



وسواس فکری و اثر منفی آن در زندگی اجتماعی

فاطمه دهقانی^۱

چکیده

اختلال وسواس یکی از شایع ترین اختلالات روانی است که انسان امروزی با پیچیده تر شدن دنیای صنعتی بدان گرفتار می باشد. البته این معنای آن نیست که وسواس زائیده دنیای صنعتی امروزه است بلکه باید گفت که آن ریشه کهنی دارد و مردمان قرون پیشین نیز با آن دست به گریبان بوده اند. با توجه به پیشرفت تکنولوژی و اجتماع و بهداشت روان در جامعه، هر جامعه برای پیشرفت نیاز به افرادی دارد که از سلامت روحی و روانی برخوردار باشند. پس اگر یک نابسامانی روانی مثل وسواس فکری بهبود پیدا نکند، سطح کیفیت زندگی افراد جامعه دچار اختلال می شود و بهبود نمی یابد. این تحقیق با روش توصیفی _ تحلیلی و به شیوه کتابخانه ای نگارش گردیده است. یافته ها در این تحقیق حاکی از آن است که بیماری وسواس فکری یک اختلال مغزی است که بروز آن در زندگی فردی و اجتماعی اثر گذار است و سبب ایجاد بیماری هایی چون افسردگی و اضطراب و از هم پاشیدن بنیان خانواده و از دست دادن شغل و کنار گذاشته شدن توسط دیگران می شود. پس وسواس یک اختلال است که به دلایل محیطی و وراثت و دلایل خود ایمنی، ایجاد می شود و برای از بین بردن و کنترل بیماری وسواس فکری می توان روش های بازداری اندیشه، جابه جایی اندیشه، آموزش رویارویی درست با افکار مزاحم، مقابله با تصاویر ذهنی، دارو درمانگری، گفتن ذکر لا حول و لا قوه الا بالله و گفتن لا اله الا الله، عدم پاسخگویی به بیماری و تغییر موقعیت دادن و تغییر مسیر دادن را بکار برد.

کلید واژه ها : وسواس ، وسواس فکری ، اثرات منفی، زندگی اجتماعی.

^۱. طلبه سطح ۲ مدرسه علمیه حضرت رقیه (سلام الله علیها) برازجان

مقدمه

از جمله نعمت هایی که خداوند متعال به انسان عطا کرده، مسئله تفکر و اندیشه است. از جمله اموری که باعث می شود تفکر از مسیر صحیح خود خارج شود، اختلالاتی است که از طریق تفکر به وجود می آید که یکی از این اختلالات وسواس نام دارد. وسواس در واقع، فکر یا تصویری است که به رغم اراده انسان، به هشیاری وی هجوم می آورد، سازمان روانی او را تحت سیطره خود قرار می دهد و اضطراب گسترده ای را در فرد بر می انگیزد. این اختلالات یا در قالب اختلالات فکری نمود پیدا می کند مثل وسواس فکری یا می تواند در قالب اختلالات فکری ای که در قالب عمل نشان داده می شود، بروز یابد مانند وسواس عملی و با توجه به توضیحاتی که در متن تحقیق خواهیم گفت این وسواس می تواند از جمله آن ها وسواس فکری باشد که زمینه بروز مشکلاتی در زندگی فردی و اجتماعی انسان می شود .

فاصله گرفتن از دیگران یکی از اثرات اجتماعی وسواس فکری می باشد زیرا فرد گاهی خود را ملزم به انجام کار هایی می داند که او را تحت فشار های روانی و خستگی قرار می دهد. به همین دلیل ترجیح می دهد از دیگران دور باشد. همچنین باعث عدم ثبات شغلی و فروپاشی زندگی زناشویی و از دست دادن روابط بین فردی و قتل دیگران هم می شود. علاوه بر این موارد، این بیماری باعث نمود مشکلاتی از جمله خودکشی هم می شود .

