

الوسواس القهري في الدين والعقيدة | حوار مع الدكتور هيتم

طلعت

محمد شاهين التابع

بسم الله الرحمن الرحيم السلام عليكم ورحمة الله وبركاته. معكم محمد شاهين التابع من قناة الدعوة الإسلامية على اليوتيوب.

ومعنا مرة أخرى الدكتور الحبيب هيتم 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

رواجا وقبولا وانتشارا. ونسأل الله عز وجل ان يجعل اعمالنا خالصة لوجهه الكريم وان يتقبل منا - 00:00:15

الاعمال ونراها بازن الله عز وجل يوم القيمة في موازين حسناتنا بازن الله عز وجل. فالدكتور هيتم طلعت ربنا يحفظه ويبارك فيه

اقترح علي نحنا نتكلم عن موضوع اخر هام جدا وملح ومنتشر جدا ما بين الشباب. موضوع الوسوس القهري. لكن في البداية احب

ارحب بحضرتك - 00:00:33

اهلا بك دكتور هيتم ربنا يحفظك ويبارك فيك استاذ محمد ربنا يحفظك يا رب والله وجزاك الله خير على

هذه الاستضافة وعلى الاهتمام بنشر الثقافة - 00:00:53

تحصين الایماني يعني شرف لي ان انا اجلس مع حضرتك باذن الله عز وجل هكون مذيع يسأل الاسئلة وبازن الله عز وجل دكتور

هيتم طلعت آآ يفينا في هذا الموضوع الخطير جدا الهمام جدا. اول سؤال هنبدأ به ما هو الوسوسه - 00:01:03

قهري اصلا. الحمد لله والصلوة والسلام على رسول الله وعلى الله وصحابه ومن والاه وبعد. الوسوس القهري هي افكار قهريه ملحة

تأتي في الذهن لها مئات الاشكال. الحاجة اللي مركز عليها في حياتك الناس اللي مهيئة للوسوس - 00:01:23

ببأيتها الوسوس في الحاجة دي. لو حد عنده تركيز على الطهارة ومهيا وهنقول ان شاء الله الاسباب ومهيا للوسوس هيجي له

وسوس في طهارة. حد مركز على الصلاة هيجي له وسوس في الصلاة. حد في العقيدة. حد في اي حاجة في الحياة حتى عموما

يعني. فالوسوس القهري اشكال - 00:01:42

لا حصر لها وسوس الطلاق. انا طلقت الزوجة ولا لأ ؟ وسوس النجسات. وسوس سب الذات الالهية. وسوس تدنيس الایمان 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 الوسوس القهري. هل هناك وسوس قهري في العقيدة وفي الدين؟ هو النقطة الجوهرية اللي بتensus

الملفات بتاعتتها هو هذا الموضوع وسوس قهري في العقيدة في الایمان في الدين دي بتكون افكار ملحة مزعجة آآ ما تخيلش انها -

00:02:24

ده انا راجل ملتزم راجل بصلبي راجل اصلا يعني في اجواء ايمانية فازاي تقفز لزهني فكرة سيئة عن الله عن الانبياء اه عن القرآن

فبتكون مزعجة جدا وبتخلي الشخص اللي عنده المشكلة تعبان نفسيا 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 وسوس تاني. هم. اللي هو وسوسه

طمأنة عاوز يطمئن على طول فيصبح وسوس مع وسوس. فموضوع معقد وطويل وربنا يلهمنا الحكمة في هذه الحلقة ان شاء الله.

ان احنا نكون - 00:03:04

وان شاء الله يد مع اخواننا المبتكرين بهذا البلاء. فيه ناس كتيرة 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 ازاي 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 جوهيرية جدا للاسف الشديد بعض الناس عنده وسواس قهري مية في المية بيدذهب لطالب علم لشيخ لاي حد. يا سيدنا انا عندي شبهات كزا وكزا وكزا. فالشيخ بيجاوبه. يروح البيت ده وسواس. فتأتى - 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. فتلع 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 جوهيرية. لأن التعامل مع الشبهة كما التعامل مع الوسواس ده بيزيود الوسوسة. لأن انت كده بتغزي الوسوسة. بتديها غزا بتخليل الوسواس ينتفش وينتعش - 00:04:13 وخلال بقى شاف نفسه، فعلاج الوسوسة مش ان انا اتعامل معها كشبهة. عندما اتعامل مع الوسوسة كشبهة انا بزود الاشكال اكتر واكتر بصورة مدهشة عند المريض. بتخليله يعيش سنوات مع المرض. فلازم طالب العلم والداعية والباحث - 00:04:33 يركز جدا معنا في هذه في هذا اللقاء ان شاء الله. لأن بعض الناس بيختلط عليها الموضوع. وحتى بعض الدعاة بيتعامل مع صاحب الوسواس على انه صاحب شبهات فلازم نفرق لأن التعامل مع الوسوسة لازم يكون كوسوسة كمرض. وصاحب الشبهة ده حاجة تاني خالص. الشبهة - 00:04:53

سؤال منطقي. كوييس. اشكال عند واحد. واحد عنده اشكال. باطل ليسه دليلا. كوييس. الباطل ليس دليل من قرآن او من سنة او ما الى ذلك يعرض هزا الاشكال هذه الشبهة على شيخ على عالم الشيخ بيفند 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 بيحس بنفسه بس مجرد ما يجد الجواب انتهى الموضوع معه ياخد معه الموضوع ساعات ايام خلاص - 00:05:33

سؤال عادي سؤال منطقي او اشكال منطقي او حتى باطل ليس 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 لهزا 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 هخلية آآ منتكس جدا. فلازم بسرعة بقى ادخله في الفايل بتاع اللي هنعرف حناول ان شاء الله - 00:06:14

ربنا يلهمنا الحكمة. نعرف ازاي نتعامل معه. يعني احنا نقدر نقول باختصار ان الشبهة بيبقى لها منطق وراه وبنقدر نفنه 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 فممكן يكون باطل ملبس له دليل او شيء هو مش فاهمه بمجرد ما بيتجاوب عليه الموضوع بينتهي. اما الوسواس بنقدر نعرف انه وسواس لما الموضوع يفضل 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 الملاحدة كان لما نقول له في حاجة اسمها وسواس - 00:07:10

وحاجة اسمها شبهة يقول لك انت كده بتقولوا الكلام ده عشان تغطوا على اصحاب الشبهات. فده شخص لا يفهم شيء في الطب النفسي. طبعاً أحد الامراض الخبيثة في الطب النفسي 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
متحمة اللي هي الاشكال اللي عندي ده الملح ده فكرة متحمة 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 بيهها. 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 متحمة على الاقل ساعة يوميا متوسط البلاء خمس سنوات الانسان في هذا ووقت بقى بيعافر ويدخل في اكتئاب ويدخل في مشاكل نفسية. فهو مرض مصنف في الطب النفسي. وله تماس مع بعض الامراض. صحيح.

تمس مع الاكتئاب - 00:08:30

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

وآآآ بفضل الله عز وجل له علاج وبيحصل منه تشفيف مئة في المئة وهو مرض في خير وبركة زي ما شاء الله انا شايف انه مهم جداً ان آآ 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 باللوسوسة قهري. هو في الطب النفسي الاسباب الخاصة باللوسواس كتير جداً. ما نقدرش نحط 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 ايضاً مرتبطة بهذا العصر. يعني النهاردة الشيء المزعج سبعين في المية من - 00:09:50

اللي بتجيلى على الواتس وسواس. صحيح. سبعين في المية شيء مزعج بصورة غير طبيعية. اغلب رسائل الصفحة عندي وسواس. فشيء يعني فعلاً الصورة غير معين انتشاره ده مرتبط ان احنا النهاردة بنعاني من موجة طرح شبهات كتير - 00:10:10
وايضاً 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 الایمان 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 الوسواس ضعف الشريعة وضعف العقل. ما عندوش شريعة قوية في قلبه ما عندوش عقيدة ما عندوش علم شرعي قوي. آآ التحصين الایماني عندك تعبان. لسه شاب صغير في السن. فده بيكون عندك ضعف في الشريعة في قلبه. ضعف في الایمان 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 اكتر لللوسواس. فاحنا كده عندنا اشكال خاص بهذا العصر ان احنا ما عندناش اصل للأسف التحصين الشرعي كافي. مش مهتمين بالجانب - 00:11:18

عند ابنائنا والشق الثاني لأن شاب صغير في السن لسه طالب وبيدخل على حاجات اكبر من سنه نقد اشكالات نقد شبكات الموضوع مش لسه ما لتحسين الكافي ان هو يدخل في هذه الابواب. فده كله ولد الاشكال المعاصر الخاص بان النهاردة الموضوع فعلا ظاهرة خطيرة، وانا اتمنى والله بعض - 00:11:38

يترفع لهذا الملف بعض الناس طلاب العلم الدعاة يتفرغ لهذا الباب. باب عظيم جداً بصرامة اني افرغ نفسي للتعامل مع الوساوس الظاهرة انا مش عايز اقول لك ان اغلب اصحاب الشبهات هم اصلاً اصحاب وساوس من الشبهات. هو فيه بس نقطة حابب ان احنا نأكّد عليها فكرة ان الانسان - 00:11:59

قد يعرض نفسه لزروف معينة فتجعله مهينا انه يصاب بالوسواس القهري. زي مسلا انه يسمع شبهات او طرح الحاد دي او حاجات زي
كده هل ده صحيح طبعا وعشان كده احد يعني الركائز الاساسية في العلاج انك لا تعرض نفسك اطلاقا للشبهات. انت عندك وسوسات
بتغريه بالشبهات - 00:12:19

غير كده القاعدة الجوهرية ان لا يجوز لمسلم سواء بقى مصاب بوساوس 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 ويستهزأ بها فلا - [00:12:41](#) اقعدوا معهم حتى يخوضوا في حديث غيره. انكم اذا مثلهم. فتحذير الهي عظيم. ما ينفعش اعرض نفسى لشبهة. لأن القلوب طائفة القلوب ضعيفة والشبه خطافه. ما من شبهة الا وعليها رد. وتم تفنيدها بفضل الله عز وجل. لكن الانسان نفسه ضعيف. الانسان نفسه -

