

العلاج المعرفي السلوكي للوسواس القهري الديني

# CBT of Religious OCD part V

أ.د. وائل أبو هندي

**Dr. Wa-il AbouHendy**

رئيس شعبة طب نفسي الطوارئ والكوارث

باتحاد الأطباء النفسانيين العرب

[www.MaGaNiN.CoM](http://www.MaGaNiN.CoM)

مُعَالَجَة مناطق معرفية معينة

Tackling Specific Cognitive Areas

# المبالغة في الوضوء أو في الغسل

■ مثل الشك في إحسان الوضوء (٥٩%) من الحالات، وأما المبالغة في الغسل فظهرت في (٣٧.٢%) وإضافة لما سبق ذكره من فقه الوضوء والتطهر من النجاسات فإن من المهم ذكر حديث الرسول صلى الله عليه وسلم عن الإسراف في الوضوء، "الوضوء ثلاث فما زاد فقد أساء وظلم" صدق صلى الله عليه وسلم.

■ من المهم هنا عقد المناظرة بين صفة التيمم وصفة كل من الوضوء والغسل، وكيف تكون النتيجة واحدة إذا كانت أي من التفاصيل مهمة؟ وكيف اختلفت المذاهب في وجوب ذلك، وكذلك في نية الوضوء وفي وجوب التالي إلخ...

# الشعور المفرط بالمسئولية

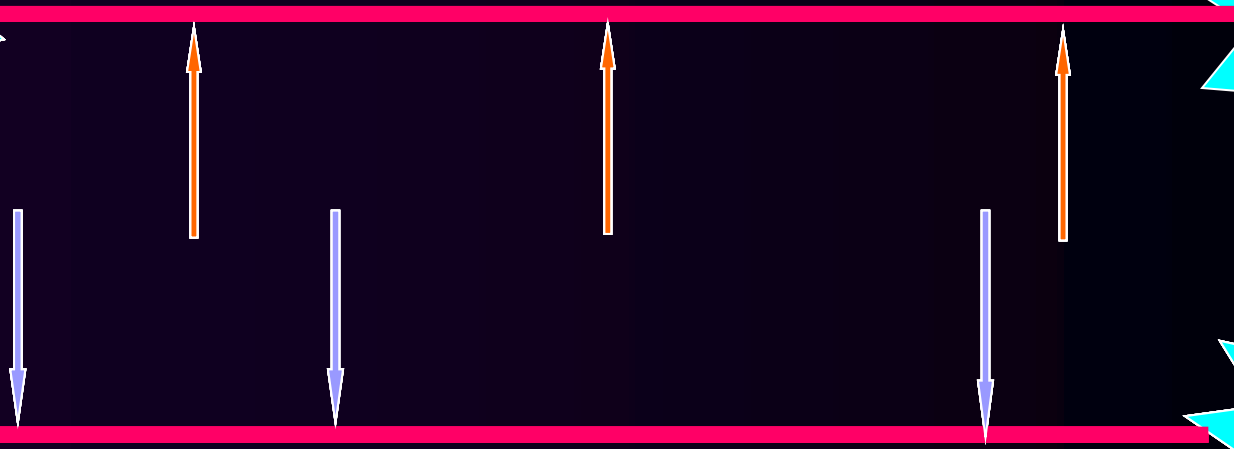
■ فكرة المتصل ستكون غالباً مفيدة هنا أيضاً: ارسم متصلين:  
من شخص جيد إلى شخص سيء ومن شخص مسئول إلى شخص  
غير مسئول.. - أين تضع فلان؟ وفلان؟ وأين تَضِعُ نفسك؟

أفضل  
شخص

أسوأ  
شخص

مسئول  
تماماً

غير  
مسئول



# الشعور المفرط بالمسئولية

غالبًا ما يظهر أن الأشخاص الجيدين ليسوا بالضرورة هم الأكثر شعورًا بالمسئولية.

ربما يساعد ذلك في فتح مفهوم المسئولية مثلًا: هل هي مسئولية فعلا أن رغبتك في حماية أطفالك تعرضهم لخطر اضطراب نموهم الاجتماعي؟

■ يفضل تكرار العمل على مفهوم المسئولية أثناء العلاج لضمان التعميم.

