

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 اله 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 يردنا 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 سعادة الله يحفظك وشاكرين لك على استجابة الدعوة الله يحفظك ولماذا هذا العنوان دكتور الله يحفظك بسم الله الرحمان 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

اغلب اه انواع الوسواس هي الوسواس المتعلقة بالجانب الديني وتحديد اسأل 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 والصلاة والصلاة 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 سبحانه 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

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

اها جميل جميل يعني انا عادة يعني موقف اذكره اذ تأتي وتصلي تعاني معاناة شديدة يعني ترأف لحاله سألته اكثر اذا به ماذا فازداد القضية عند الثاني سألت 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 المرطى 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. هذي 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 الاول تم احيانا الموقف الاول المرحلة الاولى او الموقف الاول من الوسواس مهم جدا 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 هذي ردة الفعل هي من القضايا التي ساتكلم عن الخوف ونتكلم عن اهمية الوسواس الى اخره - [00:04:53](#)

جميل. الثالث ساتكلم عن القاعدة الثالثة هي واجه الوسوس لا نقول اهرب من الوسواس ولا حتى تجاهل الوسواس. نعم. واجه الوسواس. جميل. وعاكس سلوكيات الوسواس نتكلم عن اشياء في هذا ما بعد الوقت يسمح لابد ان يسمع بيدون اني ساختصر كثيرا - [00:05:04](#)

جميل. النقطة الرابعة انه يعني مريض الوسواس يحتاج ان يغير بعض الصفات النفسية الخاصة فيه اللي قد تكون هي سبب له. ايوة قد تكون هي المغذية. المغذية اللي فلذلك اسميتها تعديل بعض الصفات النفسية الوسواسية. اه - [00:05:25](#)

نتكلم عن بعض الصفات المتعلقة بالتأكد جميل. والاثم والخوف من الشك دقة تشكيك واشياء زهقان اللي هي قد تكون البيئة التي تغذي هذا الموضوع نعم القنوات المغذية او او الصفات النفسية ندخل في القاعدة الاولى دكتورنا الكريم - [00:05:43](#)

ما يتعلق بفهم المرض والمبادرة في العلاج فهم المرطى ومبادر العلاج خطواته واضحة اولا اتشتكي منه انت مرض معروف ومسجل طبيا. جميل. وله اسم ويعرفه الاطباء وله علاجات سواء دوائية او غير دوائية - [00:06:01](#)

ثانيا لست وحدك يا سلام. هناك كثيرون يمرون بنفس الاعراض مثل ما ذكرنا في المقدمة انه نسبة الانتشار تقريبا من واحد الى ثلاثة في المئة قريبا يعني والنساء والرجال سواء - [00:06:21](#)

هذي من الاشياء الغريبة يعني مثلا الاكتئاب والقلق اه النساء اكثر بكثير من الرجال يمكن ثلاثة الى واحد او اثنين الى واحد اها بينما في الوسواس النسبة تقريبا واحد الى واحد - [00:06:33](#)

الله ويبدو انه يعني ميكانيكية الوسواس ليس لها علاقة بالجنس. اها. يبدو والله اعلم. نحن لا نعرف هذا النقطة الثانية وهي مهمة جدا 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](#)

اهمية الاكتشاف المبكر والمشكلة الثانية انه غالب مرطى الوسواس ما يراجعك الا بعد ما يتخرج من الجامعة هذا اذا استطاع ان يكمل الجامع احيانا الوسواس يعيق الجامعة ائتلك الا بعد ان يذهب الى الجامعة وتمضي عليه سنوات يكون مظل له يعني متوسط - [00:07:15](#)

عدد سنوات المرض حينما يأتي يراجع المراجعة الاولى احيانا يكون سبع سنوات ثمان سنوات يعني اكتشاف اللي ممكن من نفس الشخص ومن غيره امر سهل فيما يتعلق بقضية المهم هنا وللأسرة - [00:07:33](#)

وللمعلمين يقول لك احنا صممنا برنامج للمعلمين في مساعدتهم 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 شويه - [00:07:48](#)

قيس او انه عنده حرص زيادة لا تأكد لا يكون عنده وسواس قهري ويعاني المسكين ويستحي ان يخبركم انت يجب انت هذا برنامج اسس التربية الاسس المشهورة في التربية اهمية المصارحة والمكاشفة بين الابناء. جميل. ففهم جدا 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. سبحانه الله - [00:08:25](#)

