

علاج الوسواس القهري | ضيف الحلقة د. خالد بن حمد الجابر | مع د. خالد بن أحمد السعدي

خالد بن حمد الجابر

فهناك سفينة وشراعها يحتاج كي تمضي لدفع الرياح انت الرياح تعين ابنك دائما كي ما يفوز بنيل كل الله الرحمن الرحيم يا رب العالمين صلي واسلم الله وصحبه حياكم الله - 00:00:00

ايها الاخوة والاخوات مع حلقة جديدة ايه ده برنامجكم الاسبوعي اسس التربية ومن قناة زاد العلمية في رب ما يرددنا تراتي هذا البرنامج ما ادري القهري وبالذات ما يتعلق بقضية - 00:00:31

الوسواس القهري في العبادة دعونا في هذه الحلقة احبة ان معكم هذا المهم والشائك هو كيف عالجه علاج الوسواس القهري بدأت وعنوان لقائنا هذه الليلة نسعد باستضافتي سعادة الدكتور خالد - 00:00:51

حمد الجابر داري طب النفسي والله دكتور خالد. هلا بك مرحبا سعداء الله يحفظك وشاكرين لك على استجابة الدعوة الله يحفظك ولماذا هذا العنوان دكتور الله يحفظك باسم الله الرحمن الرحيم - 00:01:10

ما ذكرت انت يعني هي قضية شائعة نسبة القهري مجتمعات عتلة الاسلامية او غير الاسلامية متقاربة. النسمة نفسها متقاربة نوع الوسواس مختلف حسب الثقافة نحن في ثقافتنا في العالم الاسلامي - 00:01:26

أغلب اه انواع الوسواس هي الوساوس المتعلقة بالجانب الديني وتحديدا وسائل عبادة الذي هو ثلاثة انواع طهارة فيها من البول البراز اكرمكم الله ووسواس الوضوء ووسواس هناك انواع اخرى مثل وسواس الصيام وغيرها لكن هذه ابرز سنتكلم عنها اليوم الطهارة والوضوء والصلوة والصلوة نعم - 00:01:47

جميل هذه غير الاسلامية لا يكاد يعني في المجتمعات الغربية مثلا ابرز انواع الوسواس نوع من الوسواس يسمونه وسواس التلوث او وسواس نظافة الذي هو يعني الخوف من الجراثيم والى اخره - 00:02:11

بحسب الثقافة طبعا. جميل. الثقافة مؤثر جدا يا دكتور صحيح جدا. طبعا طيب انك كأنك اشرت للنسبة متقاربة يعني صحيح يعني نسبة الوسواس في العالم كله سبحان الله تقاربه من بين واحد الى ثلاثة في المئة - 00:02:28

من مجموع المجتمع وهي النسبة تقريبا شبه ثابتة في اه. انما الذي يتفاوت اه هو نوع النوع الفرعي للوسواس الوسواس انت تعتبر الواحدة ثلاثة بالمئة يعني عادية ماذا تقصد بالعادية؟ يعني قصدي انها طبيعية ان تحصل هذه النسبة - 00:02:41

اهي ايه يعني ليست نسبة مشكلة يعني يعني هي هي مشكلة صحية لكن النسبة واحد ثلاثة في المئة كغيرها من الامراض العادبة ايه يعني هي طبعا اقل من الاكتئاب الاكتئاب يمكن يصل الى سبعة ثمانية في - 00:03:00

اه جميل جميل يعني انا عادة يعني موقف اذكره اذ تأتي وتصلي تعاني معاناة شديدة يعني ترأف لحاله سأله اكتر اذا به ماذا فازداد القضية عند الثاني سأله اذكر وقال لي - 00:03:11

طيب ماذا فعلت ان نفهم هذا مرض دكتور رامي هو لاجل هذا الذي ذكرته انت ان خلال السنوات الماضية رأيت من المناسب ايجاد نموذج واضح المرضي وللجمهور حتى يفهموا كيف يتعاملوا مع الوسواس - 00:03:40

يا سلام حتى ولغير يعني ولغير المتخصصين ممكن يستعملوا هذا دربوا على هذا البرنامج. رائع. بحيث يطبق للناس رائع. وهو يعني العلاج من خلال اربعة قواعد علاج من خلال اربعة قواعد - 00:03:58

القاعدة الأولى التي اشرت اليها قبل قليل انت انه ما يبادر للعلاج فاسميتها فهم المرض والمبادرة للعلاج افهم مرضك وبادر للعلاج. هذا القاعدة الاولى سنتكلم عن بعض القضايا فيها القاعدة الثانية اسمها غير من ردة فعلك للوسواس - 00:04:12

انه الشائع الان في النظريات النفسية في فهم الوسواس تقول انه المرحلة الاولى الموقف الاولى تم احياناً الموقف الاولى المرحلة الاولى او الموقف الاول من الوسواس مهم جداً فيما بعده. يا سلام. ولذلك اذا عرفت كيف تتعامل مع الوسواس ربما هذا يساعدك للتخلص - 00:04:31

وسواس مستقبل القاعدة الثالثة ستقول عندئذ في هذه النقطة الثانية انه قضية الاستسلام اللي هو هذى ردة الفعل هي من القضايا التي ساتكلم عن الخوف ونتكلم عن اهمية الوسواس الى اخره - 00:04:53

جميل. الثالثا ساتكلم عن القاعدة الثالثة هي واجه الوسوس لا نقول اهرب من الوسوس ولا حتى تجاهل الوسوس. نعم. واجه الوسواس. جميل. وعاكس سلوكيات الوسواس نتكلم عن اشياء في هذا ما بعد الوقت يسمح لابد ان يسمع يبدون اني ساختصر كثيراً - 00:05:04

جميل. النقطة الرابعة انه يعني مريض الوسواس يحتاج ان يغير بعض الصفات النفسية الخاصة فيه اللي قد تكون هي سبب له. ابوا قد تكون هي المغذية. المغذية اللي فلذلك اسميتها تعديل بعض الصفات النفسية الوسوسية. اه - 00:05:25

نتكلم عن بعض الصفات المتعلقة بالتأكد جميل. والائم والخوف من الشك دقة تشكيك واشبياء زهقان اللي هي قد تكون البيئة التي تغذي هذا الموضوع نعم القناعات المغذية او او الصفات النفسية ندخل في القاعدة الاولى دكتورنا الكريم - 00:05:43

ما يتعلق بفهم المرض والمبادرة في العلاج فهم المرضي ومبادر العلاج خطواته واظحة اولاً اشتكى منه انت مرض معروف ومسجل طبياً. جميل. وله اسم ويعرفه الاطباء وله علاجات سواء دوائية او غير دوائية - 00:06:01

ثانياً لست وحدك يا سلام. هناك كثيرون يمررون بنفس الاعراض مثل ما ذكرنا في المقدمة انه نسبة الانتشار تقريراً من واحد الى ثلاثة في المئة قريباً يعني النساء والرجال سواء - 00:06:21

هذا من الاعراض الغريبة يعني مثلاً الاكتئاب والقلق اه النساء اكثر بكثير من الرجال يمكن ثلاثة الى واحد او اثنين الى واحد اها بينما في الوسواس النسبة تقريراً واحد الى واحد - 00:06:33

الله ويبدو انه يعني ميكانيزمية الوسواس ليس لها علاقة بالجنس. اها. يبدو والله اعلم. نحن لا نعرف هذا النقطة الثانية وهي مهمة جداً وهي انه غالب الوسواس يبدأ في مرحلة المتوسط والثانوي والجامعة - 00:06:45

