العلاج المعرفي السلوكي للوسواس القهري الديني

CBT of Religious OCD part II

أ.د. وائل أبو هندي

Dr. Wa-il AbouHendy

رئيس شعبة طب نفسي الطوارئ والكوارث

باتحاد الأطباء النفسانيين العرب

www.MaGaNiN.CoM

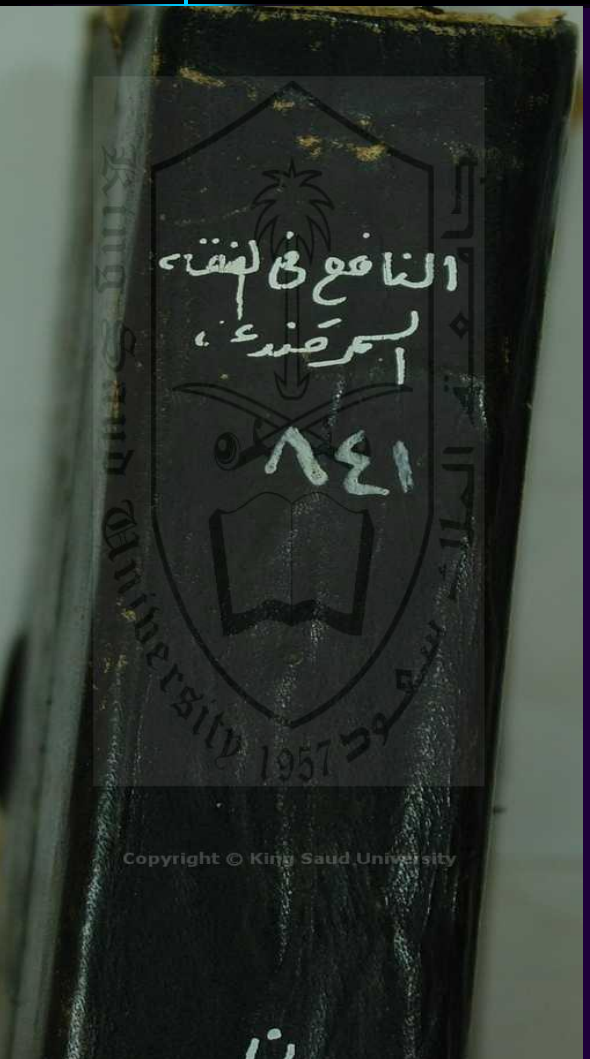
The Pioneer Study:
Specific Treatment Content For Specific Symptom Content

الدراسة الرائدة: المحتوى العلاجي المعين لمحتوى الأعراض المعين

المحتوى المعرفي السلوكي الخاص يحتاج لعلاج خاص

- لما كنا مقتنعين بأن المحتوى المعرفي السلوكي الخاص يحتاج لعلاج معرفي سلوكي خاص فقد كان لزاما علينا أن نتساءل: هل درست الوساوس الدينية دراسة علمية من قبل؟

المحتوى المعرفي السلوكي الخاص يحتاج لعلاج خاص



- وكانت الإجابة أنها غالبا درست من جانب فقهاء المسلمين، كما قرأت من قبل للسعدني (السعدني، ٢٠٠٧)

- عرفت بعد ذلك أن في الفقه المالكي فقه خاص بالمستنكح بالشك (الموسوس) يسمى "فقه المستنكح". تعلمت عنه من رفيف الصباغ (رفيف الصباغ، ٢٠٠٨).

المحتوى المعرفي السلوكي الخاص يحتاج لعلاج خاص

- وقررت أن أدرس المحتوى الديني لوساوس مجموعة من مرضاي الموسوسين خلال سنة قادمة أضم إليها المعلومات المسجلة عن مرضى أكملوا علاجهم خلال أربع سنوات خلت، فشملت الدراسة ٥٣٠ مريضا -معظم- وساوسهم دينية من أصل ٧٨٨ (أي ٦٧.٢%).

