

باسمه تعالی

راه کارهای درمان وسواس از منظر اخلاق اسلامی و علم روان شناسی

فاطمه عالم زاده انصاری^۱

چکیده

وسواسی به شخصی گفته می شود که افکاری بد دائماً به ذهن او می آیند و او نیز به آنها ترتیب اثر می دهد. به گونه ای که روان فرد را تحت سیطره خود قرار می دهند و اضطراب زیادی را در او ایجاد می کنند و نتیجه آن، انجام اعمال اجباری و بیهوده و فرو رفتن در افکار ناراحت کننده است. فرد وسواسی به خود و اطرافیان ضربه می زند و باعث آزار خود و ایجاد حس ناراحتی در آنها می شود. رفتار وسواسی مورد نهی قرآن و اهل بیت قرار گرفته است. از این رو در مقاله حاضر راه کارهای درمان این رذیله از منظر اخلاق اسلامی و روان شناسی با روش توصیفی ذکر شده تا به رهایی افراد وسواسی از این مشکل کمک شود. در اخلاق اسلامی و روان شناسی راه کارهایی برای درمان این مشکل بیان شده است و این نتیجه بدست آمده است که اعمالی مثل ذکر الهی، دعا و توسل، نماز، بی اعتنایی به وسوسه ها، انتخاب الگوی مناسب، تلقین، مراقبت از خود در روز برای مرتکب نشدن عمل وسواسی و همچنین آشنایی با احکام دینی به عنوان راه کارهایی برای درمان اخلاقی ذکر شده است؛ روش های توصیه شده در روان شناسی نیز شامل: روان درمانی، روان پزشکی، تنگ کردن وقت، ارتباط خوب و مناسب، زندگی در جمع و نرمش و ورزش های جسمانی است.

کلید واژه: درمان وسواس، وسواس، وسوسه.

^۱. سطح ۲، خوزستان، دزفول، مدرسه علمیه ام ابیها

مقدمه

وسواس در منابع دینی، جمع وسوسه است. «وسوسه به خطوراتی گفته می‌شود که به وسیله نفس و شیاطین جن و انس به قلب انسان وارد می‌شود. وسواسی نیز به کسی گفته می‌شود که این خطورات به طور مستمر برای او پدید می‌آید و او نیز به آن‌ها ترتیب اثر می‌دهد»^۱. وسواس در منابع روانشناسی به افکار و اعمال وسواسی بازگشت کننده گویند که از شدت کافی جهت ایجاد ناراحتی برای بیمار برخوردار باشد. به عبارتی فکر وسواسی یک فکر یا عقیده مزاحم و تکرار شونده است که یک رخداد روانی قلمداد می‌گردد. عمل وسواسی یک رفتار آگاهانه و میزان شده و تکراری است^۲. در آیین اسلام و روان‌شناسی راه حل‌های زیادی برای درمان این بیماری آمده است.

بیماری وسواس بسیار خطرناک است؛ دنیا و آخرت انسان را از بین می‌برد و از همه صفات رذیله بدتر است. باید با کمال صراحت گفت: وسوسه از دنیاپرستی هم بدتر است؛ دنیای انسان را از بین می‌برد، چنانکه آخرت انسان را هم از بین می‌برد. از طرفی باعث تنفر دیگران از انسان می‌شود.^۳ وسواسی مبذر است؛ یعنی نعمت‌های خداوند را هدر می‌دهد.^۴ قرآن کریم در مورد تبذیر می‌فرماید: «إِنَّ الْمُبَذِّرِينَ كَانُوا إِخْوَانَ الشَّيَاطِينِ»^۵ تبذیرکنندگان، برادران شیاطینند؛ یکی از عارضه‌های حاد روانی جوامع امروزی، اضطراب و استرس است. اضطراب بیش از حد تعادل، زندگی روزمره، اجتماعی، حرفه‌ای و تحصیلی فرد را درهم می‌ریزد. یکی از مشکلات ناشی از اضطراب، بیماری وسواس است. انسان عصر مدرن دست‌آویز انواع آیین‌مندی‌ها و تشریفات وسواسی شده است تا شاید راه‌گریزی از اضطراب بیابد. لذا وسواس با زندگی و حیات اجتماعی انسان معاصر مخلوط شده است.^۶ در چنین شرایطی دانستن راه‌های مبارزه با وسواس بسیار مهم و کمک‌کننده است. این موضوع در علم اخلاق و روان‌شناسی اهمیت دارد. هدف از نگارش این مقاله کمک به از بین رفتن این رذیله اخلاقی در انسان‌ها است.