جيب الغالبية العظمى من الوسواس. عجيب يمكن الى سبعين ثمانين في المئة تبدأ في مرحلة المتوسط والثانوية والجامعة له تفسيرات كثيرة لكن عشان ما يطول الوقت. جميل. المهم المهم الان هو - 00:07:01

أهمية الاكتشاف المبكر والمشكلة الثانية انه غالب مرضي الوسواس ما يراجعك الا بعد ما يتخرج من الجامعة هذا اذا اذا استطاع ان يكمل الجامع احياناً الوسواس يعيق الجامعة انتك الا بعد ان يذهب الى الجامعة وتمضي عليه سنوات يكون مظلي له يعني متوسط - 00:07:15

عدد سنوات المرض حينما يأتي يراجع المراجعة الاولى احياناً يكون سبع سنوات ثمان سنوات يعني اكتشاف اللي ممكن من نفس الشخص ومن غيره امر سهل فيما يتعلق بقضية المهم هنا وللاسرة - 00:07:33

وللمعلمين يقول لك احنا صمنا ببرنامج للمعلمين في اكتشاف الامراض النفسية في مرحلة المتوسط والثانوي والجامعة. جميل المعلمون والاساتذة الجامعات والاسرة اذا لاحظت على ابنك شيء نذكر بعض الملاحظات بعد قليل لا تقول اي هو والله شو عليه - 00:07:48

قيس او انه عنده حرص زيادة لا تأكلاً لا يكون عنده وسواس قهري ويعلاني المسكين ويستحي ان يخبركم انت يحب انت هذا برنامج اسس التربية الاسس المشهورة في التربية اهمية المصارحة والمكاشفة بين الابناء. جميل. فهم جداً وستكلم اذا جاء وقت عاد ما - 00:08:05

ريم دي ولا لا؟ انه كيف الاهل يعني ادخلون مع الابن الى اخره. هل سيكون الكلام حول المظاهر التي ممكن جميل. الاخيرة نسبة التحسن الوسواس ليس من الامراض اول شيء كل مرض له شفاء. سبحان الله - 00:08:25

اي كما قال النبي صلي الله عليه وسلم لكن المرضي يتفاوتون بعظام المرضي يستجيب بسرعة بعض المرضي عندي في العيادة خلال اسبوعين ثلاثة وان كان هؤلاء هؤلاء هم النسبة الاقل. وبعضهم يستجيب خلال فترة البرنامج ثلاث شهور اربع شهور - 00:08:41 بعض المرضي لا يحتاج الى برامج علاجية خاصة المهم انه لا تيأس. جميل. لا تيأس ما انزل الله ما انزل الله مهم جدا نعرف الفرق بين الوسوسة العادية التي وردت كثيرا في القرآن - 00:08:55

احاديث وبين الوسواس القهري الوسوسة العادية لا يخلو منها احد الذي يوسوس في صدور الناس ما يخلو منها احد يوسوس لهم يغوي الى اخره وايضا نفرق بينه وبين الشكوك الان للأسف بدأت تكثر الان الشكوك - 00:09:07 لا الوسواس القهري اضطراب معين له صفات خاصة وهي مثلا في الوضوء او في الصلاة او في الطهارة اخ استغرق الزمن الطويل ضغط الافكار الوسواسية ضغط الوسواس تفارق الزمن وستتكلم عن الزمن هنا المريض او الشخص يبذل جهد ويحاول ان يطرد هذا الوسواس وما يستطيع لانه مدرك بانه خطأ - 00:09:23

ويعرف انه خطأ. اي نعم ليس كل مكان غالبيتهم يعرفون انه خطأ. هناك نسبة الان يبقى ان تغير التشخيص كان اول انه هذا تغير. لانه وجدوا انه حوالي عشرة الى خمسة عشر في المية من الناس يعتقدوا انه كذا صح - 00:09:47 سبحان الله وهذا نسبه قليلة لكن غالبية المرضى يقول لك لا وبعض المرضى يقول لك والله ما ادري يمكن ايه ممكن لست متأكدا انه صح او غلط الى اخره - 00:09:59

فاما هي عبارة عن افكار ضاغطة اللي هو الوسواس والسلوكيات يفعلها وهو لا يريد ان يفعلها يعيده الوضوء عشر مرات يعيده الصلاة عشر مرات خمسة عشر مرة يجلس في الحمام نصف ساعة ساعة - 00:10:10 يتنزه من البول ربما ربع ساعة الى او اكثر من ذلك. الزمن الزمن هذى قاعدة مهمة يجب اولا ان نعرف الزمن الطبيعي في الطهارة هذا هذا بالمناسبة اجرين عليه يعني - 00:10:20

هي سادسة البول العادة انه دققيقة دققطتين بالكثير اي احد يقضى في البول اكثر من دققيقة او دققطتين مع الصفات السابقة لازم يتتأكد عنده وسواس ولا لا براز اكرمكم الله خمس دقائق في العادة ست دقائق - 00:10:35 دون الهواجيس طبعا ها بدون الهواجيس الكرسي. اذا زادت عن هذا يجب الانسان ان الوضوء دققطتان الضوء العادي يكمل الانسان بالوضوء كامل دققطتين افضل مرضى الدكتور قد ايه يجلس في في الوضوء - 00:10:51

ونصف ساعة لا الله الا الله الصلاة من اربع الى ستين اي نعم نعم هذا في عيادة المرأة كثيرة الصلاة من اربع الى ست دقائق القاعدة ما زاد عن هذه الارقام - 00:11:05

بشكل متكرر الخصائص الوسواسية اللي ذكرناها قبل قليل فهو وسواس قادم ما زاد عن هذا الزمن. عن الزمن اللي ذكرناه اذا ليس فقط قضية الزمن بس. لا لا شكل متكرر. تكرار. وضغط. وملح. اها - 00:11:16

والمريض يكرره ولا يريد مع الخصائص الوسواسية اللي ذكرناها هذى فوسواس قحط. ذكرنا بها الخصائص. الخصائص الوسواسية التي هي اولا انه ضاغط اها اها متكرر ملح لا يريد الانسان. واضح. لا يريد الانسان - 00:11:31 ويفعله وهو كاره لذلك يؤثر على حياته. اذا مهم هذه الامور الثلاثة تكون مجتمعة زيادة على الزمن قضية التكرار قضية الصفات لانه في ناس عنده شوية وسواس لكن عايش حياته - 00:11:48

فلا يحتاج ان يقلق. ما هذا لازم يراجع الطبيب للتأكد انه ما وصل مرحلة الوسواس القهري جميل جميل جدا اه هل في شيء حول ايضا الفهم؟ يعني اهم نقطة اللي هو لا تتردد في في طلب العلاج - 00:12:04

رأينا بحث نحن آآ عندنا في الرياض وجدنا انه خمسين بالمئة ارض الوسواس راجع عيادة نفسية تسعين بالمئة منه بالمئة هذا الاجراء بعد ما اتوكم يعني نحن نشرنا استبيانا. اه. عامة. مسح. وجدنا مسح. وجدنا انه خمسين بالمئة لا يراجع. ايش تتوقع الاسباب

دكتور خالد؟ الاسباب بسيطة. منها انه انا - 00:12:19

انا انا ساحاول الوقت كافي لا الوقت غير كافي دائمًا نقول للمرضى مريض الوسواس القهري لا يستطيع اعيده مرة اخرى مريض الوسواس القهري لا يستطيع علاج الوسواس لوحده. يا سلام - 00:12:42

