

## علاج وسواس العقيدة مع الدكتور خالد الجابر

خالد بن حمد الجابر

آآ ونستعين بالله الاخوة المنسقين لو اه يلغون الصلاحيات من جميع المشاركين التليف لان البعض ربما يحرك بيديه فتظهر مثل ان ظهرت الخطوط الصفراء هذي لعلكم آآ تضبطونها من عندكم - [00:00:01](#)

طيب اليوم اه سنتكلم عن اه اه الوسواس القهري في العقيدة وهو من المواضيع المهمة ولعلنا ان شاء الله نلتزم بالوقت خلال ساعتين لعلنا ننتهي ان شاء الله تعالى انا اسمي خالد بن حمد الجابر استشاري طب الاسرة والعلاج النفسي - [00:00:26](#)

كلية الطب وقسم طب الاسرة الشؤون الصحية بالحرس الوطني في الرياض وعندي اهتمام اه خاص بالوسواس عموما الوسواس القهري عموما سواء العقيدة او الوضوء والصلاة او انواع اخرى من الوسواس - [00:00:44](#)

اه خبرتي هنا بسبب اه تخصصي الفرعي في العلاج النفسي للأمراض النفسية. ومن ضمنها الوسواس والاكتئاب والرهاب والقلق والهلع وغيرها فنبداً بسم الله الرحمن الرحيم اه على طول ندخل كدا مباشرة ما هي الطريقة القوية الفعالة باذن الله تعالى لعلاج الوسواس القهري - [00:01:00](#)

سنعتمد على هذا النموذج آآ اذا بالامكان مسح الخط الذي على الشاشة اللي تضعه على الشاشة سنستعمل باذن الله هذا النموذج في العلاج وهذا النموذج قائم على فكرة رباعية انه طريقة علاج الوسواس تكون من خلال - [00:01:24](#)

آآ من خلال اربعة آآ اربعة اركان اساسية. الركن الاول هو فهم المرط والمبادرة بالعلاج والاستعانة بالله تعالى الركن الثاني هو اه ما سميناه طريقة التعامل مع الوسواس تغير من ردة فعلك الوسواس وتضبط انفعالاتك - [00:01:47](#)

اه يمكن احتاج انا افعلها من هنا الغاء الغاء شسمه مية الان الان الغينا الجميع بعدين باقي كيف نستطيع انا نلغي الكتابة اظن من هنا الكتابة الغاء الكتابة من هنا - [00:02:11](#)

اه الغاء الكتابة اظن من هنا الغاء الكتابة لا اعتقد انا الغيناها اعتقد انها لغيناها. طيب النقطة الثالثة وهي مواجهة الوسواس. الامر متعلق بالسلوكيات الامر الرابع الامر متعلق بالقناعات في قناعات وسواسية اشياء في عنق الانسان تحتاج في عمق المريض الموسوس تحتاج الى - [00:02:58](#)

الى آآ الى تغيير النقطة الاولى نبدأ الاولى بسم الله الرحمن الرحيم اللي هيك افهم مرضي وابادر بالعلاج مستعينا بالله تبارك وتعالى هذه نقطة مهمة اول نقطة انه يجب ان تفهم انه العربية التي عندك مرض معروف طبيا - [00:03:32](#)

اسمه اضطراب الوسواس القهري وانك لست وحدك هناك عدد كبير جدا من الناس وتعريف الوسواس القهري هو كالتالي ركزوا معي بارك الله فيكم هي افكار او صور او غرائز. سمعنا افكار يعني فكرة تجيك - [00:03:50](#)

تسب الله تسب الدين تشكيك في الله الى اخره او الصور صورة معينة. لما تأتي مثلا اه اه تصلي او تكبر او او تقرأ قرآن تأتيك صور اما جنسية اقتحامية او صور كأنها الله او كأنها الرسول او غيره - [00:04:07](#)

او غطائز رغبة في السب مثلا او رغبة في الشتم او الرغبة في سب الله او غرائز جنسية اثناء قراءة القرآن تقتحم تقتحم آآ عليك ومن خصائص الافكار الوسوسية لها خصائص معينة. الاولى انها ضاغطة وملحة - [00:04:22](#)

اثنين انها تقتحم رغما عنك اه ثلاثة انك تكرهها لا تريد وجود هذه الافكار اربعة انها تعاكس قناعاتك خمسة انك تحاول طردها لكنها ترجع وتعود والسادس انها تستهلك وقتا وجهدا وتؤثر على حياتك - [00:04:42](#)

فهي اشياء انت لا تريد لها لكنها تقتحم عليك رغما عنك هذا مهم جدا للتفريق بين الوسواس القهري وغيره من الافكار التي ترد على

على الناس. يعني مثلا ايش الفرق بين الوسواس والوسوسة؟ الوسوسة. لآ الوسوسة شهوة - [00:05:03](#)

اذا اشتاق الانسان امرا محرما لا توجد فكرة ضاغطة هنا لا توجد هنا فكرة ضاغطة انما هي شهوة مزينة طب ايش الفرق بين

الوسواس والشك في الجانب العلمي لا الشك - [00:05:20](#)

هي شبهات معرفية يفعلها باختياره ان هو يواجه مشكلة في مثلا مشكلة يعني القضاء والقدر او مشكلة في معنى فهم اية او الى

اخره. لكن هذا باختياره هو. لم احم عليه رغما عنه - [00:05:33](#)

و اما الوسواس لا. الوسواس مرط ويقتحم رغما عنه ولا يريد به ويتمنى زواله ويتمنى زوال هذا آآ نحن سنضطر ان نحذف اه بعض

الاشخاص الذين فلا يلتزمون بالنظام جهلة منهم طبعا فيما يتعلق بالصور والفيديو وكذا طيب - [00:05:48](#)

لست وحدك يا اخي او لست وحدك هناك كثيرون كثيرون لديهم الوسواس القهري. معدل الانتشار بغض النظر عن التفاصيل العلمية

هنا. معدل الانتشار يتراوح ما بين واحد الى ثلاثة بالمئة - [00:06:21](#)

وهي نسبة قريبة يعني ليست بعيدة من نسبة الاكتئاب وغيره من الامراض. النساء والرجال سواء يمكن النساء اكثر شوي بس على

عكس الاكتئاب مثلا الاكتئاب والقلق والرهاب والامراض هذي عادة النساء اكثر - [00:06:37](#)

الثلاثين الى الثلث لكن الوسواس نفس النسبة غالبا يبدأ في المرحلة المتوسطة والجامعة والثانوي الغالب يبدأ في مرحلة المتوسط

والثاني والجامعة. ربما يبدأ احيانا بعد ذلك لكنه في الغالب يبدأ في هذه المرحلة. مرحلة المتوسط والثانوي والجامعة - [00:06:50](#)

هذا هذه دراسة اوجدت في السعودية الفين وتسعطعش الوسواس القهري تقريبا اثنين في المئة. الرهاب اربعة في المئة. القلق تقريبا

اربعة نفس الشيء الاكتئاب تقريبا اربعة في المئة فالوسواس من ضمن الامراض يعني نسبته قريبة من امراض الاكتئاب والقلق

والرهاب والامراض الاخرى فهو ليس شيئا ليس شيئا نادرا او غير موجود. موجود في كل الثقافات في كل - [00:07:10](#)

الديانات في كل الاعمار وفي كل الازمنة منذ القديمة وهو موجود ليس شيئا جديدا يخترع لأول مرة الانواع الفرعية للوسواس القهري

النوع الاول المشهور وسواس العبادة النوع الثاني مباشر وسواس العقيدة وانواع الاخرى احنا نسميها الوسواس الذهنية. ليس

الذهانية الذهنية وليس الذهانية. الذهانية شيء اخر مختلف. هذه ذهنية يعني - [00:07:32](#)

الاخير سنتكلم عنها. في انواع اخرى من الوسواس لن نتكلم عنها اليوم. اليوم فقط سنتكلم عن وسواس العقيدة وسواس العبادة

يحتاج الى لقاء خاص به لانه فيه تفاصيل كثيرة عن الوضوء والصلاة اليوم الوسواس العقيدة فقط - [00:07:57](#)

هناك انواع اخرى مثل الترتيب والتنظيم وعدم الاكتئاب الاكتمال مثل النظافة والغسيل او التأكد والتكرار كل هذي انواع يعني

معروفة للوسواس القهري لكننا نحن سنركز اليوم فقط على وسواس العقيدة فقط نوع من انواع الوسواس القهري - [00:08:14](#)

هذه دراسة اجريناها نحن عندنا في السعودية لو تلاحظون هنا يعني تقريبا ستين في المئة من الناس ما يأخذون ادوية وتقريبا

خمس في المية نص في المرطى ما يراجعون عيادات هذي مشكلة نواجههم مع مرضى مرضى الوسواس - [00:08:34](#)

انهم لا يراجعون العيادات ويجلس الواحد سنة سنتين ثلاثة اربعة ربما عشر سنوات وهو لا يراجع العيادة لاسباب كثيرة منها انه انه

يعني وصمة نفسية ومنها منها قناعة ما ادري من وين جاءت ان الاطباء ما يفهمون الوسواس الديني. غريبة - [00:08:53](#)

ما ادري وين جت هذي او انه لازم يكون واحد مجرب لازم يكون متدين وللازم يكون مجرب غريبة هذي اشياء وهذا تكثر في

منتديات منتديات الانترنت انه ما يعرف الوسواس الا مجرب - [00:09:12](#)

ولا يعرف الوسواس الا متدين يروجون فيما بينهم في في المنتديات اشياء مثل هذي وتضرهم ولا تنفعهم يجلسون سنوات طويلة

بدون اي فائدة بدون اي فائدة او بعضهم يقول ما في داعي تراجع اطباء هي هي بس عزيمة وخلص واراادة وان شاء الله تخلص

ويقعد مسكين عشر سنوات وهو يدور ينتظر العزيمة والارادة تأتي هذي لا هذا - [00:09:28](#)

المرض يحتاج الى علاج يحتاج الى علاج وفي منهم مجموعة اصلا ما يدري انه عنده وسواس وهذا كثير طبعا كثير في مرضى كثير

ما يدري ان عنده وسواس اصلا لا يعرف ان ان لديه ان لديه آآ وسواس - [00:09:49](#)

آآ طيب وسواس العقيدة هو جزء من وسواس كما شرحناه يعني اه قسم كبير اسمه الوسواس الذهني ولماذا سميها الوسواس

الذهني؟ لانه افكار فقط بدون سلوكيات قهرية وسواس العقيدة ما في سلوكيات قهرية - [00:10:07](#)

في سلوكيات امان كما سنذكر بعد قليل. لكن ما في سلوكيات قهرية طب ايش انواع الوسواس الذهني عموما؟ اول نوع وسواس العقيدة اللي سنتكلم عنه اليوم ان شاء الله وهو الثاني اشهر وسواسة للمسلمين بعد وسواس العبادة - [00:10:31](#)

في وسواس جينسي اليوم راح نتكلم عنه لكن القواعد اللي سنذكرها اليوم تنطبق على جميع الوسواس العقائدية او الذهنية. في وسواس الايذاء ايضا اليوم لا نتكلم عنه لانه رغبة في ايقاع - [00:10:45](#)

الايذاء بالاخرين او الخوف او الخوف من ايذاء الاخرين. طيب ايش تفصيل انواع وسواس العقيدة؟ ايش انواع يعني كيف يجي وسواس العقيدة اما وسواس العقيدة يجي بشكوك شك دكوك شك في وجود الله في صحة الدين في صحة الرسول الجنة اهل النار صحة القرآن نحن على صواب او الفهم ما يفهم - [00:10:57](#)

او وسواس السب تب قهري انها غرائز كده اندفاعيا يسب الله ويسب الدين يسب الرسول او الكتب السماوية اول سؤال اختلاط الصور والكلمات. يعني صور ذهنية كلمات قبيحة تقتحم عليه - [00:11:20](#)

تقتحم عليه لما يصلي كأن الله بصورة كذا سبحانه وتعالى او كأن كأن لما يقرأ القرآن تأتيه صور جنسية مثلا لما يقرأ في الحديث او في السنة ويسمع الخطيب تأتيه صور عن النبي صلى الله عليه وسلم او اشياء او الى اخره صور ذهنية معينة - [00:11:35](#)

زين اه ايضا من انواع الفرعية الى العقيدة الكفر انه انا انا انا كفرت انا تلفظت بالكفر انا كفرت انا اشركت انا منافق انا سأدخل النار او اندفاع ورغبة في الكفر. انا كافر انا خلاص اطلع من الاسلام - [00:11:53](#)

كل هذا وسواس كلها وسواس النوع الايضا اللي بعده وسواس الغضب ما يعني شعور بان الله بان الله اما ان الله غاضب عليك او هو غاضب على الله النوع الثاني هو التساقط هو اللي غاضب على الله. انواع كثيرة وسواس العقيدة صوره كثيرة جدا - [00:12:10](#)