# الشعور المفرط بالمسئولية

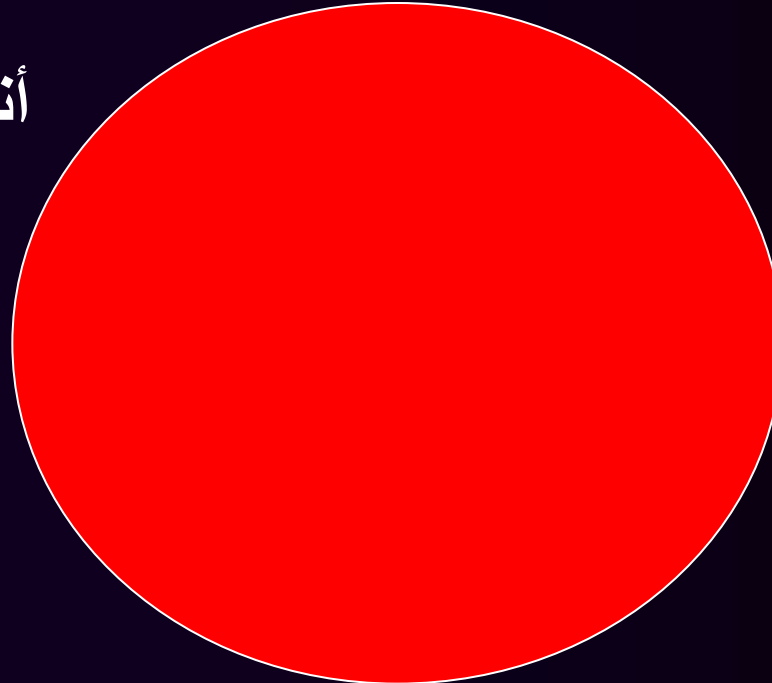
■ في كثير من الأحيان يقتنع المريض بعدم صحة أو عدم وجوب ما يلجأ إليه من أفعال قهرية، ولكنه رغم ذلك يعجز عن عدم أدائها ويرفض حتى الأخذ بالرخصة أو الفتوى بالتيسير، ويكون سبب ذلك هو الشعور المفرط بالمسئولية إضافة إلى وساوس تشككه حتى في كونه مريض وسواس قهري لتصح له الرخصة.

■ في مثل هذه الحالات كثيرا ما تُحل المشكلة بنقل المسئولية إلى المعالج حيث يقول للمريض أنا المسئول أمام الله عن أي عواقب شرعية لامتناعك عن أداء الفعل القهري.

# الشعور المفرط بالمسئولية

■ **فطيرة المسئولية Responsibility Pie** يسأل المريض عن تقديره الشخصي المبدئي لنسبة مسؤليته عن الحدث السلبي مثلا عندما كان مسافرا ومات صاحبه ثم ترسم الفطيرة:

أنا المسئول ١٠٠%



أنا المسئول عن كل ما  
حدث أنا صاحب فكرة  
السفر

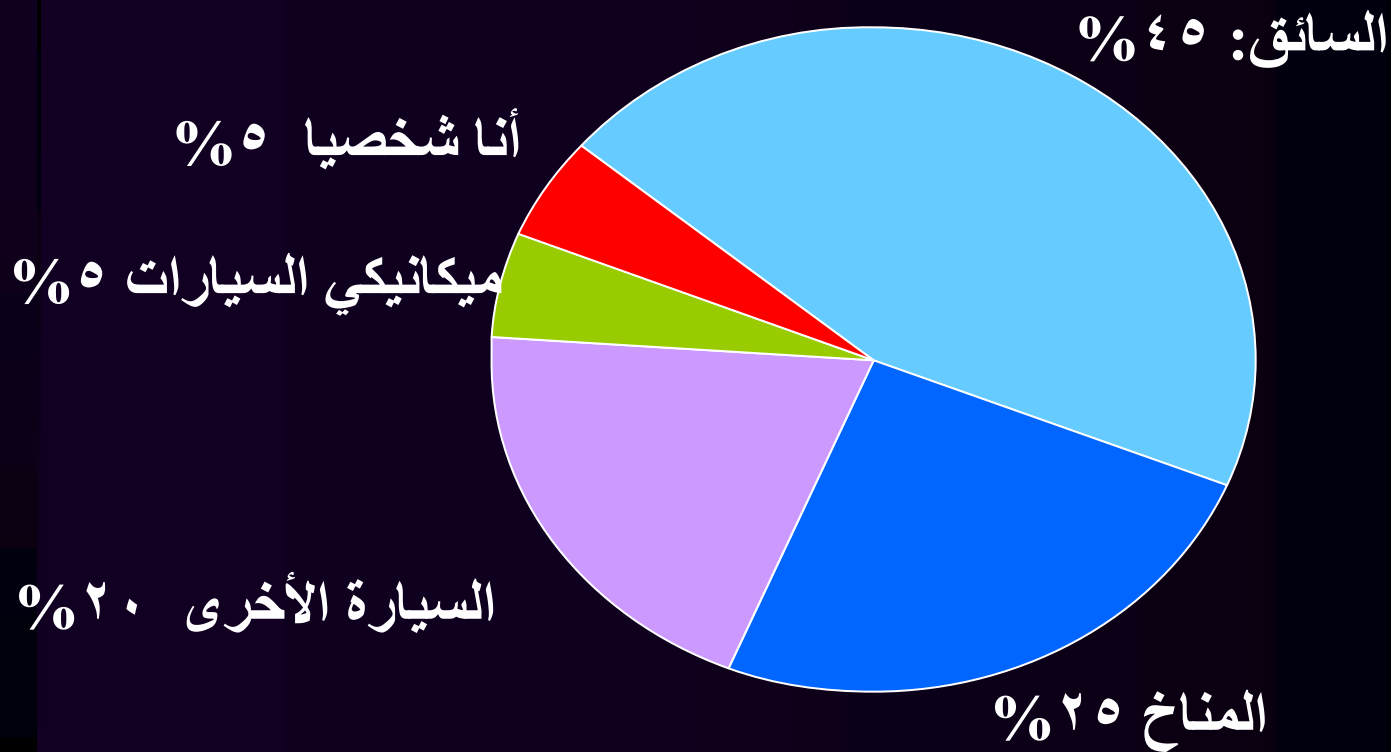
# الشعور المفرط بالمسئولية

- وبعد ذلك تناقش مع المريض حول الحادثة:
- فكَرُّ بإبداع مع إشراك المريض لتمييز كُلِّ العوامل التي قد تُلعبُ دوراً ما في الحدثِ السلبي
- خَمَّنُ النسبة المئوية لمسئولية كُلِّ عامل من العوامل المُمَيِّزة وخذ موافقة المريض.
- ضِعْها في رسم بشكل الفطيرة، في النهاية أعد تقييم مسؤولية المريض الخاصة



# الشعور المفرط بالمسئولية

فطيرة المسؤولية لحادث تصادم (المريض كان مسافرا)



# التقييم المفرط للخطر

## ■ تجارب سلوكية (ت.م.أ):

- لا تتبع احتياطات الأمان التي اعتدتها وانظر ماذا سيحدث  
مثلا: قم بزيارة جارك المريض بالكبد الوبائي في  
المستشفى، جرب أن تصافح دون القفازين ..... إلخ.

## ■ تقدير الاحتمالية Estimation of Probability

- لكي تحدث الكارثة، نموذجياً نحتاج لعدة خطوات يجب أن  
تحدث كلها بالشكل الخطأ ولكل خطوة منها احتمالية،  
والاحتمال النهائي هو نتيجة جمع كل تلك الاحتمالات

# الإحتمال التراكمي Cumulative Probability

| الخطوة الخطأ   | فرصة الحدوث | الإحتمال التراكمي |
|--|-------------|-------------------|
| لم أطفئ السيارة تماما                                    | 1/10        | 1/10              |
| تسقط شرارة على السجادة الصغيرة                           | 1/10        | 1/100             |
| تصل النار إلى الموكيت                                    | 1/10        | 1/1000            |
| يبدأ الموكيت في الاشتعال ولا أنتبه في الحال              | 1/100       | 1/100,000         |
| ألاحظ الحريق متأخرا جدا فلا أستطيع فعل شيء ويحترق المنزل | 1/100       | 1/10,000,000      |