وفي لحظة ضعف في لحظة تلبس بفتنة قد تلتبس عليه شبهة. صحيح. يعني فساعتها الشبهة تجد لها مكان في القلب. فده لا يجوز. ما بال يبقى حد عنده - 00:13:21

د 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 أو مؤهل لانه يصاب بحاجة زي كده. بالطبع. نوائق عصبية في مخه زي نقص مثلا. هم. ده لو نقص بيعمل له مشكلة فده بيكون مهياً يسمع شبكات خلاص. تبدأ تحصل معه المشكلة. يبدأ يحصل معه وسوس قهري من هذه اللحظة. سبحان الله! هو بيفتح على نفسه باب - 00:13:44

ف ف يعنى الصلة بتمارح ما ذهنه و هداته من اجل ما قاله - 00:14:22

وحابب هو يتأكد هل ده يعتبر وسوس قهري ولا لا؟ فايده بقى الفرق ما بين الوسوس القهري والوسوس الشيطانية التي قد تطرأ ليه لكل احد. اه طبعاً كما ذكرت اه بشمهندس محمد رينا يحفظك الوسوس الشيطانية عند كل انسان. لا يخلو منها انسان. وسوس -

بمعصية وسوى الشيطانية بشبهة وساوس من اي نوع. دي وساوس من الشيطان. لحزة تأتي سمع تختفي. كوييس. اتجاهلها اطنسها
انشغل عنها استجيب لها سمع انصرف عنها مش ترجع تاني. مم. او ترجع بشكل تاني او ما الى ذلك. فدي وساوس شيطانية. انما ودي
بضـنـقـةـ مـمـمـةـ حـدـاـ - 00:14:57

في فرق جوهري ما بين الوسواس الاهوي دي والوسواس الشيطانية. وساوس شيطانية كما ذكرنا تزهـر سـم تذهب لحالـها مـم. استجبـت ما استـجـبـتـش خـلاصـ. يعني بـتـتـنـوـع وـتـخـتـلـفـ وـما لـهـاـشـ تـرـكـيـزـ مشـ مـرـكـزـ معـهاـ اـناـ - 00:15:17
لكـنـ وـسـوـاسـ قـهـريـ دـيـ فـكـرـةـ مـقـحـمـةـ ثـابـتـةـ. فـيـ مـسـأـلـةـ بـعـيـنـهـاـ اوـ اوـ مـوـضـوـعـ اوـ اوـ قـضـيـةـ بـعـيـنـهـاـ فـيـ عـقـيـدـةـ فـيـ طـهـارـةـ.
مـمـ آـآـمـلـاـ وـاحـدـ عـنـدـهـ وـسـوـاسـ سـنـوـاتـ فـيـ سـبـ الذـاتـ الـالـهـيـةـ. وـسـوـاسـ فـيـ تـدـنـيـسـ المـصـحـفـ. هـمـ. وـسـوـاسـ فـيـ - 00:15:34

الانبياء هو عنده وسوس في هذه النقطة قد ينتشر اكتر من كده وسوس بقى في العقيدة بشكل عام انا كفرت انا قلت كلمة قد يكون معناها الكفر ده انا من كم سنة وانا طفل قلت كلمة لا بؤيا اخشى بقى ان انا اخد الذنب ده زنب كفري فيطلعني من الاسلام مش هرجع تاني يعيش الدور في هذه النقطة. مم. يفضل يسترجعها - 00:15:54

بيعها بقى او او مسلا بيعامل مع حد مسلا فقال كلمة عادية عابرة. انا مش هركز معها لو قلتها. لكن الصاحب الوسوس يركز معها لانها لا تمس في العقيدة اهو. ايوة - 00:16:14

فهو شغال في هذه في هذا الباكديج المعين. مم. باكديج الطهارة اه قضية العقيدة قضية الايمان. وشغال كفكرة مقحمة معه على طول. فده اسمه وسوس قهري. الشيطان ممكن يستغله طبعا. ما هو الشيطان شغال معنا. مم. اه طبعا. ثم لاتينهم من بين ايديهم - 00:16:24

ومن خلفهم وعن ايمانهم وعن شمائهم. هم. ان الشيطان قعد لابن ادم باتركه. ما هو قاعد لك. فمجرد ما حد يبقى عنده وسوس قهري الشيطان مزودها معي بقى. مم. يعني ايه؟ يشحنا اكتر. مم. يخلية يكتتب. ينزعز. طب يا ابني كل ما تصلي يجي لك وسوس. سيب الصلاة. هم. او او صل بسرعة ما - 00:16:44

اخشعش كل ما اتوا يجي له وسوس. ده انا ايام ما كنت شاب مقضيتها مش عارف ايه. ما كانش عندي وسوس. ارجع لهذه الفترة اللي هو ايه؟ بيستغلك بقى ايوة. لقى فرصته. فازا الوسوس القهري حاجة والوسوس الشيطانية حاجة تاني. لكن الشيطان بيلعب معك في الموضوع برضو. هو آآ مش مش هيسيبيك يعني. مم. لكن - 00:17:04

لكن الاساس لأ ده هي فكرة مقحمة ثابتة في قضية بعينها او الملف باكمله. الانسان الذي يصاب بالوسوس القهري هل فيه مشاعر معينة بيفضل يعيشها بتكون دليل على ان هو مصاب بالوسوس القاري؟ هو اول الوساوس بتكون مайл نحو المثالية - 00:17:24 عشان كده بتيجي في رمضان في اكتر بتيجي في الايام اللي فيها عبادة اكتر. مم. تيجي في الاوقات اللي فيها هبدأ التزم اكتر. فانا عايز التزم. فانا عايز المسالية بقى. فهنا هبدأ بقى الوسوس الناس المهيئه للوسوس. هم. تبدأ تزهر معها الفكرة الوسوسية في اللحظة دي. فعشان كده فيه نزام معين طبعا - 00:17:44

بيرتبط باول الوسوسه اللي هو السعي نحو المثالية وانا شخص مهياً اساساً للوسوس ف ساعتها بيدأ بقى يظهر الوسوس وعشان كده الموضوع الجوهري في هذا الموضوع ان انا هستغل اللحظة دي في التعافي. لان بعض الناس يقول لك خلاص اجل التزامي. لأ. ده انت استغل هذه اللحظة في التعافي - 00:18:04

مجرد كده جاي يعني هو كده هبيجي اهلا وسهلا به فمجرد ما بيدأ باستعدالي انا ان شاء الله هعمل بازن الله نزام معين ربنا يعنينا نقوله ان شاء الله في هذا اللقاء باذن الله هتعافي من الوسوس. فمجرد ما بيجي استقبله - 00:18:24 لان فئة كبيرة من الناس عندها. يعني الطب النفسي بيقول ان واحد في المية من البشر عندهم وسوس اتنين في المية. مم. فاتنين في المية نسبة مش صغيرة. بالنسبة طبعا - 00:18:38

مليار او ستة في المية نسبة. ما بال بقى في هزا العصر اللي هو من الفين وعشرة وطالع؟ لا ده الموضوع زاد جدا. ده الموضوع اصبح آآ يعني اللي ياكها خمسة في المية مسلا دي الان. مم. في خمسة في المية من الناس عندها وسوس والغالبية في السن الصغير اللي هو اللي معك على السوشيال ميديا. مم. فالنسبة توصل للخمس دلوقتني - 00:18:48

بقى لو هنا خادها بقى نسبة اعمار فئات عمرية انت عندك الشباب هم اكتر حد عنده الوسوس. فكتسبة بين الشباب نسبة كبيرة جدا طبعا. فلازم اول ما الوسوس اهلا وسهلا. ابدأ اشتغل معي. مش استنى واقول خلاص اوجل التزامي او اوجل طلب العلم الشرعي. لان بعض الناس برضه اول ما يطلب علم شرعى يكتب له وسوس. هم. ابدأ - 00:19:08

اقرأ في السيرة في الاحاديس في العقيدة تأتي الوسوس. خلاص انا شخص عندي وسوس اتعامل معها ان شاء الله. هتختفي وه تكون حافظ لي لمزيد دراسة مزيد التزام لان هي اختبار برضه في الآخر. ما هو الموضوع كله في اطار اختبار تكليفي. هل هنتكس ولا هثبت وهكم؟ فالوسوس فرصة - 00:19:28

ان انا احفذ نفسي اكتر في الالتزام في التزكية الاليمانية في طلب العلم الشرعي في الدعوة الى الله فاول ما ييجي همسك فيه بقى ومش هسيبك غير لما اخلص معك الموضوع. المفروض لغاية دلوقتي نكون فهمنا بشكل عام ايه هو الوسوس القهري. ندخل بقى في موضوع الوسوس القهري في العقيدة - 00:19:48

الموضوع ده ممكن يبدأ ازاي اصلاً هو اي وسوسه بتبدأ كما قال ابراهيم ابن ادهم تبدأ بالطهارة. يعني اغلب الناس اللي عندها وسوس في العقيدة مسكت تاريخها هتلاقيه في الاول معه وسوس في الطهارة. ثم الصلاة ثم العقيدة. واحدها كده هو الراجل. هم. يعني سبحان الله العظيم لو انت من الاول - 00:20:08

خلال كده عندك تحصيل ايماني او تحصين بمعنى ادق فقهى لم تصل لهذه المرحلة. لان انت لو فاهم كيف يتعامل الاسلام مع صحة الوسوس في الطهارة لن يتمادي الموضوع لغاية ما وصل للعقيدة. كويس. ما هو ما وصل العقيدة الا لان انت من الاول سايبه وشغال معك. ما عرفتش تحجمه من الاول. اه - 00:20:28

تسسيطر. لو من الاول حكمته انتهى الموضوع. لو السبته هيخش في الصلاة. بعدها بكام شهر في العقيدة؟ لذلك اغلب الشباب اللي بيقعوا في الوسوس القهري تلاقيه بيقول لك انا ما بقتش اصلى ومش عارف بصلى ليه او يعني صعب جدا ان هو يكون ملتزم بالعبادات وهو وصل الى درجة الوسوس في العقيدة. صح - 00:20:48

ده انا لاحزتها ومش بالضرورة اكون دي قاعدة يعني. لا ده كلام صح مية في المية طبعا لان صاحب الوسوس بببدأ يوصل لمرحلة الفتور او فقد الخشوع او فقط لزنة العبادة. لذة انه يشعر قرب من الله عز وجل قرب التدبر والخشوع كل ده فقده خلاص. وفعلا بيفقده مش مش مش - 00:21:08

