

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 هذى 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 الظاهري آآ من الامراض التي تمر علينا كثيرا في العيادة. كثيرا جدا وخبرتنا فيها طويلة جدا وتعاملنا مع مرؤى الوسواس سواء وسواس العبادة وسواس الطهارة وسواس النجاسة وسواس العقید - 00:00:17

دا او الوساوس الاخرى الشائعة مثل وسواس النظافة وسواس التأكيد والتشبيك والى اخره فالوسواس انواع كثيرة. اليوم سنتكلم عن سركرز اليوم على وسواس الذي يكثر عند المسلمين وهو وسواس العبادة ووسواس العقيدة - 00:00:32

وائمنة 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 المعتمد لمثل هذه البرامج هو محاضرة تثقيفية توعوية - 00:01:08

وليس جلسة علاجية وليس علاجة انما هي محاضرة تثقيفية توعوية الهدف منها توعية المرؤى بالقضايا الاساسية في علاج الوسواس بحيث ان شاء الله ان يساعدتهم هذا على آآ فهم الوسواس فهمها 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 فهم
الوسواس والمبادرة للعلاج لماذا نبدأ بالفهم؟ لاننا لاحظنا ان كثيرا من مرضى الوسواس اصلا لا يفهم الوسواس فهمها صحيحا ولا يفهم - 00:01:39

استراتيجيات الوسواس ولا يفهم الطريقة الصحيحة في التعامل مع الوسواس. وهذا ما سركرز 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. تعابس سلوكيات الوسواس - 00:02:17
لا تستجيب للوسواس. الرابع انه تغير بعض القناعات والصفات النفسية المت关联ة فيك التي يمكن هي التي تغذى هذا الوسواس.
وسنتكلم معنها ان شاء الله بعد يعني خلال هذا البرنامج مثل ايش قناعات وصفات وسواسية؟ مثل مثلا الاحتياط الخاطئ تأنيب
الضمير الخاطئ الكمالية الخاطئة هذى عشان نسرحها 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 طيبا اسمه اضطراب الوسواس القهري. وله تشخيص - 00:02:58
له معايير تشخيصية معروفة يعرفها الاطباء. هذى المعايير عبارة عن ماذا؟ عبارة عن انه تأتي للانسان اشياء ضاغطة عليه افكار او

صور ذهنية او غرائز تطغط عليه لا يحبها ولا يريدها ويكرهها ولا يتمنى وجودها لكنها تستمر في الظفط عليه وتلح عليه
نحن نسميها اقتحامية - 00:03:14

او ومع هذا احيانا يصاحبها او لا يصاحبها آسلوكيات افعال يفعلها ولا يريد ان يفعلها مثل اعادة الوضوء مثل اه بعض السلوكيات في الصلاة اه يكرر التكبير يكرر النية هو يريد ان يفعل ذلك لكن يجد نفسه مرغما - 00:03:38

على فعل اشياء لا يريد فعلها هو يرى انها سخيفة. وما تستأهل وفشل احيانا. ولكن مع ذلك يفعلها فاذا اذا اجتمعت هذه هذه المواقف 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 بين الوسوسة والشك المعرفي والوسواس القهري. الوسوسة عبارة عن اه وسوسة من الشيطان. اه في معصية او في طاعة. يعني يوسموس لك في فعل معصية او يوسموس لك في ترك طاعة. غالبا 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 الواقع في هذه المعصية وقد لا يكره قد يحبها. احيانا يكرهها واحيانا 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 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 ويقرأ كتب هو بنفسه يطالع هو بنفسه آآ يقرأ ويستطيع ان يتمتع عن ذلك يستطيع ان يتوقف عنه القراءة وعن الاطلاع لكن لديه هذه الرغبة لدى هذه - 00:05:21

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

يضغط عليك وانت لا تريده ولا تحبه وتكرره 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 انه مرض نفسي ان انك لست وحدك لست وحدك ونحن اقمنا برامج كثيرة في علاج الوسواس فكان دائما البرامج المشتركة الدورات العلاجية اسميناها الدورات العلاجية وهي مفيدة جدا - 00:06:22 آآ الدورات العلاجية هذى الى المرضى يقولون لما لانهم مجموعهم فحين يسمع بعضهم كلام بعض يقول معقوله في احد مثلي غريب في احد زي عنده زيني عندي اي نعم لكم زي بعض - 00:06:41

كلكم زي بعضهم 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 المرظ 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 يوسموس في اه ما يسميه ما ما يسمونه - 00:07:33 والطرطشة يعني الماء الذي انثر انذر او او الرذاذ الذي انتثر سواء غالبا من البول او من غيره على على على رجلين او على الكرسي

او الى اخره الى اخره وتفاصيل كثيرة في وسوس الاستنجاء - 00:07:53

في في وسوس منها مثلا الضغط يضغط على نفسه ويتعصب يريد ان يخرج يتوهم انه باقي شيء لا لسا باقي ما طلع لسه باقي ما طلع هذا اسبوع او الطهارة - 00:08:08

واحيانا مثلا اللي يكون عنده وسوس النجاسة يعني ليس لاستنجاء النجاسة انه لأ والنجلسة انتقلت الى يدي وانا نقلتها الى باب الحمام التعين 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 وسوس النجاسة نوع من انواع الوساوس. من الانواع ايضا وسوس 00:08:40
الوضوء عاد قصته طويلة. الوضوء مثلا يوسموس قبل ما دخول الوضوء مع ما يشبك الوضوء ما يشبك -
اه او في تردد تردد ما قبل الوضوء وايضا بيجيينا تردد ما قبل الصلاة. او يوسموس في النية. النية ها جت النية ما جت النية. او
يوسموس في البسمة في باسم الله الذي - 00:08:58

