

# القواعد العلاجية في الوسواس القهري | د. خالد بن حمد الجابر | #مجالس\_في\_علوم\_النفس | الحلقة 3

خالد بن حمد الجابر

بسم الله الرحمن الرحيم. السلام عليكم ورحمة الله وبركاته. حياكم الله اهلا وسهلا هذي اللقاء الثالث ان شاء الله في مجالس في علوم النفس مضت حلقتان وهذه هي الحلقة الثالثة اليوم سيكون موضوعنا عن الوسواس القهري. وسيكون عنوان الحلقة قواعد علاجية في الوسواس القهري - [00:00:00](#)

الوسواس الطهري آآ من الامراض التي تمر علينا كثيرا في العيادة. كثيرا جدا وخبرتنا فيها طويلة جدا وتعاملنا مع مرضى الوسواس سواء وسواس العبادة وسواس الطهارة وسواس النجاسة وسواس العقيد - [00:00:17](#)

دا او الوسواس الاخرى الشائعة مثل وسواس النظافة وسواس التأكد والتشبيك والى اخره فالوسواس انواع كثيرة. اليوم سنتكلم عن سنركز اليوم على وسواس الذي يكثر عند عند المسلمين وهو وسواس العبادة ووسواس العقيدة - [00:00:32](#)

واثمنة القواعد العلاجية لاننا سنبدأ في البداية بذكر قواعد علاجية اساسية اه اكتسبناها من خلال خبرة السنوات الطويلة الماضية ها هو من خلال البحوث المنشورة التي نرى نحن ان ان المرضى اذا انتبهوا لها فان هذا سيساعدهم كثيرا باذن الله تعالى على آآ فهم الوسواس والتعامل معهم بشكل صحيح - [00:00:49](#)

وهذا العلاج باذن الله تعالى من الوسواس القهري انا احب ان اؤكد فقط في البداية ان هذه المحاضرة او هذا اللقاء هو اه كما هو المعتاد لمثل هذه البرامج هو محاضرة تثقيفية توعوية - [00:01:08](#)

وليست جلسة علاجية وليست علاجية انما هي محاضرة تثقيفية توعوية الهدف منها توعية المرضى بالقضايا الاساسية في علاج الوسواس بحيث انهم ان شاء الله ان يساعدهم هذا على آآ فهم الوسواس فهما صحيحا - [00:01:22](#)

ونحن نرى ان علاج الوسواس يتم باربعة قواعد او اربعة اربعة مراحل خل نقول ان نقول اربعة مراحل المرة الحلوة الفهم الفهم فهم الوسواس والمبادرة للعلاج لماذا نبدأ بالفهم؟ لاننا لاحظنا ان كثيرا من مرضى الوسواس اصلا لا يفهم الوسواس فهما صحيحا ولا يفهم - [00:01:39](#)

استراتيجيات الوسواس ولا يفهم الطريقة الصحيحة في التعامل مع الوسواس. وهذا ما سنركز عليه في هذه في هذه الحلقة. الثاني انه تغير غير طريقتك في التعامل مع الوسواس هذا هو المحور الاساس - [00:02:01](#)

تغير طريقتك في التعامل مع الوسواس. الثالث انها المرحلة الثالثة او الركن الثالث من اركان العلاج والوسواس. اللي هو عدم الاستجابة تغير تغير طريقتك فيما يتعلق بالسلوكيات تواجه الوسواس. تعاكس سلوكيات الوسواس - [00:02:17](#)

لا تستجيب للوسواس. الرابع انه تغير بعض القناعات والصفات النفسية المتأصلة فيك التي يمكن هي التي تغذي هذا الوسواس. وسنتكلم معناها ان شاء الله بعد يعني خلال هذا البرنامج مثل ايش قناعات وصفات وسواسية؟ مثل مثلا الاحتياط الخاطى تأنيب الظمير الخاطى الكمالية الخاطئة هذي عشان نسرحتها اشياء - [00:02:33](#)

سنشرحها ان شاء الله الان طيب ما يبقى واعد القاعدة الاولى هي تقول تنص القاعدة الاولى على ان الاعراض التي عندك مرض معروف طبيا اسمه اضطراب الوسواس القهري. وله تشخيص - [00:02:58](#)

له معايير تشخيصية معروف يعرفها اطباء. هذي المعايير عبارة عن ماذا؟ عبارة عن انه تأتي للانسان اشياء ضاغطة عليه افكار او

صور ذهنية او غرائز تظغط عليه لا يحبها ولا يريدتها ويكرهها ولا يتمنى وجودها لكنها تستمر في الضغط عليه وتلح عليه وتلح عليه  
نحن نسميها اقتحامية - [00:03:14](#)

او ومع هذا احيانا يصاحبه او لا يصاحبه آآ سلوكيات افعال يفعلها ولا يريد ان يفعلها مثل اعادة الوضوء مثل اه بعض السلوكيات في الصلاة اه اه يكرر التكبير يكرر النية هو يريد ان لا يريد ان يفعل ذلك لكن يجد نفسه مرغما - [00:03:38](#)

على فعل اشياء لا يرد فعلها هو يرى انها سخيقة. وما تستاهل وتفشل احيانا. ولكن مع ذلك يفعلها فاذا اذا اجتمعت هذه هذه المواصفات في في في مريض الوسواس اه فان هذا يدل على وجود مرض وسواس عنده. وان كان تشخيص طبعا في التشخيص يكون الدقيق يكون دائما في العيادة. التشخيص الدقيق قد يكون - [00:03:56](#)

اذن يكون دائما في في العيادة الوسواس انواع بس قل ما ندري الوسواس يمكن لو نفرق نتكلم عن الفرق بين الوسوسة والشك المعرفي والوسواس القهري. الوسوسة عبارة عن اه وسوسة من الشيطان. اه في معصية او في طاعة. يعني يوسوس لك في فعل معصية او يوسوس لك في ترك طاعة. وغالبا هي في - [00:04:19](#)

اشياء وشهوات محبوبة يفعلها الانسان من غير قهر. من غير قهر آآ لا توجد فكرة ملحة ضاغطة اه مم الانسان قد يكره الوقوع في هذه المعصية وقد لا يكره قد يحبها. احيانا يكرهها و احيانا ما يكرهها لكنه يفعلها من باب الضعف في النفس وليس من باب -

[00:04:43](#)

اختن فكرا وسواسيا فهي يعني شهوة مزينة اما بفعل معصية او بترك طاعة الشك المعرفي او الشك العلمي لا هو اسئلة علمية ترد على بعض الناس الذين لديهم اه شغف بالعلم ورغبة في في ورغبة في في الاسئلة - [00:05:03](#)

لديهم طريقة في التحنين والنظر للامور قد تكون معقدة. اه لكنه في النهاية لا توجد شيء يضغط عليه. هو بنفسه هو بنفسه يذهب ويقراً كتب هو بنفسه يطالع هو بنفسه آآ يقراً ويستطيع ان يمتنع عن ذلك يستطيع ان يتوقف عنه القراءة وعن الاطلاع لكن لديه هذه الرغبة لدي هذه - [00:05:21](#)

الشهوة الشهوة في في في القراءة وفي طلب وفي القراءة في هذا الاتجاه. الاتجاه الذي فيه الشكوك والشبهات الى اخره اما الوسواس القهري لا لا لا الوسواس القهري شيء يضغط عليك - [00:05:41](#)

يضغط عليك وانت لا تريده ولا تحبه وتكرهه اه وهناك في بعض انواع الشك المعرفي هناك درجة يسمونها الازمة المعرفية او الازمة الوجودية هي ليست وسواس لكن لكن الانسان احيانا من كثرة قراءته في الشبهات يصل الى مرحلة من من الالم الالم المعرفي لكنه في نهاية ليس وسواسا ليس وسواسا بمعنى فكرهم - [00:05:57](#)

ضاغطة عليه من الاشياء المهمة التي تحت هذه القاعدة قاعدة انه مرض نفسي انك لست وحدك لست وحدك ونحن اقمننا برامج كثيرة في علاج الوسواس فكان دائما البرامج المشتركة الدورات العلاجية اسميها الدورات العلاجية وهي مفيدة جدا - [00:06:22](#)

آآ الدورات العلاجية هذي الى المرضى يقولون لما لما لانهم مجموعهم فحين يسمع بعضهم كلام بعض يقول معقولة في احد مثلي غريب في احد زي عنده زيني عندي اي نعم كلكم زي بعض - [00:06:41](#)

كلكم زي بعضهم هو مرض هو مرض هو مرض كم نسبة انتشاره يعني يتفاوت ما بين واحد الى ثلاثة في المئة تقريبا بين واحد الى ثلاثة الى ثلاثة في المئة. النساء والرجال متقاربون جدا يكاد تكون نسبة واحدة يمكن النساء اكثر - [00:06:55](#)

شيء بسيط المرط غالبا يبدأ في مرحلة المتوسطة والثانوي والجامعة غالبا يعني يمكن سبعين بالمئة من الحالات. هناك حالات تبدأ بعد الجامعة طبعا موجود طبعا موجود آآ انواع الوسواس ما هي انواع الوسواس؟ انواع كثيرة نحن والتصنيف الاسلامي عندنا التي

اقترحناه نحن انه النوع الاول وسواس العبادة - [00:07:10](#)