^۱ . حسین، مظاهری، راه کارهای عملی درمان وسواس به انضمام احکام و استفتائات، ص ۱۱.

^۲ . علی، شریف‌زاده، بیماری وسواس و درمان، ص ۳.

^۳ . حسین، مظاهری، راه کارهای عملی درمان وسواس به انضمام احکام و استفتائات، ص ۴۵-۴۶.

^۴ . همان، ص ۲۰.

^۵ . اسراء: ۲۷.

^۶ . مهناز بابایی و دیگران، تأثیر درمان ترکیبی شناختی-رفتاری و کاهش اندیشه‌پردازی خطر بر اختلال وسواسی-اجباری در دانشجویان دختر، ص ۴۴.

آثار قابل ذکری در این زمینه به رشته تحریر درآمده است. به طور مثال به کتاب «راه کارهای عملی درمان وسواس به انضمام احکام و استفتائات» حسین مظاهری، چاپ شده توسط مؤسسه فرهنگی مطالعاتی الزهرا(علیها السلام)، اشاره می شود که پیرامون درمان وسواس، نسبت به سایر کتب، مطالب کامل تر و طبقه بندی بهتری دارد. از جمله مقالاتی که در ارتباط با این موضوع نوشته شده مقاله «نقش روحانیت در درمان وسواس مذهبی با بهره گیری از آموزه های اسلامی» است که نویسنده آن آرش وجود است و در سال ۱۳۹۷ در نشریه رهیافت فرهنگ دینی به چاپ رسیده. او در این مقاله بهترین راه برای ترک وسواس را بی اعتنایی به آن، آشنایی بیشتر با احکام شرع، عمل بر اساس عمل مردم معمولی، اکتفا به مقداری که شرع دستور داده، مراجعه کردن به روحانیون و مطالعه کتب مذهبی موجود در این زمینه دانسته.

تفاوت مقاله حاضر با آثار مشابه این است که این نوشتار راه کارهای پیشنهاد شده در کتب و مقالات مختلف برای درمان وسواس را جمع آوری کرده؛ علاوه بر این در آن راه کارهای درمان این بیماری از دیدگاه روان شناسی نیز بیان شده.

این پژوهش دارای سه تیترا اصلی مفهوم شناسی، راه کارهای درمان از منظر اسلام و راه های درمان از منظر روان شناسی است و در پی رسیدن به جواب سؤالات زیر است:

۱- وسواس به چه معناست؟

۲- راه کارهای درمان وسواس از منظر اسلام چیست؟

۳- راه کارهای درمان وسواس از منظر روان شناسی چیست؟

۱- مفهوم شناسی

۱-۱- وسواس در لغت

در لغت‌نامه دهخدا در تعریف وسواس آمده: افکار بد و آن چیزی که در دل می‌گذرد. هر بدی که به قلب وارد شود و هر چیزی که در آن خیر و صلاح نباشد.^۱ همچنین دهخدا وسواس را به نقل از کشف چنین تعریف کرده: خواطر نفسانی و جسمانی، خواه عقلی باشد، خواه حسی باشد و خواه غیر آن که دورکننده از قرب حق است.^۲

۱-۲- وسواس در اصطلاح

این کلمه در اخلاق اسلامی و روان‌شناسی به کاررفته‌است که به معنای آن در دو علم می‌پردازیم.

۱-۲-۱- در اصطلاح اخلاق اسلامی

به افکاری گفته می‌شود که به وسیله نفس و شیاطین جن و انس به قلب انسان وارد می‌شود. وسواسی نیز به کسی گفته می‌شود که این افکار دائماً برای او پدید می‌آید و او نیز به آن‌ها ترتیب اثر می‌دهد.^۳

۱-۲-۲- در اصطلاح روان‌شناسی

مفهوم وسواس در روان‌شناسی و روان‌پزشکی به فکر، کلمه یا تصویری اطلاق می‌گردد که به خلاف اراده انسان به هشیاری وی حمله می‌کند، سازمان روانی فرد را تحت سیطره خود قرار می‌دهد و اضطراب گسترده‌ای را در او بر می‌انگیزد و نتیجه این امر، انجام اعمال اجباری و بیهوده و فرو رفتن در افکار ناراحت کننده است.^۴

۱. علی اکبر، دهخدا، لغت‌نامه دهخدا، ج ۳۱، ص ۲۳۴.