هذا الوسواس القهري لا يستطيع علاج الوسواس القهري لوحده يجب ان يدخل في برنامج علاجي لانه لانه المرض معقد جدا قيمته معقدة يعني كيف واحد عيد الوضوء خمسين مرة ويعرف انه غلط ويستمر في الاعادة - 00:12:56

هي مسألة معقدة يعني يجب ان يراجع انما يصدق عليه وصف الوسواس القهري. انا قد يكون في البداية مستويات بسيطة. انا نصحيتي اذا شكست انت بنفسك او في ابنك مباشرة - 00:13:11

اتصل على الهواتف المجانية المعروفة في الاستشارات او اذهب الى طبيب نفسي او يذهب الى طبيب يحولك الى طيب نفسي للتأكد التأكد من من وجود جراك الله خير دكتورنا الكريم - 00:13:28

قاعدة رائعة و مهمة و ظهر فيها جانب المظاهر و جانب المفهوم وما يتعلق كذلك بالتشخيص دقيق القاعدة الثانية القاعدة الثانية غير من ردة فعلك للوسواس عشان نفهم ما المقصود بهذا نحن لدينا مرحلة - 00:13:42

من بعد ورود الفكرة الوسواسية نحن نسميها الفكرة الوسواسية طيب هو الان لو لو نأخذ مثلا دكتور ايه ايه راح الان يتوازن جا يتوازن اراد ان يتواضأ قال له الوسواس ما غسلت الي - 00:14:01

ما غسلت الوجه اكيد يمكن ما وصل الماء الى الكوع الى المراافق انت متأكد انك غسلت العضو؟ ارجعها هذا كلنا سمعنا فكرة وسواسية. لكن مع البرد الان ما مسحت على الجوربين. يمكن ما مسحت. انت متأكد. ايه. الى اخره. او انقطعت النية. اسباب كثيرة - 00:14:14

جدا انا حضرتها في بحث يمكن عشرين صفحة انواع واسئل وطرق مرضي الوسواس في الافكار والقناعات كثيرة جدا. جميل هو الان لما تأتيه هذه الفكرة المرحلة الاولى بعد ورود الفكرة الوسواسية - 00:14:31

هذا مهمة جدا اذا غير من ردة فعله بهذه الافكار الوسواسية التي تقول له انت لم تتواضأ اعد انقطعت النية التركيز راح آآ ما قلت الله اكيد الحمد لله ما طلعت كويسة الحرف ما نطقته جيدا - 00:14:50

الى اخره الى اخره انقطعت الصلة ذهنك تشوش انواع كثيرة لا حصر لها اذا اذا حصل شيء من هذا كيف ردة فعله ما الذي يحصل؟ مهم الذي يحصل ان غالب مرضي الوسواس - 00:15:07

قاف الرد وردود الفكرة يصدق يلجا الى اسلوب الاحتياط خل اعيد الصلة خل اعيد احسن واريج قال اعد الوضوء الرياح ايوا هذه المرحلة الاولى هي التي تريده ان نعمل عليها. يا سلام - 00:15:20

كيف؟ نعمل عليها نعمل عليها بالقواعد الاتية القاعدة الاولى تعلم مهارات الهدوء مام ضغط والحادي الوسواس النصف ساعة الحرجة اولى هذى انه في في العلاج مثلا مثل الوسواس لما نقول له لا تستجيب - 00:15:39

استجيب للفعل الوسواس طلب الوسواسي يرتفع القلق عنده لانه يعتقد انه ارتكب طب خطأ الخوف هذا مشكلة اما في في سورة زادوهم رهقه وش اللي يصير؟ اللي يصير انه لما يتوقف عن الفعل الوسواسي - 00:15:59

سبب القناعات المغذية عنده يعتقد انه في اثم وفي خطأ وفي مشكلة وفي الى اخره. والصلة لن تقبل وانتهيت. وانما الصلة لن تقبل سيدخل النار والى اخره وعبادته غير صحيحة وهو كافر الى اخره - 00:16:18

هذا بعض المرضى طبعا وبعض المرضى لا يعرف انه لن يدخل النار ولن يكون كافرا لكن يقول لا الضغط الضغط انا ما اتحمل الضغط قل له يجب ان عندك ضعف - 00:16:31

ضعف الخوف ضعف تعامل مع خوف من داخلي بالذات كيف تتعامل مع مع المشاعر الداخلية والقاعدة اذا قل مستوى الخوف عندك سيدخل مستوى الوسواس لا شك ارتباط الخوف ارتباط قوي جدا - 00:16:42

اذا استطعت ان تخفض من مستوى الخوف لكن في مشكلة وهو ان الخوف لا ينزل الا بمزيد من الخوف معنى انه احسن طريقة لعلاج

الخوف عالجه بالخوف ما تخاف منه - 00:17:01

بقي لهم لا تهرب منه انك كلما هربت من الوسواس كلما كبر اذا واجهته على حقيقته واستطاعت ان تصمد امامه وهو يضغط عليك ويحولك ويرعبك انت تتعلم مهارات الصمود امام هذا التخويف - 00:17:20

الليست هذه هي القاعدة الثالثة الموجهة ولا في اخر؟ المواجهة هذه تمهد للمواجهة. جميل. هذه تمهد اذا اذا يعني قضية فكرته في التلازم بين الخوف والوسواس دكتور خالد فحقيقة يعني يحتاج ان - 00:17:39

معها يعني التربية من اظفار يعني فيما يتعلق بما لدى الاجيال القلق دعني انا اعطيك يعني نحن دائماً نذكره في مجال التربية الطالب المتميّز على تدريسه وذهب الاختبار اول ما يدخل - 00:17:55

السؤال الذي يتوقع ليكون اخطاء في شيء كبير اظن قضية هذه القضايا المتعلقة التربوية عموماً والبيئة التي تهئ الخوف هي ستساعد على يعني هي المشكلات لهذه الصفات اه اتية كثيرة جداً جداً - 00:18:13

فات المشكلة كثيرة لكن ترى الابحاث التي اجريت لدور الاسر في ايجاد الصفات النفسية الوسواسية ليست قوية جداً ايه يبدو والله اعلم انه يجب ان يكون لدى هذا الشخص قابلية - 00:18:28

يعني الجانب البيولوجي والفيسيولوجي مثلاً ما ادري بيولوجي ولا لا لكنه قابلية قد يكون بيولوجي قد يكون مختلفة. المهم انه يجب ان يكون الطفل لديه القابلية للتأثير بالتوجيه. جميل جميل بس عشان ما نطيل في هذا. جميل - 00:18:43

كيف يصنع المريض هذا؟ يجب ان يتعلم المريض مهاراته قمص اه ضبط الانفعال لحظة الوسواس قمص الهدوء تعلم مهارات الانفصال والاتصال الغزالي يتكلم عنها فهو الاتصال كلمة اعوذ بالله من الشيطان الرجيم داخلة في هذا انا اتكلم ان اعوذ بالله للاسف انه كثير من الاشياء الجيدة يستعملها مرض الوسواس بطريقة خاطئة - 00:18:57

مثل المبالغة في استعمال اعادة. اها يتحول تتحول الاستعادة نفسها الى سلوك وسواسية. اوف حول الاستعادة نفسه الى سلوك وسواسه. اها لكن اقول للمرضى استعد ثلاثة مرات فقط. جميل. واستعملها من باب القوة وليس من باب الخوف - 00:19:18
يعني استعملها واحد من المريضات تقول اسمعك تقول لي انه واجه بقوة وثيقه وليس بخوف بعدين تقول ما كنت افهم وش قصدك كيف لما تحسنت والان انا اواجه الوسواس بطريقة بقوة وبثقة - 00:19:34