اي كما قال النبي صلى الله عليه وسلم لكن المرضى يتفاوتون بعض المرضى يستجيب بسرعة بعض المرضى 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 المرضى 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 للاسف بدأت بدأت تكثر الان الشكوك - [00:09:07](#)

لأ الوسواس القهري اضطراب معين له صفات خاصة وهي مثلا في الوضوء او في الصلاة او في الطهارة اخ استغراق الزمن الطويل ضغط الافكار الوسواسية ضغط الوسواس تغرق الزمن وسنتكلم 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 غالبية يعرفون انه خطأ. هناك نسبة الان يبقى ان تغير التشخيص كان اول انه هذا تغير. لانه وجدوا انه حوالي عشرة الى خمسطعشر في المية من الناس يعتقدوا انه كذا صح - [00:09:47](#)

سبحان الله وهذي نسبة قليلة لكن 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](#)

فاذا هي عبارة عن افكار ضاغطة اللي هو الوسواس والسلوكيات يفعلها وهو لا يريد ان يفعلها يعيد الوضوء عشر مرات يعيد الصلاة عشر مرات خمسطعشر مرة يجلس في الحمام نصف ساعة ساعة - [00:10:10](#)

يتنزه من البول ربما ربع ساعة الى او اكثر من ذلك. الزمن الزمن هذي قاعدة مهمة يجب اولا ان نعرف الزمن الطبيعي في الطهارة هذا بالمناسبة اجرين عليه يعني - [00:10:20](#)

هي سادسة البول العادة انه دقيقة دقيقتين بالكثير اي احد يقضي في البول اكثر من دقيقة او دقيقتين مع الصفات السابقة لازم يتأكد عنده وسواس ولا لا براز اكرمكم الله خمس دقائق في العادة ست دقائق - [00:10:35](#)

دون الهواجيس طبعها بدون الهواجيس الكرسي. اذا زادت عن هذا يجب الانسان ان الوضوء دقيقتان الضوء العادي يكمل الانسان بالوضوء كامل دقيقتين افضل مرضى الدكتور قد ايه يجلس في في الوضوء - [00:10:51](#)

ونصف ساعة لا اله 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 يكرهه ولا يريد مع الخصائص الوسواسية اللي ذكرناها هذي فوسواس قحط. ذكرنا بها الخصائص. الخصائص الوسواسية التي هي اولا انه ضاغط 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 فوجدنا انه خمسين بالمئة ارض الوسواس راجع عيادة نفسية تسعين بالمئة مئة بالمئة هذا الاجراء بعد ما اتوكم يعني نحن نشرنا استبانا. 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 دائما نقول للمرضى مريض الوسواس القهري لا يستطيع اعيدده مرة اخرى مريض

الوسواس القهري لا يستطيع علاج الوسواس لوحده. يا سلام - 00:12:42

هذي 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 الاعداد - 00:12:56

هي مسألة معقدة يعني يجب ان يراجع يجب ان يراجع انما يصدق عليه وصف الوسواس القهري. انا قد يكون في البداية مستويات

بسيطة. انا نصيحتي اذا شكيت انت بنفسك او في ابنك مباشرة - 00:13:11

اتصل على الهواتف المجانية المعروفة في الاستشارات او اذهب الى الى طبيب نفسي او يذهب الى طبيب يحولك الى طبيب نفسي

للتأكد التأكد من من وجود جزاك الله خير دكتورنا الكريم - 00:13:28

قاعدة رائعة ومهمة وظهر فيها جانب المظاهر وجانب 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 الوسوسية نحن نسميها الفكرة الوسواسية طبيب هو الان لو لو نأخذ مثالا دكتور ايه ايه راح الان يتوظا ممتاز جا

يتوظا اراد ان يتوظا قال له الوسواس ما غسلت اليد - 00:14:01

ما غسلت الوجه اكد يمكن ما وصل الماء الى الكوع الى المرافق انت متأكد انك غسلت العضو؟ ارجع ها 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 حصرتها في بحث يمكن عشرين صفحة انواع واشكال وطرق مرضى الوسواس في الافكار والقناعات كثيرة جدا. جميل هو