روانشناسان مختلفی در مورد آثار وسواس فکری، دلیل ها یا زمینه های به وجود آمدن آن را بیان کرده اند. یکی از این زمینه های تنهایی است که انسان می تواند با مشغول کردن و پرکردن اوقات فراغت خود و انجام فعالیت های دلخواه خود کمتر به سراغ این افکار مزاحم و سمج برود. از زمینه های دیگر می توان به علل رفتاری هم اشاره کرد که این افراد، زمانی که بین یک شیء و احساس ترس خود ارتباط بر قرار می کنند به جای مقابله یا تحمل ترس، از آن شیء دوری می کنند که انسان با قرار گرفتن در معرض و موقعیت اشیائی که باعث ترس و اضطراب او می شوند سبب می شود با گذشت زمان اضطراب ناشی از این نشانه ها کاهش یافته و در نهایت از بیت برود. همچنین گفتگو درمانی یا روان درمانی از مؤثر ترین روش ها برای درمان وسواس فکری است و از طریق گفتگو با شخص بیمار باید برایشان تفهیم کنیم که به این افکار ناخواسته و تکراری به عنوان افکاری مزاحم بنگرند و احساس گناه نداشته باشند و به جای آن سعی در توقف آن داشته باشند.

در بیان ضرورت و اهمیت وسواس باید گفت که در جهان امروز بهداشت و درمان از اهمیت ویژه ای برخوردار است زیرا در عصری زندگی می کنیم که به موازات پیشرفت های تکنولوژیک، صنعتی ، اقتصادی و

اجتماعی، نا بسامانی های روانی و عصبی روز به روز در حال گسترش است و بسیاری از افراد از ناراحتی ها و نابسامانی های روانی به شدت رنج می برند و نه تنها خود در عذاب هستند، بلکه خانواده و جامعه را نیز دچار مشکل می کنند. هر جامعه ای برای پیشرفت و رشد در ابعاد مختلف اجتماعی، اقتصادی و فرهنگی نیاز به افرادی دارد که از نظر روانی و جسمانی سالم باشند. در کتب و مقالات متعددی به این مسئله اشاره شده است:

مثلا آقای دکتر علی نقی فقیهی به وسواس و درمان آن، مقایسه دوشیوه شناخت_ درمان گری اسلامی شناخت_ درمان گری سنتی، قم، نشریه معرفت، مؤسسه آموزشی پژوهشی امام خمینی(ره)، جلد ۷۵، اسفند ۱۳۸۲ پرداخته است: این تحقیق در صدد مقایسه رویکرد << شناخت_ رفتار درمان گری اسلامی >> با << شناخت_ درمان گری سنتی >> بر گرفته از متون و منابع اسلامی در زمینه علائم، محتوا، سبب شناسی، پیش گیری و درمان اختلال وسواس فکری_ عملی و شناخت وجود تشابه و تمایز این دو رویکرد در ارتباط با موارد دیگر است.

آقایان نارویی نصرتی، رحیم، منصور محمود به طرح خودیابی اسلامی و درمان وسواس(آلودگی و طهارت، نجاست) منتشر شده از قم، نشریه روانشناسی و دین، مؤسسه آموزشی پژوهشی امام خمینی، جلد ۵، صفحه ۹، چاپ ۱۳۸۶، پرداخته اند: در این پژوهش برای کمک به مبتلایان وسواس، از شیوه درمان خودیابی اسلامی که مبتنی بر آموزه های اسلامی می باشد، مورد استفاده قرار گرفته است. پژوهشگر به بیان و سواس و انواع آن و شیوه های درمان رایج و سنتی پرداخته و با ارائه فرضیه های خود به درمان این بیماری و پاسخ گویی به فرضیه های خود به درمان این بیماری از طریق درمان خودیابی اسلامی می پردازد .