ومثل اول كنت اواجهه وانا خايفه ولا يزعل علي ولا يرجع لي مرة ثانية يعني كأني اقدم له القرابين جميل ليذهب الان ليس قناعة انا في قناعة وفي الان انا واقف قدام وش عندك - 00:19:49

كما في المثل ما ادري من اين له اكبر ما بخيلك اركبه ها ادري من اي دولة عادي. جميل الان يعني انه انا انا اواجهك انا ما اتفظل وش عندك؟ هات - 00:20:01

الست انا خائفة فعلاً منك لكنني ساقف امامك امامك باذن الله. اذا هذي مهارة لا تجعل استجاباتك انفعالية سريعة. جميل. في كلام كثير هنا يعني هذى النقطة ممكناً مرضى فقط - 00:20:11

دون صعوبة جداً في فهم هذا الكلام مثلاً تقول له في ناس كثير يواجهون مخاوف ولا يخافون يقول طيب كيف هذول الناس عايشين اذا اذا تعود على قضية مهارات ضبط - 00:20:26

طب فعال يا كلام كثير يعني انتوا تعطونهم مهارات دكتور صح؟ نعلمهم على هذا وتنتابونهم. نظر طبعاً الجلسات اقل شيء عشرين جلسة الجلسة كل اسبوع خمسة واربعين دقيقة انا اضرب مثال اه في امثلة كثيرة يعني عشان تبين للمريض - 00:20:38

ما معنى انه يكون شيء مزعج؟ يا ريت. ومع ذلك انت قادر على التحمل مسلاً ذهبت انتم الى استراحة او الى او الى البحر او الى اي مكان جلستم في النزهة ثم فجأة هذا البوكلين الدقاد الحفار - 00:21:00

كبير هذا للبلدية يحفر جنبكم ارض جبلية وانتم جالسين تسولفون انزعاج صح فليحصل مع الوقت انسون هذا الدقة متى تنتبهون يتوقف في اللي حصل هو الله سبحانه وتعالى اودع فينا مهارة - 00:21:13

هذا المهارة عند مرضى الوسواس ظعيفة يجلس طول الوقت في الاستراحة او في النزهة الدقاد ازعجنا ازعجنا متى يسكت هذا

اذهباوا له اقفلوه انا ما اعرف اتصرف انا كيف اعيش انا كيف اسولف؟ لم يستطع الانفصال لم يستطع الانفصال عن هذا - [00:21:35](#)
اما مهارة موجودة المرأة هي طبيعية هي مهارة طبيعية ليش الناس ما يجيهم السواك عنده مجموعة من المهارات منها قدرتهم على الانفصال عن هذه الفكرة مثلا مرضى الوسوس يعتقدون ان حنا ما يجيينا اللي ما عندنا وسوس ما يجيينا - [00:21:54](#)
ما يجيينا انه احيانا نشك انه انت غسلت ولا ما غسلت يجيينا حنا اكيد او ما ما يجيينا وسوس في العقيدة او حتى ما تجيينا وسوس جنسية كل مرة تجيئهم افكارها - [00:22:10](#)

طبيعة الحياة الانسانية بدأت الحياة الانسانية ورود هذه الوسوس. طبيعة النفس البشرية. طبيعة النفس البشرية لكن نحن نتعامل معها انه يعني اجت وخلاص وراحت ولا ويعامل معها باعتبار انها مهمة جدا - [00:22:20](#)

ما يعرف ما يعرف ينفصل يكون خايف مرتبك هي فكرة عادية تكفووا تكفووا لذلك نركز على عملية كيف يتعلم كيف يتعلم هذه الجزئية بالذات وفيها كلام كثير هي مثلا من ظمنها اشياء مرتبطة بس انا عشان الوقت - [00:22:35](#)

ضمنها شيء نحن نسميه نزع الالهامية انه في فرق بين فكرة وسوسية وفكرا صادقة صحيح واظرف هذا اضرب مثال احيانا المرضي برائحة حريق في مطبخ رائحة حريق في المطبخ - [00:22:54](#)

قارن مع مع فكرة وسوسية انتم جالسين في الصالة شمتمهم رائحة حريق في المطبخ ان هل هذه الفكرة فكرة في حريق في المطبخ حق الاهتمام والذهاب للتأكد مارس معنا العلاج المعرفي السلوكي - [00:23:11](#)

ها انت تمارس هي تستحق الذهاب للمطبخ لانها احتمال حقيقي. صحيح لكن فكرة انه غسلت ايدك ما غسلت ايدك انت انت غسلت هذا قدامك انت تشووفه ما يحتاج ان تتأكد. يا سلام. مرضى الوسوس ما يفرق. ما يفرق - [00:23:26](#)

جميل بالنسبة له حريق المطبخ رائحة حريق المطبخ نفس اهمية ونفس قيمة انه انت ما غسلت ايدك ولا ما غسلت وجهك ولا ما ادرى ولا مؤاخذ دكتور خالد لما تورد هذا - [00:23:45](#)

مثال. ايه بروظاك مثلا تجد فعلا يقول لك انه انه في فرق؟ مرضى الوسوس يحتاجون الى رفق قد يكون هذا متاخر شوية شديد ليش رزق؟ لانه هو هو كاره لهذا المرض - [00:23:59](#)

ولا يدري من اين يبدأ اعرف من اين يبدأ؟ فاذا جاء في العيادة طبعا نسبة النجاح ليست مئة في المئة يجب ان يعرف هذا المرضى نحن الى الان لا نستطيع علاج الوسوس - [00:24:16](#)

نسبة في المية من ايتحسنون لكن هناك نسبة كبيرة جدا من المرضى يتحسنون تقصد تحسن ايا كان وضعه تحسن كنسبة ولا تقصد ثلاثة بالمئة ما يتحسنون ابدا ظمن الاشياء ذكرتني باحدى مريضاتي كانت كنت اول ما بدأنا دايما اقول للمرضى هكذا - [00:24:28](#)
قل لهم ستراهم سيبقى جزن الوسوس لن يذهب طبيعة نفسية فيك. جميل. فقالت لا انا ابي صفر وسوس قلت صفر وسوس لن تكوني انسانا صفر انسان صفر وش؟ صفر انسان - [00:24:46](#)

صبر وسوس لن تكوني انسانا الله قال الذي يووسوس في صدور الناس الذي يعني امر مستمر وسوسه جزء من طبيعتنا يجب ان تعرف انه جزء من عشرين ثلاثة في المئة من اللي تأتيك هي افكار عادية - [00:25:00](#)

بس انت لانه ردة الفعل عنيفة تحولت الى لا الى تقصد بالمئة ليس معنى انه لن يتحسنوا ابدا انما في تحسن لكن سيبقى معهم مستوى سبعين بالمئة من المرضى يتحسنون بدرجات متفاوتة. بعضهم يتحسن - [00:25:14](#)

كثيرا جدا وبعدهم تحسن متوسطها في ثلاثة في المئة لا يتحسنون ابدا يعني. ابدا هذا الثلاثين في المئة يحتاجون الى برامج علاجية خاصة متقدمة غالبا غالبا شيء يسمى للأسف غير موجود عندنا - [00:25:28](#)

