافری ذمی عاریه می دهم و علم دارم که او شرب خمر می کند و گوشت خوک می خورد. سپس لباسم را بر می گرداند. من قبل از این که نماز بخوانم آن را می شویم. حضرت فرمودند: با آن لباس نماز بخوان و به خاطر این مسائل، لباس را نشوی. چون وقتی لباس را عاریه می دهی پاک است و تو یقین نداری که آن ذمی لباس را نجس کرده است. پس نمـاز در این لباس هیچ مشکلی ندارد. مگر این که تو یقین کنی لباست را نجس کرده است.»[[13]](http://www.hawzah.net/fa/Magazine/View/6442/7652/95806/%D9%88%D8%B3%D9%88%D8%A7%D8%B3-%D8%A7%D8%B7%D8%A7%D8%B9%D8%AA-%D8%A7%D8%B2-%D8%B4%DB%8C%D8%B7%D8%A7%D9%86-#_edn13)

« فضیل و زراره و محمد بن مسلم هر سه می گویند: از امام باقر علیه السلام پرسیدیم: خرید گوشت از بازارها چگونه است در حالی که ما نمی دانیم قصاب ها چگونه عمل می کنند؟ حضرت فرمودند: بخور آن گاه که از بازارهای مسلمین باشد و از آن سؤال نکن.»[[14]](http://www.hawzah.net/fa/Magazine/View/6442/7652/95806/%D9%88%D8%B3%D9%88%D8%A7%D8%B3-%D8%A7%D8%B7%D8%A7%D8%B9%D8%AA-%D8%A7%D8%B2-%D8%B4%DB%8C%D8%B7%D8%A7%D9%86-#_edn14)

«عنبسه مصعب می گوید: از امام صادق علیه السلام درباره ی مردی پرسیدم که محتلم شده ولی هنگام صبح وقتی به لباسش می نگرد چیزی نمی بیند: حضرت فرمودند: در آن لباس نماز بخواند. گفتم: مردی خواب می بیند که محتلم شده است و زمانی که بیدار می شود رطوبت کمی اطراف محل می یابد. فرمودند: غسل بر او نیست.»[[15]](http://www.hawzah.net/fa/Magazine/View/6442/7652/95806/%D9%88%D8%B3%D9%88%D8%A7%D8%B3-%D8%A7%D8%B7%D8%A7%D8%B9%D8%AA-%D8%A7%D8%B2-%D8%B4%DB%8C%D8%B7%D8%A7%D9%86-#_edn15)

«امام صادق علیه السلام فرموده اند: همانا شیطان در دبر انسان می دمد تا او خیال کند بادی از او خارج شده است. پس وضو باطل نمی شود مگر به بادی که صدایش شنیده شود یا بوی آن حس شود.»[[16]](http://www.hawzah.net/fa/Magazine/View/6442/7652/95806/%D9%88%D8%B3%D9%88%D8%A7%D8%B3-%D8%A7%D8%B7%D8%A7%D8%B9%D8%AA-%D8%A7%D8%B2-%D8%B4%DB%8C%D8%B7%D8%A7%D9%86-#_edn16)

ابی جریر می گوید: به امام موسی بن جعفر علیه السلام گفتم: چگونه برای نماز وضو بگیرم؟ حضرت فرمودند: در وضو تعمّق و ریزبینی نکن و با آب به صورتت لطمه نزن ولکن صورت را با آب بشوی و از بالا به سمت پایین دست بکش و به همین صورت دو ذراع خود را با آب مسح کن و نیز سر و دوپایت را مسح کن»[[17]](http://www.hawzah.net/fa/Magazine/View/6442/7652/95806/%D9%88%D8%B3%D9%88%D8%A7%D8%B3-%D8%A7%D8%B7%D8%A7%D8%B9%D8%AA-%D8%A7%D8%B2-%D8%B4%DB%8C%D8%B7%D8%A7%D9%86-#_edn17)

توجه به این که ظاهر برای باطن است

آنچه برای خداوند مهم و اصل است طهارت باطنیه و رسیدن به اسرار عبادات است. طهارت ظاهری و ظاهر عبادات تنها آینه ای هستند برای این که انسان را به باطن این امور هدایت نمایند.

