

الوسواس القهري في الدين والعقيدة | حوار مع الدكتور هيثم طلعت

محمد شاهين التابع

بسم الله الرحمن الرحيم السلام عليكم ورحمة الله وبركاته. معكم محمد شاهين التابع من قناة الدعوة الاسلامية على اليوتيوب. ومعنا مرة اخرى الدكتور الحبيب هيثم طلعت ربنا يحفظه ويبارك فيه - [00:00:00](#)

بفضل الله عز وجل عملنا آآ بودكاست اولاني اتكلمنا فيه عن موضوع الطاقة والعلاج بالطاقة والكلام ده كله وبفضل الله عز وجل لاقى رواجاً وقبولاً وانتشاراً. ونسأل الله عز وجل ان يجعل اعمالنا خالصة لوجهه الكريم وان يتقبل منا - [00:00:15](#)

الاعمال ونراها باذن الله عز وجل يوم القيامة في موازين حسناتنا باذن الله عز وجل. فالدكتور هيثم طلعت ربنا يحفظه ويبارك فيه اقترح علي نحن نتكلم عن موضوع اخر هام جدا وملح ومنتشر جدا ما بين الشباب. موضوع الوسواس القهري. لكن في البداية احب ارحب بحضرتك - [00:00:33](#)

اهلا بك دكتور هيثم ربنا يحفظك ويبارك فيك استاذ محمد ربنا يحفظك يا رب ويبارك في حضرتك يا رب والله وجزاك الله خير على هذه الاستضافة وعلى الاهتمام بنشر الثقافة - [00:00:53](#)

تحصين الايماني يعني شرف لي ان انا اجلس مع حضرتك باذن الله عز وجل هكون مذيع يسأل الاسئلة وبازن الله عز وجل دكتور هيثم طلعت آآ يفيدنا في هذا الموضوع الخطير جدا الهام جدا. اول سؤال هنبداً به ما هو الوسوسة - [00:01:03](#)

قهري اصلاً. الحمد لله والصلاة والسلام على رسول الله وعلى اله وصحبه ومن والاه وبعد. الوسواس القهري هي افكار قهرية ملحة تأتي في الزهن لها مئات الاشكال. الحاجة اللي مركز عليها في حياتك الناس اللي مهينة للوسواس - [00:01:23](#)

بيأتيتها الوسواس في الحاجة دي. لو حد عنده تركيز على الطهارة ومهياً وهنقول ان شاء الله الاسباب ومهياً للوسواس هيجي له وسواس في طهارة. حد مركز على الصلاة هيجي له وسواس في الصلاة. حد في العقيدة. حد في اي حاجة في الحياة حتى عموماً يعني. فالوسواس القهري اشكال - [00:01:42](#)

لا حصر لها وسواس الطلاق. انا طلقت الزوجة ولا لأ؟ وسواس النجاسات. وسواس سب الذات الالهية. وسواس تدنيس الايمان وصف العقيدة لا حصر لها. لكن بفضل الله كلها يعني طرق واليات التعامل والتعافي متقاربة ان شاء الله. يعني احنا باختصار نقدر - [00:02:02](#)

نقول فيه انواع كثيرة جدا من الوسواس القهري. هل هناك وسواس قهري في العقيدة وفي الدين؟ هو النقطة الجوهرية واللي بتمس الملفات بتاعتها هو هذا الموضوع وسواس قهري في العقيدة في الايمان في الدين دي بتكون افكار ملحة مزعجة آآ ما تخيلش انها - [00:02:24](#)

ده انا راجل ملتزم راجل بصلي راجل اصلاً يعني في اجواء ايمانية فازاي تقفز لذهني فكرة سيئة عن الله عن الانبياء اه عن القرآن فبتكون مزعجة جدا وبتخلي الشخص اللي عنده المشكلة تعبان نفسياً ويدخل في اكتئاب ويدخل في انعزالية ويدخل - [00:02:44](#)

ادخل في آآ محاولة طمأنة. طب انا منافق؟ طب انا ملحد؟ احسن اقول الحد؟ احسن فيدخل في وسواس ثاني. هم اللي هو وسواس طمأنة عاوز يطمئن على طول فيصبح وسواس مع وسواس. فموضوع معقد وطويل وربنا يلهمنا الحكمة في هذه الحلقة ان شاء الله. ان احنا نكون - [00:03:04](#)

وان شاء الله يد مع اخوانا المبتلين بهذا البلاء. فيه ناس كثيرة بتختلط عليها الامر في موضوع الوسواس بيظن ان هي شبهة. وهي في الحقيقة وسواس يعني بنسأل بقى سؤال ما هو الفرق ما بين الوسواس والشبهة ازاى يقدر يعرف هل اللي عنده ده شبهة تحتاج الى جواب ولا وسواس قهري - [00:03:24](#)

له طريقة تانية للتعامل. طيب اول حاجة ودي نقطة جوهرية جدا للاسف الشديد بعض الناس عنده وسواس قهري مية في المية يبذهب لطالب علم لشيخ لاي حد. يا سيدنا انا عندي شبهات كذا وكذا وكذا. فالشيخ يجاوبه. يروح البيت ده وسواس. فتأتي -

[00:03:44](#)

في فروض عقلية في نفس هذه الاسئلة او اسئلة غيرها. طب ما يمكن اصل احتمال ما هو الشيخ ما جاوبش على النقطة دي. فتلح اسئلة اخرى. فيرن على الشيخ مرة - [00:04:03](#)

تاني ، طب سيدنا سؤال تاني وتالت ورابع والشيخ شغال معه. انت بهذا تزيد وسواس، دي مشكلة جوهرية. لان التعامل مع الشبهة كما اتعامل مع الوسواس ده بيزود الوسوسة. لان انت كده بتغزي الوسوسة. بتديها غزا بتخلي الوسواس ينتفش وينتعش - [00:04:13](#)

وخلص بقى شاف نفسه. فعلاج الوسوسة مش ان انا اتعامل معها كشبهة. عندما اتعامل مع الوسوسة كشبهة انا بزود الاشكال اكثر واكثر بصورة مدهشة عند المريض. بتخليه يعيش سنوات مع المرض. فلازم طالب العلم والداعية والباحس - [00:04:33](#)

يركز جدا معنا في هذه في هذا اللقاء ان شاء الله. لان بعض الناس بيختلط عليها الموضوع. وحتى بعض الدعاة بيتعامل مع صاحب الوسواس على انه صاحب شبهات فلازم نفرق لان التعامل مع الوسوسة لازم يكون كوسوسة كمرض. وصاحب الشبهة ده حاجة تاني

خالص. الشبهة - [00:04:53](#)

سؤال منطقي. كويس. اشكال عند واحد. واحد عنده اشكال. باطل لبسوه دليلا. كويس. الباطل لبس دليل من قرآن او من سنة او ما الى ذلك يعرض هذا الاشكال هذه الشبهة على شيخ على عالم الشيخ بيغند هذا الاشكال. اطمئنت نفسي انتهى الموضوع خلاص. لن

التفت له مرة اخرى - [00:05:13](#)

كان شيخ على قد حاله ما عرفش يرد عليه رب قوي يشوف حد غيره يبחס بنفسه بس مجرد ما يجد الجواب انتهى الموضوع معه ياخذ معه الموضوع ساعات ايام خلاص - [00:05:33](#)

سؤال عادي سؤال منطقي او اشكال منطقي او حتى باطل لبس دليلا لكن ما ان يفند يفكك ارد المتشابه الى المحكم الموضوع للابد. صاحب الوسوسة لأ. ده هو بعد ما بيخلص العقل بيطرح اشكالات ويطرح تخمينات ويطرح ربما مستمرة - [00:05:43](#)

ربما اصل احتمال طب ما يمكن الشيخ ما ردش على النقطة دي. سؤال تاني موازي لهذا السؤال. فمجرد ما بيعرف طالب العلم او الداعية او الشيخ ان اللي قدامه ده - [00:06:03](#)

طريقة العرض الاشكال عنده طريقة وسواسية. هم. فورا اتوقف. ده ما ينفعش يجاب اصلا. لازم المشكلة هتزيد. ده هتتضخم وانا هغزي الوسواس عنده اصلا هخليه آآ منتكس جدا. فلازم بسرعة بقى ادخله في الفايل بتاع اللي هنعرف نحاول ان شاء الله -

[00:06:14](#)

ربنا يلهمنا الحكمة. نعرف ازاى نتعامل معه. يعني احنا نقدر نقول باختصار ان الشبهة بيبقى لها منطق وراه وبنقدر نفنده ونتعامل معه ونفككه. اما الوسواس بيكون طريقة تفكير لا منطقية - [00:06:34](#)

افتراضات عقلية كده مجردة وتصورات ذهنية مجردة ليس عليها اي دليل. اما الشبهة فمممكن يكون باطل لمبس له دليل او شيء هو مش فاهمه بمجرد ما بيتجاوب عليه الموضوع بينتهي. اما الوسواس بنقدر نعرف انه وسواس لما الموضوع يفضل مستمر مستمر

والسؤال يطرح سؤال يطرح - [00:06:49](#)

راح سؤال يطرح سؤال. هنا احنا المفروض بنبدأ نفهم انه الرد على الشبهة مسألة عقلية. اما الوسواس القهري هل نقدر نصنفه وعلى انه نوع من انواع المرض النفسي طبعا مائة في المائة وده بعض للاسف الشديد الملاحظة كان لما نقول له في حاجة اسمها وسواس -

[00:07:10](#)

وحاجة اسمها شبهة يقول لك انتم كده بتقولوا الكلام ده عشان تغطوا على اصحاب الشبهات. فده شخص لا يفهم شئ في الطب النفسي. طبعا احد الامراض الخبيثة في الطب نفسي هو الوسواس بيصنف مرض خبيث. ليه خبيث؟ لانه بيطول مع المريض. هم متوسط عمر المرض خمس سنوات. متوسط البلاء خمس سنوات. الله - 00:07:30

اه يعني تخيل انسان بيعاني خمس سنوات اللي هو المرجع اللي بيرجع له اي دكتور نفسي في العالم اصدار الخامس بتاعه اللي من كم سنة طالع بيقول عشان نصنف مرض الوسواس القهري اللي هو الاوسي دي اللي هو مم. لازم يعاني من فكرة - 00:07:50 مقحمة اللي هي الاشكال اللي عندي ده الملح ده فكرة مقحمة لمدة لا تقل عن ساعة يوميا. ساعة كاملة عمال تزن في راسي تزن في راسي. ايوة في ناس عشر ساعات في ناس اليوم كله في ناس ينام ويصحى بيها. مم. بس لازم لا تقل عن ساعة. يبقى التصنيف اللي بيقوم عليه الطب النفسي الحديث - 00:08:10

ان الوسواس القهري او الاوسي دي فكرة مقحمة على الاقل ساعة يوميا متوسط البلاء خمس سنوات الانسان في هذا ووقت بقى بيعاقر ويدخل في اكتئاب ويدخل في مشاكل نفسية. فهو مرض مصنف في الطب النفسي. وله تماس مع بعض الامراض. صحيح. تماس مع الاكتئاب - 00:08:30

تمس مع امراض اخرى مش هنقولها لكن في تماس بيحصل بين الوسواس القهري وبين بعض الامراض النفسية الاخرى. مم. فهو طبعا احد الابواب الرئيسية في الطب النفسي علاجات ومصنف آ علاجاته وله مراحل في العلاج وله نظام معين ما حدش ياخذه بس العلاج برضه بالطب النفسي. لكن الموضوع كبير في الطب النفسي. وهو - 00:08:50

وآ بفضل الله عز وجل له علاج وبيحصل منه تشافي مئة في المئة وهو مرض في خير وبركة زي ما شاء الله انا شايف انه مهم جدا ان آ طالب العلم الشرعي يفهم لما يجي له حد عنده الحالة دي يبقى فاهم ان ده مرض يحتاج الى علاج علشان هو ما - 00:09:10 دوش في سكة تانية فيكون سبب في انه هذا المرض يزداد. طيب في هنا سؤال ما هي الاسباب التي قد تؤدي الى ان الانسان يصاب بالوسوسة قهري. هو في الطب النفسي الاسباب الخاصة بالوسواس كتير جدا. ما نقدرش نخط ايدنا على حاجة معينة. تمام؟ قد تكون اسباب جينية - 00:09:30

في الجينات نفسها بتاع الانسان. اسباب عائلية وراثية يعني بعض العائلات فيها الموضوع ده. تلاقي الولد عنده وسواس اخته عندها وسواس ابوها عنده وسواس فلو بحست في التاريخ العائلي لأ ده موجود في العيلة نفسها. مم. فيه اسباب ايضا مرتبطة بهذا العصر. يعني النهاردة الشئ المزعج سبعين في المية من - 00:09:50

اللي بتجيلي على الواٲس وسواس. صحيح. سبعين في المية شئ مزعج بصورة غير طبيعية. اغلب رسايل الصفحة عندي وسواس. فشيء يعني فعلا الصورة غير معين انتشاره ده مرتبط ان احنا النهاردة بنعاني من موجة طرح شبهات كتير - 00:10:10 وايشا في اشكالية اخرى بصراحة موازية ان احنا مهتمين بالشبهات كتير. الرد على شبهة الرد على شبهة ما كانش ده حال السلف على فكرة برضه. مم. يعني احنا مضطرين لذلك علشان نواجه طرح الحية دي - 00:10:28

ايوة. لكن هل السلف هو النحو يعمل لك ايه؟ يزود اليقين عندك. فانت عندك مناعة ذاتية. ايه الشبهة التافهة دي امام براهين الايمان اللي عندك؟ صحيح. فمنهج السلف ان اليقين يعزز. منهجنا احنا الرد على شبهة كذا في صفحة كذا. اللي هو ايه؟ فروع الفروع. ايوة. فالتعامل مع الشبهات بهذا الامر اسار عند كتير - 00:10:38

من الناس وده كلام الغزالي ان اصل اصل الوسواس ضعف الشريعة وضعف العقل. ما عندوش شريعة قوية في قلبه ما عندوش عقيدة ما عندوش علم شرعي قوي. آ التحصين الايماني عنده تعبان. لسة شاب صغير في السن. فده بيكون عنده ضعف في الشريعة في قلبه. ضعف في الايمان ضعف في العقل - 00:10:58

قيد لصغر السن فده احد الاسباب الرئيسية. والمصدر الثاني للقصة هو ضعف العقل. عقله ضعيف صغر السن. لسه لم ينضج بالشكل الكافي فده بيخليه مهياً أكثر للوسواس. فاحنا كده عندنا اشكال خاص بهذا العصر ان احنا ما عندناش اصل للاسف التحصين الشرعي كافي. مش مهتمين بالجانب - 00:11:18

عند ابنائنا والشق الثاني لان شاب صغير في السن لسه طالب وبیدخل على حاجات اكبر من سنه نقد اشكالات نقد شبهات الموضوع مش لسه ما لتحصين الكافي ان هو یدخل في هذه الابواب. فده كله ولد الاشكال المعاصر الخاص بان النهاردة الموضوع فعلا ظاهرة خطيرة. وانا اتمنى والله بعض - [00:11:38](#)

یتفرغ لهذا الملف بعض الناس طلاب العلم الدعاة یتفرغ لهذا الباب. باب عظیم جدا بصراحة اني افرغ نفسي للتعامل مع الوسواس القهري انا مش عايز اقول لك ان اغلب اصحاب الشبهات هم اصلا اصحاب وسواس من الشبهات. هو فيه بس نقطة حاب ان احنا نأكد عليها فكرة ان الانسان - [00:11:59](#)

قد يعرض نفسه لزروف معينة فتجعله مهيناً انه يصاب بالوسواس القهري. زي مسلاً انه يسمع شبهات او طرح الحادي او حاجات زي كده هل ده صحيح طبعا وعشان كده احد يعني الركائز الاساسية في العلاج انك لا تعرض نفسك اطلاقاً للشبهات. انت عندك وسواس بتغزيه بالشبهات - [00:12:19](#)