التي تمر علينا في العبادة صوره كثيرة هذا مجرد امثلة له هذا سريعا يمكن ما نحتاج نمر عليه اللي هو أنواع الوسواس الأخرى الذهنية غير العقيدة خلاص يمكن نتجاوزها مثل الجنسية او - [00:12:27](#)

هذا يتجاوز الزمالك طيب خلنا نشوف اذا في اسئلة اه نجيب عليها اذا في اسئلة سريعة فيما يتعلق اه طيب هنا يقول انه آآ طيب خلاص جيد طيب هنا هنا قضية مهمة لماذا يوسوس دونن؟ لماذا يوسوس دون؟ فعلا يعني - [00:12:43](#)

في شي غريب جالس يصير الان في الوسواس ويتعذب عذاب شديد يتعذب عذاب شديد ومع ذلك يستمر في الاستجابة يعني مثل الشخص اللي عنده اكزيما مثلا اكزيما يعني اه حساسية في الجلد يهرش يهرش يطلع الدم يتألم لكنه يهرش يهرش يهرش -

[00:13:14](#)

نستمر في الهرش حتى ان الدم يطلع يخرج الدم ومع ذلك يستمر في الهرج وهو يعرف ان الاستمرار في الهرش هذا يعطل العافية يعطل يعني التئام الجلد لكنه يستمر في الهرج - [00:13:36](#)

نفس الفكرة تقريبا مريض الوسواس يعني ليش ليش يستجيب للوسواس؟ او لماذا يعني يتضايق من من وعود هذه الافكار الوسواسية؟ مع انه يعرف انه ما في شي ما يعني ما في شيء هو مسلم هو مسلم مجرد افكار تمر عليه - [00:13:50](#)

لكنه في لحظة الوسواس لا يفكر بشكل صحيح زين؟ التفسير العلمي للوسواس معقد فيه نظريات كثيرة لكن يعني اسهل شيء علشان نفهمه ان هؤلاء الناس لديهم صفات وطباع معينة تجعلهم عرضة للوسواس اكثر من غيرهم - [00:14:06](#)

فهم اول اذا ورد عليهم الوسواس لا يتصرفون معه بشكل سليم اذا ورد عليهم الوسواس لا يتصرفون معه بشكل سليم يخافون ويرتبون ايضا طريقتهم في في الاقتناع والتأكد واليقين معقدة ما هي مثل باقي الناس - [00:14:28](#)

يعني يشترط شروط اضافية حتى يتأكدوا انه مسلم او يتأكد انه مؤمن بعدين في ضميرهم يقظ يقظ اكثر من اللازم لاي خطأ لا يرتاحون لوجود اي احتمالية خطأ ديني كلنا ما نرتاح لوجود خطر ادينا لكن هم يبالبون في ذلك - [00:14:48](#)

لديهم مبالغة غير طبيعية في الوقوع في الائم الخوف من الوقوع في الائم وايضا انه انهم اذا ورد عليهم الوسواس يرتبون ويصدقون الوسواس هذي قضية اساسية قضية اساسية انه ما يقدر يفرق انه هل هذا وسواس؟ ولا سؤال علمي منطقي يحتاج ان

يبحث له عن اجابة ما يعرف يميز هو - [00:15:07](#)

هو لا يستطيع ان يميز هل هو هل هذا وسواس؟ يجب ان اهمله واتجاهله والا هذا اه سؤال علمي يحتاج اني ابحت واقراً واهتم له هل هي الفكرة تستحق الاهتمام او هي فكرة لا تستحق لا تستحق الاهتمام - [00:15:33](#)

والحمد لله يعني امكانية تغيير هذه الصفات ممكن باذن الله تعالى في قاعدة مهمة فيما يتعلق بالسواس وهذه القاعدة هي ان اه هذه القاعدة هي ان هي ان المشكلة ليست في ورود السواس وانما فيما بعد السواس. ركزوا معي بالله يرضى عليكم على هذه النقطة - [00:15:48](#)

انه المشكلة ليست انه ترد عليك افكار وسواسية ليش؟ لانه كل الناس ترد عليهم افكار وسواسية المشكلة وبين؟ المشكلة فيما بعد السواس طريقة تعاملك مع الفكرة الوسواسية اذا جاءت هذه هي القاعدة الجوهرية في علاج السواس - [00:16:18](#)

للتوضيح انا مثلاً لو جاءتني فكرة وسواسية لو جاءتني فكرة وسواسية وهذي الفكرة الوسواسية مثلاً خل نقول مثلاً يعني يعني قبل فترة كنت اه كنت اقرأ في دعاء آآ اللهم اني اعوذ بك من جهد البلاء - [00:16:36](#)

ودرك الجهد البلاء يعني المرض الشديد ودرك الشقاء يعني الشقاء الحياة التعيس للشقية وسوء القضاء وسوء القضاء جاءني سؤال كيف سوء القضاء؟ يعني القضاء فيه سوء وفيه شر - [00:16:57](#)

بعدين تذكرت حديث اخر ان الله ان النبي صلى الله عليه وسلم كان يستعيز بالله من الشرور ومن شر القضاء طيب هذه فكرة وردت علي كيف التصرف السليم لانه انا ما عندي وسواس - [00:17:11](#)

اه بحثت عنها في الموقع موقع شروح الاحاديث المعتمدة مو مو المنتديات وقول لا تذهب الى مكان معتمد بحثت عنها شرح الحديث عرفت انه النسبة هنا ليست نسبة الى الله سبحانه وتعالى انما هي نسبة للفعل للقضاء نفسه وانتهت المشكلة خلاص - [00:17:27](#)

ايوا مريض السواس لا ما عنده هذا مريض السواس مشكلته انه لما تأتي الفكرة الوسواسية يصدقها يذهب الى الاحتمالات الوسواسية يخاف من ورؤودها يخاف من مجرد ورودها يعتقد ان ان ورود هذه الفكرة الوسواسية يعني انه - [00:17:49](#)

هو في مشكلة ليش ترد عليه هذه الفكرة الوسواسية وذلك في عبارة دائماً اقولها للمرضى علاج السواس ليس في التعامل مع السواس. انما في التعامل مع ما بعد السواس اعيدها مرة اخرى - [00:18:07](#)

علاج وسواس ليس في التعامل مع الفكرة الوسواسية مباشرة كيف تلقى لها حل هذي؟ انما هو في التعامل مع ما بعد السواس يعني في موقفك من الفكر الوسواسية في نظرتك للفكرة الوسواسية - [00:18:22](#)

فمريض السواس حينما ترد عليه الافكار الوسواسية يرتكب اخطاء هذي الاخطاء هي التي تعظم وتزيد من السواس. اذا عرف هو اكتشاف هذه الاخطاء وعرف كيف يتفادها باذن الله فان السواس - [00:18:37](#)

يعني يزول منه باذن الله تعالى مثل امثلة من الاخطاء الوسواسية اهم اخطاء وسواسية الخطأ الاول هو الاهتمام بالفكرة الوسواسية يعني انه جت الفكرة اه اي وش وش قال - [00:18:52](#)

انه انت كافر ولا الله كذا ولا اوه طيب كيف يمكن صح يركز على السواس بهتم فيه يجد صعوبة في التجاهل وصرف الانتباه يخاف من الفكر الوسواسية يخاف من مجرد ورود الفكرة الوسواسية عليه - [00:19:14](#)

يعتقدوا انه مجرد ورود الفكرة الوسواسية عليك يعني انه هو فيه مشكلة والنهوج اما كافر ولا منافق ولا ضعيف ايمان ولا الى اخره. وسأتي لهذه ان شاء الله الشيء الاخر التصارع مع السواس - [00:19:30](#)

ويطرى الانفعالية مفروض ما تأتيني وساوس يخاف من الفكرة الوسواسية هذي اظنها هنا المفروض انها هذي المفروض ان هذي هنا نعم الخوف ارتباك ويتصارعوا وش معناته تصارع؟ يتصارع يعني يريد ان يفعل اي شيء حتى يطرد الفكرة الوسواسية - [00:19:43](#)

محاولاته لطرد الفكرة الوسواسية تجعل الفكرة الوسواسية تبقى اكثر سنذكر تشبيهات عليها لكن الان بس اذكر تشبيه سريع تعرفون تعرفون كرة التنس الطاولة كرة تنس الطاولة تنسي الطاولة عبارة عن لاعبين واحد هنا وواحد هنا هذي يرمي الكرة وهذي يرد الكرة

عليه وهكذا - 00:20:06

فلنفترض انه انت المريض والطرف الثاني هو الوسواس اذا رمى عليك الكرة اذا انت رديت الكرة عليه سيستمر اللعب يشوت عليك تشوت عليه يشوت عليك تشوت عليه يستمر اللعب لكن افرضوا انه شات عليك الكرة وانت ما رديت - 00:20:30

مسكت المضرب مضرب كرة بيدك وتركته فقدت الكرة هو يريد ان يلعب هو فيرمي عليك كرة ثانية ما ترد عليه. يرمي عليك كرة  
ثالثة رابعة خامسة سادسة كلما تماديت انت في عدم الرد عليه وعدم نقاش وش يصير؟ اللاعب الثاني يزهق - 00:20:48  
يطفش يروح يتركك يتركك يذهب عن زبون اخر باختصار هذا خلاصة فكرة الوسواس انه انت لا لا تلعب معه كرة التنس هذي يرمي  
عليك ترد عليه يرمي عليك ترد عليه - 00:21:07

وهو تشبيه بسيط وجميل وقوي لكن في التطبيق يواجه مرضى صعوبات كثيرة جدا ولذلك في قاعدة مهمة انه في الغالب في الغالب  
الان مريض الوسواس لا يستطيع علاج الوسواس مريض الوسواس القهري المرطي لا يستطيع علاج الوسواس بنفسه - 00:21:22  
في الغالب الاعم لابد من اه مراجعة الاطباء لابد الاطباء اما يكون العلاج بالادوية او يكون العلاج بالجلسات النفسية او بالامريرن كليهما.  
كما سنذكر بعد قليل ان شاء الله هذه نعم جاءت الان اما ادوية - 00:21:40

او جلسات نفسية او كلاهما مع ان يحدد الطبيب يعني لما بدأت تذهب الى الطبيب النفسي ويشخصك يتأكد من التشخيص اذا فيه  
معالج نفسي جيد ومتوفر فالحمد لله يحيلك عليه - 00:22:00

اذا ما في معالج طيب وش الحل؟ تأخذ ادوية الناس يخافون من الادوية انا ما ادري ليش الناس يخافون من الادوية النفسية الناس  
يهول بعضهم على بعض تأخذ الادوية وتبقى عليها فترة طويلة يا اخي اهم شيه العافية - 00:22:12

اهم شيه العافية وهذي الادوية موجودة من عشرات السنوات ومجربة ومعروفة ليش ان تحرم نفسك من من يعني علاج مباح  
وموجود ولا يستتب ادمان ومن مستشفيات حكومية او مستشفيات خاصة لكن - 00:22:26

محترمة وموثوقة والى اخره. هذي قضية اساسية. اليوم حنا سنركز على نقاش الجلسات النفسية وليس على الادوية نقاشنا اليوم هو  
عجزات نفسية لان الادوية هي من تخصص الاطباء وخلص يعني فالיום نقاش نحن الجلسات النفسية كيف تستطيع - 00:22:44  
وبالمناسبة هذه هذا اللقاء ليس علاجا. انا اكرر هنا مرة اخرى. هذا اللقاء ليس علاجا انما هو توعية هذي قضية اساسية ليس علاجا انما  
هو توعية وش الفرق؟ بين العلاج والتوعية؟ الفرق انه - 00:23:03

انا لا اقدم علاجي هنا انا اقدم توعية عامة تساعدك على فهم فهم الذي يحصل عندك ثم التوجه الى العيادة النفسية للتداوي باذن الله  
فهي توعية وليس وليس علاج زين؟ طيب - 00:23:21

نسبة التحسن دائما مرضى يسألون عن نسبة التحسن طبعا المرضى يتفاوتون في الاستجابة المرطى يتفاوتون في الاستجابة. بعضهم  
سبحان الله بسرعة يستجيب خلال شهر شهرين في الجلسات معنا سبحان الله يستجيب - 00:23:42

وبعضهم يستجيب آآ للادوية اكثر وبعض من الجلسات اكثر وبعضهم لا يحتاج برامج علاجية خاصة في الجملة نسبة التحسن بين  
خمسين لسبعين في المئة يمكن تسمعون انتم بعض الناس يكتب في المنتديات والتويتير انا اعالج الوسواس بنسبة نجاح مئة في  
المئة. هذا هلاس دجال - 00:23:56