وهذا انواعه كثيرة وفيه في مثلا في الاستنجاء والطهارة. الاستنجاء باستنجاء اما انه اما انه مم يطول في اخراج البول والبراز اكرمكم الله او انه يطول في في التنظيف يطول في التنظيف او انه يوسوس في اه ما يسميه ما ما يسمونه - [00:07:33](#)

والطرطشة يعني الماء الذي انثر اندثر او او الرذاذ الذي انتثر سواء غالبا من البول او من غيره على على على رجلين او على الكرسي

او الى اخره الى اخره وتفصيل كثيرة في وسواس الاستنجاء - [00:07:53](#)

في في وسواس منها مثلا الضغط يضغط على نفسه ويتعصب يريد ان يخرج يتوهم انه باقي شيء لا سا باقي ما طلع لسه باقي ما طلع هذا اسبوع او الطهارة - [00:08:08](#)

واحيانا مثلا اللي يكون عنده وسواس النجاسة يعني ليس لاستنجاء النجاسة انه لا والنجاسة انتقلت الى يدي وانا نقلتها الى باب الحمام التعيين الناس الى درجة انه في مرض يعتقد انه ممكن ينقل النجاسة التي عنده ينقلها الى العالم كله لانه مثلا سلم على واحد وواحد هذا - [00:08:20](#)

الى دولة اخرى وهناك انتقل الى هذه الدولة بعد وسواس النجاسة نوع من انواع من انواع الوسواس. من الانواع ايضا وسواس الوضوء الوضوء عاد قصته طويلة. الوضوء مثلا يوسوس قبل ما دخول الوضوء مع ما يشبك الوضوء ما يشبك - [00:08:40](#)

اه او في تردد تردد ما قبل الوضوء وايضا بيجبنا تردد ما قبل الصلاة. او يوسوس في النية. النية ها جت النية ما جت النية. او يوسوس في البسمة في بسم الله الذي - [00:08:58](#)

التي في اول الوضوء آآ او او يوسوس او يوسوس مثلا في انه هل الماء وصل ولا ما وصل آآ يعيد ينسى آآ انا انا غسلت ايدي ولا ما غسلت وجهي ولا ما غسلت وجهي؟ - [00:09:08](#)

او التركيز سمعت صوت فخلاص انا فقدت تركيزي وفقدت تركيزي الوسواس يجي يقول له ان اذا فقدت تركيزك معناه انقطع انقطع قطع الاتصال وهذا خطأ وهذا يكون اكثر في الصلاة لكن موجود ايضا في الوضوء - [00:09:21](#)

وامثلة وسواس الوضوء كثيرة يعني مثلا انتقاض الريح انه لا طلع مني شيء لا انتقض الريح لا يعيش في دوامة دوامة فالصلاة بالوضوء العادي الذي يستهلك عند الانسان الطبيعي دقيقتين هو يستهلك عنده يمكن ربع ساعة نصف ساعة ساعة احيانا اكثر من ذلك ساعتين - [00:09:37](#)

واحيانا اكثر وسواس الصلاة ويدخل في وضوء الغسل طبعا وسواس الغسل قصة طويلة عريضة وصل الماء ما وصل الماء وصل الماء الضاري ما وصل ظهري انا انا غسلت انا ما غسلت الصابون - [00:09:57](#)

والصابون ما راح الشامبو راح الشامبو اسئلة كثيرة وافكار ضاغطة كثيرة وسواس الصلاة نفس الشيء اه بالنسبة للمرأة مثلا الخماء هذا لباس الصلاة اللي تجتمع في بعض في بعض البلاد - [00:10:08](#)

يعني الجيلان او او الشرشف او اه غطيت شعري طلع شعري ما طلع شعري غطى كله ما غطى طلعت رجولي ما طلعت رجولي اذا جاء يصلي القبلة انا على القبلة ولا ما الى يمين ولا يسار وبعدين النية انا نويت التكبير انا كبرت الله اكبر صح ولا لا؟ الفاتحة انا نطقت

الحروف صح ولا - [00:10:26](#)

ما نطقتهاش صح التكبير والركوع ينسى ويقطع ويعيد احيانا وامثلة كثيرة كثيرة انا فقط يعني اذكر امثلة فقط لا زلنا في وسواس العبادة مثل وسواس الصيام ها انا بلعت ريقى دخن في فمي شي وسواس الاذكار والقرآن وانواع واشكال في وسوسة الاذكار والقرآن

انه - [00:10:46](#)

آآ لازم استحضر ويعيد قراءة الذكر اكثر من مرة ولازم يذكر اكثر من مرة وقراءة القرآن آآ الشيطان دخل علي انا قرأت الاية انا انا

المقصود بهذه الاية الاية هذي تتكلم عني او انا استهزأت بهذه الاية او انا ضحكت في هذه الاية الى اخره الى اخره - [00:11:05](#)

وانواع اخرى من وسواس العبادات النوع الثاني من الوسواس وسواس العقيدة واحنا ندمجه مع وسوسة الذهنية نسميها وسوسة العقيدة والوسوسة الذهنية وسواس العقيدة والوسواس الجنسي وسواس الايذاء والعدوان غرائز غريبة انه يؤذي

الاخرين يطعنهم يقتلوا معه ولن يفعل ذلك هو او الوسواس الجنسي انه - [00:11:23](#)

يعني اه يتحرش بالنساء او يشتهي النساء او يشتهي المحارم وسواس العقيدة هو من اشهر انواع الوسواس وانواعه كثيرة جدا

وسواس الشك مثلا يشك في الصحة انا مسلم انا ماني مسلم السب وسواس السب - [00:11:49](#)

اه انا سببت الاستاذ وسواس الاستهزاء انا استهزأت انا ضحكت وسواس احيانا اختلاط الصور الصور الاقتحامية صور مثلا اللي جاء

يصلي كأن كأن هناك امامه تكن صورة معينة يلتمس استجاب القرآن تظهر امامه صورة معينة - 00:12:05

اه وشوش الكفر انا كفرت انا خرجت من الاسلام انا استهزأت انا او وانواع كثير من وسهمم او او انواع كثير من وسواس العقيدة  
انواع الاخرى ايضا منواع الوسواس الاخرى وسواس الترتيب والتنظيم. وهذا وسواس غير ديني. وسواس التنظيم والترتيب  
والتنظيم اه مم اه - 00:12:24

تجد دائما الامور مرتبة المطبخ دائما مرتب الطاولة دائما مرتبة ويتطابق وينزعجت الامور غير مرتبة اذا امور غير منسقة في الدواب  
في المكتب كان في الصالة فين في السيارة في المطبخ - 00:12:43  
ايضا وسواس النظافة الغير الدينية النظافة العامة اربعة وعشرين ساعة البيت منظم فالناس ما شاء الله عليه نظيفة لا هي  
ما هي بنظيفة وسواس وانواع كثيرة جدا من من يعني وصور كثير من انواع النظافة والغسيل وتجد يدها متفرحة او يده -  
00:12:58

اولاده متفرح من كثرة الغسيل والصابون يخاف من الجراثيم. غالبا وسواس النظافة مرتبط بالتقزز او الجراثيم. نعم تقزز او الجراثيم  
النوع الاخير والخامس وسواس التأكد والتكرار يفتح الببيان يفلها بعد ما انقفل ما انقفل من باب انقفل ولا ما انقفل كلنا عندنا  
الشكوك هذي كلنا احيانا نشيك على الاشياء لكن احنا نتأكد مرة وحدة - 00:13:18  
يتأكد عشر مرات خمسطعشر مرة الافران يتأكد من الافران ينزل من غرفة النوم او يطلع من غرفة النوم يطلع من غرفة النوم يروح  
المطبخ عشر مرات خمس مرات يقوم في نصف الليل يتأكد والفرن مفتوح ولا مو مفتوح - 00:13:42  
ان الباب مفتوح الامام مفتوحة طفوا اللمبات ولا ما طفوا اللمبات. اي هذا التأكد والتكرار هذا كثير يعني كثير مما يعني هو من  
الانواع الموجودة. لكن اليوم نحن سنركز على وسواس العبادة - 00:13:55

بانواع ووساس العقيدة لانه هو المنتشر عند عند المسلمين القاعدة الثانية من القواعد العلاجية المهمة في علاج الوسواس هي ان  
علاج الوسواس ليس في التعامل مع الوسواس وانما في التعامل ما بعد الوسواس - 00:14:12  
هادي نقطة مهمة والعلاج كله يتزير نحن نقول انه مريض الوسواس الغلط عنده من وين جا؟ الغلط عنده جاء من انه هو اصلا يركز  
على علاج الوسواس نفسه يتعاون مع الفكر الوسواسية نفسه يحاول يناقشها يحاول يطردھا هذي الطريقة غلط - 00:14:31  
نحن نقول انه العلاج ليس في التعامل مع الوسواس انما في التعامل مع ما بعد الوسواس سنشرح هذا بعد قليل ما بعد الوسواس  
يعني انت كيف تنظر لهذه كيف تنظر للوسواس - 00:14:53

هل تخاف من النصوص ولا ما تخاف؟ صفاتك النفسية وقناعاتك المرتبطة بالوسواس؟ هل هي هل المتعلقة بالوسواس؟ هل هي  
موجودة ولا غير موجودة؟ هذا هو المهم فعلا انا يعني فعلا هناك سؤال مهم. لماذا يوسوسون الناس - 00:15:04  
يعني يتعذب عذابا شديدا من وسواس ومع ذلك يستمر في الاستجابة له لماذا طيب لماذا هو يستجيب للوسواس برغم كل مشقة  
وانعنت واحيانا كثيرة وليس دائما. لكن احيانا كثيرة ويعرف انه غلط هو عارف انه غلط - 00:15:20