۲. کشف اصطلاحات الفنون از لطائف اللغات به نقل از علی اکبر، دهخدا، لغت‌نامه دهخدا، ج ۳۱، ص ۲۳۴.

۳. حسین، مظاهری، راه کارهای عملی درمان وسواس به انضمام احکام و استفتائات، ص ۱۱.

۴. غفاری، حسینی، ص ۸۶؛ دادستان، ج ۱، ص ۱۴۷؛ وجیود، ص ۳۵۶ به نقل از آرش، وجود، نقش روحانیت در درمان وسواس مذهبی با بهره گیری از آموزه های اسلامی.

۲- درمان وسواس از منظر اسلام

از آن جا که دین مبین اسلام دین کامل و جامعی است. برای درمان بیماری‌های روحی نیز راه‌کارهایی دارد که در آیات و روایات آمده است و فقها آن‌ها را استخراج کرده و در اختیار افراد قرار داده‌اند.

مهم‌ترین این راه‌کارها به این قرارند:

۲-۱- ذکر الهی

«ذکر الهی که به صورت مرتب و پی در پی و برای مدت طولانی بر زبان جاری شود، بر قلب تأثیر گذاشته و قلب را آرام و مطمئن می‌گرداند و اضطراب که یکی از ریشه‌های وسواس است را از میان برمی‌دارد»^۱.

امام صادق (ع) فرمودند: «لَا يَتَمَكَّنُ الشَّيْطَانُ بِالْوَسْوَسَةِ مِنَ الْعَبْدِ إِلَّا وَقَدْ أُغْرِضَ عَنْ ذِكْرِ اللَّهِ وَاسْتَهَانَ وَسَكَنَ إِلَى نَهْيِهِ وَنَسِيَ اطَّلَاعَهُ عَلَى سِرِّهِ»^۲.

«شیطان موفق به وسوسه‌ی بنده‌ای نمی‌شود مگر آن گاه که از یاد خدا روی بگرداند و آن را سبک بشمارد و در جایگاه نافرمانی خدا قرار گیرد و فراموش کند که خدا بر پنهان او آگاه است».

در روایت دیگری آمده:

«سَأَلْتُ أَبَا عَبْدِ اللَّهِ عَلَيْهِ السَّلَامُ عَنِ الْوَسْوَسَةِ وَإِنْ كَثُرَتْ فَقَالَ لَا شَيْءَ فِيهَا تَقُولُ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ»^۳.
«از امام صادق علیه السلام از وسوسه گرچه بسیار باشد پرسیدم؟ در پاسخ فرمود: چیزی در آن نیست، می‌گویی، لا اله الا الله»^۴.

و نیز آمده:

^۱ . رضا، بصیرت، وسواس و راهکارهای درمان آن، ص ۳۵ و ۳۶.

^۲ . جعفر بن محمد (امام جعفر صادق (ع))، مصباح الشریعه، ج ۱، ص ۷۹؛ محمدباقر بن محمدتقی، بحار الأنوار الجامعة لدرر أخبار الأئمة الأطهار عليهم السلام، ج ۶۹، ص ۱۲۴؛ نوری، حسین بن محمدتقی، مستدرک الوسائل و مستنبط المسائل، ج ۱، ص ۱۷۸.

^۳ . محمد بن یعقوب، الکافی، ج ۲، ص ۴۲۴.

^۴ . محمد بن یعقوب، الکافی، ترجمه مصطفوی، ج ۴، ص ۱۵۵.

راه کارهای اخلاقی درمان وسوسه عبارتند از:

۱- ذکر الهی: ذکر الهی باعث دور شدن افکار وسوسه گر از انسان می شود.

۲- دعا و توسل: وسواسی باید با رابطه با خدا، با دعا و راز و نیاز، از خدا بخواهد که این دردش را معالجه کند و برای ترک وسواس باید از اهل بیت کمک بگیرد.

۳- نماز: طبق آیات قرآن انسان باید از نماز کمک بگیرد. انسان اگر در کارها به مشکلی برخورد کرد، به نماز اول وقت متوسل شود. حتماً در مسجد، با جماعت، با تعقیبات و با حضور قلب بخواند که فوق العاده اثر دارد..