آشنایی و علم به احکام

اصولاً یکی از عوامل پیدایش وسواس، جهل به حکم شرعی است. شیطان چنین وسوسه می کند: تو که می خواهی از خدا اطاعت کنی از طرفی حکم دقیق شرع را هم نمی دانی، پس بهتر است احتیاط کنی تا یقین کنی ادای تکلیف کرده ای.

اگر انسان مطیع خداست، باید توجه داشته باشد که اطاعت خدا در مخالفت با شیطان است و شیطان عزم خود را جزم کرده تا ما را از طریق احتیاط بی جا در عبادات به گمراهی بکشاند و ما برای این که بینی او را به خاک بمالیم لازم است احکام شرعی را تا حدّ لازم فرا بگیریم و از احتیاط غیر شرعی پرهیز کنیم.

رهبر انقلاب حضرت آیت الله العظمی خامنه ای اَدامَ اللهُ ظِلُّهُ فرموده ا ند:

«کسانی که دارای حساسیت نفسانی شدیدی در مـورد نجاست هستند (به این افراد در اصطلاح فقهی وسـواسی گفته می شود.) حتی در مواردی که یقین بـه نجاست دارند، واجب است که حکم کنند به عدم نجاست. به استثنای مواردی که حصول نجاست را به چشم شان می بینند و آن هم به قسمی که اگر کس دیگری آن را مشاهده کند، اعتقاد به سرایت نجاست داشته باشد. فقط در این موارد است که واجب است حکم به نجاست نماینـد و این حکم درباره ی ایـن گـروه از اشخاص ادامه دارد تا زمانی که آن حساسیت به طور کلی بر طرف گردد.»[[18]](http://www.hawzah.net/fa/Magazine/View/6442/7652/95806/%D9%88%D8%B3%D9%88%D8%A7%D8%B3-%D8%A7%D8%B7%D8%A7%D8%B9%D8%AA-%D8%A7%D8%B2-%D8%B4%DB%8C%D8%B7%D8%A7%D9%86-#_edn18)

استعاذه

برای دوری از وسواس و وسوسه های شیطان استعاذه و پناه بردن به خدا از دستورات قرآن است.

«وَ إِمَّا ینْزَغَنَّک مِنَ الشَّیطانِ نَزْغٌ فَاسْتَعِذْ بِاللهِ إِنَّهُ سَمِیعٌ عَلِیمٌ ـ و هر گاه وسوسه ای از شیطان به تو رسد، به خدا پناه ببر که او شنوای داناست.»[[19]](http://www.hawzah.net/fa/Magazine/View/6442/7652/95806/%D9%88%D8%B3%D9%88%D8%A7%D8%B3-%D8%A7%D8%B7%D8%A7%D8%B9%D8%AA-%D8%A7%D8%B2-%D8%B4%DB%8C%D8%B7%D8%A7%D9%86-%22%20%5Cl%20%22_edn19)

«وَ قُلْ رَبِّ أَعُوذُ بِک مِنْ هَمَزاتِ الشَّیاطِینِ\* وَ أَعُوذُ بِک رَبِّ أَنْ یحْضُرُونِ ـ بگو ای پروردگار من؛ پناه می برم به تو از وسوسه های شیاطین\* و پناه می برم به تو ای پروردگار من؛ از این که حاضر شوند.» ) [[20]](http://www.hawzah.net/fa/Magazine/View/6442/7652/95806/%D9%88%D8%B3%D9%88%D8%A7%D8%B3-%D8%A7%D8%B7%D8%A7%D8%B9%D8%AA-%D8%A7%D8%B2-%D8%B4%DB%8C%D8%B7%D8%A7%D9%86-#_edn20)

از طرفی شیطان فقط هنگامی وسوسه می کند که انسان به یاد خداوند نباشد.