لماذا هو في لحظة الوسواس لا يفكر بشكل صحيح نعم السبب هو ما هو؟ هو انه هو هناك طبعا نظريات كثيرة في الموضوع لكن  
الذي سنركز عليه في هذا اللقاء اليوم هو مفهوم اساسي جدا مش المفهوم الاساسي هذا انه - 00:15:36  
هذي هؤلاء الاشخاص اذا جاءهم الوسواس يتعاملون معهم بطريقة خاطئة يتعاملون مع الوسواس بطريقة خاطئة يستجيب له او  
قبل الهادي يصدقه يخاف منه يعتقد انه صحيح يعتقد ان له معنى وانه يدل على شيء وانه لازم انتبه له - 00:15:54  
ثم يستجيب له ويرتب على ذلك اشياء فيدخل في دوامة فيدخل في دوامة الحل هو تغيير طريقتك في التعامل مع هذا الوسواس  
سنضرب امثلة بعد قليل ان شاء الله يعني نحن نحن يعني كل واحد فينا تأتيه اشياء غريبة في حياته في اليوم والليلة تأتينا افكار  
غريبة - 00:16:16

نزغات قريبة رغبات غريبة لكن نحن نتعامل معها باعتبارها جزء طبيعي من الحياة تجيك اشياء احيانا اشياء غريبة. احيانا تأتيك  
فكرة تلح لك اكثر من مرة لكنك يعني تعامل معها باعتبارها شيء مريح ماله - 00:16:35

داعي وخلص ثم يزول الوسواس طب ما الذي يحصل لمرض الوسواس؟ الذي يحصل انه مجرد ما يأتيه الوسواس يبدأ يصدق يقول لا يمكن صاح يبدأ يروح يقرأ يروح يسأل مشايخ يقرأ فتاوى - [00:16:49](#)

يتعامل مع الوسواس باعتباره امرا يستحق الاهتمام. يستحق التركيز. ولازم اقرا ولازم ابحت ولازم اشوف ولازم اسأل ولازم هنا المشكلة هنا تبدأ المشكلة ولذلك العلاج اللي سنذكره بعد قليل مبني على هذه القاعدة على قاعدة انه طريقة تعاملك مع الوسواس هي القضية الاساسية - [00:17:02](#)

هناك قناعات اساسية هناك قناعات اساسية موجودة في الوسواس سنة سنستعرضها سريعا الان ما هي القناعات الوسواس الاساسية؟ اولها القناعة الاولى هي القناعة الاهمية انه اعتقاد ان الوسواس مهم ان الفكرة الوسواسية مهمة - [00:17:24](#) ولها قيمة ولها معنى تدل على شيء ولازم انتبه لها الثاني القناعة الثانية انه الخوف الخوف من الوسواس والتصارع معه والتعامل مع الوسواس بنظام التصارع والخوف والقوة الطرد الوسواس بالقوة - [00:17:42](#)

ولذلك ذكرنا من العلاجات قاعدة نزع الاهمية وقاعدة نزع الخوف سنتكلم عنها ان شاء الله نزع الخوف والسكينة القاعدة القناعة الثالثة ايضا من قناعات الوسواس الغريبة اللي هي قناعة المسؤولية. الاحساس المضخم المبالغ فيه بالمسؤولية - [00:18:03](#) وانه علي اثم انا وانا اثم ولازم الاحتياط وما يصلح ويني من الله وربي بيزعل علي اه فهذي هذي طريقة الوسواس استراتيجية الوسواس انه يقنعك يقنعك انه لا انت مشغول وخاف من الله ولازم تطيع الله ولازم تتقي الله بينما هو كله كذب ما له علاقة في هذا - [00:18:21](#)

والاثم والكعبة والكفر الى اخره انا على الرابعة اني التأكد. انا لازم اتأكد البحث عن اليقين انا لازم اتأكد ان وضوئي صح ايه كيف تأكد الوضوء بصح؟ حنا المسلمين كيف كيف يتوضؤون المسلمين يتوظأ - [00:18:43](#) ويمشي خلاص. طيب المسلم العادي الانسان الطبيعي كيف تأكد ان وضوءه صح؟ ان وضوءه صحيح اذا الاكتمال الاكتمال يضيع الاكتمال انه اذا انا خلصت الوضوء خلاص ما عندي وضوء صحيح. ما يحتاج الى شروط اضافية. لا - [00:18:59](#)

مريض الوسواس يبحث عن يرضع شروط اضافية يضع معايير اضافية لازم يتأكد نطق الفاتحة. بسم الله الرحمن الرحيم. الحمد لله رب العالمين. الرحمن الرحيم. مالك يوم الدين. كل انسان يستطيع ان يقرأ - [00:19:17](#) هذه الفاتحة اذا كان اذا كانت الة النطق عنده اللسان وبقية يعني اية النطق سليمة عنده فانه سينطق الفاتحة نطقا صحيحا مريض الوسواس لاها انا نطقت الفاتحة انا نطقت الحاء انا الراء نطقتها آآ الى اخره الى اخره فهو فوي يسعى الى - [00:19:31](#) للتأكد من شيء لا يمكن اصلا التأكد منه لا يمكن لا يمكن في الوضوء مثلا انا لا يمكن ان اجزم مئة بالمئة ان الماء الذي غسلت به يدي الى المرفقين - [00:19:52](#)

انه وصل الى كل خلية وكل نقطة من نقاط من نقاط اليد ما في طريقة بل ان الشريعة لم تطالبنا بذلك اصلا. خلاص انت اغسل تتأكد تأكد المعتاد بمعنى انك تطبق تنفذ الوضوء العفو التلقائي كما هو خلاص - [00:20:06](#) ما في احد يروح يشيك هاض انا اتوضيت انا دخل الماء ما دخل الماء مريض الوسواس عنده القناعة هذه لازم اتأكد ايه من يوم ما يدخل فيه لازم اتأكد خلاص. يدخل في في سلك الوسواس - [00:20:25](#)

الامر الاخر غير القناعات الوسواسية السلوكيات الوسواسية. حنا علميا فنيا نقسم السلوكيات الى نوعين سلوكيات الوسواس. سلوكيات الاستجابة القسرية وسلوكيات الامان سلوكية الاستجابة هي هي الاستجابة المباشرة لما يطلبه الوسواس منك. فالوسواس يطلب منك ان تعيد الوضوء فهذه فهذا احنا نسميه سلوك استجابة - [00:20:40](#)

لكن احيانا المريض من عنده يفعل سلوكيات ما طلبها منهم الوسواس اصلا. يعني ما الح عليه الوسواس ان يفعلها. لكن هو يفعلها لاجل ان يمنع الوسواس يؤخر وسواسي يعني آآ يوقف الوسواس يطرد الوسواس يخفف - [00:21:01](#) من من ضغط الوسواس وهي سلوكيات خفية في الغالب خفية في الغالب سنشير الي اليها بعد قليل ان شاء الله الى امثلة منا وامثلة كثيرة يعني اذا اذا انتبه المريض الى سلوكيات الاستجابة والى سلوكيات الامان - [00:21:19](#)

وامتنع عنها توقف عنها نهائيا باذن الله تعالى يرتاح المريض. ينتهي جزء كبير من من الاشكال الذي الذي عند عند المريض القاعدة الثالثة المهمة جدا وهي انه مريض الوسواس في الغالب لا يستطيع علاج نفسه بنفسه - [00:21:37](#) لابد من دخول برنامج برنامج فيه متابعة واشراف ولو جزئيا وآآ اجرينا نحن دراسات وغيرها اجري دراسات سألنا المرطى ووجدنا انه على الاقل شيء غريب خمسين بالمية من مرطى الوسواس لا يراجعون العيادات النفسية - [00:21:58](#) لماذا؟ نسال النغم لماذا اكثرهم او كثيرهم يقول ان الوسواس ان الاطباء ما يعرفون علاج الوسواس وان الوسواس علاجه بيد المريض يحتاج الى عزيمة وارادة باص واشي بسووا لي انا عارفه كل شي. ببي يقول ان الكلام بيقولوا اني كلام انا عارفته. او او بيقولوا كلام انا عارفه - [00:22:17](#)

او بعضهم يقول اللي ما جرب الوسواس لن يستطيع علاجه وكثيرا ما يسألونني المرضى. يا دكتور انت عندك وسواس مر عليك وسواس؟ فاسألهم ليش؟ يقولون هم لانه نحن نعتقد انه اني ما جرب الوسواس - [00:22:37](#) ما ادري من وين جايبين القناعة ذي؟ اللي ما قرب الوسواس ما يقدر يعالج الوسواس. هذي انا في نظري ان هذي حيلة وسواسية. الوسواس يقنعك انه لا لازم تبحت عن واحد - [00:22:51](#) الوسواس. ولذلك ظهرت الان مثلا في التيليقرام والواتساب وغيره. واحد يقول انا مريض وسواس متعافي. وعندي تجربة سابقة وانا استطيع ان اعالجكم خذوا معه يشتركون مع انه غير متخصص واحيانا كلامه قد لا يكون صحيحا - [00:23:02](#) لا ما يلزم انه انا اكون مجرب للوسواس حتى مم حتى استطيع ان اعالجها. المهم اني اكون اعرف بالظبط الوسواس ما هو وكيف وكيفية علاج الوسواس. طب كيف يعالج الوسواس؟ طريقتين اما بالادوية - [00:23:18](#) او بالجلسات او بالامرين كليهما ما الذي يحدد؟ الطبيب الفاهم الطبيب النفسي الذي يعرف الامرين آآ يقيم الحالة بناء على اعتبارات كثيرة هل يستطيع المريض اصلا دخول برنامج علاجي او لا؟ هل متوفر برنامج ابتلاجاتنا نفسية او لا؟ لا داعي - [00:23:33](#) المرضى انه يخاف من الادوية او يخاف من الجلسات لا كلاهما علاج مناسب التحديد مدى مناسبة هذا او هذا يعجز عن الطبيب هناك اعتبارات كثيرة نحن يعني اثناء التقييم النفسي آآ هناك معايير معينة نحن نبحت عنها بناء عليها نقرر ان هذا المريض يحتاج يحتاج الى الى - [00:23:50](#)

