



برنامج لمرضى الوسواس القهري

: البرنامج العلاجي الخاص بوسواس الأفكار يشتمل على ثلاث خطوات هي

. الخطوة الأولى : تطبيق البرنامج العلاجي

. الخطوة الثانية : قراءة الحوار الخاص بوسواس الأفكار

الخطوة الثالثة : القيام بعملية التقييم بشكل يومي إلى أن يصل المتعالج إلى

. % نسبة التطبيق 100

الخطوة الأولى / من خطوات العلاج البرنامج العلاجي الخاص بوسواس الأفكار

. التسلطية وسأضرب له بعض الأمثلة

المثال الأول :الخوف من المستقبل ،أو الخوف من الموت أو الخوف من

. الأمراض الفتاكة كالإيدز والسرطان ونحوه

المثال الثاني :الأفكار المتعلقة بالعنف وخوف الإنسان من القتل أو إلحاق الأذى به أو الإحساس بمراقبة الآخرين له .

المثال الثالث : الأفكار المتعلقة بعدم النظافة والخوف الشديد من لمس الأشياء المتسخة .

المثال الرابع :الأفكار التي تلح على الموسوس أن يفعل فعلا معيناً أو حركة معينة وإن لم يفعلها فقد يصاب بأذى ونحوه .

المثال الخامس :وهو الأهم شك الزوج بزوجته أو شك الزوجة بزوجها (علما بأن جميع الموسوسين يعانون من هذا بنسب مختلفة

المثال السادس :الخوف من المجهول ، أو الخوف الشديد الذي يصاحبه خفقان في القلب ، أو برودة في الأطراف ، أو ضيق في التنفس ، أو آلام في الرأس أو البطن ، أو إحساس بالتقيؤ أو إحساس بالإغماء ونحو ذلك .

المثال السابع :الخوف من الجلوس مع الآخرين أو التهرب من الزيارات (العائلية وغيرها من التجمعات الأخرى) الرهاب الاجتماعي

وهناك الكثير من الأفكار المزعجة غير ما ذكرت هنا تركتها لأنها كثيرة جدا ولم أرد حصرها وإنما التمثيل لها فقط .

وبعد أن ضربنا الأمثلة على هذه الأفكار نصل إلى المرحلة الأهم وهي **كيفية**

الخلاص منها

: فنقول وبالله التوفيق :

أن هذه الأفكار جميعا إنما هي في الأصل من الشيطان يريد بها إحزان الإنسان وإصابته بالهم والقلق لأن الشيطان كما هو معلوم عدو للإنسان وعداوته قديمة جدا فلقد أقسم أن يغوي آدم وذريته ، فهو يبذل كل ما في وسعه لإضلالها عن طريق الهدى والرشاد ولكن هل يكتفي بهذه ، لا والله لأن عداوته مبنية على الحقد والحسد يقول الله تعالى عن ابليس أنه قال : (أَسْجُدْ لِمَنْ خَلَقْتَ طِينًا) ويقول سبحانه وتعالى عنه : (قَالَ مَا مَنَعَكَ أَلَّا تَسْجُدَ إِذْ أَمَرْتُكَ قَالَ أَنَا خَيْرٌ مِّنْهُ خَلَقْتَنِي مِن نَّارٍ وَخَلَقْتَهُ مِن طِينٍ) فها هو الشيطان يتكبر على أبينا آدم ويرى أنه !! خير منه ولذا رفض السجود له حسدا وكبرا

وهذا الحسد لا يتعلق بأبينا آدم فقط بل حتى ذريته أجمعين مسلمهم وكافرهم ! قال تعالى : (قَالَ أَرَأَيْتَكَ هَذَا الَّذِي كَرَّمْتَ عَلَيَّ لَنُؤْخِرْتَنِي إِلَى يَوْمِ الْقِيَامَةِ لِأَحْتَنِكَنَّ ذُرِّيَّتَهُ إِلَّا قَلِيلًا) . فلا يمكن أن يسلم منه إلا من عصمه الله تعالى ولهذا فالشيطان يبذل كل ما يستطيع لكي ينتقم من ذرية آدم عليه السلام بكل وسيلة يستطيعها يقول الله تعالى : (وَاسْتَغْفِرْ مَنْ اسْتَظَعْتَ مِنْهُمْ بِصَوْتِكَ وَأَجْلِبْ عَلَيْهِم بِخَيْلِكَ وَرَجِلِكَ وَشَارِكْهُمْ فِي الْأَمْوَالِ وَالْأَوْلَادِ وَعِدْهُمْ وَمَا يَعِدُهُمُ الشَّيْطَانُ إِلَّا غُرُورًا) .