غير كده القاعدة الجوهرية ان لا يجوز لمسلم سواء بقى مصاب بوسواس عنده شبهات مسلم حتى عادي لا يجوز ان هو يعرض نفسه سل سماع كلام كفري. قال الله عز وجل وقد نزل عليكم في الكتاب يعني اذا سمعتم ايات الله يكفر بها ويستنهز بها فلا - [00:12:41](#) اقعدها معهم حتى يخوضوا في حديث غيره. انكم اذا مثلهم. فتحذير الهي عظيم. ما ينفعش اعرض نفسي لشبهة. لان القلوب طائفة القلوب ضعيفة والشبه خطافة. ما من شبهة الا وعليها رد. وتم تفنيدها بفضل الله عز وجل. لكن الانسان نفسه ضعيف. الانسان نفسه - [00:13:01](#)

وفي لحزة ضعف في لحزة معصية في لحزة تلبس بفتنة قد تلبس عليه شبهة. صحيح. يعني فساعتها الشبهة تجد لها مكان في القلب. فده لا يجوز. ما بال بقى حد عنده - [00:13:21](#)

ده بيكون طبعا الشبهات هي الوقود بتاع المرض اللي عنده. وفيه واحد زي الفل تمام ما شاء الله! لكن الجينات عنده او زي ما نتكلم ان شاء الله بعد شوية - [00:13:31](#)

مهياً او مؤهل لانه يصاب بحاجة زي كده. بالظبط. نواقل عصبية في مخه زي نقص مثلاً. هم. ده لو نقص بيعمل له مشكلة فده بيكون مهياً يسمع شبهات خلاص. تبدأ تحصل معه المشكلة. يبدأ يحصل معه وسواس قهري من هذه اللحظة. سبحان الله! هو بيفتح على نفسه باب - [00:13:44](#)

هو مش مدرك الباب ده ممكن فيما بعد يؤدي الى مشاكل قد ايه. وطبعا بسبب يعني مساحة الجهل الكبيرة جدا عند معظم الشباب. فالمسألة بقى مش هتبقى السؤال ده الشبهة دي وخلاص هيلاقى نفسه شبهة جابت شبهة جابت سؤال جابت - [00:14:04](#)

طب السؤال لان هو ما عندوش العلم الشرعي الكافي اللي على اساسه يقدر يصد اسئلة زي كده الله المستعان. ممكن واحد يقول انه في بعض الاسئلة بتطرح على ذهنه من باب وسواس الشيطان - [00:14:22](#)

وحاب هو يتأكد هل ده يعتبر وسواس قهري ولا لا؟ فايه بقى الفرق ما بين الوسواس القهري والوسواس الشيطانية التي قد تطرأ ليه لكل احد. اه طبعا كما ذكرت اه بشمهندس محمد ربنا يحفظك الوسواس الشيطانية عند كل انسان. لا يخلو منها انسان. وسواس -

[00:14:37](#)

بمعصية وسوى الشيطانية بشبهة وسواس من اي نوع. دي وسواس من الشيطان. لحزة تأتي سم تختفي. كويس. اتجاهلها اطنشها انشغل عنها استجيب لها سم انصرف عنها مش ترجع تاني. مم. او ترجع بشكل تاني او ما الى ذلك. فدي وسواس شيطانية. انما ودي

برضو نقطة مهمة جدا - [00:14:57](#)

في فرق جوهرى ما بين الوسواس القهري الاوسى دي والوسواس الشيطانية. وسواس شيطانية كما زكرنا تزهو سم تذهب لحالها مم. استجبت ما استجبتش خلاص. يعني بتتنوع وتختلف وما لهاش تركيز مش مركز معها انا - [00:15:17](#)

لكن وسواس قهري دي فكرة مقحمة ثابتة. في مسألة بعينها او موضوع بعيد. او موضوع او او قضية بعينها في العقيدة في طهارة. مم. آآ مثلاً واحد عنده وسواس سنوات في سب الذات الالهية. وسواس في تدنيس المصحف. هم. وسواس في - [00:15:34](#)

الانبياء هو عنده وسواس في هذه النقطة قد ينتشر اكثر من كده وسواس بقى في العقيدة بشكل عام انا كفرت انا قلت كلمة قد يكون معناها الكفر ده انا من كم سنة وانا طفل قلت كلمة لابويا اخشى بقى ان انا اخذ الزنب ده زنب كفري فيطلعني من الاسلام مش هرجع ثاني يعيش الدور في هذه النقطة. مم. يفضل يسترجعها - [00:15:54](#)

بيبعها بقى او او مسلا بيتعامل مع حد مسلا فقال كلمة عادية عابرة. انا مش هركز معها لو قلتها. لكن صاحب الوسوس يركز معها لانه لا تمس في العقيدة اهو. ايوه - [00:16:14](#)

فهو شغال في هذه في هذا الباكج المعين. مم. باكيذج الطهارة اه قضية العقيدة قضية الايمان. وشغال كفكرة مقحمة معه على طول. فده اسمه وسواس قهري. الشيطان ممكن يستغله طبعاً. ما هو الشيطان شغال معنا. مم. اه طبعاً. ثم لاتينهم من بين ايديهم -

[00:16:24](#)

ومن خلفهم وعن ايمانهم وعن شمائلهم. هم. ان الشيطان قعد لابن ادم باتركه. ما هو قاعد لك. فمجرد ما حد يبقى عنده وسواس قهري الشيطان مزودها معي بقى. مم. يعني ايه؟ يشحنوا اكثر. مم. يخليه يكتئب. ينعزل. طب يا ابني كل ما تصلي يجي لك وسواس. سيب الصلاة. هم. او او صل بسرعة ما - [00:16:44](#)

اخشعش كل ما اتوضأ يجي له وسواس. ده انا ايام ما كنت شاب مقضيها مش عارف ايه. ما كانش عندي وسواس. ارجع لهذه الفترة اللي هو ايه؟ بيستغلك بقى ايوه. لقي فرصته. فاذا الوسواس القهري حاجة والوسواس الشيطانية حاجة ثاني. لكن الشيطان بيلعب معك في الموضوع برضو. هو آآ مش مش هيسيبك يعني. مم. لكن - [00:17:04](#)

لكن الاساس لأ ده هي فكرة مقحمة ثابتة في قضية بعينها او الملف باكملة. الانسان الذي يصاب بالوسواس القهري هل فيه مشاعر معينة يفضل يعيشها بتكون دليل على ان هو مصاب بالوسواس القاري؟ هو اول الوسواس بتكون مايل لنحو المثالية - [00:17:24](#) عشان كده بتيجي في رمضان في اكثر بتيجي في الايام اللي فيها عبادة اكثر. مم. تيجي في الاوقات اللي فيها هبدأ التزم اكثر. فانا عايز التزم. فانا عايز المسالية بقى. فهنا هيبداً بقى الوسواس الناس المهينة للوسواس. هم. تبدأ تزهز معها الفكرة الوسواسية في اللحظة دي. فعشان كده فيه نزام معين طبعاً - [00:17:44](#)

بيرتبط باول الوسوسة اللي هو السعي نحو المثالية وانا شخص مهياً اساساً للوسواس فساعتها بيبداً بقى يظهر الوسواس وعشان كده الموضوع الجوهرى في هذا الموضوع ان انا هستغل اللحظة دي في التعافى. لان بعض الناس يقول لك خلاص اجل التزامي. لأ. ده انت استغل هذه اللحظة في التعافى - [00:18:04](#)

مجرد كده كده جاي يعني هو كده كده هيجي اهلا وسهلاً به فمجرد ما يبدأ باستعدالي انا ان شاء الله هعمل بازن الله نزام معين ربنا يعيننا نقوله ان شاء الله في هذا اللقاء باذن الله هتعافى من الوسواس. فمجرد ما ييجي استقبله - [00:18:24](#)

لان فئة كبيرة من الناس عندها. يعني الطب النفسى بيقول ان واحد في المية من البشر عندهم وسواس اتنين في المية. مم. فاتنين في المية نسبة مش صغيرة. بالنسبة طبعاً - [00:18:38](#)

مليار او ستة في المية نسبة. ما بال بقى في هذا العصر اللي هو من الفين وعشرة وطالع؟ لا ده الموضوع زاد جداً. ده الموضوع اصبح آآ يعني اللي ياكلها خمسة في المية مسلاً دي الان. مم. في خمسة في المية من الناس عندها وسواس والغالبية في السن الصغير اللي هو اللي معك على السوشيال ميديا. مم. فالنسبة توصل للخمس دلوقتي - [00:18:48](#)

بقى لو هناخدنا بقى نسبة اعمار فئات عمرية انت عندك الشباب هم اكثر حد عنده الوسواس. فكنسبة بين الشباب نسبة كبيرة جداً طبعاً. فلازم اول ما الوسواس اهلاً وسهلاً. ابدأ اشتغل معي. مش استنى واقول خلاص اؤجل التزامي او اؤجل طلب العلم الشرعي. لان بعض الناس برضه اول ما يطلب علم شرعي يكتب له وسواس. هم. ابدأ - [00:19:08](#)

اقرأ في السيرة في الاحاديث في العقيدة تأتى الوسواس. خلاص انا شخص عندي وسواس اتعامل معها ان شاء الله. هتختفي وهتكون حافز لي لمزيد دراسة مزيد التزام لان هي اختبار برضه في الاخر. ما هو الموضوع كله في اطار اختبار تكليفي. هل هتتكس ولا هتبت وهكمل؟ فالوسواس فرصة - [00:19:28](#)

ان انا احفز نفسي اكثر في الالتزام في التزكية الايمانية في طلب العلم الشرعي في الدعوة الى الله فاول ما يبجي همسك فيه بقى ومش هسيبك غير لما اخلص معك الموضوع. المفروض لغاية دلوقتي نكون فهمنا بشكل عام ايه هو الوسواس القهري. ندخل بقى في موضوع الوسواس القهري في العقيدة - [00:19:48](#)

الموضوع ده ممكن يبدأ ازاى اصلا؟ هو اي وسوسة بتبدأ كما قال ابراهيم ابن ادهم تبدأ بالطهارة. يعني اغلب الناس اللي عندها وسواس في العقيدة مسكت تاريخها هتلاقيه في الاول معه وسواس في الطهارة. ثم الصلاة ثم العقيدة. واخدها كده هو الراجل. هم. يعني سبحانه الله العظيم لو انت من الاول - [00:20:08](#)

خالص كده عندك تحصيل ايماني او تحصين بمعنى ادق فقهي لم تصل لهذه المرحلة. لان انت لو فاهم كيف يتعامل الاسلام مع صحة الوسواس في الطهارة لن يتمادى الموضوع معك لغاية ما وصل للعقيدة. كويس. ما هو ما وصل العقيدة الا لان انت من الاول سايبه وشغال معك. ما عرفتتش تحججه من الاول. اه - [00:20:28](#)

تسيطر. لو من الاول حكمته انتهى الموضوع. لو السبت هبخش في الصلاة. بعدها بكام شهر في العقيدة؟ لذلك اغلب الشباب اللي بيقعوا في الوسواس القهري تلاقيه بيقول لك انا ما بقتش اصلي ومش عارف بصلي ليه او يعني صعب جدا ان هو يكون ملتزم بالعبادات وهو وصل الى درجة الوسواس في العقيدة. صح - [00:20:48](#)

ده انا لاحتها ومش بالضرورة اكون دي قاعدة يعني. لا ده كلام صح مية في المية طبعا لان صاحب الوسواس ببدا يوصل لمرحلة الفتور او فقد الخشوع او فقط لزة العبادة. لذة انه يشعر قرب من الله عز وجل قرب التدبر والخشوع كل ده فقده خلاص. وفعلًا بيفقده مش مش مش - [00:21:08](#)

مش تخيلا لكن لابد ان يعلم اول حاجة ان هذا الشعور وقتي. هذا الشعور لا شيء فيه. هذا الشعور هيختفي وهترجع تاني الاستشعار بالخشوع واستشعار لذة العبادة ده كله هيرجع فلزام اتعامل مع الوسواس على ان انا اتقبلها. بس الاول نقول - [00:21:28](#)
عشان بس ما ندخلش في العقيدة من غير الطهارة الاول. كويس. النبي صلى الله عليه وسلم الذي علمنا كل شيء في ديننا وكل ما يحصنا به. لما النبي صلى الله عليه وسلم قال لواحد شك انه خرج منه حاجة قال له ايه؟ فلا ينصرف حتى يسمع صوتا او يشم او يرد ريحا فلا - [00:21:48](#)

صرف حتى يسمع صوتا او يجد ريحا. اللي هو بقطع معك الموضوع دي قاعدة في الفقه ما ينفعش اليقين يزول بالشك انا توضحات خلاص فانا شكيت ان حاجة حصلت لا خلاص اليقين ده لا يزول بالشك. وكما قال مجاهد الان اصلي وقد خرج - [00:22:08](#)
خرج مني شيء احب الي من ان اطيع الشيطان. يعني انا بصلي اهو وحسيت ان حاجة خرجت مني. هكمل الصلاة اياك ان توقف الصلاة او تخرج ومنها او تقول لأ ده انا متهيأ لي اوعى لو استجبت لهذه الوسوسة دخلت فيه حتى تتيقن. اليقين بقى حتى - [00:22:29](#)

اسمع صوتا او يجد ريحا حاجة تبقى يقينية قدامي. غير كده اياكي ان تنصرف او تشغل. لان دي طاعة للشيطان. ما هو الشيطان حظه انك بنقصان العبادة او بالزيادة. مم. ما هو بعض الناس يظن ان ان حظ الشيطان فقط في النقصان. لأ طبعا. وحتى الزيادة المرضية. ما دي زيادة. لما انا مسلا - [00:22:49](#)

بتوضا واقعد نص ساعة في الحمام وساعة في الحمام ده طاعة للشيطان. لما يقول الله اكبر لأ حاسس ان المخارج مش مزبوبة الله اكبر يقعد يكبر عشرين انت كده طاعة للشيطان. هم. لما اصلي الصلاة شك ان انا صليت كل دي طاع للشيطان. فمجرد الاستجابة في اعادة الوضوء - [00:23:09](#)

في الخروج من الصلاة دي كلها طاعات للشيطان. فلزام هنا فورا اروح قاطع. شف الحديس بقى ان النبي صلى الله عليه وسلم توضحاً مرة مرة مرتين ثلاثا ثلثا فممن زاد فقد اساء وتعدى وظلم. شف الحديث. مم. اياك ان تزيد - [00:23:29](#)
انك بهذا تطيع الشيطان. ما هو بقول لك المنهج النبوي في التعاون مع الوسواس قطعي. يقطع معك الموضوع. بعض الاطباء يقول لك خش مع المريض الحمام يتوضأ قدامك ممكن تروح ساحبه منين ويطلعه برة هيحس بقلق وتوتر وان الوضوء مش صحيح لازم

تعيش القلق. ودي قاعدة جوهرية في الوسواس. اذا لم تعش - 00:23:49

فلن تتعافى الا ان يشاء الله. فانا عندي وسواس في العقيدة هاستحضر هذا الوسواس. واياك ان تبحث له عن اجابة او ورد او تحليل او خوف اعيش مع الوسواس وافضل اعيش هو طبعا معاشني في قلق ده انا كده كفرت ده انا كده خلاص خرجت ده انا كده منافق اعيش - 00:24:09

اعيش هذا القلق لو استحضرت الوسواس وعشت معه القلق اللي بيعمله لي والتوتر وتقبلت هذا القلق انا اقول لك حاجة عشان برضه القصة يعني ماشية معنا بالتوازي ان شاء الله - 00:24:29

الله انا بعد ما خلصت الكلية جالي ايه؟ نوبة هلع. نوبة هلع فظيعة. وكانت بتخليني لا اعرف اشتغل. لا عارف اركز. حاجة فظيعة. في لحظة قررت ان ربنا يعيني ان شاء الله واقام هذا الموضوع. طبعا الهلع معناه ايه؟ ضربات قلب سريعة. شعور الموت. آا اطراف بتنمل. اطراف كلها منملة - 00:24:42