المحتوى المعرفي السلوكي الخاص يحتاج لعلاج خاص

محتوى الوسوسة	عدد (٥٣٠)*	%
الشك في الدين	١٢٣	٢٣.٢
التجديف (سب المقدسات)	١٢٨	٢٧.٩
الشك في إحسان الوضوء	٣١٣	٥٩
المبالغة في الاستنجاء	٢٤٩	٤٦.٩
الشك في خروج ريح	٣٨٢	٧٢
الشك في خروج نقطة بول أو مذي	٢٥٩	٤٨.٨
تغيير الملابس الداخلية > مرة يوميا	٥٨	١٠.٩
المبالغة في التطهر من النجاسة	٢٤٦	٤٦.٤
المبالغة في الغسل	١٩٧	٣٧.٢

* ٥٣٠ مريضا وساوسهم دينية من أصل ٧٨٨ (أي ٦٧.٢%) شاهدتهم خلال خمس سنوات

المحتوى المعرفي السلوكي الخاص يحتاج لعلاج خاص

محتوى الوسوسة	عدد المرضى (٥٣٠)*	%
الشك في النية	٢١٨	٤١.١
تكرار تكبيرة الإحرام	١٨٦	٣٥.١
تكرار أو بطء القراءة في الصلاة	١٦٥	٣١.١
الشك في عدد الركعات أو السجدات	٣٧١	٧٠
الشك في اتجاه القبلة	٤١	٧.٧
الشك في وقوع الطلاق	٥٧	١٠.٧
الشك في إفساد الصيام	٤٧	٨.٨
وساوس وقهورات دينية أخرى	٢٩	٥,٥

* ٥٣٠ مريضا وساوسهم دينية من أصل ٧٨٨ (أي ٦٧.٢%) شاهدتهم خلال خمس سنوات

المحتوى المعرفي السلوكي الخاص يحتاج لعلاج خاص

- وهناك كثيرٌ من التداخل والتصاحب بين هذه الأنواع وبعضها البعض، فمثلا يوجد غالبا في نفس المريض مع عرض الشك في إحسان الوضوء أعراض مثل المبالغة في الاستنجاء، الشك في خروج ريح، الشك في خروج نقطة بول أو مذي، تغيير الملابس الداخلية > مرة يوميا، المبالغة في الغسل.. إلخ.

المحتوى المعرفي السلوكي الخاص يحتاج لعلاج خاص

- ويحتاج كل من هذه الأعراض إلى تحليل ومناقشة مع المريض لفهم الكيفية التي يحدث بها ....
- قراءة الفقه الإسلامي هنا في غاية الأهمية ليستطيع المعالج النفساني أن يضع خطة العلاج المناسبة.

نسب الوساوس والقهورات الدينية

محتوى الوسوسة	عدد المرضى (٥٣٠)*	%
الشك في خروج الريح	٣٨٢	٧٢
الشك في عدد الركعات أو السجدات	٣٧١	٧٠
الشك في إحسان الوضوء	٣١٣	٥٩
الشك في خروج نقطة بول أو مذي	٢٥٩	٤٨.٨
المبالغة في الاستنجاء	٢٤٩	٤٦.٩
المبالغة في التطهر من النجاسة	٢٤٦	٤٦.٤
الشك في النية	٢١٨	٤١.١
المبالغة في الغسل	١٩٧	٣٧.٢
تكرار تكبيرة الإحرام	١٨٦	٣٥.١
تكرار أو بطء القراءة في الصلاة	١٦٥	٣١.١
التجديف (سب المقدسات)	١٢٨	٢٧.٩
الشك في الدين	١٢٣	٢٣.٢

