

العلاج المعرفي السلوكي للوسواس القهري الديني

CBT of Religious OCD

part III

أ.د. وائل أبو هندي

Dr. Wa-il AbouHendy

رئيس شعبة طب نفسي الطوارئ والكوارث
باتحاد الأطباء النفسانيين العرب

www.MaGaNiN.CoM

The cognitive part of the specific CBT program: How did Islamic Scholars treat OCD?

الجزء المعرفي من البرنامج :
كيف تعامل فقهاء المسلمين مع
الوسواس القهري

منهج الفقهاء في التعامل مع الوسواس القهري

■ أولاً: الاعتقاد بأن الوسواس خاطر شيطاني وليست حقيقة نابعة من النفس:

لست أنا إنه الوسواس القهري (*It is not me it's*)

OCD

جاء في "الفتاوى الكبرى" لابن حجر الهيتمي [١/٢١٦]:
(..دواء الوسوسة أن يعتقد أن ذلك خاطر شيطاني، وأن إبليس هو الذي أورده عليه وأنه يقاتله، فيكون له ثواب المجاهد؛ لأنه يحارب عدو الله، فإذا استشعر ذلك فرَّ عنه، وأنه مما ابتلي به نوع الإنسان من أول الزمان وسلطه الله عليه محنة له).

منهج الفقهاء في التعامل مع الوسواس القهري

ما أشبه هذا بمدخل النظرية المعرفية في علاج الوسواس، حيث تبدأ بطبيعية وعالمية الوسوسة (بدليل أنها تصيب كل الناس تقريبا)

'Normality' of OCD

ثم تتم بعد ذلك تبرئة المريض من أي لوم لأن المصدر هو الوسواس وليس أنت !

Externalization and Distancing of source and freeing of responsibility

منهج الفقهاء في التعامل مع الوسواس القهري

■ **ثانياً: صرف الانتباه عن الفكرة الوسواسية، وعدم الاشتغال بمناقشتها: وهذا مأخوذ مما رواه البخاري ومسلم: عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ:**

((يَأْتِي الشَّيْطَانُ أَحَدَكُمْ فَيَقُولُ: مَنْ خَلَقَ كَذَا، مَنْ خَلَقَ كَذَا، حَتَّى يَقُولَ: مَنْ خَلَقَ رَبِّكَ؟ فَإِذَا بَلَغَهُ فَلْيَسْتَعِذْ بِاللَّهِ، وَلْيُنْتَه))

[البخاري: بدء الخلق/باب صفة إبليس وجنوده، مسلم: الإيمان/باب بيان الوسوسة في الإيمان].

- لا تناقش الفكرة فهي مجرد ضوضاء لا تعني شيئاً ..

These are 'noise' not 'signal'

منهج الفقهاء في التعامل مع الوسواس القهري

■ ثالثاً: عدم الاستجابة للوساوس

:Response Prevention

- وهو أهم دواء للوسوسة، وعليه كثير من التطبيقات في مختلف المسائل.
- والمراد من عدم الاستجابة: أن لا يعمل الوسواس بمقتضى وسواسه، بل يتصرف وكأن الشك لم يطرأ عليه.
- وعدم الاستجابة لازم لصرف الانتباه، لذلك يردان معاً عند ذكر الأحكام (رفيف الصباغ، ٢٠٠٨).

منهج الفقهاء في التعامل مع الوسواس القهري

- يعتبر نجاح المعالج في إقناع مريض الوسواس بإهمال وساوسه الدينية فلا يستجيب لها، وبأن يجرب التعامل معها عقليا (معرفيا وسلوكيا) بشكل مختلف هو أهم خطوة نحو الشفاء.
- ويجب أن تناقش طريقة المعالج في التعامل مع الوسواس الدينية كبديل لطريقة المريض، “نظرية أ” مقابل “نظرية ب”، دون حط من طريقة المريض المبتلى قدر الإمكان.

منهج الفقهاء في التعامل مع الوسواس القهري

■ جاء في "الفواكه الدواني" [١/٢٢٤]: (...ومن استنكحه) أي كثر (الشك في السهو) في الصلاة (فَأَيْئَةً عنه) أي **يعرض عنه وجوباً** (ولا إصلاح عليه) [أي لا يعيد ما شك فيه]....).

