

# استشاري نفسي يكشف سر الوسواس القهري من الخوف إلى الكمال

1 أبريل، 2026



أكد استشاري الطب النفسي عبدالإله الحديثي أن الوسواس القهري يتنوع بحسب محتواه لكنه يعتمد على آلية واحدة، تتمثل في فكرة تثير القلق، يتبعها سلوك محاولة الطمأنة أو التجنب، فتظهر راحة مؤقتة قبل أن تعود الفكرة أقوى.

وحدد الحديثي أبرز أنواع الوسواس كما يلي:

- 1- الوسواس المرتبطة بالخوف على الحياة والوجود: مثل وسواس الموت، وسواس الاحتضار، وسواس الكوارث.
  - 2- وسواس الأمراض والصحة: تشمل الخوف من الإصابة بالسرطان أو الجلطات، وسواس تفسير الأعراض البسيطة كأعراض خطيرة، والخوف من العدوى.
  - 3- وسواس التلوث والنظافة: كالوسواس حول النظافة والجراثيم والنجاسة، وقد يشمل الوضوء والطهارة عند بعض المتدينين.
  - 4- وسواس الشك والتحقق: مثل التأكد المتكرر من إغلاق الأبواب أو طفي النار، أو القلق من المسؤولية عن ضرر محتمل.
  - 5- وسواس الأفكار المحرمة أو المزعجة: تتضمن الوسواس الدينية، الأخلاقية، أو العدوانية دون رغبة حقيقية في الإيذاء.
  - 6- وسواس العلاقات والذات: مثل القلق حول الحب أو اختيار الشريك، الهوية الشخصية، والسعي وراء الكمال المطلق.
  - 7- وسواس التحكم والعقل: تشمل الخوف من فقدان السيطرة، الجنون أو المرض النفسي، ومراقبة الجسد بشكل مفرط.
- وأشار الحديثي إلى أن جوهر الوسواس واحد، وهو خوف وقلق مستمر مع بحث عن يقين مستحيل، متغير فقط في شكله ومحتواه من حالة إلى أخرى.