* ٥٣٠ مريضا وساوسهم دينية من أصل ٧٨٨ (أي ٦٧.٢%) شاهدتهم خلال خمس سنوات

الشك

جوهر الوسوسة

المبالغة

التكرار

التجديف

التناظر

الربط/ التشاؤم

المحتوى المعرفي السلوكي الخاص يحتاج لعلاج خاص

- من ذلك يتضح أننا نحتاج لفهم السمات المعرفية المميزة لهؤلاء المرضى مثلا لماذا هم معرضون أكثر من غيرهم للوقوع في الشك أو للمبالغة أو التكرار وهذه هي أهم خلفيات الوساوس والقهورات الدينية أو طلب التناظر أو الربط التشاؤمي أو وساوس التجديف وهي ذات علاقة أيضًا بالدين والرموز الدينية؟
- كذلك نحتاج لمعرفة الأحكام الفقهية العامة والخاصة بالموسوسين المسلمين، وكذلك بعض القواعد الفقهية العامة ومنها كثير أراه وكأنما أعد لمحاربة الوسوسة!

سمات معرفية رئيسية في الموسوسين

- نجد لدى الموسوس تشوهات معرفية مثل **إعطاء الأفكار أهمية أكثر من اللازم، قناعات بالقدرةِ على التحكم في الأفكارِ، اندماج الفكرة/الفعلة، الشعور المفرط بالمسئولية (الذنب)، التقييم المفرط للخطر، عدم تحمل الشك** (الحاجة للتأكد ١٠٠%) إضافة إلى **الكمالية** أو **التنطع**، ولكل من هذه السمات أساليب علاجية معرفية سلوكية سنوجزها فيما يلي:

سمات معرفية رئيسية في الموسوسين

- **إعطاء الأفكار أهمية أكثر من اللازم**

Over-Importance of Thoughts:

- قناعة الموسوس غالبا هي "تَقُولُ الأفكارُ شيئا مهما عنيّ أَو عن العالم" "...أنا الوحيد لديه تلك الفكرة"، "ما دام جاءت الفكرة لي إذن هي مهمة!.."...
- وأصعب مثالٍ علاجيا هو: "**معنى ورود هذه الأفكار على عقلي هو أنني كافر أو شاذٌ جنسيا**"!.

سمات معرفية رئيسية في الموسوسين

- **قناعة بالقدرةِ على التحكم في الأفكارِ**

Controllability of Thoughts:

- يَجِبُ أَنْ أَكُونَ قادرا على السَيْطَرَة على أفكارِي (فقط لو أُحاولُ أكثر...)
- مثلا حين يتعلق الأمر بصور جنسية وسواسية تشمل تجديفا أو مع أحد أو إحدى المحارم أو على الأقل باعتبارها ذنبا يحتاج إلى تكفير .

سمات معرفية رئيسية في الموسوسين

- الشعور المفرط بالمسئولية Inflated Responsibility:
- - إذا لم أَفْعل كل ما يجب فعله لدرء الخطر، كلما أَتوقع خطراً، سَأكُونُ الملاَم على أيّ نتائج سيئة.... "ومن أمثلة ذلك مرضى وسواس الجنابة أو دم الحيض أو الحسد".
- وفي هؤلاء نجد ربما قناعات تضخم من المسئولية الشخصية مثل: عدم أداء كُلّ ما يمكن فعله لتَفادي الأذى هو أمر سيئ = تعمد التسبّب في الأذى.

سمات معرفية رئيسية في الموسوسين

- **اندماج الفكرة/الفعلة**

Thought Action Fusion (TAF):

- اندماج الفكرة/الفعلة الاحتمالي:

(الفكرة = الفعلة)

- **التَفكير في حدث 'سيئ' سَيَجْعلُه على الأرجح يحدث!.**

- **ولهذا علاقة بالتشاؤم وبالحسد**

تدريب:

- اكتب في ورقة : أتمنى أن .....
- اكتب اسم الشخص الأهم بالنسبة لك في الحياة.
- ..... والآن أكمل:

- ..... سيتعرض لحادثة سير على الطريق السريع هذه الليلة.

اندماج الفكرة/الفعلة

- اندماج الفكرة/الفعلة الأخلاقي: (الفكرة = الفعلة)
- معنى أن لديَّ الأفكار 'السيئةَ' هو = أنني شخص سيئ.
- معنى أن لديّ الأفكار 'السيئةَ' سيئى = كما لو كنتُ أفعلها ...أو سأفعلها...
- ولهذا علاقة بالشعور المفرط بالذنب!