التي في اول الوضوء آآ او او يوسموس او يوسموس مثلما في انه هل الماء وصل ولا ما وصل آآ يعيدي ينسى آآ انا انا غسلت ايدي ولا ما
غسلت وجهي ولا ما غسلت وجهي؟ - 00:09:08

او التركيز سمعت صوت فحلاصانا فقدت تركيز الوساوس يعني يقول له ان اذا فقدت تركيزك معناه انقطع اقطع
قطع الاتصال وهذا خطأ وهذا يكون اكثر في الصلاة لكن موجود ايضا في الوضوء - 00:09:21
وامثلة وسوس الوضوء كثيرة يعني مثلا انتقاد الريح انه لا طبع مني شيء لا انتقض الريح لا يعيش في دوامة دوامة فالصلا
بالوضوء العادي الذي يستهلك عند الانسان الطبيعي دقيقتين هو يستهلك عنده يمكن ربع ساعة نصف ساعة احيانا اكثر من ذلك
 ساعتين - 00:09:37

واحيانا اكثر وسوس الصلاة ويدخل في وضوء الغسل طبعا وسوس الغسل قصة طويلة عريضة وصل الماء ما وصل الماء
الضارى ما وصل ظهرى انا انا غسلت انا ما غسلت الصابون - 00:09:57

والصابون ما راح الشامبو ما راح الشامبو اسئلة كثيرة وافكار ضاغطة كثيرة وسوس الصلاة نفس الشيء اه بالنسبة
للمرأة مثلا الخماء هذا لباس الصلاة اللي تجتمع في بعض في بعض في بعض البلاد - 00:10:08
يعني الجيلان او او الشرشف او او غطيت شعري طبع شعري ما طبع شعري غطى كل ما غطى طلعت رجولي ما طلعت رجولي اذا جاء
يصللي القبلة انا على القبلة ولا ما الى يمين ولا يسار وبعدين النية انا نويت التكبير انا كبرت الله اكبر صح ولا لا؟ الفاتحة انا نطق
الحرف صح ولا - 00:10:26

مانطقهاش صح التكبير والركوع ينسى ويقطع ويقطع ويعيد احيانا وامثلة كثيرة كثيرة انا فقط يعني اذكر امثلة فقط لا زلنا في وسوس
العبادة مثل وسوس الصيام ها انا بلعت ريقني دخن في فمي شيء وسوس الاذكار والقرآن وانواع واشكال في وسوس 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 هي تتكلم عنني او انا استهزأت بهذه الاية او انا ضحكت في هذه الاية الى اخره - 00:11:05
وانواع اخر من وسوس العبادات النوع الثاني من الوسوس وسوس العقيدة واحنا ندمجه مع وساوس الذهنية نسميها وسوس
العقيدة والوسواسة الذهنية وسوس العقيدة وسوس العقيدة والوسوس الجنسي وسوس الایذاء والعدوان غرائز غريبة انه يؤذني
الاخرين يطعنهم يقتلوا معه ولن يفعل ذلك هو او الوسوس الجنسي انه - 00:11:23

يعني اه يتحرش بالنساء او يشتهي النساء او يشتهي المحارم وسوس العقيدة هو من اشهر انواع الوساوس وانواعه كثيرة جدا
وسوس الشك مثلا يشك في الصحة انا مسلم انا ماني مسلم السب وسوس السب - 00:11:49
اه انا سبيت الاستاذ وسوس الاستهزاء انا استهزأت انا ضحكت وسوس احيانا اختلاط الصور الصور الاقتحامية صور مثلا اللي جاء

يصلی کان کأن هنک امامه تکن صورة معینة یلتمس استجواب القرآن تظہر امامه صورة معینة - 00:12:05

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

تجد دائما الامور مرتبة المطبخ دائما مرتبة ويتظايق وينزعجت الامور غير مرتبة اذا امور غير منسقة في الدولاب
في المكتب كان في الصالة فين في السيارة في المطبخ - 00:12:43

ايضا وسوسات النظافة الغير الدينية النظافة العامة اربعة وعشرين ساعة البيت منظف فالناس ما شاء الله عليه نظيفة لا هي
ما هي بنظيفة وسوسات وانواع كثيرة جدا من يعني وصور كثير من انواع النظافة والغسيل وتجد يدها متقرحة او يده -

00:12:58

اولاده متقرح من كثرة الغسيل والصابون يخاف من الجراثيم. غالبا وسوسان النظافة مرتبط بالتقزز او الجراثيم. نعم تقزز او الجراثيم النوع الاخير والخامس وسوسان التأكيد والتكرار يفتح البيبان يقفلها بعد ما انقفل ما انقفل من باب انقفل ولا ما انقفل كلنا عندنا الشكوك هذى كلنا احيانا نشيء على الاشياء لكن احنا نتأكد مرة وحدة - 00:13:18

يتأكد عشر مرات خمس عشر مرة الافران يتتأكد من الافران ينزل من غرفة النوم او يطلع من غرفة النوم يروح المطبخ عشر مرات ينادي في نصف الليل يتتأكد والفرن مفتوح ولا هو مفتوح - [00:13:42](#)
ان الباب مفتوح الامام مفتوحة طفوا اللعبات ولا ما طفوا اللعبات. اي هذا التأكد والتكرار هذا كثير كثير يعني كثير مما يعني هو من الانواع الموجودة. لكن اليوم نحن سنركز على وسوسات العبادة - [00:13:55](#)

العقيدة لانه هو المنتشر عند المسلمين القاعدة الثانية من القواعد العلاجية المهمة في علاج الوسواس هي ان
علاج الوسواس ليس في التعامل مع الوسواس وإنما في التعامل ما بعد الوسواس - [00:14:12](#)