الى اه ادوية فقط او يحتاج الى الى اه اه جلسات طيب ميزة التحسن كم نسبة التحسن؟ نسبة التحسن مثل التحسن في اي مرض يعني نفسي اخر. باذن الله تعالى تصل الى ثمانين في المئة واكثر طبعا. يعني ثمانين في المئة من الذين - [00:24:10](#) خروج البرنامج يستفيدون ونحن اقمنا برامج دورات علاجية دورة علاجية يعني دورة يدخل فيها مثلا عشرين ثلاثين شخص وهي مفيدة جدا. اه اه وجربنا وكانت كانت يعني نسب الاستجابة عالية جدا قد تصل الى ستين في المئة. وهي دورة مدتها اربعة اسابيع او خمسة اسابيع. وهذا يدل - [00:24:28](#)

هذا يدل على ان كثير مرضى الوسواس فقط يحتاج لمعرفة الاساسيات اذا عادت الاساسيات مع المتابعة المستمرة لمدة اربع خمس اسابيع باذن الله تعالى فان هذا فان هذا اه يعني سيكون كافيا كافي له باذن الله تعالى - [00:24:52](#) طيب الان ندخل في آآ قواعد اخرى ايضا علاجية مهمة في علاج الوسواس. منها قاعدة اسمها قاعدة اللتباس المعرفي وهذه قاعدة مهمة وعشائك ولذلك انا بدأت بها. مش قاعدة اللتباس المعرفي. انه مريض الوسواس لا يستطيع التفريق - [00:25:07](#) لا يستطيع التفريق بين الطبيعي والوسواس لا يستطيع التفريق بين الاحتياط والوسواس. لا يستطيع التفريق بين الشك واليقين ويختلط تختلط عليه الامور ولذلك نقول للمريض بناء على هذه القاعدة نقول للمريض انه انت - [00:25:25](#) لا تعتمد على احساسك لا تعتمد على شعورك لا تعتمد على انه يجب ان تتأكد كما يمر كما سيمر يعني آآ ام معنا بعد قليل. ولذلك مريض الوسواس يصعب عليه جدا اتخاذ القرارات - [00:25:46](#)

بناء عليه نحن اقترحنا قاعدة مهمة جدا وهي اسميناها التطبيق العفوي او التطبيق بدون تفكير نفذ المطلوب منك بدون تفكير بدون بدون اه تفكيك بدون تفكيك اه اه مبالغ فيه للامر خلاص - [00:26:01](#)

الوضوء ينفذ مثلا نحن عندنا طريقة نقول خلاص البول مدته دقيقتان فقط البراز مدته ثمان دقائق فقط خلاص الوضوء مدته

دقيقتين الصلاة الرباعية اقصى شيء ثمان دقائق. خلاص انت تلتزم بهذا - [00:26:17](#)

تلتزم بالزمن عامل الزمن نلتزم البول دقيقتين تحط الساعة عندك في الحمام خلص الدقيقتين تقوم على طول تقوم نظف ما نظف

طلع ما طلع باقي شي ما باقي شي تقوم - [00:26:34](#)

تقوم هذا الاول الزمن الثاني السلوكيات الاضافية تتوقف عن السلوكيات الاضافية التي يطلبها منك الوسواس نهائيا. بمكلاما تأكدت لا

ما هنيش يضرك. وش يضرك؟ اقسام مرة ثلاثة اقصر مرة الخامسة ركعة الوضوء ما يضرك لا يضرك - [00:26:48](#)

يظرك لانك تدخل في دوامة الوسواس القاعدة الثانية او التي بعدها الوسواس ليس خبرا يستحق التحقق من صدقه او كذبه اذا

جاءك واحد وقال لك انه آآ في حريق في البيت كما سنذكر بعد قليل ان شاء الله في الامثلة. في حريق في البيت - [00:27:06](#)

هذا خبر مهم يمكن فعلا في حريق في البيت فتروح انت بتتأكد من الخبر هذا هل هو قال فعلا في حريق في البيت ولا لا الوسواس لا

ليس من هذا النوع. الوسواس ليس من نوع الاخبار التي تستحق ان تصدقها - [00:27:28](#)

الوسواس عبارة عن آآ معلومة لا قيمة لها لغوا من الكلام لا معنى له. لا قيمة له. لا يجوز لي ان اصدقها وارتب عليه اي اي عمل.

ولذلك - [00:27:42](#)

بناء عليه علاج الوسواس ليس بالفتاوى ولكن من قواعد العلاجية المزيد من القراءة والاطلاع لا تحل المشكلة بل هي مشكلة بذاتها لان

مريض الوسواس ليست مشكلته الجهل بمعنى الجهل بالحكم الشرعي. ولكنه جهل من نوع الاخر وهو جاهل في الطريقة الصحيحة -

[00:27:58](#)

التعامل مع الوسواس يعني مثلا وجوب غسل المرفقين. نحن نعرف ان المرفقين يجب ان يغسل المرفقين المنكوع العظم الناتئ هذا

في اخر اليد يجب ان يغسل. يعني اذا غسلت ما توقف قبله لا تغسله هو - [00:28:18](#)

طيب مريض الوسواس المريض للانسان مسلما عادي عرف هذه هذا الحكم عرف هذه المعلومة خلاص معلومة ان يجب ان اغسل

فخلاص اذا جاء القوس انفصل من الوسواس حتى لو عرف المعلومة يستمر في الوسواس - [00:28:32](#)

حتى لو عرف المعلومة يستمر في الوسواس لماذا؟ لانه ليست مشكلة نقص المعلومة ولذلك من اهم القواعد لا تعالج وسواسك

بالقراءة والاطلاع في الفتاوى والاحكام والبحث عن الاحكام وسؤال المشايخ. هذا يعقد المسألة اكثر - [00:28:48](#)

هذا يعقد يعقد لانه انت ليست مشكلتك اصلا نقص المعلومة مشكلتك الخطأ في التعامل مع المعلومة. ولذلك ما اكثر في

العبادة مثلا وسواس يجيب لي فتوى هذي فتوى الشيخ فلان الشيخ فلان طيب نقرأ الفتوى اقول شفت شفت - [00:29:04](#)

هو يفهمها بطريقة وسواسية هو يقرأها بطريقة وسواسية. فالمعلومة يفهمها بطريقة وسواسية. الفتوى يقرأها بطريقة وسواسية.

لذلك ما اما قرأ من الفتاوى ما استفيد لذلك عندنا شرط حنا في العبادة خلاص دخلت عندنا في العبادة ما تقرأ فتاوى - [00:29:21](#)

اذا اذا اشكل علينا امر طيب وش نسوي؟ اه الحمد لله. اتفق انا واياك من هو الشيخ الذي نسأله؟ وكيف نسأله؟ ونقرأ الفتوى مع بعض

وخلاص ونتفق عليها نلتزم بها. هذي اذا كان فعلا هناك نقص حقيقي في المعلومة. مع انه في غالب الحالات مرضى الوسواس ليس

لديهم نقص حقيقي في المعلومة. لكن على افتراض وجود على افتراض - [00:29:37](#)

وجود نقص في المعلومة. القاعدة الاخرى المشكلة ليست الوسواس. ولكن فيما بعد الوسواس هذه تكلمنا عنها ونعيده لذلك آآ نحن

نطالب المرضى ان يطبق بدون تفكير. نقول له الاحتياط يسقط في حقه. تنفذ المطلوب بدون تردد - [00:29:57](#)

افعل مثل ما يفعله الناس الطبيعيون اه الفعل المطلوب ينفذ عفويا تلقائيا مثل الناس الطبيعية. الوضوء العفوي خلاص. التكبير

العفوي. الشرشف. ربط الشرشف العفوي لا داعي لتعقيد العمل البسيط الواضح - [00:30:15](#)

بعدين العبادات كلها في الاسلام كلها واضحة وبسيطة ويفهمها اي انسان. حتى الانسان الامي الذي لا يقرأ ولا يكفي يستطيع ان يفهمها

القاعدة العلاجية الاخرى شعور موسوس واحساسه غير دقيق - [00:30:31](#)

فالمريض مهما حس مثلا مهما حس في الصلاة بشيء لا يقطع يقول لها انا حسيت حتى لو حسيت لا تقطع ولذلك مريض الوسواس لا

يعتد باحساسه وطيب وش الحل؟ يعتقد بايش؟ نغير المعايير. نجعل المعيار مثلا الزمن - [00:30:46](#)