سمات معرفية رئيسية في الموسوسين

- **التقييم المفرط للخطر Over-Estimation of Threat:**
  - دائما يضعون احتمالية أكبر للخطر وللوقوع في الخطأ.
  - بالنسبة لهم كل الأحداث والمواقف خطرة إلى أن يثبت العكس!
  - الأشياء السيئة محتملة الحدوث دائما لي؛ العدوى تَنتظرُ دائماً لتحَدَث لي؛ تَترصّدني الأخطارُ المخفيةُ في كل مكان، معنى تغير لون الجلد سرطان،...إلخ.

سمات معرفية رئيسية في الموسوسين

- **عدم تحمل الشك** (الحاجة للتأكد ١٠٠%)

Intolerance of uncertainty (Need for Certainty):

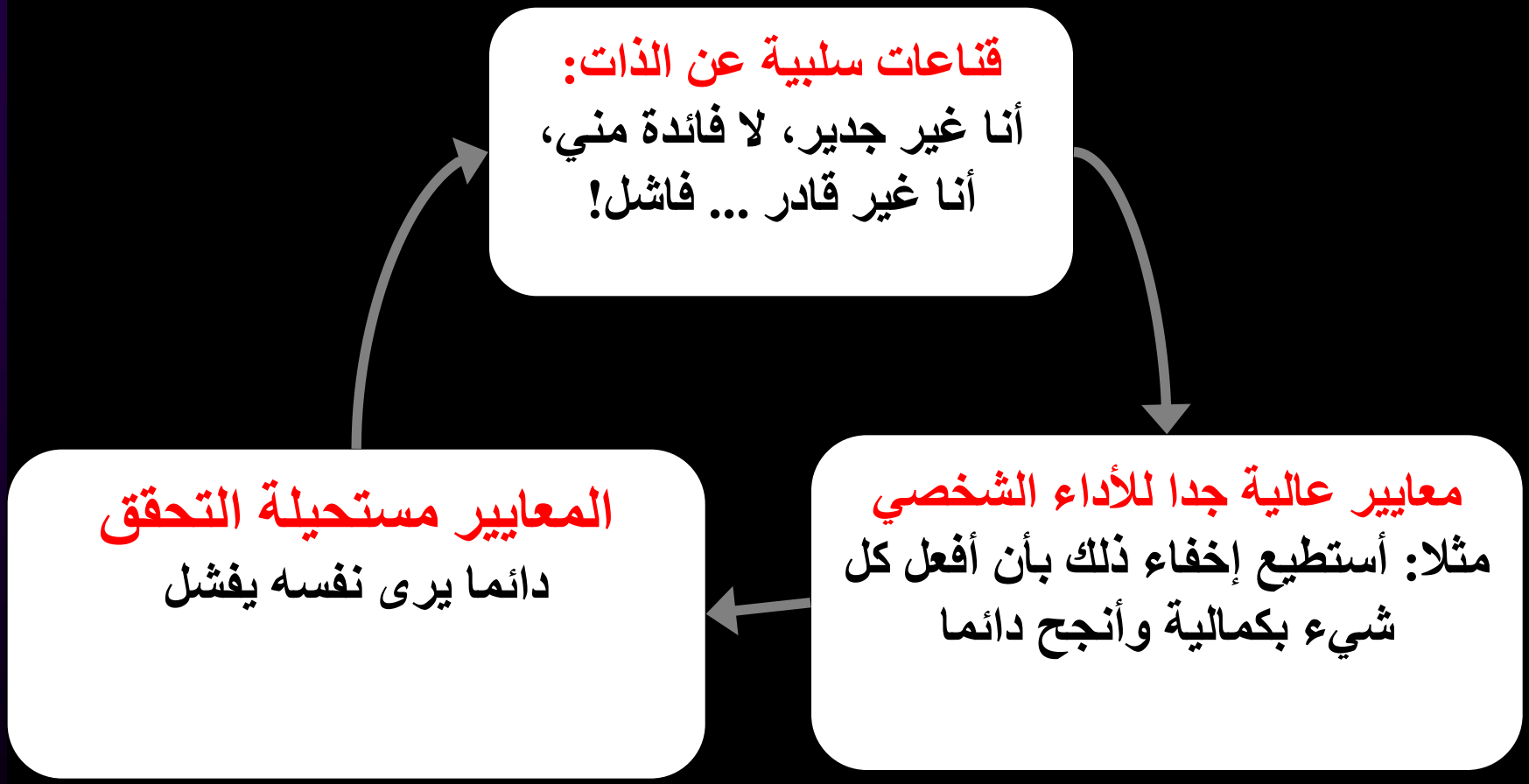
- يَجِبُ أَنْ أَكُونَ ١٠٠% مُتَأَكِّدا بأنني نفذتُ الأشياءَ بشكل صحيح.
- فقط ١٠٠ % أمان = صواب مقبول.. فقط ١٠٠ % طهارة = وضوء مقبول!
- إذا لَم أتأكد ١٠٠% لَنْ أكُونَ قادرا على عدم إعادة الصلاة.
- وعدم تحمل الشك هو السمة المسئولة عن كثير من الأفعال القهرية من نوع التحقق والتكرار.