مش تخيلا لكن لابد ان يعلم اول حاجة ان هذا الشعور وقتى. هذا الشعور لا شيء فيه. هذا الشعور هيختفي وهرجع تاني الاستشعار بالخشوع واستشعار لذة العبادة ده كله هيرجع فلازم اتعامل مع الوسوس على ان انا اتقبela. 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 ريجا فلا - 00:21:48

صرف حتى يسمع صوتا او يجد ريجا. اللي هو بقطع معك الموضوع دي قاعدة في الفقه ما ينفعش اليقين يزول بالشك انا توضأت خلاص فانا شكيت ان حاجة حصلت لا خلاص اليقين ده لا يزول بالشك. وكما قال مجاهد الان اصلى وقد خرج - 00:22:08
خرج مني شيء احب الي من ان اطيع الشيطان. يعني انا بصلى اهو وحسبيت ان حاجة خرجت مني. هكم الصلاة اياك ان توقف الصلاة او تخرج ومنها او تقول لأ ده انا متهيأ لي او عى لو استجبت لهذه الوسوسه دخلت فيه حتى تتيقن. اليقين بقى حتى - 00:22:29

اسمع صوتا او يجد ريجا حاجة تبقى يقينية قدامى. غير كده ايакي ان تنصرف او تنشغل. لان دي طاعة للشيطان. ما هو الشيطان حظه انك بنقصان العبادة او بالزيادة. مم. ما هو بعض الناس يظن 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 مزبطة الله اكبر يقعد يكبر عشرين انت كده طاعة للشيطان. هم. لما اصلى 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. فلازم هنا فورا اروح قاطع. شف الحديث بقى ان النبي صلى الله عليه وسلم توضأ مرة مرتين ثلاثاً ثلاثاً فمن زاد فقد اساء وتعدى وظلم. شف الحديث. مم. اياك ان تزيد - 00:23:29
انك بهذا تطيع الشيطان. ما هو بقول لك المنهج النبوى في التعاون مع الوسوس قطعى. 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 تعشن - 00:23:49

فلن تتعافي 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 معايشني في قلق ده انا كده كفرت ده انا كده خلاص خرجت ده انا كده منافق اعايش - 00:24:09

اعايش هزا القلق لو استحضرت الوسواس وعشت معه القلق اللي بيعمله لي والتوتر وتقبلت هذا القلق انا اقول لك حاجة عشان برضه القصة يعني ماشية معنا بالتواري 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 يعني ان شاء الله واقام هذا الموضوع. طبعا الهلع معناه ايه؟ ضربات قلب سريعة. شعور الموت. آآ اطراف بتتنمل. اطراف كلها منملة - 00:24:42

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

طفتوا النور يلا ها صلي الله اكبر تعال بقى ايه 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 بيزيدي اختراق بيزيدي انا لازم استشعر هزا الموضوع. فاتعايش مع جو ايه؟ القلق ده. قلق. بصورة رهيبة. دي تقريبا كانت بفضل الله اخر مرة نوبة الهلع بهذه الصورة خلاص. ليه؟ لأن النفس والعقل تأقلموا على القلق ده. ما عدش لا طب ما انا قلطيته ايه اللي حصل؟ ولا حاجة خلاص. ما الدنيا زي - 00:25:32

الفول ما شاء الله معي اهو. فلما اتأقلم مع القلق واتعايش مع القلق بيسموها في الطب النفسي اكسبوزر اللي هو التعرض. هم. وريها بليتيشن اللي هو مم. او التعادل 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 والصغارين بيختلف ينام لوحديه. مم. طب ايه اللي خلاك النهاردة تنام لوحدك؟ عشان جربت الثانية الثالثة خلاص القلق راح. فانا ده عنده وسواس طهارة هضفت على نفسي جدا هتوضا مرة واحدة حد غصبني طلعني او انا اقول لحد تعال معي الحمام مجرد ما اخلص اسحبني من ايدي غصب عنى هعد - 00:26:12

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

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

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

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

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

فالهم انا الان عشت دور الوسواس واستحضرته واستقبله ولازم افلق. يعني هشوف الصورة اللي بها قلق ازاي واخلي نفسي فعلا اعيش القلق الرهيب من الوسوسة والانزعاج والتوتر والخلاص انا كده فعلًا آآآ ده - 00:27:52

اد كفر مع التأقلم ده مع التعرض المستمر ده خلاص عقلي هيبدأ يزهق من الفكرة. مم. في حركة أخرى برضو بكتب في أنا عندي وسوسان سب للذات الالهية. أنا عندي وسوسان اهانة للمصحف. اكتبها عشرين مرة. عقلي هيستتبه الكلمة. ايه التفاهة دي! فيبدأ تصغر

فكرة في ذهني. مم. فدي كلها برضو اسمها الاكسبوزر والتعرض لشكل الوسوسة. فمع الوقت العقل بيبدأ يمل. ويحس ان الفكرة فعلاً سازجة وال فكرة مضحكة و سخيفة. فيبدأ مع الوقت يتأنقلم فـ تختفي الوسوسة لوحدها. مم. فدي الفكرة انا مش هقدر اتملك من الفكرة ولا - 00:28:32

اتملك من القلق لكن اتملك من السلوك باتملك من السلوك باتبعك. مم. سلوكك انانا استحضرتها وتعايشت معها وتقبلتها. خلاص تعالى
ما استذكرة اهلا وسهلا بك. بس، لا اتعاما، معها. الطعام، اذاء، بق، ؟ اخش، عل، 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. ايوة فلازم اعيش القلق عشان اتعافي. لازم اعيش الخوف عشان اتعافي. 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 الطلب النفسي فلازم في الاول اتعب ايه التعب بتاعي؟ اني اعرض نفسي للمسير. اعرض نفسي للشبهة. ولا اتعامل معها. اتوضيit وعرضت نفسي - 00:29:27

لان انا هتوضا من غير ما اعيد ما تعاملش ان انا ارجع تاني. اووعي ما انتكست. تتواضى تصلي باطلة ام باطلة. ماشي اهلا وسهلا. دي مش ده مقبولة اهلا وسهلا هصلبها 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 الحدت انا خلاص ايماني ضاع يعني انا حابب ان حضرتك - 00:30:04

تذكرة 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
بالى 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 يعطي على النقطة دي. وهنيجي ان شاء الله كيف اتعامل مع التغطية على الشعور بالوسوسة؟ الركيزة الثانية ان تعرف ان كل - 00:30:35

وساوس مغفون عنها. كل الوساوس 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 قهريه. مم. مش وساوس شيطانية. دي وساوس قهريه اسي دي وقالوا انا نجد. والحاديس في مسلم انا - 00:30:55

نجد في انفسنا ما يتعاظم احذنا ان يتكلم به. حاجات مخجلة. قال صلى الله عليه وسلم وقد وجدتموه؟ قالوا نعم. قال ذا صريح الایمان. اتقى الخلق صلى الله عليه وسلم. قال لك ده صريح الایمان. فكونك بتقول لأ دا يمكن اصبحت منافق يمكن اصبحت ملحد 00:31:15 -

كدوله ما ينفعش لما الموحى اليه من الله عز وجل اللي هو اتنى بهذه الشريعة. بشرنى ان هذه الوساوس الصريح الایمان انا عايز ايه
تاني صك يقى اكتر من كده - 00:31:35

نجد الشيء لأن يكون أحدنا حممه قطعة نار. أحب إليه يعني لما يبكي قطعة نار أسهل له من التكلم به - 00:31:47

ناس تاني برضو اتوا لان يسقط من عند الشريا يقع من فوق اهون له من هذا الشعور. هم. فقال صلى الله عليه وسلم ذاك محضر الایمان. ايمان محضر 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 بدأ 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

ومعاك 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 الایمان. لكن في واقعه ده صريح الایمان. بس انا صلاته 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 هيببدأ يختفي الموضوع والدنيا تبقى زي الفل معي وهيرجع للصلاوة وكل صلاة ناقصة مع الوسواس بنقص خشوع وما الى ذلك. ان شاء الله برحمته الله اجرها تام - 00:33:09

ان اذا مرض العبد او سافر كتب له ما كان يعمل وهو مقيمه صحيح. 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 الجوهري - 00:33:29

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

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

واحد بيتوosti لغاية ما الصلاة تطلع وقتها. قالوا هذا له التيمم لغاية ما يتعالج. ما يتوضاش ده. يتيمم. وده كلام من بايهها. من بايهها ده ابن القيم في حلول عظيمة جدا. فابن القيم بيقول معنى كلامه يعني لو انت عندك هذه الصورة من الوساوس في الطهارة - 00:34:24

لغاية ما الوقت بيقى قرب يضيع او ضاع منك او تشغل الناس وترهق نفسك اتيمم. يعني لما يطلع من القصة خالص. ايوة. لغاية ان شاء الله ما تبدأ تتعرض وتعمل اكسيلور - 00:34:44

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

امر يشير الى سبحانه الله كمال التشريع الاسلامي. هل حضرتك بتلاقي في الوصف النبوى ده لطبيعة المرض او وصل قهري. هل تجد فيه نوع من انواع الاعجاز؟ سبحانه الله العظيم يعني الطلب النفسي في تعامله مع الاوسي دي او الوسواس القهري - 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 بيأتأي وكيف بيشتغل وكيف الانتهاء منه وكيف التعامل معه. فتنبين - 00:35:32

ال النفسي ان كل الوساوس القهري مجرد فروض عقلية. خيالات محضة. فبدأ يتعامل مع هذا الموضوع على انه فروض عقلية خيالات وفعلا مجرد اوهام. طب الركن العلاجي الاساسي في الطلب 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 محضر الایمان صريح الایمان

مجرد فروض عقلية يعني ما لهاش اي معنى. اية. والعلاج الاساسي فيها ايه ؟ الانتهاء. قال صلى الله عليه وسلم فليستعد بالله ولينتهي. هم - 00:36:10