الان لما تأتيه هذه الفكرة المرحلة الاولى بعد ورود الفكرة الوسواسية - 00:14:31

هذي مهمة جدا اذا غير من ردة فعله بهذه الافكار الوسواسية التي تقول له انت لم تتوضأ اغسل اعد انقطعت النية التركيز راح آآ ما

قلت الله اكبر الحمد لله ما طلعت كويسة الحرف ما نطقته جيدا - 00:14:50

الى اخره الى اخره الى اخره انقطعت الصلاة ذهنك تشوش انواع كثيرة لا حصر لها اذا اذا حصل شيء من هذا كيف ردة فعله ما الذي

يحصل؟ مهم الذي يحصل ان غالب مرضى الوسواس - 00:15:07

قاف الرد وردود الفكرة يصدق يلجأ الى اسلوب الاحتياط خل اعيد الصلاة خل اعيد احسن واريح قال اعد الوضوء الرياح الرياح ايوا

هذي المرحلة الاولى هي التي نريد ان نعمل عليها. يا سلام - 00:15:20

كيف؟ نعمل عليها نعمل عليها بالقواعد الالية القاعدة الاولى تعلم مهارات الهدوء مام ضغط والحاح الوسواس النصف ساعة الحرجة

اولى هذي 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. والصلاة لن تقبل وانتهيت. وانما الصلاة 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

سيقل 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 عالج به بالخوف ما تخاف منه - 00:17:01

بقى لهم لا تهرب منه انك كلما هربت من الوسواس كلما كبر اذا واجهته على حقيقته واستطعت ان تصمد امامه وهو يضغط عليك

ويخوفك ويرعبك انت تتعلم مهارات الصمود امام هذا التخويف - 00:17:20

اليست هذه هي القاعدة الثالثة الموجهة ولا في اخر؟ المواجهة هذه تمهيد للمواجهة. جميل. هذه تمهيد 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 دائما نذكره في مجال التربية الطالب

المتميز على تدريسه وذهب الاختبار اول ما يدخل - 00:17:55

السؤال الذي يتوقع ليكون اخطأت في شيء كبير اظن قضية هذه القضايا المتعلقة التربوية عموما والبيئة التي تهيئ الخوف هي

ستساعد على يعني هي المشكلات لهذه الصفات اه اتية كثيرة جدا. جدا - 00:18:13

فات المشكلة كثيرة لكن ترى الاباحث التي اجرى لدور الاسر في ايجاد الصفات النفسية الوسواسية ليست قوية جدا ايه يبدو والله

اعلم انه يجب ان يكون لدى هذا الشخص قابلية - 00:18:28

يعني الجانب البيولوجي والفسيولوجي مثلا ما ادري بيولوجي ولا لا لكنه قابلية قد يكون بيولوجي قد يكون مختلفة. المهم انه يجب

ان يكون الطفل لديه القابلية للتأثر 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 داخله 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 الاستعاذة نفسها الى سلوك وسواسية. اوف حول الاستعاذة نفسه الى سلوك

وسواسه. اها لكن اقول للمرضى استعذ ثلاث مرات فقط. جميل. واستعملها من باب القوة وليس من باب الخوف - 00:19:18

يعني استعمالها واحد من المريضات تقول اسمعك تقول لي انه واجه بقوة وثيقة 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 خائفة ولا يزعلي علي ولا يرجع لي مرة ثانية يعني كأني اقدم له القرايين 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 اتفضل وش

عندك؟ هات - 00:20:01

الست انا خائفة فعلا منك لكني ساقف امامك امامك باذن الله. اذا هذي مهارة لا تجعل استجاباتك انفعالية سريعة. جميل. في كلام

كثير هنا يعني هذي النقطة ممكن مرضى فقط - 00:20:11

دون صعوبة جدا في فهم هذا الكلام مثلا تقول له في ناس كثير يواجهون مخاوف ولا يخافون يقول طيب كيف هؤلاء 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 وتتابعونهم. نظرب طبعا الجلسات اقل شيء عشرين

جلسة الجلسة كل اسبوع خمسة واربعين دقيقة انا اضرب مثال اه 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 مسلا ذهبت انتم الى استراحة او الى البحر او الى اي

مكان جلستم في النزهة ثم فجأة هذا البوكلين الدقاق الحفار - 00:21:00

كبير هذا للبلدية يحفر 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

هذي المهارة عند مرضى الوسواس ضعيفة يجلس طول الوقت في الاستراحة او في النزهة الدقاق ازعجنا ازعجنا متى يسكت هذا