اتمنى اتمنى انه يعني احد التجار يتبرع بانشاء هذه الفكرة وهي فكرة ما يسمى بالمصحات من احسن المصحات المنتجعات النفسية وتجعل نفسى هذا مطبق في دول كثيرة من صحيح منتجع نفسى عبارة عن يعني بأنه فندق حدائق حدائق ومدرى ايش ويأتي مرض الوسوس - [00:25:42](#)

بس في امريكا مثلا في بنسلفانيا اول منتجع نفسى علاج الوسوس بدأ هناك قبل ثلاثة سنين يمكن في ثلاثة اسابيع الحالات الصعبة

تحسن لانه يجلس اربعة وعشرين ساعة يعني هؤلاء يحتاجون لجرأة قوية يحتاجون الى جرعة مكثفة - [00:26:04](#)

بالمناسبة مرضى الوسوس الافضل دائمًا الجمع بين العلاج الدوائي والعلاج الجلسات افضلهم دائمًا في الغالب الغالب جمع بين الدواء لان الدواء يساعد على تخفيف توتر هذا مريض يقدر ب neckline ما يستطيع ان ينطلق معك في في - [00:26:19](#)

جلسات وفي وفي اذا الاستجابة للعلاج المعرفي والسلوكي الجانب الدوائي سيساعد على هذا صحيح جميل صحيح طيب دكتورنا قبل ان نخرج الى فاصل اذا وقف القاعدة الثانية بس عندي مثال انا احبه ممتاز ايه مثال العباءة المشقوقة - [00:26:38](#)

او الثوب المشقوق واحد يمشي وعباءة تختنق الامرأة مثلا جلبابها مشقوق مثلا اقوم لاتمشي هي فواحدة قالت لها يا اختي عبائك او جلبابك مشقوقة الطبيعي فتلتفت لتأكد صحة صحة - [00:26:54](#)

التفتت ما وجدت شيئا مشت شوي حقتها هذه المرحلة ثاني مرة تبي تتأكد يمكن ما انتبهت تأكدت تأكدت ما وجدت العباءة مشقوقة ثالثة مرة يستطيعها رابع مرة بذى الوسوس يطير الوسوس مليون مرة - [00:27:11](#)

مليون مرة مشقوقة مستمر كل مرة يقول ابو مشقوق يتتأكد يجد غير مشقوقة طيب ابات مشقوق اكتر يتتأكد مرة ثانية تأكد يتتأكد اذا هو سبب في شق هذه العباءة مع كثرة نسأل الله ان يعافيهم ويشفيهم ويحفظنا واياكم - [00:27:31](#)

بحفظه نقطة اخير ممكن بس؟ افضل دقيقة بس؟ افضل عشان نهني هذا المحور محور جميل ردة الفعل كيف تناقش الوسوس افضل طريقة لمناقشة الوسوس عدم مناقشة الوسوس حدث عن الشخص ولا عن المعالج عن المريض المريض افضل طريقة لمناقشة الوسوس عدم مناقشة الوسوس اها لا تناقشه - [00:27:48](#)

لا تثبت له انك صحي وهو خطأ لا تثبت له انه خطأ لا تجادلوا بادلة علمية لا تتفاوض معه اتحاور معه لا تقدم اي تنازلات بره وكأنه غير يعني اغفال واهمال اعتبروا انه شخص طنش شخص - [00:28:10](#)

امامك لا ليش طنش؟ واجه شخص امامك بيرير بيرير انت فيكم انت فيكم اهلك وامك وابوك وانت جالس يتكلم حاط عينك بعينه لا تناقش لا تجادل لا تحضر ادلة لا تقرأ كتب الفقه لا تسأل المشايخ - [00:28:26](#)

لا تبحث في النت لا تقرأ في قول كل هذا لا قيمة له ماذا يفعلون ذلك ناس الطبيعيين لا يبحثون هذا البحث المضني المتعب عن اجابات لاشيء اصلا هي غير حقيقة اه - [00:28:45](#)

اذا احد مشكلات مرضى الوسوس ردة الفعل الاولى مباشرة تسأل المشايخ سلام عليكم انا وش اسو؟ انا جاني وسوس في الشیخ يقول له يا ولدي يا اختي يا بنتي ما يحتاج انت وسوس الصالحة جزاك الله خيرا يا شيخ - [00:29:01](#)

الشيخ يشعر انه عالج المريض والمريض يشعر انه ارتاح ينزل السماعة خمس دقائق مع الشيخ ثانى يا شيخ لا تسأل مشايخ لا تناقش لا تتصل ابحث معدتك صحيحة عادتك صحيحة - [00:29:13](#)

عبادتك صحيحة عادتك صحيحة واتجه للمختصر عادتك صحيحة واتجه للمختصر يا دكتور خالد جزاك الله خير الإخوة والأخوات فاصل ونواصل معكم كونوا معنا ان وشراعها يحتاج كي تمضي لدفع رياح - [00:29:29](#)

قد وصل بي الحال الى الغفلة عن الطاعة والتکاسل في ادائها وكأنني لا اشتاق الى جنة ولا ارهب نارا ولا اخشى ان يتخطبني الموت في اي لحظة ولا ادري ماذا افعل - [00:29:53](#)

كانت هذه رسالة من شاب اصيب بضعف الامان نتيجة تکاسلها في طاعة ربها وغفلته عنها ورأى من نفسه كثرة الوقع في المعاصي التدرج الى معاصي جديدة التهاون في اداء الصلوات - [00:30:10](#)

والتكاسل عن الطاعات قلة ذكر الله ودعائه عدم التأثر بآيات القرآن عدم ذكر الموت او التأثر به كل هذه اعراض لها اسباب منها فالتوارد في وسط تکثر فيه الغفلة وارتكاب المعاصي التسويف وطول الامل - [00:30:29](#)

شدة التعلق بالدنيا والغفلة عن الآخرة وحسابها الافراط في المباحث والاكتئاب من الكماليات والمرفهات فمن اراد النجاة والفالح فلينفمض عن نفسه غبار التکاسل والتهاون والتسويف وليبتعد عن اهل الغفلة والسوء والهوى - [00:30:50](#)

وليلتزم طاعة ربها ومرضاته وذكره ودعائه وليرحص على صحة صالحة تذكره اذا نسي وتعينه عند الفتور والکسل فان الله تعالى

يقول هناك سفينة راعها يحتاج كيت حياكم الله ايها الاخوة والاخوة - 00:31:12

وعودا حميدا مع سعادة الدكتور خالد جابر او لعلاج الوسواس يكمل دكتور خالد. هلا بكم الله يحفظك دعتنا في الثانية ونتمنى 00:31:36

الحقيقة ان لا تنتهي الحلقة الا وقد اتممنا القواعد الاربعة باذن الله -

فماذا عن بس لا يجييك وسواس ها؟ الله يستر. هذا وسواس الوقت. وسواس البرامج التلفزيونية. التلفزيون الله يستر. نعم. جزاك الله 00:31:53

خير. القاعدة الثالثة وهي احسن طريقة للتعامل مع الوسواس مواجهة الوسواس - جميل. واجه الوسواس وعاكس سلوكيات الوسواس واجه الوسواس وعاكس سلوكيات الوسواس هذه الرابع العالج. هذه الثالثة الان. 00:32:08

كلنا في الثالثة. كما في الثالثة. اي. ايه هو غالب المرظى جاه الوسواس - 00:32:26

طنش عادة التجاهل والتقطيع ينفع في المستويات الدنيا. الخفيفة التي لم تصل الى القدرة في ذلك. اه المرض النفسي ممكنا واحد