وهذه العداوة مستمرة إلى قيام الساعة قال تعالى : (قَالَ رَبِّ فَأَنْظِرْنِي إِلَى يَوْمِ يُبْعَثُونَ) .

فمن أجل هذا سيبقى الشيطان يكيد لذرية آدم عليه السلام وينتقم منهم بطريقتين . أولا : إضلالهم عن طريق الهدى والرشاد

ثانيا: بذل كل ما يستطيع في أن يعيش الإنسان في قلق وضيق ، وذلك باستفزازه
كما يقول تبارك وتعالى : { وَاسْتَفْزِرْ مَنْ اسْتَطَعْتَ مِنْهُمْ بِصَوْتِكَ وَأَجْلِبْ عَلَيْهِمْ
بِخَيْلِكَ وَرَجْلِكَ وَشَارِكْهُمْ فِي الْأَمْوَالِ وَالْأَوْلَادِ وَعِدَّهُمْ وَمَا يَعِدُهُمُ الشَّيْطَانُ إِلَّا
غُرُورًا }.

يقول الطبري رحمه الله : (يقول تعالى ذكره بقوله : (وَاسْتَفْزِرْ) واستخفف
(واستجهل، من قولهم: استفز فلانا كذا وكذا فهو يستفزه

ومن الاستفزاز الذي يمارسه الشيطان هو هذه الأفكار التسلطية التي تزعج
الإنسان وتصيبه بالخوف والاضيق نسأل الله تعالى أن يعافي المسلمين منها
حيث يبدأ الإنسان بالتفاعل معها مما يؤدي به في النهاية إلى أن يعيش في
حسرة وقلق وحزن دائم بسببها .

فما هو الحل يا ترى ؟

: الحل هو باتباع الخطوات التالية

. أولا / القناعة بأن هذه الأفكار المزعجة إنما هي من الشيطان

وهذا الأمر نستطيع فهمه من خلال الكتاب والسنة يقول الله تعالى إِنَّمَا النَّجْوَى
مِنَ الشَّيْطَانِ لِيَحْزُنَ الَّذِينَ آمَنُوا وَلَيْسَ بِضَارِّهِمْ شَيْئًا إِلَّا بِإِذْنِ اللَّهِ وَعَلَى اللَّهِ
فَلْيَتَوَكَّلِ الْمُؤْمِنُونَ (المجادلة 10

فنفهم من هذه الآية أن الشيطان يبذل كل ما في وسعه من أجل أن يصاب
المؤمن بالحزن ، بأمور كثيرة كالمناجاة بين رجلين دون الثالث فيبدأ الشيطان
يوسوس للرجل الثالث أن المتناجين يريدان به سوءا ليحزن ذلك المؤمن

فالشاهد هنا أن الشيطان يسعى جاهدا في أن يعيش المؤمن في قلق وحزن .
بأساليب كثيرة ومن ضمنها الوسوس القهرية والأفكار التسلطية .
ومن الأدلة على كون الشيطان سببا في هذه الأفكار ما ورد في السنة أن النبي صلى الله عليه وسلم كان خارجا مع زوجته صفية رضي الله عنها من المسجد . فمر به اثنان من الصحابة فلما رأوا النبي صلى الله عليه وسلم أسرعوا . (فقال لهم النبي صلى الله عليه وسلم : (على رسلكما ، إنها صفية بنت حيي ! فقالوا : سبحان الله أنشك فيك يا رسول الله فقال : (إن الشيطان يجري من ابن آدم مجرى الدم فخفت أن يقذف في قلوبكما شيئا .
فهذا دليل واضح على أن الشيطان لعنه الله يقذف في قلب المؤمن ما يسبب له الحزن والظن السيئ ، بل بين النبي صلى الله عليه وسلم أنه يجري من ابن آدم مجرى الدم مما يعني ملازمة هذا الشيطان لابن آدم في كل وقت وفي كل حين . فيجب أن لا يتعجب المرء عندما تكثر عليه الأفكار المحزنة أو المزعجة ، لأن الشيطان قد أقسم أن يستمر في إغوائه إلى يوم القيامة ولهذا طلب من الله تعالى أن ينظره إلى يوم يبعثون يقول الله تعالى : (قال رب فأنظرني إلى يوم يبعثون قال فإنك من المنظرين .
وهناك الكثير من الأدلة ولكن ليس هذا مقام بحثها ، وإنما أردنا ذكر بعض ما يطمئن النفس ويزيل الإشكال .
: ثانيا/ الاستعاذة بالله من الشيطان الرجيم