هادى نقطة مهمة والعلاج كله يتزير نحن نقول انه مريض الوسواس الغلط عنده من وين جاء؟ الغلط عنده جاء من انه هو اصلا يركز على علاج الوسواس نفسه يتعاون مع الفكر الوسواسية نفسه يحاول يناقشها يحاول يطردتها هذى 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 وفعلاً أنا يعني فعلاً هناك سؤال مهم. لماذا يوسمون الناس - 00:15:04

يعني يتذنب عذابا شديدا من وسوسات ومع ذلك يستمر في الاستجابة له لماذا طيب لماذا هو يستجير للوسوسات برغم كل مشقة وانعنت واحيانا كثيرة وليس دائمها. 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 هناك طبعاً نظريات كثيرة في الموضوع لكن الذي سنركز عليه في هذا اللقاء اليوم هو مفهوم اساسي جداً مش المفهوم الاساسي هذا انه - 00:15:36

هدي هؤلاء الأشخاص اذا جاءهم الوسواس ينعملون معهم بطريقة حاطنه ينعملون مع الوسواس بطريقه حاطنه يسجيب له او قبل الهدى يصدقه يخاف منه يعتقد انه صحيح يعني 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 طرائقك في التعامل مع هذا الوسواس سنضرب امثلة بعد قليل ان شاء الله يعني نحن يعني كل واحد فينا تأتيه اشياء غريبة في حياته في اليوم والليلة تأتينا افكار غريبة - 00:16:16

نرغبات 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 وخلاص ثم يزول الوسواس طب ما الذي يحصل لمرض الوسواس؟ الذي يحصل انه مجرد ما يأتيه الوسواس يبدأ يصدق يقول لا يمكن صاح يبدأ يروح يسأل مشايخ يقرأ فتاوى - 00:16:49

يتعامل مع الوسواس باعتباره امرا يستحق الاهتمام. يستحق التركيز. ولازم اقرأ ولازم ابحث 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 الأساسية - 00:17:02

هناك قناعات أساسية هناك قناعات أساسية موجودة في الوسواس سنة سنستعرضها سريعا الان ما هي القناعات الوسواس الأساسية؟ اولا القناعة الأولى هي القناعة الالهمية 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 الالهمية 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 وربني بيذعن علي اه فهذا هي طريقة الوسواس استراتيجية الوسواس انه يقنعك يقنعك انه لا انت مشغول وخاص من الله ولازم تطيع الله ولازم تتقي الله بينما هو كله كذب ما 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؟ هنا المسلمين كيف كيف يتوضأون المسلمين يتتوظأ - 00:18:43

ويمشي خلاص. طيب المسلم العادي الانسان الطبيعي كيف اتأكد ان وضوئه صح؟ ان وضوئه صحيح اذا الاكتمال الامثل يضيع الامثل انه اذا خلصت الوضوء خلاص ما عندي وضوء صحيح. ما يحتاج الى شروط اضافية. لا - 00:18:59
مريض الوسواس يبحث عن يضع شروط اضافية يضع معايير اضافية لازم يتتأكد 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 الله النطق عنده اللسان وبقية يعني اية النطق سليمة عنده فانه سينطق الفاتحة نطقا صحيحا مريضا الوسواس لا ها انا نطق الفاتحة انا نطقت الحاء انا الراء نطقتها آآ الى اخره الى اخره فهو فوي يسعي الى - 00:19:31
لتتأكد من شيء لا يمكن اصلا التأكد منه لا يمكن لا يمكن في الوضوء مثلا انا لا يمكن ان اجزم منه بالمئة ان الماء الذي غسلت به يدي الى المرفقين - 00:19:52

انه وصل الى كل خلية وكل نقطة من نقاط اليد ما في طريقة بل ان الشريعة لم تطالبنا بذلك اصلا. خلاص انت اغسل تتأكد تأكد المعتمد بمعنى انك تطبق تنفذ الوضوء العفو التلقائي كما هو خلاص - 00:20:06
ما في احد يروح يشيك هاض انا اتوضي انا 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 الآخر غير القناعات الوسواسية السلوكيات الوسواسية. هنا علميا فنيا نقسم السلوكيات الى نوعين سلوكيات الوسواس. سلوكيات الاستجابة القسرية وسلوكيات الامان سلوكيات الاستجابة هي هي الاستجابة المباشرة لما يطلبها الوسواس منك. فالوسواس يطلب منك ان تعيد الوضوء فهذا احنا نسميه سلوك استجابة - 00:20:40

لكن احيانا المريض من عنده يفعل سلوكيات ما طلبها منهم الوسواس اصلا. يعني ما الج عليه الوسواس ان يفعلها. لكن هو يفعلها لاجل ان يمنع الوسواس يؤخرب وسواسي يعني آآ يوقف الوسواس يطرد الوسواس يخفف - 00:21:01
من من ضغط الوسواس وهي سلوكيات خفية في الغالب سنشير الى 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 نهائياً باذن الله تعالى يرتاح المريض. ينتهي جزء كبير من من الاشكال الذي الذي عند المريض القاعدة الثالثة المهمة جداً وهي انه مريض الوسوس في الغالب لا يستطيع علاج نفسه بنفسه - [00:21:37](#)

لابد من دخول برنامج ببرنامج فيه متابعة وشراف ولو جزئياً وآجاً جرينا نحن دراسات وغيرها اجري دراسات سألنا المرضى ووجدنا انه على الاقل شيء غريب خمسين بالمليون من مرضى الوسوس لا يراجعون العيادات النفسية - [00:21:58](#)

لماذا؟ نسأل النغم لماذا اكثراهم او كثيرهم يقول ان الوسوس ان الاطباء ما يعرفون علاج الوسوس وان الوسوس علاجه بيد المريض يحتاج الى عزيمة وارادة باص واشي بسووا لي انا عارفه كل شي. بببي يقول ان الكلام بيقولوا اني كلام انا عارفته. او او بيقولوا كلام انا عارفه - [00:22:17](#)