■ ففي هذا النص تصريح بأن الموسوس في الصلاة – ومثلها سائر الأمور كما سيأتي- يجب عليه أن يعرض عن وساوسه، وي طرح الشك، **فلا يعمل بما يلزم عنه من أحكام -عادة- عند غير الموسوسين.**

(رفيف الصباغ، ٢٠٠٨)

عدم الاستجابة Response Prevention

■ أ) في الطهارات:

- من المعلوم أن السليم عن الوسوسة، إذا شك في غسل عضو من أعضائه أثناء وضوئه عاد إليه فغسله، وإذا شك بعد انتهاء الوضوء، فلا أثر لشكه، ولكن الموسوس لا أثر لشكه في الحالين، فلا يعود لغسل ما شك فيه سواء اعتراه الشك أثناء وضوئه أم بعد انتهائه، وذلك كي يقطع الوسوسة ولا يعمل بمقتضاها.

عدم الاستجابة Response Prevention

■ (ب) في الصلاة:

- بنى الفقهاء أحكام الموسوسين على أنه يجب عليهم عدم الاستجابة للوسوس وعدم العمل بمقتضاها:
- إذا شك الموسوس هل سجد سجدة واحدة أم اثنتين؟ بنى على الأكثر، أي: تصرف على أساس أنه سجد سجدتين، وقام للركعة التي بعدها، بينما غير الموسوس يبني على الأقل، أي يتصرف على أساس أنه سجد سجدة واحدة، ويأتي بسجدة أخرى ثم يكمل صلاته (رفيف الصباغ، ٢٠٠٨).

عدم الاستجابة Response Prevention

- إذا شك الموسوس: هل فعل ما يبطل الصلاة؟ فالحكم في حقه أن يكمل ويقول: ما أبطلت صلاتي.

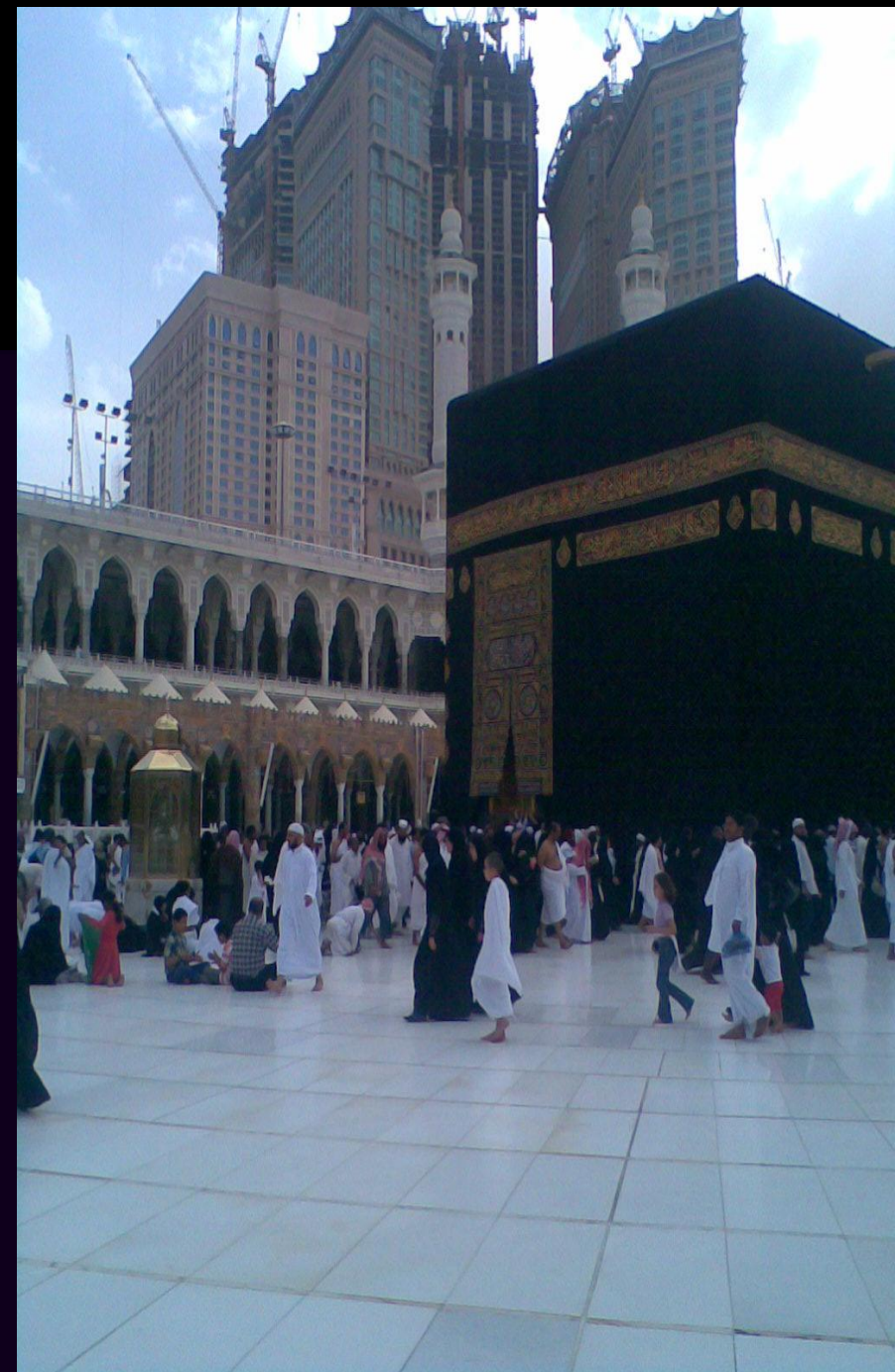
- وإذا شك: هل نوى أم لا؟ يقول: قد نويت، ويكمل صلاته، وهكذا.... (رفيف الصباغ، ٢٠٠٨)