تنفس سريع اختناق ده كله واقعي مش مش مش ده انا طبيب عارف النبض يعني فالدنيا صح معايا كده بيزيد في مكان مزلم تبقى لوحذك قافل على نفسك. مم الشعور ده هيزيد جدا طبعا. فانا تعايشت مع هذا الشعور. جت لي مرة النوبة قلت بس تعالي لي بقى. اول ما جت دخلت غرفة وحيدة قفلت على نفسي - 00:25:02

طفوتوا النور يلا ها صلى الله اكبر تعال بقى ايها الموت. ما هو شعور خوف الموت خلاص. هم. فانا مت قبل الموت. القلق وصل معك لمرحلة غير طبيعية. القلب بيشد جدا - 00:25:22

نفس بيزيد اختراق بيزيد انا لازم استشعر هذا الموضوع. فاتعايش مع جو ايه؟ القلق ده. قلق. بصورة رهيبة. دي تقريبا كانت بفضل الله اخر مرة نوبة الهلع بهذه الصورة خلاص. ليه؟ لان النفس والعقل تأقلموا على القلق ده. ما عدش لا طب ما انا قليته ايه اللي حصل؟ ولا حاجة خالص. ما الدنيا زي - 00:25:32

القول ما شاء الله معي اهو. فلما اتأقلم مع القلق واتعايش مع القلق ببسموها في الطب النفسي اكسبوزر اللي هو التعرض. هم. وريها بليتيشن اللي هو مم. او التعايش فانا تعرضت وتأقلمت. مرة في الثانية العقل يقول التفاهة دي ما خلاص ما الموضوع سهلة والدنيا سهلة زي الفل اهي. وانت صغير وانا صغير - 00:25:52

وكل الاطفال والصغيرين بيخاف ينام لوحديه. مم. طب ايه اللي خلاك النهاردة تنام لوحذك؟ عشان جربت الثانية الثالثة خلاص القلق راح. فانا ده عنده وسواس طهارة هضغط على نفسي جدا هتوضا مرة واحدة حد غصبي طلعي او انا اقول لحد تعال معي الحمام مجرد ما اخلص اسحبني من ايدي غصب عني هعد - 00:26:12

ان الصلاة باطلة طبعا والصلاة مش مقبولة وهعيش بقى اجواء ان الصلاة غير مقبولة وزنبها وعيش هذه الاجواء. مرة في الثانية مع القلق ده اقلم معه. خلاص تعايشت معه. سب الذات الالهية. ده كفر والحاد. انا اتأقلم مع الوسواس اهو جاي لي. لا هاستغفر ولا هاخاف. انا مش فاهم يعني ايه - 00:26:32

بذات الالهية. بص انا مسلا بكلمك اهو. فقلت كلمة في وسط كلامي تحتل ان انا قلتها. اه. او قلتها في ذهني. ما هو الوسواس كذا شكل. اه. الوسواس نطق او فكرة او تخيل. ابوة. فالنطق ممكن فعلا بينطقها صح يقول مسلا كلمة عن الله ويروح مبتسم ده انا قلتها مبتسم يبقى - 00:26:52

دي معناها سخرية من الله يبقى انا كده كفرت يعيش الدور ده. اه. واحدة ماسكة المصحف بتحطه على جنب. ده انا رميته مش خطاه على جنب. ده انا يعني كاني اهنت بوضع معين مش - 00:27:12

بهدوء كده مسلا ما هي عندها وسواس بقى. مم. فهو ده الوسواس في التعلق بالدين او حتى سب مباشر صحيح يعني في ناس ببسبوا فعلا من غير ما يحس. مم. فمريض - 00:27:22

وسواس دي كذا صورة. الوسواس بالتخيل القصة او كفكرة انه فعلا كأنه نطقها في في داخله. او فعلا خرجت من من لسانه وتخرج. هم وكل هذا وسواس وكل هذا فيه حسنات. يعني برضو من من احد السمات الاساسية انك تعرف ان الزنب اللي يظن ان هو

كفر دا فيه حسنات - 00:27:32

فالمهم انا الان عشت دور الوسواس واستحضرتة استحضره واتقبله ولازم اقلق. يعني هشوف الصورة اللي بها قلق ازاي واخلي نفسي فعلا اعيش القلق الرهيب من الوسوسة والانزعاج والتوتر وخلص انا كده فعلا آآ ده - 00:27:52

اد كفر مع التأقلم ده مع التعرض المستمر ده خلاص عقلي هيبدأ يزهد من الفكرة. مم. في حركة اخرى برضو بكتب في انا عندي وسواس سب للذات الالهية. انا عندي وسواس اهانة للمصحف. اكتبها عشرين مرة. عقلي هيستتفه الكلمة. ايه التفاهة دي! فيبدأ تصغر

- 00:28:12

فكرة في ذهني. مم. فدي كلها برضو اسمها الاكسبوزر والتعرض لشكل الوسوسة. فمع الوقت العقل بيبدأ يمل. ويحس ان الفكرة فعلا سارجة والفكرة مضحكة وسخيفة. فيبدأ مع الوقت يتأقلم فتختفي الوسوسة لوحدها. مم. فدي الفكرة انا مش هقدر اتملك من الفكرة

ولا - 00:28:32

اتملك من القلق لكن اتملك من السلوك بتملك من السلوك بتاعك. مم. سلوكي ان انا استحضرتها وتعايشت معها وتقبلتها. خلاص تعالي يا استازة اهلا وسهلا بك. بس لا تعامل معها. التعامل ازاي بقى؟ اخش على النت. ما حكم من سب الدين - 00:28:52

شف بقى الكلام الفقهاء بقى ايه واخرج من الاسلام انت ما سبتش الدين ده وسواس سب الدين مش سب دين. ايوه فلازم اعيش القلق عشان اتعافى. لازم اعيش الخوف عشان اتعافى. اي مرض في الدنيا علاجه مؤلم في الاول. حقنة عملية جراحية - 00:29:09
مرض في الدنيا. مم. فانت عندك مرض ايضا لازم تعرف انه مرض. ده مرض عقلي في الطب النفسي فلازم في الاول اتعب ايه التعب بتاعي؟ انا اعرض نفسي للمسير. اعرض نفسي للشبهة. ولا تعامل معها. اتوضيت وعرضت نفسي - 00:29:27

لان انا هتوضا من غير ما اعيد ما تعاملش ان انا ارجع ثاني. اوعى ما انتكست. تتوضى تصلي باطلة ام باطلة. ماشي اهلا وسهلا. دي مش ده مقبولة اهلا وسهلا هصليها في جهنم كل ما تأتي بقى خلاص مع نفسك. مم. فانا هعيش شعور القلق في الاول وهيعيش معايا ايام واسابيع فجأة - 00:29:44

اختفوا ولا شيء. فيه نقطة مهمة جدا في موضوع الوسواس القهري في العقيدة بالذات ان الانسان بيفضل يخطر في بالي انا خلاص كده كفرت انا خلاص كده الحدث انا خلاص ايماني ضاع يعني انا حابب ان حضرتك - 00:30:04

تذكر لنا هل في توصيف شرعي للمسألة دي؟ ازاي المسلم يتعامل مع انه يرد على ذهنه؟ ده انا دي الفكرة دي كفرية انا ازاي جه على بالي الفكرة دي انا كده كفرت - 00:30:20

ايه التوصيف الشرعي للمسألة دي والعلاج الشرعي ليه؟ طبعا اول ركيزة في الوسواس ان اعرف ان عندي وسواس. دي اول ركيزة. باعرفها اي حد بتاعة الوسواس عارف بس بيحاول ايه ان هو ايه يغطي على النقطة دي. وهنيجي ان شاء الله كيف اتعامل مع

التغطية على الشعور بالوسوسة؟ الركيزة الثانية ان تعرف ان كل - 00:30:35

وساوس معفون عنها. كل الوسواس لا شيء فيها بل فيها اجر من الله عز وجل. بعض الصحابة وهم اشرف جيل واتقى جيل اتوا للنبي صلى الله عليه وسلم عندهم وساوس قهرية. مم. مش وساوس شيطانية. دي وساوس قهرية اسي دي وقالوا انا نجد. والحديث في مسلم انا - 00:30:55

نجد في انفسنا ما يتعاضم احدا ان يتكلم به. حاجات مخجلة. قال صلى الله عليه وسلم وقد وجدتموه؟ قالوا نعم. قال ذا صريح الايمان. اتقى الخلق صلى الله عليه وسلم. قال لك ده صريح الايمان. فكونك بتقول لأ ده انا يمكن اصبحت منافق يمكن اصبحت ملحد

- 00:31:15

كدولة ما ينفعش لما الموحى اليه من الله عز وجل اللي هو اتى بهذه الشريعة. بشرني ان هذه الوسواس الصريح الايمان انا عايز ايه ثاني صك بقى اكثر من كده - 00:31:35

كده تصك براءة على بياض بالبلدي. اي حد عنده وساوس معفو عنها. بل هي صريح الايمان. الصحابة التانيين برضو اتوا وقالوا انا نجد الشيء لان يكون احدا حممه قطعة نار. هم. احب اليه يعني لما يبقى قطعة نار اسهل له من التكلم به - 00:31:47

ناس تاني برضو اتوا لان يسقط من عند الثريا يقع من فوق اهون له من هذا الشعور. هم. فقال صلى الله عليه وسلم ذاك محض الايمان. ايمان محض فانت استشعر هذا الامر. وعندما في موقف الرابع اتى بعضهم للنبي صلى الله عليه وسلم بالوسوسة. قال الله اكبر الله اكبر ده شيء - [00:32:09](#)

يفرح اصلا شيء مفرح. مم. انت كده بدأت تلتزم بدأت تكون انسان كويس. مم. قال الله اكبر الله اكبر الحمد لله الذي رد كيده الى الوسوسة. اخره معك ان هو ايه؟ يشغلك بقى ده انا يمكن آآ انتكس احسن طيب. طب اسيب الصلاة احسن؟ اسيب طلب العلم احسن؟ هم. فهو ده اخره - [00:32:29](#)

ومعك يلعب في نقطة ايه؟ الشعور بالكفر. الشعور بعدم آآ ان الطاعة تبقى تامة. هم. هو ده اخره معك. ما مش عارف يخليك تكفر ولا عارف يخليك ما تلتزمش. فيديك شعور وهمي غطاء وهمي غلاف وهمي كده بعدم الايمان. لكن في واقعه ده صريح الايمان. بس انا صلاتي فعلا - [00:32:49](#)

تقل ما ده طبيعي هتحس ان انت صلاتك مش عارف تركز فيها. شيء طبيعي خالص. لانك لسة ما بدأتش العلاج. مجرد مبدأ في العلاج هبدأ يختفي الموضوع والدنيا تبقى زي الفل معي وهيرجع للصلاة وكل صلاة ناقصة مع الوسواس بنقص خشوع وما الى ذلك. ان شاء الله برحمة الله اجرها تام - [00:33:09](#)

ان اذا مرض العبد او سافر كتب له ما كان يعمل وهو مقيم صحیح. فاجرها ان شاء الله كامل عند الله. اهم حاجة الثبات. اياك ان تترك والطاعة لوسوسة. انت كده عملت ايه؟ استجبت للوسوسة وخليتها علت معك وخلتها انتشرت معك وانتشت. العلاج الجوهرى - [00:33:29](#)

زيادة القلق وعدم التعامل. اخليها تيجي براحتها اهلا وسهلا وتعالى وانا عايز الدور وانا خايف منزعج اهو ولن اتعامل معك. مش هستجيب لها بقى ان انا قال للصلاة او اكمل في الوضوء او ارجع اصلي تاني او اقول الله اكبر ميت مرة. او اسأل الشيخ يا عم الشيخ ده انا قلت لمراتي - [00:33:49](#)

روحي في بيت اهلك. انا كده عندي وسواس ان ده ايه؟ طلاق. ده حتى الفقهاء قالوا ايه؟ فقهاء قالوا صاحب الوسوسة لا كناية له. ده لازم يكون لفظه صريح في ساعتها. هم. ما لوش كناية صاحب الوسواس. وقالوا في الناس اللي عندها وسواس في الطهارة - [00:34:08](#)

واحد بيتوضى لغاية ما الصلاة تطلع وقتها. قالوا هذا له التيمم لغاية ما يتعالج. ما يتوضاش ده. يتيمم. وده كلام من بابها. من بابها ده ابن القيم في حلول عظيمة جدا. فابن القيم بيقول معنى كلامه يعني لو انت عندك هذه الصورة من الوسواس في الطهارة - [00:34:24](#)

لغاية ما الوقت يبقى قرب يضيع او ضاع منك او تشغل الناس وترهق نفسك اتيمم. يعني لما يطلع من القصة خالص. ايوه. لغاية ان شاء الله ما تبدأ تتعرض وتعمل اكسلور - [00:34:44](#)

تعمل القصة دي كلها. الدين يسر وبيتعامل مع كل حالات الانسان مختلفة. نعم. انا بعتمد والله اعلم ان كون ان النبي محمد صلى الله عليه وسلم اه تكلم عن الموضوع في اكثر من حديث نبوي في ظروف مختلفة. ده - [00:34:54](#)

امر يشير الى سبحان الله كمال التشريع الاسلامي. هل حضرتك بتلاقي في الوصف النبوي ده لطبيعة المرض او وصل قهري. هل تجد فيه نوع من انواع الاعجاز؟ سبحان الله العظيم يعني الطب النفسي في تعامله مع الاوسى دي او الوسواس القهرية - [00:35:12](#) كان شوية مش مركز مش عارف يصنفها لغاية الخمسينات من القرن الماضي بدأ يعني ايه يجمع الموضوع كاملا وبدأ يدي التصور الكامل لهذا المرض. التصور بتاعه وكيف بيأتي وكيف بيشتغل وكيف الانتهاء منه وكيف التعامل معه. فتبين - [00:35:32](#)

النفسي ان كل الوسواس القهرية مجرد فروض عقلية. خيالات محضة. فبدأ يتعامل مع هذا الموضوع على انه فروض عقلية خيالات وفعلا مجرد اوهام. طب الركن العلاجي الاساسي في الطب النفسي ايه؟ ايقاف الفكرة الوسواسية. مم - [00:35:50](#) مم. اوقفها مش استرسل معها؟ طب ما هو ده هدي النبي صلى الله عليه وسلم من اول النبوة. ان هي محض الايمان صريح الايمان

مجرد فروض عقلية يعني ما لهاش اي معنى. ايوة. والعلاج الاساسي فيها ايه ؟ الانتهاء. قال صلى الله عليه وسلم فليستعذ بالله ولينتهي. هم - [00:36:10](#)

هو ده نفس منهج الطب النفسي الحديث. فده شيه مبهر. متخيل بقى النهاردة سبحان الله يعني بعد الهدي النبوي وبعد الطب النفسي ما سلم لان فعلا يعني اتجه بالكلية الى ان ده اقوى منهج وايقاف الفكرة وان هي فكرة وهمية. هم. متخيل بقى النهاردة لما تأتي انت - [00:36:30](#)

آآ ربنا يسترنا واياك يا رب. وواحد عنده وساوس يزهب شيخ مش فاهم الموضوع. يقول له انا عندي فعلا اشكال وانا بحس ان انا نطقت كلمة الكفر بقرآن شبهة جت لي مخيلاني تعبان نفسيا. طب انا ينفع اغتسل وانطق الشهادتين احتياطي؟ الله المستعان. تعامل خاطئ طبعا. يقول له اختصر احتياطي عشان يبقى ايه قطعنا الشك - [00:36:50](#)

باليقين. انت كده دمرت هتزود الموضوع. ده المرض عنده كده خلاص هينفجر فتخيل الهدي النبوي اياك انك تغتسل. ده انت راجع كل احاديث الوسواس. لازم تأكد على نفسك ذاك الصريح الايمان. راجع كل احاديث الوسواس لن - [00:37:10](#)