او بعضهم يقول اللي ما جرب الوسوس لن يستطيع علاجه وكثيراً ما يسألونني المرض. يا دكتور انت عندك وسوس من عليك وسوس؟ فاسأله ليش؟ يقولون لهم انه نحن نعتقد انه اني ما جرب الوسوس - [00:22:37](#)

ما ادرى من وين جاييين القناعة ذي؟ اللي ما قرب الوسوس ما يقدر يعالج الوسوس. هذي انا في نظري ان هذي حيلة وسوسية. الوسوس يقنعك انه لازم تبحث عن واحد - [00:22:51](#)

الوسوس. ولذلك ظهرت الان مثلاً في التيليقرام والواتساب وغيره. واحد يقول انا مريض وسوس متعافي. وعندى تجربة سابقة وانا استطيع ان اعالجمكم خذوا معه يشتراكون مع انه غير متخصص واحياناً كلامه قد لا يكون صحيحاً - [00:23:02](#)

لا ما يلزم انه انا اكون مجري للوسوس حتى مم حتى استطيع ان اعالجها. المهم اكون اعرف بالضبط الوسوس ما هو وكيف وكيفية علاج الوسوس. طب كيف يعالج الوسوس؟ طريقتين اما بالادوية - [00:23:18](#)

او بالجلسات او بالامرین كلیهما ما الذي يحدد؟ الطبيب الفاهم الطبيب النفسي الذي يعرف الامرین آآآآ يقيم الحالة بناء على اعتبارات كثيرة هل يستطيع المريض اصلاً دخول برنامج علاجي او لا؟ هل متوفّر برنامج ابتلاجاتنا نفسية او لا؟ لا داعي - [00:23:33](#)

المريض انه يخاف من الادوية او يخاف من الجلسات لا كلامها علاج مناسب التحديد مدى مناسبة هذا او هذا يعجز عن الطبيب هناك اعتبارات كثيرة نحن يعني اثناء التقييم النفسي آآآآ هناك معايير معينة نحن نبحث عنها بناء عليها نقرر ان هذا المريض يحتاج الى الى الى - [00:23:50](#)

الى ادوية فقط او يحتاج الى الى 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 طبعاً. يعني ثمانين في المئة من الذين - [00:24:10](#)

خروج البرنامج يستفيدون ونحن اقمنا برامج دورات علاجية دورة علاجية يعني دورة يدخل فيها مثلاً عشرين ثلاثين شخص وهي مفيدة جداً. اه وجربينا وكانت كانت يعني نسب الاستجابة عالية جداً 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 الوسوس فقط يحتاج لمعرفة الاساسيات اذا عادت الاساسيات مع المتابعة المستمرة لمدة اربع خمس اسابيع باذن الله تعالى فان هذا يعني سيكون كافياً له باذن الله تعالى - [00:24:52](#)

طيب الان ندخل في آآآآ قواعد اخرى ايضاً علاجية مهمة في علاج الوسخ. منها قاعدة اسمها قاعدة الالتباس المعرفي وهذه قاعدة مهمة وعشانك ولذلك انا بدأت بها. مش قاعدة الالتباس المعرفي. انه مريض الوسوس لا يستطيع التفريق - [00:25:07](#)

لا يستطيع التفريق بين الطبيعي والوسوس لا يستطيع التفريق بين الاحتياط والوسوس. 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 سيمري يعني آآآآ ام معنا بعد قليل. ولذلك مريض الوسوس يصعب عليه جداً اتخاذ القرارات - [00:25:46](#)

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

الوضوء ينفذ مثلاً نحن عندنا طريقة نقول خلاص البول مدته دقیقتان فقط البراز مدته ثمان دقائق فقط خلاص الوضوء مدته دقیقتين الصلاة الرباعية اقصى شيء ثمان دقائق. خلاص انت تلتزم بهذا - [00:26:17](#)

تلتزم بالزمن عامل الزمن نلتزم البول دقیقتين تحط الساعة عندك في الحمام خلاص الدقیقتين تقوم على طول تقوم نظف ما نظف طلع ما طلع باقي شيء ما باقي شيء تقوم - [00:26:34](#)

تقوم هذا الاول الزمن الثاني السلوكيات الاضافية تتوقف عن السلوكيات الاضافية التي يطلبها منك الوسواس نهائياً. بمثلاً تأكدت لما هنیش يضرك. وش يضرك؟ اقسم مرة ثالثة اقصر مرة الخامسة رکعة الوضوء ما يضرك لا يضرك - [00:26:48](#)

يظهر لك الانك تدخل في دوامة الوسواس القاعدة الثانية او التي بعدها الوسواس ليس خبراً يستحق التتحقق 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 فعلًا في حريق في البيت فترجح انت بتتأكد من الخبر هذا هل هو قال فعلًا في حريق في البيت ولا لا الوسواس لا ليس من هذا النوع. الوسواس ليس من نوع الاخبار التي تستحق ان تصدقها - [00:27:28](#)

الرسوس عبارة عن آآ معلومة لا قيمة لها لغوا من الكلام لا معنى له. لا يجوز لي ان اصدقها وارتب عليه اي اي عمل. ولذلك - [00:27:42](#)

بناء عليه علاج الوسواس ليس بالفتاوي ولكن من قواعد العلاجية المزيد من القراءة والاطلاع لا تحل المشكلة بل هي مشكلة بذاتها لأن مريض الوسواس ليست مشكلته الجهل بمعنى الجهل بالحكم الشرعي. ولكنه جهل من نوع الآخر وهو جاهل في الطريقة الصحيحة - [00:27:58](#)

