

الرحمن الرحيم





رهایی از دام وسواس

نویسنده: دکتر علی نقی فقیهی

ویراستار: محمدمهدی باقری

طراح جلد: علی بیات

آستان قدس رضوی

معاونت تبلیغات و ارتباطات اسلامی

آدرس: حرم مطهر امام رضا^{علیه السلام}، اداره پاسخ‌گویی به سؤالات دینی و اطلاع‌رسانی

تلفن و دورنگار: ۰۵۱۱-۲۲۴۰۶۰۲

oo@razavi.tv pasokh

اشاره

پرسیدن برای یافتن راه، خود، ارزش است...
و هر فرهنگی که به پرسشگری بها دهد
و زیباترین، دقیق‌ترین و ساده‌ترین پاسخ‌ها را پیش رو بگذارد،
گسترش و دوام خود را تضمین کرده است.
مهم، انتخاب بهترین راه است...
و **ره‌نما** گامی است در این مسیر.
همگام ما باشید و با طرح دیدگاه‌های رنگارنگتان، یاری‌مان کنید.

رهایی از دام وسواس

سه پرسش زیر را در این نوشتار پاسخ می‌گیرید:
؟ از چه نشانه‌هایی بفهمیم که وسواس در حال بروز و شیوع است؟
؟ بذر وسواس در چه زمین‌هایی رشد می‌کند؟
؟ اول، راه‌های پیشگیری از وسواس و سپس، مهارت‌های درمان آن، چیست؟

۱. درآمد

همه شما با فرد یا افرادی روبه‌رو شده‌اید که فکر، کار، احساس یا حرکت مکرری انجام می‌دهند و تصور می‌کنند نوعی اجبار و ناچاری ذهنی برای آنان وجود دارد. این اختلال زیانمند و سواس نام دارد. فرد و سواسی خود را ناچار می‌بیند که رفتاری برخلاف میلش انجام دهد. در متون دینی، آموزه‌های فراوانی از معصومان علیهم‌السلام وجود دارد که با به‌کار بستن آن‌ها، افراد از ابتلا به این بیماری مصون می‌مانند. همچنین، آموزه‌های درمانی فراوانی برای کسانی که مبتلا شده‌اند، در کتب روایی ثبت است. این نوشتار را با موضوع و سواس و رویکرد دینی در درمان آن نگاهشته‌ایم.

۲. واژه‌شناسی و سواست

وسواس در لغت، از **وسوسه** می‌آید. به **کلام پنهانی** که در آن، اختلاط و درهم‌وبرهمی و **بی‌نظمی** وجود دارد، وسوسه می‌گویند. علاوه بر این، کسی که وحشت کرده و کلامش در اثر وحشت، بی‌نظم شده است و مثل دیوانگان عمل می‌کند، وسواس یا موسوس نام دارد.^۱

روان‌شناسان، وسواس را نوعی **بیماری** شدید می‌دانند که **تعداد** روانی و رفتاری را از بیمار سلب کرده و او را در **سازگاری با محیط**، دچار مشکل می‌کند.^۲ در وسواس فکری و عملی خود فرد می‌داند که افکار ناخواسته از خود او ناشی می‌شوند و از غیر عادی و ناهنجار بودن رفتار خود نیز **آگاه** است.^۳

در مکتب اسلام نیز به القائات و تصورات و افکار **غیر واقع بینانه** و باطل انسان، وسواس می‌گویند. به علاوه، **تردید**ی که در ضمیر انسان پدید می‌آید و نیز **شبهه** در عبادات و احکام مذهبی، القائات شیطانی و...، همگی، تعاریفی هستند که برای این عملکرد منفی ارائه شده‌اند.^۴

۳. نشانه‌های وسواس

وسواس نوعی بیماری است که علائمی و نشانه‌هایی دارد. گرچه بروز این نشانه‌ها غالباً به‌اندازه‌ای نیست که زندگی فرد را به‌کلی متوقف کند، شناخت آن نشانه‌ها به فرد کمک می‌کند تا از بیماری‌اش آگاه شود و به درمان آن بپردازد.^۵ از جمله علائم این بیماری، آن‌هایی است که در روایات آمده است:

۳-۱ داشتن تصورات و افکاری که شخص را تحت‌تأثیر قرار می‌دهد و او را از انجام دادن اعمال، به‌صورت طبیعی، باز می‌دارد؛^۶

۳-۲ اطمینان‌نداشتن از صحت عمل، تکرار چندباره آن و درنهایت، ناراضی‌بودن از نتیجه کار. احادیثی که از اعاده و تکرار عمل منع می‌کنند، بر این نشانه‌ها دلالت دارند؛^۷

۳-۳ شک، ترس، اضطراب، نداشتن احساس آسایش و راحتی؛^۸

۳-۴ احساس الزام و اجبار به تکرار عمل؛ به نحوی که فرد گمان می کند اراده‌ای از خود ندارد و گاه، عمل خود را ناشی از شیطان می داند؛^۹

۳-۵ احساس به بن بست رسیدن و اینکه خود، به تنهایی، نمی تواند عمل را انجام دهد؛ لذا به فرد دیگری، متوسل می شود یا مکرر به درگاه خداوند سُبْحَانَكَ اللَّهُمَّ التجا می کند.^{۱۰}

علاوه بر این، نشانه‌های دیگری می توان برای این بیماری برشمرد:

- تردید مکرر در صحت امور اعتقادی، مثل وضو و طهارت و...؛

- حس ناتوانی در انجام دادن عملی خاص، مثل نیت کردن در نماز و...؛

- دوری از دیگران، به بهانه ناپاکی آن‌ها؛

- دقیق شدن در نظم و نحوه چینش اشیایی، مثل آجرهای به کاررفته در دیوار ساختمان؛

- اصرار و لجajt برای انجام دادن کاری که خود درست می داند، مثل اصرار در تکرار آب کشی؛

- شمردن مداوم چیزها، مثل آجرها، موزاییک‌ها و...؛
- دقت افراطی در نظم‌دهی و چیدن اشیا، مثل دقت در چینش اشیا به ترتیبِ قد، رنگ و...؛
- بازی کردن با ریش، ابرو، انگشت، دکمهٔ یقه و...؛
- حرکت مداوم شانه‌ها، ابرو، انگشت و...؛
- بستن چندین بارهٔ شیر گاز، قفل در و نیز، بازرسی دوباره و چندبارهٔ آن‌ها؛^{۱۱}
- فکر بد و فال بد زدن، مثل اینکه بگوید: «نکند همسرم الان تصادف کند!» یا «نکند الان زلزله بیاید» یا «اگر سیل یا طوفان بشود، حتما همهٔ ما می‌میریم.»

۴. شیوع وسواس در چه چیزهایی است؟

وسواس‌هایی که تمام ذهن فرد را احاطه می‌کنند و آن‌را تحت‌تأثیر قرار می‌دهند، معمولاً به‌صورت‌های زیر بروز می‌کنند:

۴-۱ وسواس دربارهٔ بدن و دقت افراطی در سلامتی و مراجعهٔ مکرر به پزشک؛

۴-۲ وسواس در رفتار حال: مثل شست‌وشوی مکرر و آب‌کشی مداوم اشیا؛ یا در رفتار گذشته و آینده: فرد دائماً از خود می‌پرسد که چرا در گذشته چنین کردم یا در آینده چه باید بکنم؛

۴-۳ وسواس در رفتاری منحرفانه، مثل دزدی: چنین فردی درحالی که نیاز مالی ندارد،

به چنین اقدامی دست می‌زند؛

۴-۴ وسواسِ **نظم**: حساسیت زیاد در مرتب کردن اشیا و دقت افراطی در انجام دادن این کار. گاهی وسواس در راه رفتن اجباری است و در این حالت، فرد از این سو به آن سو می‌رود و اصرار دارد که تعداد قدم‌هایش معین و ضابطه‌مند باشد؛

۴-۵ وسواسِ **ترس**: ترس افراطی از مرگ، آلودگی، محیط محدود، امری خلاف اخلاق یا ترس از عدم تحقق آرزو؛

۴-۶ وسواسِ **الزام**: فرد مبتلا نمی‌تواند خود را از انجام دادن عمل یا فکری بیرون آورد و در صورت رهایی از آن فکر یا عمل، موجبات تنش در او پدید خواهد آمد؛