يتتجاهل لكن اذا ارتفع الوسواس خلاص يجب ان تغير الاستراتيجية - 00:32:39

هي عبارة عن يعني معركة او حرب يجب ان تغير الاستراتيجية مثال مع العبادات مع التطبيق لهذا نعم باذن الله اذا اول شيء ان

تواجده ان تواجه الوس وتنوقف نحن مثلا في الوضوء خلينا ناخذ في الصلاة - 00:32:57

انا نبدأ بالوضوء جميل لأن الوضوء يعني جميل عادة اه في الوضوء اولا نضع قائمة آآآ كشف كشف بالسلوك الوسواس هي التي

يفعلها المريض جدا بعضها خفي عندنا نوعين من انواع السلوكيات الوسواسية - 00:32:57

تلوك نسميه سلوكيات الاستجابة اللي هي يعيده الوضوء يكرر يقطع الى اخره ونوع اخر مهم جدا يعرفونه المرظ لهم بدقة اسمه 00:33:17

سلوكيات الامان او الخدع او وهو ان المريض يفعل اشياء - 00:33:32

حتى يمنع اصلا ورود الوسواس مثلا من ضمن الامثلة انه تحضيرات وترتيبات قبل قبل الذهاب الى الى دورة المياه قائمة انواع

السوكتات هي بتجيبي بعد شوي عشان ما نطلع - 00:33:32

اذا نضع بالقائمة السلوكيات الوسواسية هذه السلوسة نضعها في برنامج ثلاثة اشوي قاعدة عندنا كال التالي الوسواس جاءك 00:33:51

بالتدريج لذلك فكوا حلحلته يحتاج ايضا الى تدريج معنى انا نحتاج الى فترة زمنية كافية -

كي تتعلم انت كيف تتخلص من هذه السلوكيات الوسواسية في الوضوء او في الصلاة او في او في الطهارة نضع له قائمة السلوكيات 00:34:15

الاستجابة قائمة السلوكيات الامان طبق المريض عندنا الوضوء في العيادة انا عندي في العيادة - 00:34:15

المفسلة آآآ ويتوظأ على المريض امامي اصور المريض فيديو بجواله هو الفيديو بجواله هو وكل مرة نصور المريض الفيديو بجواله هو 00:34:31

يتعلم قال له ما هي الطريقة الصحيحة هي الوضوء انا اسميهها - 00:34:31

الوضوء العفوي او الطريقة العفوية التي يعملها الناس الطبيعيون عادة. هم ام كل مرة اه نتابع معه آآآ وي يعني نتلقى خطوة اعلى كثير 00:34:47

من المرضي يقول انه جربت المواجهة وجربت مواجهة - 00:34:47

ليش ما تفعن انت جربتها لوحده لا يستطيع مريض الوسواس واجه الوسواس ومخالفة ومعاكس سلوك الوسواسية الا مع معالج 00:35:05

لوحده لأن المسألة فيها فيها انتكاسات وفيها صعوبة وفيها طلوع وفيها نزول وفيها عفوا دكتور مثالك اللي ذكرته بالنسبة -

امامك اين المواجهة هنا وبين المعاكسة؟ المواجهة انه الان جاء يتوضأ طيب فقال له قال له الوسواس. اي. قال له ما غسلت اليدين.

جميل هو يواجه يكمل. يكمل نكمل. طيب. بحيث انه لا يستجيب للسواس - 00:35:26

ولا يعيده مرة اخرى هاي هنا السلوك. اها. لا يعيده مرة اخرى ولا يفعل سلوكيات الامان مثل استغفار الله لا الله الا الله يهز رأسه يضغط على ايديه اكتر من مرة حتى يتأكد يكتب احيانا بعض المرظى يكتب بعض المرظى - 00:35:48

وهو يتوضأ عنده دفتر يكتب غسلت يدي. يا لطيف قتلت وجهي نسميه التقيد هذا مستوى كبير. اي التقيد معنى هو جزء من تقيد كتابي تقيد صوتي. بعضهم بعضهم يشغل الجوال - 00:36:01

يضع الكاميرا ويتوظأ حتى اذا انتهى عاد تأكد انه جميع الخطوات صحيحة هل السلوكيات يتوقف عنها انت تصوروا حتى هنا الفرق

ما بين اه مرة ومرة التصوير في في الجلسة له فوائد اخرى. اها. له فوائد اخرى. من ضمنها انه يعرف نعرف نحن الى اي مستوى هو.

جميل - 00:36:15

يعني مثلا اذا لم يستطع ان يتواضأ وضوءا صحيحا حتى في العيادة انه نعرف درجة الوسواس التي عنده ثم يتواضأ وضوء صحيح ونقول هذا هو الوضوء الصحيح له الوضوء؟ الوضوء الصحيح فهو بحاجة الى معالج لا م حالة - 00:36:36

تجربة بيمنت هذا القضيةحقيقة مهمة ايه ايه بيمنت بيمنت هذا عندي تمرين انا اسمييه قاوم لاقصى ما استطيع طبعا المدارس في المواجهة كثيرة جدا لكن الطريقة التي استعملها انا انه انا ابدأ من فوق في ناس بدهم من تحت انا ابدأ من فوق بمعنى انه اه نقول للمريض - 00:36:52

الهدف عنده ان تتواضأ في دققيتين بالمستوى العادي. انه الناس الطبيعيين يتواضفوا في دققيتين انا ابيك توظف في دققيتين ما اقدر ونصف ساعة يا ابن الحال جرب دققيتين والجلسة القادمة اخبرني ماذا حصل معك؟ اكتب لي - 00:37:12

وانا عندنا عندنا جدول نسمى جدول متابعة الوسواس سبعة ايام في خمسة اه سبعة في خمسة. يعني مثلا من ضمن السلوكيات الامان انه يجمع الصلوات يتواضأ وضوء واحد يصلي فيها الصلوات الخمس كل - 00:37:33

اهلا وسهلا قولوا لا تتواضأ كل صلاة ولا تجمع الصلوات بعض المرضى يترك الصلاة. هذا اللي كنت ساقوله. اي نعم. بعض المرضى يترك الصلاة يأتي انا تركت الصلاة انا كافر. يا اخي موظوع الفقهى هذا ناقشه - 00:37:45

فيما بعد انت الان مريظ انت الان مريظ لا تترك الصلاة اعتبر هذا الترك من التعب من التعب قصدي لاجل ان نرتاح هو المريض هؤلاء المرضى يتركوا الصلاة وهو كاره لذلك - 00:37:59

يأتي يقول انا تعبت انا تعبت انا تعبت فانا نحن نرثى ونرافق به ويعني يقول اطب لا والعلماء يقول من ترك الصلاة كافر لا لا تنطبق عليه خارج التغطية. لانه خارج التغطية نعم صحيح - 00:38:15

اذا شيء اسمه قاوم لاقصى ما تستطيع تمرين الدققيتين هذا واحيانا حضر لهم اه طاسة حط فيها ست مئة وخمسين ملي هذا وضوء النبي صلى الله عليه وسلم يتعلم هو النطق - 00:38:29

نتواضأ بستمية وخمسين ملي اقعد اتواضأ فالطاسة فيها ستمية وخمسين ملي تواضأ فيها ليس كل مرضى يستطيع النجاح من اول مرة لكن نحن هذا هو هدفنا نمشي معه اسبوع ورا اسبوع ورا اسبوع - 00:38:43