هو ده نفس منهج الطب النفسي الحديث. فده شيء مبهر. متخيل بقى النهاردة سبحان الله يعني بعد الهدي النبوى وبعد الطب النفسي ما سلم لان فعلًا 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 انا نقطت كلمة الكفر بقرأة قرآن شبهة جت لي مخلياتي تعان 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 النبوى اياك انك تغتسل. ده انت راجع كل احاديس الوساوس. لازم تأكيد على نفسك ذاك الصريح الایمان. راجع كل احاديث الوساوس لن - 00:37:10

تجد حديسا واحدا في استعازة من في آآ استغفار. حديس واحد فيه استغفار اني استغفار ما هو مش زنب اصلا. اية. هو ليس بزنب عشان استغفر منه. صحيح استغفر الله لا الله الا الله بالعكس ده انا بقول لصاحب الوساوس اياك ان تتعامل معه كذنب بالاستغفار. هو مش زنب اصلا. فكونك انت تستجيب للوسوسة وتروح - 00:37:26

اختسي بتنطق الشهادتين انت خلية المرض في داخلك هيتنتشي بصورة رهيبة. فشوف احنا بعد ما الطب قرر هذا الامر وقرر ان هي فروض عقلية عالجها ايقاف الفكرة. مم. وده منهج النبي صلى الله عليه وسلم في التعامل مع الوسوسة بعض الناس حتى الان بيسعي التعامل مع هذا الموضوع. فده بيبدل على الاعجاز النبوى - 00:37:46

ان احنا من الف وربعية سنة الموضوع محسوم. كل هذه الوساوس اوهام وعالجها 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 بيغزى المشكلة وبيزودها. طبعا انا بس في نقطة حابب ان المشاهد ياخد باله 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 بينه 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 فيلتهي ايضا - 00:38:48

وافق للطب. النقطة المبهرة بالنسبة لي النقطة اللي احنا ذكرناها او لا ان كل المسائل الخاصة بالوسواس القهري انا شاكك انا كافر انا ملحد. المسلم معفو عن كل هذا. وزي ما حضرتك لسه قايل ان ده لا يعتبر ذنب اصلا. طيب هل - 00:39:08

ممكن الوسواس القهري ده يكون بابا عظيما لاجر والحسنات والثواب وتكفير السيئات وزيادة الحسنات والكلام ده كله طبعا من المسلمين ان ما من بلاء الا وفيه اجر من الله عز وجل. قال النبي صلى الله عليه وسلم ما يصيب المسلم ده حديس متفق عليه. ما يصيب المسلم من نصب ولا وصف - 00:39:28

صبر ولا هم ولا حزن ولا اذى ولا غم حتى الشوكة يشاكلها الا كفر الله بها من خطایا. وكما قال ايضا صلى الله عليه وسلم لا يزال البلاء بالمؤمن والمؤمنة حتى يلقى الله وليس عليه خطيئة - 00:39:48

فاحنا نونق ان الوساوس 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. فتنسى - 00:40:03

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

اجر من الله عز وجل. تعاملي 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 اجر متزايدة. واجور بعضها فوق بعض. صحيح. فصاحب الوساوس اول حاجة يعني يستبشر فهو كده على صريح الایمان 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 برحمه الله. سبحان الله. الشق الثالث في الموضوع اللي تستبشر تزية ودائما ده ملمح عند اصحاب الوساوس انهم اصلا ناس اقرب للفطرة. وده سبحان الله تجده دايما. مم. يعني صاحب الوساوس تلاقيه اقرب للفطرة - 00:40:57

اقرب للطاعة والايمان والاخبات والخشوع لله عز وجل. هم. فده ملمح عندهم اصلا غالبا على. لذلك الموضوع بالنسبة له بيكون مؤلم. بالضبط. وفكرة ان الحديث بيتناولهم 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 محبته 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 الایمانية يقترب من الله اكتر - 00:41:37

دائما سبحان الله بتتجدد بعد مرحلة من الوساوس حاله احسن بكثير جدا مما قبل. بكثير جدا. اصبح طالب علم اصبح داعية اصبح. لو اتعامل مع الموضوع صح. بالضبط طبعا بالضبط ، فيستبشر بما هو فيه. نعم. في موضوع العلاج طبعا اشrena بعض النقاط ونتعمق فيه بعد قليل. لكن قبل موضوع - 00:41:57

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

00:42:17

يعي ويبدا يقرأ هات له شيخ يعلمه عقيدة. يعلمه دينه. من بداية سن الطفولة. ده لازم. احنا زي ما بنهتم بالدراسة النزامية 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 الایمان وعلى الالتزام وعلى كل الثوابت - 00:42:37

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

وسواس بقى. ما هو طبعا عندها خوف ان يكون ايه حمل فالصلوة باطلة وما الى ذلك. فقال صلي 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 زاتها. لآ طبعا الاسلام هو اتباع الله - 00:43:17

وهو اتباع النبي صلي الله عليه وسلم. عليه الصلاة والسلام. مش مجرد الطهارة والا فالتييم. هل بيظهر التييم؟ ايه امسح كده واضرب كده؟ لأن. بس الالتزام باتباع الله ورسوله. صحيح - 00:43:37

ان انا اطبق الطهارة في زاتها. الطاعة اولا هي العبادة. الطاعة هي الاصل اساسا. فانا لو بالطهارة في زاتها هل التييم يظهر؟ هل انها تمشي على مكان بعديه طاهر هيظهره ؟ المسحة المسحة بالضبط. فانا اسلم واتبع امر الله وامر النبي صلي الله عليه وسلم. فلما افهم كده في العقيدة وادرس - 00:43:47

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

ايه؟ ان دي كلها خواطر - 00:44:07

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

هيخشن بقى في دوامة لا تنتهي. في اول حاجة هي الوقاية بالتحصين الشرعي. وتنانى حاجة طبعا التحصين الایمانى. مم. المسلم لو من الاول خالص كده علمت اولادى وكان عندهم كل يوم ورد من القرآن بتدبر. هم. والصلوة على وقتها اسمع الازان اصلى واحافز مش دخل في مرحلة - 00:44:47

قالت ان هيبدأ يلتزم في سن آآا اول الوساوس. ما هو الوساوس لسن معين. الوسايسين ستاشر سنة مسلا ستاشر ده اول سن الوساوس. في الغالب يعني بعض الناس عند الستين - 00:45:07

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

التوترات النفسية والتغيرات العقلية وغير ذلك. وهو متأسس ما خالص هيئة الوساوس منك مزيط نفسي اساسا. ما زودتش حاجة عن الموضوع. مم. ولو وجدت حاجة وعندى تحصين خالص الدنيا تنتهي معي. لو عندي كل يوم اذكار بحافز عليها الشيطان مش هيشتغلني وده برضو وقاية مهمة جدا دي - 00:45:37

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

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

اقول لا الله الا الله وحده لا شريك له له الملك وله الحمد وهو على كل شيء قادر مائة مرة. تحصين كامل من الشيطان يوم كله. فكده خالص انا كده بتحصين من الشيطان. اذكار الصباح والمساء. اية الكرسي سورة البقرة مهمة جدا جدا لاصحاب الوساوس. احافز عليها دايما سورة البقرة دي مهمة جدا. يعني - 00:46:35

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

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

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

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

يبقى انا عندي وساوس اهو سوء 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 وساوس. ده المرة دي شبهة - 00:48:08

هو برد وسوس. مم. ما هو هيغير نفسه. على انزعاج. عشان تتعامل معه. علشان تتغزى علشان تزيد. خبيسة احسنت. بيحاول ينتشر في الجسم مم. ربنا يسلمنا واياكم يا رب ومن نحب جمیعا يا رب. وكل مسلم يا رب ومسلمة. فهو بيتنشر بهذه الصورة - 00:48:22 بيأتي بصورة ان هو ليس وسوس. ما المرة دي وشبهة على فكرة لأد 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. علشان تأسلم مع ان الوسوس - 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 فلازم تعرف ان دي كلها صور الوسوسه. مم. صورة رابعة برضو بيجي بصورة الطمأنة. حابة اطمئن دايما. 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 ويبيقى يعني - 00:49:11

وسامحني وانا اسف والله ويكون شخص زهيبة كمان بعد اوقات. لكن هو فعلا تعان نفسيا. مم. فده وسوس ايضا. اسمه وسوس الطمأنة. وسوس الطمأنة حابة اطمئن كل شوية. ما ده وسوس. انت لو كل شوية طمنتة بتغزيه برضو. لأنك تتعامل مع الوسوس على انه وسوس وعش الخوف وعش الانزعاج - 00:49:31

بتاعك. مم. واقلم نفسك معه واتأسلم معه واضحك عليه. وهو لابد ان يدرك ان ممكنا الوسوس ده يجي له باكتر من صورة مختلفة. بس هو برضه الوسوس عليه. طبعا. فشعور الطمأنة والبحس عن الطمأنة وسوس. تغيير الصورة وسوس. انقلاب ويقول لك لأن ده المرة دي مش وسوس ده سبق. ايضا - 00:49:51

ده الوسوس اخطر بقى صورة واكتر صورة مستمرة عند اصحاب الوسوس. ودي للاسف منتشرة عندهم بصورة رهيبة. يقول لك انا الوسوس ده بطلت اخاف منه. شف بقى الصورة دي ودي منتشرة في كتير جدا منهم. زمان كان لما يجي لي شعور السب ده بانزعاج وباخاف وباقلى وباتضایق - 00:50:11

دلوتي بيجي لي مش خايف منه. بقى انا كده ايه اطمأننت للكرف. بقى واقع كده اسمعنيط للشبهة اطمعنيت لعدم الایمان الوسوس برضو ، فوسوس عدم الخوف من الوسوس وسوس. وسوس البحس عن طمأنينة وسوس. وسوس تغيير الصورة وسوس، فدي كلها - 00:50:31

في اول ركن ان انا اعرف ان مهما تغير هو مم. وسوس. الركن الثاني بقى هو الانتهاء كما قلنا. انتهي. لا اتعامل معه يستعد بالله ولينتهي. وسوس يمكن ناس مش فاهمة يعني ايه ينتهي يعني يعني اعمل ايه يعني؟ مثلًا انا - 00:50:51