او والاداء وليس الاقتناع والكمال فمعيار صحة العمل انك ادبته ومعيار الوضوء انه صحيح انك ادبت الوضوء اما انك تضع معايير اضافية ومنها شعورك الداخلي او احساسك الداخلي هذا يعقد الموضوع لانه انت اصلا عندك مشكلة في الاحساس - [00:31:06](#)  
احساس الموسوس لا يعتقد به لا يعتقد به في مرحلة في مرحلة المرض طبعا في مرحلة مرض في حالة في حالة المرض في وقت المرض نعم القاعدة الاخرى ما هي افضل طريقة لمناقشة - [00:31:24](#)

لمناقشة الوسواس هي عدم مناقشته لا تناقشوا وسواس لا تعطيه وجه بالعامية لا تتعامل معه خله يصرف ويساعد لا تناقشه لا ترد عليه لانه لا تقعد تجادل انت واياه لا تثبت له انه انت صح وهو غلط لا تجيب الحجج لا تجيب - [00:31:40](#)

الا لا تروح تقرأ كتب تحاول تقنعه هذا يفرح الوسواس كذا لا لا فاماذا افعل ترد عليه ولا تناقشه ولا تجيب له خبر وخلوا يبربر يبربر وانت لك وانت لا تعطيه قيمة. لا تعطي قيمة لما لما يقوله. القاعدة الاخرى المهمة جدا قاعدة علاجية - [00:31:58](#)

اساسية لا تستجيب لطلبات الوسواس. بل عاكس كل ما يطلبه منك عدم الاستجابة عدم الاستجابة. لا سلوكيات الاستجابة ولا

سلوكيات الامان. اوقف كل السلوكيات لا تفعل اي سلوك وسواسي مهما كان المبرر - [00:32:19](#)

امتنع نهاية عن اي سلوك وسواسي بالعكس نحن نقول عاكس كل ما يطلبه منك وسواس فهي ظاهرة الوسواس شئ عاكسه الموسوس دائما او غالبا يمكن دائما يغلب الاحتمال الوسواسي. فاذا طلب من الوسواس شئ ينفذه من باب الاحتياط ولعله ولا عسى -

[00:32:38](#)

نحن نقول بالعكس تماما اذا اجتمع عندك احتمالان الاحتمال الوسواس والاحتمال الغير وسواسي بدون تفكير طبق ماذا؟ الاحتمال

غير الوسواسي غير الوسواس القاعدة الاخرى وهي قاعدة التأكد والمعايير القاطعة والى اخره - [00:32:58](#)

الوسواس يوهمك انه لا في امكانية للتأكد وفيه معايير واضحة بس انت انت ما تأكدت انت مهمل ودايما يقول لك انه لا لسا باقي

شي. ما انتهى الامر. انت غير متأكد - [00:33:17](#)

دايما يقول له تأكد تأكد اه يطالب بمعايير لا يمكن اصلا يعني اثباتها ولا نفيها. مثلا نية يقول لازم تجي النية شلون لازم تيجي النية؟

النية ما اني ما هو بشئ هو نجيبه حنا من برا - [00:33:39](#)

لازم تشبك النية كيف تشبك النية؟ النية هي امر امر داخلي ما يحتاج انه انتظر شئ خارجي حتى تأتي النية. التكبير يقول لا لازم

تنطق الحروف كيف لازم انطق الحروف - [00:33:55](#)

تخرج اصلا عفوية. لذلك المريض في العيادة مثلا اقول انا كبر يقول الله اكبر. طب اقول له انت كبرت عادي. يقول ما ادري بس وقت

الصلاة اه انسان ينعقد لا ما ينعقد لسانك اللسان ما ينعقد شنو يصير؟ يصير عنده تخاف - [00:34:08](#)

انت ترتبك انت تصدق الوسواس. تصدق قضية التأكد. طيب وش اسوي انا في في الصلاة كبر مهما يكون ولا ترجع. طيب يمكن

غلط يمكن غلط يمكن غلط احنا الحياة كلها قائمة على احتمالات اصلا. لكن غالبا مئة بالمئة من الوضوء - [00:34:22](#)

تكبيرك صحيح انت تعتقد انه غلط لكنه ليس غلطا. طيب وش دراك؟ يمكن واحد بالانف يطلع غلطا. ايه طبعا ممكن واحد بالف يطلع

غلط لكن الشريعة لا تقوم على هذا - [00:34:40](#)

الشرعية لا تقوى على الاحتمالات الضعيفة النادرة. بالعكس خلاص الحمد لله يعني العرف وسائر الناس بعدين عاد في مرحلة علاجية

انت انت في في في فترة علاجية كبر كما يخرج معك باي طريقة وباي شكل لا تتأكد لا تتأكد لا تتأكد - [00:34:52](#)

ولا تجعل المعيار هو الشعور الداخلي هذا هو المشكلة لا والله حس انه لسا باقي اه لسا باقي لي هذا شعور داخلي ما عليك منه لا

تستجب لهذا لهذا الشعور الداخلي - [00:35:15](#)

القاعدة الاخرى العلاجية الاخرى وهي مهمة ان الوسواس يوهمك باهمية الكمالية والاحتياط والورع ويدخلك في تأنيب الظمير يلعب

عليك في هالجانب هذا والاسم وبراءة الذمة وصلاتك باطلة وانت لست مؤمنا وانت كفارة - [00:35:26](#)

لا اذا جاءك هذا الشعور شعور الكمالية والاحتياط والورع وتأنيب الظمير فاعرف انه هذه المفاهيم كلها طيف طرف منها وسواسي



انت واقع فيه وطرف منها مهمل الشخص اللي مهمل ولا مبالي - [00:35:47](#)

الصحيح في الوسط حنا نبيك في الوسط مليكة صيف الوسط انت الان يقول انا اخاف اصير مثل المهملين انت الحين رححت للطرف الاخر انت خفت من المؤمنين رححت متنطعين طيب وش الحل؟ الحل هو ان تنتبه لهذه الصفة التي عندك او القناعة او الصفة النفسية الكمال - [00:36:05](#)

والاحتياط والورع وتأنيب الظمير تأنيب الظمير. يا الله! تأنيب الظمير في الوسواس. ايش الحل معهم ما الحل مع تأنيب الظمير المزعج هذا؟ بل انه في مرضى كثير يقول لي انا استجيب للوسواس عشان ارتاح من من من - [00:36:25](#)  
اقنجه ارتاح من ضغط وبعدين في تأنيب الظمير علي. طب وش الحل؟ الحل لازم تعرف انه تأنيب الظمير الوسواسي لا قيمة له. ولا تتاب عليه اصلا ما لك اجر لانه هو واطب ليس هو ندما ناشنا عن خطأ صحيح انما هو ندم ناشئ عن اه اه شعور وسواسي ليس ليس له ليس له - [00:36:44](#)

قيمة قيمة حقيقة الامر الاخر مهم جدا وهو انه كيف تتعامل مع كيف تتعامل مع ضغط الوسواس المزعج الشعور هذا الخوف ايوا هذي قضية اساسية ولذلك جعلنا قاعد طريقة علاجية لنزع الاهمية ونزع الخوف والسكينة. كيف تتعلم السكينة - [00:37:04](#)  
كيف تعلم السكينة وكيف تنزع الخوف آآ من من من هذا الوسواس الذي يقتحم عليكم ايوا ولذلك الحل ما هو انه القاعدة تنص على انه المشكلة الاساسية الخوف من الوسواس - [00:37:27](#)

هيرجع من الانس يعودون الجن فزادوهم رهقا. الخوف الخوف. هو الخوف هذا هو سلاح الشيطان وسلاح الوسواس. يخوفكم يخوفك باشياء كثيرة اما من الائم اما من مجرد ورود الوسواس وانه جاني وسواس يا ربي بسم الله ما في اهدأ اهدأ - [00:37:43](#)

تم مهارة السكينة اثناء اثناء آآ هجوم الوسواس عليك هذا هل ممكن انسان يتعلم مهارة السكينة اثناء هدوء الوسواس؟ اي نعم هذا هو الذي سنشرحه ان شاء الله بعد قليل. سنتكلم ان شاء الله بعد قليل عن مقترحات عملية تطبيقية - [00:38:03](#)  
آآ مختصرة سريعة آآ هي هي تفصيل لبعض ما ذكرناه من القواعد العلاجية طيب الان حنا ليش يعني ليش حنا نتكلم عن مقترحات العملية هذي؟ ايه هو وش اللي يصير؟ القواعد العلاجية اللي قلناها قبل شوي هذي - [00:38:21](#)

هذه القواعد العلاجية واضحة والى اخره لكن اين تأتي المشكلة في التطبيق وهذا هو الذي قلناه في القاعدة العلاجية الثانية اظن او الاولى انه مريض الوسواس لا يستطيع علاج نفسه بنفسه لا بد من المتابعة لابد من برنامج علاجي ليش - [00:38:36](#)  
علاجي لان الكلام الذي قلناه هو بالنسبة للناس الطبيعيين عادي وطبيعي والناس اصلا يمارسون يعني سبعة وتسعين في المئة من البشر يمارسون هذا الامر في حياتهم بشكل طبيعي تلقائي عفوي. لكن مريض الوسواس هذا الامر التلقائي العفوي البسيط هو صعب جدا عليه. لذلك لا بد من برنامج - [00:38:52](#)

لاعبك من برنامج متابعة ساذكر ان بعض المقترحات التي التي نقولها للمرضى في برامج متابعة. وكرر مرة اخرى ان ان هل هذه الحلقة هي لا تغني عن لا تغني عن الدخول في - [00:39:12](#)