آقای جاناتان اس آبراموویتز به وسواس و درمان شناختی _ رفتاری آن، (مترجم: مهریار، امیر هوشنگ، نمازی، شعله)، چاپ انتشارات نیوند، انتشار ۱۳۹۴/۳/۱، پرداخته است: در این کتاب به یکی از شایع ترین و شگفت انگیز ترین اختلالات روانی یعنی وسواس پرداخته شده و کتاب حاضر توسط یکی از محققان و کاربران شناخته شده درمان شناختی_ رفتاری نوشته شده است، اصول درمان شناختی_ رفتاری وسواس و پدیده های مشابه را در اختیار خواننده می گذارد .

آقای حبیب الله فرحزاد به وسواس: راه کار های پیشگیری و درمان، قم، طوبای محبت، ۱۳۹۶ پرداخته است: این کتاب شامل پنج فصل است که در فصل اول به پیامد های وسواس و در فصل دوم به آشنایی با اصول و قواعد فقهی و در فصل سوم به نکته مهم برای مبارزه با وسواس و در فصل چهارم به راهکار های درمان وسواس و در فصل پنجم به وسواس فکری پرداخته شده است .

خانم زهرا اندوز به اثر بخشی فرا شناخت درمانی در درمان بیماران مبتلا به وسواس فکری، رساله تخصصی روان شناسی بالینی، دانشگاه علوم بهزیستی و بالینی، زمستان ۱۳۹۰ پرداخته است: این پایان نامه شامل ۵ فصل می باشد که در آن کاهش علائم و بهبود عملکرد، تغییر متغیر های میانجی و فرایند تغییر علائم مورد بررسی قرار گرفته است. در فصل دوم این تحقیق به بررسی وسواس و نظریه های مختلفی که توسط روانشناسان این حوزه ارائه شده، پرداخته شده است.

پژوهش حاضر با چهار محور به بررسی وسواس فکری و اثر منفی آن در زندگی اجتماعی اشاره دارد :

۱. انواع وسواس

۲. عوامل ایجاد یا تقویت وسواس

۳. اثرات منفی وسواس فکری بر زندگی اجتماعی

۴. راهکار های درمان وسواس فکری

زیرا خدای متعال در حدیث معراج، مومنین را به حفظ قلب از وسواس امر فرموده و سپس خود در جایی از آن حدیث می فرماید از برکات گرسنگی، حفظ قلب است^۱. در روایت است که روزه ماه شعبان و چهارشنبه وسط و پنجشنبه اول و آخر هر ماه وسواس را از بین می برد^۲.

۵-۹- عدم پاسخ دهی

مهمترین و کلی ترین راه درمان وسواس، بی توجهی به پیام های آن و عدم پاسخ دهی عملی به آن است. این بیماری در صورتی ادامه می یابد و تشدید می شود که به ندهای درونی آن که مبتنی بر تکرار عمل، یا دقت بی مورد و یا قضاوت غیر منطقی و افراطی نسبت به امور است، پاسخ دهی عملی شود. برای مقابله با این حالت بهترین راه بی اعتنایی به این پیامها و ترتیب اثر ندادن به آنها است. اگر مدتی این روش عملی شود، به طور قطع از شدت ابتلا به آن کاسته خواهد شد^۳.

۵-۱۰- پرکردن خلأهای زمانی

تا جایی که می توانید اوقات فراغت زیادی نداشته باشید و آنها را با انجام فعالیت های دلخواهتان پر کنید. با افزایش فعالیت، افکار مزاحم و سمج کمتر به سراغ شما خواهد آمد.

۵-۱۱- تغییر موقعیت دهید

زمانی که افکار وسواسی به ذهنتان هجوم می آورد تغییر موقعیت دهید و به آنها بها ندهید. تغییر گاهی باعث راندن افکار وسواسی می شود. مثلاً اگر در حال پیاده روی هستید و افکار وسواسی به ذهنتان هجوم آورده است به منزل برگشته و استراحت کنید، اگر در میهمانی هستید بهانه گرفته و به اتاق دیگری بروید^۴.