اذهبوا له اقلوه 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 الوسواس يعتقدون ان حنا ما يجينا اللي ما عندنا وسواس ما يجينا - [00:21:54](#)

ما يجينا انه احيانا نشك انه انت غسلت ولا ما غسلت يجينا حنا اكيد او ما ما يجينا وسواس في العقيدة او حتى ما تجينا وسواس جنسية كل مرة تجيهم افكارها - [00:22:10](#)

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

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

ضمنها شيء نحن نسميه نزع الاهمية نزع الاهمية انه في فرق بين فكرة وسواسية وفكر صادقة صحيح واضرب هذا اضرب مثال احيانا المرضى برائحة حريق في مطبخ رائحة حريق في المطبخ - [00:22:54](#)

قارن مع مع فكرة وسواسية انتم جالسين في الصالة شمتهم 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 تشوفه ما يحتاج ان تتأكد. يا سلام. مرضى الوسواس 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 ادري ولا مؤاخذ دكتور خالد لما توردها - [00:23:45](#)

مثال. المثال. ايه برظاك مثلا تجد فعلا يقول لك انه انه في فرق؟ مرضى الوسواس يحتاجون الى رفق قد يكون هذا متأخر شوية شديد ليش رزق؟ لانه هو هو 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 الوسواس - [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 ثلاثين بالمئة ما يتحسنون ابدا ضمن الاشياء ذكرتي باحدى مريضاتي كانت كنت اول ما بدأنا دائما اقول للمرضى هكذا - [00:24:28](#)

قل لهم ستراه سيبقى جزن الوسواس لن يذهب طبيعة نفسية فيك. جميل. فقالت لا انا ابي صفر وسواس قلت صفر وسواس لن تكوني انسانا صفر انسان صفر وش؟ صفر انسان - [00:24:46](#)

صبر وسواس لن تكوني انسانا الله قال الذي يوسوس في صدور الناس الذي يعني امر مستمر وسوسة جزء من طبيعتنا يجب ان نعرف انه جزء من عشرين ثلاثين 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 وبعضهم تحسن متوسطها في ثلاثين في المئة لا يتحسنون ابدا يعني. ابدا هذا الثلاثين في المئة يحتاجون الى برامج علاجية خاصة متقدمة غالبا غالبا شيء يسمى للاسف 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 نفسي هذا مطبق في دول كثير من صحيح منتج نفسي عبارة عن يعني كأنه كأنه فندق حدائق وحدائق ومدري ايش ويأتي مرض الوسواس - [00:25:42](#)

بس في امريكا مثلا في بنسلفانيا اول منتج نفسي علاج الوسواس بدأ هناك قبل ثلاثين سنة يمكن في ثلاث اسابيع الحالات الصعبة

تتحسن لانه يجلس اربعة وعشرين ساعة يعني هؤلاء يحتاجون لجراحة قوية يحتاجون الى جرعة مكثفة - 00:26:04

بالمناسبة مرضى الوسواس الافضل دائما الجمع بين العلاج الدوائي والعلاج الجلسات افضل هم دائما في الغالب الغالب جمع بين الدواء لان الدواء يساعد على تخفيف توتر هذا مريض يقدر ينطلق 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 العبادة المشقوقة - 00:26:38

او الثوب المشقوق واحد يمشي وعباءة تخنق المرأة مثلا جلبابها مشقوق مثلا اقوم لا تمشي هي فواحدة قالت لها يا اختي عبائك او جلبابك مشقوقة الطبيعي فلتفت لتتأكد صح؟ صح - 00:26:54

التفتت ما وجدت شيئا مشت شوي حققتها هذه المرحلة ثاني مرة تبي تتأكد يمكن ما انتهت تأكدت تأكدت ما وجدت العبادة مشقوقة ثالث مرة ستطيعها رابع مرة بذي الوسواس يطيع الوسواس مليون مرة - 00:27:11

مليون مرة مشقوقة مستمر. كل مرة يقول ابو مشقوق يتأكد يجد غير مشقوقة. طيب ابات مشقوق اكثر يتأكد مرة ثانية تأكد يتأكد اذا هو سبب في شق هذه العبادة. مع كثرة مع كثرة نسال الله ان يعافيههم ويشفيهم ويحفظنا واياكم - 00:27:31