هذا ما في ما في وهؤلاء يعني الله يهدينا واياهم يعني يوهمون الناس انه في علاجات قوية وسحرية ان الاطباء ما يفهمونها وينا  
بالله علمونا اياها خل نشوف وش هي - 00:24:19

ما في ما في. العلاج الرسمي المعتمد لا تظيع وقتك في المنتديات المنتديات الموسوسين ومنتديات الوسواس القهري وتليجرامات  
واتسابات من ناس يقول انا كنت مريض اعرف الطريقة الصحيحة في العلاج ويبدأ يأخذ فلوس من الناس او حتى لو مجاناً -

00:24:32

لا تظيع وقتك مع هؤلاء لا تضيع وقتك مع هؤلاء طيب الان تخلصنا من الجزء الاول وهو المتعلق اهم المرط هذي خالصها خلاص  
الحمد لله انتهينا منها الان نحن هنا - 00:24:53



في الطريقة الثانية كيف اغير من طريقة تعاملي مع الوسواس كيف اغير من طريقة التعامل مع الوسواس؟ خلنا نشوف اذا في اسئلة  
اه اه تحتاج ان نجيب عليها آاه - [00:25:08](#)

طيب هذا يقول انه هل الوسواس اللحظي والله ما ادري وش تلبس بالوسواس اللحظي اه آاهذي تقول انه لما نروح نعالج نفسنا  
يقولون حاولوا تغلبوا عليها واقطع صعب هذا اه طبعا صعب - [00:25:33](#)

ولذلك هو لابد من معالج جيد معالج يفهم فاهم كيف نساعد المريض على التغلب على الوسواس هذه الأخت تسأل عن وسواس  
الصلاة اليوم نقاشنا حنا في وسواس العقيدة فما نتكلم - [00:25:55](#)

هنا تقول يمكن انا اصبت بالتشدد والغلو في الدين انا عندي وجهة نظر يعني انا اعتقد انه معرض الوسواس ليس عندهم تشدد وغلو  
في الدين لا بدليل يأتينا مرضى اصلا غير متدينين وعندهم وسواس في الوضوء وفي الصلاة وفي العقيدة - [00:26:12](#)

لكن هو هو مرط هو مرض مم هنا اسئلة كثيرة عن وسواس عن وسواس ابو الوسواس الوضوء والطهارة هذا يمكن يحتاج  
لقاء اخر هذه الاخت تقول انه غلطتنا اننا نتعمق بالفكرة ما اهملناها من البداية الصحيح - [00:26:29](#)

صحيح لكن هذا لا يعني انه اذا غلطت في المرة الاولى لا تستطيع تصحيح غلطك لا تستطيع باذن الله تصحيح غلطك آاه الاخت هنا  
تقول علينا ذنوب هذه الافكار يا شيخنا؟ سنتكلم عن انه هل هل انت مذنب ولا لا؟ سننظر بعد قليل ان شاء الله. هل - [00:26:51](#)

الذي لديه عنده اسواق قهري هل هو مذنب واثم وضعيف الايمان او لا سننظر نرجع الى ما كنا فيه حنا خلصنا كما ذكرنا قبل قليل  
الجزء الاول اللي هو فهم المرط - [00:27:13](#)

وايش قصته؟ ويايش يجيني؟ وبعدين الان حنا في الجزء الثاني هذا نحن الان في الجزء الثاني لكيف اغير من طريقة تعاملي مع  
الوسواس احنا قلنا ان المشكلة هي فيما بعد الوسواس - [00:27:27](#)

المشكلة هي فيما بعد الوسواس. ايش معنى الكلام هذا معناه انه كل الناس ترد عليهم وسواس لان الله تعالى قال في القرآن الذي  
يوسوس في صدور الناس الشيطان هذه هذه واحدة من وظائفه الاساسية انه انه احد مصادره هو احد وليس المصدر الوحيد طبعا  
هو احد مصادر الافكار السيئة او الفاسدة التي ترد على - [00:27:39](#)

انسان طب ايش الفرق؟ الفرق انه مريض الوسواس يتعامل مع الوسواس بطريقة خاطئة نسميه احيانا الموقف الاول من الوسواس.  
يعني لحظة ورود الوسواس ما يتعامل بشكل صحيح طيب ايش الطريقة الصحيحة في التعامل مع الوسواس - [00:28:00](#)

اختصارا عشان تكون سهلة على الجميع ان شاء الله الاول السكينة وظيفت الانفعال الثاني شيه نحن نسميه نزع الاهمية ونزع المعنى  
والدلالة. والثالث نسميه عدم الاستجابة وتعديل السلوك هذا فيما يتعلق بالانفعالات وهذا ما يتعلق بالافكار الاولية التلقائية وهذا ما  
يتعلق بتعلق بالسلوكيات - [00:28:18](#)

سنأخذها واحد واحد واحد السكينة وظيفت الانفعال هذي مهمة خاصة في نصف ساعة الحرجة الاولى حينما تبدأ البرنامج العلاجي وآاه يرتفع  
الخوف عليك وتجذبك وتتلخبط ولا تعرف كيف كيف تتصرف بان تتفاعل ان تتفاعل بشكل كبير جدا مع مع تتفاعل بشكل كبير  
جدا مع الوسواس وتخاف الخوف هذا - [00:28:38](#)

حتى في في القرآن مثلا كان رجال من الانس يعوزون بالرجال من الجن فزادوهم رهقا زادوهم خوف. انت كلما خفت من الوسواس  
اكثر كلما زادك خوفا كلما كنت هاديا اكثر كلما تعلمت الهدوء شوي شوي ما يجي بيوم ولا يومين ولا ثلاث ولا اسبوع ولا اسبوعين -  
[00:29:05](#)

اه وزى ما قلنا نسبة النجاح من خمسين لسبعين بالمية كويس النسبة بدي ارجعها كويس نسبة نجاح جيدة لكن لا تياس استمر حتى  
يكتب الله لك العافية اما بالادوية او بالجلسات يعني في ناس يتحسنون بالادوية - [00:29:28](#)

في ناس تحسنون بالجلسات المهم انه تتحسن باذن الله وتتعافى باذن الله تعالى لابد من الصبر وعدم الاستعجال وايضا كما ذكرنا انه  
انه وحدك غالبا لا تستطيع غالبا غالبا وحدك لا تستطيع في الغالب في الغالب - [00:29:41](#)

طيب كيف اكون هادئا كيف اكون هادئ؟ انا ما من وسواس الان سنتعلم مع بعض المهارات لكن لكن قبل ان نتعلم هذه المهارات المهم

اني اذكر بعض التشبيهات المهمة والمفيدة لان كثير من المرضى في العيادة - 00:29:57

يقولون انه هذا كلام نظري وانتم ما جربتموا حنا حاولنا وما قدرنا فانا بثبت لكم الان سائبت لكم الان انه اول شيه كلمة انه ما جربنا ما هي بصحيحة لانه حنا كلنا تمر علينا وسواس واكتنابات وقلقوهابطة باي انسان في الدنيا تمر عليه الاشياء هذي - 00:30:17

هذا الشيه الثاني انه عندنا مرضى كثير وناس كثير استجابوا وتحسنوا وهذا يعني اشياء مثبتة بالابحاث يعني نسبة النجاح كما ذكرنا بالابحاث العلمية من خمسين لسبعين في المئة وتصل باذن الله في بعض الحالات الى ثمانين خمسة وثمانين في المئة تسعين في المئة

احيانا - 00:30:36

ولذلك انا سابدأ الان بذكر بعض التشبيهات التي تبين لك تبين لك وتثبت لك انه بالفعل بالفعل آآ ممكن الهدوء والسكينة امام الافكار

والاصوات المزعجة بمعنى ان الفكرة الاساسية هنا انه - 00:30:55

انه التعامل مع الوسواس مثل ترويض الشخص الضائر الهائج فانت تحتاج انك تروض هذي الافكار وتروض هذي الانفعالات من

التشبيهات التي يعني بعضها من عندي وبعضها من الكتب وبعضها من المرضى اخذتوها من المرضى - 00:31:14

التشبيه كاسة الشاي الحار. الان اذا مسكت انت كاسة الشاي الحار فلنفترض ان هذا كأس شاي حار هنا في كأس يلا فلنفترض انه انت

مسكت الكأس هذا الشاهي او الكوفي او القهوة او - 00:31:29

وهو حار لاحظ معي هناك طريقتان لمسك كاس الشاي الحار اما تمسكه وانت مرتبك وخايف ويا ربي وحار وتصارخ وتزاع او تمسكه

على افتراض انه ما فيه يعني على افتراض انه لا توجد لا توجد عروة له يعني انك تمسكه بهدوء حتى لو في حرارة شوي لكن بهدوء

وسكينة - 00:31:43

ممكن ولا غير ممكن ممكن بمعنى انه ممكن يكون هناك الم الحرارة تكون موجودة ومع ذلك تكون هادي هذه الفكرة مرضى الوسواس

يقول لك انا ما اقدر اصير لهذي والوسواس موجود لا تستطيع - 00:32:05

تستطيع باذن الله انك تصير هذا حتى مع وجود الوسواس المثل الثاني اثنين في الطابور واقفين في الطابور في السراء ينتظرون

شيه معين مثلا وتأخر الطابور طوي الطابور ممكن تلاحظون هذا انتم تلقى واحد تجد واحد تجد احدتهما من فعل ومتوتر

وتأخرنا ويا ربي ومتى يخلص الطابور وكم باقي وكل شوي يطلع وكل شوي ينادي الموظف خالص - 00:32:18

بسرعة والثاني اللي جنبه على طول معه بنفس الوقت ومضى في نفس الوقت جالس هادي طابور جالس هادي. يعني ايش؟ يعني

ممكن يكون في موقف مثير للانفعال ومستفز ومع ذلك تهدأ - 00:32:41

نفس الشهي الوسواس يثيرك ويستفزك ويرفع ضغطك ومع ذلك تصير هادي اي ممكن تصير هادي ممكن مثال اخر تشبيهه اخر انت

الان مثلا لو بتكون عندهم في جلسة وواحد من الزملاء يغلط على الثاني فيغضب واحد ويصرخ ويزعق - 00:32:56

تجي تقول له يا اخي اهدأ اهدأ اهدأ عشان نتفاهم اهدأ عشان نتفاهم تصير في العادة في احيان كثيرة طبعا انه نهدأ. طيب كيف قدر

يهدى نفسه وهو من فعل وغازب واستفزه الطرف الثاني؟ نعم نستطيع نحن. الله اوجد عندنا هذه - 00:33:15

قدرة انه حتى في مواجهة الازمات الكبيرة وهذا كامل يقولوا ترى هو ينطبق على الوسواس لكن ينطبق على كل شيه على كل معاناة

في في الدنيا اننا نستطيع ان نتعلم السكينة والهدوء - 00:33:29

تستطيع ان تكون رداً فعلي هادئة تعلم هذا تدرب عليه. ليس كل الناس درجة واحدة. في ناس الله خلقهم هكذا وسبحان الله

عندهم يعني عندهم قدرة على الهدوء في مواجهة الازمات وفي ناس لا يعني لازم يتدربوا شوي ما هي مشكلة يتدرب -

00:33:41

ما هي مشكلة آآ التشبيه الاخير بنفرض انه انت مثلا في البر في البر مم في الصحراء ولا في الغابة ولا في اي مكان وخائف وسمعت

صوت كذا وما تدري وش القصة - 00:33:56

ومعك عصا قمت تنظر في العصا كذا وتضرب يمين ويسار وتنظر ما في شي ما في شي ما في شي بس انت خايف انت خايف ما في

شيه صلى الله عليه وسلم يجلس طول عمره وهو يضرب يضرب يحاول يطلع الوسواس يحاول - 00:34:12

ما في شيء اصلا عشان تضربه لا يوجد شيء اصلا يستحق الضرب هو كله خوف وسنثبت لكم باذن الله الان بعد يعني بعد قليل انه

هذي الطريقة في التعامل مع الوسواس هي افضل طريقة - [00:34:29](#)

انه الوسواس اصلا ما يستحق مني ان اهتم له وانتبه له واعطيه قيمة لا يستحق مني هذا طيب لم اكن هادنا طيب؟ كيف اكون هادنا في الوسواس هذا يؤخذ في البرنامج العلاجي للمرضى يجلسون عليه شهر شهرين حتى يتعلمونه ما هي محاضرة وخلص. بس

الهدف كما قلنا من هذه المحاضرة هي التوعية وتحفيزكم على مراجعة الاطباء - [00:34:45](#)