هنتعامل مع الوسوس كأنه حد مجنون. مجنون! هو فعلا مجنون صح يعني. اه. ببعض كلام غير عقلاني غير منطقي. وغير وغير مرضية انا مش عايزه اصلا الكلام مش حاجة مسلا انا فرحان بها ولا لا. 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 واطنسه وهيبدأ يختفي. بس وانا ماشي في الشارع بتلتفت ورايا مركز معي ولا مشي؟ مم. انا كده اهتممت به اهو. برضه وسوس. 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 لتفاديها. ايوة. ولا افعل شيئا لزيادتها. كوييس ما زودوش ولا ولا اي حاجة انتهي عنه خلاص اللي هو التجاهل الكامل. فليستعد بالله ولينتهي. مش ان انا مسلا اروح بقى احقارب واحاول - 00:51:51 في الفكرة واقاموا الفكرة لأ خليها تيجي اهلا وسهلا بس ما تعلمش معها لا اتعامل معها ولا استجيب لها ولا اهتم بها ولا زودها بان انا ابحس بها عن شبكات او عن رد على هذه الشبهة خلاص 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. بالضبط. اما لو فعلت اي 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. لأن 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 ايمني قل او بتاع كل ده تخزين وسوسس سواء بالبحس عن رد على الاشكال او بان انا اقول ده فعلا ده سؤال او اشكال او شبهة او انا كده سبب او انا كده مم. قلت كلمة الطلاق لزوجتي او كل ده - 00:52:56

فده كلها وسوسس. مم. فالقاعدة الاساسية هي الانهاء التام بعدم الاهتمام وعدم تولية الامر اي تغذية وسوسية. مم. بيسموها حتى هم يقول لك ايه لا تغذى متتمر. مم. لو حد بيسخر مني في التعليقات ويقولي سخرية مني لو انا تعاملت معاه سواء بان انا ردت عليه او اي اهتمام - 00:53:16

هيفرح ما هيصدق بالضبط كده فالايقاف الكامل لاي تعاطي مع الفكرة الوسوسية. ده مهم جدا والنقطة الثالثة زي ما قلنا من شوية اللي هي بقى ان انا ايه استحضر الوسوس. مش ان انا بقى افضل اجيب. لأن 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 فعلًا. 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 هيبدأ يحس ان هو فعلا شيء تافه ما لوش قيمة. فيزوب زانيا. مم. فانا فعلًا مهم جدا جدا ان انا استشعر - 00:54:09

استحضر للوسوسة وعدم التعاطي معها. وفي احيانا يقول لك ايه؟ اعمل لي وسوس كاذب. موازي له عشان اشتته يعني ايه؟ يعني مسلا انا عندي وسوس دلوقتي مسلا في نقطة معينة. ايوة. اعمل لنفسي وسوس تاني في حاجة تاني. حتى حاجة حميدة. يعني مسلا ايه اكتب في ورقة كده انا عندي وسوس في - 00:54:29

سب ذات الالهية. افضل اكتبها كذا مرة. لغاية ما فعلًا عقلي يسخر منها. اروح عامل وسوس موازي. انا عندي وسوس في الطهارة. وسوس في الطهارة هيبدأ عقلي برضه يحس ان الكلام كله تافه وسازج. مم. فيبدأ عقلي يتشتت. طب ده عنده وسوس في العقيدة ولا الطهارة؟ هيبدأ يهدى ويتغير وصاحب الوسوس نفسه مع نفسه بيولد اليات يعرف بها التعافي لأن ربنا سبحانه وتعالى برحمته قدر

اما تشتبتوا هيبدأ يهدى ويتغير وصاحب الوسوس نفسه مع نفسه بيولد اليات يعرف بها التعافي لأن ربنا سبحانه وتعالى برحمته قدر ان الانسان ما من داء الا له دواء. هم. فصاحب الوسوس لو من نفسه طريقة معينة يعرف بتعامل 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. انام وحدية. ا تعرض للوسوس مش هاخاف. فلما هيولد هذا الشعور جواه انه يقلق وما يخافش يقلق وما يخافش تأقلمت. مم. جالي شعور بسرعة ملح ان انا مسلا هتوضا تاني 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. كل ما القلق والخوف والاكتئاب والانزعاج وشعور عدم انت خلاص بتوصل لمرحلة ما فيش اقصى من كده فهبيتدى التعافي. مم. يعني مسلا وسوس 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 بایدك. يلمسها بجد باید. لمدة ساعتين كاملين ما يغسلش ایده. فالساعتين مش غاسل - 00:56:08
وحاسس النجاسة في ايدي. حاسسها اهو شعور القلق ده اللي معه 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 الوسوسه. مم. فلما اعدي كم ساعة من غير ما انا اعمل عمل آآيهدهه - 00:56:18

وسواس استجابة له. اه خلاص. خلاص بقى التأسلم يحصل والدنيا تبقى زي الفل مع ما شاء الله مع الوقت. وهكذا فجأة ان الموضوع ايه التفاهه دي ؟ لأن الوسوس زي السراب - 00:56:38

مع الدي بس هاعرف ان هو كان سراب طول ما انا بعید عنه باصص من بعید كده هو مخوفني فيها عند سراب موجود. شايفه بعیني انه بيقع يعني فيه ماء فعلا قدامي. مم. مجرد ما هعديه ايه التفاهه دي ! معقوله ده كان كده! فانت لازم تتعديه - 00:56:48
وهتعديه ان شاء الله بالتعرف والتأسلم 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 تأكيد عليها انه طالما انك مريض وسوس قهري كل فكرة تأثيرك هي وسوس مهمما تشكلت او واتغيرت من طبيعتها. ممكن تعلق على القاعدة دي وتأكدها لنا اكتر ؟ طبعا دي قاعدة جوهرية في الطب النفسي. لأن الوسوس طالما عندك وسوس - 00:57:21

فلازم الوسوس يتغدى على مخاوفك. على ازعاجك على القلق اللي عندك. فهو ازاي هيخوفك ؟ لما يغير شكله فانا تجاوزت هذا الوسوس بعد شوية هيغير نفسه بصورة تانية. لو مسلا وسوس شبهات يبقى شبهة تانية. مم. وسوس سب - 00:57:41
يبقى صور مختلفة من السب وسوس تدليس صور مختلفة من التدليس وهكذا. هم. وسوس طهارة سور مختلفة. وهيغير نفسه فمهما فغير نفسه وسوس. برضو لا تستجيب. لا استجيب مهمما غير من نفسه او غير من شكله او غير من طبيعته او حاول يخوفني. في محاولات مختلفة - 00:58:01

فانه يقنعك انا مش وسوس فاتعامل معي. بالضبط. هو عاوزني اتعامل معه. عاوزني احترمه. عاوزني اقدرها. مم. مجرد ما بقدره احترمه واتعامل معه خلاص المرض بيزيدي. في نماذج مختلفة للناس اللي عندهم وسوس قهري. حابب بس اذكر لحضرتك بعض النماذج - 00:58:21

وتوجه لهم كلمة. فحضرتك تقول ايه لمن يخشى على ايمانه او خشوعه بسبب الوسوس؟ الايمان هيرجع اللي 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 الوسوس ما يهدا. 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 الانهاء والتعرض زي ما انت. ا تعرض الوسوس وتجاهله وانتهي 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 بيصلني او ايا كان او مسلا لو بيقرأ قرآن وقت ما بيقرأ تيجي له الوسوس او لما يصلني يجي له وسوس. او لما يتوضأ يجي له وسوس - 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 يبقى 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

انتقلني 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 هنزيد معه. ولو انا قليت في القرآن او قريت بسرعة عشان الوسواس ما يجيشه فحتى مع القراءة السريعة هيجي برضه.

فلاً ده انا اقرأ كما انا واصلني كما انا بل ازود الصلاة كمان بس مش عشان بس ان انا ااكد - 01:00:18

نفسی ان ده وسواس اصلی بزيادة وقرآن بتدری کمان ولا یهمنی خالص. هم. فکل ما ضغط علی اکتر کل ما انا ماشي في العلاج
الصحي اکتر. ده انا کده بعمل بعض تعریض. مم - 01:00:34

بعمل زیت قلق. تعال یا قلق زی ما انت زی ما حکینا من شویة اقفل بقی علی نفس الباب اطفی النور واعیش نوبه الھل مع نفسی.
هم. عشت هزا الدور ان هو القلب یسرع بسرعة والخوف یزید - 01:00:44

الاختراق یزید خلاص العقل تأقلم مع هزه الصورة. مم. فتخفت مع الوقت حضرتك تقول ایه لشخص ربنا عافاه من الوسواس الکهري
لکنه عایش في خوف وقلق من عودة الوسواس مرة اخرى - 01:00:54

یبقى لسه لم یتعافی من الوسواس. سبحان الله! طالما تعاملت مع الوسواس بای اهتمام فانت لسه الموضوع معک. هم. ییجي وقتما
اتی ویدھب وقتما ذھب اھلا وسھلا ای وقت لو وصلت لهزه المرحلة خلاص هو لون یأیتی. انما انا مستنی طب هل رجع؟ طب انا هقرا
قرآن واسھوف اجرب نفسی. لایأیتی وقت ما جاء. مم. مش - 01:01:09

اسھوف رجع ولا ادینی کم یوم ما شاء الله تعافیت ما رکزش خلاص. لعل دی صورة من الصور التي یأیتی بها الوسواس اصلا. صحیح.
وعلى فكرة في فعلا في الطب النفسي يقول لك او - 01:01:29

اول مراحل الاسکان انک بتستحضر صورة معینة منه. زی عید رومة هل مسلا. بییداً یستشعر فھتیجي. صحیح. اللي یخاف من
العفريت هي کده بالزبط. صحیح نعم برضو السؤال تانی في نفس السیاق ده انه ماذا لو هو بالفعل تعافی ومر زمن ورجع له
الوسواس تانی - 01:01:39

ما هو لو تأقلم مع ان الوسواس دی فكرة هتحاول اصل هي فكرة کامنة هتحاول تغير نفسها عشان تنزعج منها وتبدأ تتعامل مع
فتوقع ان انت بعد فترة هترجع. لكن یعني من القواعد في الطب النفسي ان ممکن ترجع بعد کده فعلا بس صور خافتة بنسبة اقل
وقت - 01:02:02

اقل وتختفی زاتیا. فحتی لو رجعت ما تیجي ما خلاص ما انا عرفت ان هي فيها اجر من الله. وعرفت ليس فيها شيء. وتعاملت معها
بهذه الصورة فانا بتشریبها اصلا. ما تیجي اھلا وسھلا. انه الانسان یتعامل على ان الموضوع طبیعی زی ما ان الواحد ممکن یصیبه
مرض عادي ما ییقاش بقی قلقان هو انا - 01:02:22