برنامج علاجي ابدأ لا تغنيه طيب طيب نتكلم عن ماذا؟ اول نقطة قضية الهدوء والسكينة امام الوسواس دائما يأتي السؤال كيف اكون هادئ واساء كلمة من الوسواس؟ الوسواس يضغط علي الوسواس يقول لي - [00:39:25](#)  
انت كافر وسواسي يقول لي وضوءك غلط ويلح علي ويلح علي كيف اكون هادي وانا ساكن او اكون ساكن امام الوسواس؟ ايوه هو هذا قائم على مجموعة مفاهيم اصلا يعني - [00:39:38](#)

هو هو اصلا ما مفهوم الخوف والسكينة؟ يعني هل نحن نستطيع ان هل يستطيع الواحد منا في اوقات الخوف ان يكون ساكنا او لا؟ طبعا يستطيع ولذلك مم يعني نحن سنضرب بعض الامثلة التي تساعد المرطى - [00:39:51](#)

اه على الاقتناع بانه فعلا ممكن الانسان يتقمص. ممكن الانسان يتقمص الهدوء والسكينة يتعلم الهدوء والسكينة حتى في اوقات الخوف مثلا كأس كأس الشاهي الحار كأس الحار وورقي هذا او الزجاجي - [00:40:11](#)

إذا كان الشاي حار اه وانت مسكته تنتقل مثلا من الطاولة الى الى مكان اخر وهو حار هناك فرق بين انك تمسك هذا الكأس وانت منزعج وتصارخ وخايف او انت ماسكه وانت هادئ وهو حار - [00:40:29](#)

وحار هو ينزع يدك لكنه لكنك هادي في فرق بين تمسك الكأس وانت هادي او تمسكه وانت منزعج ومنفعل اللي يصير مع مرض الوسواس انه الفكرة ترد عليه فيتعامل معها بخوف وخوايف منها - [00:40:47](#)

مسكت الكاسة الشاي الحار لا اهدا اهدا ما في شي ما في شي ثاني مثلا مثال التشبيه الثاني اثنين في طاوور طاوور طويل تعطل الجهاز والناس واقفين وحر تجد اثنين في نفس الطاوور واحد هادي وعادي ينتظر وسأتي متى يصلح الجهاز يأتي دوره والثاني ينزعج تأخر قطعت هونة وبين حنا؟ متى نخلص يا رب - [00:41:01](#)

تعطلت ونفس الموقف نفس الحدث لكن هذا استطاع ان يكون ساكن وهذا لا مرتبك ومنزعج ومتوتر نفس القضية مع الفكرة الوسواسية الفكرة الوسواسية تأتي اليك انت منزعج منها متوتر لا اهدأ اهدأ. سوي مثلا لرجال رجل الذي في الطاوور او الشخص الذي في الطاوور - [00:41:24](#)

ان ينتظر الدور وتعطل الجهاز وحر وزحمة وانفاس مثال اخر يبين كيف ان الواحد يستطيع ايضا انه يسكن ويهدأ حتى في اوقات الغضب. الحين مثلا اذا اثنين من زملائك يتجادلان يتهاوشون يعني وانت الان تلاحظ انه ممكن تقول للواحد منهم ويصرف محمر وجهه تقول اهدا اهدا - [00:41:42](#)

تعال تعال اجلس اجلس اجلس اجلس اهدى خل ننتف اجلس ومحترق وحمقان ويجلس على الكرسي شوي ويهدأ طب وش صار هو؟ هو هداً واستطاع ان ان يتقمص الهدوء والسكينة. استطاع ان يجلس ويكتسب هذه الصفة - [00:42:06](#)

آا والامثلة كثيرة على على انه الانسان يستطيع في اوقات الخوف انه يكتسب صفة الهدوء والسكينة بالامر المباشر وهذا هو الذي نريده ان نقوله نحن نريد انه تقول انه انت في وقت السكينة - [00:42:29](#)

خلاص تهندا وتسكن كيف اتعلم هذا بالتدريب؟ بالتطبيق طبق مرة وثنتين وثلاث واربع اكيد ما اكيد لن ينجح من اول مرة لكنه سينجح من من من بالتكرار باذن الله تعالى لان الرسول صلى الله عليه وسلم قال ومن يتصبر يصبره الله - [00:42:43](#)

هدم وعد من النبي صلى الله عليه وسلم بس اصبر اهدأ اهدأ شوي الثاني الطريقة الثانية التي يعني اطبقها كثيرا هي صبر الانتظار صبر الانتظار هذا نطقه في اشياء كثيرة منها هنا الوسواس. ايش معنى صبر الانتظار؟ الان الوسواس هذا يبربر عليك ويفعل وافعل وانت خايف وانت بعدين تقعد - [00:43:02](#)

ما تسوي شي فقط تنتظر ان هالوسواس هذا ينزل من نفسه هذا معنى صبر الانتظار تنتظر ان هالوسواس ذا ينزل من نفسه ما حينزل من اول مرة ولا من ثاني مرة ولا من ثالث مرة يمكن مع انه في ناس لازم من اول مرة بالمناسبة. لكن في ناس ما ينزل الا بعد تكرار - [00:43:22](#)

وحسب قوة الوسواس تحتاج تكرر اكثر لكن بينزل بينزل قطعاً باذن الله. تكون ثابت ولذلك حنا يمكن ما نستعمل كلمة التجاهل كثيرة وان كان ما هي غلط بس احنا ما نستعملها كثير نستعمل حنا الثبات - [00:43:41](#)

الثبات امام الوسواس. تثبت امامهم ويبربر عليك ويضغط عليك وانت ولا كانه يقول شي ويترتب على هذا امر مهم جدا ان تتصرف تتوقف عن سلوكيات الامانة الانفعالية الصراخ او طلب التطمينات او البحث عن اي شيه - [00:43:56](#)

خفف عليك التوتر شف اذا انت بتبحث عن نزول سريع للتوتر بسلوكيات الامان فهذا نزول كاذب ما يفيدك هذا نذكره دائما في الدورات العلاجية والبرامج العلاجية نذكر هذا الكلام انه لا خلنا الوسواس ينزل نزول طبيعي - [00:44:15](#)

بسبب صبرك وانتظارك وثباتك وليس بسبب انك فعلت سلوكيات فعلت سلوكيات فعلت سلوكيات امان ايضا من المقترحات المهمة هي انك تفرق ما بين نزع الاهمية يعني تفرق ما بين الفكرة الوسواسية التي لا تستحق الاهتمام وبين معلومة لا معلومة تستحق الاهتمام - [00:44:34](#) وهي تشبيه حريق المطبخ انه انتم جالسين في الصالة فجاء احد الابناء او احد يعني او احد افراد الاسرة في حريق في المطبخ في حريق في المطبخ الان كلمة في جملة في حريق في المطبخ هذي معلومة - [00:44:58](#)