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

لا تثبت له انك صح وهو خطأ لا تثبت له انه خطأ لا تجادلوا بادلة علمية لا تتفاوض معه انتحاور 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 يبربر يبربر انتم فيكم وانتم فيكم اهلك وامك وابوك وانت جالس يتكلم حاط عينك بعينه لا تناقش لا تجادل لا لا تحضر ادلة لا تقرأ كتب الفقه لا تسأل المشايخ - 00:28:26

لا تبحث في النت لا تقرأ في قوقل كل هذا لا قيمة له ماذا يفعلون ذلك ناس الطبيعيين لا يبحثون هذا البحث المضني المتعب عن اجابات لاشياء اصلا هي غير حقيقية. اه - 00:28:45

اذا احد مشكلات مرضى الوسواس ردة الفعل الاولى مباشرة تسأل المشايخ سلام عليكم انا وش اسوي؟ انا جاني وسواس في الشيخ يقول له يا ولدي يا اختي يا بنتي ما يحتاج انت وسواس الصحيح جزاك الله خيرا يا شيخ - 00:29:01

الشيخ يشعر انه عالج المريض والمريض يشعر انه ارتاح ينزل السماعه خمس دقائق مع الشيخ ثاني يا شيخ لا تسأل مشايخ لا تناقش لا تتصل ابحت معدتك صحيحة عادتكم صحيحة - 00:29:13

عبادتكم صحيحة عبادتكم صحيحة واتجه للمختصر. عبادتكم صحيحة. واتجه للمختصر. يا دكتور خالد. جزاك الله خير الإخوة والأخوات فاصل ونواصل معكم كونوا معنا ان وشراعاها يحتاج كي تمضي لدفع رياح - 00:29:29

قد وصل بي الحال الى الغفلة عن الطاعة والتكاسل في ادائها وكأنني لا اشتاق الى جنة ولا اهرب نارا ولا اخشى ان يتخطفني الموت في اي لحظة ولا ادري ماذا افعل - 00:29:53

كانت هذه رسالة من شاب اصيب بضعف الايمان نتيجة تكاسله في طاعة ربه وغفلته عنها ورأى من نفسه كثرة الوقوع في المعاصي. التدرج الى معاص جديدة. التهاون في اداء الصلوات - 00:30:10

والتكاسل عن الطاعات. قلة ذكر الله ودعائه. عدم التأثير بايات القرآن. عدم ذكر الموت او التأثير به كل هذه اعراض لها اسباب منها. فالتواجد في وسط تكثر فيه الغفلة وارتكاب المعاصي. التسويف وطول الامل - 00:30:29

شدة التعلق بالدنيا والغفلة عن الآخرة وحسابها الافراط في المباحات والاكثار من الكماليات والمرفهات فمن اراد النجاة والفلاح فلينفذ عن نفسه غبار التكاسل والتهاون والتسويف وليبتعد عن اهل الغفلة والسوء والهوى - 00:30:50

وليلتزم طاعة ربه ومرضاته وذكره ودعائه. وليحرص على صحبة صالحة تذكره اذا نسي وتعينه عند الفتور والكسل 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 دعنا في الثانية ونتمنى

الحقيقة ان لا تنتهي الحلقة الا وقد اتمنا القواعد الاربعة باذن الله - 00:31:36

فماذا عن بس لا يجيك وسواس ها؟ الله يستر. هذا وسواس الوقت. وسواس البرامج التلفزيونية. التلفزيون الله يستر. نعم. جزاك الله

خير. القاعدة الثالثة وهي احسن طريقة للتعامل مع الوسواس مواجهة الوسواس - 00:31:53

جميل. واجه الوسواس وعاكس سلوكيات الوسواس واجه الوسواس وعاكس سلوكيات الوسواس هذه الرابع العالج. هذه الثالثة الان.