ومعرفة كذب هذه الأفكار لأنها من الشيطان وهو (كذوب) كما أخبرنا بذلك النبي صلى الله عليه وسلم ، والكذوب معناه كثير الكذب ، وأنت أيها المتعالم من الوسواس لك سنين طويلة تعاني من هذه الأفكار ولقد اكتشفت كذبها ولله الحمد .

ثالثا / اعتقاد نقيضها ثم الفرح بهذه النتيجة ، فلو وسوس لك أنك لم تقفل الباب . فتأكد أنك قمت بقفله .

وكذلك إن وسوس لك أن ابنك قد وقع له حادث سير لا سمح الله فتأكد أنه بخير .. وهكذا .

رابعا / التوقف عن الاسترسال معها وعدم الاستمرار بالتفكير بها بل توقف . مباشرة ولا تسترسل .

وإياك والدخول معها في نقاشات علمية لأنها في النهاية ستغلبك ولن تستفيد من !! نقاشك شيئا

بل تخيل أن أحدا من الناس جلس أربع ساعات وهو يناقشك في قضية ما وهو أقوى حجة منك أليس مصيرك في النهاية هو الاقتناع بها حتى لو كانت خاطئة ! فذلك الوسواس سيقنعك في النهاية مع تفاهة الفكرة وسخافتها لأنه أقوى منك حجة !! لا سيما وأنت ضعيف التركيز مهوم القلب فلا يمكنك والحالة هذه أن تصمد أمام الوسواس، فالحل هو التوقف وعدم الاسترسال معه .

خامسا / عدم تنفيذ الفكرة التي يلح عليها الوسواس فلو ألح عليك بالتأكد من . قفل الأبواب فلا تفعل .



أو ألح عليك بالذهاب إلى الطبيب من أجل فكرة تسلطية فلا تفعل ، أو ألح عليك بفعل حركة معينة فلا تفعلها

نهائيا ، وإذا وسوس لك بفكرة محزنة فلا تحزن بل أظهر الفرح والرضا وتصنع الابتسامة .

سادسا / ابتعد عن الوحدة والفراغ فهي أساس المشكلة وهي السبب الرئيس في زيادة الأفكار التسلطية .

فحاول أن تكثر من الجلوس مع الآخرين والحديث معهم والاستماع إلى أخبارهم وملاطفة الأزواج وملاعبة الأطفال ، وإدخال السرور على الوالدين ، وإدخال البهجة على الأهل والأصحاب ، فكل هذه الأمور كفيلة بإذن الله تعالى بزوال الوسواس .

سابعا / إذا جاءتك الفكرة فأشغل نفسك بأمر آخر بعيد كل البعد عن هذا الوسواس .

: وإشغال النفس عن الوسواس طرق

الطريقة الأولى : التسبيح والتهليل والاستغفار وذكر الله عز وجل ، واستمر في ذلك حتى تزول الوسواس وإن عادت فعد للذكر مرة أخرى . (وهذه أنجع الطرق) وأفضلها على الإطلاق

. الطريقة الثانية: ابحث لك عن شغل يدوي يحتاج إلى تركيز وانتباه

الطريقة الثالثة : ابدأ بحل المسائل الرياضية أو اللعب بالألعاب التي تحتاج إلى تركيز وهي كثيرة جدا وفي متناول اليد سواء كانت في الجوال أو في الكمبيوتر