لكن المعلومة خبر هي تستحق تحتمل ان تكون صادقة وتحتمل ان تكون كاذبة. لكن في احتمالية عالية جدا تكون صادقة ولذلك وش  
اللي يصير؟ يقوم اهل البيت مباشرة ويذهبون الى المطبخ يتأكدوا انه هل فيه فعلا فيه حريقة هنا - [00:45:14](#)  
ايوا الان انت سمعت انت الان يعني وصلتك معلومة انه احتمال في حريق فانت اهتمت بالمعلومة هذي عرفت انها تستحق الاهتمام  
وتأكدت ذهبت يعني في فعلته ابت للتأكد انه هل فعلا في حريق او لا - [00:45:34](#)  
لكن فلنفرظ ان الذي قال لك هذه المعلومة شخص ان تعرف انه مزاح وكذاب ولعاب وجاء قال الحقوا انحبوا فيه حريق بالمطبخ.  
يصير في مجلس ينظر بعضكم الى بعض. تقولون ها تتوقع انه صادق ولا ما هو بصادق - [00:45:54](#)  
يعني او بعضكم يقول ترى هذا لعاب كذاب. لاحظت المعلومة واحدة لكن موقفنا من المعلومة اختلف. هذا الذي نقوله مع الوسواس.  
الوسواس عبارة عن معلومة خاطئة يقولها شخص كذاب لعان لا قيمة لها ولا معنى لها انت كافر انت ما انت مؤمن الوضوء غلط  
صلاتك قضاء غلط انت ما - [00:46:14](#)  
الاحرام النية ما اشيكات. اه باقي شوي في الوضوء. لا انتشرت اه طرطشة من بولعنة على فخذك وعلى ساقك لازم تغسل لازم تغتسل  
هذي كنها عبارة عن افكار وسواسية معلومات لا معنى لها لا قيمة لها. عبارة عن معلومة جاءت لك لكنها انت تعرف ان مصدرها غير  
موثوق. مصدرها غير موثوق - [00:46:36](#)  
مصدرها لا يعتمد عليه ولا يوثق به ولا يقبل ولا يقبل منك ومثال اخر ايضا لو عندك صديقين واحد معروف انه لعاب وكذاب وهزلي  
وعبار وواحد لا جاد جاد جاد - [00:47:02](#)  
الشخص الجاد جان امك وقال لك يا فلان ترى صار كيت وكيت وكيت اه ان تعرف انه جاد فمصدر المعلومة موثوق به ومعروف انه  
جاد فانت تأخذ المعلومة هذي محمل الجد وتقول والله خلاص وتروح تتأكد وتشوف - [00:47:20](#)  
لكن جاء صديقك الكذاب الهزلي اللعاب المزاح اللي انت عارف انه تسعة وتسعين بالمية من كلام ومزح ولعب. وجاء قال لك ترى صار  
انتم بماذا يعني طيب؟ شكرا خلاص نشوف - [00:47:36](#)  
وانت عارف انه كذاب يطيب شكرا نشوف اي انا ابيك تسوي هذا معنى اسوأ زي طيب شكرا نشوف شكرا شكرا على المعلومة. بس  
خلاص شكرا قال لك الوسواس انه اه انت ما غسلت فقهي طيب خلاص وصلت المعلوم شكر الارض رح توكل على الله توكل على الله  
- [00:47:49](#)  
انت الان تفعل هذا في حياتك العادية تستطيع ان تفعله مع الوسواس بالتدرب والمتابعة والاشراف مرة او مرتين ثلاث. ولذلك نحن  
عندنا في برامجنا العلاجية للوسواس. عندنا نظام الجداول لازم جداول - [00:48:05](#)  
لازم جداره وتسجل وش صار المرة الاولى نجحت المرة الثانية ما نجحت المرة الثالثة نجحت مرة ما نجحت مرة ما نجحت اسبوع  
اسبوعين وثلاثة واربعة يظهر الفرق معك يظهر الفرق معك - [00:48:20](#)  
واذكر احد احد المرضي يمكن انه يستمع الى هذا اللقاء كان ذكر لي قصة حصلت له يكون انه حصل موقف في البيت اخي  
الصغير عمره ثمان سنوات سأل امي في المطبخ - [00:48:33](#)  
من خنق الله؟ امي كانت في المطبخ تعمل في المطبخ وهي في المطبخ سمع الجواب بغض النظر عن الجواب سمع الجواب وطلع من  
المطبخ وعاش حياته امي كملت امانة في المطبخ ولا كأن شي صعب - [00:48:49](#)  
يقول هذا المريض يقول لا لو انا جاني هذا السؤال من خلق الله كفكرة اتناظف وارتنجف واتلخبط واتلعمم بينما هذا المشهد الذي حصل  
في المطبخ بين هذا الطفل الصغير ابو ثمان سنوات وهذه الام هو يمثل ما نريدك ان تطبقه - [00:49:07](#)  
تأتي الفكرة من خلق الله جاوب عليها او ما تجاوب عليها خلاص ينتهي الامر ويمشي هذا معنى مهنة قولنا انه المهم ليس هو ورود  
الفكر الاسبوسي. كل الناس تعبت عليهم نساء وشو؟ واسئلة. المهم موقفك من هذه من - [00:49:24](#)  
هذه الفكرة من هذه الفكرة ان ان الوسواسية ايضا من المقترحات ذكرنا انك لا تناقشي الوسواس. كنا قلنا انه لا تناقشه ولا تثبت له  
انك صح. لا تثبت له انه خطأ. لا تجادل بادلة علمية. لا تقرأ. لا تبحث - [00:49:40](#)

ها؟ طب وش تسوي؟ ما تسوي شي ماذا افعل تقف ثابتا تتحمل ظبطه وبينحاحه وصبره حتى يتوه الذي يتركك ويميل منك فان تصرف جهديك ليس في البحث عن معلومات والقراءة ومصارعة الوسواس تصرف جهديك وطاقتك في الصبر والتحمل والثبات الى ان يطفش هو - [00:49:54](#)

وينزل هو بنفسه لماذا؟ لان الناس الطبيعيين يتصرفون بهذه الطريقة مع الواردات والافكار الغريبة طيب مقترح اخر وهو مفيد الحقيقة للمرضى تشبيه يساعد المرضى على انه هل يمكن فعلا انه يعني الفكرة هذي الضاغطة ضغط الوسواس هل يمكن فعلا اني اصبر عليهم اتحملها واقف ثابتا امامها - [00:50:17](#)

يعني اتجاهلها؟ اي نعم في امثلة كثيرة على ذلك ان من الامثلة على ذلك مثال مثال ان لا نعم نحن يعني عذرا نعود مرة اخرى الى الى تشبيهات التي بعد حريق المطبخ بباقي تشبيهات اخرى ما ذكرتها انا. ذكرنا تشبيه حريق المطبخ وذكرنا تشبيه الصديق المذوع في الصديق الجاد. في التفريق بين الفكرة - [00:50:45](#)

الوسواسية التي هي معلومة خاطئة من مصدر غير موثوق ولا ولا ويجب عليك ان لا تهتم بها اه مم نسيت اه مثال مهم جدا وهو مثال العباءة المشقوقة مثال العباءة المشقوقة ان تمشي - [00:51:20](#)

في السوق فن النفط مثلا العباءة المشقوقة او الثوب المشقوق او الحجاب او الجلباب المشقوق. المهم يعني ثوبي خل نقول الثوب المشقوق سواء كان ثوب رجل او امرأة او كان عباءة او جناب او - [00:51:37](#)

وجاء واحد وقال لك يا اخي ترى العباءة من الخلف مشقوقة او الثوب من الخلف مشقوق فانت اول مرة ستأكد ستنظر تشوف هل فعلا في ولا ما في شق فنظرت تأكدت ما في شق فنظرت الى الرجيل - [00:51:49](#)

هو متأكد جازم هو يعني واثق هو ناظرت ما في شي فخلاص تركته ومشيت شيلت شوي قدام نفس الرجل نفسه واقف قدامك قال لك يا اخي ترى عباءتك مشقوقة وثوبك مشقوق من الصنف - [00:52:06](#)

يعني ثاني مرات قلت طيب يقول شوف اناظر شفت حالي مرة ناظرت ما في شي غير مشقوقة الان لو جاءك هذا الرجل للمرة الثالثة قال عباءتك مشقوقة هل ستصدق هل ستصدق هل ستصدق التي قالها لك - [00:52:21](#)

هل سترتب عليها فعل انك انك تنظر الى الى ثوبك او لا؟ لا طبعا خلاص ثالثة ثابتة المشكلة مع مع الوسواس انت تصدق الوسواس مليون مرة كل مرة يجي يقول لك وضوءك غلط ما وصل الماء ما نطقت التكبيرة الحروف ما طلعت الرحمن ما طلعت النية ما شبتكت كل مرة تصدقه - [00:52:38](#)

نحن نريدك ان تتعامل معها وكما تتعامل مع قصة العباءة المشقوقة هذه نعود مرة اخرى الى الى تشبيهات آآ جديدة وهي تشبيهات انه يمكن الثبات امام الوسواس من ضغط الفكر الوسواسية وهو - [00:53:00](#)

تشبيه الحفار الحفار هذا السيارة الكبيرة هذي الالة الكبيرة التي تحفر في الارض اه وتستخدمها يعني الشركات والبلديات وعبرة عن دقاق هو دقاق يحفر الصوت مزعج فلننظر بانكم طالعين في في استراحة او في ديوانية او كذا - [00:53:15](#)

وعند الباب حفار قوي جدا وصوته مزعج فانتم جالسين في الاستراحة وانزعجتوا من هذا الحفار وانزعجت منها بعضكم قال البعض خلاص روحوا اطلعوا شوفوا ايش القصة. وحاولوا تسكتوني فطلع ناظروا حفار بلدية والبلدية موجودة - [00:53:36](#)

وقالوا احنا لازم نخبص في في مشكلة في المياه حالة طوارئ لازم نحفر الان فانت رجعت الى الى اصداقك او زملائك وقلت الامر قصة كيت وكيت واحنا لازم نتحمل هذا الصوت وش اللي يصير - [00:53:58](#)

ان يصير ان الناس اللي جالسين هنا مع الوقت ينسون الحفار هذا وينسون صوته الدقاق المزعج هذا هم كيف نسوهم هم اندمجوا في الامر الذي معهم لكن قبل هذا فعلوا شيء مهم جدا اعتبروا ان هذا الصوت لا معنى له لا قيمة له - [00:54:13](#)

لا اهمية الهوى. قالوا خلاص كيف وبس. وركزوا على ما هم يشتغلون فيه يمكن بعضهم بعض الموجودين يصير لا يقول لك لا يا اخي ازعجنا هذا نكد علينا الاستراحة. هذا الشخص هو الذي يتعب - [00:54:32](#)

بينما الباقيين مندمجين في السوايف او ما يشتغلون بها والاكل متى ينتبهون اذا توقف الحفارة وتدققناه قل هو وقف حفار اي

وانكف انا اوعدك ان تتعامل مع ضغط الفكر الوسواسي مثل ضغط الصوت المزعج هذا صوت الحفار بالدق - [00:54:45](#) ومثال اخر مثال جرس الانذار الخريان. انا انا في الغرفة وانا الان عندي جهاز انذار هذا جهاز الانذار مهمته وهدفه انه اذا حصل هناك دخان او شيء انه يرن يضرب الجرس حتى ينبه الناس انه في حريق - [00:55:04](#)

فلنفترض انه جاء صاحبنا قال يا جماعة ترى الجرس هذا سيرن عليكم. لكنه اختبار وليس حريق اختبار وليس حريق اذا رن الجرس هل تخاف منه هل ترتب عليه شيء؟ تخرج انت والموظفين تقول الموظفون يلا اخرج اخرج انت الحريق حريق ولا انت عارف ان الجرس هذا هذا الصوت لا معنى له هذا الصوت لا معنى له - [00:55:19](#)