# الشعور المفرط بالذنب (فقه التوبة)

■ عن أنس رضي الله عنه أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال: **(والذي نفسي بيده لو أخطأتم حتى تملأ خطاياكم ما بين السماء والأرض ثم استغفرتم الله لغفر الله لكم، والذي نفسي بيده لو لم تخطئوا لجاؤ الله بقوم يخطئون ثم يستغفرون الله فيغفر لهم)** صدق صلى الله عليه وسلم.

# الشعور المفرط بالذنب (فقه التوبة)

■ "كل بني آدم خطاء وخير الخطاءين التوابون" صدق صلى

الله عليه وسلم.

■ \*القاعدة الفقهية التي تعبر عن ذلك: (الأصل براءة الذمة).

■ والشعور بالذنب في العقيدة الإسلامية لا منشأ له إلا بعصيان الله عزَّ وجلَّ أي أنه حادثٌ، "ليس موجودًا من الأصل ولكن بعد الوقوع في الذنب"، وباب التوبة مفتوحٌ مباشرةً أمام العبد دون الحاجة حتى إلى إفشاء سره أي أن الشعور بالذنب في الإسلام حادثٌ وعارضٌ<sup>28</sup> "ينتهي بمجرد التوبة".

# الشعور المفرط بالذنب (فقه التوبة)



■ التوبة كما يقول الإمام الغزالي  
(في إحياء علوم الدين) لها  
أركان ثلاثة:

## علم وحال وفعل

فالعلم هو معرفة ضرر الذنب  
المخالف لأمر الله، والحال هو  
الشعور بالذنب، والفعل هو ترك  
الذنب والنزوع نحو فعل الخير.

# الشعور المفرط بالذنب (فقه التوبة)

- ويقول عز وجل: {قُلْ يَا عِبَادِيَ الَّذِينَ أَسْرَفُوا عَلَىٰ أَنفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا مِن رَّحْمَةِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يَغْفِرُ الذُّنُوبَ جَمِيعًا إِنَّهُ هُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ} صدقَ اللهُ العظيم (الزمر: ٥٣)
- ويقول تعالى ((..... إن الله يحب التوابين، ويحب المتطهرين)) صدقَ اللهُ العظيم (البقرة : ٢٢٢ )
- ومن هذا مقولة: التائب حبيب الرحمن
- ويقول صلى الله عليه وسلم: "التائب من الذنب كمن لا ذنب له" صدقَ صلى الله عليه وسلم.

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

بما هي شايء بالاستئناف العالي . لهي حنة  
وسياره وهكتب . ويقبل جميع نفقات الترخيص  
ويطلب  
زوجه . أنب . مؤهل عالي صريته لبحر ارباب  
على شرك لفرج . ريفضاد . طويله . صديقه  
ت . ٥٦٩١٣٠١ - صوابه ٣٩٥ ١٨١٨١٤

للفتيات - فعلا !!!

أنا طر طليق آري من عيشاني : ( الرجاد قرارة هذا القامة )  
أحمد صبح

كيف تصطادين

عريساً

أنا حنة صديقه

والصغير الحلات بطهيرة والزوج

أنا بطر الحلات الرافض بالزوج

أنا بطر الحلات الرافض بالزوج

أنا بطر الحلات الرافض بالزوج



# الوسوسة في الطلاق

■ المبتلى بالوسواس لا يقع طلاقه حتى لو تلفظ به بلسانه إذا لم يكن عن قصد؛ لأن هذا اللفظ باللسان يقع من الموسوس من غير قصد ولا إرادة، بل هو مغلق عليه ومكره عليه لقوة الدافعة وقلة المانع (ابن عثيمين).

■ وقد قال صلى الله عليه وسلم: "لا طلاق في إغلاق"، فلا يقع منه طلاق إذا لم يرده إرادة حقيقية بطمأنينة، فهذا الشيء الذي يكون مرغما عليه بغير قصد ولا اختيار فإنه لا يقع به طلاق (نقلا عن فتاوى إسلامية ٢/٢٧٧).