^۱. دیلمی، «إرشادالقلوب إلى الصواب»، ج ۱، ص ۲۰۰

^۲. ری شهری، «میزان الحکمه»، ج ۱۳، ص ۱۵۳

^۳. www.porseman.com

^۴. همان

نتیجه گیری

وسواس یکی از پیچیده ترین اختلالات روانی است که انسان با آن سر و کار دارد که با اختلالاتی که در فکر و اندیشه به وجود می آید سبب بروز این بیماری می گردد که از جمله اختلال در افکار، وسواس فکری است. انسان در جامعه ای زندگی می کند که برای پیشبرد اهداف خود و به دست آوردن موفقیت در زمینه های مختلف اقتصادی و فرهنگی و اجتماعی نیاز به سالم بودن روان و اندیشه دارد تا بتواند پیشرفت کند و زندگی سالمی داشته باشد. اما این اختلال و تأثیراتی که در پی آن وجود دارد سبب می شود شخص منزوی و افسرده شود و دیگران از او فاصله بگیرند و سبب بیماری جسمی و روانی و روحی برای فرد شود و حتی شخص ممکن است دست به خودکشی هم بزند و این بیماری باعث تشدید اضطراب و نگرانی های جسمی و درونی می شود از جمله بیماری قلب و عروق. همچنین باعث می شود فرد احساس بدی نسبت به خود داشته باشد و باعث ایجاد عصبانیت و کینه در شخص شود که باعث می شود دیگران و جامعه به خطر بیفتند.

از دیدگاه روانشناسی، افسردگی، فاصله گرفتن از دیگران، خشم، رنجش از اثرات وسواس فکری می باشد زیرا فرد گاهی خود را ملزم به انجام کارهایی می داند که او را تحت فشار های روانی و خستگی قرار می دهد به همین دلیل ترجیح می دهد از دیگران دور باشد. روانشناسان، گفتگو درمانی یا روان درمانی را از مؤثرترین روش ها برای درمان وسواس فکری می دانند و از طریق گفتگو با شخص بیمار باید برایشان تفهیم کنیم که به این افکار ناخواسته و تکراری به عنوان افکاری مزاحم بنگرند و احساس گناه نداشته باشند و به جای آن سعی در توقف آن داشته باشند. از دیدگاه دین اسلام برای درمان این بیماری می توان از غرقه سازی استفاده کرد یعنی خود را در معرض همان موضوعی که آن را رنج می دهد قرار گیرد تا از آن فکر خسته و متنفر شود. همچنین با گفتن اذکار الهی می توان این افکار را کم و کنترل کرد و یا حتی می توان با تغییر حالت بدن، ذهنمان را از این افکار دور نگه داریم .