فهل مثل ذلك مع صوت الوسواس وهنا تشبيهه اخر ايضا في الجرس وهو لو كان خربانا ليس في الاختبارات لو كان الجرس خريان رمل الجرس فخفت انت وطلعت لقيت صاحب ان بابنا يقول لك لا لا لا خربان. فانت ارجع والصوت شغال مع انك ما تخاف منه - [00:55:46](#)

نفس الشيء الذي ان تفعله ان تفعلوا مع الوسواس والامثلة كثيرة جدا يعني مثلا من الامثلة والتشبيهات الامام في الصلاة احيانا ان تصلي خلف الامام ولم يقرأ ثم اذا خرجت من المسجد قال لك احد الناس ماذا قال الامام؟ تقول ها - [00:56:05](#) ماذا قرأ الامام؟ والله ما ادري. الان السؤال والامام يقرأ هذا الصوت الذي قرأه الامام وصل لديه ولا ما وصل وصل طب ليش ما نسيته انت؟ لانك ما كنت مهتم - [00:56:22](#)

ما كنت مركز نحن نريدك ان تفعل نفس الشيء مع الوسواس ما تكون مهتم ما تكون مركز. هل هذا ممكن اكتسابه؟ ممكن اكتسابه لانك انت اصلا تفعله في الحياة اليومية العادية - [00:56:34](#)

بس تحتاج انها تحتاج انك تتدرب عليه من المقترحات العملية المهمة جدا وهي قضية التوقف عن السلوكيات. حنا عندنا جدول عندنا جداول كثيرة في الوسواس اه في البرامج العلاجية التي نقيمها اه منها جدول اسمه جدول الرصد او جدول الزمن الايام مع مع الزمن ونتابع الوسواس لان نريد ان نقيس نقيس - [00:56:46](#)

التحسن قياسا دقيقا ونعرف بالضبط ما الذي تحسن وما الذي نتحسن بالدقائق وبعدها المرات عندنا جدول عن السلوكيات وعندنا جدول للقناعات بقدر السلوكيات مثلا اطلب من المريض انه خلاص. اكتب لي كل السلوكيات التي تفعلها - [00:57:11](#) او تتركها لاجل الوسواس. يعني مثلا ناخذ مثال الوضوء وللأمثلة طويلة جدا ناخذ مثال الوضوء ترتيبات ما قبل الوضوء في ناس عندهم ترتيبات ما قبل الوضوء. التردد والانتظار في البداية. النية - [00:57:29](#)

اجلس اباك انتظر انتظر النية حتى تأتي. البسملة اضغط على الحروف في البسملة. غسل الاعضاء ادعك الاعضاء دعكا شديدا جدا التركيز لازم اكون مركز في الوضوء. القطع والاعادة اذا شكيت او شيء اقطع واعيد مرة اخرى - [00:57:43](#) آآ او اذا انتهى او ان يشك في انه خرج مني شيء خرج مني ريح انتقض وضوئي. كل هالسلوكيات تكتبهن واحدة واحدة بالتفصيل. هذا مثال في الوضوء ولا في - [00:58:00](#)

اسئلة كثيرة في في الصلاة وغيرها. ما هذي سلوكيات الاستجابة. هناك سلوكيات الامان مثلا اغير نظام اليوم ما اطلع الا بعد العشاء. ليش؟ لانه بين المغرب والعشاء في صلوات ما اطلع. تخيل نظام اليوم - [00:58:10](#) اه اعطي نفسي تعليمات ذاتية وانا وانا وانا يلا كانت عنه يعني يقول لنفسه افعل كذا انتقل الان من الوضوء الى ما قبله او ما بعده او دفتر دفتر التقييدات - [00:58:27](#)

بيسجل انا غسلت اليد غسلت الوجه غسلت خط كل هذي السلوكيات امان او يضع يضع يضع الفيديو الجوال عشان يتأكد فعلا انه توضع هذي كلها خطيرة هذي هذا هو ردة الفعل هذا هو الطريقة الخاطئة في التعامل - [00:58:41](#) في التعامل مع الوسواس. النقاش والجدال والجدال مع الوسواس. المبالغة في استعمال التعويذات. النبي صلى الله عليه وسلم انه انه انه اذا ورد خاطر هذا وسواسي انه يدفع عن يساره - [00:58:56](#)

ايه لكن اذا تحول سلوك الدفن الى سلوك امان خلاص فقد قيمته الشرعية. فقد قيمته الشرعية التطمينات لازم احد من عيالك ولا من

اخوانك ولا من امك وابوك سواء واقف عند الباب ها يقول لك انا توظيفت تراك توظيفت تراك صليت - [00:59:11](#)

هذه السلوكات التطمينات هذه الكثيرة جدا او يستخدم اساليب تشتيت اه يغمض عيونه ويضرب راسه يضغط على سنونه. كل هذي كل هذه السلوكيات سلوكيات امان هي طرق خاطئة في التعامل مع الوسواس - [00:59:27](#)

هذا مثال في الوضوء مثلا اما في العقيدة فامثلة كثيرة مثلا سلوكيات الامان يتهرب من المواعظ والدروس مثلا يتهرب من قراءة القرآن يجدد الاسلام ينطق بالشهادة يقرأ كثيرا في الكتب والشبهات - [00:59:44](#)

يسعد مشايخ يستعمل اساليب غريبة في في في طرد الفكرة الوسواسية يهز راسه يصك يصك كذا عشان ما يسمع يصك كذا وعشان ما يسمع يصرخ احيانا يضرب الطاولة يعني احيانا يعض اصابعه - [00:59:59](#)

يحاول قطع الكلمة يستخدم اساليب كثيرة لاجل منع هذه الفكرة كل هذا غلط كله غلط. طب وش الصح؟ ما قلناه قبل قليل. هدوء سكينه جالس دخلني الوسواس يتكلم يتكلم يتكلم وتعلم تعلم مهارة الصبر والثبات - [01:00:19](#)

وعدم الرد على الوسواس وعدم الاهتمام به وعدم اعطاء اي قيمة مثل ما ذكرنا مثل ما ذكرنا في الامثلة التي التي آآ قبل قبل قليل ايضا من المقترحات المهمة العملية هي مناقشة بعض الصفات النفسية العميقة اللي فيك مثل مثلا احتياط الزائد - [01:00:37](#)

الخوف الزائد من الائم الخوف الزائد من الخطأ المبالغة في انكاليا هاد عفوا في الكمالية طلب الكمالية المعايير العالية. اي اذا عندك هذي الصفات العميقة دي تشتغل عليهن وهذا نحن ايضا من فصوص له جزء - [01:00:57](#)

في البرامج العلاجية النقطة الاخيرة دي قضية تعامل مع الانتكاسة دائما برضو الوسواس يقول لك طب انا الى متى اجلس كذا؟ انا اجلس طول عمري كذا انتم ما تحسون فينا انتم ما تحسون فينا - [01:01:13](#)

ومن قال لك اننا ما نحس فيك احنا بالعكس يعني يعني هذا الكلام اللي ذكرته كله يدل على اني انا اعرف تفاصيل الوسواس يمكن اكثر من مريض الوسواس نفسه فمن ضمن الاشياء انه هل سانتكس وانتي لا انتكس؟ هل سيرجع للوسواس او الجواب الواضح كالتالي - [01:01:26](#)

اذا انت تعلمت الطرق الصحيحة في التعامل مع الوسواس. التي تأخذها في برنامج العناجي. وطبقتها بشكل صحيح ونجحت في المرة الاولى يعني برنامج اول دخلت ونجحت فباذن الله الانتكاسة احتمالياتها ستكون ضعيفة جدا - [01:01:45](#)

واذا رجع لو رجع ما في مشكلة تكون انت متعود ومستعد ومتسلح عارف شلون تعامل معه المرة هذي فما يضرك ما يضرك مثل مثل مثلا لو واحد اه من اه مم اقاربك او - [01:02:02](#)

من جيرانك بذيء في اللسان بذيء في اللسان وكل ما طلعت انت ومشيت وهو يسب فيك ويشتم. فانت قلت للجيران تفاهمتوا انت واياهن؟ قلت خال قالوا لك خلاص هو هو كذا هو كذا - [01:02:18](#)

تراك بيطلع لك كل يومين ثلاثة كل اسبوع بيطلع لك يسب ويشتم. فانت اذا كنت كل مرة تنفعل تتعب خلاص شنو يصير؟ المرة الثانية يبجي الوسواس المرة الثانية بيحاول ويرجع مرة ثانية اذا رجع وشافك لا متسلح وعارف كيف تتعامل معه - [01:02:30](#)

يخف عليك كثيرا تصوير اخف. الرابعة تصوير اخف. بعدين تصوير متباعدات. بصير بدل ما يجيك كل شهر شهرين يمكن ما يجيك الا كل سنة سنتين. ويجي خفيف وتتعامل معه ويمشي باذن الله تعالى - [01:02:45](#)

يعني مرة اخرى باختصار يعني هذا هي قواعد عامة ولا بد من دخول البرنامج في علاجه وانا اسأل الله تعالى وكل من يسمع ان يؤمن على هذا الدعاء ان الله تعالى يشفي جميع مرضى المسلمين ونخص منهم في هذه الحلقة مرضى الوسواس - [01:02:59](#)

وان يسخر لهم العلاج المناسب والبرنامج العلاج المناسب الذي ينفعهم باذن الله واسأل الله تعالى ان يكون يعني كما ما سمعناه في هذه الحلقة مفيدا ونافعا والسلام عليكم ورحمة الله تعالى وبركاته - [01:03:17](#)