۴- بی اعتنایی به وسوسه ها: وقتی فکری وسواس گونه به صورت ناخود آگاه به ذهن آمد و باعث ایجاد اضطراب شد، شخص بیمار باید بی اعتنایی کند و به هیچ عنوان نباید برای کاهش اضطراب خود، دست به اعمال وسواسی بزند.

۵- انتخاب الگوی مناسب: شخصی که وسواسی نیست را به عنوان الگوی جود در اعمال وسواسی انتخاب کند.

۶- تلقین وسواسی بودن: باید باور کند وسواسی است، طبق حکم اسلام عمل کند نه بیش تر و به خود تلقین کند که بیماری اش قابل درمان است.

۷- مراقبه: اهل مراقبه باشد یعنی سه عمل مراقبه، مشارطه و محاسبه را هر روز انجام دهد.

۸- آشنایی با احکام دینی: لازم است افراد در وسواس های مذهبی قبل از انجام هر کاری از احکام دین به درستی آگاه شوند بیش تر از دستور دین چیزی را انجام ندهند

روش های توصیه شده در روان شناسی عبارتند از:

۱- روان درمانی که شامل رفتار درمانی و شناخت درمانی است.

۲- روان پزشکی: اگر رفتار و یا عمل وسواسی شدید شود نیاز به رجوع به متخصص روان پزشکی است.

۳- تنگ کردن وقت: برای درمان ضروری است که در مواردی وقت را بر فرد وسواسی تنگ کنند. در این موارد با استفاده از شیوه هایی او را به کاری مشغول کنند، به وظیفه ای وادار کنند به

حدی که وقتش تنگ شود و ناگزیر شود با سرهم کردن عمل و وظیفه کار و برنامه خود را اگرچه نادرست است سریعاً انجام دهد.

۴- ارتباط خوب و مناسب: آنچه مهم است داشتن و ایجاد روابط خوب و مناسب، کمک کردن، دادن اعتبار و رعایت احترام، تقویت قدرت استدلال، بیان خوب، خودداری از سرزنش و... است

۵- زندگی در جمع: زندگی در میان جمع خود می تواند عاملی و سببی برای رفع حالت وسواس باشد.

۶- نرمش و ورزش های جسمانی: ورزش های جسمانی داروی وسواسی نمی باشد، ولی این امر می تواند دور معیوب آداب رفتاری که به طور خودکار حاضر می شوند را درهم بکوبد. حتی می توان از آن در جهت کاهش دادن استرس و فشار روانی خود استفاده کند و مشکلات خود را از بین برده و خلق و خوی خود را بهتر کند.

فهرست منابع

فهرست کتابها

قرآن کریم

۱- بصیرت، رضا، وسواس و راهکارهای درمان آن، اصفهان: انتشارات حدیث راه عشق، چاپ دوم، ۱۳۹۸ ه. ش.

۲- جعفر بن محمد (امام جعفر صادق (ع))، مصباح الشریعه، ج ۱. بیروت: مؤسسه الاعلمی للمطبوعات، ۱۴۰۰ ه. ق.

۳- حر عاملی، محمد بن حسن، تفصیل وسائل الشیعه إلى تحصیل مسائل الشریعه، ج ۸، (محقق حسینی جلالی، محمد رضا)، قم: مؤسسه آل البيت علیهم السلام لاحیاء التراث، ۱۴۱۶ ه. ق.

۴-دهخدا، علی اکبر، لغت‌نامه دهخدا، ج ۳۱، نقل شده ۱۳۹۹/۵/۳، قابل دسترسی در www.ghbook.ir

۵-زین الدین بن علی، تسلیه العباد در ترجمه مسکن الفواد شهید ثانی، ج ۱، (مترجم: خراسانی، محمداسماعیل)، قم: مؤسسه انتشارات هجرت، ۱۳۷۴ ه. ش.

۶-طوسی، ابی جعفر محمد بن حسن، التهذیب الأحکام فی شرح المقنعه للشیخ مفید رضوان الله علیه، ج ۱، تهران: دارالکتب اسلامیة، بی تا.

۷-فیض کاشانی، محمد بن شاه مرتضی، الوافی، ج ۸، (مصحح: فقیه ایمانی، کمال)، اصفهان: مکتبه الإمام علی علیه السلام العامه، ۱۴۰۶ ه. ق.