سمات معرفية رئيسية في الموسوسين

- **الكمالية Perfectionism:**

- جَعْل أيّ خطأ بسيط سيئا مثل عيب كامل مما يؤدي إلى بطء الأداء وكثيرا ما يؤدي إلى التكرار.
- الكمالية تختلف عن إتقان العمل أو إحسانه وتشمل في صورتها المرضية ٣ سمات معرفية سلوكية هي:
- وضع معايير عالية جدا للأداء والكفاح المستمر لتحقيقها.
- تقييم النفس دائما على أساس القدرة على تحقيق المعايير.
- عدم القدرة على التخلي عن المعايير رغم آثارها السلبية.

الكمالية Perfectionism



Perfectionism الكمالية

سمات معرفية رئيسية في الموسوسين

- **التعمق أو التنطع:-**

تجمع هذه السمة صفاتٍ من الكمالية وعدم تحمل الشك، وفقهيا المتنطعون هم: المتعَمِّقون المُغَالُون المتجاوزونَ الحدود في أقوالهم وأفعالهم، أو هم المتعمقون المشددون في غير موضع التشديد، وهؤلاء بشكل أو بآخر هم الموسوسون في أمور دينهم.

التعمق أو التنطع

فهم قاصر للشرع، رغبة شديدة في التعمق:

خوف من التقصير، قناعة بصعوبة إحسان الفروض الدينية

وضع معايير عالية جدا للإحسان

مثلا: لابد أن أتأكد من كل حرف أثناء قراءة الفاتحة...إلخ

المعايير مستحيلة التحقق

دائما يرى نفسه يفشل

سؤال للمتدربين

- إذا كنت ستُسافرُ في اجازة، بعيدا في مكان ما، لمدّة شهر... تَقفلُ كُلّ شيء مفاتيح الكهرباء ومحبس الماء، وتفرغُ الثلاجةَ، وتجهز حقيبتك .. إلخ. تَلتقطُ جوازَ سفركَ وتذاكرَكَ، تقْفلُ البابَ وتتْركَ البيتَ... في طريقِكَ إلى المطارِ، ألا يحدث؟
- أن تدقّقَ وتتحقق هَلْ أحضرت جواز سفركَ ...؟
  - تذاكركَ ...؟ - نقودكَ ...؟
- تدقّقُ عقلياً أنّك أغلقتَ وأمّنتَ الأشياء، أحسنت غلقَ الأبوابَ...إلخ؟
- هَلْ يتكرر أيّ من هذا أكثر مِنْ مرّة؟
- ماذا لو أنّ شخصا ما سَألَك هل أحضرتَ التذاكر؟