كلنا في الثالثة. كنا في الثالثة. ايه. ايه هو غالب المرطى جاه الوسواس - 00:32:08

طنش عادة التجاهل والتطنيش ينفع في المستويات دنيا. الخيفة التي لم تصل الى القدرة في ذلك. اه المرض النفسي ممكن الواحد

يتجاهل لكن اذا ارتفع الوسواس خلاص يجب ان تغير الاستراتيجية - 00:32:26

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

تواجه ان تواجه الوسواس وتتوقف نحن مثلا في الوضوء خلىنا ناخذ في الصلاة - 00:32:39

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

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

تلوك نسميها سلوكيات الاستجابة اللي هي يعيد الوضوء يكرر يقطع الى اخره ونوع اخر مهم جدا يعرفونه المرط لهم بدقة اسمه

سلوكيات الامان او الخدع او وهو ان المريض يفعل اشياء - 00:33:17

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

السوكات هي بتيجي بعد شوي عشان ما نطلع - 00:33:32

اذا نضع بالقائمة السلوكيات الوسواسية هذه السلوكيات الوسوسة نضعها في برنامج ثلاثة اشوي قاعدة عندنا كالتالي الوسواس جاءك

بالتدريج لذلك فكوا حللته يحتاج ايضا الى تدريج معنى اننا نحتاج الى فترة زمنية كافية - 00:33:51

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

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

المغسلة آآ ويتوظأ على المريض امامي اصور المريض فيديو بجواله هو الفيديو بجواله هو وكل مرة نصور المريض الفيديو بجواله هو

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

الوضوء العفوي او الطريقة العفوية التي يعملها الناس الطبيعيون عادة. هم ام كل مرة اه نتابع معه آآ ويعني نتلقى خطوة اعلى كثير

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

ليش ما تنفع انت جربت لوحيدك لا يستطيع مريض الوسواس واجهت الوسواس ومخالفة ومعاكس سلوك الوسواسية الا مع معالج

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

00:35:05

امامك اين المواجهة هنا وين المعاكسة؟ المواجهة انه الان جاء يتوضأ طيب فقال له قال له الوسواس. ايه. قال له ما غسلت اليد.

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

ولا يعيد مرة اخرى هاي هنا السلوك. اها. لا يعيد مرة اخرى ولا يفعل سلوكيات الامان مثل استغفر الله لا اله الا الله يهز رأسه يضغط

على ايده اكثر من مرة حتى يتأكد يكتب احيانا بعض المرطى يكتب بعض المرطى - 00:35:48

وهو يتوضأ عنده دفتر يكتب غسلت يدي. يا لطيف قتلت وجهي نسميه التقييد هذا مستوى كبير. ايه التقييد معني هو جزء من تقييد

كتابي تقييد صوتي. بعضهم يشغل الجوال - 00:36:01

يضع الكاميرا ويتوظأ حتى اذا انتهى عاد تأكد انه جميع الخطوات صحيحة هل السلوكيات يتوقف عنها انتم 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 مثلاً اذا لم يستطع ان يتوضأ وضوء صحيحاً حتى في العيادة انه نعرف درجة الوسواس التي عنده ثم يتوضأ وضوء صحيح ونقول هذا هو الوضوء الصحيح له الوضوء؟ الوضوء الصحيح فهو بحاجة الى معالج لا محالة - [00:36:36](#)

تجربة بينت هذا القضية حقيقة مهمة ايه ايه بينت بينت هذا عندي تمرين انا اسميه قاوم لاقصى ما استطيع طبعاً المدارس في المواجهة كثيرة جداً لكن الطريقة التي استعملها انا انه انا ابدأ من فوق في ناس بدهم من تحت انا ابدأ من فوق بمعنى انه انه نقول للمريض - [00:36:52](#)

الهدف عندك ان تتوضأ في دقيقتين بالمستوى العادي. انه الناس الطبيعيين يتوضأوا في دقيقتين انا ابيك توظف في دقيقتين ما اقدر ونصف ساعة يا ابن الحلال جرب دقيقتين والجلسة القادمة اخبرني ماذا حصل معك؟ اكتب لي - [00:37:12](#)

وانا عندنا عندنا جدول نسمي جدول متابعة الوسواس سبعة ايام في خمسة اه سبعة في خمسة. يعني مثلاً من ضمن السلوكيات الامان انه يجمع الصلوات يتوضأ وضوء واحد يصلي فيها الصلوات الخمس كل - [00:37:33](#)

اهلاً وسهلاً قولوا لا تتوضأ 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 موضوع الفقهي هذا نناقشه - [00:37:45](#)