التعامل مع الوسواس يعني مثلاً وجوب غسل المرفقين. نحن نعرف ان المرفقين يجب ان يغسل المرفقين المنكوع العظم الثاني هذا في اخر اليد يجب ان يغسل. يعني اذا غسلت ما توقف قبله لا تغسله هو - [00:28:18](#)

طيب مريض الوسواس المريض للانسان مسلماً عادي عرف هذه الحكم عرف هذه المعلومة خلاص معلومة ان يجب ان أغسل 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 لانه انت ليست لديك مشكلتك اصلاً نقص المعلومة مشكلتك الخطأ في التعامل مع المعلومة. ولذلك ما اكثر في العيادة مثلاً وسواس يجيب لي فتوى الشيخ فلان طيب نقرأ الفتوى اقول شفت شفت - [00:29:04](#)

هو يفهمها بطريقة وسواسية هو يقرأها بطريقة وسواسية. فالعلوم يفهمها بطريقة وسواسية. الفتوى يقرأها بطريقة وسواسية. لذلك ما اقرأ من الفتوى ما استفيد بذلك شرط هنا في العيادة خلاص دخلت عندنا في العيادة ما تقرأ فتاوى - [00:29:21](#)

اذا اذا اشكل علينا امر طيب وش نسي؟ اه الحمد لله. اتفق انا واياك من هو الشيخ الذي نسألة؟ وكيف نسألة؟ ونقرأ الفتوى مع بعده وخلاص ونتفق عليها نلتزم بها. هذى اذا كان فعلًا هناك نقص حقيقي في المعلومة. مع انه في غالب الحالات مرض 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 حقك. تنفذ المطلوب بدون تردد - [00:29:57](#)

افعل مثل ما يفعله الناس الطبيعيون اه الفعل المطلوب ينفذ عفوياً تلقائياً مثل الناس الطبيعية. الوضوء العفوبي خلاص. التكبير العفوبي. الشرشف العفوبي 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 مثلاً مهما حس في الصلاة بشيء لا يقطع يقول لها انا حسيت حتى لو حسيت لا تقطع ولذلك مريض الوسواس لا

يعد باحساسه وطيب وش الحل؟ يعتقد يايش؟ نغير المعايير. نجعل المعيار مثلاً الزمن - ٠٠:٣٠:٤٦

او الاداء وليس الاقتناع والكمال فمعيار صحة العمل انك اديته ومعيار الوظوء انه صحيح انك اديت الموضوع 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 يعتد به لا يعتد 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 تناقشو وسواس لا تعطيه وجه بالعامية لا تتعامل معه خله يصرف ويساعد لا تناقشه لا ترد عليه لانه لا تقدر تجادل انت واياه لا تثبت له انه انت صحي وهو غلط لا تجيب الحجج لا تجيب - 00:31:40

الا لا تروح تقرأ كتب تحاول تقنعه هذا يفرح الوسواس كذا لا لا فاما اذا افعل ترد عليه ولا تناقشه ولا تجib له خبر وخلوا يبربير
وانت لك وانت لا تعطيه قيمة. لا تعطii قيمة لما لما يقوله. القاعدة الاخرى المهمة جدا قاعدة علاجية - 00:31:58

اساسية لا تستجيب لطلبات الوسوس. بل عاكس كل ما يطلبه منك 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 يتطلبه منك وسواس فهي ظاهرة الوسواس شيء عاكسه الموسوس دائما او غالبا يمكن دائما يغلب الاحتمال الوسواسي. فإذا طلب من الوسواس شيء ينفذه من باب الاحتياط ولعله ولا عسى -

نحو نقول بالعكس تماماً إذا اجتمع عندك احتمالان الاحتمال الوسواس والاحتمال الغير وسواسي بدون تفكير طبق ماذا؟ الاحتمال غير الوسواسي غير الوسواس القاعدة الآخر وهي قاعدة التأكيد والمعايير القاطعة والى اخره - 00:32:58

الوسواس يوهنك انه لا في امكانية للتأكد وفيه معايير واضحة بس انت انت ما تأكدت انت مهملاً ودائماً يقول لك انه لا لسا باقي
شي. ما انتهى الامر. انت غير متأكد - 00:33:17

النية ما اني ما هو بشيء هو نجيبة حنا من برا - 00:33:39

لازم تشبك النية كيف تشبك النية؟ النية هي هي امر امر داخلي ما يحتاج انه انتظر شيء خارجي حتى تأتي النية. التكبير يقول لا لازم تنطق الحروف كيف لازم انطق الحروف - 00:33:55

الصلوة اه انسان ينعقد لا ما ينعقد لسانك اللسان ما ينعقد شنو يصير؟ يصير عنده تخاف - 08:34:08

انت تربك انت تصدق الوسواس. تصدق قضية التاكد. طيب وش اسوبي 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 الموضوع - [00:34:22](#) تكبرك صحيح انت تعتقد انه غلط لكنه ليس غلطا. طيب وش دراك؟ يمكن واحد بالانف يطلع غلط. 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 - 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 الأخرى العلاجية الأخرى وهي مهمة ان الوسوس 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 مهملا الشخص اللي مهملا ولا مبالى - 00:35:47

الصحيح في الوسط هنا نبيك في الوسط مليكة صيف الوسط انت الان يقول انا اخاف اصير مثل المهملين انت الحين رحت للطرف الآخر انت خفت من المؤمنين رحت متنطعين طيب وش الحل؟ الحل هو ان تتنبه 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
اقنجهها 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 واذهب ليس هو ندما ناشئا عن خطأ صحيح انما هو ندم ناشئ عن اه شعور وسواسي ليس ليس له ليس له - 00:36:44