تدريب:

- العمل في مجموعات وفي كل مجموعة واحد يستطيع تذكر حالة مريض وسواس قهري ديني بتفاصيل كافية.
- ما هي السمات المعرفية التي تراها فعلا سمات تفكير هذا المريض؟
- حاول تذكر وكتابة محتوى أعراض الوسواس القهري الديني.
- كل مجموعة أو زوج من المتدربين يحتاج لمن يلعب دور مريض ؟؟
- يفضل الاتفاق على التسميات أو تؤخذ من الفقه وهو الأفضل.

Who studied the content of religious obsessions & compulsions?

من درس محتوى الوساوس والقهورات الدينية؟

من قام بدراسة محتوى الوساوس الدينية؟

- من الطبيعي في حالة كون ٦٠% من الوساوس دينية أن يكون الفقهاء هم أول من يشتكي لهم مريض الوسواس القهري.
- بالتالي فلابد من الاطلاع على تراثهم الفقهي ومعرفة كيف تعاملوا على مدى قرون طويلة مع المشتكين من الوسوسة خاصة في الأمور الدينية.

من قام بدراسة محتوى الوساوس الدينية؟

- وحسبما عرفت فقد كان أ.د مصطفى السعدني هو أول طبيب نفساني يتطرق بالبحث في هذا الموضوع في دراسته عن تاريخ الوسواس القهري والمنشورة على موقع مجانين www.Maganin.Com
- وأما أنا فقد هالني ما عرفت عند قراءة ذلك التراث!

كيف تعامل الفقهاء مع الوسواس القهري؟

- باستقراء أقوال الفقهاء في تعريف (الوسواس القهري) نجد فيها:

أولاً: الوسواس: خواطر غير مستقرة، تجري في الفكر بلا اختيار، ليس عليها دليل، يتحرج منها الإنسان:

- قال القرطبي في تفسيره [٧/٢٢٢]: (..فالخواطر التي ليست بمستقرة، ولا اجْتَلَبَتْها الشبهة، فهي التي تُدفع بالإعراض عنها، وعلى مثلها يطلق اسم الوسوسة) (رفيف الصباغ،٢٠٠٨).

كيف تعامل الفقهاء مع الوسواس القهري؟

- **وفي "حاشية إعانة الطالبين" للدمياطي الشافعي [١/٣٤٣]:** (..قوله: بوسواس قهري: وهو الذي يَطرُق الفِكر بلا اختيار). وجاء فيها أيضاً [٢/٧٥]: (الشك يكون بعلامة، بخلاف الوسوسة، فإنها الحكم بالنجاسة [مثلاً] من غير علامة)
- **وقال الموَّاق المالكي في "التاج والإكليل" [٤/١٠٢]:** (... وقال عز الدين: الوسوسة ليست من نفس الإنسان، .....، ولا إثم على الإنسان فيها لأنها ليست من كسبه وصنعه، ويتوهم الإنسان أنها من نفسه ..... فيتحرج لذلك ويكرهه) (رفيف الصباغ،٢٠٠٨).

كيف تعامل الفقهاء مع الوسواس القهري؟

- ثانيا: الوسواس هو: (العمل بكل ما يطْرُق الذِّهن أو يتخيله الوهم). [الفتاوى الكبرى الفقهية: ١/٣١٣].

- ثالثا: الوسواس: (داء عضال قل من يقع في ورطته وينجو منها، والجنون دونه بكثير، فإنه ينحل البدن ويذهب العقل، بل والإدراك والفهم،.....). [الفتاوى الكبرى الفقهية: ١/٣١٣].