حتى باذن الله خلال سطععش عشرة عشرين اسبوع باذن الله. يصل المرضى الى يصل المريض الى بوحدة الله يحفظك يعني قضية واجب بالنسبة لدور الاسرة في مساعدة تطبيق التمارين هذى لها قصة مختلفة. يعني انا حضر الاسرة - 00:38:58

اكد انهم مناسبون. جميل. اتأكد انهم مناسبون لبعض الاسر تضغط على على الاهل وبعض يعني القضية مختلفة يعني واضح جدا بس في نقطة مهمة هنا انه المريظ يعني يجب ان يعرف انه لما اقول له انا - 00:39:14

توظأ في دققيتين يرتفع الخوف عنده انا اقول لهم هذا خوف علاجي طبيعي ومطلوب. هذا خوف مطلوب. اه. علاجي. لان هذا الخوف الطبيعي هو الذي سيحرق الخوف من الوسواس بديل هذا البديل هذا الخوف نحن نحظره - 00:39:29

لكي يقاوم الخوف الوسواسي فيحرقه. انا استخدم عبارات لطيفة للمرضى حتى يفهمون. فالخوف هذا نحن نستجلب الخوف انا انا خايف من الخوف انا اجيبي الخوف اواجهه به الخوف الذي يعطيوني ايه الوسواس حتى يذهب الخوف الذي يأتي من الوسم - 00:39:51

فهذا يعني ليس سهلا مع المرضى لك نحن نجلس كل اسبوع وتختلف حالة عن تختلف حالة عن حالة وكذا الى اخره ندخل الان سريعا بس في الامثلة السلوكيات الوسواسية لانه مهمة جدا مثلا - 00:40:08

يخرج الريح قبل الوضوء قبل ما يدخل الحمام يخرج الريح حتى ما ايش؟ ما يشغله خروج الريح اثناء اثناء اثناء اضغط على بطنه الى اخره. اها - 00:40:25

آآ التردد والرهبة قبل الوضوء لمرضى عنده كثير من المرضى قبل ان يتواضأ يصير يقول تكون هالشبكة يعني لازم اشبك لازم في

حاجة كذا ينتظر شيء معين هو يأتي يشبك مع الوضوء - 00:40:35

يدخل في جو الوضوء ايش متعدد خائف؟ هذا يجب ان نتوقف عنها وهذا انا عرفتها من المرض في اشتراطات اضافية النية ما جت هي ما شبكت هي ما دخلت انتظر تأتي ينتظر كذا لحظة كذا فيظ الهي كذا - 00:40:50

والله العظيم. سنتكلم في القاعدة الاخيرة ان شاء الله. ما معنى النية؟ الى اخره آآبسملة هو بسبب الوسواس يقول بسم الله الرحمن الرحيم ايش ارفع الصوت؟ يرفع الصوت ويضغط على الحروف حتى يتتأكد انه قالها - 00:41:06

كلها دون معالج لن تستطيع ان تكتشفها نعالج دورها نكتشف هذه الاشياء ويساعدك على التخلص منها بالمناسبة ترك سلوكية الامان اسهل من ترك الاستجابة فهذا يساعد على هذا فهي هي هي منظومة منظومة متكاملة - 00:41:22

طريقة معقدة في غسل الاعضاء مثلا يغسل العضو بقوة جدا يضغط يسمونه الدعك ويأخذ بفتوى المالكية تعرف المالكية عندهم فتوى الدعك الوضوء بالدعك فيأخذ فتوى المالكية وانه الدعك ضروري وانه يجب ان تدعك الى اخره - 00:41:40

هو يختار بالمناسبة عندهم انا شيء اسميه يرى الانتقاء للفتاوى والفقه. سبحان الله. ويبحث عن الفتاوى التي تناسب دائرة دائره الوسواس التركيز يجب ان اكون مركزا آآالشك الكثير الشك - 00:41:53

آآتغير نظام اليوم ما يطلع ما يذهب الا بعد العشاء ليش لانه في اوقات الصلوات لا يستطيع ان يذهب وكيف يصلني قدام الناس؟ كيف يتوضأ قدام اسأل عن برنامجه اليومي ماذا تفعل - 00:42:10

والله ما اذهب لا اذهب ترى النساء نقول لها اذهب الى السوق الى المول مثلا توضئي في المول اسم الرجل اذهب وتوضأ في دورة المياه امام الناس هذا كله برنامج متكامل هو - 00:42:24

هدف انه يعيش حياة طبيعية واجه الوسواس من جميع الجهات. من واجه الوسواس من من من جميع الجهات. بعض المرض يرش يرش الماء على الثوب ويستدل بالحديث نقول الحديث هو في مرحلة الوسواس الخفيف - 00:42:40

يوصل لمرحلة الوسواس القهري يصبح الرش آآسلوك امان اه بعض المرضي يغير ملابسه جاء يتوضأ غير ملابسه استنجي هيغير ملابسه ومرضي يغتسل كاما بعذ المرضي يتتجنب النجاسة ما يجلس على الكرم يعني قصة طويلة عريضة فنحن نأخذ هذه التفاصيل كلها السلوكيات الوسواسية كلها قائمة - 00:42:56

اضعها امام المريظ هذى ان شاء الله خلال الشهرين الثلاث شهور القادمة وهي خطة هي خطة انا اسميها خطة عمل. يا سلام. خطة عمل متكاملة للمريض لكي لكي اه القوام تختلف من شخص - 00:43:17

طبعا هي القائمة الاصلية كبيرة جدا ثم كل مريض له قائمته الخاصة. جميل يعني لو نتكلم عن السلوكيات الوسواسية كثيرة واضحة جدا دكتور منها الجدال مع الوسواس لا انت قلت لي كذا لا انا متأكد اني توظيت لا انا متأكد والله العظيم اني توظيت الى - 00:43:31

بيه وبين نفسه يرفع صوته حين يجب جوال يعني يستخدمون التقنية فيها كلام كثير هذا. جميل. بس عشان الوقت نحن باقي معنا تقريبا عشر دقائق طيب آآالرابعة. طيب قبل ان ننتقل الى الرابعة في نقاط اساسية في موضوع المواجهة. جميل. وما منع الاستجابة والسلوكيات الوسواسية؟ ولماذا يجب ان يكون هذا عند معالج نفسي يحصل له؟ لان - 00:43:47

انتكاسات كثيرة والخوف يرتفع يزيد عليه الوسواس لا يستطيع يقاوم كيف يعرف هذه مهمة يجب ان يعرف اهمية ان الخوف هذا اللي جاك حنا جايبيه نحن الذين جلينا هذا الخوف. اه - 00:44:08

من مصلحتك. من لانه من من اه من مصلحتها اليس اليه الجانب الدوائي الكيميائي هو الذي ممكن بعد كيف هذى الحدة انا لاني لاني استطيع جيد في الادوية وفي الجلسات. عادة اه - 00:44:24

لما اقيم المريض اذا وجدت عنده مستوى الخوف عالي عطيته اعطته ادوية يرتاح شوي ويهدي بالعامية عشان يشتغل كويس ندخل في القاعدة الرابعة جميل نعم. القاعدة الرابعة هي تعديل الصفات النفسية والسواسية - 00:44:41

معنى انه اصلا ليش مريض الوسواس ماذا يفعل كل الذي ذكرناه في السابق لان لديه بعض الصفات الوسواسية هذه الصفات ليست

كلها موجودة عند كل الناس تفاوت مرضي يتفاوتون بعظامهم عنده هذى بعظامهم عندهم هذى - 00:44:58