تجد حديثا واحدا في استعازة من في آآ استغفار. حديث واحد فيه استغفار اني استغفر. ما هو مش زنب اصلا. ايوة. هو ليس بزنب عشان استغفر منه. صحيح استغفر الله لا اله الا الله بالعكس ده انا بقول لصاحب الوسواس اياك ان تتعامل معه كذنب بالاستغفار. هو مش ذنب اصلا. فكونك ان انت تستجيب للوسوسة وتروح - [00:37:26](#)

اختسي بتنطق الشهادتين انت خليت المرض في داخلك هينتشي بصورة رهيبة. فشوف احنا بعد ما الطب قرر هذا الامر وقرر ان هي فروض عقلية علاجها ايقاف الفكرة. مم. وده منهج النبي صلى الله عليه وسلم في التعامل مع الوسوسة بعض الناس حتى الان بيسيء التعامل مع هذا الموضوع. فده بيدل على الاعجاز النبوي - [00:37:46](#)

ان احنا من الف وربعمية سنة الموضوع محسوم. كل هذه الوسواس اوهام وعلاجها الانتهاء. ولا افكر فيها ولا استرسل معها. ولا استجيب لها ولا اخاف منها ما هي كلها اوهام. مم. مجرد بس ما اعيش هذا الدور خلاص. انتهت القصة بالنسبة لي. انما ادخل واغتسل وانطق الشهادتين الموضوع - [00:38:06](#)

كده بيغزي المشكلة وبيزودها. طبعا انا بس في نقطة حابب ان المشاهد ياخذ بالله منها ان آآ العلم الشرعي بيتعامل مع الموضوع من البدايات. يعني مسلا لما جينا هنقول ان انت تعرض نفسك للشبهات ده ممكن يهياك انك آآ تستقبل وسواس القهري والشرع بينهى عن ده - [00:38:26](#)

توصيف النبي محمد صلى الله عليه وسلم لحقيقة الموضوع ان دي مجرد اوهام. وده بيتفق مع الطب التعامل بقى السيء بيأتي بسبب جهل بلا علوم الشرعية والعلوم الطبيعية يعني اللي بيتحمل غلط لا درس شرع ولا درس طب كذلك طريقة تعامل النبي انه فلينتهي ايضا - [00:38:48](#)

وافق للطب. النقطة المبهرة بالنسبة لي النقطة اللي احنا ذكرناها اولا ان كل المسائل الخاصة بالوسواس القهري انا شاكر انا كافر انا ملحد. المسلم معفو عن كل هذا. وزى ما حضرتك لسه قايل ان ده لا يعتبر ذنب اصلا. طيب هل - [00:39:08](#)

ممكن الوسواس القهري ده يكون بابا عظيما للاجر والحسنات والثواب وتكفير السيئات وزيادة الحسنات والكلام ده كله طبعا من المسلمات ان ما من بلاء الا وفيه اجر من الله عز وجل. قال النبي صلى الله عليه وسلم ما يصيب المسلم ده حديث متفق عليه. ما يصيب المسلم من نصب ولا وصف - [00:39:28](#)

صبر ولا هم ولا حزن ولا اذى ولا غم حتى الشوكة يشاكها الا كفر الله بها من خطاياها. وكما قال ايضا صلى الله عليه وسلم لا يزال البلاء بالمؤمن والمؤمنة حتى يلقي الله وليس عليه خطيئة - [00:39:48](#)

فاحنا نوقن ان الوسواس تأتي بمشيئة الله عز وجل تأتي بارادته تأتي بحكمته تأتي بعلمه. فما من ذرة في الكون الا بعلم الله. ومشيئة الله وقدر الله عز وجل. فنسى - [00:40:03](#)

علمت ان هذا بلاء من الله. وسلمت ان ما فيش شيه يصيب المسلم الا بتقدير الله عز وجل. خلاص ده بلاء فانا تسليمي انه بلاء هذا فيه

اجر من الله عز وجل. تعاملني وصبري على هذا البلاء فيه اجر من الله عز وجل. ان انا ما استجبش للشيطان - [00:40:19](#)

في هذا البلاء في اجر من الله عز وجل. ممتاز. فدي اجور متزايدة. واجور بعضها فوق بعض. صحيح. فصاحب الوسواس اول حاجة يعني يستبشر فهو كده على صريح الايمان صك براءة. ممتاز. يستبشر ان هذا البلاء فيه اجر من الله. حد غيرك عنده بلاء في جسده. انت بفضل الله بلاءك كله وهمي - [00:40:37](#)

خيال عندك بس ولو قصرت في خشوع وتدبر اجرك محفوز ان شاء الله عز وجل برحمة الله. سبحان الله. الشق الثالث في الموضوع اللي تستبشر تربية ودايما ده ملمح عند اصحاب الوسواس ان هم اصلا ناس اقرب للفطرة. وده سبحان الله تجده دايما. مم. يعني صاحب الوسواس تلاقيه اقرب للفطرة - [00:40:57](#)

اقرب للطاعة والايمان والاخبات والخشوع لله عز وجل. هم. فده ملمح عندهم اصلا غالب علي. لذلك الموضوع بالنسبة له يكون مؤلم. بالزبط. وفكرة ان الحديث بيتناول هم وحزن وغم وده بيكون حاله سبحان فهو يستبشر ان يعني بفضل الله عز وجل عليه -

[00:41:17](#)

ايه هو ما شاء الله اقرب الى الله عز وجل نحسبه كذلك وبيكون مخبت دايما بيكون شخص بسيط شخص نفسه يطيع ربنا عز وجل ممكن يستخدم هذه المرحلة كوقود لطلب العلم وقود للدعوة الى الله عز وجل وقود ان هو بقى يبدأ يشتغل في التزكية الايمانية يقترب من الله اكثر - [00:41:37](#)

دايما سبحان الله بتجد بعد مرحلة من الوسواس حاله احسن بكثير جدا مما قبل. بكثير جدا. اصبح طالب علم اصبح داعية اصبح. لو اتعامل مع الموضوع صح. بالزبط طبعا بالزبط ، فيستبشر بما هو فيه. نعم. في موضوع العلاج طبعا احنا اشرنا لبعض النقاط ونتعمق فيه بعد قليل. لكن قبل موضوع - [00:41:57](#)

العلاج ده هل فيه حاجات ممكن الانسان يعملها تعتبر كوقاية زي ما يقولوا يعني الوقاية خير من العلاج ايه اللي ممكن نعمله كوقاية من الوسواس القهري. طبعا اول ابواب الوقاية هي التحصين العلمي. لازم اتحصن بالعلم الشرعي. الاب اللي عنده اولاد هيبدأ الولد -

[00:42:17](#)

يعني ويبدأ يقرأ هات له شيخ يعلمه عقيدة. يعلمه دينه. من بداية سن الطفولة. ده لازم. احنا زي ما بنهتم بالدراسة الزامية اهتم يا اخي بتعليم ابنك وانت الان في عصر فتن لا حصر لها من كل ناحية. الشبهات من كل ناحية حرب في الفترة وحرب على العقيدة

وعلى الايمان وعلى الالتزام وعلى كل الثوابت - [00:42:37](#)

فلازم تحصن ابنك تحصين شرعي من البداية. حد يعلم ابني عقيدة ويعلمه فقه يعلمه اصول الدين. فيبدأ يتحصن. لما واحدة ذهبت لام سلمة رضي الله عنها. مم. قالت لها انا اطيّل ثوبي. باحب الثوب يبقى طويل بتاعي. فامشي في المكان القذر. بيمس نجاسات. طب مازا افعل - [00:42:57](#)

وسواس بقى. ما هو طبعا عندها خوف ان يكون ايه حمل فالصلاة باطلة وما الى ذلك. فقال صلى الله عليه وسلم يطهره ما بعده. شف العلاج فلما ادرس انا حاجة زي كده. ما تفضلش عايش في الدواسة. خلاص بقى ابسط حاجة ما هو الاسلام مش الطهارة في ذاتها. لأ طبعا الاسلام هو اتباع الله - [00:43:17](#)

وهو اتباع النبي صلى الله عليه وسلم. عليه الصلاة والسلام. مش مجرد الطهارة والا فالتيمم. هل بيظهر التيمم؟ ايه امسح كده واضرب كده؟ لأ. بس الالتزام باتباع الله ورسوله. صحيح - [00:43:37](#)

ان انا اطبق الطهارة في ذاتها. الطاعة اولها هي العبادة. الطاعة هي الاصل اساسا. فانا لو بالطهارة في ذاتها هل التيمم يطهر؟ هل انها تمشي على مكان بعديه طاهر هيظهره؟ المسحة المسحة بالزبط. فانا اسلم واتبع امر الله وامر النبي صلى الله عليه وسلم. فلما افهم كده في العقيدة وادرس - [00:43:47](#)

ده يقر في قلبي ان انا اتبع الله مش مجرد الطهارة في ذاتها او الصلاة في ذاتها او العبادة في ذاتها لأ ده هو كله التزام. وطريقة التفكير دي في حد ذاتها علاج بتحل مشكلة الوسوسة. ببرمج ذهني بقى خلاص ان مش مجرد ان انا قلت كلمة يبقى لأ ما هو الاصل الاساسي

ايه؟ ان دي كلها خواطر - 00:44:07

قطر بتأتي للزهن افكار او كلمة لا معنى لها او كلمة لا اعاقب عليها لانها من لغو الكلام او كلمة حتى لا اقصدها فده كله هيخليني مع الوقت افهم طبيعة المرض واتجاهله بسرعة جدا. مجرد ما يبجي ثلاث اربع تيام ويختفي مني. مش هيقعد معي. مم. انما اللي غير محصن واللي مش فاهم حاجة في الطهارة ولا في العقيدة - 00:44:27

هيخش بقى في دوامة لا تنتهي. في اول حاجة هي الوقاية بالتحصين الشرعي. وتاني حاجة طبعا التحصين الايماني. مم. المسلم لو من الاول خالص كده علمت اولادي وكان عندهم كل يوم ورد من القرآن بتدبر. هم. والصلاة على وقتها اسمع الازان اصلي واحافز مش هدخل في مرحلة - 00:44:47

قالت ان هيبدا يلتزم في سن آآ اول الوسواس لسن معين. الوسواسين ستاشر سنة مسلا ستاشر ده اول سن الوسواس. في الغالب يعني بعض الناس عند الستين - 00:45:07

بعض الناس وهو طفل لكن الغالب سن الستاشر سنة مسلا فهو يبدأ يلتزم مع ايه مع دخول الوسواس. الكثير اه. فانا لما ابدأ اعلم ابني من اول فيبدأ يعني ان هو يبقى له قرآن كريم يقرأه كل يوم او يحفظ القرآن وعنده الصلاة دي اهم واولى من اي شيء في هذا الكون. خلاص هو اصلا دخل على سن - 00:45:17

التوترات النفسية والتغيرات العقلية وغير ذلك. وهو متأسس ما خلاص هيئة الوسواس منك مزبط نفسي اساسا. ما زودتش حاجة عن الموضوع. مم. ولو وجت حاجة وعندي تحصين خلاص الدنيا تنتهي معي. لو عندي كل يوم اذكار بحافز عليها الشيطان مش هيشغلني وده برضو وقاية مهمة جدا دي - 00:45:37

اذكار الصباح والمساء. اساسي. الافكار المتعلقة باوقات معينة. لان الشيطان كما كنا بيدخل في فكرة مقحمة. بيزودها او يخوفني بها. هم. فلما انا بتحصن دي وقاية من الوسواس بصورة كبيرة جدا. يعني في حديث النبي صلى الله عليه وسلم متفق على صحته. عليه الصلاة والسلام. من قال لا اله الا الله وحده لا شريك له له الملك وله الحمد - 00:45:57

وهو على كل شيء قدير في يوم مائة مرة هقول اهو ميت مرة اهو. مم. فيها طبعا مائة حسنة وتكفير مائة سيئة وعشق عشر رقاب لكن شف بقى الحقة الرابعة المهمة جدا دي. وحرز من الشيطان يومه ذلك حتى يمسي. هم. فكل يوم الصبح - 00:46:17

اقول لا اله الا الله وحده لا شريك له له الملك وله الحمد وهو على كل شيء قدير مئة مرة. تحصين كامل من الشيطان يوم كله. فكده خلاص انا كده بتحصن من الشيطان. اذكار الصباح والمساء. اية الكرسي سورة البقرة مهمة جدا جدا لاصحاب الوسواس. احافز عليها دائما سورة البقرة دي مهمة جدا. يعني - 00:46:35

الوقاية ولها سبحان الله تحصين عجيب فكل ده بيخلي عندي وقاية ذاتية من هذه الامور. هم. وقاية حتى من ان انا لو جا وسواس ان انا منه اسرى حد. نعم نعم - 00:46:55

فرضا ان انسان خلاص اصابه الوسواس القهري. حضرتك كنت ذكرت ان ممكن الموضوع يطول لعدد سنوات هل يجوز لنا ان احنا نسأل يعني ما هي اسرع وسيلة لعلاج الوسواس القهري عشان الانسان يعني لا يتعذب به مدة طويلة - 00:47:08

هو اول واهم واسرع وسيلة هو اني اعرف ان هذا وسواس وكل صوره وسواس. احنا قلنا في اول الكلام ايه؟ ان الوسواس فكرة خبيثة مرض خبيث الطب النفسي. مم. لانه بيفير شكله ميت مرة عشان يدك ايهاب ان هو ليس وسواس. ازاي بيفير شكله؟ يعني مثلا انا عندي دلوقتي وسوسة في - 00:47:28

بالذات الالهية. مم. توقفت اهو بقرأ اية في القرآن استشعر ان فيها شبهة. مم. فلأ دي شبهة بقى مش وسواس بقى دي. فطالما ان انا عرفت ان عندي وطبعا اي حد عنده وسواس كما قلنا هيعرف بكل سهولة من اول ما يبجي له الموضوع. فكرة ملحة مزعجة مش عايزها. خلاص وسواس. انتهى الموضوع. هم. مجرد ان عندي فكرة ملحة مزعجة - 00:47:48

يبقى انا عندي وسواس اهو سواء بقى في الطهارة او في العقيدة او في اي حاجة تغير من نفسها على شكل شبهة على شكل صورة برضه خطيرة جدا. انا قلت اني استشعر ان هي المرة دي شبهة. لأ ده المرة دي مش وسواس. ده المرة دي شبهة - 00:48:08

هو بردو وسواس. مم. ما هو هيغير نفسه. على انزعاج. عشان تتعامل معه. عشان تتغذى عشان تزيد. خبيسة احسنت. بيهاول ينتشر في الجسم مم. ربنا يسلمنا واياكم يا رب ومن نحب جميعا يا رب. وكل مسلم يا رب ومسلمة. فهو ينتشر بهذه الصورة - [00:48:22](#) بيأتي بصورة ان هو ليس وسواس. ما المرة دي وشبهة على فكرة لأ ده المرة دي شبهة. ده المرة دي انا فعلا اشعر ان انا الحدث لدرجة بعض الناس يتقمص الالحاد. مم. تخيل هذه الصورة يقول له لأ ده انا فعلا كده ملحد خلاص. ويعيش ان هو ملحد. عشان تأقلم مع ان الوسواس - [00:48:39](#)

اصبحت كفر اصبحت الحاد وبعض الناس دي صورة تانية برضو يقول انا لو ملحد هتعامل مع الموضوع اسهل من كده. انه صح فكرة صعبة فيعيش كملحد ويجاوب كملحد على الاسئلة. دي برضو نقول نقطة - [00:48:57](#)

خطيرة جدا فلما تعرف ان دي كلها صور الوسوسة. مم. صورة رابعة برضو يبجي بصورة الطمأنة. حابة اطمئن دايمًا. ارن عالشيخ كل شوية. طب انا كده الحدث طب كده نفقت طب قلت كلمة تانية زي بعضه وسامحني بس. الكلمة دي بقى التانية دي هل فيها كفر.