«وَ مَن یعْشُ عَن ذِکرِ الرَّحْمَنِ نُقَیضْ لَهُ شیطاناً فَهُوَ لَهُ قَرِینٌ ـ هر کس از یاد خدا روی گرداند، شیطانی بر او می گماریم تا همدمش باشد.»[[21]](http://www.hawzah.net/fa/Magazine/View/6442/7652/95806/%D9%88%D8%B3%D9%88%D8%A7%D8%B3-%D8%A7%D8%B7%D8%A7%D8%B9%D8%AA-%D8%A7%D8%B2-%D8%B4%DB%8C%D8%B7%D8%A7%D9%86-#_edn21)

رسول اکرم صلی الله علیه وآله وسلم فرموده ا ند: «همانا شیطان منقارش را روی قلب فرزند آدم می گذارد. پس هنگامی که او خداوند سبحان را ذکر گفت، شیطان می رود و پنهان می شود. و چنان چه خدا را فراموش نمود شیطان قلبش را می بلعد و این است وسواس خناس.»[[22]](http://www.hawzah.net/fa/Magazine/View/6442/7652/95806/%D9%88%D8%B3%D9%88%D8%A7%D8%B3-%D8%A7%D8%B7%D8%A7%D8%B9%D8%AA-%D8%A7%D8%B2-%D8%B4%DB%8C%D8%B7%D8%A7%D9%86-#_edn22)

و برای این پناه بردن ادعیه و اذکاری در روایات ذکر شده است.

امیرالمؤمنین علیه السلام فرموده ا ند: «هنگامی که شیطان یکی از شما را وسوسه نمود، باید به خدا پناه ببرد و بگوید: آمَنْتُ بِاللهِ وَ بِرَسُولِهِ مُخْلِصاً لَهُ الدِّینَ»[[23]](http://www.hawzah.net/fa/Magazine/View/6442/7652/95806/%D9%88%D8%B3%D9%88%D8%A7%D8%B3-%D8%A7%D8%B7%D8%A7%D8%B9%D8%AA-%D8%A7%D8%B2-%D8%B4%DB%8C%D8%B7%D8%A7%D9%86-#_edn23)

حضرت صادق علیه السلام فرمود: مردی خدمت رسول خدا آمد و گفت: یا رسول الله؛ از وسوسه ای که در نماز به من القا می شود شکایت دارم. حتی این که نمی دانم چه قدر نماز کردم از زیاده یا کم. حضرت فرمودند: «وقتی داخل نماز شدی، انگشت سبّابه ی دست راستت را به ران پای چپت بزن و سپس بگو: بِسْمِ اللهِ وَ بِاللهِ تَوَکلْتُ عَلَی اللهِ أَعُوذُ بِاللهِ السَّمِیعِ الْعَلِیمِ مِنَ الشَّیطَانِ الرَّجِیمِ ـ پس همانا او را دور و از خود منع و طرد کنی.»[[24]](http://www.hawzah.net/fa/Magazine/View/6442/7652/95806/%D9%88%D8%B3%D9%88%D8%A7%D8%B3-%D8%A7%D8%B7%D8%A7%D8%B9%D8%AA-%D8%A7%D8%B2-%D8%B4%DB%8C%D8%B7%D8%A7%D9%86-#_edn24)

پی نوشت ها:

1. ۱. نور ـ 37
2. ۲. کشف الغطاء ج1 ص64
3. ۳. استفتاءات
4. ۴. بقره - 185
5. ۵. فرازی از آیه ی 6 از سوره ی مائده
6. ۶. ترجمه المیزان ج5  ص374
7. ۷. ترجمه المیزان ج5  ص382
8. ۸. استفتاءات
9. ۹. ص156
10. ۱۰. بحار الأنوار ج21 ص364
11. ۱۱. من لایحضره الفقیه ج1 ص72
12. ۱۲. التهذیب ج2 ص362
13. ۱۳. التهذیب ج2 ص361
14. ۱۴. الکافی ج6 ص237
15. ۱۵. التهذیب ج1  ص368
16. ۱۶. الکافی ج3 ص36
17. ۱۷. وسائل‏الشیعه ج1 ص398
18. ۱۸. استفتاءات
19. ۱۹. اعراف ـ 200
20. ۲۰. مؤمنون – 97 و 98
21. ۲۱. زخرف - 36
22. ۲۲. بحارالأنوار ج60 ص194
23. ۲۳. بحار الأنوار ج92 ص136
24. ۲۴. شرح چهل حدیث ص