الجلسات النفسية ويمكن بعضكم يطبقها ويمكن ينجح جزئيا ممكن بحيث انه اذا ذهب الى العلاج يكون على الاقل تعلمه وتدريب عليها الاولى الوعي المبكر. ايش معنى الوعي المبكر؟ يعني لازم الكلام اللي قلناه كله هذا يجب ان تكون منتبها له عارفا له - [00:35:12](#)

وتلاحظ انه انجى انه انت خايف من لا شيء. انت خايف من لا شيء وش معنى انت خايف من لا شيء؟ يعني يعني انت جاك الوسواس وارتبكت وخفت كونك تنتبه لهذا ان اوه لحظة انا جالس الحين جالس اتصارع انا مع الوسواس بدون سبب - [00:35:31](#)

وخايف منه ليش لحظة شوي الثانية تقمص الموضوع اللي شرحناها قبل شوي هذي التهدة المباشرة. هل ممكن التهدة المباشرة؟ ممكن انما الحلم بالتحلم. وانما العلم بالتألم. انما الحلم بالتحلم. هذا حديث طبعا ها - [00:35:50](#)

انما الحلم بالتحلم. كيف يعني فئة اخر والصبر ومن تصبر يصبره الله ومن يتصبر يصبره الله كيف هذي ومن يتصبر يصبرهما يعني اشمعنى ان انما الحلم بالتحلم؟ يعني انه انت تستطيع لكن لازم تحلم. تحلم او تصبر هذا فعل - [00:36:06](#)

اه مظعف مشدد يا يحتاج جهد وبذل ومتابعة في الجلسات وانتظام والله الشافي هو الله ليس نحن دائما نقول للمرضى لا تتعلق بي او بغيري لان لانه سبحان الله انا نفس الشخص فيما قضيت يستجيبون ويتحسنون معي في مرضى ما يتحسنون -

[00:36:37](#)

وانا واضح مع المرضى اذا مشينا مثلا خمس جلسات ما في تحسن اقول لحظة يا اخي او يا اختي او يا ابني او يا بنتي انه لحظة في مشكلة خل نوقف خل نراجع خلنا نشوف ايش القصة ليش - [00:36:55](#)

واحيانا كثير لما نوقف ونراجع اه يعني يحصل يحصل التحسن الثالثة الانتظار والتحمل تحمل الالم بدون ردات فعل انفعالية بدون ردات فعل انفعالي هذي قضية مهمة وسنفرد لها فقرة خاصة كاملة ان شاء الله - [00:37:05](#)

يعني انه واجه المشاعر والانفعالات ولا تهرب منها لا تهرب من الوسواس لا تهرب من الوسواس لا تهرب من الوسواس كلما هربت اكثر كلما قوي اكثر وزاد عليك اكثر ابن تيمية له له تعبير له تشبيه جميل يقول انه يتكلم عن الوسواس - [00:37:23](#)

مثل مجاهد في الحرب لازم يصبروا ما يهرب من العدو لانك هربت من العدو قتلك العدو فانت يجب ان تصبر عليه وهو وسيهزمه الله باذن الله تعالى لكن انت خايف ومرتبك استقوي عليك. يستقوي عليك. وما في شيء اصلا ما في شيء - [00:37:48](#)

الصمود قوة الروح الداخلية وفي كلام كثير عن هذا يعني يعني في كلام كثير عن هذا في البرامج العلاجية نتكلم عنهم. بعدين نقطة السلوكيات الانفعالية هذي سنخصص لها وحدة كاملة سنتكلم عنها بعد قليل. اللي هي يعني التخفيف - [00:38:09](#)

وفي اللحظي هذا غير المفيد والهروب وستكلم عنه ان شاء الله. بعدين الخامسة الاخيرة ليس فقط انك تهدأ يجب ان تتعلم الرضا درجة اعلى شوي الرضا السكينة الرضا والسكينة كيف ممكن الحين انا ماني قادر اصبر على الوسواس تقول لي رضا وسكينة اي رضا وسكينة ممكن - [00:38:25](#)

ممكن والرضا والسكينة هنا تعني انه لا تخاف منها لا تنزعج منها لا تقسو على نفسك لا تقسو انت في حالة مرض يا اخي يا اخي الشريعة في وقت المرض تخفف عليك الصلاة - [00:38:44](#)

وتخفف عليك الصيام كثير من الواجبات. يعني الشريعة ارحم ارحم آآ بك من نفسك ارحم بك منك انت في وقت المرض ارحم لنفسك شوي لا تقسو على نفسك كثيرا هدي الى ان تتجاوز الازمة ثم ثم تعود - [00:39:00](#)

ليش اقول لا تقسو على نفسك؟ لانه كثير من المرضى انا اثم انا كافر انا ضعيف ايمان ما هذا ليس وقته هذا ليس وقته الان هذا اللوم هذا الانتقاص ليس هذا وقت وليس مفيدا هنا - [00:39:17](#)



هذا من الشيطان وليس وليس مفيدا تكلمنا عن الهدوسة كذا. النوع الثاني بالطريقة الثانية نزع الاهمية ونزع المعنى والدلال. هذي مهمة يا اخوان يا اخوات ايش معنى نزل معنى؟ يعني انه - [00:39:30](#)

تنزع المعنى من الفكر الوسواسية. الفكرة الوسواسية لا معنى لها لا قيمة لها لا مضمون ليس لها قيمة ليس لها مضمون. المحتوى ما في اي حقيقة ونزع الاهمية اني لا اهتم لها لا ارتب لها عاما وساذكر الان بعض التشبيهات التي تساعد على ذلك - [00:39:45](#)

لكن قبل هذا نشرح ولا نتكلم عن لا خلنا نشوف طيب ايش معنى نزع الاهمية؟ يعني انه افرق بين الفكرة والوسواسية والفكرة الصحيحة الصادقة نضرب بعض الامثلة الان والتشبيهات تساعد على ذلك - [00:40:04](#)

هل كل فكرة ترد علي اصدقها؟ ولا في افكار ترد على الذهن اصدقها وافكار ترد لا اصدقها ولا اهتم لها هل هي فكرة صادقة يترتب عليها عمل؟ او هي فكرة فارغة كاذبة ليس وراءها اي عمل - [00:40:23](#)

الخلاصة لا تصدق ما يقول لك الوسواس اطلاقا كذبه كذبه لكن بدون ان ان تقول هذا لنفسك انت كاذب انت كاذب لا سنذكر ان هذا الطريق اصلا غلط سنذكر سنذكر الطريق الصحيح بعد قليل - [00:40:37](#)

فهي افكار غير مهمة وهنا قاعدة مهمة جدا مهمة جدا هذه القاعدة ليست كل فكرة مزعجة او غريبة او شاذة او سيئة صحيحة ومهمة ويجب الانتباه لها وسنذكر تشبيهات كثيرة على انه هناك افكار كثيرة ترد علينا لا نلقي لها بال ولا نهتم لها. طيب خلاص عامل الوسواس بنفس الطريقة - [00:40:52](#)

ايش التشبيهات؟ في تشبيهات كثيرة تساعدنا على فهم على فهم انا احيانا يعني الغي الشاشة حتى يعني نوزع احيانا شاشة واحيانا صورة كان الفيديو اقصده يعني في تشبيهات تساعدنا على التفريق بين الفكرة التي نهتم بها - [00:41:18](#)

والفكرة التي لا نهتم بها يعني هناك افكار تأتي علينا لا مهم لازم اهتم له اهتم لهذه الافكار. هناك افكار ترد علينا ما لا اي معنى ولا قيمة مثل ايش - [00:41:38](#)

يعني مثلا انت جالس في الصالة الان هذا التشبيه الاول تشبيه الفرق بين حريق في المطبخ وسقوط الخزان وسقوط الخزان من السطح آآ ايش ايش الفكرة هنا التشبيه هذا يعني آآ جاء مع الكلام مع المرضى يعني في العيادة - [00:41:53](#)

انه في العيادة مثلا انت في في البيت في الصالة جالس في الصالون في في مكان ما وشممت رائحة حريق من المطبخ فجاءتك جائتك فكرة انه يمكن يكون في حريق في المطبخ - [00:42:14](#)

الان هذه الفكرة مهمة تستحق ان اهتم بها والا فكرة اهملها وخلص وخلي الحريق تصير لا فكرة ممكن في اسيا في حريق اذن هذه الفكرة تستحق الاهتمام لكن فلنفترض وانت جالس في الصالة مثلا او في البيت بعدين سمعت صوت ارتطام قوي جدا - [00:42:31](#)

ان تسأل اولادك او او او تسألين اولادك او زوجك او زوجتك ايش القصة؟ فقال له واحد واحنا الاطفال الصغار مثلا قال اوه يمكن الخزان اللي في السطح تعرفون بعض البيوت في بعض البلاد يجعلون يعني اه مم يجعلون خزان في السطح - [00:42:53](#)

والخزان للماء يعني. وبعض وبعض البيوت بعض البلاد الخزان يكون في الارض ما هي مشكلة. المهم الخزان يكون في السطح مثلا فلنفترض ان هذا هو الخزان في السطح آآ ايه فنترض ان هذا الطفل قال اوه لا يكن الخزان اللي في السطح سقط واصدر هذا الصوت

- [00:43:09](#)

لا يكون الخزان اللي في السطح سقط واصدر هذا الصوت طيب هل هذه فكرة يعني منطقية ومقبولة؟ هذا تفسير منطقي للصوت اللي صار. والا لا يعني الصوت هذا يمكن واحد يفجر في الشارع ولا - [00:43:32](#)

طعم ولا حادث سيارة. اما انه خزان البيت اللي مثبت فوق سقط من السطح يعني بعيد جدا مثال اخر للتأكيد انه في افكار انا اهتم فيها وافكار ما اهتم فيها عادة الناس وش تقولوا للطفل؟ الله يرضى عليك يا ولدي لا بعيدة جدا انه خزان سقط اكيد حاجة برا او

شيء منتهي - [00:43:47](#)

مثال اخر مثلا مثال احبه كثيرا انا مثال العباءة المشقوق او الثوب المشقوق او الجلباب المشقوق او او او ما يكون يعني سواء كان رجل او امرأة فلنفترض انها امرأة - [00:44:09](#)

وتمشي مثلا في السوق مثلا وهي لابسة عباءة الجلباب فجاءت واحدة قالت لها يا بنتي او يا اختي الله يرضى عليك عباءتك مشقوقة من الخلف طبعاً تلقائياً انت ماذا ستفعل؟ ماذا ستفعل؟ يعني تنظرين الى العباءة او الى الثوب وتتأكدين هي مشقوقة ولا لا؟ نظرتي - [00:44:21](#)

وجدتي ان عباءة غير مشقوقة اكدت اتأكدتي ما في شك قلت يمكن يمكن المرأة غلطانة ولا شيء. مشيتي شوي نفس المرأة جاءت مرة ثانية قالت يا بنتي يا اختي العباءة مشقوقة - [00:44:42](#)

يعني ثاني مرات ممكن تتأكدين يعني يمكن انا ما انتبهت او جيت تأكدت جبت العباءة كذا ما في ما في شي مشاكل شوي للمرة الثالثة جاءت المهارة تقول لك يا بنتي العباءة مشقوقة. اه. الان في المرة الثالثة تهتمين لهذه الفكرة - [00:44:54](#)  
تهتمين لهذا لكلام هذه المرأة ولا تقولين المرأة هذه ما هي بصاحية ما هي بعاقلة وش انا تأكدت مرتين ولا فيش شي في الغالب انه الناس ما يصدقون في المرة الثالثة خلاص - [00:45:11](#)

مشكلة مريض الوسواس انه يصدق في المرة الثالثة والثلاثين والثلاثمائة والالف والمليون كل مرة يقول لهم الوسواس نفس المعلومة وعارف انها خاطئة وكل مرة يقولها يمكن صح يمكن صح النورس - [00:45:25](#)

النورسي هذا عالم تركي معاصر توفي يعني قبل فترة يمكن قبل خمسين ستين سنة له تشبيه جميل. هو يعني اه وعالم شريعة وآ له تشبيه جميل للوسواس. يقول الوسواس ارتسام - [00:45:43](#)

الوسواس هو ارتسام ليس رسمه هو ارتسام وليس حقيقة مثل ارتسام سورة الافعى على المرأة هل هي الافعى؟ يعني الارتسام سورة الافعى على المرأة هل هي الافعى؟ لا هل الارتسام صورة الاسد في الماء؟ هي الاسد؟ لا - [00:46:00](#)

نفس الشي الوسواس هل مجرد انه الفكرة وردت عليك تعني انه ان الفكرة صحيحة او انه انت مقتنع فيها او انها لازم تهتم فيها ولازم انتبه لها؟ لا طبعاً - [00:46:20](#)

لا طبعاً هادي هي هي خلاصة القواعد الاساسية في الوسواس. انه نحن يجب علينا ان نفرق يجب علينا ان نفرق ما بين الفكرة التي نهتم بها والفكرة التي لا نهتم بها - [00:46:32](#)