اھ ھیجي لي البرد ولا مش ھیجي لي وکده. یتعامل بشكل طبیعی لو رد له تانی یمشی في نفس طریقة العلاج زی ما حصل في الاول
وصحیح بالضبط نھو. برضو فيما یخص المصابین بالوسواس الکهري حضرتك تقول ایه لواحد يقول لك ایه؟ انا عندي وسواس قھري
في العقیدة - 01:02:42

عايز بقرا کتب في زيادة اليقین الایمان وادلة وجود الله ولو هو مسلا عنده الوسواس في الموضوع ده او النبوة محمد صلی الله علیه
وسلم. حضرتك تخلیه یقرا ولا یعني المفروض یعمل ایه؟ هو لو تعامل مع هذا الموضوع استجابة للوسوسة فهو کده بیغزی الوسوسة.
دي مشکلة. ولن - 01:03:02

اطمئن مش یطمئن لان انت عندي وسواس مش شک في الله عز وجل مش هو ده الحل لازم یفهم ان مش هي دی طریقة الحل.
بالزبط لو هو صنف الموضوع على انه فعلا ده وسواس قھري. بالزبط نعم. ما هو اصلا طالما عنده فكرة ملحة هي وسواس. لان بعض
الناس يقول لك ما یمکن مش وسواس. هم. الوسواس - 01:03:24

برضو یمکن مش وسواس یمکن عایزة ادلة لا یعني لسة حد کان معایا امس بس بیقولی عمال اقرأ ادلة في وجود الله عز وجل وانا
موقن بهذا لكن الوسواس بیخلیه ایه؟ عایزة ادلة اکتر مش قادر یطمئن. فانت مطمئن اصلا. لكن الوسواس بیتغزی بهذا البحث. بیتغزی
بهذا الموضوع - 01:03:44

وتبدأ مع الوقت لما تقرأ في الادلة هتروح لادلة اخرى استئنافية. اللي هي ادلة اضافية على اثبات الله عز وجل فيبدأ الشیطان یلقي

فيها شوبة فيزيد الوسواس اكتر 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 اجاوب اشكال عندي. ما تعملش فعل توصي استجابة للوسواس. بالضبط. مش علشان عندي اشكال في اثبات الخالق كوسواس عندي ابدأ اقرأ كتب في هذا الباب. ما انت منها قرأت الوسوسة - 01:04:22

اطلاقا ده وسواس. مم. فاللوسواس تتغزى من هذا وتبدأ تبحس بقى عن اشكال في دليل استثنائي وطلع وادور على رد عليه واعيش الدور. هم. فانت بهذا تغذى الوسوسة. فلا تفعل شيئاً من أجل الوسوسة. هو بس احنا بنأك على هذه القاعدة ان - 01:04:42 ان الانسان لما يجي له وسواس في اي شيء معين هو لا يفعل شيء استجابة للوسواس ولا يتترك شيء بسبب الوسواس. دي دي قاعدة مهمة جداً لازم يستحضرها. علشان ما يلاقيش نفسه بيغذى الوسواس ده في فضل يستمر - 01:05:02

اعاني منه آآ الفترة تطول يعني صح كده؟ بالضبط نعم صحيح. طب حضرتك تقول ايه لواحد عنده الوسواس المفروض يعني بس هو بييجي فجأة يقول لك ايه لأ ده مش وسواس ده دي قناعاتي انا فعلاً وتصوراتي انا فعلاً. هو للأسف احد حيل المدافعة في الوسواس وهذا الامر - 01:05:22

ودي بتكون بتتسعى يعني بتكون حالة صعبة فعلاً. لانه حيل الدفع بتاعته انه يتبنى ان هو صاحب الاشكال. فيبدأ يتعامل مع الاشكال كاشكال مش كوسواس. مم. ده انا فعلاً 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 وتعايشه مع ان هي اشكالات عنده متكررة وكثيرة وملحة. مم. مش فاهم القصة اصلاً. فده لازم نعرفه ان ده وسواس علاجه التجاهل الكامل وبيبدأ يتعافي سريعاً. مم. الشخص الثاني او الفئة الثانية بتكون اصعب طبعاً 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 فعلاً ده طلع من جوايا المرة دي. عشان بيذن ان كده بيعجل بالتعافي. مم. ده خطأ كبير جداً. هو مش ممكن ما يكونش فاهم كده. وبيذن ان هو فعلاً اه صاحب الاشكال. لازم طالما ان انت عندك وسواس توقدن 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 بيغذى على اهتمامك على تفاعلك ويفهم ده. بالضبط كده. فمجرد شعورك ان هو ده طالع من جواك ده - 01:06:42

عشان تهتم لو اهتممت هيلاح معك مش هيخلص برضو معك. فلازم توقدن ان هو وسواس توقدن لو انت استشعرت ان هذا الاشكال طالع منك انت نفسك هو ايضاً وسواس. لما الواحد بيتدعي بقى يتتصور موضوع الوسواس القهري ده. بييجي على بالي سؤال هل ممكن مريض الوسواس القهري - 01:07:00

سبب سوء تعامله مع الموضوع يدخل في دائرة مستمرة لا يخرج منها ما يبقى الوسواس عمال خليه يلف ويرجع تاني يلف ويرجع تاني. بالضبط للأسف ده اللي بيحصل اصلاً. بشرطين اتنين. اول صورة ان الوسواس بيذود الاكتئاب - 01:07:20

فلما بييجي لي وسواس بكتئب بتضائق عايز ارتاح من هذا الموضوع. والاكتئاب بيذود الوسواس. مم. ادخل بقى في دائرة وسواس اكتئاب اكتئاب يعمل وسواس وهكذا. هم. فتلقي دايماً الموضوع بيتصاعد ويترزىء معه. ومن منكم 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 بتسييء مصالح بيتها بتسيء اهتمام بزوجها عشان هذا الموضوع هي عايشة في عالم اخر مع نفسها خالص موازي. فالفعل بيخرب بعض البيوت بتخرب عشان - 01:08:01

وسواس بعض العلاقات الاسرية بتنهار عشان الوسواس. فيتغزى الوسواس بهذا. يتغزى بالانعزالية. يتغزى بالاكتئاب. يتغزى بشعور

التعب النفسي والوسواس بيعمل اكتئاب وهكذا فالدائرة مستقلة القسم الثاني من الموضوع ان الوسواس بييجي على شكل فكرة تمام؟ يبدأ الانسان يتأسد بهذه الفكرة فيعيش شعور القلق من هذه - 01:08:21

على طب انا كده كويس هل نافقت؟ هل قال الحدت؟ هل لسة على ايماني؟ ووسواس طمأنة. فهو اول حاجة تجي له فكرة. سـ -

01:08:49

انزعاج من الفكرة سم محاولة طمأنة لما بيظمن بيأخذ فعلاً قسط من الراحة ياه ربنا يحفزك والله ريحتنى اطمأنى جداً فعلاً انا كده
ما شاء الله ملتزم ما شاء الله انت ملتزم. هو فرحان ايه - 01:09:09

لحزيا الاダメن ده بقى. مم. بيخش في الاダメن فيبآخذ ايه الشمة دي اللي بنسميهها شمة الطمأنة دي. اه. بعد نص ساعه عشان يكون الشيخ ما فهمش سؤالي حلو. يرن تاني. صحيح. تيجي له الفكرة تاني. يخش في ازعاج يطمئن من الشيخ. والشيخ طبعا ايه؟ يعني -

01:09:22

انت غلبان يعني؟ فيدي له الشمة الثانية. فالموضوع يزيد. فيبيخش بقى في دائرة برضه خطيرة جدا. اللي هي ايه؟ كل شوية بيزيد. وعايز جرعة اكتر وعايز 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

01:09:42 - قل لي اه نعم. هل انا غير منافق -

نعم هل انا المزید عن الاسلام؟ نعم. هو عشان ياخد الطمأنة دي ياخد الشمة دي. فخد هزه الشمة خلاص هو ارتاح نفسيا. بس ارتاح الوقت. ولو انت اجبته لهزا انت بتغزيه كده. مم. بتخليةه يخش في الدايرة المغلقة. تمام. فلازم تعرفوا ان انت عندك وسوس طمأنينة.

01:10:02 - وسوس الشمة دي اللي هي عشان

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

زاوية ما خدش باله منها. طبعا النهاردة عملت حاجة - 01:10:22

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

01:10:33 - ده الموضوع ايه القهري الوسوس يخص فيما المعرف السلوكى اسمها حاجة

هو طبعاً الوسواس القهريه 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 والتغزية المعرفية مهمة جدا. يعني لازم حتى
اللي عنده وسواسة - 01:10:48

اللـيـ عندـهـ وـسـوـاسـةـ - 01:10:48

بشاهد هذة الحلقة يشوفها مرة واتلين وتلاتة واربعة يفضل يشوفها. انت تعمل تغزية. مم. معرفية عند وده علاج رئيسي على فكرة في الوسوس. كويس تعرف ان هو وسوس 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 قدر فيه - 01:11:07

تعرف انه غلاف وهمي ظاهري ليس فيه اي قدح فيه - 01:11:07

كل ده علاج معرفي. وتغريه يعني افضل اقرأ في هزا الموضوع كتير جدا. تذكر نفسك به. بالضبط. ما اقرأش في التخويفات. عزاب القبر وعذاب جهنم. لأن اقرأ في الرجاء باب الرجاء دايما حتى انا بقول للناس اللي عندها وساوس افتح رياض الصالحين واقرأ باب

الرجاء. دايما اقرأ هذا الباب. مم. باب الرجاء في - 01:11:27

الصالحين هيسنن بقد ايه رحمة الله عز وجل ولطفه بعباده. ما شاء الله. ونعم تطمئن نفسك. فاقرأ دايما هذا الباب من رياض الصالحين. باب الرجاء. هم فانا لازم تغزية معرفية مستمرة. لا اتوقف عن كده. وبالمرة برضو اي حد للاسف الشديد بعض الناس ما تعرفش ان عندها وساوس - 01:11:47