# الوسوسة في الطلاق

■ وقال الصنعاني في كتابه "سبل السلام في شرح بلوغ المرام": أن حديث "إن الله تجاوز عن أمتي ما حدثت به نفوسها ما لم تعمل به أو تكلم". دليل على أنه لا يقع الطلاق بحديث النفس.

■ "إن الله تعالى وضع عن أمتي الخطأ والنسيان وما استكرهوا عليه". رواه ابن ماجه (٢٠٤٥٩) في كتاب الطلاق (باب طلاق المكره والناسي).

■ والله تعالى لا يؤاخذ الأمة بحديث نفسها وأنه "لا يكلف الله نفسا إلا وسعها"، وحديث النفس يخرج عن الوسع، ..... وطلاق المكره لا يقع عند الجمهور، وقد استدلوا بقوله تعالى: "إلا من أكره وقلبه مطمئن بالإيمان".

سليمان

أيوه يا بيه .. خلتني واقف في لها بور العيش  
وخزت الحفش، وباعت الشقة وقرية ..  
مع سيد الكهربائي



# مناجزة طلب الطمأنة ١

■ قابل العائلة والأصدقاء واتفق معهم أن لا يُطمئن المريض أو يُساعده أحدٌ في الطقوس.

- بالطبع هذا يحتاجُ اتفاقاً وموافقة من العميل، ويحتاجُ للتفاوض الحذر وفهم السبب الجوهرى له من قبل الجميع، إضافة لفهم آليات العائلة النفسية.

- اتفق معهم ودرّبهم على ما سيَقُولونه للمريض بدلاً من الطمأنة.

■ لا تُكرّر المعلومات؛ الطلبات المتكرّرة هي طلب طمأنة!

- 'مرة واحدة = تعريف؛ مرّتين = طلب طمأنة!

# مناجزة طلب الطمأنة ٢

## ■ نصيحة للمريض:

- عندما تشعر بالرغبة في طلب الطمأنة اسأل نفسك عن قصدك ونيتك من ذلك:

- هل هو تذكير نفسك بما تعرفه أصلاً؟

- هل هو تقليل قلقك بخصوص شيء ما؟

- إذا كانت الإجابة نعم لأيٍّ من السؤالين فالأفضل أن تقاوم الرغبة في الطمأنة وحاول تحمل الضيق لفترة حتى ينتهي من تلقاء نفسه.

# مناجزة طلب الطمأنة ٣

## ■ عقد الطمأنة Reassurance Contract :

- أفضل أساليب مناجزة طلب الطمأنة هو أن يتفق المريض مع ذويه أو من يلجأ لهم عادة للطمأنة على أن يمتنعوا تماما أو إلى أقصى حد ممكن عن طمأنته، وعندما يسأل أحدهم عليه أن يقول:

“تذكر أنك طلبت الكف عن الطمأنة لمساعدتك، وهذا يعني أنني لا أستطيع الإجابة على هذا السؤال. الآن دعنا نذهب لنفعل كذا... ”

# مناجزة طلب الطمأنة؛

- أحد الصور التي يأخذها طلب الطمأنة المتكرر تظهر في وساوس وقهورات الوضوء والصلاة.
- أحيانا يشترك بعض أو كل أفراد الأسرة في إكمال الطقوس للمريض كأن يراقبه أحدهم في الوضوء أو الصلاة ليكون بمثابة المسئول عن الرد على طلبات الطمأنة، وقد رأيت حالات استمر فيها هذا التواطؤ الأسري أكثر من عقدين من الزمان.

# مناجزة طلب الطمأنة

■ **قلل التواصل مع الخبراء** ما لم تكن هناك معلومة غير عادية مطلوبة حقاً.

- استشارة واحدة **يجب أن تكون كافية!**

■ **ترقب طلبات الطمأنة المستترة:**

- **التأكيد على الوصف التفصيلي للأعمال**

..... (يُمْكِنُ أَنْ يُخْفِيَ طَلِبَا مُسْتَتْرَا لِلطَّمَأْنَةِ).