هناك افكار كثيرة ترد علينا لا نهتم بها ولا تعيننا وآ ونتجاهلها نتعلم كيف نتجاهل مثل هذه الافكار طيب هذي قصة حقيقية تشرح معنى الكلام الذي قلته هذا من يعني في العيادة مريض - [00:46:52](#)

المريض هذا يقول ايش؟ يقول انه اه انا كنت في البيت هو عنده وسواس عقيدة فهو كان في البيت اخوه الصغير ابو ثمان سنوات سأل امه يا ماما من خلق الله - [00:47:11](#)

لاحظوا معي التسلسل امي كانت في المطبخ جاوبته وهي تطبخ كملت طبخها سمع اخي الجواب وطلع من المطبخ وعاش حياته. وامي كملت عملها في المطبخ ولا كأن شي صار اما انا لو جاءني هذا السؤال اتنافظ وارترجف واخاف - [00:47:27](#)

هذه القصة تشرح وهي حقيقية من العيادة تشرح ايش معنى كلامنا لما نقول انه من خلق الله وكيف اين الله؟ من جاب الله الى القرآن السنة العقيدة الكفر الجنس الى اخره كل هذه عبارة عن اشياء تقتحم عليها تدخل عليك من حركة الدماغ - [00:47:50](#)

ومن حركة الفكر او من حركة العقل او من القلب او من النفس بغض النظر عن النموذج يعني المتبنى هنا لكنها لا تعني انك انت مقتنع فيها وانها صادرة من عندك - [00:48:11](#)

وانها صادرة من عندك وانه انه قضية انه صادرة من عندك هذي مهمة جدا هي ليست صادرة من عندك هي صادرة اليك وليس عنك يعني هي هي موجهة اليك لكن ليس منك - [00:48:25](#)

ليس منك لست انت الذي اصدرتها طيب كيف اتناقش الوسواس انا سنعينه اكثر من مرة وهذه هذه شريحة ذهبية قاعدة مهمة ما هي افضل طريقة للرد على الوسواس؟ داء المرضى يسألوني هذا السؤال ايش جواب عليهم دائماً؟ هي عدم الرد عليه - [00:48:44](#)

سبحان الله. نعم افضل طريقة للرد على الوسواس عدم الرد عليه لا تناقش الوسواس لا تثبت له انك صحيح وانك مؤمن لا تثبت له انك خطأ لا تجادله باي ادلة علمية ولا تقرأ في المراجع ولا ولا ولا - [00:49:02](#)

لا تتفاوض معه لا تقدم اي اي اه تنازلات او او او قرايين. لا تستجب لا تستجب لا تستجب لا ترسخ لضغط الوسواس طيب ايش اسوي؟ ماذا افعل؟ لا تفعل شيئا - [00:49:21](#)

المطلوب منك انه لا تفعل شيئا تحمل فقط ضغطه والحاحه واصبر حتى هو يكون هو الذي يتركك ويمل منك اصرف جهدك هذه قاعدة مهمة جدا اصرف جهدك في رفع قدرتك على التحمل الضغط - [00:49:37](#)  
لا تشتت طاقتك وقوتك في التصارع مع الوسواس والجدال معهم. انت عندك طاقة محدودة لا تتصارع لتطرد الوسواس انما تسارع لتتحمل وجود هؤلاء المزعجين حتى يغادرون طيب ليش ليش انا اقول لك لا تسوي شي؟ لانه الناس الطبيعيين كلهم يفعلون هذا الشئ - [00:49:54](#)

مع الواردات الغريبة الشاذة. كل الناس ترد عليهم وارادات غريبة شاهدت جنسية عقدية. ايداء الى اخره نكون يتعاملون معه بالطريقة هذي. انا ما لنا معنى ولا لها قيمة ترد على كل انسان وخلص - [00:50:16](#)  
شفتوا الجملة هذي للسطر هذي هو علاج الوسواس لكنه يأخذ معنا في العيادة شهرين ثلاثة شهور اربعة شهور حتى مريض يقتنع فيه لذلك انا اقول دائما مريض الوسواس يحتاج انه يراجع - [00:50:31](#)

لان الحل هو بسيط جدا لكنه بالنسبة له في غاية الصعوبة. لازم احد يساعده لازم احد يساعده ولذلك لا بد من مراجعة العيادة طب ايش دي القواعد الصحيحة؟ انه الفكرة الوسواسية مجرد افكار زائدة لا قيمة لها - [00:50:44](#)  
وانها ليست كما ذكرنا قبل قليل شوي انها هنا مع انه سنعيده بعد قليل لكن عشان ما يفوت ليست صادرة من عندك هي صادرة اليك وليس منك مهم الجملة هذي. الخوف الخوف دايم مرضي - [00:51:03](#)

جزء كبير من الابحاث اصلا المدرسة السلوكية كلها قائمة على هذا انه اصلا الوسواس مشكلته الخوف انه انت خايف ان تتخلص من هذا الخوف فتستجيب للوسواس ولا ما تقرا في تتصل عالمشاخ الى اخره. هذا الشعور الخوف بس اصبر عليه شوي ويروح - [00:51:24](#)

شوية هادي ممكن تاخذ لها شهرين ممكن تاخذ لها شهرين شوية يعني ها طيب في تشبيهات مهمة انه يمكن تجاهل الفكر الوسواسية وعدم الاهتمام بها. هل ممكن فعلا انه الواحد يجيه افكار ويتجاهلها؟ اي نعم ممكن - [00:51:46](#)  
ممكن طيب كيف اعطيكم امثلة كثيرة على انه ممكن المثال اللي دايم احبه مثال الحفار في الاستراحة الاستراحة يعني مصطلح متداول عندنا في منطقة الخليج اللي هو يعني المنتزه يعني المنتزه الخاص عادة - [00:52:04](#)  
يعني مستأجر غالبا في المستأجر لنفترض انه انتم مجموعة يعني آآ ذهبوا آآ الى الاستراحة وجالسين فرحانين وجايبين القهوة والشاهي والحلى والكيك يعني والاشياء والمكسرات جالسين يعني مستمتعين فجأة فجأة عند الباب في الحفار البوكلين الدقاق هذا حق البلدية - [00:52:25](#)

يحفر يكسر يحفر في حفريات للبلدية يعني للبلدية للامانة للحكومة المهم انه في حفريات معينة فازعجكم هذا ازعجكم ايش اللي يصير في العادة اللي يصير انه ها وش نسوي؟ ازعجنا هذا ابلشنا فواحد منكم يلا روحوا كلموه وشوفوا راحوا يكلمونه لقوهن والله موظف موظف ولازم يخلص - [00:52:46](#)

حفر الليلة هذي في مشكلة في المياه في الكهرباء فرجعت وقلت طيب ايش نسوي؟ يا ربي ايش نسوي؟ نجلس شو اللي يصير مع الوقت في العادة انه لما تقرر انهم يخلصوا الحفار موجود والصوت موجود. وتنشغلون بالسوايف والاكل والغيبة والحش ها - [00:53:07](#)

يختك في كأن الصوت اختفى مع انه موجود ما تنتبهون للصوت الا متى اذا وقف ها؟ قلتوا توقفوا الصوت ذي ولا توقف شو اللي صار اللي صار انه انتم استظعتم تجاهل هذا الصوت المزعج - [00:53:26](#)  
هذي خاصية جعلها الله فينا نعمة جعلها الله فينا خاصية امكانية تجاهل الاصوات سواء كانت مزعجة او غير مزعجة يعني سأذكر مثلا مثال اخر لشيء غير مزعج مثلا مثلا الامام في الصلاة - [00:53:42](#)

لما تصلي وراء الامام سواء كان رجل او امرأة يقرأ الامام وبعد ما تخلص الصلاة يسألك احد ايش قرأ الامام؟ تقول ها يشقر ايمان قال ما ادري طيب انت ما كنت مصلي مع امام وبين راحت؟ الان سؤالي انا - [00:53:59](#)

استيروجيا فسيولوجي علم الاعضاء. الان الصوت والذبذبات والصوت التي خرج الامام. وصلت الى الاذن ولا ما وصلت وصلت وصلت الى الدماغ ولا ما وصلت؟ وصلت. استقبلها الدماء لما استقبلها. اكيد استقبلها الدماغ. طيب ليش نسيته انت - [00:54:14](#)

نسيته لانه انت في لحظة الوش قراءة الامام كنت مهتما بشيء اخر اكثر اهمية بالنسبة لك ذلك الوقت ولذلك لما دخلت الفكرتان مع بعض هذه سبقت هذه ودخلت اذا يعني انه انا استطيع تجاهل افكار موجودة. اي نعم تستطيع طبعا - [00:54:32](#)

مثال اخر انا دايم اضربه للمرضى ايضا لانه في عيادة موجودة عندنا هو جرس الانذار الخربان في العيادة عندنا يعني في معظم العيادات في عادة يضعون جرس الانذار للدخان هذا الحرائق موجود في السقف - [00:54:56](#)

وهمة هذا الجرس انه يرن اذا هناك دخان لكن فلنفرض انه رن الجهاز وبعدين جاء الفني قال يا جماعة معايبش الجهاز خربان جهاز الانذار خربان فاذا سمعتم صوته لا تنقل له بال. لا تهتمون له - [00:55:08](#)

نفس الشيء الوسواس هو جهاز انذار خربان. جالس يقول لك عقيدة وكفر وسب وشك ودين وهذي ايش معناها؟ وهذي ليش؟ وليش حصل لك فقر وليش يحصل الكفر كل هذا جهاز انذار ليس له معنى - [00:55:30](#)

خربان فقط مثال اخر تشبيهات كثيرة يعني مثال اخر مثلا انت في السوق وجاء مراهق ولا مراهقة يعني قليل الادب الائمة ما تربى او ما وفقوا اهل اهل اهله فيه - [00:55:44](#)

آآ عليك في السوق يسب ويشتم ايش افضل طريقة للتعامل مع هذا المراهق؟ تتجادل انت واياه وتسب وتشتم وتأخذ وتعطي معه او الافضل انه ولا يخليه ويشتم ولا كأنه موجود - [00:55:59](#)

جرب اسكت سيسب يشتم ويسب ويشتم بعدين يكتشف انك انت ما تجاوزت معهم فيذهب ويتركك نفس الشيء الوسواس ابن عثيمين رحمه الله احد العلماء المشهورين طبعا توفي يمكن قبل عشرين سنة - [00:56:15](#)

يقول تعامل معها كأنها لم تكن كأنها غير موجودة كأنها لم تكن كأنها غير مدودة والعتيم بالذات له فتاوى كثيرة في الوسواس يعني ابن تيمية يعني معظم العلماء معظم علماء الشريعة من ايام الرسول صلى الله عليه وسلم اول اول مسلم افتمى في الوسواس والنبي صلى الله عليه وسلم - [00:56:32](#)

لما جاءه الصحابة كان عندهم نوع من انواع الوسواس العقدية قال لهم ذاك صريح الايمان يعني انه ما ما عليك اثم ولا ذنب ولا شي بالعكس لولا لو لم تكن مؤمن ابن عثيمين كيف يشرح هذا الحديث؟ الشيخ ابن عثيمين يقول هذا - [00:56:54](#)

هذا يدل على انه هناك بناء موجود اصلا. فالشيطان يحاول ان يهدمه وهو بناء الايمان. لو ما في بناء اصلا لو ما في ايمان اصلا كما جاء الشيطان واشتتكك في - [00:57:12](#)

يشككك فيه اشكككك في هذا الايمان يسعى الى هدمه جرح جميل. ابن تيمية ايضا له عبارة لطيفة جدا يقول كن مثل الزجاجة مثل الزجاجة مثل قارورة يعني مثل القارورة هذي التي لكن تكون مغلقة طبعا التي يعني - [00:57:22](#)

تكون في الوسخ فالوسخ يمر عليها من الخارج لكنه لا يدخل الى الداخل من الخارج لكن ما يدخل الى الداخل ما يؤذيها من الداخل. نفس الشيء الوسواس نفس الشيء الوسواس - [00:57:43](#)

اذا الفكرة هنا ما هي؟ الفكرة انه هل نحن نستطيع هل نحن نستطيع ان نتجاهل الفكرة الوسواسية؟ نعم بدليل انه انت نفسك انت شخصا فعليا تتجاهل الفكر الوسواسية في حياتك دون ان تنتبه. عندك هذه القدرة انت نفسك اللي عندك الذي عندك - [00:58:02](#)

يعني هذا المرض لكن اذا جاء وسواس العقيدة ما تعرف تطبق هذا نحن نسائلك ان تطبق هذا نحن نساعدك على ان تطبق هذا من العيادة هذا مريض بعد ان تعافى يقول تعلمت اشياء فكان يقول يعني يتكلم بالعامية طبعا العامية النجدية - [00:58:22](#)