قيمة قيمة حقيقة الامر الاخر مهم جدا وهو انه كيف تتعامل مع ضغط الوسواس المزعج الشعور هذا الخوف ايوا هذى قضية اساسية ولذلك جعلنا قاعد طريقة علاجية لنزع الاصغرية ونزع الخوف والسكنينة. كيف تتعلم السكينة - 00:37:04
كيف تعلم السكينة وكيف تزعز الخوف آآ من من هذا الوسواس الذي يقترب اليكم ايوا ولذلك الحل ما هو انه القاعدة تنص على انه المشكلة الاساسية الخوف من الوسواس - 00:37:27

هيرجع من الناس يعودون الجن فزادوهم رهقا. الخوف هذا هو سلاح الشيطان وسلاح الوسواس. يخوفك باشياء كثيرة اما من من اللاثم اما من من مجرد ورود الوسواس وانه جاني وسواس يا ربى 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 هنا ليش يعني ليش هنا نتكلم عن مقترحات العملية هذى؟ ايه هو وش اللي يصير؟ القواعد العلاجية اللي قلناها قبل شوي هذى - 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 لا بد من برنامج علاجي ليش - 00:38:36
علاجي لأن 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. واكرر مرة اخرى ان ان هل هذه الحلقة هي لا تغنى عن لا تغنى عن الدخول في - 00:39:12

برنامج علاجي ابدا لا تغنى طيب نتكلم عن ماذا؟ اول نقطة قضية الهدوء والسكنينة امام الوسواس دائمًا يأتي السؤال كيف اكون هادئ واساء كلمة من الوسواس؟ الوسواس يضغط على الوسواس يقول لي - 00:39:25
انت كافر وسواسي يقول لي وضوعك غلط ويلاح علي كيف اكون هادئ 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 والسكنينة؟ يعني هل نحن نستطيع ان هل نستطيع الواحد منا في اوقات الخوف ان يكون ساكنا او لا؟ طبعا يستطيع ولذلك مم يعني نحن سنضرب بعض الامثلة التي تساعد المرتضى - 00:39:51
اه على الاقتناع بأنه فعلا ممكن الانسان يتقمص. ممكن الانسان يتقمص الهدوء والسكنينة يتعلم الهدوء والسكنينة حتى في اوقات الخوف مثلا كأس الشاهي الحار الكأس الحار وورقي هذا او الزجاجي - 00:40:11

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

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

مسكت الكاسة الشاي الحار لا اهدا اهدا ما في شي ما في شي ثاني مثلا مثال التشبيه الثاني اثنين في طابور طابور طويل تعطل الجهاز والناس واقفين وحر تجد اثنين في نفس الطابور 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 اهدا اهدا. سوي مثلا لرجال رجل الذي في الطابور او الشخص الذي في الطابور - [00:41:24](#)

ان يتنتظر 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 اهدي خل نتفة اجلس ومحترق ومحقان ويجلس على الكرسي شوي ويهدأ طب وش صار هو؟ هو هدا واستطاع ان يتقمص الهدوء والسكينة. استطاع ان يجلس ويكتسب هذه الصفة - [00:42:06](#)

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

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

هدم وعد من النبي صلى الله عليه وسلم بس اصبر اهدا اهدا شوي الثاني الطريقة الثانية التي يعني اطبقها كثيرا هي صبر الانتظار صبر الانتظار هذا نطبقه في اشياء كثيرة منها هنا الوسواس. ايش معنى صبر الانتظار؟ لان الوسواس هذا يبرر عليك وي فعل وافعل وانت خايف وانت بعددين تقدر - [00:43:02](#)

ما تسوبي 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](#)

وبحسب قوة الوسواس تحتاج تكرر اكتر لكن ينزل قطعا 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 ويبرر عليك ويظفط عليك وانت ولا كانه يقول شي ويترتب على هذا امر مهم جدا ان تتصرف تتوقف عن سلوكيات الامانة الانفعالية الصرار او طلب التطمئنات او البحث عن اي شيء - [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](#)

بسهkB وانتظارك وتباتك وليس بسبب انك فعلت سلوكيات امان ايضا من المقتراحات المهمة هي انك تفرق ما بين نزع الالاهمية يعني تفرق ما بين الفكرة الوسواسية التي لا تستحق الاهتمام وبين معلومة لا معلومة تستحق الاهتمام - [00:44:34](#) وهي تشبيه حريق المطبخ انه انت جالسين في الصالة فجاء احد البناء 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 يتأكدو انه هل فيه فعلا فيه حريق هنا - 00:45:14

ايوا الان انت سمعت انت الان يعني وصلتك معلومة انه احتمال في حريق فانت اهتممت بالمعلومة هذي عرفت انها تستحق الاهتمام وتأكدت ذهبت يعني في فعلته ابتنلت انه هل فعلا في حريق او لا - 00:45:34

لكن فلنفترض ان الذي قال لك هذه المعلومة شخص ان تعرف انه مزاح وكذاب ولعاب وجاء قال الحقوا انجبوا 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 مختلف. هذا الذي نقوله مع الوسوس. الوسوس عبارة عن معلومة خاطئة يقولها شخص كذاب لعان لا قيمة لها ولا معنى لها انت كافر انت ما انت مؤمن الموضوع غلط صلاتك قضاء غلط انت ما - 00:46:14

الاحرام النية ما اشبكات. اه باقي شوي في الموضوع. لا انتشرت اه طرطشة من بولعنة على فخذك وعلى ساقك لازم تغسل لازم تغسل هذى كتها عبارة عن افكار وسواسية معلومات لا معنى لها لا قيمة لها. عبارة عن معلومة جاءتك 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 وعيار وواحد لا جاد جاد جاد - 00:47:02