- وإذا شك الموسوس: هل وقعت تكبيرة الإحرام؟ أو هل أحسنت إخراج الحروف .. إلخ.. فالحكم في حقه أن يكمل صلاته ويقول: ما أبطلت صلاتي وهكذا....

عدم الاستجابة Response Prevention

■ (ج) في الطواف:

إذا شك الطائف بالكعبة في عدد الأشواط، فإن كان معافى من الوسواس، بنى على الأقل، وإن كان موسوساً بنى على الأكثر وأعرض عن شكه ولم يستجب له، مثل الصلاة تماماً، أي: إذا شك السليم هل طاف ستاً أو سبعاً؟ اعتبر نفسه طاف ستاً وأتى بالشوط السابع، أما الموسوس فيعتبر نفسه طاف سبعاً ولا يأت بشيء، وهكذا... [انظر: حاشية الدسوقي:



عدم الاستجابة Response Prevention

■ (د) في الطلاق:

إذا أصاب الرجل وسواس^{٢٤}: هل طلق امرأته أم لا؟
يطرح وسواسه، ولا يستجيب له في فراق امرأته،
وهو غير آثم في بقائه معها، لأن نكاحه باقٍ لم
يتأثر.

جاء في التاج والإكليل [٢/١٠٤]: (... في رجل توسوسه
نفسه فيقول: قد طلقت امرأتي! أو يتكلم بالطلاق وهو لا يريد،
أو يشككه. فقال: يُضرب عن ذلك ويقول للخبيث [الشيطان]:
صدقت ولا شيء عليه. [وانظر: الشرح الكبير وحاشية الدسوقي عليه:

[٢٣٣-٢/٦٣٢] (رفيف الصباغ، ٢٠٠٨)

عدم الاستجابة Response Prevention

■ (هـ) في الرياء:

- قد يأتي الوسواس للمسلم عند فعل الطاعات فيوسوس له: أنك إنما تفعل طاعاتك رياءً ونيتك إرضاء الخلق لا الخالق، وأنت منافق، والله لن يتقبل منك.
- والدواء: أن لا يهتم الموسوس لما يجري في ذهنه، ولا يترك العمل، ويستمر على طاعاته إخراجاً للوسواس وعصياناً له.

(رفيف الصباغ، ٢٠٠٨)

منهج الفقهاء في التعامل مع الوسواس القهري

يعتبر صرف الانتباه شكلا من أشكال عدم الاستجابة لأنه إهمالٌ لورود الفكرة الوسواسية أو التساؤل الوسواسي دون إعطائه أدنى اهتمام والنجاح في هذا هو العلاج.