يقول خلوا خلوا يقصف الين يخلص. يقصف من القصف وخله يقصف يقصف يقصف الوسواس اذا خلص ينتهي الوسواس خلصت دايت تتحمل الين يخلص يعني حتى ينتهي تتحملين ينتهي خلص يعني ينتهي - [00:58:41](#)

اهم شي داخلها لا تنهار مريض اخر يقول ما اخاف منه. اقول له بالعكس تعال وش عندك تعال تعال وش عندك؟ وش عندك؟ ماني بخايف منك انا من طول السنين الماضية وانت تقول لي انت كافر انت انت ما انت بمؤمن انت انت والله والرسول والقرآن والسنة يلخبط مخي طيب وش هذا وش هذا - [00:58:59](#)

ما في شيء اصلا ما في شيء هم طبعا هذي يعني يمكن عاد طويلة لانها يعني نأخذها لكن فكرتها انه فكرتها انه كيف نميز بين الموقف الوسواسي والموقف السليم انه يعني الوسواس ليس مهما تتعلم مهارات الهدوء. لا تستمع له. تجاهله. اه توقف عن جميع السلوكيات. ارفع - [00:59:21](#)

قدرتك على التحمل والصبر الوسواس خناس نعم اشمعنى الوسواس خناس الوسواس خناس هادي هذا في القرآن ها في سورة في سورة الناس من شر الوسواس الخناس. كلمة خناس تعني انه - [00:59:49](#)

اللغة العربية الشيء الذي يخنس هو الشيء الذي يندفع عليك يهجم عليك ثم يخنس يرجع يرجع بقوة وينكفي ولا كأنه شيء فهو ينتفش مثل الهر الهرا اذا هذا تشبيه اخر ايضا - [01:00:08](#)

ان الهر مثلا اذا دخلت انت في غرفة او الهر موجود في الغالب ان الهر اول ما اول ما اول ما اول ما تدخل الغرفة يقوس ظهره ويرفع بذيله يهرهر من عباده سمي هرا يهرهر بصوته - [01:00:28](#)

واو يخيفك لكن مجرد ما تقول له هش يهرب فالفكرة هنا الفكرة انه انه هو الخناس هو بس يحتاج منك يحتاج منك الى ان تكون اقوى منه وتحمل. طبعا تشبيه القط انا ما ما ذكرته في التشبيهات لانه ليس دقيقة مئة بالمئة لان - [01:00:45](#)

الوسواس لا يهرب بهذه السرعة لا ينبغي فترة يعني هو هو اشبه بالجيش اشبه بالعدو لتقاتله يعني ويجب ان تصمد ثم يهرب يعني ويبقى احيانا ويرجع مرة اخرى يحاول يقاتلك الى اخره فاشبه اشبه بي - [01:01:12](#)

اشبه يعني المعركة التي بينك وبين الوسواس طيب اه الان انتهينا من من الوحدة الاولى والثانية اللي هي انتهينا من اه فهم المرط انتهينا من النقطة الثانية الاساسية طريقة تعاملك مع الوسواس او الموقف او ردة فعلك للوسواس الان نتكلم في السلوكيات سلوكيات الوسواس - [01:01:31](#)

سلوكيات الوسواس ايش نقص بسلوكيات الوسواس؟ هذي مهمة الحقيقة انا كل شوي اقول مهمة مهمة هي اوكي معليش مداامي قلت كذا ليش انا اقول هذي مهمة وهذي مهمة وهذي مهمة هو فعلا علاج الوسواس - [01:02:04](#)

واجتماع مجموعة اركان مع بعض ليس هو طريقة واحدة او يعني بمهارة واحدة تسويها وخلص يروح الوسواس منك لا في العادة لا بد اجتماع مجموعة مهارات فهذه مهمة وهذي مهمة وهذي مهمة وهذي مهمة - [01:02:17](#)

يمكن عشان كذا انا اكرر هذي مهمة وهذي مهمة نعم ما ماذا نقصد باواجه الوسواس واعاكس جميع سلوكيات الوسواس بسبب انه مريض الوسواس يرتكب اخطاء سلوكية كلمة سلوكية يعني هنا ليست اخلاقية لكن اقصد المقصود بها فعليا افعال يعني -

[01:02:32](#)

نحن نسميها سلوكيات الوسواس وهي انواع كثيرة بحسب نوع الوسواس في موضوع العقيدة بموضوع العقيدة يمكن ما في سلوكيات خاصة بالعقيدة نفسها مثل وضوء مثلا وضوء ايش سلوكيات الوضوء الاستجابة في الوضوء انه يعيد الوضوء عشرين مرة في - [01:02:52](#)

وفي في العقيدة ما في اعادة ولا في نوع ثاني من الانواع نسميه احنا سلوكيات الامان والسيطرة هي سلوكيات يفعلها مريض وسواس العقيدة. ليثبت لنفسه انه مؤمن او ليطمئن او ليطرده الوسواس - [01:03:07](#)

وجميع هذه الوسواس او السلوكيات جميعا عفوا جميع هذه السلوكيات ضارة وخطيرة المطلوب هو التوقف التوقف عن جميع سلوكيات السلوكيات الوسواسية ولا تستجيب للوسواس لا تستجيب لو تعاكس جميع سلوكياته. كيف طيب - [01:03:23](#)

ان ناخذ اول شي امثلة من سلوكيات العقيد. طبعا في في في في في في الوضوء في الصلاة كل انواع الوسواس له سلوكيات خاصة فيه لكن بعضها مشترك طبعا بعضها مشترك. ايش سلوكيات الامانة احنا بنسميها سلوكيات الامانة؟ يعني اشياء يسويها - [01:03:44](#)



عشان يخفف من مشكلة الوسواس او يهرب منه النوع الاول سلوكيات انفعالية هروبية لمنع عروض الوسواس فيقرر مثلا انه يهرب من المواعظ والدروس او يقفل المقاطع فجأة اذا جا مقطع قرآن يقفله فجأة - [01:03:59](#)

يتهرب من قراءة القرآن يتهرب من الدعاء هذا كله غلط طيب وش مفروض جزء من علاج مرضى الوسواس انه يسمع المواعظ ويسمع المقاطع ويسمع القرآن ويقرأ ويدعو الله. طيب يا دكتور انا اذا سويت الاشياء هذي يزيد - [01:04:16](#)

الوسواس. طيب كويس كويس هل المطلوب انه يزيد الوسواس عشان يطالع كل اللي عنده يخلص كل اسلاك حياته ولا يبقى عنده شيء. نحن نريد نحن نريد الوسواس هذا اللي يطلعها لك واحدة واحدة خله يطلعها كله مرة واحدة - [01:04:31](#)  
فهذا هو التعريف اه اذا كان معنا اخصائيين او اطباء اه ثلاث اسئلة احيانا انه اين التعريض في وسواس العقيدة؟ هذا هو هذا مثال له المتخصصين يعني اذا كان في احد المتخصصين موجود - [01:04:52](#)

من السلوكيات سلوكيات تجديد الاسلام جد للاسلام ويغتسل وينطق الشهادة. طيب اول من اهم الطرق الان انك تتوقف لا تغتسل لا تتشهد لا تعيد اسلامك ليش تعيد اسلامك المهم انت اصلا مسلم ما كفرت - [01:05:06](#)

لا معليش انا اتشهد احتياطي ولا احتياطا ولا يحزنون بعد تشهد لما انت مسلم اصلا ما صار شي هي مجرد افكار تقدر لفة لفة لفت لها لفتين في الذهن وانت صدقتها وخفت منها وارتابك ما في شي كلها - [01:05:24](#)  
كلها في الذهب او من ضمن السلوكيات طلب بالتطمينات يقرأ في كتب الرد على الشبهات يسأل المشايخ يا شيخ انا كافر ولا ماني كافر يقول له الشيخ لا يا ولدي يا بنتي انت مؤمن انت مسلم فيقول الحمد لله جزاك الله خير يا شيخ ريحتني وصك السماعه - [01:05:41](#)

ساعة ساعتين بعدين تجيها الفكرة الوسواسية بتسأل الشيخ زايد يا شيخ انا ها انا كفرت ولا يا ولدي انت مسلم انت انت ما كفرت يقول الحمد لله ويستمر على الحال - [01:05:59](#)

لا تتصل بالمشايخ لذلك نحن عقدنا عدة لقاءات مع المشايخ قلنا لهم اذا بتسألك موسوس لا تقول له انت مؤمن لا تقول له انت مؤمن ولا شيء. قل له يا ولدي هذا وسواس لا تستجب له - [01:06:11](#)

هذا وسواس لا تستجب لهذا الوسواس لا تلتفت له. لا معنى له لا قيمة له ولا تتصل عالمشايخ مرة ثانية خلاص انت مؤمن ما يحتاج ان تتصل مرة ثانية اطلاقا - [01:06:24](#)

او بعضهم يدخل دورات في دورات انتشرت الان بمثل صناعة المحاور وغيرها يدخل بعضهم يدخل لها عشان عنده وسواس هذا غلط كبير غلط كبير انت ما دخلت درجة تعلم انت دخلت لتعالج الوسواس اللي عندك بس حنا قلنا انه اصلا الوسواس ما يحتاج علاج بهذه الطريقة - [01:06:37](#)

طريقة علاج الوسواس بهذه الطريقة غلط غلط من ضمن السلوكيات سلوكيات انفعالية عبثية لطرده الوسواس. مثل يهز الراس. كالذي يطرد الفكرة مثلا او مثلا اه اما يهز الراس او انه او يصك الاذان - [01:06:55](#)

او يصرخ او يضرب في الطاولة كله من العيادة شفناه في العيادة جسور كثيرة وش اسوي هذي؟ يعني يبغى يطرد الوسواس. او او يقبص نفسه او يقبص نفسه يعني ها ما ادري عارف ايش تسمى في بعض اللهجات الاخرى - [01:07:14](#)

او او اه الاستبدال الذهني احيانا يحاول مثلا تأتيه خاصة النوع اللي عندهم صور اقتحامية مثلا ان الله على هيئة كذا او ان الرسول على هيئة كذا يحاول يجيب صورة ثانية عشان يستبدلها - [01:07:30](#)

هذا في الغالب غلط ممكن احيانا يكون بطريقة علاجية مفيد. عند معالج جيد يفهم كيف كيف فنية استبدال الصور او يستغفر الاستغفار غلط؟ لا الاستغفار موب غلط لكن الاستغفار اذا كان بنية الخوف من الوسواس يعتبر غلط - [01:07:41](#)

اما اذا كان بنية التغافل بركة الذكر فهو صحيح. لاحظتوا الفرق هنا اذا انت استغفر الله استغفر الله كأنك ارتكبت ذنب هنا غلط انت لم ترتكب ذنبا اصلا خوفا من الوسواس او - [01:07:59](#)

او انه او انه ارتكب او انه ارتكب اثم لا انت لم ترتكب اثم حتى تستغفر الا اذا كان البركة او اولا الهدوء والسكينة يجوز طبعا نقطة

مهمة في الاستغفار ها - [01:08:14](#)

او انه مثلا يحاول يقطع الكلمات يوقفهن لما يجي يقرأ قرآن مثلا وتأتي فيجي اللي يسمونه التفكيك المرطى. وهذه موجودة حتى في موجود حتى في وسواس الصلاة مثلا الوضوء انه لما يقرأ يقول الحمد لله رب - [01:08:30](#)

فهو يفكك او يقطع او ويبطئ على اساس على اساس انه الوسواس يروح او ما يجي الوسواس لا وبعضهم مثلا اه بعض المرضى لما يجيه الوسواس يقول يمه جاني جاني جاني ما في شي عشان تخاف الخوف هذا - [01:08:51](#)

او بعضهم يقول لا لا لا يغمض يقول لا لا لا انا مؤمن انا مؤمن ما يحتاج تقول هذا ما يحتاج يفرح الوسواس اذا فعلت هذا وبعض المرضى يعني من شدة الالم والتعب ينهار ويسقط وتأتيه حرارة في الجسم وهذا راح ينام في العيادة يعني - [01:09:09](#)

وبعض المرضى يستجيب للوسواس يسبب الوسواس يكون وسواس سبب فيسبب او يشتم الله سبحانه وتعالى والرسول صلى الله عليه وسلم او الدين عشان يرتاح يفتك من الوسواس ما ما يتركك هو مثل الابتزاز ما يتركك - [01:09:27](#)

لا ينفك عنك سيستمر مهما اعطيته من قرايين وتنازلات فهو لا يتركك. بالعكس اصمد اتركه لا تعطيه. لا تلعب به طلباته ثم انظر ماذا سيحصل لكن بعد فترة طبعا بعد وقت - [01:09:42](#)