لكن ابرز ثلاثة اشياء المتعلقة بالائم خطأ النوع الثاني بالتأكد الضيق والاختي ثالثة بعض انا اسوى محتوى التفصيلي يعني عنده قناعات غريبة في موضوع النية نونية لازم تجي، النية كيف تجي - 00:45:11

انه مثلاً يجب ان تركز اثناء نبي نتكلم عنها. اي نعم نبدأ بالاثم قاف من الافتاء لأن ليس تخصصية جعل الله بغير علم قولها بثقة
مطلقة جداً لا اثم عليك - 00:45:37

لَا اثْمَ عَلَيْكَ لَا اثْمَ عَلَيْكَ هَذَا الْكَلَامُ لَيْسَ مِنْ عَنْدِي مِنْ أَيَّامِ اللَّهِ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ إِلَى يَوْمِنَا هَذَا. اللَّهُمَّ فَهَمْتَ إِلَى يَوْمِنَا هَذَا الْوَسْوَاسُ بِأَنَوْاعٍ
مُتَفَوِّتَةٍ عِنْدِ الصَّحَابَةِ جَاءَ مَاذَا قَالَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ - 00:45:53

والوسوسة صلاتك صحيحة قراءتك صحيحة - 00:46:09

القولون ويخرج الريح احيانا فعلا يخرج ريحه احيانا - 00:46:22

اننا نقلت له سائل المشايخ قالوا ابدا يعامل الجميع معاملة وسواسية حتى ولو يخرج من بعض الريح لانه لا نستطيع ان نعالج الوسواس الا اذا اعتبرنا الجزء الصحيح من خروج الريح وسواسي. لاننا نستطيع ان نميّز - 00:46:37

فنقول له انت الان في مرحلة علاجية والمشقة ترفع الحرج وتجلب التيسير في هذه المرحلة العلاجية نتعامل معها بجميعها باعتبارها وسوسات بالمناسبة انا يعني اقرأ في الفلسفة كثيرا والثقافات الديانة الاسلامية الاسلام - 00:46:54

العلماء على مدار التاريخ تلاحظ بشيء واضح انهم - 00:47:11

الجيد يجب ان تفرق بين الاحتياط المفید كتاب غير المفید فالدكتور خالد المرظى هذولا ما يعرفون - 00:47:25

وانجلس معهم في العلم احياناً ساعة كاملة جلسة كاملة ابتعد مع التمييز. فقط فقط ما ادري هل هذا احتياط بعدم احتياط النقطة
الثانية من موضوع القاعدة الرابعة التأكيد واليقين - 00:47:44

يعني ولذلك يتعلم المريض عندي مثلاً مرضى عنده مشكلة في هي في التشدد مرضى كثير هذا موضوع الكمال الكبير يأتي مع الالكتئاب يأتي مع النسخة الوسواسية منه عندي مرضى مثلاً يقول - 00:48:00

بعد ما غيرت من صفة والتشدد عندي بعض الحاجات مختلفة تفتح حياتك بطعم اخر مختلف حتى كوب الشاهي رحت تطعنه بشكل مختلف عن السابق تعاملني مع الناس العفوي طيب اعالج نفسي رايق يعني ما ادري رايق وش معناها في اللهجات الالخرى لكن

يعني مروق ها؟ مروق ايه ما ادرى عاد وش معناه في اللهجات الأخرى؟ مريح مريح يعني موسع - 00:48:16

الافكار لا معنى لها ولا دلالة لها - 00:48:41

نزع المعنى ليس لها اي قيمة شرعا لكن انت كموسوس انا ما الوسواس قال لي الوسواس قال لي انه انت ما غسلت معناه انه اني ما غسلت لا يا حبيبي - 00:49:01

بس قال لك ما غسلت ما له اي معنى هذا كلام الجانب المعرفي هنا صحيح الان نحن في في القناعات نتكلم جزء معرفي بشكل كبير جدا طيب عشان الوقت بس الموسوس لا يمكن ان يفعل ما يطلبه الوسوس منه من افعال سيئة او خطأ - 00:49:16

يرأوا اخطاء لا اثم عليك الى اخره عشان نتجاوز نعم. فيما يتعلق باليقين والتأكد قاوم رغبتك في اكدوا التثبت اه لا تتأكد اه اقول
للمرضى بعد ان تخرج البرنامج العلاجي بانك توقفت عن التأكد - 00:49:35

الفحص شيك جدا اعدل هذه الصفة فيك جاء في الاثر انت ايه اي في الحديث هذا في الحديث؟ اي نعم في الحديث يتبعه

ينتهي لا تتأكد لا تعيid النظر مرة اخرى - 00:49:52

لا تشيك. جميل لأن التأكيد هذا غير مطلوب لا شرعا ولا عقلا ولا عرفا. الاخير يا دكتور الثالثة التي اقع حول هالنية ومن اي نعم الاخيرة طيب بقى اشياء مثل تغير طريقتك في الاقتناع في التصديق لا تصدق الى اخره نأخذ الاشياء التفصيلية بسرعة - 00:50:06
في اشياء مهمة جدا غريبة جدا موجودة عندنا المسلمين فقط وليس فيها اي ابحاث نحن سنتنشر فيها ان شاء الله ابحاث مثل النية عندهم اشياء غريبة لازم اني تأتي يجب ان اكون مركز - 00:50:24

لو مسلا لو مسلا اراد ان يتوضأ احد ابنائها كلها انقطعت النية يعاد فيعيد فنحن نشرح له ما ما هي النية. جميل. هل النية شيء خارج يحظر او الى اخره؟ جميل - 00:50:36

التركيز ايضا هذا لاحظناه في المرتضى يجب ان اكون مركز وش هو التركيز ما في اسمه تركيز قناعتهم حول الكفر انه يعتقد هو انه اذا لم يغسل يتنظف من البول بشكل جيد - 00:50:49

غسلته تتسلسل معه حتى يكون كان مقبول صلاته غير مقبولة وهو كافر ما اشار اليه ابن القيم في الاستفسار في خواطر الى الافساد صحيح صحيح اي نعم الاخيرة اللاثم عندهم - 00:51:08

جدا بالضمير ضمير جيد ميت يعني بضمير جيد لكنه مستوى عالي جدا يصل الى مرحلة يعني الجلد غير مطلوب لا شرعا ولا عقلا ولا عرفا اسأل الله تعالى ان يشفى مرضي المسلمين واعتذر يعني يعني ما شاء الله يعني هنا خلصنا لكن ظفطنا المادة ظفط قوي ظفط - 00:51:21

اسأل الله تعالى اسأل الله ان يشفى جميع مرضى المسلمين اسأل الله ان يشفى جميع الله يحفظك دكتور خالد سعداء جدا جدا بك وانا اول المستفدين اسأل الله ان ينفع بعلمك ويعينك - 00:51:48

اعينكم اهل التحمل والصبر هنينا لكم احب الناس الى الله انفعهم للناس وما انزل الله ايها الاخوة داء الا جعل له دواء علمه من قالوا من جهله اه شاكرا القواعد الاربعة اسأل الله عز وجل ان - 00:51:59

على مثل التوعية في هذا الجانب الحقيق لها هذا من اهل في هذا الجانب الالى لهم القادر الاسبوع القادر باذن الله معنا؟ السلام عليكم ورحمة وبرحمتها يحتاج كي تمضي لدفع رياح انت الرياح - 00:52:18

تعين ابنك دائمًا كي ما يفوز بنيل كل متاح. علمه - 00:52:41