وتلاقيه بيكلمك كل يوم يطمئن ويبقى يعني - [00:49:11](#)

وسامحني وانا اسف والله ويكون شخص زهية كمان بعد اوقات. لكن هو فعلا تعبان نفسيا. مم. فده وسواس ايضا. اسمه وسواس الطمأنة. وسواس الطمأنة حابة اطمئن كل شوية. ما ده وسواس. انت لو كل شوية طمنته بتغزيه برضو. لأ انت تتعامل مع الوسواس

على انه وسواس وعش الخوف وعش الانزعاج - [00:49:31](#)

بتاعك. مم. واقلم نفسك معه واتأقلم معه واضحك عليه. وهو لابد ان يدرك ان ممكن الوسواس ده يبجي له باكثر من صورة مختلفة. بس هو برضه الوسواس عليه. طبعا. فشعور الطمأنة والبحس عن الطمأنة وسواس. تغيير الصورة وسواس. انقلاب ويقول لك لأ ده

المرة دي مش وسواس ده سبق. ايضا - [00:49:51](#)

ده الوسواس اخطر بقى صورة واكثر صورة مستمرة عند اصحاب الوسواس. ودي للاسف منتشرة عندهم بصورة رهيبه. يقول لك انا الوسواس ده بطلت اخاف منه. شف بقى الصورة دي ودي منتشرة في كثير جدا منهم. زمان كان لما يبجي لي شعور السب ده بانزعج

وباخاف وباقلى وباتضايق - [00:50:11](#)

دلوقتي يبجي لي مش خايف منه. يبقى انا كده ايه اطمأننت للكفر. بقى واقع كده اسمعنيط للشبهة اطمعنيت لعدم الايمان الوسواس برضو ، فوسواس عدم الخوف من الوسواس وسواس. وسواس البس عن طمأنينة وسواس. وسواس تغيير الصورة وسواس، فدي

كلها - [00:50:31](#)

في اول ركن ان انا اعرف ان مهما تغير هو مم. وسواس. الركن الثاني بقى هو الانتهاء كما قلنا. انتهى. لا اتعامل معه يستعذ بالله

ولينتهي. وسواس يمكن ناس مش مش فاهمة يعني ايه ينتهي يعني اعلم ايه يعني؟ مثلا انا - [00:50:51](#)

هنتعامل مع الوسواس كأنه حد مجنون. مجنون! هو فعلا مجنون صح يعني. اه. بيضع كلام غير عقلاني غير منطقي. وغير وغير مرضية انا مش عايزه اصلا الكلام مش حاجة مسلا انا فرحان بها ولا لأ. فكلام غير منطقي اهو. فاتعامل معه كمجنون. هل لو مجنون

النهاردة انا ماشي في الشارع نده علي؟ هارد عليه. ده - [00:51:11](#)

ايوة. تروح تناقشه وتجادله بقى. رح تعال لي بقى خلاص هنعيش مع بعض انا وهو. ايوة. انما التجاهل واطنشه وهيبدا يختفي. بس وانا ماشي في الشارع بلفتت ورايا مركز معي ولا مشي؟ مم. انا كده اهتمت به اهو. برضه وسواس. فلا اهتم اطلاقا بالمجنون. لا اركز

معه ولا اهتم به. طب الح علي! طب تعال - [00:51:31](#)

كده خلاص فانا القاعدة الاساسية في الانتهاء هي ان انا لا افعل شيئا لتفاديه. ايوة. ولا افعل شيئا لزيادته. كويس ما زودوش ولا ولا اي حاجة انتهى عنه خالص اللي هو التجاهل الكامل. فليستعذ بالله وليينتهي. مش ان انا مسلا اروح بقى احارب واحاول - [00:51:51](#)

في الفكرة واقاموا الفكرة لأ خليها تيجي اهلا وسهلا بس بس ما تعملش معها لا تعامل معها ولا استجيب لها ولا اهتم بها ولا زودها بان انا ابس بها عن شبهات او عن رد على هذه الشبهة خالص ولا اي شيء ولا الهوى. هو كانه شخص مزعج ماشي وراك عامل دوشة -

[00:52:11](#)

انت لا تفعل اي شيء كاستجابة له. تمشي في حياتك زي ما هي كانه غير موجود. بالزبط. اما لو فعلت اي شيء استجابة له سواء بالسلب او بالايجاب يعني تفعل شيء او تنتهي عن شيء ده بيكون تغذية للوسواس. انا كده فاهم صح؟ كده ما شاء الله دي مجمل الكلام صحيح بصراحة يعني. لان انا فعلا لو - [00:52:31](#)

عملت معه بهذه الصورة ان انا لا اغذيه ولا في نفس الوقت برضه اعيش بقى دور ان انا خلاص بقى كده آآ ايماني قل او بتاع كل ده تخزين وسواس سواء بالبحس عن رد على الاشكال او بان انا اقول ده فعلا ده سؤال او اشكال او شبهة او انا كده سبيت او انا كده مم. قلت كلمة الطلاق لزوجتي او كل ده - [00:52:56](#)

فده كلها وسواس. مم. فالقاعدة الاساسية هي الانتهاء التام بعدم الاهتمام وعدم تولية الامر اي تغذية وسواسية. مم. بيسموها حتى هم يقول لك ايه لا تغذي متنمر. مم. لو حد بيسخر مني في التعليقات ويقولني سخريه مني لو انا تعاملت معاه سواء بان انا رديت عليه او اي اهتمام - [00:53:16](#)

هيفرح ما هيصق بالزبط كده فالايقاف الكامل لاي تعاطي مع الفكرة الوسواسية. ده مهم جدا والنقطة الثالثة زي ما قلنا من شوية اللي هي بقى ان انا ايه استحضر الوسواس. مش ان انا بقى افضل اجيب. لأ. مجرد ما يجي لي خلاص اهلا وسهلا تعال هاعيش القلق - [00:53:40](#)

اهلا وسهلا عيش القلق. هاعيش التوتر هاعيشه برضه عادي جدا. لكن استمر في حياتي زي ما هي. زي ما انا عادي جدا. ولو خوفني ماشي تعال خايف خوفني عادي ما انا خايف اهو. ايوة انا خايف فعلا من القلق - [00:53:59](#)

وقلقان فعلا. بس برضو ماشي في حياتي زي ما بيقولوا. لا هتصل عشان اطمئن ولا هبحس عن رد على اشكال ولا اي حاجة. القلق يزيد. مع زيادة قلق ومع بيحصل بقى التأقلم خلاص هيبدا يحس ان هو فعلا شيء تافه ما لوش قيمة. فيزوب زاتيا. مم. فانا فعلا مهم جدا جدا ان انا استشعر - [00:54:09](#)

استحضر للوسوسة وعدم التعاطي معها. وفي احيان يقول لك ايه؟ اعمل لي وسواس كاذب. موازي له عشان اشتته يعني ايه؟ يعني مسلا انا عندي وسواس دلوقتي مسلا في نقطة معينة. ايوة. اعمل لنفسي وسواس ثاني في حاجة ثاني. حتى حاجة حميدة. يعني مسلا ايه اكتب في ورقة كده انا عندي وسواس في - [00:54:29](#)

سب ذات الالهية. افضل اكتبها كذا مرة. لغاية ما فعلا عقلي يسخر منها. اروح عامل وسواس موازي. انا عندي وسواس في الطهارة. وسواس في الطهارة بيدأ عقلي برضه يحس ان الكلام كله تافه وسازج. مم. فيبدأ عقلي يتشتت. طب ده عنده وسواس في العقيدة ولا الطهارة؟ بيدأ يتشتت. ما انت بتعامل مع شخص بجد يعني اه عنده مشكلة. مم - [00:54:48](#)

اما تشتتوا هيبدا يهدى ويتغير وصاحب الوسواس نفسه مع نفسه بيولد البات يعرف بها التعافي لان ربنا سبحانه وتعالى برحمته قدر ان الانسان ما من داء الا له دواء. هم. فصاحب الوسواس لو من نفسه طريقة معينة يعرف يتعامل ان انا اعيش القلق عشان زي ما انا قلت - [00:55:08](#)

قلت ان شوية في ساعة لما طفل بينام لوحديه بيخاف في الاول يتعرض للقلق ده. انا وحيدة. اتعرض للوسواس مش هاخاف. فلما هيولد هذا الشعور جواه انه يقلق وما يخافش يقلق وما يخافش تأقلمت. مم. جالي شعور بسرعة ملح ان انا مسلا هتوضا ثاني او انطق الشهادتين مسكت نفسي مرة في الثانية خلاص موضوع انتهى - [00:55:28](#)

مم. هو اي نعم في الاول شعور صعب جدا. وكل ما القلق زاد كل ما التعافي كان اسرع. مم. كل ما القلق والخوف والاكتئاب والازعاج وشعور عدم انت خلاص بتوصل لمرحلة ما فيش اقصى من كده فهيبتي التعافي. مم. يعني مسلا وسواس النجاسة لو لمست اجرة باب ما - [00:55:48](#)

حد قد يكون نجس لمسة. لو مش عارف ايه ما هو بقى قاعدة الحمام. باقول له هات ليدون المس قاعدين بايدك. يلمسها بجد بايديه. لمدة ساعتين كاملين ما يغسلش ايده. فالساعتين مش غاسل - [00:56:08](#)

وحاسس النجاسة في ايدي. حاسسها اهو شعور القلق ده اللي معي وشعور الخوف ده هو ده التعرض. مم. والقلق الزايد امسك ما

اغسلش ايدي خالص بعدها بعد كم ساعة اغسلها عشان النضافة العامة. لكن مش من اجل الوسوسة. مم. فلما اعدى كم ساعة من غير ما انا اعمل عمل آآ يهدره - [00:56:18](#)

وسواس استجابة له. اه خلاص. خلاص بقى التأقلم يحصل والدنيا تبقى زي الفل معي ما شاء الله مع الوقت. وهكتشف فجأة ان الموضوع ايه التفاهة دي؟ لان الوسواس زي السراب - [00:56:38](#)

مع الدي بس هاعرف ان هو كان سراب طول ما انا بعيد عنه باصص من بعيد كده هو مخوفني فيها عند سراب موجود. شايفه بعيني انه بيقيع يعني فيه ماء فعلا قدامي. مم. مجرد ما هعديه ايه التفاهة دي! معقولة ده كان كده! فانت لازم تعديه - [00:56:48](#)

وهتعيده ان شاء الله بالتعرض والتأقلم وازود القلق جوايا لغاية ما فعلا احس الخوف ساعتها اكتشف ان هو سراب. ولازم الانسان يصبر على كل ده. طبعا كله بقى اجره من الله عز وجل. نعم. فيه قاعدة مهمة حضرتك كنت ذكرتها قبل كده في حلقات سابقة اتكلمت فيها عن السويس - [00:57:01](#)

كنت حابب بس نذكرها وحضرتك تأكد عليها انه طالما انك مريض وسواس قهري كل فكرة تأتيك هي وسواس مهما تشكلت او واتغيرت من طبيعتها. ممكن تعلق على القاعدة دي وتأكدها لنا اكثر؟ طبعا دي قاعدة جوهرية في الطب النفسي. لان الوسواس طالما عندك وسواس - [00:57:21](#)

فلازم الوسواس يتغذى على مخاوفك. على انزعاجك على القلق اللي عندك. فهو ازاى هيخوفك؟ لما يغير شكله فانا تجاوزت هذا الوسواس بعد شوية هيفير نفسه بصورة تانية. لو مسلا وسواس شبهات يبقى شبهة تانية. مم. وسواس سب - [00:57:41](#)

بيبقى صور مختلفة من السب وسواس تدنيس صور مختلفة من التدنيس وهكذا. هم. وسواس طهارة سور مختلفة. فهيفير نفسه فمهما فغير نفسه وسواس. برضو لا تستجيب. لا استجيب مهما غير من نفسه او غير من شكله او غير من طبيعته او حاول يخوفني. في محاولات مختلفة - [00:58:01](#)

فانه يقنعك انا مش وسواس فاتعامل معي. بالزبط. هو عاوزني اتعامل معه. عاوزني احترمه. عاوزني اقدره. مم. مجرد ما بقدره احترمه واتعامل معه خلاص المرض بيزيد. في نماذج مختلفة للناس اللي عندهم وسواس قهري. حابب بس اذكر لحضرتك بعض النماذج - [00:58:21](#)

وتوجه لهم كلمة. فحضرتك تقول ايه لمن يخشى على ايمانه او خشوعه بسبب الوسواس؟ الايمان هيرجع الي هو شعور الايمان لو الايمان سابت طبعا في القلب صريح الايمان في القلب لكن شعور الايمان استشعار الايمان واستشعار القرب من الله عز وجل واستشعار الخشوع ده كله هيرجع ذاتي - [00:58:41](#)

بمجرد الوسواس ما يهدأ. مم ما تنزعجش وتقول هو رجع ولا لسه؟ طب الخشوع رجع ولا لسه؟ طب شعور الايمان في قلبي رجع ولا لسه؟ ده انا اشعر ان قلبي اصبح حجر. ما فيش اي استشارة - [00:59:01](#)

عار لقرب من الله. فده كله ما تخافش منه. فانت هيرجع كل ده. لكن كمل زي ما انت في الانتهاء والتعرض زي ما انت. اتعرض الوسواس وتجاهله وانتهى عن التعامل معه. سنة بسنة هتلاقي الايمان او او بمعنى ادق استشعار الايمان هيرجع في قلبك. هو لابد انه كمسلم - [00:59:14](#)

لو هو مسلا بيصلي او ايا كان او مسلا لو بيقراً قرآن وقت ما بيقراً تيحي له الوسواس او لما يصلي يجي له وسواس. او لما يتوضأ يجي له وسواس - [00:59:33](#)

انه يلتزم بما يجب ان يلتزم بك مسلم ولا ينقطع عن اللي هو بيعمله ده وبكده يعني ما ياخدش ده اقصد سريعة ان هيدا انا مش حاسس بخشوع في الصلاة بيقى ابطل صلاة يعني ولا اعمل ايه؟ طب انا مش حاسس بخشوع وانا بقرأ قرآن ابطل قراءة قرآن يعني؟ طب انا كل ما بقرأ - [00:59:43](#)

انتقلي واسوي ابطل قراءة قرآن يعني؟ لا لا يجب ان يستجيب لهذا ويستمر عليه حتى انه يجد ان المشاعر الدينية دي بتعود اليه مرة اخرى تدريجيا صحيح كده؟ صحيح ده هو لو استجاب اصلا - [01:00:03](#)

الوسوسة هتزيد معه. ولو انا قليت في القرآن او قريت بسرعة عشان الوسواس ما يجيش فحتى مع القراية السريعة هيجي برضه.

فلأ ده انا اقرأ كما انا واصلي كما انا بل ازود الصلاة كمان بس مش عشان بس ان انا الكد - [01:00:18](#)

نفسى ان ده وسواس اصلي بزيادة وقرآن بتدبر كمان ولا يهمني خالص. هم. فكل ما ضغط علي اكثر كل ما انا ماشي في العلاج

الصحي اكثر. ده انا كده بعمل بعمل تعرض. مم - [01:00:34](#)

بعمل زيت قلق. تعال يا قلق زي ما انت زي ما حكينا من شوية اقل بقى على نفس الباب اطفئ النور واعيش نوبة الهلع مع نفسي.

هم. عشت هذا الدور ان هو القلب يسرع بسرعة والخوف يزداد - [01:00:44](#)

الاختراق يزداد خلاص العقل تأقلم مع هذه الصورة. مم. فتخفت مع الوقت حضرتك تقول ايه لشخص ربنا عافاه من الوسواس القهري

لكنه عايش في خوف وقلق من عودة الوسواس مرة اخرى - [01:00:54](#)

يبقى لسه لم يتعافى من الوسواس. سبحان الله! طالما تعاملت مع الوسواس باي اهتمام فانت لسه الموضوع معك. هم. ييجي وقتما

اتى ويذهب وقتما ذهب اهلا وسهلا اي وقت لو وصلت لهذه المرحلة خلاص هو لن يأتي. انما انا مستني طب هل رجع؟ طب انا هقرأ

قرآن واشوف اجرب نفسي. لأ يأتي وقت ما جاء. مم. مش - [01:01:09](#)

اشوف رجع ولا اديني كم يوم ما شاء الله تعافيت ما ركزش خلاص. لعل دي صورة من الصور التي يأتي بها الوسواس اصلا. صحيح.