. أو حتى في الورقة واحرص أن تكون من المباح شرعا

الطريقة الرابعة : اقلب الموجة ! فبدلا من التفكير بهذه الوسواس اسرح بخيالك في التفكير بأمور مفرحة لك أو فكر بما يحتاج إلى تفكير وتخطيط كأشغالك المهمة سواء العملية أو الشخصية أو كيفية زيادة رأس مالك أو كيفية قضاء وقتك .. ونحو ذلك من الأمور التي تحتاج إلى تفكير

ثامنا / استمر على فعل هذه الخطوات مع كل فكرة تسلطية تواجهك وتحمل المعاناة التي تأتيك في البداية فما هي إلا أيام قليلة وستتلاشى عنك بإذن الله . وستعود طبيعيا كما كنت

تاسعا / ابتعد عن الحزن والانفعال وأكثر من الابتسامة ولو تصنعا لأن الوسواس يزيد مع الحزن ويختفي مع الابتسامة

واحذر أشد الحذر من ظهور علامات الانزعاج على تعابير وجهك أو على تصرفاتك ، لأن هذا يُفرح الشيطان ويشجعه على الاستمرار بالوسواس وذلك لأن الشيطان لا يعلم الغيب ولكنه يوسوس للإنسان وينظر إلى تصرفاته فإن رأى منه حزنا وانفعالا فرح بذلك وزاد في وسواسه وإن وجد تجاهلا وابتسامة هرب . وابتعد

ولهذا يجب على مريض الوسواس ألا يفعل النتيجة التي يريدها الشيطان منه !!!
فلو وسوس بأنك مصاب بالسرطان أو الإيدز وطلب منك المسارعة إلى المستشفى فلا تذهب، ولو وسوس لك بأمر يحزنك فلا تحزن بل يجب عليك . الفرح وتصنع الابتسامة ، وهذا هو العلاج بإذن الله

لأنك إن قمت بتنفيذ ما يريده الوسواس منك فمعنى هذا زيادة الأفكار الوسواسية وتطورها إلى ما لا تحمد عقباه .

: عاشر / ابتعد عن الشكوى للآخرين وحاول أن تثني على نفسك كثيرا

فلو سألك أحد عن حالك فأخبره بأنك في أتم صحة وعافية وأنت تشعر بسعادة غامرة بفضل الله، وهذا الأمر مهم جدا ولا يستهان به أبدا ، وكذلك يجب عدم البحث عن علاج آخر سواء في المستشفيات أو في المواقع الالكترونية لأنك لن . تستفيد من علاجنا شيئا ما دمت غير مقتنع به .

بل طبق ما طلبت منك بدقة وسترى النتيجة خلال أسبوع أو أكثر بقليل بإذن الله لأن بحثك عن علاج آخر إنما هو في الحقيقة رسالة مجانية للشيطان بأنك لا . تزال متأثرا بما يعتريك من وساوس وهذا يفسد العلاج من أساسه .

: الحادي عشر / يجب عليك أن تنسى المرض نهائيا ولا تجعله شغلك الشاغل

بل بمجرد أن تبدأ بتطبيق علاجنا فاعلم أنك بدأت تسير في الطريق الصحيح . والشفاء آت بإذن الله مهما طال الزمن أو قصر .

المهم هو أن تصل إلى غايتك التي تريد وهذا العلاج هو ما سيوصلك بإذن الله . فلا تستعجل .

الثاني عشر / إذا أحسست بأعراض الخوف من خفقان في القلب أو رعشة في الجسد

أو ضيق في التنفس أو برودة في الأطراف أو آلام في الرأس والبطن ونحو ذلك من الأعراض الكثيرة فاطمئن واعلم أن ذلك من الأمور الطبيعية جدا ، لأن

الخوف إذا زاد عن الحد الطبيعي لا بد أن يكون له بعض الأعراض وبمجرد أن يهدأ الإنسان ويزول خوف تبدأ الأعراض بالاختفاء شيئاً فشيئاً .

ولكن المشكلة أن مريض الوسواس عندما تضغط عليه الأفكار الوسواسية يدخل خوف إلى نفسه ثم يبدأ بالنقاش العقلي مع الفكرة الوسواسية ويحاول تحليلها وردّها فيزداد خوفه .