۴-۷ وسواس در **دین‌داری**: شک به زمان عبادت، تردید در جهت قبله، شک در عدالت امام‌جماعت و

۵. ریشه‌های سواس

چرا فرد به بیماریِ وسواس دچار می‌شود؟ دانشمندان برای این بیماری، علل و اسبابی از این قرار ذکر کرده‌اند:

- ۱-۵ **وراثت:** ممکن است بیماری وسواس در خانواده‌ای به صورت ارثی انتقال یابد؛
- ۲-۵ **سنین خاص:** فرد ممکن است به علل و عواملی خاص، در محدودهٔ سنی خاصی، دچار این بیماری شود و بعد از تغییر وضعیت و گذر از این سن، علائم بیماری در او از بین برود؛
- ۳-۵ **نوع شغل:** سروکار داشتن با مواد شیمیایی و مواد معدنی بر سلامت جسم و روان تأثیر منفی می‌گذارد؛
- ۴-۵ **امراض جسمی و روحی:** ممکن است امراضی از طفولیت وجود داشته و اکنون، آثارش آشکار شده باشد؛
- ۵-۵ **تربیت نادرست:** مثلاً ضعف در اعتماد به نفس، وابستگی بیش از حد به پدر و مادر، ضعف در قدرت تصمیم‌گیری و...^{۱۲}

۶. درمان وسواسی

در روایت‌های معصومان علیهم‌السلام، روش‌های شناختی، معنوی، عملی و دارویی برای درمان وسواس آمده است؛ علاوه بر این، در علم روان‌شناسی روش‌های مختلفی برای درمان این اختلال وجود دارد. آنچه در زیر می‌آید، چکیده‌ای از انواع درمان‌هایی است که برای رفع این اختلال، معرفی شده‌اند:

۱-۶ فرد مبتلا به وسواس، از بیماری خود آگاه شود و بپذیرد که بیمار است و نیاز به درمان دارد. همچنین، موقعیت نابهنجار خود را درک کند و ارتباط خود و خداوند عز و جل را از نو بسازد؛

۶-۲ پرورش عزت نفس در فرد بیمار؛

۶-۳ تغییر موقعیت، هنگام انجام دادن عمل وسواس آمیز؛ مثل بی توجهی به شک در عدالت امام جماعت و اقتدا به او یا رنگ کردن لباسی که رنگ خون بر آن مانده است؛

۶-۴ پناه بردن به خداوند عز وجل و توجه قلبی و زبانی به حضرت حق؛

۶-۵ دقت در عملکرد افراد دیگر، مخصوصاً دقت در رفتار بزرگان در موقعیت‌های مشابه؛ مثل دقت در نحوه ایستادن امام یا چگونگی وضو گرفتن او؛

۶-۶ افزایش ارتباط روحی و معنوی با پروردگار عز وجل و مشغول شدن به امور عبادی؛

۶-۷ حساسیت زدایی: شایان ذکر است که این کار راقط مشاوره باید انجام دهد؛

۶-۸ تأکید بر روزه داری و پرهیز از پرخوری؛

۶-۹ خوردن انار، سیب، خرما و روغن زیتون که روایات مختلف بر آن‌ها تأکید فراوان دارند؛

۶-۱۰ انجام دادن کارهایی که موجب شادابی و آرامش فرد وسواسی شود و موقعیت روانی او را تغییر دهد؛ مانند رنگ کردن مو، خضاب کردن، عوض کردن دکوراسیون منزل و...؛

۶-۱۱ در مواقعی که بیماری شدید است، فرد می‌تواند با مراجعه به روان‌پزشک، از درمان‌های دارویی نیز استفاده کند؛

۶-۱۲ توصیه بر این است که فرد بیمار حتماً با مشاور مجرب و کاردانی در ارتباط باشد.