وعلى فكرة في فعلا في الطب النفسي يقول لك او - [01:01:29](#)

اول مراحل الاسكان انك بتستحضر صورة معينة منه. زي عيد رومة هلع مسلا. ببدا يستشعر فهتيجي. صحيح. اللي يخاف من

العفريت هي كده بالزبط. صحيح نعم برضو السؤال تاني في نفس السياق ده انه ماذا لو هو بالفعل تعافى ومر زمن ورجع له

الوسواس تاني - [01:01:39](#)

ما هو لو تأقلم مع ان الوسواس دي فكرة هتحاول اصل هي فكرة كامنة هتحاول تغير نفسها عشان تنزعج منها وتبدأ تتعامل مع

فتوقع ان انت بعد فترة هترجع. لكن يعني من القواعد في الطب النفسي ان ممكن ترجع بعد كده فعلا بس صور خافتة بنسبة اقل

وقت - [01:02:02](#)

اقل وتختفي زاتيا. فحتى لو رجعت ما تيجي ما خلاص ما انا عرفت ان هي فيها اجر من الله. وعرفت ليس فيها شيء. وتعاملت معها

بهذه الصورة فانا بتشربها اصلا. ما تيجي اهلا وسهلا. انه الانسان يتعامل على ان الموضوع طبيعي زي ما ان الواحد ممكن يصيبه

مرض عادي ما يبقاش بقى قلقان هو انا - [01:02:22](#)

اه هيجي لي البرد ولا مش هيجي لي وكده. يتعامل بشكل طبيعي لو رد له تاني يمشي في نفس طريقة العلاج زي ما حصل في الاول

وصحيح بالضبط نهو. برضو فيما يخص المصابين بالوسواس القهري حضرتك تقول ايه لواحد يقول لك ايه؟ انا عندي وسواس قهري

في العقيدة - [01:02:42](#)

عايز بقرا كتب في زيادة اليقين الايمان وادلة وجود الله ولو هو مسلا عنده الوسواس في الموضوع ده او النبوة محمد صلى الله عليه

وسلم. حضرتك تخليه يقرأ ولا يعني المفروض يعمل ايه؟ هو لو تعامل مع هذا الموضوع استجابة للوسوسة فهو كده بيغزي الوسوسة.

دي مشكلة. ولن - [01:03:02](#)

اطمن مش يطمئن لان انت عندك وسواس مش شك في الله عز وجل مش هو ده الحل لازم يفهم ان مش هي دي طريقة الحل.

بالزبط لو هو صنف الموضوع على انه فعلا ده وسواس قهري. بالزبط نعم. ما هو اصلا طالما عنده فكرة ملحة هي وسواس. لان بعض

الناس يقول لك ما يمكن مش وسواس. هم. الوسواس - [01:03:24](#)

برضو يمكن مش وسواس يمكن عايزة ادلة لأ يعني لسة حد كان معايا امس بس بيقولي عمال اقرأ ادلة في وجود الله عز وجل وانا

موقن بهذا لكن الوسواس بيخليه ايه؟ عايز ادلة اكثر مش قادر يطمئن. فانت مطمئن اصلا. لكن الوسواس بيتغذى بهذا البحث. بيتغذى

بهذا الموضوع - [01:03:44](#)

وتبدأ مع الوقت لما تقرأ في الادلة هتروح لادلة اخرى استثنائية. اللي هي ادلة اضافية على اثبات الله عز وجل فيبدأ الشيطان يلقي

فيها شوبة فيزيد الوسواس اكثر معك. فعشان كده بنقول صاحب الوسواس لا يقرأ كتب حتى في باب اليقين للوسواس لنفسه -

[01:04:04](#)

ماشي. يعني واحد عنده وسواس بيقرأ لنفسه عنده علم شرعي مسلا بيدرس عقيدة. ادرس كما تحب. لكن بشعرك تاب علشان اجاب اشكال عندي. ما تعملش فعل توصي استجابة للوسواس. بالظبط. مش علشان عندي اشكال في اثبات الخالق كوسواس عندي ابدأ اقرأ كتب في هذا الباب. ما انت مهما قرأت الوسوسة - [01:04:22](#)

اطلاقا ده وسواس. مم. فالوسواس تتغذى من هذا وتبدأ تبس بقى عن اشكال في دليل استثناسي وطلع وادور على رد عليه واعيش الدور. هم. فانت بهذا تغذي الوسوسة. فلا تفعل شيئا من اجل الوسوسة. هو بس احنا بنأكد على هذه القاعدة ان - [01:04:42](#)
ان الانسان لما يجي له وسواس في اي شيء معين هو لا يفعل شيء استجابة للوسواس ولا يترك شيء بسبب الوسواس. دي دي قاعدة مهمة جدا لازم يستحضرها. علشان ما يلاقيش نفسه بيغذي الوسواس ده في فضل يستمر - [01:05:02](#)

اعاني منه آ الفترة تطول يعني صح كده؟ بالضبط نعم صحيح. طب حضرتك تقول ايه لواحد عنده الوسواس المفروض يعني بس هو بيجي فجأة يقول لك ايه لأ ده مش وسواس ده دي قناعاتي انا فعلا وتصوراتي انا فعلا. هو للاسف احد حيل المدافعة في الوسواس وهذا الامر - [01:05:22](#)

ودي بتكون بتسعى يعني بتكون حالة صعبة فعلا. لانه حيل الدفع بتاعته انه يتبنى ان هو صاحب الاشكال. فيبدأ يتعامل مع الاشكال كاشكال مش كوسواس. مم. ده انا فعلا دي حاجة من جوايا انا مش ما تقوليش وسواس بقى. ممكن ان هي دي اشكالية عنده. ده حاجة من اتنين. اما انه من البداية - [01:05:42](#)

اه مش عارف انه وسواس وتعايش مع ان هي اشكالات عنده متكررة وكثيرة وملحة. مم. مش فاهم القصة اصلا. فده لازم نعرفه ان ده وسواس علاجه التجاهل الكامل ويببدأ يتعافى سريعا. مم. الشخص الثاني او الفئة الثانية بتكون اصعب طبعا ده بيكون عارف ان هو وسواس. مم. لكن لما الموضوع طول معاه - [01:06:02](#)

فبيبدأ كحيلة عقلية دفاعية ان هو يتبنى هذا الامر. ويقول لأ ده فعلا ده طلع من جوايا المرة دي. عشان بيزن ان كده بيعجل بالتعافي. مم. ده خطأ كبير جدا. هو مش ممكن ما يكونش فاهم كده. وبيزن ان هو فعلا اه صاحب الاشكال. لازم طالما ان انت عندك وسواس توقف ان الموضوع كله - [01:06:22](#)

وان شعورك ان هذه الوسواس طالعة منك ده وسواس. عشان تهتم. هم. ما هو كما قلنا الوسواس مرض خبيث بيتغذى على اهتمامك على تفاعلك ويفهم ده. بالضبط كده. فمجرد شعورك ان هو ده طالع من جواك ده - [01:06:42](#)

عشان تهتم لو اهتمت هيلج معك مش هيخلص برضو معك. فلزام توقف ان هو وسواس توقف لو انت استشعرت ان هذا الاشكال طالع منك انت نفسك هو ايضا وسواس. لما الواحد بيبتي بقى يتصور موضوع الوسواس القهري ده. بيجي على بالي سؤال هل ممكن مريض الوسواس القهري - [01:07:00](#)

سبب سوء تعامله مع الموضوع يدخل في دائرة مستمرة لا لا يخرج عنها لا يخرج منها ما يبقى الوسواس عمال خليه يلف ويرجع ثاني يلف ويرجع ثاني. بالضبط للاسف ده اللي بيحصل اصلا. بشرطين اتنين. اول صورة ان الوسواس بيزود الاكتئاب - [01:07:20](#)

فلما بيجي لي وسواس بكتب بتضايق عايز ارتاح من هذا الموضوع. والاكتئاب بيزود الوسواس. مم. ادخل بقى في دايرة وسواس اكتئاب اكتئاب يعمل وسواس وهكذا. هم. فتلاقي دائما الموضوع بيتصاعد ويتزايد معه. ومن من كم شهر كان عنده وسواس ساعة في اليوم النهاردة عنده خمس ساعات في اليوم - [01:07:41](#)

ان الموضوع اصبح ايه ودخله في انعزالية ودخله في قطع علاقاته مع اهله وبدأ يبعد عن الناس بدأ يبعد حتى واحدة ست بتسيه مصالح بيتها بتسيب اهتمام بزوجها عشان هذا الموضوع هي عايشة في عالم اخر مع نفسها خالص موازي. فبالفعل بيخرب بعض البيوت بتخرب عشان - [01:08:01](#)

وسواس بعض العلاقات الاسرية بتنهار عشان الوسواس. فبيتغذى الوسواس بهذا. يتغذى بالانعزالية. يتغذى بالاكتئاب. يتغذى بشعور

التعب النفسي والوسواس يعمل اكتئاب وهكذا فالدايرة مستقلة القسم الثاني من الموضوع ان الوسواس يبجي على شكل فكرة
تمام؟ ببدا الانسان يتأسر بهذه الفكرة فيعيش شعور القلق من هذه - 01:08:21

الفكرة فيبدأ يتعامل مع هذه الفكرة التعامل ازاى؟ اما ان انا ببس عن رد لو هي وسواس شبهات او آآ وسواس طمأنة كل شوية ارن
على طب انا كده كويس هل نافقت؟ هل قال الحدث؟ هل لسة على ايماني؟ ووسواس طمأنة. فهو اول حاجة تجي له فكرة. سم -

01:08:49

انزعاج من الفكرة سم محاولة طمأنة لما بيظمن بياخد فعلا قسط من الراحة ياه ربنا يحفزك والله ريحتني اطمأنيت جدا فعلا انا كده
ما شاء الله ملتزم ما شاء الله انت ملتزم. هو فرحان ايه - 01:09:09

لحزيا الادمان ده بقى. مم. ببخش في الادمان فبياخد ايه الشمة دي اللي بنسميها شمة الطمأنة دي. اه. بعد نص ساعة عشان يكون
الشيخ ما فهمش سؤالي حلو. يرن ثاني. صحيح. تبجي له الفكرة ثاني. يخش في انزعاج يظمن من الشيخ. والشيخ طبعا ايه؟ يعني -

01:09:22

انت غلبان يعني؟ فيدي له الشمة الثانية. فالموضوع يزيد. ببخش بقى في دائرة برضه خطيرة جدا. اللي هي ايه؟ كل شوية بيزيد.
وعايز جرة اكثر وعمايز يدخلك في كل مناحي الموضوع لدرجة بعض المرضى بيروح للدكتور يقول له انت بس قل لي اه. يعني انت
قل لي اه نعم. هل انا غير منافق - 01:09:42

نعم هل انا المزيد عن الاسلام؟ نعم. هو عشان ياخذ الطمأنة دي ياخذ الشمة دي. فخد هذه الشمة خلاص هو ارتاح نفسيا. بس ارتاح
الوقت. ولو انت اجبته لهذا انت بتغزيه كده. مم. بتخليه يخش في الدايرة المغلقة. تمام. فلزام تعرفوا ان انت عندك وسواس طمأنينة.
وسواس الشمة دي اللي هي عشان - 01:10:02

ارتاح واطمئن واكمل يومي. بيكمل فعلا يوم وفرحان جدا. هم. بس ثاني يوم الفكرة الملحة جات له. يمكن ما فهمش نقطة يمكن في
زاوية ما خدش باله منها. طبعا النهاردة عملت حاجة - 01:10:22

يمكن دي فيها اشكال فببخش في دول مغلقة. في موضوع الصوص القهري الواحد يعني بيسمع ويبطلع في مجال الطب النفسي في
حاجة اسمها المعرفي السلوكي فيما يخص الوسواس القهري. ايه الموضوع ده - 01:10:33

هو طبعا الوسواس القهرية تعالج علاج معرفي تعالج علاج سلوكي تعالج علاج دوائي ما اتكلمناش عنه حتى الان لسه ما اتكلمناش عنه
ففي علاج معرفي ان انا اعرف ان ده وسواس. كويس. اني استوعب ابعاد الوسواس والتغذية المعرفية مهمة جدا. يعني لازم حتى
اللي عنده وسواس - 01:10:48

ببشاهد هذه الحلقة يشوفها مرة واثنين وثلاثة واربعة يفضل يشوفها. انت تعمل تغذية. مم. معرفية عند وده علاج رئيسي على فكرة
في الوسواس. كويس تعرف ان هو وسواس تعرف ان في اجر من الله عز وجل تعرف ان فيه رفع درجة تعرف ان ليس فيه شيء
تعرف انه غلاف وهمي ظاهري ليس فيه اي قدح فيه - 01:11:07

كل ده علاج معرفي. وتغذية يعني افضل اقرأ في هذا الموضوع كتير جدا. تذكر نفسك به. بالزبط. ما اقرأش في التخويفات. عذاب
القبر وعذاب جهنم. لأ اقرأ في الرجاء باب الرجاء دايم حتى انا بقول للناس اللي عندها وسواس افتح رياض الصالحين واقرأ باب
الرجاء. دايم اقرأ هذا الباب. مم. باب الرجاء في - 01:11:27

الصالحين هيحسك بقدر ايه رحمة الله عز وجل ولطفه بعباده. ما شاء الله. ونعم تظمن نفسك. فاقراً دايم هذا الباب من رياض
الصالحين. باب الرجاء. هم فانا لازم تغذية معرفية مستمرة. لا اتوقف عن كده. وبالمره برضو اي حد للاسف الشديد بعض الناس ما
تعرفش ان عندها وسواس - 01:11:47

فانا اوصي حتى اي حد ينشر هذه الحلقة بين الناس على السوشيال ميديا عامة وثقافة عامة لازم. علشان انت تعرف تعرف في
المرض وتدرك وتعرف الناس اللي حواليك لان ممكن يكون بيتي حد عنده وسواس مش عايز او خايف يقول او مش عارف. مم. فلزام

ننشر - 01:12:07

اي معرفية بين الناس بهذا الموضوع وخطورته وانه قد ايه سهل التعامل معه بس افهمه الاول. كويس. في علاج معرفي اديني بغزي نفسي معرفيا. افهم ابعاده. علاج سلوكي احنا قلناه من شوية التعرض اتعرض للمسير ده زي ما قلنا في نوبات الهلع اقفل الواد على نفسي واطفي النور وتعال ايها - [01:12:27](#)

الوسواس. انا مستنيك اهو. بالزبط كده. هات اللي انت عاوزه. هات افكار ملحة زي ما انت عاوز. عندي وسواس في الوضوء غصب عني مجرد ما مضيت مرة او مرتين زي ما باحب اعمل. هم. انتهي وحتى واستشعرت الحنة دي ما وصلهاش ماء. الحنة دي مش واخلص. زي احد الافاضل - [01:12:47](#)

بيقول له انا كان عندي من سنوات وسواس. والحمد لله تعافيت. بس دلوقتي حاسس ان ايام هذا الوسواس كان بطن رجلي الماء لا يصلها. قال له انت لسة مريض. فانت عارف ان لم يتم بعد. هم. فكونك تزن ان الوسواس اه اه - [01:13:07](#)

اتعامل معه باهتمام او ان انا اركز في الحمام لأ طبعاً. مجرد ما تروضات اطلع بسرعة ده علاج سلوكي. مم. مجرد ما قلت الله اكبر ما قلتش اكررها عشان مخرج - [01:13:25](#)

الكاف لأ الله اكبر خلص الموضوع. مم. استشعرت ان صلاة باطلة كل ده هراء. سيدنا عمر ابن الخطاب رضي الله عنه كان يسير مع صاحب اللهو. مم فمر بميزاب فيه ماء فصاحبه يقول ايه صاحبه؟ يا صاحب الميزاب هل مأوك طاهر ام نجس؟ ماذا قال عمر؟ لا تخبره اياك تقول له - [01:13:35](#)