الشخص الجاد جان امك وقال لك يا فلان ترى صار كيت وكيت اه ان تعرف انه جاد فمصدر المعلومة موثوق به ومعروف انه جاد فانت تأخذ المعلومة هذى محمل الجد وتقول والله خلاص وتروح تتأكد وتشوف - 00:47:20

لكن جاء صديقك الكذاب الهزلي اللعاب المزاح اللي انت عارف انه تسعه وتسعين بالممية من كلام ومزح ولعب. وجاء قال لك ترى صار انت بماذا يعني طيب؟ شakra خلاص نشوف - 00:47:36

وانت عارف انه كذاب يطيب شakra نشوف اي انا ابيك تسوى هذا معنى اسوأ زي طيب شakra نشوف شakra على المعلومة. بس خلاص شakra قال لك الوسوس انه اه انت ما غسلت فقهى طيب خلاص وصلت المعلوم شكر الارض رح توكل على الله توكل على الله - 00:47:49

انت الان تفعل هذا في حياتك العادي تستطيع ان تفعله مع الوسوس بالتدريب والمتابعة والاشراف مرة او مرتين ثلاث. ولذلك نحن عندنا في برامجنا العلاجية للوسوس. 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 المرضى 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 اتنافظ وارتجمف واتلخبط واتلخبط وبينما 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 الاسوسي. كل الناس تعتب عليهم نساء وشو؟ واسئلة. المهم موقفك من هذه من - 00:49:24

هذه الفكرة من هذه الفكرة ان ان الوسماسية ايضا من المقترفات ذكرنا انك لا تناقشى الوسوس. كما 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

ه؟ طب وش تسوبي؟ ما تسوبي شي ما اذا افعل تقف ثابتنا تحمل ظبطه وينحاحه وصبره حتى يتوه الذي يتزركك ويمل منك فان تصرف جهدك ليس في البحث عن معلومات القراءة ومصارعة الوسواس تصرف جهدك وطاقتكم في الصبر والتحمل والثبات الى ان يطفل هو - 00:49:54

وينزل هو بنفسه لماذا؟ لأن الناس الطبيعيين يتصرفون بهذه الطريقة مع الواردات والافكار الغريبة طيب مقترن اخر وهو مفيد الحقيقة للمرضى تشبهه يساعد المرضى على انه هل يمكن فعلها انه يعني الفكرة هذي الضاغطة لضغط الوسواس هل يمكن فعلها اني اصبر عليهم اتحملها واقف ثابت امامها - 00:50:17

يعني اتجاهلها؟ اي نعم في امثلة كثيرة على ذلك ان من الامثلة على ذلك مثال ان لا نعم نحن يعني عذرا نعود مرة اخرى الى الى تشبهات التي بعد حريق المطبخ بباقي تشبهات اخرى ما ذكرتها انا. ذكرنا تشبهه حريق المطبخ وذكرنا تشبهه الصديق المذوع في الصديق الجاد. في التفريقي 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 العبادة المشقوقة مثال العبادة المشقوقة ان تمشي - 00:51:20

في السوق فمن النقط مثلا العبادة المشقوقة او الثوب المشقوقة او الحجاب او الجلباب المشقوقة. المهم يعني ثوبى خل نقول الثوب المشقوقة 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 مشقوقة فانت اول مرة ستتأكد ستنظر ت Shawf هل فعلها في ولا ما في شق فنظرت تأكدت ما في شق فنظرت الى الرجل - 00:51:49

هو متتأكد جازم هو يعني واثق هو ناظرت ما في شيء فخلاص تركته ومشيت شيلت شوي قدام نفس الرجل نفسه واقف قدامك قال لك يا اخي ترى عباءتك مشقوقة وثوبك مشقوقة من الصنف - 00:52:06

يعني ثاني مرات قلت طيب يقول شوف انا نظرت حالي مرة ناظرت ما في شيء غير مشقوقة الان لو جاءك هذا الرجل للمرة الثالثة قال عباءتك مشقوقة هل ستتصدقه هل ستتهتم اصلا بالمعلومة التي قالها لك - 00:52:21

هل ستربط عليها فعل انك تنظر الى الى ثوبك او لا؟ لا طبعا خلاص ثلاثة ثابتة المشكلة مع مع الوسواس انت تصدق الوسواس مليون مرة كل مرة يجي يقول لك وضوئك غلط ما وصل الماء ما نقطت التكبيرة الحروف ما طلعت الرحمن 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 تشبهات آآ جديدة وهي تشبهات انه يمكن الثبات امام الوسواس من ضغط الفكر الوسواسية وهو - 00:53:00

تشبيهه الحفار الحفار هذا السيارة الكبيرة هذي الالة الكبيرة التي تحفر في الارض اه وتستخدمها يعني الشركات والبلديات وعبارة 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 فانت جالسين في الاستراحة وانزعجتوا من هذا الحفار وانزعجت منها بعضهم قال البعض خلاص روحوا اطلعوا شوفوا ايش القصة. وحاولوا تسكوني فطلعوا حفارة بلدية والبلدية موجودة - 00:53:36

وقالوا احنا لازم نخبي في في مشكلة في المياه حالة طوارئ لازم نحفر الان فانت رجعت الى الى اصدقائك 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 نسوه 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 نك علينا الاستراحة. هذا الشخص هو الذي يتعب - 00:54:32

بينما الباقيين مندمجين في السواليف او ما يشتغلون بها والأكل متى ينتبهون اذا توقف الحفاره وتدفقناه قل هو وقف حفار اي

وانك اذا اودك ان تتعامل مع ضغط الفكر الوسواسي مثل ضغط الصوت المزعج هذا صوت الحفار بالدقق - 00:54:45
ومثال اخر مثال جرس الانذار الخربان. 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 يتبه 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 يقول الموظفين 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 تشبيه اخر ايضا في الجرس وهو لو كان خربانا ليس في الاختبارات لو كان الجرس خربان 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 لها - 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 مهمتم ما تكون مركز. هل هذا ممكن اكتسابه؟ ممكن اكتسابه لانك انت اصلا تفعله في الحياة اليومية العادلة - 00:56:34