ومن المهم الانتباه إلى أن المريض الذي يظهر الالتزام بعدم الاستجابة والمضي في الفعل ليس بالضرورة مطبقا لعدم الاستجابة بالكامل كما يجب، إذ يجب البحث عن **الوساوس الاستباقية أو احتياطات الأمان Safety Behaviors** والتي ربما يفعلها المريض من حيث لا يدري

الوساوس الاستباقية أو احتياطات الأمان

■ هناك عدد من الاستراتيجيات يستخدمها مرضى الوسواس القهري قبل بعض الأفعال التي تعقبها الوسواس بهدف منع حدوثها أو التخفيف من شدتها، وتسمى الوسواس الاستباقية أو الاحترازية وهي: سلوكيات ظاهرة (أو عمليات عقلية داخلية) يلجأ لها المريض في موقف معين أو قبل فعل معين لمنع الوسواس أو النتائج المخيفة أو التقليل من حدتها أو خطورتها.



٥١٣٤

الوساوس الاستباقية أو احتياطات الأمان

- ويؤدي اللجوء للوساوس الاستباقية إلى عدة مشكلات:
 - أهمها التقليل جدا من فائدة التعرض وعدم الاستجابة
 - منعها نفي القناعات الخاطئة، وتثبيتها لقناعات الخوف.
 - تمثل هذه الأفعال الاستباقية جزءاً مهماً مكملًا لحلقات الإدامة
- مثلا من يستمر في صلاته غير مستجيب للوسوسة بخروج ريح أو نقطة بالضبط كما اتفق مع المعالج لكنه يضطر إلى قبض كل عضلات الحوض في الصلاة تفاديا للريح أو للنقطة، فمثل هذا المريض لن يستفيد من العلاج إلا إذا تخلى عن هذه الوساوس الاستباقية أو الاحتياطات لأنها استجابة مستترة تفسد التعرض.

منهج الفقهاء في التعامل مع الوسواس القهري

■ رابعاً: الأخذ بالرخص، والعمل بأيسر الأقوال عند العلماء:

- بينما يَأْتُم غير الموسوس بانتقاء الأسهل من أقوال العلماء ليعمل بها ويريح نفسه، فإن الأولى للموسوس أن يتتبع تلك التسهيلات ويلزم بها نفسه!

- جاء في "فتح المعين" [٤/٣٣٧] (شافعي): (...الأولى لمن ابتلي بوسواس، الأخذ بالأخف والرخص لئلا يزداد فيخرج عن الشرع، ولضده الأخذ بالأثقل لئلا يخرج عن الإباحة) (رفيف الصباغ، ٢٠٠٨).

منهج الفقهاء في التعامل مع الوسواس القهري

■ خامساً: ربط أفعال الوسواس بشيء ثابت محسوس:

- بما أن الوسواس لا يستطيع أن يحكم على أفعاله حكماً صحيحاً، ولا يشعر بإتمامها، فقد ربط العلماء أفعاله بشيء ثابت، يعرف الوسواس من خلاله أنه أتم الفعل الذي يقوم به على الوجه المطلوب.

منهج الفقهاء في التعامل مع الوسواس القهري

- فمثلاً: المطلوب في تطهير الأشياء هو الغسل بحيث تزول النجاسة، ويغلب على الظن طهارتها. لكن الموسوس لا يشعر بإتمام أفعاله فلا يستطيع أن يحكم بزوال النجاسة، ولا يغلب على ظنه طهارة ولا نجاسة، وتفادياً لهذا ربط العلماء فعل الموسوس بأمر ثابت يتحقق -الموسوس- من خلاله من حصول الطهارة فيما يغسله بغض النظر عن إحساسه (رفيف الصباغ، ٢٠٠٨).
- ويفيد هذا أيضاً في علاج التعمق أو التنطع حال النجاح في إقناع المريض.