في اشكال هنا عنده. اه. ما تخبروش خلاص بهذا الموضوع. ماشي على ميه او حد كب ميه علي وانا ماشي. نجسة ولا طاهرة؟ اياك تهتم بهذه المواضيع. فهل ده علاج معرفي. مم. ان انا ما اركزش مع الاشكال ما اهتمش بموضوع في احتمالية شك - [01:13:55](#)
في الطهارة في وسواس العقيدة عندي مثلاً وسواس سب ويعني اهلاً وسهلاً تعال انت فيك اه فيك زنب لأ ده حسنات تعال اتفضل وضحك كمان عليه كمان اسخر منه كمان لان هو مجرد صورة وهمية ليست سبا اصلاً. فمهما اتى سواء تخيل او فكر او نطق. مم. كلها اهلاً وسهلاً بك تعال. فانا اتعامل - [01:14:13](#)

مع الوسواس آآ سلوكيا بان انا لما يجي لي اتجاهله اكتب في ورقة وعلى فكرة الكاتبة في الورقة دي فيها تماس مع بتوع الطاقة ان بتوع الطاقة وهذا الدجل خدوا من الطب النفسي هذه النقطة. قال لك التكرار يغير الواقع. ده دجل طبعاً. نعم. التكرار عشان اسخر من الفكرة - [01:14:33](#)

ده في عقلي مش عشان اغير بها واقع. مم. لو قال لك كررت كلمة هات مش عارف عربية مرسيدس جديدة لأ طبعاً ده ده دجل انا غني. بالزبط كده لأ احنا في الطب النفسي بنقول هذه الكلمة - [01:14:53](#)

مش علشان اغير الواقع لأ ده عشان اغير ابرمج مخي. طريقة تفكير. بالزبط كده. مم. مش اغير به واقع واقلب به حاجة لأ طبعاً. فالتكرار ده في الطب النفسي لكن ليس بالصورة اللي عند بتوع الجماعة بتوع الطاقة والعلاج بالطاقة والجذب وكل هذا الوثنية اللاحادية. مم. فانا في الطب النفسي بكرر الكلمة اكتبها كده - [01:15:03](#)

في ورقة انا عندي وسواس قهري في سب الدين. عندي وسواس قهري في التكبير. عندي وسواس قهري في الطلاق. اكتب مرة ميتين مرة افضل تفهها. هم اكتب فيها انا هنا عملت شيطنة للوسوسة - [01:15:23](#)

دي مش انا. ده هي وسوسة بتيجي لي. فانا باشيطنها وبغزلها عني وباخليها هي حاجة وانا حاجة. ده انت وسواس جاي علي. انا راجل ما شاء الله على صالح الايمان - [01:15:38](#)

فشيطنة الفكرة هو بفضل الله تعافي منها. مم. بشيطنها ببعدها عني ده انت حاجة دخيلة علي مش انا ده فاكتب كده انا عندي وسواس سب عندي وسواس استهزاء عندي وسواس تدنيس اي وسوسة جات لي وسوسة مسلاً في اثبات الخالق عندي وسواس -

[01:15:48](#)

فيه دلائل الخالق عز وجل. اكتبها كذا مرة برضو. فمجرد الكتابة ده علاج سلوكي مهم جداً استحضار كما قلنا من شوية وسواس كاذب بديل. بحيس اشتت به هذا الوسواس. فدي كلها علاجات سلوكية وعلاجات تعافي ما شاء الله سريعة - [01:16:08](#)

ولها اثر قوي جدا. وكل ما بقلق من الوسواس كل ما سرعة التعافي بتتم ان شاء الله عز وجل. ما شاء الله. نعم. بس انا حابب اؤكد على نقطة ان الانسان يركز على الاشارات الشرعية لكيفية التعامل مع الوسواس دي. يعني زي ما حضرتك زكرت مسلا ان في موضوع - 01:16:25

الطهارة والوضوء الشرع ارشدنا لكيفية التعامل معها آا الافكار والحاجات دي الشرع ارشدنا ان الواحد آا يستحضر ده ويعمل به ده ممتاز جدا. ايضا انا بعتمد ان من ضمن الحاجات المهمة اللي لازم الانسان ياخذ باله منها. بما ان الوسواس يعني - 01:16:45 له علاقة بالدين او الطهارة او حاجة زي كده انه يضبط العلم الشرعي بالمسألة بمعنى انه مسلا هو انا اتوضيت صح ولا غلط؟ هل انا درست كيفية الوضوء بشكل صحيح. فانا متيقن على الاقل معرفيا علميا ان انا بتوضي صح. لو جالي شك لأ انا خلاص - 01:17:06 اقطع وانتهي واستمر فان الانسان يستحضر الكلام ده اظن ده بيساعد جدا انه يقدر آا يعدي المرحلة دي ويتجاوز الوسواس القهري. ده شف كلمة لشيخ الاسلام ابن تيمية رحمه الله - 01:17:26

عشان تعرف قد ايه فقه السلف في هذه الامور. قال من فقه الرجل قلة ولوعه بالماء. من فقهه انه مش مولع بالماء كل شوية عمال يغسل الحنة دي ما جتتش فيها مائة من فقه قلة الروع بالماء. قلة الولوع كان يقال الامام احمد كان بيغتسل بكمية مائة قد ايه وكذا. يعني الفكرة - 01:17:42

مش ايه؟ بالزبط. هغرق مم. الوضوء انا عندي صفة معينة شرعية ما دام انا ملتزم بها ما اشككش نفسي باي حاجة تانية. يتوضأ صلى الله عليه وسلم بالمد. ويغتسل بالصاع الى خمس يعني خمس امداد دول - 01:18:02

يغتسل فانا لما اعرف ان ده المقدار الصحيح في الهدي النبوي يبقى اللي بيعمله بتاع الوسواس ده مخالف للها. صحيح. بتاع للشيطان. مم. ده انا كده قطعت الشيطان مش ان انا - 01:18:17

اتم لعمرو لأ تمام الامر اتمه كما عمله صلى الله عليه وسلم. صحيح. فصلى الله عليه وسلم في هديه في الطهارة والوضوء لأ باقل مقدار. الوضوء الموت معرفتي بالعلم الشرعي ده بيساعدني ان انا عجيبة في هذه الامور لو فتحنا فيها والله فيها فتوح في هذه المسائل. سبحان الله. العلماء في ضبط مسائل - 01:18:27

الوسواس دي تجد سبحان الله عندهم فتوح في هذه الابواب. قد ايه القرآن بيحاول يحصنك من الوسواس. يحصنك من الولوع بالماء من انك تغرق في الاستجابة وسوسة وامسحوا برؤوسكم وارجلكم. مم. فهنا قال لك طب ليه مع ان الرجل فيها الغسل مش المسح. قال لك لان الرجل دي مزنة الاغراق بالماء - 01:18:47

مم. فاضيفت للمسح علشان ايه تقلل استهلاك الماء فيها. فده بقى وسواس اغسل بقى رجلي بقى كميات كبيرة طبعا ها. من ضمن النقاط اللي حضرتك زكرتها في موضوع آا علاج الوسواس القهري غير الموضوع المعرفي لعلاج المعرفي السلوكي. هل فيه علاج غذائي - 01:19:07

وبجانب ايضا العلاج الشرعي زي الرقية. ايه امثلة الحاجات دي؟ هو طبعا من القواعد العجيبة والتي عرفت بالتجربة ما من احد عنده وسواس قهرية الا وعنده مشاكل في القولون. هم. وده مبني على مشاكل في الغذاء. عجيب فعلا يعني اي حد عنده وسواس - 01:19:27

يقول لك انا باخد علاج قولون. مم. فانك تعالج القولون العصبي تعالج القولون القولونية هدا. تلاقي الوسواس قلت. لان كله كما قلنا بنية العقل فيها مشكلة. بنية التفكير والعقل والقولون كما عصبي. المقولة اللي عمالة تبرز في ذهني العقل السليم في الجسم السليم. انت - 01:19:47

اسمك سليم وله علاقة رياضة تغذية كذا. ده بيقلل احتمالية ان انت يبقى عندك وسواس او اشكاليات آا متعلقة الفكر والعقل الصحيح الكلام ده؟ ضبط صحيح. هل فيه يعني اه نزام مسلا غذائي معين او ايه اللي ممكن يحصل بقى في موضوع العلاج الغذائي ده؟ فهي اول قاعدة لو عندك مشاكل - 01:20:07

كالقولون اخذ علاجه. مم. علاج قولون عصبي. اعالجه لازم اساسي طبعا. كويس. ما اسيبش القولون معي شغال لان بيزود معي

الوساوس. يروح طبيب مختص بقولون طبعا. النقطة الثانية في اغذية معينة بتهدي الموضوع. كويس. وفي اغذية بتزوده. مم. يعني التلبينة - 01:20:27

التلبينة مجمة للفؤاد. تذهب ببعض الحزن. كما قال صلى الله عليه وسلم. عليه الصلاة والسلام. فالتلبينة وجبة سابتة عندي. كل يوم. التلبينة تهديني تهدي القولون تهدد تفكير تهدي الزهن تهدي الاكتئاب اللي بيحصل مع الوسواس. بلاش اغذية اللي هي سبايسي والحاجات اللي هي الحاجات الحريفة دي كلها بتزود التوتر - 01:20:47

طول الانفعال وما الى ذلك. مم. دايما يكون اكالات هادية. اكالات ما فيهاش اه مواد اه شطة زائدة وتعمل اه توتر زايد. هم آآ ما يكونش حاجات مثيرة للقولون. مم. ده مهم جدا في الوسواس. ايضا لازم اعرف ان الوسواس نفسه بيأتي نتيجة آآ استغراق مثلا في اهمال - 01:21:07

الاكل برضو خالص او فيه آآ تقشف زايد او ما الى ذلك. ده كله بيأتي برضو بمداخل الشيطان. مم. كما قال الذهبي. ان بعض الناس يكتفي باللحمة واللحمتين ويبدأ يزهد نفسه. تبدأ تأتيه الشياطين. تخرج تدخل فيه. ليه؟ لان هو بدأ عقله نفسه يضعف مع قلة الاكل. في الجسد يعني - 01:21:27

طبعا. هم. فلازم غداء متزن صحيح. مهم جدا اللي عنده مشاكل في القولون يعالجها. هم. مهم جدا طبعا في الانزام الغزائي نعم. ولازم الانسان من يقرأ في الموضوع ده ويهتم به. يهتم بالتغذية الصحيحة. مم. الرقية. الرقية عافية من كل شيء. الرقية بشكل عام. صحيح طبعا. والمفترض الناس بتفتكر يعني احنا - 01:21:47

سبب الرقية دي لغاية ما نتعب. لا لا خطأ شديد. الرقية دي سابتة كل يوم قبل ما انام آآ اتفل في كفي وامسح بهما جسدي بقل هو الله احد والمعوذتين - 01:22:07

احافز على هذا الذكر اية الكرسي احافظ على سورة البقرة فكل دي رقية ارقى اولادي ارقى اهل بيتي ارقى بيتي ده مهم جدا جدا في آآ اه التحصين من الازي النفسي والبدني والشيطاني والامراض العادية حتى. هم. فهي شفاء من الله عز وجل وعافية. نعم. صحيح. ان الواحد بيستعين - 01:22:17

بالله عز وجل بالوسائل الشرعية حتى يحفظه الله عز وجل بشكل عام من اي ضرر. اللي من ضمنه الوسواس القهري الابتلاء اللي قد يصيبه الانسان في اخر نقطة في موضوع علاج الوسواس القهري ده يمكن بعض الناس ما بتدركش الموضوع ده في باب العلاج النفسي بشكل عام اللي هو - 01:22:37

موضوع العلاج الدوائي هل ممكن يحتاج آآ مريض الوسواس القهري الى انه يوصف له علاج دوائي؟ هو كما قلنا ان احد اسباب الوسواس قهري المفترضة طبيا يعني نقص حاجة نقل عصبي اسمه سيريتونين. مم. لو قل بيعمل مشاكل فعلا. مم. فاحنا عندنا في الطب النفسي برحمة الله عليه - 01:22:57

الان في علاج اللي هو الاس اس ار اي. مم. اللي هو بيزود نسبة النقل ده في المخ. ففيه بالفعل علاجات بتهدي الموضوع. مم. في علاجات بالفعل خليني اكرر على التعرض ان انا اتعرض للوسوسة من غير ما اتأسر بها. مم. فبالفعل فيه علاج دوائي مهم. عشان - 01:23:17

كده بنقول لمريض الوسواس لو الوسواس معك وعملت علاج معرفي وعلاج سلوكي ازهد للطب النفسي وخذ دواء ما فيش مشكلة اطلاقا فيه لان بعض الناس يقول لك بيعمل ادمان لأ طبعا علاج الوسواس ما فيهوش ادمان. ما فيهوش تعود ما فيهوش اعراض انسحابية. مم. ما فيهوش اشكالات الادمان المعروفة بتاعة الامراض الاشكالات الاخرى - 01:23:37

لأ طبعا علاج الوسواس القهري ما فيهوش كل هذه المواضيع بالعكس ده عشان العلاج يشتغل بياخد شهر شهرين. مم. شهر كامل بياخد علاج ما فيش اي استجابة. لازم يصبر حتى في المخ. مم. المخ - 01:23:59

فيه مادة ناقصة فانا بغزيها بالبرشامة دي كل يوم برشامة وقت على بال ما يتكون فين بقى لما يبدأ السيريتون يملأ في المخ وياخد التغذية الكافية بتاعته فعشان يوصل للحد الطبيعي بتاعه مع شهر مسلا. مم. فانا ما عملتش اي حاجة انا بس بعوض لك حاجة

فعلاج دوائي لفائدة مهم في بعض الناس جوهرى جدا في كثير من الناس خاصة الناس اللي ما استجابش لعلاج معرفي وعلاج سلوكي والموضوع طول معه خد علاج دوائي ما تخافش منه ما تنزعجش منه ما فيهوش ادمان ما فيهوش اشكالات. هم. آآ وطبعا انا حتى يعني دايمًا باقول - 01:24:30

ما أتأخرش الموضوع. هي فكرة انه هو لابد ان يذهب الى طبيب مختص هو اللي بيوصف له هذا الدواء. صح ولا هو؟ طبعا لازم. بيحس ان عنده وسواس فيبروح الصيدلية يسأل على دواء معين. اكبر خطأ طبعا. علاج وسواس بروح لان انا باخد جرعة معينة. مم. اسمها جرعة انا - 01:24:50

حالتى دي تحتاج الى علاج دوائي ولا لأ وفي مجموعات بديك مجموعة معينة ما فيش استجابة دي مجموعة تاني. مم. وجرعة بزودها شوية بعد كده بنقصها. صحيح. مش علشان اشاكلها لكن عشان - 01:25:10 غزيت من هذا مسلا نقل عصبي من ضمن الحاجات اللي تعرضت لها من اسئلة الناس واتصالاتهم ان هو لا يصبر على هذا العلاج الدوائي. يعني يقول لك انا رحت لدكتور. وخذت دواء وانا لسة زي ما انا يبقى ايه طيب هو ايه اللي حضرتك - 01:25:20 قولوا لحد زي كده. ما ده اللي قلناه العلاج مش مسكن. مش هأخذ حباية بروفين واهدة. هم. ده علاج بعوض نقص عندك في مادة معينة. كويس. فعشان اعوض هذا النقص باخد اسابيع لشهور في بعض الحالات بياخد شهرين ثلاثة. ليه عندك مادة في المخ ناقل عصبي؟ فيه كمية قلت في المخ منه. بفضل اديك هذه المادة - 01:25:37