(رفيف الصباغ،٢٠٠٨)

كيف تعامل الفقهاء مع الوسواس القهري؟

- رابعاً: الوسواس هو: غلبة الشك وكثرته:
- قال الكاساني الحنفي في "بدائع الصنائع [١/٥١]:
(...وإن كان يعرض له ذلك كثيراً [أي الشك] لم يلتفت إليه، لأن ذلك وسوسة..).
- وجاء في "الفواكه الدواني" في تعريف المُسْتَنْكَح [١/٢٢٤]: (..(وهو) أي المستنكح (الذي يكثر ذلك) أي الشك (منه)... والحال أنه (لا يوقن) بشيء يبني عليه، هذا هو معنى الاستنكاح...) (رفيف الصباغ،٢٠٠٨).

كيف تعامل الفقهاء مع الوسواس القهري؟

- وتجدر الإشارة هنا إلى أن المالكية يطلقون اسم المُستنكح على كل من غلبه شيءٌ وقهرَهُ: فيقولون:

- مستنكح بالحَدَث: للذي معه سلس بول -مثلاً-،

- مستنكح بالسهو: للذي ينسى كثيراً مع تيقن أنه نسي

- ومستنكح بالشك: للذي يشك كثيراً ولا يوقن من نفسه شيئا يعمل بمقتضاه... أي: الموسوس. [انظر: حاشية الدسوقي :١/١١٥-١١٦، ٤٣٤] (رفيف الصباغ،٢٠٠٨)

ضابط (المستنكح) عند المالكية أو مقياس الاستنكاح

- ضابط (المستنكح) عند المالكية أو

مقياس الاستنكاح:

١ـأن تزيد أيام إتيان الشك على أيام عدم إتيانه، أو تُساويها، فإن نقصت عنها كأن يأتيه الشك يوماً ويفارقه يومين فلا يعد الشخص مستنكحاً (موسوساً) في هذه الحالة

DSM-IV Criteria !!!.

ضابط (المستنكح) عند المالكية أو مقياس الاستنكاح

٢ـ أن لا يختلف الأمر الذي دخله الوسواس بين يوم وآخر: فمن شك يوماً في الوضوء دون الصلاة، ويوماً في الصلاة دون الوضوء.إلخ، فليس بموسوس، إذ الشك في الوسائل لا يُضَمُّ للشك في المقاصد. [انظر: حاشية الدسوقي: ١/٤٣٤، والفواكه الدواني: ١/٢٢٤]، وهذا يعني أنه لو كان يشك كلَّ يوم في كلا الأمرين فهو موسوس فيهما

(رفيف الصباغ،٢٠٠٨).

كيف تعامل الفقهاء مع الوسواس القهري؟

- **ومما يصلح ضابطا لمعرفة الموسوسين عند الفقهاء:**

- من كان يشك في العلم الضروري، [وهو الذي لا يمكن دفعه عن النفس بشك ولا شبهة]، – كالعلم الحاصل عن طريق الحواس مثلاً-، فهو موسوس، فمن شك في غسل يده مع رؤيته لذلك الغسل ببصره فهو موسوس. [انظر: درء التعارض: ٣/٣١٧ ، وأصول السرخسي: ١/٣٠٢].

- من كان يحكم بحصول أشياء ويتصرف بمقتضاها دون دليل ظاهر مقبول فهو موسوس. [انظر: حاشية إعانة الطالبين: ٢/٧٥] (رفيف الصباغ،٢٠٠٨)

كيف تعامل الفقهاء مع الوسواس القهري؟

- قراءة كتب الفقه تعطينا وصفا تفصيليا لأشكال وأنواع الوساوس والأفعال القهرية الدينية، وأقربها مثلا هو المبالغة في الاستنجاء حيث يصف الفقهاء ١١ شكلا هي:
- السلت والنتر والنحنحة والمشي والقفز والحبل والتفقد والوجور والحشو والعصابة والدرجة، وهذه الأشكال التي ذكرها ابن قيم الجوزية لن تجدها في أي كتاب غربي حديث عن الوسواس القهري أياً كان مؤلفه مهتما أو متخصصاً أو عالماً في الوسواس القهري!! (مصطفى السعدني،٢٠٠٧)

الحمد لله ..... وشكرا لكم

www.maganin.com