فيما بعد انت الان مريض انت الان مريض لا تترك الصلاة اعتبر هذا الترتيب من التعب من التعب قصدي لاجل ان نرتاح هو المريض هؤلاء المرضى يتركوا الصلاة وهو كاره لذلك - [00:37:59](#)

يأتي يقول انا تعب انا تعب انا تعب فانا نحن نرطى ونرفق 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 شي اسمه قاوم لاقصى ما تستطيع تمرين الدقيقتين هذا واحياناً احضر لهم اه طاسة حط فيها ست مئة وخمسين ملي هذا وضوء النبي صلى الله عليه وسلم يتعلم هو النطق - [00:38:29](#)

نتوضأ بستمية وخمسين ملي اقعد اتوضأ فالطاسة فيها ستمية وخمسين ملي توضع فيها ليس كل مريض يستطيع النجاح من اول مرة لكن نحن هذا هو هدفنا نمشي معه اسبوع ورا اسبوع ورا اسبوع - [00:38:43](#)

حتى باذن الله خلال سطعش عشرة عشرين اسبوع باذن الله. يصل المرطى الى يصل المريض الى بوحده الله يحفظك يعني قظية واجب بالنسبة لدور الاسرة في مساعدة تطبيق التمارين هذي لها قصة مختلفة. يعني انا احضر الاسرة - [00:38:58](#)

اكد انهم مناسبون. جميل. اتأكد انهم مناسبون لبعض الاسر تضغط على على الاهل وبعض يعني القضية مختلفة يعني واضح جداً بس في نقطة مهمة هنا انه المريض يعني يجب ان يعرف انه لما اقول له انا - [00:39:14](#)

توضأ في دقيقتين 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 للمريض حتى يفهمون. فالخوف هذا نحن نحن نستجلب الخوف انا انا خايف من الخوف انا اجيب الخوف اواجه به الخوف الذي يعطيني اياه الوسواس حتى يذهب الخوف الذي يأتي من الوسم -

[00:39:51](#)

فهذا يعني ليس سهلاً مع المرطى لك نحن نجلس كل اسبوع وتختلف حالة عن تختلف حالة عن وكذا الى اخره ندخل الان سريعاً بس في الامثلة السلوكيات الوسواسية لانه مهمة جداً مثلاً - [00:40:08](#)

يخرج الريح قبل الوضوء قبل الوضوء قبل ما يدخل الحمام يخرج الريح يخرج الريح حتى ما ايش؟ ما يشغله خروج الريح اثناء اثناء اثناء اظغط على بطنه الى اخره. اها - [00:40:25](#)

آ التردد والرغبة قبل الوضوء لمرضى عنده كثير من المرضى قبل ان يتوضأ يصير يقول تكون هالشبكة يعني لازم اشبك لازم في

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

يدخل في جو الضوء ايش متردد خائف؟ هذا يجب ان نتوقف عنها وهذا انا عرفتھا من المرضى 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 آآ بسمله هو بسبب الوسواس يقول بسم الله الرحمن ليش ارفع الصوت؟ يرفع الصوت ويضغط على الحروف حتى يتأكد انه قالها - 00:41:06

كلھا دون معالج لن تستطيع ان تكتشفھا نعالج دورھا 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 وياخذ بفتوى المالكية تعرف المالكية عندهم فتوى الدعك الضوء 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 الوسواس التركيز يجب ان اكون مركزا آآ الشك الكثير الشك - 00:41:53

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

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

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

يوصل لمرحلة الوسواس القهري يصبح الرش آآ سلوك امان اه بعض المرضى يغير ملابسه جاء يتوضأ غير ملابسه استنجي هيغير ملابسه ومرضى يغتسل كاملا بعض المرضى يتجنب النجاسة ما يجلس على الكرم يعني قصة طويلة عريضة فنحن نأخذ هذه

التفاصيل كلها السلوكيات الوسواسية كلها قائمة - 00:42:56

اضعھا امام المريض هذي ان شاء الله خلال الشهرين الثلاث شهور القادمة وهي خطة هي خطة انا اسميھا خطة عمل. يا سلام. خطة عمل متكاملة للمريض لكي لكي اه 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 الجدل مع الوسواس لا انت قلت لي كذا لا انا متأكد اني توظيت لا انا متأكد والله العظيم اني توظيت الى -