01:11:47 - تعرفش ان عندها وساوس

فانا اوصي حتى اي حد ينشر هزه 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 وسوس مش عايز او خايف يقول او مش عارف. مم. فلازم

01:12:07 - نشر

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

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

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

اتعامل معه باهتمام او ان انا اركز في الحمام لأطبعا. مجرد ما توضأت 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 الله. مم فمر بمizar فيه ماء فصاحب يقول ايه صاحبه؟ يا صاحب المizar هل ماؤك 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 وسوس العقيدة عندي مثلا وسوس سب ويعني اهلا وسهلا تعال انت فيك اه فيك زنب لأ ده حسناات تعالى افضل واضح كمان عليه كمان اسخر منه كمان لان هو مجرد صورة وهمية ليست سبا اصلا. فمهما اتي سواء تخيل او فكر او نطق. مم. كلها اهلا وسهلا بك تعالى. فانا اتعامل - [01:14:13](#)

مع الوسوس آآ سلوكيابان 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 هزه النقطة. قال لك التكرار يغير الواقع. ده دجل طبعا. نعم. التكرار عشان اسخر من الفكرة - [01:14:33](#)

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

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

في ورقة انا عندي وسوس قهري في سب الدين. عندي وسوس قهري في التكبير. عندي وسوس قهري في الطلاق. اكتب مرة ميتيين مرة افضل تفيها. هم اكتب فيها انا هنا عملت شيطنة للوسوسه - [01:15:23](#)

دي مش انا. ده هي وسوسه بتيجي لي. فانا باشيطنها وبعذلها عنى وباخليها هي حاجة وانا حاجة. ده انت وسوس جاي علي. انا راجل ما شاء الله على صالح الایمان - [01:15:38](#)

فشيطنة الفكرة هو بفضل الله تعافي منها. مم. بشيطنها ببعدها عنى ده انت حاجة دخيلة علي مش انا ده فاكتب كده انا عندي وسوس سب عندي وسوس استهzaء عندي وسوس تدليس اي وسوسه جات لي وسوسه مسلا في اثبات الخالق عندي وسوس - [01:15:48](#)

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

ولها اثر قوي جدا. وكل ما يقلق من الوسواس كل ما سرعة التعافي بتنت 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 ذكرت مسلا ان في موضوع - 01:16:25

الطهارة والوضوء الشرع ارشدنا لكيفية التعامل معها آآ الافكار وال حاجات دي الشرع ارشدنا ان الواحد آآ يستحضر ده ويعمل به ده ممتاز جدا. ايضا انا بعتقد ان من من ضمن الحاجات المهمة اللي لازم الانسان يأخذ بالله 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 اتوظيت صح ولا غلط؟ هل انا درست كيفية الوضوء بشكل صحيح. فانا متيقن على الاقل معرفيا علميا ان انا بتوضى صح. لو جالي شك لأانا خلاص - 01:17:06

اقطع وانتهي واستمر فان الانسان يستحضر الكلام ده اظن ده بيساعد جدا انه يقدر آآ يبعدي 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 ولو عه بالماء. من فقهه انه مش مولع بالماء كل شوية عمال يغسل الحنة دي ما جتش فيها مایة من فقه قلة الروع بالماء. قلة الروع كان يقال الامام احمد كان بيغسل بكمية مایة قد ايه وكذا. يعني الفكرة - 01:17:42

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

يغسل فانا لما اعرف ان ده المقدار الصحيح في الهدي النبوى يبقى اللي بيعمله بتاع الوسواس ده مخالف للهذا. 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 في الاستجابة وسوسنة وامسحوا ببرؤوسكم 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 ذكرتها في موضوع آآ 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 قهري الا وعنه 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. المقوله اللي عمالة تبرز في ذهني العقل السليم في الجسم السليم. انت - 01:19:47

اسمه سليم وله علاقة رياضة تغذية كذا. ده بيقلل احتمالية ان انت بيفي عندك وسواس او اشكاليات آآ 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 اخد علاجه. مم. علاج قولون عصبي. اعالجه لازم اساسي طبعا. كويس. ما اسيبشب القولون مع شغال لان بيزود معن

الوساوس. يروح طبيب مختص بقولون طبعا. النقطة الثانية في أغذية معينة بتهدى الموضوع. كويسي. وفي أغذية بتزوده. مم. يعني

التبليبة - 01:20:27

التبليبة مجمة للفؤاد. تذهب ببعض الحزن. كما قال صلى الله عليه وسلم. عليه الصلاة والسلام. فالتبليبة وجبة سابقة عندي. كل يوم. التبليبة تهدى القولون تهدى تفكير تهدى الذهن تهدى الاكتئاب اللي بيحصل مع الوساوس. بلاش أغذية اللي هي سببائي وال حاجات اللي هي الحاجات الحريفة دي كلها بتزود التوتر - 01:20:47

طول الانفعال وما الى ذلك. مم. دايما يكون اكلات هادئة. اكلات ما فيهاش اه مواد اه شطة زايدة وتعمل اه توتر زايد. هم آآ ما يكونش حاجات مثيرة للقولون. مم. ده مهم جدا في الوساوس. ايضا لازم اعرف ان الوساوس 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 بداخل الشيطان. مم. كما قال الذهبي. ان بعض الناس يكتفي باللقطة واللقطتين ويبدأ يزهد نفسه. تبدأ تأثيره الشياطين. تخرج تدخل فيه. ليه؟ لأن هو بدأ عقله نفسه يضعف مع قلة الاكل. في الجسم يعني - 01:21:27

طبعا. هم. فلازم غذاء متزن صحيح. مهم جدا اللي عنده مشاكل في القولون يعالجها. هم. مهم جدا طبعا في الانظام الغذائي نعم. ولازم الانسان من يقرأ في الموضوع ده ويهمته به. يهتم بالتجذية الصحيحة. مم. الرقية. الرقية عافية من كل شيء. الرقية بشكل عام. صحيح طبعا. والمفترض الناس بتتفكر يعني احنا - 01:21:47

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

احفظ على هذا الذكر اية الكرسي احافظ على سورة البقرة فكل دي رقية ارقي اولادي ارقي اهل بيتي ارقي بيتي ده مهم جدا جدا في آآ اه التحسين من الانى 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 الوساوس القهري الابتلاء اللي قد يصيبه الانسان في اخر نقطة في موضوع علاج الوساوس 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 لمريض الوساوس القهري الى انه يوصف له علاج دوائي؟ هو كما قلنا ان احد اسباب الوساوس 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

الآن في علاج اللي هو الاس اس ا اي. مم. اللي هو بيزيود نسبة النقل ده في المخ. وفيه بالفعل علاجات بتهدى الموضوع. مم. في علاجات بالفعل خليني اكتر على التعرض ان انا اتعرض للوسوسة من غير ما اتأسر بها. مم. فبالفعل فيه علاج دوائي مهم. عشان -

01:23:17

كده بنقول لمريض الوساوس لو الوساوس معك وعملت علاج معرفي وعلاج سلوكي ازهب للطب النفسي وخد دواء ما فييش مشكلة اطلاقا فيه لان بعض الناس يقول لك بيعمل ادمان لأن طبعا علاج الوساوس 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 الوساوس القهري ما فيهوش كل هذه الموارد بالعكس ده عشان العلاج يستغل بيأخذ شهر شهرين. مم. شهر كامل بيأخذ علاج ما فييش اي استجابة. لازم يصبر حتى في المخ. مم. المخ - 01:23:59

فيه مادة ناقصة فانا بفزيتها بالبرشامة دي كل يوم برشامة وقت على بال ما يتكون فين بقى لما يبدأ السيريتون يمل في المخ ويأخذ التغذية الكافية بتاعته فعشان يصل للحد الطبيعي بتاعه مع شهر مثلا. مم. فانا ما عملتش اي حاجة انا بس بعوض لك حاجة

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

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

التي دي تحتاج الى علاج دوائي ولا أ وفي مجموعات بديك مجموعة معينة ما فيش استجابة دي مجموعة تاني. مم. وجرعة بزودها شوية بعد كده بنقصها. صحيح. مش علشان اشاكلاها 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. وخدت دواء وانا لسة زي ما انا بقى ايه طيب هو ايه ايه اللي حضرتك - 01:25:20
قولوا لحد زي كده. ما ده اللي قلناه العلاج مش مسكن. مش هاخد حبابة بروفين واحدة. هم. ده علاج بعوض نقص عندك في مادة معينة. كوييس. فعشان اعوض هذا النقص باخد اسابيع لشهر في بعض الحالات بيأخذ شهرين ثلاثة. ليه عندك مادة في المخ ناقل عصبي؟ فيه كمية قلت في المخ منه. بفضل اديك هزه المادة - 01:25:37

في اعراض لغاية شهر كامل شهرين عشان يبدأ بعوض 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. كوييس. اساسية. وبنقول دايماً حتى في اوراق علمية اه نشرت مؤخراً في هذا الموضوع. بتقول ان اللي خد علاج معرفي سلوكي لمرض تواس بيأتي بنفس النتيجة تقريباً مع اللي خد علاج معرفي سلوكي مع دوائي. كوييس. هل معنى الكلام ان الدواء ما لوش لازمة؟ لأن له لازمة. بس برضو مش - 01:26:17

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

غذى الموضوع حتى لو انا باخذ دواء الموضوع مش هيتحل. بالضبط. صحيح كده؟ لازم وعشان كده الطب النفسي الحديث في العيادات الحديثة دلوقتي بيكون دكتور في غرفة جمبىه || باحس نفسى في غرفة جمبىه. مم. دكتور بيدي علاج دوائي بينتقل بعديها للباحث النفسي ده او المختص النفسي بيديه بقى نزام علاج معرفي - 01:26:57

كوي واديه اوراق ويكتب كذا واعمل كذا قصة. مم. اللي احنا قلناه من شوية التعرض والانتهاء والتآقلم. ايوه. فانا هنا العلاج الدوائي بشق والجوهرى في الشق الاكابر في العلاج المعرفي السلوكي. ده مهم جداً جداً. لكن علاج دوائي مهم. وله فوائد وبنوصي به طبعاً وبالذات للناس - 01:27:17