بعد وقت الوقت اللي يتفاوت في مرضى مثلا من شهر في مرضى من من شهر ونص مرضى من شهرين مرضى من ثلاث اشهر تحسن اقصد يعني ايضا من ضمن من ضمن الانواع - [01:09:56](#)

من ضمن يعني اه السلوكيات التي مطلوب منك تتوقف عنها النقاش والجدال مع الوسواس يجيب قواعد فقهية يحلل المسائل يقرأ في الكتب يتهاوش معه يتهاوش يعني بالعامية يعني يخاصم معه - [01:10:10](#)

او يناقش الوسواس لا انا صحيح انا مؤمن انا ما تتناقش مع او لا تجادله او المبالغة في استعمال التعويضات مثل الاستعاذة والتفل والاسْتغْفار تكلمنا عنها قلنا يعتمد على نيتك منها اذا كان الهدف منها الهدوء والسكينة فهي مطلوبة لكن الهدف منها الخوف -

[01:10:32](#)

وان انا اخطأت بستغفر لا غلط او سلوكيات يعني اه سلوكيات مساعدة اه خاصة اذا كان وسواس العقيدة مرتبط بوسواس الصلاة والعبادة مثلا يرفع الصوت او يقفل الصوت الى الى الى اخره - [01:10:49](#)

اذا تحتاج الى خطة عمل شفت السلوكيات هذي ذكرناها القائمة ذي المرضى طبعا لا ينجحون في للتخلص منها مباشرة من اول جلسة اشترئها حلو على طول يتخلص منها ويحاول ينجح - [01:11:08](#)

اه شي ينجح فيه وشي ما ينجح فيه وعشان كذا لازم جلسات لازم جلسة ينجح ما ينجح يكمل ما يكمل يفشل ونساعده ونعزز له ونحفزه الى الى ان يتجاوز اكبر قدر ممكن اذا اذا كتب الله له الشفاء طبعا - [01:11:24](#)

والحمد لله كما ذكرنا انه الى ثمانين بالمئة من المرضى باذن الله تعالى باذن الله تفائل دائما ان تكون من هؤلاء الثمانين قال انك تكون من هؤلاء الثمانين باذن الله تعالى - [01:11:39](#)

حنا على وشك نخلص ان شاء الله اذا نحن تكلمنا عن فهم المرض وخلصناه آآ الموقف الاول وردة الفعل الاولى تكلمنا عنها معاكسة سلوك الوسواس تكلمنا عنها ما ادري هل في اسئلة او - [01:11:53](#)

في اسئلة اه يبدو انه امكانية التشتات مقفلة. طيب امكانية الاسئلة مقفلة يمكن من الادارة طيب في نهاية اللقاء سنسمح بالاسئلة العامة مرة اخرى خلصنا الان ثلاثة اشياء باقي الاخيرة الرابعة الاخيرة اللي هي تغيير قناعاتك العميقة التي تغذي هذا الوسواس -

[01:12:10](#)

انت عندك مجموعة من الصنفات ترفع قابليتك للوسواس مثل ايش انت تبالغ في اعطاء معنى للوسواس ان تخاف من الائم عندك مشكلة في الاحتياط عندك مشكلة في المسؤولية كل هذي سنتكلم عنها ان شاء الله - [01:12:38](#)

باختصار يعني احنا على وشك باقي لنا ربع ساعة هذه الصفات مهمة جدا تتغير اول وحدة اول صفة اللي هي الخطر والمسؤولية والخطأ والائم بالذات ما يتعلق بالعقيدة الخوف من الائم - [01:12:56](#)

والخروج من من الاسلام او الكفر يا حبيبي يا اختي يا اخي لا اثم عليك ولا مسؤولية هذه نقطة اولى. اثنين فرق ما بين  
الوسواس والحرص والاهمال والاحتياط والتبرع بحمده وتحمل المسؤولية - [01:13:13](#)  
الاستجابة للوسواس لا تعني انك حريص ولا تعني انك مهتم بالعكس اذا انت مهتم وحريص لا تستجب للوسواس يعني ما رضى يقول  
لك لا انا لو ما اهتمت بهذه الفكرة - [01:13:37](#)  
الوسواس بمعنى انه انا راضي بها انا قابل لها لا يا اخي بالعكس عدم اهتمامك بالفكرة الوسواسية يدل على انك واعى وعارف للاعب  
الشيطان والاعيب الوسواس اسأل الناس جرب اسأل الناس - [01:13:50](#)  
اسأل الناس شف ايش يقولون لك هل فعلا انا لما تأتيني فكرة وسواسية اهتم لها وركز عليها ولا تجاهلها نازع المعنى والدلالة بالذات  
نزع الدلالة الان نتكلم حنا ما تكلمنا عنه اش معنى نزع الدلالة لا تدل على ضعف ايمانك - [01:14:08](#)  
ولا على انك كفرت بالله ولا على ان الشيطان اللي سلت عليك بعض الناس تقول خلاص الشيطان يركبني. انا الشيطان ركبني خلاص ما  
ؤ اتخلص ما هو بصحيح ان كيد الشيطان كان - [01:14:27](#)  
ضعيفة الفصل بين الشخص وفي افكاره انه انت لست افكارك هذي الافكار ترد عليك ليس انت فرق بين خالد وبين الافكار اللي تمر  
عليه. بعض الافكار اللي تمر على افكاره فعل وبعضها لا ما ليست افكاره - [01:14:40](#)  
كيف نعرف انه هل هذا الشخص مثلا هي افكار وسواسية من الشيطان ولا هي قناعاتك الحقيقية فعلا؟ سهلة جدا في عدة طرق  
نستخدمها في الجلسات من ضمنها طريقة القاضي او الشيخ انه اسأل الشيخ - [01:15:01](#)  
قل له يا شيخ انا رح القاضي لو اخذوك مسكوك مثلا وادوك لما القاضي قال لك القاضي ها وش عندكم؟ المدعي او النيابة او قال  
والله هذا تأتي افكار وسواسية - [01:15:18](#)  
انه الله فيه كذا وان الله كذا وان الرسول كذا توقع القاضي اعطوه يحكم عليك بالردة والكفر واللي بيسألك يقول لك يا اختي يا بنتي  
يا ولدي انت مؤمن بالله - [01:15:33](#)  
انت مسلم انت راضي بهذي الافكار مباشرة القاضي سيعاقب النيابة لن يعاقبك انت مئة بالمئة انت مسلم مئة بالمئة انت مسلم قال  
شيطاني والوسواس بالمناسبة انا ما عندي مشكلة انه يقاد الشيطان بعض الاطبا يقول لا الشيطان ما له دخل لا ممكن يصير الشيطان  
اللي كله يدخن - [01:15:43](#)  
من الاشياء المهمة انه الموسوس لا يمكن ابدأ يفعل ما يطلبه الوسواس منه من افعال ووساوس يعني مثلا لا يمكن ان تتردد تصل الى  
حد الردة بعض المرضى يقول لك والله انا اخاف اخاف اتساهل مع الافكار لازم ارد عليها لازم اناقشها لاني لو تركتها يمكن اصير ملحد  
مثل فلان مثلا - [01:16:06](#)  
او اصير كافر مثل فلان او اصير منافق مثل فلان او اصير ليبرالي علماني مثل فلان. لا يا اخي ما تخاف الوسواس الوسواس لن يذهب  
بك الى هذا الطريق لان هي وساوس - [01:16:25](#)  
يعني اشمعنى وساوس يعني لا شئ لا قيمة لها بعدين ليس عليك اي اثم اذا استجبت بالعكس انت مثاب اذا تجاهلته وفي جلسات  
احنا نستخدم اساليب كثيرة في في نقاش المرضى في هذه القضية بالذات انه انت كلما اذا اذا - [01:16:40](#)  
اذا اذا لم تنسجب الوسواس انت ملتزم اكثر التي بعدها لا تقسو على نفسك لا تحطمها بسبب الوسواس الوسواس لا يجعلك شخصا  
سيئا بالعكس ولانه انت كويس كما قال ابن عثيمين رحمه الله. قال لانه انت اصلا عندك بناء فالشيطان يحاول ان يهدم هذا البناء لو ما  
عندك بناء كما ما اهتم لها. لم يهتم له - [01:16:57](#)  
له الوسواس الاخيرة قبل ان يعني نختم اللي هي قضية الاحتياط المغلوط هذا والتأكد المبالغ فيه هذي مشكلة عند مرضى الوسواس  
كلهم صاروا وسواس عقيدة او او صلاة او لكن حنا اليوم كلامنا في وسواس العقيدة - [01:17:22](#)  
ايش معنى هالكلام هذا؟ انه مريض الوسواس ما يعرف يفرق ما بين الاحتياط والوسوسة ما يعرف يفرق ما بين الاحتياط  
والوسوسة ولا يعرف متى متى يتوقف عن التأكد يعني انا وانت وفلان وفلان نتأكد مثلا في شئ معين خرج نتأكد الى حد معين

خلاص - 01:17:42

ما نستمر في التأكد وهو يستمر في التأكد طول عمره ولذلك قاوم رغبتك في الحصول على المعلومات والتأكد. لا تتأكد لا تسأل لا تقرأ خلاص انت قرأت اول مرة عرفت الحكم اول مرة خلاص ما بتعيد كل مرة تقرأ كل مرة تقرأ ايش الفائدة - 01:18:03

القراءة هنا لا تضيف معلومة جديدة لانك انت تعرفها اصلا هي موجودة اصلا معلومة لديك بعدين لا يوجد بشر يعرف شيء نحن نجهل اشياء كثيرة نحن آآ نجهل اشياء كثيرة - 01:18:27

ما يلزم اني اعرف انا كل شيء وهذا بالذات مثلا في بعض انواع الوسواس فرق ما بين الاحتياط والوسوسة هذي قضية اساسية هنا انت انت اه اه حريص او انت حريصة جزاك الله خير - 01:18:45

لكنك ما تعرف تميزه بين احتياط الوسوسة فانت تقول لما تأتيك الوسواس العقدية والشك قل لا احتياط التشهد احتياطا اغتسل احتياطا ضد اسلامي احتياطا آآ أسأل المشايخ احتياطا اقرأ في الكتب لا لا لا هذا ليس احتياطا - 01:19:06

وليس علما هذا وسوسة كل وسوسة توقف عنه لو تلاحظون الان هذه قضية اخرى نختم بها نحن على وشك الختام. انه دائما استعن بالله سبحانه وتعالى. نحن مجرد سبب. نحن الاطباء - 01:19:24

والمعالجون مجرد سبب لو تلاحظون الان كل الشرائح كل كلامنا اكثرها في لا تسويه لا تفعل لا لا لا ها ما في شي انه انه انت تفعله مباشرة وهذا صحيح - 01:19:42

هذا من عجائب علاج الوسواس بالذات علاج الوسواس العقيدة يعني. انه هو هو شيء انت تفعله المفروض انك ما تفعله. اذا ما فعلته راح الوسواس عندك يهتم للوسواس وتركز عليه وتستجيب له لو تركت هذا كله يزول عنك الوسواس - 01:19:57

الاخيرة ما قبل الختام التعامل مع الانتكاسة ليش التعامل مع انتكاسة مهمة ماذا نتكلم عن الانتكاسة؟ لانه دائما مرضى الوسواس يقولون طيب اخاف يرجع لي الوسواس بعد ما يتعافى ويتشافى باذن الله اخاف يرجع للوسواس اخاف انتكس الى اخره فنقول له يا

اخي - 01:20:15

اولا اول اذا انت فهمت التفريق ما بين الفكرة الوسواسية التي يجب ان نهملها ولا نهتم بها وما بين السؤال العلمي الحقيقي الذي يجب الذي يجب ان نبحث عنه لازم تعرف انت انه في النهاية - 01:20:36

ما في احد يخلو ما في احد دقيقة بس ما في احد يخلو من وسوسة لان الله تعالى قال الذي يوسوس في صدور الناس اذا انت تريد درجة من درجات اختفاء الوسواس نهائيا فهذا يعني انه انت تتحول الى ماكينة لم تكن انسانا - 01:20:58

اذا انت انسان لابد تأتيك وسواس طبيعة البشر لا وش معنى وسوسة؟ لابد افكار سابعة. بعضها جيدة بعضها خبيثة بعضها سيئة بعضها الى اخره فاذا انت تنتظر انه يأتيك وقت ما ترد عليك اي فكرة - 01:21:20

رغما عنك ان في ناس ستطلب المستحيل ايش الحل هل ان تتعلم هذه المهارات حيث فيما بعد لو ضغط عليك الوسواس مرة ثانية زي اي حرب زي اي هجوم مباغت لعدو - 01:21:38