00:43:31

بينه وبين نفسه يرفع صوته حين يجيب جوال يعني يستخدمون التقنية فيها كلام كثير هذا. جميل. بس عشان الوقت نحن باقي معنا تقريبا عشر دقائق طيب آآ الرابعة. 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 جاييننه نحن الذين جلبنا هذا الخوف. اه - 00:44:08

من مصلحتك. من لانه من من من من مصلحتها اليس اليس الجانب الدوائي الكيميائي هو الذي ممكن بعد كيف هذي الحدة انا لاني لاني استطيع جيد في الادوية وفي الجلسات. عادة اه 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 والوسواسية - 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 مرطى يتفاوتون بعضهم عنده هذي بعضهم عندهم هذي - 00:44:58

لكن ابرز ثلاثة امور الاشياء المتعلقة بالاثم خطأ النوع الثاني بالتأكد الضيق والاختي ثلاثة بعض انا اسوي محتوى التفصيلي يعني عنده قناعات غريبة في موضوع النية نونية لازم تجي النية كيف النية كيف تجي - 00:45:11

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

لا اثم عليك لا اثم عليك هذا الكلام ليس من عندي من ايام الله عليه وسلم الى يومنا هذا. اللهم فهمت الى يومنا هذا الوسواس بانواع متفاوتة عند الصحابة جاء ماذا قال النبي صلى الله عليه وسلم - 00:45:53

ذاك صريح الايمان. الله يعني لا اثم عليك لا اثم عليك لا اثم عليك صلاتك صحيحة. الحمد لله الذي رد كيده للوسوسة ابدأ ارد الكدر والوسوسة صلاتك صحيحة قراءة تك صحيحة - 00:46:09

لا تكون صحيحة بل اني سألت بعض المشايخ قالوا ان نحن هنا تطبق قواعد رفع مريض وسواس عنده مع الوسواس لديه مشكلة في القولون ويخرج الريح احيانا فعلا يخرج ريحه احيانا - 00:46:22

انا قلت له ساسأل المشايخ قالت المشايخ قالوا ابدأ 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 لا نستطيع ان نميز - 00:46:37

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

احسن من الديانات في التعامل مع الوسواس قارن مع النصارى ان اكثر من الاسلام لا متساهل جدا في الوسواس لما تستعرض فتاوى العلماء على مدار التاريخ تلاحظ بشيء واضح انهم - 00:47:11

وسواس مريض الوسواس معفى من اشياء دوس عالاحتياط التبرع والحرص بس يجب ان تفرق بين الحرص الجيد الارص غير الجيد يجب ان تفرق بين الاحتياط المفيد كتاب غير المفيد فالدكتور خالد المرطى هذولا ما يعرفون - 00:47:25

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

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

بعد ما غيرت من صفة والتشدد عندي بعض الحاجات مختلفة تفتح حياتك بطعم اخر مختلف حتى كوب الشاهي رحت تطعمه بشكل مختلف عن السابق تعاملتي مع الناس العفوي طيب اعالج نفسي رايق يعني يعني ما ادري رايق وش معناها في اللهجات الاخرى لكن يعني مروق ها؟ مروق ايه ما ادري عاد وش معناه في اللهجات الاخرى؟ مريح مريح يعني موسع - 00:48:16

له الاخرى شيء نسميه نزع المعنى والدلالة ذكر الوسواس اعد الوضوء انت ما توضيت ما غسلت ما كبرت ما قلت بسم الله جميع هذه 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 الوسواس 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 يتعود ينتهي

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

لا تشيك. جميل لان التأكد هذا غير مطلوب لا شرعا ولا عقلا ولا عرفا. الاخير يا دكتور الثالثة التي اقع حول هالنية ومن اي نعم الاخيرة طيب بقي 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 سننشر 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 كلمها 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 المرطى 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 الائم 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 عقلا ولا عرفا اسأل الله تعالى ان يشفي مرطى المسلمين واعتذر يعني يعني ما شاء الله يعني حنا خلصنا لكن ظغطنا المادة ظغط ظغط قوي ظغط - 00:51:21

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

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

على مثل التوعية في هذا الجانب الحقيق لها هذا من اهل في هذا الجانب ال اليهم القادم الاسبوع القادم باذن الله معنا؟ السلام عليكم ورحمة وشرعها يحتاج كي تمضي لدفع رياح انت الرياح - 00:52:18

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