منهج الفقهاء في التعامل مع الوسواس القهري

■ سادساً: **تركيز الانتباه على الفعل أثناء القيام به:** اقترح الفقهاء أيضاً لعلاج الوسواس، تركيز الانتباه على الفعل الذي يتعلق به الوسواس، وإعطائه قدراً زائداً من الاهتمام..
- والغرض هو أن يستطيع الموسوس تذكره فيما لو عرض له الشك: هل فعله أم لا؟

(رفيف الصباغ، ٢٠٠٨)

منهج الفقهاء في التعامل مع الوسواس القهري

■ إلا أنني أعتبر ذلك مرحلة
انتقالية فقط في العلاج
خاصة في حالة استخدام
عقار م.ا.س أو م.ا.س.ا إلى
جانب ع.م.س وإلا فأنا
أعتبر هذا مما أسميه
وساوس استباقية.



منهج الفقهاء في التعامل مع الوسواس القهري

■ **سابعًا: دفع الضدّ الضار بالضدّ النافع: Thought Stopping**

ومعناها أن يأتي الموسوس بما يوقف الفكرة الوسواسية، فيكرره على نفسه وخاصة عند ورود الوسواس عليه.

■ وهذه الطريقة استنبطها الإمام ابن تيمية رحمه الله من قوله صلى الله

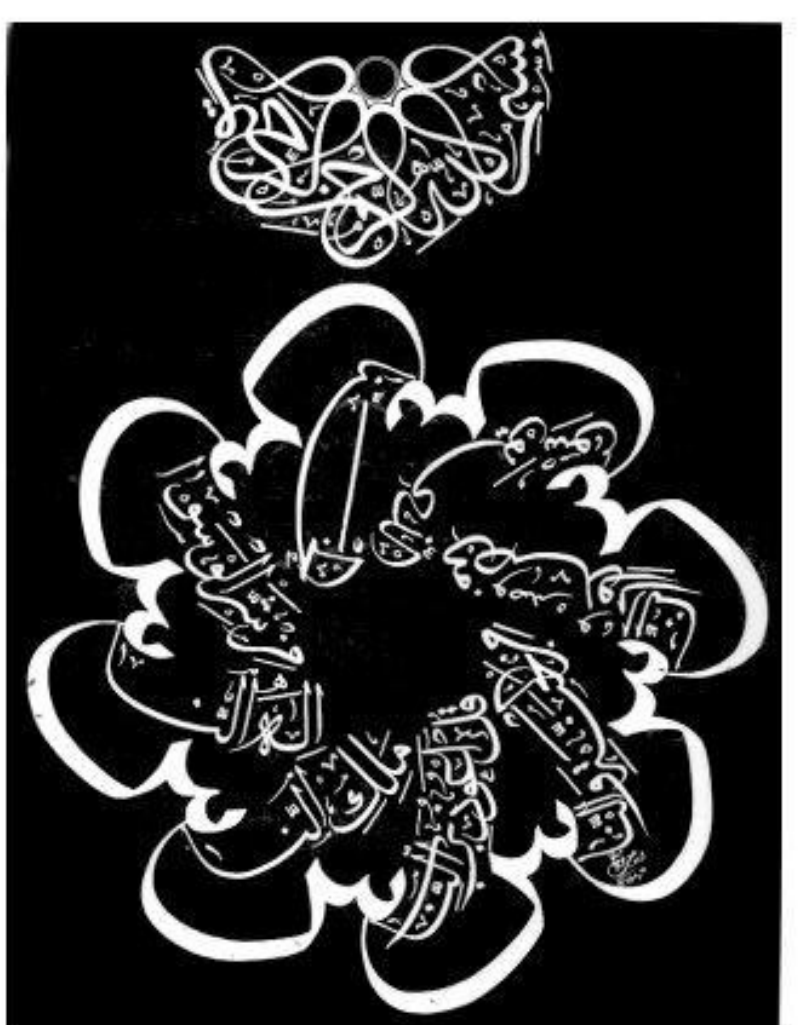
عليه وسلم للموسوس في العقيدة فيما رواه أبو هريرة رضي الله عنه:

«لَا يَزَالُ النَّاسُ يَتَسَاءَلُونَ حَتَّى يُقَالَ هَذَا: خَلَقَ اللَّهُ الْخَلْقَ،
فَمَنْ خَلَقَ اللَّهُ؟ فَمَنْ وَجَدَ مِنْ ذَلِكَ شَيْئًا فَلْيَقُلْ: آمَنْتُ بِاللَّهِ»

[مسلم: الإيمان/ بيان الوسوسة في الإيمان]

■ (رفيف الصباغ، ٢٠٠٨).