بس اللي الموضوع معها طول او الموضوع معها تاعبها نفسياً. مم. لأن العلاج برضو الدوائي له حتى مهمة جداً. هو احده اسباب زيادة الوسوس الاكتئاب مم اللي بيخللي الموضوع يزيد الاكتئاب الانعزالية. فانا بدي علاج مع ضمن علاجات الطب النفسي في الوسوس ضد اكتئاب. مم. فانا بعالجك برضو المواضيع نفسها الجوهرية - 01:27:38

ايه في القصة؟ بعالج المغذيات للوسوسه بعالج اكتئاب بغي الناقل العصبي. فبرضه آآ من ضمن برضه اساسيات العلاج في الوسوساني بدي مضاد اكتئاب. مم. ده بيخللي فعلاً المريض بيتحسن نفسياً فبيبدأ بيتعامل مع الوسوس بسخرية اكتر بتتجاهل اكتر بعدم تعرض اكتر بعدم اهتمام اكتر 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 آلان احنا في عالمنا العربي بشكل عام يقول لك انت هتروح لدكتور نفسي - 01:28:21

انت مجنون فيبيق فيه حساسية حتى الان. وعلى فكرة يعني حتى يمكن الذهاب للدكتورة العاديين الناس بتتعجب يقول لك انا هشرب لمون يعني في حساسية بشكل عام للذهاب للدكتورة مش عارف ليه. بس خصوصا في المجال النفسي. في المجال النفسي طبعا طبعا. هل آلان الواحد بيسمع بيبيق فيه اخصائي نفسي - 01:28:31

سي وفي طبيب نفسي هو بيروح الاول لاخصائي 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 وسوس؟ عرف ان او سي دي وسوس قهري بيبدأ بيوجهه بقى بعلاج دوائي ويقول له روح - 01:28:51

بقى للباحث النفسي او المختص النفسي بيديك بقى نزام معين ما عليه في سلوكي. لان برضو بعض الناس آآ عندى مثلآآ افكار شاردة افكار مش مزبوجة افكار مش كويستة عندي وسوس - 01:29:12

تعافي بعلاج معرفي سلوكي سريع خلاص موضوع انتهى بفضل الله. طول معه بيروح للطبيب علشان الاول يعالج الكواميل بتاعته. مم. الكواميل اللي هي اكتئاب آآ فيه كواهل 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 بيروح لدكتور هل الدكتور بيوجه لاخصائي ولا اخصائي النفسي بيوجه لدكتور هو الاساس طبعا الطبيب طبعا بيوجهه. مم. لان هو بيوجهك ممكن يقول لك مش تحتاج علاج اصلا الا مسلا حاجات - 01:29:45

آآ منتهي البساطة مسلا علاج اكتئاب بس علاج مش عارف ايه بس حاجات سريعة جدا تتأخد فيبيوجهك لمقدار العلاج وكيفيته ويوجهك الاصل انه يروح للطبيب الطبيب ممكن بيوجهه لاخصائي علشان يمشي معه في المعرفي السلوكي والطبيب ده بيتابع معه بقى لموضوع الدواء. وانا برضو دايما بقول لازم برضه - 01:29:58

دكتور نفسي بيتعامل مع هذه المواضيع. لان برضه الوسوس 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 بيقى دكتور ملتزم او مش ملتزم بالموضوع ده هيفرق ولا لان مسلا دي وسوس في - 01:30:18

عقيدة هتفرق معه يعني لو الدكتور ده مسلا خريج آآ طب نفسي ازهرا او آآ او مش ملتزم اصلا هتفرق. اولا كما قلنا ان الوسوس القهري بيكون وسوس قهريه عند اي حد. بتجي لي حد الوسوس دي. تمام؟ على حسب الحاجة اللي انا مهتم بها اكتر. مم. فلو وسوس في - 01:30:38

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

فأسأل به خبيرا. 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 الصلة مسلا او بتاع - 01:31:18

ويقول لي مثلا خد الدواء ده وتعال بعد شهرين ثلاثة. طب فيين بقى كل اللي قلناه ده مسلا؟ اكسبوزر والتألم والى ذلك ولازم اقاوم الشعور ولازم فلازم يكون برضو ملم بهذه المواضيع. وابعد هذه التفاصيل. وفي اطباء افضل بصرامة معروفيين 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 فهم ان انت تأخذ الموضوع ده كلام الشرع في الحسبان يعني المسألة مش آآ طبيعية بحثة الشرع ما تكلمش فيه او - 01:31:54 آآ ارشدنا ازاي المفروض نتعامل معه يعني. احسنتم صحيح؟ صحيح. لو حضرتك آآ تقول لنا كلمة اخيرة فيما يخص بطولة ملف

الوسواس ده. هو طبعا الوسوس متنشر بشدة. وبيتشر كلما انتشرت السوشيال ميديا. يعني انا بقول احد - 01:32:12

الاسباب الرئيسية لانتشاري هو سلة البحس كونك بتبحس ده انتشار الوسوس لأن عنده شبهة وسوسية هيبحس بصورة على النت
مش هيكلم الشيخ والشيخ يقول له دي وسوس لن اجييك واعالج الموضوع علاج معرفة سلوكى لأن ده هو من نفسه هيبحس فزيادة
انتصار الوسوس لسهولة البحس على النت سهولة - 01:32:32

المعلومة المعلومة جاهزة قدامك. فده بيغزي الوسوس اصلا. وممكن حتى المعلومات دي لو لو المسألة معرفية في البداية ممكن ما
 تكونش بالدرجة التي آآ يعني تخليني يشفى صدري 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 بيبرد عليه رد مش قوي مسلا فزود عندي الوسوس ومجرد بحس حتى لو رد قوي برضو وسوس زادت. فانا غزيت
 الوسوس. فالانتشار لموقع البحس وسهولة البحس - 01:33:12

ده زود الاشكال عند اصحاب الوسوس. وزود الناس المهينة ان يبقى عندها وسوس فعلا. فاول حاجة نفهم ان الموضوع زاهرا ما
 هواش موجة او حاجة خافتة لأن ده موضوع ااا منتشر بصورة كبيرة جدا. موجود. اه لازم برضو نرجو من الله ان بعض الناس يوفقو
 ان هما يفرغو نفسهم لهذا الموضوع - 01:33:36

اخد مسلا دبلومة في الموضوع وادرسه بقى وقفا وثغرا آآ الله عز وجل. خصوصا لو حد هو طبيب نفسى او اخصائى يولي الموضوع
 واهتمام اكبر يعني. افرغ نفسى للموضوع وادرسه باتقان يعني اوقف نفسى لهذا التغيرة. ثغرة والله العظيم جدا جدا وهم جدا. هم. يا
 ريت اه - 01:33:56

اخوة واخوات يركزوا على هذا الموضوع ويهتموا به. وخلاص انا اوقفت نفسى على هذا التغيرة. مهم جدا هذه الايام بصراحة لأن هو
 اكبر واسد انتشارا من كل موجات الشبهات المعاصرة بما فيها الحاد او غير ذلك. لأن ده الموضوع اكبر بكثير جدا يعني. مم. انا
 بقول لك سبعين في المية من رسائل وسوس - 01:34:16

وعشرة في المية شبهات الحادية لا لا الموضوع فعلا منتشر بصورة كبيرة جدا. آآ تالت حاجة صاحب الوسوس نفسه يعرف انه ما
 ابتلني بهذا البلاء الا لخير ويهبى نفسه انه يبقى طالب علم داعية الى الله عز وجل يذكر نفسه ايمانيا يستغل هذا الموقف يستغل هذا
 التعب لأن هو هيعيش معه شوية. هم - 01:34:35

فانا هبدأ بقى خلاص انا هتعايش مع هذا الموضوع. ابدأ بقى ارتقي ايمانية لأن ده في كبت الوسوسه. ابدأ اقرأ علم شرعى كبت
 الوسوسه. احسن نفسى بها علميا معرفيا وایمانيا فانا بستغل كل هذه الامور. ايضا من الاسباب الرئيسية في التعافي هو التشتت.
 كفكرة بوسوس كاذبة وكسولة - 01:34:55

بقى ان انا انخرط بقى في علاقات اجتماعية في عمل ماد ميداني او خدمي. مسألة الفراغ انا املأ الفراغ. بالضبط. 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 دعوة العلاج - 01:35:15

الطاقة الرد على الشبهات الحادية وهفرغ نفسى لهذا الموضوع وابحث فيه واقفنه. ابحث فيه يعني شف لك مجال دعوة عبر
 النت للناس الناطقين بلغات مختلفة. فالموضوع ده بيشتت الموضوع يخليني بقى مشغول بقى وعندى هم وعندى مسئولية وما الى
 ذلك. فابشر بما انت فيه - 01:35:35

واستشعر ان ده خير عظيم من الله عز وجل. واعرف ان انا شاء الله غدا هيكون احسن بكثير جدا جدا مما سبق. ده انت بعد
 الوسوس تكتشف ان انت ارتقيت - 01:35:54

ایمانيا ومعرفيا ودعويما اكتر بكثير عن ما قبل. فيستبشر صاحب الوسوس بما عنده ويبصر برحمات الله عز وجل وباب خير كبير جدا
 قدامه. بس اهم حاجة انا هو آآ اول شيء 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 يحفزك يا دكتور ويبارك فيك جزاكم الله خيرا. هل في حاجة اخيرة حضرتك؟ لا احنا بس بنقول نشكركم - [01:36:20](#)

وجزاكم الله خيرا 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 وبكرر مرة تانية 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 بيجي لي حد انا مدرك ان هو موضوع وسوس قهري يمكن انا كنت بتعامل مع الموضوع بشكل خط - [01:36:40](#)

او اوصي ببعض التوصيات الخاطئة لزلك انا بكرر كلام حضرتك ان من اجل التوعية العامة للجميع الناس تسمع هذه الحلقة سواء انت شاكل ان عندك وسوس قهري او لا تعرف حد عنده وسوس 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 تتفق آآ عامة المسلمين باذن الله عز وجل. جزاكم الله خيرا ونفع الله بكم يا باشمهندس محمد ربنا يحفظك يا رب. اللهم امين يا رب - [01:37:19](#)

ربنا يحفزك ويبارك فيك وجزاكم الله خيرا على حسن الاستماع. وباذن الله عز وجل ده مش هيكون للقاء الاخير مع الدكتور هيتم باذن الله باذن هنشوف موضوع اخر آآ 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](#)