

فوائد من جلسات #مع_نفسي ... من فقه النفس في علاج الوسواس القهري

عبدالرحمن ذاكر

اه او المسال الابرز اللي قابلني يعني. طيب بص احنا ممكن آآ اقول لك كذا مسال انا انا يعني بضربيه يعني آآ للناس في الدورات والمحاضرات هديك تلات امثلة مختلفة. هم - 00:00:00

في يوم من الايام اتصلت ام آآ بتقول لي انه بنتها فجأة بقى عندها اعراض وسواس قهري مم الوسواس القهري هو عبارة عن افكار زي ما قلنا آآ بتبقى مسيطرة على الانسان لدرجة انها تقهقه على افعال معينة - 00:00:16

ايه الوسواس عندها؟ فجأة بقت بتخاف من الجراسيم والميكروبات وفجأة بقت ما بتقعدش في مكان لحد ما تتأكد انه باب الحمام مقفول ها فقلت لها ممكن يعني آآ تندهيها لي اكلمها كان على التليفون - 00:00:31

وكنا بنتكلم على تليفون ارضي تليفون بيت. اه السلام عليكم وعليكم السلام. اسمك ايه؟ مش عارف ايه بتعملني ايه؟ اوكي ثانوية عامة وكانت امتحانات السانوية العامة قربوا. قربت. واحنا برضو داخلين على امتحانات سانوية. برضو - 00:00:48

وده مسال كوييس بالمناسبة. حكاية السانوية العامة ومشكلاتها بصوا مشكلة زي القرب من امتحان السانوية العامة وصلها لفين. مم قلت لها انت بتخافي من الميكروبات؟ قالت لي اه ليه؟ قالت لي انا بشعر انه اي حد هيفتح باب الحمام الميكروبات كلها هتخرج وتبقى معنا وانا ما استحملش. قلت لها طيب - 00:01:03

مش هخش دلوقتي في حكاية يعني في مسألة الوسواس لان دي قصة لوحدها. انما هم يميلوا الى تفخيم وتعظيم الافكار الصغيرة. اه. يعني كلنا ممكن يبقى عندنا شوية لا هم المسألة بتزيد عندهم. هم. طيب - 00:01:23

قلت لها طب انا عايز اسألك سؤال هو باب الحمام اه فيلو مفتاح ولا لأ؟ قالت لي اه. قلت لها والمفتاح ده له فتحة ولا ما فيهاش قالت لي اه قلت له الفتحة دي بتدخل هوا وتطلع ولا لأ - 00:01:35

سكت انا ايه اللي بعمله دلوقتي؟ انا بعمل لها مواجهة مع افكارها لآخر مدى. مم. طيب بيسموه تعريض قالت لي اه قلت لها طيب الباب ده قابل على الارض مباشرة لازق في الارض ولا في اكيد في قالت لي لأ فيه. قلت لها ممكن يعدي هواء صح؟ قالت لي اه. قلت لها وانت داخلة وانت خارجة وحد داخل - 00:01:51

الخارج مش فيه هوا قالت له يا دكتور انت بتخواني كده؟ قلت لها طبعا انا قصدي ان انا اخوفك اكمل بقى السمعة اللي انت بتتكلمي منها دلوقتي. دي سمعتك لوحدك ولا الكل اللي في البيت بيستخدمها؟ قالت لي لا طبعا الكل - 00:02:13

قلت لها انت عارفة كمية الميكروبات اللي موجودة عندنا في بوقنا وبالتالي كمية الميكروبات اللي موجودة في السمعة دلوقتي اكيد هترمي السمعة. لا طبعا قلت لها طب اقول لك ليه اكتر من كده؟ انت عارفة كمية الميكروبات اللي موجودة جوة جسمك - 00:02:26

واللي انت محتاجها عشان تهضمي الاكل قلت لها فمن الاخر كده نتجاوز الهيل ده. هم. ايه الحكاية؟ طبعا حصل فيه يعني آآ يعني شيء من التفصيل الحكاية انها خايفه من السانوية العامة - 00:02:42

وخايفه تقارن بنت عمها اللي جابت طب وهي يا ترى هيطلع لها طب ولا مش هيطلع لها طب وهتقارن في ايةة بنتهم جابت مش عارف الانسان بيمارس حيلة نفسية فيروح رايح للوسواس عشان يهرب من مواجهة المسألة الاصلية. هم. بيبقى غصب عنه ولا -