۸-کلینی، محمد بن یعقوب، اصول کافی، ج ۲، (مصحح غفاری، علی اکبر). تهران: دارالکتب اسلامیة، ۱۴۰۷ ه. ق.

۹- کلینی، محمد بن یعقوب، اصول کافی، ج ۳. تهران: دارالکتب اسلامیة، ۱۳۶۵-۱۳۶۳.

۱۰-کلینی، محمد بن یعقوب، اصول کافی، ج ۴، ترجمه هاشم رسولی، جواد مصطفوی. تهران: کتابفروشی علمیه اسلامیة، ۱۳۶۹ ه. ش.

۱۱- کلینی، محمد بن یعقوب، ترجمه فروع کافی، ج ۲، نقل شده در ۱۴۰۱/۲/۳۱ ه. ش.

۱۲-کلینی، محمد بن یعقوب، ترجمه فروع کافی، ج ۸، نقل شده در ۱۳۹۹/۵/۳ ه. ش.

۱۳-مجلسی، محمدباقر بن محمدتقی، بحار الأنوار الجامعه لدرر أخبار الأئمة الأطهار علیهم السلام، ج ۶۹، (محقق علوی، عبدالزهراء، مصحح میانجی، ابراهیم، و دیگران، بیروت: دار احیاء التراث العربی، بی تا.

۱۴-محدثی، جواد، بر کرانه شرح چهل حدیث امام خمینی (ره)، قم: مرکز نشر هاجر، چاپ هشتم، ۱۳۹۶ ه. ش.

۱۵-محمد بن علی (ابن بابویه)، ترجمه و متن کتاب من لا یحضره الفقیه، ج ۱، (مترجم محمدجواد، غفاری، صدرالدین، بلاغی)، تهران: نشر صدوق، ۱۳۶۷ ه. ش.

۱۶-مظاهری، حسین، راه کارهای عملی درمان وسواس به انضمام احکام و استفتائات، قم: مؤسسه فرهنگی مطالعاتی الزهرا(علیها السلام)، چاپ پنجم، ۱۳۸۹ ه.ش.

۱۷-نوری، حسین بن محمدتقی، مستدرک الوسائل و مستنبط المسائل، ج ۱، (محقق مؤسسه آل البيت عليهم السلام لاحياء التراث)، بیروت: مؤسسه آل البيت عليهم السلام لاحياء التراث، ۱۴۰۸ ه.ق.

۱۸-یوسفی مصری، زهرا، بیماری های روحی (اضطراب، وسواس، افسردگی، هراس)، و راه های درمان آنها، قم: میراث ماندگار، چاپ اول، ۱۳۹۴ ه.ش.

فهرست مقالات

- ۱- اشرفی کنی، فاطمه، موسوی، نعیمه سادات، «وسواس»، مشکوه النور، ش ۸، ۱۳۷۸ ه.ش.
- ۲- _____، _____، تحقیقی درباره وسواس و راه های پیش گیری و درمان آن، اصلاح و تربیت، ۶۱، بی تا.
- ۳-بابایی، مهنازو دیگران، «تأثیر درمان ترکیبی شناختی-رفتاری و کاهش اندیشه پردازی خطر بر اختلال وسواسی-اجباری در دانشجویان دختر»، مطالعات روان شناختی (دانشکده علوم تربیتی و روان شناسی دانشگاه الزهراء)، شماره ۱، ۱۳۸۹ ه.ش.
- ۴-وجود، آرش، «نقش روحانیت در درمان وسواس مذهبی با بهره گیری از آموزه های اسلامی»، رهیافت فرهنگ دینی، شماره ۳، ۱۳۹۷ ه.ش.

فهرست پایان نامه ها

شریف زاده، علی، «بیماری وسواس و درمان»، دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، تهران، پایان نامه دکترا، ۷۵-۱۳۷۴.

فهرست منابع اینترنتی

۱- پایگاه مجلات تخصصی علوم انسانی نور

[http:// www.noormag.ir/view/fa/articlepage](http://www.noormag.ir/view/fa/articlepage)

۲- پرتال جامع علوم انسانی

<http://www.ensani.ir/fa>

۳-سایت جامع احادیث نور

<https://hadith.inoor.ir/>

۴-کتابخانه‌ی نور

<http://noorlib.ir>

۵- کتابخانه‌ی قائمیه

www.ghbook.ir

۶- جستجوگر علم نت

<https://elmnet.ir>