. وعندما يزداد خوف تبدأ أعراضه بالظهور! كالخفقان ونحوه

وعندما يرى مريض الوسواس هذه الأعراض يصاب بالرعب الشديد مما يزيد !! الأعراض ظهوراً وشدة

ثم يسارع المريض إلى المستشفى فتتضاعف هذه الأعراض أكثر إلى أن يصل !! إلى حد الإغماء

ولو نظرنا إلى حاله لو جدنا أن المشكلة كلها نفسية لا أكثر ولو تجاهل الفكرة الوسواسية من البداية لما حصل ما حصل ، ولهذا يجب على المريض أن يتذكر عاقبة الفزع قبل أن يدخل هذه الدوامة .

ثم ليعلم أن تحمل المعاناة البسيطة في البداية خير من التماسك مع الوسواس . الموصل إلى المراحل الشديدة .

وليتذكر هذه القاعدة دائماً (معاناة خفيفة في تجاهل خير من معاناة شديدة في) . (تنازل

وسأضرب لك مثالا لفكرة تسلطية ثم أبين كيفية علاجها وبناء على ذلك حاول تطبيق ذلك على جميع ما يعتريك

: المثال الأول

لو أحس الإنسان بألم في بطنه فأتته الوسواس بأن هذه أعراض مرض السرطان !!

. فيجب الاستعانة بالله من الشيطان ، وعدم تصديق هذه الأفكار الكاذبة .
ثم اعتقاد نقيضها بأن تعتقد اعتقادا جازما أن الألم إنما هو إما مرض بسيط جدا كالمغص مثلا أو أمر نفسي يزول بالتجاهل وذلك لأن الشيطان كذاب ولا يمكن أن يصدق معك أبدا ، بل لو كان مرضك خطيرا لم تأتِكَ هذه الوسواس حتى تتجاهل المرض وتتأخر في علاجه فيستفحل المرض ويزيد ولكن عندما كان . المرض بسيطا وسوس لك الشيطان بخطورته لتخويفك وإقلاقك
ثم توقف نهائيا عن الاسترسال مع الفكرة وعدم نقاشها بل قم بإشغال نفسك . بأحد الطرق الأربع التي كتبتها لك .

وإياك وظهور الحزن والقلق على وجهك بل حاول الابتسامة ولو تصنعا لأن الشيطان لا يعلم الغيب بل هو ينظر إلى حالك فإن رأى منك ابتسامة وهدوءا علم أن الوسواس لم يضرِكَ فبدأ بالانهيار شيئا فشيئا ، بخلاف ما لو رأى خوفا أو . فزعا فإنه بذلك يتشجع ويزيد من وسوسته أكثر .

كما يجب أن لا تشتكي لأحد لأن الشكوى يُفهم منها أنك متأثر بهذه الوسواس . وهذا يزيد الطين بلة .

فالخلاصة هي : أن تخفي أي دليل على التأثير مهما كان الأمر كما يجب أن تظهر . السعادة والمرح ولو تصنعا .

: المثال الثاني

. لو أحس المريض بالخوف من الموت أو الخوف من المجهول ونحو ذلك

ثم بدأ الخوف يزداد حتى بدأت أعراض الخوف تظهر من خفقان أو ضيق في

. التنفس ونحو ذلك من الأعراض

: فهنا يجب على هذا المريض

. أن يتجاهل الأعراض تماما .. ولا يلقي لها بالا

بل يبتسم ويشعر نفسه بالاطمئنان ويبدأ بمحادثة الآخرين بكل هدوء دون

. الالتفات بما يحس به

وكذلك عدم الشكوى لأحد ! لأن الشكوى كما بينت من قبل تزيد المشكلة سوءا

.

. ثم يجب عليه أن يتجاهل الفكرة تماما ولا يناقشها

واحذر من محاولة تهدئة نفسك بمحادثتها سرا بأن تتكلم مع نفسك بعبارات

كثيرة ك (أنا لست خائفا ، أو أنا قوي ونحو ذلك) فهذا يزيد الفكرة الوسواسية

. اشتعالا كما علمت ذلك من التجارب الكثيرة التي وقفت عليها

ثم احذر أيضا من محاولة رد الفكرة وإثبات بطلانها فهذا من الخطأ أيضا بل

. دع الفكرة بحالها وحاول نسيانها

. وهنا ستبدأ الأعراض بالتلاشي تدريجيا بإذن الله