بس تحتاج انك تتدرب عليه من المقتراحات العملية المهمة جدا وهي قضية التوقف عن السلوكيات. هنا 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 ونتائج الوسواس لان نريد ان نقيس نقيس - 00:56:46

التحسن قياسا دقيقا ونعرف بالضبط ما الذي تحسن وما الذي نتحسن بالدقائق وبعد المرات عندنا عندنا جدول عن السلوكيات وعندها 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 نأخذ مثال الوضوء وللامثلة طويلة جدا نأخذ 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 دعك شديدا جدا التركيز لازم اكون مركز في الوضوء. القطع والاعادة اذا شكيت او شيء اقطع واعيد مرة اخرى - 00:57:43
آ او اذا انتهي 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 يلا كانت عنه يعني يقول لنفسه افعل كذا انتقل الان من الوضوء الى ما قبله او ما بعده او الدفتر دفتر التقييدات - 00:58:27

يبسجلي انا غسلت اليدي غسلت الوجه غسلت يضع خط كل هذى سلوكيات امان او يضع يضع يضع الفيديو الجوال عشان يتتأكد فعلا انه توضأ هذى كلها خطيرة هذى هذا هو ردة الفعل هذا هو الطريقة الخاطئة في التعامل - 00:58:41

في التعامل مع الوسواس. النقاش والجدال مع الوسواس. المبالغة في استعمال التعويذات. النبي صلى الله عليه وسلم انه انه اذا ورد الخاطر 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 اذا توضيت تراك توظيت تراك صليت - [00:59:11](#)

هذه السلوکات التطمینات هذه الكثیرة جدا او يستخدم اسالیب تشتيت اه يغمض عيونه ويضرب راسه يضغط على سنونه. كل هذی [00:59:27](#) كل هذه السلوکيات سلوکيات امان هي طرق خاطئة في التعامل مع الوسواس -

هذا مثال في الوضوء مثلا اما في العقيدة فامثلة كثیرة مثل سلوکيات الامان يتھرب من الموعظ والدروس مثلا يتھرب من قراءة القرآن يجدد الاسلام ينطق بالشهادة يقرأ كثیرا في الكتب والشیهات - [00:59:44](#)

يسعد مشايخ يستعمل اسالیب غریبة في في طرد الفكرة الوسواسية يهز راسه يصک يصک كذا عشان ما يسمع يصک كذا وعشان ما يسمع يصرخ احيانا يضرب الطاولة يعني احيانا بعض اصابعه - [00:59:59](#)

يحاول قطع الكلمة يستخدم اسالیب كثیرة لاجل منع هذه الفكرة كل هذا غلط كله غلط. طب وش الصح؟ ما قلناه قبل قليل. هدوء سکینة جالس دخلني الوسواس يتکلم يتکلم ونتعلم تعلم مهارة الصبر والثبات - [01:00:19](#)

وعدم الرد على الوسواس وعدم الاهتمام به وعدم اعطاء اي قيمة مثل ما ذكرنا في الامثلة التي التي آآقبل قبل قليل ايضا من المقترفات المهمة العمليۃ هي مناقشة بعض الصفات النفیسۃ العمیقة اللي فيك مثل مثلا احتیاط الزائد - [01:00:37](#) الخوف الزائد من الاثم الخوف الزائد من الخطأ المبالغة في انكماليا هاد عفوا في الكمالية طلب الكمالية المعايير العالية. اي اذا عندك هذی الصفات العمیقة دي تشتعل عليهم وهذا نحن ايضا من فصص له جزء - [01:00:57](#)

في البرامج البرامج العلاجية النقطة الاخيرة دي قضية تعامل مع الانتکاسة دائمًا 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 هذا الكلام اللي ذكرته كله يدل على اني انا اعرف تفاصيل الوسواس يمكن اکثر من مريض الوسواس نفسه فمن ظمن الاشياء انه هل سانتكس وانني لا انتكس؟ هل سيرجع للوسواس او الجواب الواضح [01:01:26](#) كالتالي -

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 فبانن الله الانتکاسة احتماليتها ستكون ضعيفة جدا - [01:01:45](#)

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

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

ترك بيططلع لك كل يومين ثلاثة كل اسبوع بيططلع لك يسب ويشتمن. فانت اذا كنت كل مرة تتفعل تتبع خلاص شنو يصير؟ المرة الثانية بيجي الوسواس المرة الثانية بيحاول ويرجع مرة ثانية اذا رجع وشافك لا متسلح وعارف كيف تتعامل معه - [01:02:30](#) يخف عليك كثیرا تصیر اخف. الرابعة تصیر اخف. بعدين تصیر متبعادات. بصیر بدل ما يجيک كل شهر شهرين يمكن ما يجيک الا كل سنة سنتين. ويجي خفيف وتعامل معه ويمشي باذن الله تعالى - [01:02:45](#)

يعني مرة اخرى باختصار يعني هذا هي هي قواعد عامة ولابد من دخول البرنامج في علاجه وانا اسأل الله تعالى وكل من يسمع ان [01:02:59](#)

يؤمن على هذا الدعاء ان الله تعالى يشفی جميع مرضى المسلمين ونخص منهم في هذه الحلقة مرضى الوسواس - وان يسخر لهم العلاج المناسب والبرنامج المناسب الذي ينفعهم باذن الله واسأل الله تعالى ان يكون يعني كما ما سمعناه في [01:03:17](#) هذه الحلقة مفیدا ونافعا وسلام عليکم ورحمة الله تعالى وبرکاته -