فهرست منابع

* قرآن کریم

الف) کتاب ها

۱. ابن منظور الانصاری، محمد بن مکرم بن علی، لسان العرب، بیروت، ناشر دار صادر، چاپ سوم، ۱۴۱۴ ه.ق
۲. الطبرسی، الفضل بن الحسن، تفسیر جوامع الجامع، قم: ناشر موسسه نشر اسلامی، چاپ اول، ۱۴۱۸ ه.ق
۳. _____، مجمع البیان فی تفسیر القرآن، بیروت: مؤسسه الأعلمی للمطبوعات، چاپ اول، ۱۴۱۵ ه.ق
۴. الشیخ کلینی، محمد بن یعقوب، الکافی، تهران، ناشر دارالکتب الإسلامیة، چاپ چهارم، ۱۴۰۷ ه.ق
۵. حر عاملی، محمد بن حسن بن علی، تفصیل وسائل الشیعة إلى تحصیل مسائل الشریعة، قم: مؤسسه آل البيت علیهم السلام لاحیاء التراث، بی تا
۶. حسن زاده آملی، حسن، رساله نور علی نور در ذکر و ذاکر و مذکور، قم: انتشارات تشیع، چاپ هشتم، ۱۳۷۹ ه.ش
۷. خمینی، روح الله، آداب الصلاة، قم: مؤسسه تنظیم و نشر آثار امام خمینی(ره)، چاپ دوم ۱۳۸۰ ه.ش
۸. _____، شرح چهل حدیث (اربعین حدیث)، قم: مؤسسه تنظیم و نشر آثار امام خمینی(س)، چاپ بیست و چهارم، ۱۳۸۰ ه.ش
۹. دادستان، پریخ، روانشناسی مرضی تحولی، تهران: انتشارات سمت، چاپ چهارم، ۱۳۸۰ ه.ش
۱۰. دیلمی، شیخ حسن، إرشاد القلوب إلى الصواب، قم: ناشر شریف الرضی، ۱۴۰۹ ه.ق
۱۱. ری شهری، محمد، میزان الحکمه، (ترجمه: حمید رضا شیخی)، قم: نشر دار الحدیث، چاپ دوم، ۱۳۸۵ ه.ش
۱۲. سعادت پرور، علی، سر الاسراء فی شرح حدیث المعراج، قم: انتشارات تشیع، چاپ اول، ۱۳۷۴ ه.ش

۱۳. سید ابن طاووس، علی بن موسی، الإقبال بالأعمال الحسنة، قم: دفتر تبلیغات اسلامی، چاپ اول، ۱۳۷۵ ه.ش
۱۴. شیخ صدوق، ابن بابویه، محمد بن علی، من لا یحضره الفقیه، قم، دفتر انتشارات اسلامی وابسته به جامعه مدرسین حوزه علمیه قم، چاپ دوم ۱۴۱۳ ه.ق
۱۵. طباطبایی، سید محمد حسین، ترجمه تفسیر المیزان (مترجم: سید محمد باقر موسوی همدانی)، تهران: بنیاد علمی فکری علامه طباطبایی، چاپ پنجم، ۱۳۷۸ ه.ش
۱۶. طوسی، ابو جعفر محمد بن حسن بن علی بن حسن، تهذیب الاحکام، تهران: دار الکتب الإسلامیة، چاپ چهارم، ۱۳۶۵ ه.ش
۱۷. مکارم شیرازی، ناصر، تفسیر نمونه، تهران: دار الکتب الإسلامیة، چاپ سی و ششم، ۱۳۸۷ ه.ش
۱۸. مازندرانی، ملا صالح، شرح الاصول الکافی (شرح الکافی الاصول و الروضه)، تهران: ناشر المکتبۃ الإسلامیة، چاپ اول، ۱۳۴۲ ه.ش
۱۹. نراقی، ملا محمد مهدی، علم اخلاق اسلامی (ترجمه کتاب جامع السعادت)، (مترجم: سید جلال الدین مجتوبی)، تهران: انتشارات حکمت، چاپ چهارم، ۱۳۷۷ ه.ش

ب) مقالات

۱. زارع، مهدی، << اختلال و وسواس >>، روزنامه اطلاعات، دوشنبه ۱۲ تیر ۱۳۸۵، شماره ۲۳۶۶۶

پ) سایت ها

۱. [www. fa.wikifeqh.ir](http://www.fa.wikifeqh.ir)، ۱۴۰۳/۴/۲۲
۲. www.porseman.com ، ۱۴۰۲/۱۲/۱۴
۳. www.yjc.ir، ۱۴۰۲/۱۱/۱۲
۴. www.salamatnews.ir، ۱۴۰۲/۱۱/۱۲
۵. www.alef.ir، ۱۴۰۲/۱۱/۱۴

۶. www.isna.ir، ۱۴۰۲/۱۱/۱۳

۷. www.wikiporsesh.ir، ۱۴۰۳/۴/۲۰