- **تفتيش وجه المعالج بحثاً عن إشارات الإنذار!**



# Implementation of 4 Stages Program in Clinical Practice

تطبيق البرنامج رباعي الخطوات  
في الممارسة الإكلينيكية

# برنامج علاجي معرفي سلوكي ±دوائي للوساوس الدينية



## ■ الشق المعرفي:

١- تطبيع ظاهرة الوسوسة،  
والتعليم عن العملية العلاجية  
والأحكام الفقهية في مختلف  
العبادات مبتدئين بأهم وساوس  
العميل الحالية والسابقة ومكملين  
بالمقدار الذي يعطيه قدرا من  
الصلابة ضد الانتكاس.

# برنامج علاجي معرفي سلوكي ±دوائي للوساوس الدينية

- يتم شرح وجهة النظر الشرعية والعلمية في العلاج وعدم إمكانية القطع علميا بأنه لا دور للشيطان فيه وعليه يعتبر التعاون مع المعالج عملا مثابا.
- يتم التركيز على الأجزاء ذات الصلة بأعراض المريض المعين من الأحكام الفقهية الخاصة بالموسوسين كما تشرح الأحكام الخاصة بالوسوسة في العبادات الأخرى للمساعدة في إيضاح الرؤية أكثر للمريض ولمنع الانتكاس إلى شكل آخر من الوسوسة.

# برنامج علاجي معرفي سلوكي ±دوائي للوساوس الدينية

- ٢- إدماج العميل في العملية العلاجية، وإشعاره بوجود من يفهمه ويساعده، وشرح فكرة **التعرض مع منع الاستجابة** وكيف أن إهمال الوسواس وعدم الاستجابة لها مطلقا هو الرأي الفقهي والعلمي المتفق عليه...
- وأن عباداته مقبولة مهما جاهد أثناءها الوسواس بل هو يثاب حين لا يتبع الوسواس ويخزيه.
- شرح كيف أن “دحر الوسواس مقدّم على إحسان العمل” خاصة أثناء العلاج.

# التعرض لما يزيد من حدة الوسواس



# منع الاستجابة التي تخفف التوتر الناتج



# برنامج علاجي معرفي سلوكي ±دوائي للموساوس الدينية

٣- الوصول معا لتفسيرات مشتركة لمشكلات العميل وتقديم رؤى وحلولٍ بديلة: -دون تسفيه أبدا لآراء الموسوس-

قم بتقديم ما لديك من حلول في صورة: نظرية "ب" كبديل لنظرية "أ" التي كان يطبقها العميل.

٤- مساعدة المريض في اختبار الاعتبار البديل واستكشاف نتائجه:

يقوم المعالج بتمثيل التجربة متى كان ذلك ممكنا..... ولا تنسَ كن متعاوننا داعما مرحا وحازما في نفس الوقت.

# برنامج علاجي معرفي سلوكي ±دوائي للوساوس الدينية

## ■ الشق السلوكي: ويشمل الجوانب التالية:

- (١) الاكتشاف وإعادة التسمية: تعلم كيفية اكتشاف الفكرة التسلطية والانتباه لها وإعادة تسميتها «وسواس».
- (٢) شخصنة الوسواس واعتباره عدوا خارجيا: التعامل مع الأحداث العقلية التسلطية على أنها من مصدر خارجي معادي وهدفها إعاقة المريض وإفساد حياته، مع الدفع باتجاه الرغبة في هزيمتها لأنها أسلحة يستخدمها عدو، وبالتدريج يبدأ المريض في التفكير **ماذا لو لم أستجب؟**.



# برنامج علاجي معرفي سلوكي ±دوائي للوساوس الدينية

(٣) **التدرب على تحمل الوسواس وإهماله: الاستمرار في أداء العبادة بغض النظر عن أي وسوسة، والامتناع عن تذكر ما سبق أدائه في الصلاة أو الوضوء إلخ، والإصرار على الإمساك بدفة التحكم والسيطرة وعدم اتباع الوسوسة:** “**دخُرُ الوسواس مقدّمٌ على إحسان العمل**”.