دي بقى هل هو بيعملها في البداية كادراك يروح مطنش فبعدين يروح عارف زي اللي كتب الكدبة وصدقها. هم. ممكن؟ ممكن. طيب آآ قصة تانية مسلا جت واحدة زاهرها النقاب ومش عارف ايه - [00:03:16](#)

ايه المشكلة عندها؟ عندها وسوس في الصلاة ما تقدرش اول ما تقول الله اكبر كزا فكرة ربنا وسبت الذات الالهية ومش عارف ايه
قلت لها طيب انا عايز اسألك سؤال - [00:03:31](#)

علاقتك بربنا ازاي؟ يعني تقدري انا وما عجبهاش السؤال وبصت كده ان انا المنتقبة هي ما قالتهاش بس لسان حالها اه انا المنتقبة
كده تسألني علاقتي بربنا معلش يعني خدينا على قد عالي بس - [00:03:43](#)

قالت لي وما رضتش تجاوب السؤال فبقيت عامل زي محقق الشرطة تيجي مين اجي لها من هنا لحد ما حضرتها في الآخر انفجرت
بالبكاء ويعني واسمح لي اقولها كمان بتكره ربنا - [00:03:58](#)

وبتكره الحجاب وبتكره فرضية الحجاب والقرآن والنصوص الدينية وبتكره باباها اللي اجبرها على النقاب وجوزها اللي قاعد في
العيادة برة بيستناها اللي مش سامح لها مم. انها تقلع النقاب طيب وقالت بالحرف الواحد انا نفسى من بكرة اطلع في الشارع واقلع
وافرد شعري وابقى لابسة جينز ومش عارف ايه - [00:04:13](#)

نفف هنا واحدة عندها الافكار دي هتقول الله اكبر ازاي؟ هم. قلت لها انت بالنسبة لك الله اصغر فلما تيجي تقولي حاجة غير اللي انت
مقطنعة بيها تروحي رايحة للوسوس لانك مش قادرة تواجهي مكنش عندك الشجاعة انك تقولي لباباكي انا مش مقطنعة بالدين ده. مم
- [00:04:35](#)

انا مش مقطنع باللي انت بتقولوه واحدة تانية جات لي عندها خوف شديد من الطيران اه بس لازم تروح مع مامتها بريطانيا علشان آآ
علشان مامتها عندها عمليات او حاجة زي كده - [00:04:54](#)

فقلت لها اه مم قولي لي انت متدينة؟ قالت لي اه علاقتك بربنا اخبرني نفس الحكاية. بقت ايه بقى انا حافظة كزا جزء انا مش عارف
قلت لها ما بسألكيش علاقتك بربنا اخبارها ايه؟ انا بودي الولاد مراكز قرآنية - [00:05:08](#)

هي في الآخر ما بتتجاوزيش. يعني كان انا باقول لك تهرب من السؤال. انت بتتحب ببابا؟ اه انا كل يوم باقول له صباح انت بتتحب ببابا
انا كل يوم آآ برمي الزبالة لما يعني انت بتتحب ببابا انت ما بتتجاوزبنيش. مم. في الآخر لما قلت لها مستعدة تشوفيه - [00:05:22](#)
بدأت تعيط. مم ولو مت جوزي هي يعمل ايه؟ والولاد هيحصل فيهم ايه؟ قلت لها يبقى انت متعلقة بالدنيا تعلق يجعلك تخشين لقاء الله
ونافرة منه اصلا. هم. لكن يمكن في الآخر بتقولي - [00:05:37](#)

انا مسلمة. مم. وبحب ربنا اخر مسل جالي شاب بردو آآ عندو اكتئاب شديد. مم اه لما خدت واديت معه في الكلام لقيت انه عنده
مشكلة كبيرة بانه يكره نفسه لانه يقارنها من الصغر - [00:05:51](#)

بالناجحين والمتوفقين وكذا وتنمية بشرية والتميز والمش عارف لمجرد انه لما عرف انه انت مشكلتك الحقيقة انك لا تقدر نفسك.
هم وبدأ يعالج المسألة دي الاعراض النجاري بها بدأ بدأ يتتجاوزها شوية شوية. مم - [00:06:05](#)

فاللي انا عايز اقوله في الآخر حتهة انك انت تعرف ما هو المجهول بالنسبة لك؟ وايه الاولويات اللي ينبغي انك تعرفها؟ ده مهم جدا.
هم - [00:06:27](#)