في اقراص لغاية شهر كامل شهرين عشان بيدأ يعوض النقص. بعدها تبدأ الاستجابة. طب هو يا دكتور لما ياخذ الدواء ده حس مع مسلا بعد شهرين او ثلاثة الموضوع راح لوحده؟ ولا لازم برضو يمارس معه العلاج المعرفي السلوكي؟ انا عايز اقول ان اهم قاعدة في - 01:25:57

هو معرفي سلوكي. كويس. اساسية. وبنقول دايمًا حتى في اوراق علمية اه نشرت مؤخرا في هذا الموضوع. بتقول ان اللي خد علاج معرفي سلوكي لمرض تواس بياتي بنفس النتيجة تقريبا مع اللي خد علاج معرفي سلوكي مع دوائي. كويس. هل معنى الكلام ان الدواء ما لوش لازمة؟ لأ له لازمة. بس برضو مش - 01:26:17

اما هو المعرفة الواحد يبقى فاهم ان هو بيتعامل مع الوسواس غلط ففاكر ان هو لما ياخذ الدواء المشكلة هتتحل قال له وهو بيتعامل من الناحية السلوكية غلط زي مسلا اللي بيحي له وسواس في العقيدة فاروح اقرا كتب واسمع مش عارف مين واقعد ايه ابحت في الموضوع انا كده - 01:26:37

غذي الموضوع حتى لو انا باخد دواء الموضوع مش هيتحل. بالضبط. صحيح كده؟ لازم وعشان كده الطب النفسي الحديث في العيادات الحديثة دلوقتي بيكون دكتور في غرفة جمبيه اا باحس نفسي في غرفة جمبيه. مم. دكتور بيدي علاج دوائي بينتقل بعدها للباحث النفسي ده او المختص النفسي بيديه بقى نزام علاج معرفي - 01:26:57

كوكي واديه اوراق ويكتب كذا واعمل كذا قصة. مم. اللي احنا قلناه من شوية التعرض والانتهاه والتأقلم. ايوة. فانا هنا العلاج الدوائي بشق والجوهرى في الشق الاكبر في العلاج المعرفي السلوكي. ده مهم جدا جدا. لكن علاج دوائي مهم. وله فوايد وبنوصي به طبعا وبالزات للناس - 01:27:17

بس اللي الموضوع معها طول او الموضوع معها تابعها نفسيا. مم. لان العلاج برضو الدوائي له حتى مهمة جدا. هو احد اسباب زيادة الوسواس الاكتئاب مم اللي بيخلي الموضوع يزياد الاكتئاب الانعزالية. فانا بدي علاج مع ضمن علاجات الطب النفسي في الوسواس ضد اكتئاب. مم. فانا بعالجك برضو المواضيع نفسها الجوهرية - 01:27:38

ايه في القصة؟ بعالج المغزيات للوسوسة بعالج اكتئاب بغزي الناقل العصبي. فبرضه آآ من ضمن برضه اساسيات العلاج في الوسواس اني بدي مضاد اكتئاب. مم. ده بيخلي فعلا المريض بيتحسن نفسيا فيبيدأ يتعامل مع الوسواس بسخرية اكثر بتجاهل اكثر بعدم تعرض اكثر بعدم اهتمام اكثر خلاص انا مش مش - 01:27:58

يعني مش مشغول به قوي للدرجة دي يعني. نعم. هو اللي انا فاهمه يا دكتور ان المفروض مسلا آآ لان احنا في عالمنا العربي بشكل عام يقول لك انت هتروح لدكتور نفسي - [01:28:21](#)

انت مجنون فبيبقى فيه حساسية حتى الان. وعلى فكرة يعني حتى يمكن الذهاب للدكاترة العاديين الناس بتتعب يقول لك انا هشرب لمون يعني في حساسية بشكل عام للذهاب للدكاترة مش عارف ليه. بس خصوصا في المجال النفسي. في المجال النفسي طبعا طبعا. هل آآ ان الواحد بيسمع بيبقى فيه اخصائي نفسي - [01:28:31](#)

سي وفي طبيب نفسي هو بيروح الاول لاختصاصي نفسي يشخص له الموضوع وبعدين بيروح لطبيب لو هو يحتاج الى وصف دوائي ولا ايه اللي بيحصل هو طبعا اللي بيحصل الطبيب الاول. مم. لان الطبيب بيوجهه هل هو مسلا وسواس؟ عرف ان او سي دي وسواس قهري بيبدأ يوجهه بقى بعلاج دوائي ويقول له روح - [01:28:51](#)

بقى للباحس النفسي او المختص النفسي بيديك بقى نزام معين ما عليه في سلوكي. لان برضو بعض الناس آآ عندي مثلا آآ افكار شاردة افكار مش مش مزبوظة افكار مش كويسة عندي وسواس - [01:29:12](#)

تعافى بعلاج معرفي سلوكي سريع خلاص موضوع انتهى بفضل الله. طول معه بيروح للطبيب علشان الاول يعالج الكوامل بتاعته. مم. الكوامل اللي هي اكتئاب آآ فيه كوامل برضه مشاكل القضية دي اصل انا كان عندي صديق هو المفروض اخصائي نفسي كان بيفهمني انه انا بعالج من الناحية المعرفية السلوكية لكن انا لا اكتب دواء - [01:29:25](#)

الدواء ده لازم يروح لدكتور هل الدكتور بيوجه لاختصاصي ولا الاختصاصي النفسي بيوجه للدكتور هو الاساس طبعا الطبيب طبعا بيوجهه. مم. لان هو بيوجهك ممكن يقول لك مش محتاج علاج اصلا الا مسلا حاجات - [01:29:45](#)

آآ منتهى البساطة مسلا علاج اكتئاب بس علاج مش عارف ايه بس حاجات سريعة جدا تتاخذ فبيوجهك لمقدار العلاج وكيفيته ويوجهك الاصل انه يروح للطبيب ممكن يوجه لاختصاصي علشان يمشي معه في المعرفي السلوكي والطبيب ده بيتابع معه بقى لموضوع الدواء. وانا برضو دايمًا بقول لازم برضه - [01:29:58](#)

دكتور نفسي بيتعامل مع هذه المواضيع. لان برضه الوسواس القهري حاجة لسه برضه اي نعم من زمان. لكن الانتشار بهذه الصورة والتنوع بهذه الصورة لسه طب فكرة يا دكتور في بعض الناس يقول لك طيب بيبقى دكتور ملتزم او مش ملتزم بالموضوع ده هيفرق ولا لان مسلا دي وسواس في - [01:30:18](#)

عقيدة هتفرق معه يعني لو الدكتور ده مسلا خريج آآ طب نفسي ازهر او آآ او مش ملتزم اصلا هتفرق. اولًا كما قلنا ان الوسواس القهري بيكون وسواس قهري عند اي حد. بتجي لاي حد الوسواس دي. تمام؟ على حسب الحاجة اللي انا مهتم بها اكرر. مم. فلو وسواس في - [01:30:38](#)

عقيدة لازم اروح لدكتور نفسي ملتزم وعارف المواضيع دي. مم. عارف ابعاد هذه المواضيع لان برضو بعض الناس بيكتفي بالدواء بس مثلا ده مش صح طبعا. ده هو الجوهر في علاج معرفي سلوكي ودوائي. هم. فلازم اكون عارف آآ حد مختص وشاطر في هذا الباب. لازم - [01:30:58](#)

فاسأل به خبيرًا. لازم حد يكون عنده آآ معرفة كافية بهذه المواضيع. ويكون عنده قدر من الالتزام. بحيس برضو ما ما يضيعليش الدنيا مم. يعني مسلا عندي مسلا اه اشكالية في الصلاة مسلا او بتاع - [01:31:18](#)

ويقول لي مثلا خذ الدواء ده وتعال بعد شهرين ثلاثة. طب فين بقى كل اللي قلناه ده مسلا؟ اكسبوزر والتأقلم والى ذلك ولازم اقاوم الشعور ولازم ولازم فلازم يكون برضو ملم بهذه المواضيع. وابعاد هذه التفاصيل. وفي اطباء افاضل بصراحة معروفين ممكن نوصي بهم برضو ان شاء الله. لكن هو القصة الجوهرية في الموضوع - [01:31:34](#)

تروح لحد مختص فاهم القصة يوجهك صح من الاول. وهو برضو مهم جدا ان احنا ندرك ان بما ان الشرع له كلام في الموضوع فاهم ان انت تاخذ الموضوع ده كلام الشرع في الحسابان يعني المسألة مش آآ طبيعية بحتة الشرع ما تكلمش فيه او - [01:31:54](#) آآ ارشدنا ازاى المفروض نتعامل معه يعني. احسنتم صحيح؟ صحيح. لو حضرتك آآ تقول لنا كلمة اخيرة فيما يخص بطولة ملف

الوسواس ده. هو طبعا الوسواس منتشر بشدة. وبينتشر كلما انتشرت السوشيال ميديا. يعني انا بقول احد - [01:32:12](#)

الاسباب الرئيسية لانتشاري هو سلة البس كونا بتبس ده انتشار الوسواس لان عنده شبهة وسواسية هيبحس بصورة على انت مش هيكلم الشيخ والشيخ يقول له دي وسواس لن اجيبك واعالج الموضوع علاج معرفة سلوكي لأ ده هو من نفسه هيبحس فزيادة انتصار الوسواس لسهولة البس على انت سهولة - [01:32:32](#)

المعلومة. المعلومة جاهزة قدامك. فده بيغزي الوسواس اصلا. وممكن حتى المعلومات دي لو لو المسألة معرفية في البداية ممكن ما تكونش بالدرجة التي آآ يعني تخليني يشفي صدي او خلاص انا فعلا عرفت الموضوع. لو فيه بعض الناس بيتكلموا في موضوع - [01:32:52](#)

سطحية المعلومات انت خدت قشرة بسيطة ولدرجة المعرفة دي في حقيقتها هي لا يعني لا تسمن ولا تغني من جوع. صحيح. قد يكون مسلا اشكال بيرد عليه رد مش قوي مسلا فزود عندي الوسواس ومجرد بس حتى لو رد قوي برضو وسواس زادت. فانا غزيت الوسواس. فالانتشار لمواقع البس وسهولة البس - [01:33:12](#)

ده زود الاشكال عند اصحاب الوسواس. وزود الناس المهينة ان يبقى عندها وسواس فعلا. فاول حاجة نفهم ان الموضوع زاهرة ما هواس موجة او وحاجة خافتة لأ ده موضوع ا منتشر بصورة كبيرة جدا. موجود. اه لازم برضو نرجو من الله ان بعض الناس يوفقو ان هما يفرغو نفسهم لهذا الموضوع - [01:33:36](#)

اخذ مسلا دبلومة في الموضوع وادرسه بقى وقفا وثغرا آآ لله عز وجل. خصوصا لو حد هو طبيب نفسي او اخصائي يولي الموضوع واهتمام اكبر يعني. افرغ نفسي للموضوع وادرسه باتقان يعني اوقف نفسي لهذا الثغرة. ثغرة والله العظيم جدا جدا ومهم جدا. هم. يا ريت اه - [01:33:56](#)

اخوة واخوات يركزوا على هذا الموضوع ويهتموا به. وخلاص انا اوقفت نفسي على هذا الثغر. مهم جدا هذه الايام بصراحة لان هو اكبر واشد انتشارا من كل موجات الشبهات المعاصرة بما فيها الحاد او غير ذلك. لأ ده الموضوع اكبر بكثير جدا جدا يعني. مم. انا بقول لك سبعين في المية من رسايل وسواس - [01:34:16](#)

وعشرة في المية شبهات الحادية لا لا الموضوع فعلا منتشر بصورة كبيرة جدا. آآ تالت حاجة صاحب الوسواس نفسه يعرف انه ما ابتلي بهذا البلاء الا لخير ويهيئ نفسه انه يبقى طالب علم داعية الى الله عز وجل يزكي نفسه ايمانيا يستغل هذا الموقف يستغل هذا التعب لان هو هيعيش معه شوية. هم - [01:34:35](#)

فانا هبدأ بقى خلاص انا هتعايش مع هذا الموضوع. ابدأ بقى ارتقي ايمانية لان ده في كبت الوسوسة. ابدأ اقرأ علم شرعي كبت الوسوسة. احسن نفسي بها علميا معرفيا وايمانيا فانا بستغل كل هذه الامور. ايضا من الاسباب الرئيسية في التعافي هو التشيت. كفكرة بوسواس كاذبة وكسلوك - [01:34:55](#)

بقي ان انا انخرط بقى في علاقات اجتماعية في عمل ماد ميداني اه خدمي. مسألة الفراغ ان انا املأ الفراغ. بالظبط. اعمل لنفسي مشروع دعوة الى الله عز وجل ساعة يوميا في مشروع دعوة الى رب العالمين. اشوف والله حاجة معينة الرد على منكري السنة الرد على دعاة العلاج - [01:35:15](#)

الطاقة الرد على السبهات الحادية وهفرغ نفسي لهذا الموضوع وابس فيه واتقنه. ابس فيه يعني شف لك مجال دعوة. الدعوة عبر انت للناس الناطقين بلغات مختلفة. فالموضوع ده بيشتت الموضوع يخليني بقى مشغول بقى وعندي هم وعندي مسؤولية وما الى ذلك. فابشر بما انت فيه - [01:35:35](#)

واستشعر ان ده خير عظيم من الله عز وجل. واعرف ان ان شاء الله غدا هكون احسن بكثير جدا جدا مما سبق. ده انت بعد الوسواس تكتشف ان انت ارتقيت - [01:35:54](#)

ايمانيا ومعرفيا ودعويا اكثر بكثير عن ما قبل. فيستبشر صاحب الوسواس بما عنده ويبصر برحمات الله عز وجل وباب خير كبير جدا قدامه. بس اهم حاجة ان هو آآ اول شيه في الموضوع انه يستعين بالله عز وجل. ويكثر من الذكر - [01:36:04](#)

والطاعات لان ده فيه رقية ايمانية وفيه ترقية ايمانية ان شاء الله عز وجل. ربنا يحفظك يا دكتور ويبارك فيك جزاكم الله خيرا. هل في حاجة اخيرة حضرتك؟ لا احنا بس بنقول نشكركم - [01:36:20](#)

وجزاك الله خير باشمهندس محمد والله على اتاحة هذه الفرصة وعلى عمل هذا اللقاء. وربنا ينفع به يا رب ويجعل فيه خير وبركة اللهم امين. اللهم امين يا رب العالمين. انا والله سعيد جدا - [01:36:30](#)

جدا بهذا اللقاء وبكر مرة ثانية ان شرف كبير لي ان انا اجالس حضرتك وانا استفدت كثيرا جدا من هذه الجلسة. وحقيقي فعلا ان يمكن انا كنت من ضمن الناس اللي لما بييجي لي حد انا مدرك ان هو موضوع وسواس قهري يمكن انا كنت بتعامل مع الموضوع بشكل خط - [01:36:40](#)

او اوصي ببعض التوصيات الخاطئة لذلك انا بكرر كلام حضرتك ان من اجل التوعية العامة للجميع الناس تسمع هذه الحلقة سواء انت شاك ان عندك وسواس قهري او لا تعرف حد عنده وسواس قهري او لا - [01:37:00](#)

سقف نفسك وعلم نفسك فيما يخص هذا الموضوع لان انت غالبا يا هتتعرف حد يا انت نفسك او حاجة زي كده يعني باذن الله عز وجل تكون فائدة تنفع آ عامة المسلمين باذن الله عز وجل. جزاكم الله خيرا ونفع الله بكم يا بشمهندس محمد ربنا يحفظك يا رب. اللهم امين يا رب - [01:37:19](#)

ربنا يحفظك ويبارك فيك وجزاكم الله خيرا على حسن الاستماع. وباذن الله عز وجل ده مش هيكون للقاء الاخير مع الدكتور هيثم باذن الله باذن هنشوف موضوع اخر آ ونتشرف بهذه الجلسة مرة اخرى ونتكلم فيه. قريبا جدا باذن الله عز وجل لا تنسونا من صالح دعائكم. والسلام عليكم - [01:37:40](#)
ورحمة الله وبركاته - [01:38:01](#)