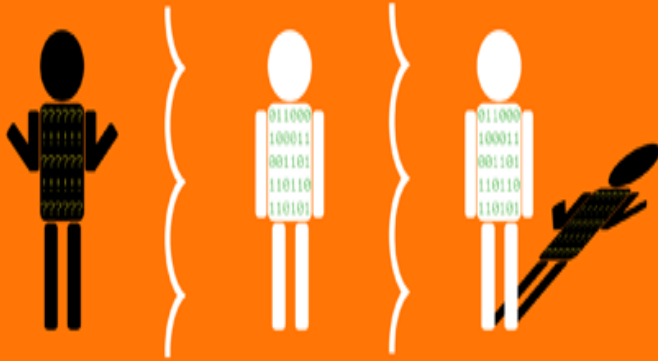
(٤) **الامتناع الكامل عن الاستجابة للوسواس رغم الاستمرار في فعل ما يزيد حدة الوسوسة من العبادات، وتحمل التوتر والشكوك والوساوس الناجمة عن ذلك حتى يزول دون أداء الفعل القهري.**

# برنامج علاجي معرفي سلوكي ± دوائي للوساوس الدينية

■ علاج معرفي سلوكي في مجتمعاتنا دون استخدام عقاقير صعب بمكان (من بين ١٦ ٤ حالة وسواس قهري ساعدتهم بنفسه على العلاج لم يختر العلاج دون دواء إلا ٣٤ حالة كانت وساوسهم دينية فقط، ولم يكمل العلاج دون دواء إلا ١١ حالة، بينما غير الباقون رأيهم واستعانوا بالدواء)

■ إذن حتى معطيات العام ٢٠١٠ لا أظن من الممكن عمليا في مجتمعاتنا استخدام ع.م.س نقيًا دون عقاقير علاجية اللهم إلا في حالات الوسوسة الضعيفة والعابرة.... والتي عادة لا تصل للطبيب النفسي في بلادنا.

# برنامج علاجي معرفي سلوكي ±دوائي للوساوس الدينية



■ قرر ما إذا كان من المفيد إشراك الأسرة في العملية العلاجية؟

- لا بد من رؤية أعضاء الأسرة ولو مرة واحدة لتعليمهم، وتبنيهم لأهمية الكف عن الطمأنة أو غيرها من السلوكيات الضارة.

- لا بد من فهم دينامية العلاقات داخل الأسرة وأخذها في الاعتبار.

# برنامج علاجي معرفي سلوكي ±دوائي للوساوس الدينية

■ منع الانتكاسة Relapse Prevention.

■ رغم وضع منع الانتكاس هدفا أساسيا أثناء كل خوات البرنامج فإن إعطاء جلستين ختاميتين للتخييص والتذكير عمل مفيد:

- استعراض أهم التقنيات العلاجية التي ساعدت في علاج الوسوسة، والتذكير بأهم القواعد الفقهية الأساسية التي تساعد في درء الوسواس.

- ليس الشفاء أن تنعدم الوسواس، وإنما أن نتعلم كيف لا نعززها بإخزائنا المستمر للوسواس.

- يستمر العمل في تطبيق ما تعلمه استجابة لأي وساوس مستقبلا.

# العلاج المعرفي لاضطراب الوسواس القهري

■ يعتبر العلاج المعرفي وَاَعِدَا في حالات الوسواس، لكنه ما زال لم يختبر نسبياً بمعايير الطب النفسي العلمية الحديثة.

- نحتاج إلى بناء علاج معرفي خاص بنا يصلح لثقافتنا خاصة لعلاج الوسواس الدينية، ولدينا من التراث الفقهي ما يصلح لبنة للبناء عليها بل لدينا ما لو أحسنا قراءته وجدنا أسس العلاج السلوكي والمعرفي السلوكي الأولى في تاريخ البشر.

- من أراد الاستزادة عليه بمتابعة إنتاج أ.د مصطفى السعدني

و د. محمد شريف سالم و أ. رفيف الصباغ في باب نطاق

الوسواس القهري على موقع مجانيين.كوم



الحمد لله.... وشكرا لكم

[www.maganin.com](http://www.maganin.com)