هو انهزم لكن في جيوب هنا وهنا قد تهجم عليك هذه الجيوب ما هي مشكلة انت الان مستعد ومتعلم وتعرف طيب دايم اقول للمرضى انه حتى لو رجع لك الوسواس مرة ثانية فيما بعد - 01:21:54

لان اول اذا انت تعلمت كيف تعاملت معه لست مثل الأمر الأولى غير الان انت الان آآ فاهم وعرك يتعامل مع الوسواس فاذا جاءك مرة ثانية ستكون تتعامل معه بشكل افضل - 01:22:06

ثم انه حتى لو جاء ودخل واتعبك شوي فانه اه سيكون اخف هذي نقطة ثانية انه سيكون اخف الثالثة انه عدد مرات رجوعه ستكون اقل فاذا جاء مريض قال لا انا ابغى الوسواس ينقطع نهائيا نهائيا يا اخي - 01:22:20

قضاء وقدر انا ما استطيع اني يعني احنا لسنا مسوقين ولا من حقين الدورات ومنتديات الوسواس انا اضمن لكم الا يجعلوا سواس لك مدى الحياة. كذب هذا كذب نحن علماء - 01:22:39

ثالثة جامعة واطباء نحترم انفسنا ونعرف الواقع حقيقة ولا ندلس على الناس نقول لهم انه نسبة التعافي بهذا الرقم بناء على

على التجارب الموجودة وانه نتلفت تحسن جيدة بحمد الله تعالى. والناس يتحسنون - [01:22:55](#)

لا تياس استعن بالله وادعو الله تعالى ان تكون انت من هؤلاء الثمانين بالمئة الذين يتحسنون باذن الله تعالى والشافي هو رب العالمين ليس انا ولا غيري باختصار اذا هذه هي الطرق الاربعة. فهم المرط والمبادرة بالعلاج تغيير طريقة تعاملك مع الوسواس. مواجهة الوسواس تغيير السلوكية - [01:23:12](#)

واخيرا القناعات تغيير القناعات اللهم يا رب اشفي مرضانا واطرح البركة في عيادتنا. وخذ بايدينا ولا تكلنا ولا تكلنا لانفسنا طرفة عين. والسلام عليكم ورحمة الله تعالى وبركاته. اذا هناك اسئلة - [01:23:35](#)

اه نأخذها اما صوتية او او اه في المحادثة ما ادري اذا اليوتيوب عليه ايضا اسئلة انا ما فتحت اليوتيوب الاخوة المنسقين الاسئلة تكون واضحة يعني ايش معنى كذا في التكرار؟ ما فهمت - [01:23:50](#)

والاسئلة جاء ان تكون الاسئلة خاصة في وسواس العقيدة خاصة بوسواس العقيدة هذا هذا السؤال يتكرر الكثير اذا ما في طبيب نفسي متوفر في بلدنا ماذا نفعل لآ الان مع وجود خدمة عن بعد الحمد لله يعني الطب النفسي عن بعد الان اصبح متوفرا -

[01:24:34](#)

فتستطيع آآ تستطيع آآ باذن الله تعالى انه يعني اه اه تتواصل عن طريق المواقع الجيدة يعني العلمية التي فيها اطباء نفسيين اه او معالجين يعالجون الوسواس هل هناك علاقة بين الوسواس والقلولون العصبي؟ لا ما في علاقة - [01:24:54](#)

اه هل يوجد التراث في التراث الاسلامي اعتراف بالامراض النفسية المسيطرة والخادع ارادة الانسان ام انها تنسب للشيطان فقط؟ لا طبعا يعني اه يعني علماء كثير تكلموا عن الوسواس. كثير تكلموا عن الوسواس - [01:25:27](#)

اه طبيب هذا سؤال مهم من اليوتيوب يقول كيف اكون باردا؟ في حين ان الوسواس فيها ان الله موجود ممتاز هذا سؤال جيد هذا سؤال جيد كثيرا في العيادة لان انا اقول للناس انه لا تهتم للوسواس يقول كيف ما اهتم للفكرة الوسواسية وهي هل ان الله موجود؟ شف يا اخي او يا اختي انا ما ادري من السائل - [01:25:45](#)

هل هذا السؤال علمي تبحث تقرأ فيه في المراجع العلمية التي تكلم عن اثبات وجود الله. والا هو وسواس تشكيك فقط اذا كان سؤال علمي لا تقرأه الحمد لله وتعرف الجواب هناك كتب كثيرة في ادلة جند الله عز وجل - [01:26:07](#)

لكن اذا كان هذا ليس سؤال علميا. ليس سؤال علميا انما هو وسواس يتكرر يتكرر يتكرر. اذا هذا يدل على انه ليس له قيمة طبيب يعني معقول تأتيني فكرة انه هل الله مولود تجاهلها؟ اي نعم تجاهلها. الصحابة جاءهم ما هو اعظم من ذلك - [01:26:24](#)

قالوا الصحابة حتى ان احدنا احب اليه ان يخر من السماء ولا يقولها حتى هم يعني ما تجرأوا يقولون ان الكلمة للرسول صلى الله عليه وسلم الرسول صلى الله عليه وسلم قال وهذا ذاك صريح الايمان - [01:26:42](#)

ما ترد عليه ما تهتم ليست له اي قيمة حتى ولو كانت لله موجود اه طبيب اه طبيب هذي تقول الحمد لله اني استفدت وكذا طبيب اه اه هذا يقول انه عندنا استاذ فلسفة يقول افكار مغلوبة وانا اميز ذلك الحمد لله لكن لا اجيد الرد عليه بطريقة علمية مظلومة. فتتردد تلك الافكار داخل تزعجنا رغم - [01:26:55](#)

اني ادرك تماما خاطئا. هذا وسواس! طبعا هذا وسواس شف هذا مثال جيد للوسواس انه مثال جيد للوسواس. انه انت الان قلت بالظبط كذا يعني انت الان جالس تسأل تقول - [01:27:34](#)

انه وبين النص؟ هنا النص انه تزعجني ورغم اني ادرك ثمنه خاطئ هذا يدل على انه وسواس طبيب كيف التصرف مع الوسواس نفس اللي قلناه ولا كأنها موجودة ولا كأنها تمر عليك - [01:27:49](#)

طبيب هنا يسأل عن منصات الكترونية للعلاج لعل الاخوة في اساور اه يعني يكون هذا خاص يعني اه اه يجمعون المنصات الجيدة هذا اقتراح جيد. المنصات العلمية الجيدة التي فيها اطباء نفسيين ومعالجين نفسيين - [01:28:13](#)

وهي موجودة كثيرة يعني اه يقول كيف نرد على مراهق؟ يقول يقول بان الارض مسطحة وليست كروية. وهل هذا وسواس؟ لا يمكن ما يكون وسواس. المراهقين قد لا يكون وسواس. يعتمد هذا - [01:28:30](#)



يعني بالتشخيص في العيادة يعني اذا كان متكرر ومضاغطة وملحة ولا مجرد فكرة يعني يرميها المراهق طيب هذا يقول اه هذا

يقول انا بدأت اخفف مجالس العقيدة لاني اذا سمعت دروس مثل هذي يجيني الوسواس - [01:28:47](#)

آآ لكن ما فهمت سؤاله لكن عموما لا بالعكس بس هذا يعني الحل انك تدخل انك تعرض نفسك اكثر الى مجالس عقيدة وقرآن لكن

تحت اشراف معالج نفسي وليس بنفسك - [01:29:08](#)

مم هذي الاخت تقول نبهتهم على فكرة لا تهرب من الوسواس فما السلوك البديل؟ اي هنا السلوك البديل هو السؤال الغلط ما في

سلوك بديل شروط بديلة انه انت تستمر حياتك كما هي. ما يحتاج سلوك بديل - [01:29:28](#)

المرضى يسألون هذا السؤال تكرر علينا في العيادة كثيرا. طب عطني سلوك بديل ما في سلوك بديل لان الناس العاديين الناس

الطبيعيين ما عندهن سلوك بديل ما يلزم انه سلوك بديل حتى يحل محل السلوك هذا ما يلزم - [01:29:42](#)

الناس يعيش حياته عادي يكمل حياته عادي مثل الطفل اللي في المطبخ الام كانت تطبخ والولد سأل الام جاوبت وكملت الطبخ وولد

استمع للجواب وكمل اللعب. هذا هي هذا هو السلوك البديل - [01:29:54](#)

موضوع العين والسحر او ارتباطه بالوسواس يعني انا ما مر علي حالات زي كذا طبعا اه في رقاة يقولون ابدأ سحر وجن وعين وكذا

مممكن السحر والعين والجن صحيحة طبعا لكن تحتاج الى - [01:30:08](#)

الى ان يجتمع الطبيب مع الراقي مع بعض اذا اتفق الطرفان كلاهما انه سحر او جن او عينك كن صحيح اما اذا انفرد احدهم عن الاخر

فلا يكون فلا يكون يعني اه قبل واحد فقط منهم دليل - [01:30:21](#)

لا بد يجتمعان الطبيب والراقي مع بعض اذا اتفق رأيهما على ان هذا فعلا سحر وجنس صار سحر وجن هذي تقول الوسواس التي

تأتي بعد التوبة انه انت كنت تفعل كنت تفعلين كنت تفعلين وكذا والله نقرأ توبتك يعتمد - [01:30:35](#)

اذا كان من باب تأنيب الضمير فهذا ليس وسواسا لكن اذا كان لا وسواس وضغط وملح ومزعج فصار وسواس هذي تقول انه

الوسواس يزداد في رمضان؟ طبعا هي لانه من التعريف مثل الوسواس الجداد مع قراءة القرآن مع حضور دروس العقيدة -

[01:30:56](#)

مع حضور المحاضرات ابي يسأل عن الادوية انه هل تضر بالحمل والرضاعة انواع الادوية طبعا تراجعها مع طبيبك في انواع انواع

مناسبة وانواع غير مناسبة نعم هنا هنا تقول الاخت هنا تقول انه - [01:31:15](#)

احيانا وانا ساجد لادعو يأتي الوسواس ويقول كيف تدعو ربا غير موجود؟ نعم نعم هذا صحيح يأتي بمرضى الوسواس اه يأتي يأتي

مرضى الوسواس والحل مثل ما ذكرنا يعني انه الحل ليس بكلمة واحدة اقولها الان الحل هو في الدخول في برنامج علاج ما دام

وصلت الى هذه المرحلة - [01:31:39](#)

الحل الدخول لبرنامج العلاجي وبان الله باذن الله ستتعافين ان شاء الله اه هذه الاخت اعادت السؤال حقيقة انا ما جاوبت عليه

لانه ما له علاقة فيه يعني ما له علاقة بالوسواس عنده خوف من الموت وكذا ما له علاقة بالوسواس - [01:31:58](#)

هل ادعو الله ان يبعد عني؟ اي نعم هذا سؤال جيد. انه هل ادعو الله ان الله يبعد عني هذه الافكار ايه ادعوا الله ان الله يشفيك نعم

هذا سؤال جيد ادعوا الله ان الله يشفيك من هذا المرض؟ نعم - [01:32:23](#)

لكن اه اني لاحظت بعض المرضى يدعو بطريقة غلط مثلا مثلا يا رب ثبت ايماني لا ما تقول يا رب ثبت ايمانك ايمانك ما اهتز عشان

تدعو الله ان يثبت ايمانك لكن يا رب اشفي من - [01:32:39](#)

وسواس يا رب اشفني من القلق يا رب اشفني من النبي يستر على صلى الله عليه وسلم استعاذ اللهم اني اعوذ بك من الهم والحزن

والعجز والكسل والجبن والبخل وذل الدنيا وغلبة الرجال - [01:32:50](#)

فيعني الاستعاذة من الهم والحزن هذا الدعاء يجوز. بالعكس مشروع لا بأس ان الشيطان والوسواس؟ يعني هذا موضوع علمي يعني

لا تشغلون بالكم فيه كثيرا اه هل الوسواس مرتبط بانواع معينة من نقص الاغذية لا ما له علاقة - [01:33:03](#)

نعم هذا سؤال جيد انه هل رؤية الطفل للتصرفات الوسواسية من احد الابوين يؤثر عليهم يعني ممكن الابحاث في هذي ما هي بقوة

في ابحاث قالت يبحث قالت لا هاي الافكار اللي ترد بين فترة وفترة غير مستمرة لا هذا ليس وسواس - 01:33:28  
هذي تقول انه تقول يا شيخ انا لست بشيخ انا انا طبيب فتقول يا طبيب او يا دكتور وسواس الافكار والتخريبات القبيح يؤثر  
بطهارتي اتعربي نعم ايه هذا هذا من الانواع الوسواس ولزم تعالجيني يا بنتي يا اختي لازم تعالجيني - 01:33:50  
لابد انه اه تعالجين الان اعتقد اننا انتهينا - 01:34:06