منهج الفقهاء في التعامل مع الوسواس القهري



■ ومن المتواتر عن كثيرين
من مرضى الوسواس
الديني أن الاستعادة أو
إيقاف الأفكار كلما فعلها
المريض مبكرا كلما كانت
أنجح في طرد الوسواس.

منهج الفقهاء في التعامل مع الوسواس القهري

■ ثامناً: التنفير من أفعال الموسوسين:

ولعل هذه الطريقة هي أبرز ما يظهر للقارئ في كتب المتقدمين عند كلامهم عن الوسواس، وقد ألفت المؤلفات في ذلك، مثل كتاب "ذم الموسوسين" لابن قدامة المقدسي، ونقلها عنه ابن القيم في كتابه "إغاثة اللفهان من مصائد الشيطان" وأضاف بعض الشيء عليها، وهناك كتاب "التبصرة" للإمام أبي محمد الجويني، إلا أن لهجته كانت أخف قسوة من لهجة ابن قدامة-رحم الله الجميع-.

منهج الفقهاء في التعامل مع الوسواس القهري

■ تاسعاً: العلاج الدوائي: **Drug Treatment**

رغم توجيه العلماء جُلَّ اهتمامهم في علاج الموسوس إلى العلاج المعرفي السلوكي، إلا أنه ورد في أقوالهم ما يدل على أنهم كانوا يستخدمون العلاج الدوائي مع الموسوسين أيضاً.

■ وقد أشار الإمام ابن تيمية -رحمه الله- إلى العلاج الدوائي لهؤلاء بقوله: فإن عجز عن ذلك لفساد في طبيعته عولج بالأدوية الطبيعية، أو بالدعاء والرقى والتوجه ونحو ذلك، وإلا ترك). [درء التعارض: ٣/٣١٠]

(رفيف الصباغ، ٢٠٠٨)

تدريب: 20 دقيقة

- العمل في مجموعات أو أزواج كما في التدريب السابق ... القائم بدور المريض هو الشخص الأهم حضوره!
- ما هي الأحداث العقلية المقتحمة (الوساوس)؟ ما هي تقييماته السلبية واعتقاداته حول محتوى تلك الأحداث وما هي درجة أهميتها؟
- ما هي الأفعال العقلية أو الحركية (القهورات) التي تنتج عن الوساس؟
- حاول اشتقاق وصياغة حلقات الإدامة لهذا المريض.

قواعد فقهية مهمة في علاج الوسواس

قاعدة: اليقين لا يزول بالشك

■ لإدراك الأمور في أصول الفقه درجات:

- (١) **اليقين**: وهو جزم القلب بوجود الشيء أو عدم وجوده بالاستناد إلى الدليل. مثال: الجزم بموت الحيوان بعد حُرِّ رقبته بالسكين.

- (٢) **غلبة الظن**: وهو رجحان أحد احتمالين على الآخر، وطرح الاحتمال المرجوح وعدم إقامة وزن له لشدة ضعفه، وذلك بالاستناد إلى دليل.

قاعدة: اليقين لا يزول بالشك

(٣) **الظن**: وهو ترجيح أحد الاحتمالين لكن مع عدم طرح الاحتمال المرجوح، **(النسبة التقريبية: ٥١-٧٩%)**. مثال: ترجيح احتمال رسوب الطالب الذي لم يدرس قبل الامتحان، مع احتمال نجاحه للالتزامه بالدوام أثناء العام.

(٤) **الشك**: تساوى الاحتمالين بحيث لا يمكن ترجيح أحدهما على الآخر. (أي كل احتمال يمكن وجوده بنسبة: ٥٠%).

قاعدة: اليقين لا يزول بالشك

(٥) **الوهم**: وهو الجانب المرجوح، (يوجد في القلب بنسبة: ٤٩% فأقل). مثاله: الطرف المرجوح في الأمثلة السابقة. [انظر: شرح القواعد الفقهية: ص ٧٩-٨٦]

فإذا كان الإنسان متيقناً من أمر (١٠٠%) وشك فيه (٥٠%) فهذا الشك لا يؤثر على يقينه ولا يعمل به لأن الضعيف لا يغلب القوي

(رفيف الصباغ، ٢٠٠٨).