۷. راه‌های پیشگیری از وسواس

برای پیشگیری از ابتلا به این اختلال روانی، روش‌های مختلفی وجود دارد:
۷-۱ پرورش صحیح ذهنی و رشد عقلانی و پرهیز از تقویت بیش از اندازه قوه خیال در مراحل رشد؛

۷-۲ استفاده از روش‌های درست تربیتی و پرهیز از اعمال رفتارهای نادرستی مثل سخت‌گیری بیجا، تهدید، تنبیه بدنی، تحقیر، ملامت و خرده‌گیری افراطی؛ چراکه این مسائل، امنیت روانی کودک و نوجوان را مختل می‌سازد و ممکن است در آینده، او را به اختلال رفتاری دچار کند؛

۷-۳ پیشگیری از تشدید اضطراب، ترس، پرخاشگری و مانند آن که زمینه‌ساز ابتلا به وسواس هستند؛

۷-۴ برقراری نظم و انضباط منطقی در زندگی و برنامه‌ریزی صحیح در اشتغالات، استراحت، عبادت و... به نحوی که فرد اوقات خود را به بطالت نگذراند و زمینه پرورش امور خیالی برای او فراهم آید؛

۷-۵ آگاهی درست از احکام، فتاوا و نظریات مراجع و دقت کافی در رعایت حدود شرعی؛

۷-۶ استحمام و شست‌وشوی سر با آب سرد که از ابتلا به اختلالات مغزی جلوگیری می‌کند؛

۷-۷ ایجاد اشتغال ذهنی با ذکر و قرائت قرآن، خصوصاً تلاوت سوره یس.

نتیجه گیری

وسواس نوعی بیماری روانی است که فرد مبتلا به آن دچار اختلالات روانی و رفتاری می شود. وسواس به صورت های مختلفی بروز می کند و در بیمار مبتلا، اجتناب، تکرار و مداومت، تردید، دقت، نظم افراطی و... دیده می شود. این بیماری ممکن است در اثر وراثت، تربیت نادرست، ممانعت های بیجای اطرافیان و... ایجاد شود.

تغییر موقعیت، برنامه ریزی صحیح، ایجاد اشتغال و سرگرمی، تقویت انگیزه برای درمان، توکل بر خداوند تعالی، ذکر قلبی و زبانی و... از جمله راه های درمان وسواس است که در روایات و نیز کتب روان شناسی، به آن ها اشاره کرده اند.

برای جلوگیری از ایجاد این اختلال، توصیه این است که در رفتارهای شخصی و نیز در شیوه تربیت، بازنگری شود. برنامه ریزی روزانه باید به گونه ای باشد که فرد، فرصت کمتری برای پرورش اوهام و خیالات پیدا کند.

پی نوشتها

۱. زبیدی، تاج العروس، مدخل وسوس.
۲. محمود ارگانی بهبهانی، شناخت و درمان وسوسه و وسواس در اسلام، قم: مجمع ذخایر اسلامی، ۱۳۷۹، ص ۴۲.
۳. علی نقی فقیهی، جوان و آرامش روان، قم: پژوهشگاه حوزه و دانشگاه، ۱۳۸۵، ص ۲۱۶.
۴. احمد خاتمی، فرهنگ علم کلام، تهران: صبا، ۱۳۷۰، ص ۲۲۶.
۵. ارگانی بهبهانی، پیشین، ص ۵۸.
۶. علی المتقی بن حسام الدین هندی، کنز العمال فی سنن الاقوال و الافعال، مکتبة التراث الاسلامی، ۱۳۹۷ق، ح ۱۲۶۶.
۷. محمد بن حسن عاملی، وسائل الشیعه، تهران: المکتبة الاسلامیة، ۱۳۹۳ق، ج ۱، ص ۲۳۱، ح ۵۶۰۰۰.

۸. محمدباقر بن محمدتقی مجلسی، بحر الانوار، تهران: المكتبة الاسلامية، ۱۴۰۳. ج ۶۶، ص ۱۶۳، ح ۴۳ تا ۴۰ و ج ۸۲، ص ۸۳، ح ۳۰.
۹. وسایل الشیعه ج ۱، ص ۴۶، اصول کافی، ج ۱، ص ۱۱.
۱۰. محمد بن یعقوب رازی، اصول کافی، تهران: دارالکتب الاسلامیه، ۱۳۹۱ق، ج ۲، ص ۴۲۴.
۱۱. ارگانی بهبهانی، پیشین، ص ۶۰.
۱۲. همان، ص ۱۷.

برای مطالعه بیشتر

۱. محمود ارگانی بهبهانی، شناخت و درمان وسوسه و وسواس در اسلام، قم: مجمع ذخایر اسلامی، ۱۳۷۹.