لا تتجيس بالشك

كثير من الموسوسين يبالغ في طقوس التطهر متحججا بنجاسة متخيلة، وهنا يلزم الوعي بعدد من القواعد الفقهية لمناجزته:

قاعدة فقهية تقول: **لا تتجيس بالشك** وبالتالي فالأشياء تبقى طاهرة على حالها ما لم تتأكد نجاستها **١٠٠% أي** بعلامة تظهر لنا رأي العين بما لا يدع مجالاً للشك أو الاحتمال **ولا نفتش عنها** لأن في ذلك تعمقا.



الجاف على الجاف طاهر بلا خلاف

■ قاعدة فقهية تقول: **الجاف على الجاف طاهر بلا خلاف**، روى أبو هريرة رضي الله عنه أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال: **“إذا وطئ أحدكم بنعله الأذى فإن التراب له ظهور”** وفي لفظ: **“إذا وطئ أحدكم الأذى بخفيه فظهورهما التراب”**، رواهما أبو داود.



المشقة تجلب التيسير



■ قاعدة المشقة تجلب التيسير هذه القاعدة من أمهات القواعد التي تدور عليها معظم أحكام الشرع، وهي تعبر عن مضمون آيات كثيرة في القرآن الكريم، منها قوله تعالى: ((يُرِيدُ اللَّهُ بِكُمُ الْيُسْرَ وَلَا يُرِيدُ بِكُمُ الْعُسْرَ)) [البقرة: ١٨٥].

(رفيف الصباغ، ٢٠٠٨)

تفضل السيد اللواء، ١٠٠ ح

اسمها عييل محمد عثمان

مدير ادارة التجنيد والتعبئة

بافتتاح

دورة مياه معسكر الانتقال

في عهد السيد العميد

جابر محمد العربي

مدير منطقة تجنيد وتعبئة الاسكندرية

١٠٠ ح

الأصل في الصفات العارضة العدم

■ صفات الشيء على نوعين:

- أصلية وهي الصفات التي يشتمل عليها الشيء بطبيعته: كالبياض في اللبن، والنجاسة في الخنزير.

- وعارضة وهي التي تحدث بعد أن لم تكن موجودة: كالعلم في الإنسان، والنجاسة في الثوب...

الأصل في الصفات العارضة العدم

■ القاعدة في الصفات الأصلية أن تكون موجودة (يعني: يولد الخنزير نجساً، ويخرج اللبن أبيض)، بينما على العكس:

■ القاعدة في الصفات العارضة أن تكون غير موجودة —أو معدومة— (يعني: يولد الإنسان جاهلاً ليست فيه صفة العلم، وأن يكون الثوب طاهراً ليست فيه صفة النجاسة). [انظر: شرح القواعد الفقهية: ص ١١٧-١٢٠].

(رفيف الصباغ، ٢٠٠٨)

الأصل في الصفات العارضة العدم

■ * تطبيق:

- موسوس يخاف من التلوث/ النجاسة، فيغسل الأشياء الجديدة قبل استعمالها: نقول له: الأصل أن تُخْلَق الأشياء وتوجد نظيفة ظاهرة سالمة من العيوب. وأما التلوث/النجاسة فصفات عارضة تطرأ على الأشياء وليست أصلية فيها، فالتلوث/النجاسة غير موجودين إلى أن تعلم وجودهما بيقين، إذن: غسل الأشياء الجديدة إضاعة للوقت في إزالة شيء غير موجود، ومشقة لا داعي لها. (رفيف الصباغ، ٢٠٠٨)

الأصل إضافة الحادث إلى أقرب أوقاته

■ و(الحادث) هو الأمر الذي قد وجد بعد أن لم يكن موجوداً.

- والمراد بهذه القاعدة: أنه إذا تأكدنا من وجود شيء لكن لم نعرف تاريخ وجوده، فننسب وجوده إلى أقرب زمان ممكن من وقت علمنا به.
[انظر: شرح القواعد الفقهية: ص ١٢٥-١٣١].



الحمد لله وشكرا لكم

www.maganin.com