

اثرات روان‌شناسی وسواس در زندگی فردی بانوان و راهکارهای درمان آن

فهیمة کریمی^۱

چکیده

سلامت فردی یکی از اصول اجتناب‌ناپذیر در عرصه‌های زندگی و عنصری ضروری در بهره‌وری از مزایا و مواهب حیات محسوب می‌گردد. واقعیات خارجی حاکی از این است که بروز اختلال وسواس فکری و عملی در افراد، مشکلات فراوانی را در ابعاد مختلف زیستی، فردی بلکه اجتماعی بر جای می‌گذارد. قطعاً بررسی و تبیین مسئله آسیب‌های جسمی و روحی روانی این بیماری مزمن از لحاظ روان‌شناسی کمک شایانی می‌کند تا در زمینه آن آگاه‌سازی شود و سعی در تقویت اراده افراد مبتلا در جهت ترک وسواس گردد. پژوهش حاضر با روش تحلیلی - میدانی به این مسئله می‌پردازد. جامعه هدف این پژوهش برگرفته از نتایج جلسات پرسش و پاسخ و مشاوره با جمعیت بیش از ۲۰۰۰ نفر از بانوان مبتلا به وسواس در فضای مجازی است که بیان‌کننده این موضوع بسیار مهم است. بروز اختلال وسواس فکری عملی باعث پیامدهای جسمی و روحی همچون اعمال تکراری، توهم، خشم و غضب، تردید، ترس از امور مختلف و عجب است و همچنین آسیب‌های معنوی باعث پدیدآمدن آثار روان‌شناسی خانمان‌سوزی در فرد، خانواده و اجتماع می‌شود.

واژگان کلیدی: بانوان، وسواس، وسواس فکری، وسواس عملی.

۱. دانش‌پژوه سطح دو، حوزه علمیه رکن‌الملک

مقدمه

وسواس نوعی اختلال عصبی شایع است که در شرایط حاضر هم در کلینیک‌ها هم بیمارستان‌ها و مراکز درمانی روان‌شناسی به‌صورت گسترده‌تر از آنچه در گذشته تصور می‌شد به چشم می‌خورد. در سال ۹۱ حدود ۳ درصد آمار اعلام شده پیمایش ملی سلامت روان و در سال ۹۶ در حدود ۱۰ تا ۲۰ درصد از مردم ایران مبتلا به وسواس شده‌اند. [به گزارش خبرنگار حوزه بهداشت و درمان گروه علمی پزشکی باشگاه خبرنگاران جوان] این شیوع با ۳ تا ۵ درصدی در هر سال رو به پیشرفت است و به سبب افزایش بار مالی درمانی به خانواده‌ها، دهمین بیماری پرهزینه جهان به شمار می‌آید و چون هزینه‌های درمان سنگین است فقط تعداد کمی که به‌سختی وسواس گرفتار شده‌اند، دست کمک به‌سوی پزشک یا روان‌شناس دراز می‌کنند.

نگارنده پژوهش حاضر یکی از مشاورین بیماری وسواس است که طی چند سال اشتغال به درمان روحی و معالجه به این نکته پی برده است که تعداد مبتلایان این بیماری در جامعه روبه‌افزایش است. پس از فراگیرشدن ویروس کرونا در جامعه، این بیماری هم به‌شدت اوج گرفته حتی در کودکان نیز پدیدار شد. حال مسئله این است که وسواس چیست و چه اثراتی از لحاظ روحی، روانی و یا جسمی روی افراد خصوصاً بانوان جامعه می‌تواند بگذارد؟ مسئله‌ای که پژوهش حاضر با روش میدانی تحلیلی به دنبال پاسخگویی آن در میان بیماران مبتلا به این عارضه است. در راستای فعالیت‌های رفتاردرمانی بین افراد، مشخص شد که اغلب بانوان هنوز نمی‌دانند رفتاری که از خود نشان می‌دهند. همان وسواس است و همچنین آن گروه از افرادی هم که به مرحله پذیرش و وسواس خود رسیده‌اند غالباً از وجود راه‌های درمانی وسواس آگاهی ندارند و بعد از مراجعه به مشاور احساس ندامت کرده که چرا زودتر از این با چنین راه‌های درمانی آشنایی حاصل نکرده است.

۱. در کتاب *حقایقی درباره اختلال وسواس از پادمال داسیلوا*^۱ بیان شده که در ۲۵ سال گذشته پژوهش‌های انجام شده در زمینه وسواس، بسیاری از زوایای تاریک این اختلال را روشن

۱. داسیلوا؛ استانی، *حقایقی درباره اختلال وسواس*، مترجم رضا شاپوریان. ص ۱۳

ساخته و به مراتب اطلاعاتی که در دهه‌های (۱۹۶۰ - ۱۹۵۰) در اختیار بوده، کمتر از اطلاعات حاضر بوده است.

۲. در کتاب غلبه بر وسواس نوشته لی بائر^۱ نتیجه ده سال پژوهش‌ها و تجربه بالینی او در به‌کارگیری رفتاری درمانی برای کنترل علائم اختلال وسواس - اجبار است.

۳. اولین درمان شده قطعی و بدون داروی وسواس در ایران فرحناز قربان‌پور کمک روان‌درمانگر است. درمان وسواس او همراه افسردگی بالایی بود که عرضه مدت یک ماه بدون دارو (حتی یک قرص) توسط دکتر علی اسلامی نسب انجام شده و کتاب شفای وسواس با همکاری فرحناز قربان‌پور توسط علی اسلامی تألیف شده است.

۴. بعد از بررسی دیدگاه‌های این مؤلفین نگارنده مقاله با توجه به تجربیات درمانی خود در زمینه عوامل روانی وسواس پی برده که آمار وسواس روبه‌افزایش است و در بانوان وسواسی، اثرات وسواس متعاقباً به فرزندان آن‌ها نیز ممکن است سرایت کرده و نسل جدیدی از وسواس پرورش یابد. همچنین که هیچ دو نفر وسواسی نمی‌توانند شبیه هم مبتلا به اختلال باشند، مگر در مسائل عمومی و کلیات موضوع. چرا که ممکن است چند بانوی مبتلا به وسواس در سرویس بهداشتی وجود داشته باشد، اما هر یک از این افراد به طریق خاص خودش به عمل وسواسی در آنجا بپردازد و یا چندین مبتلای به وسواس در نماز داشته باشیم، اما هر یک در شاخه‌ای خاص دست به عمل وسواسی بزنند، پس هر فردی با توجه به بررسی پیشینه بیماری‌اش و شرایط زندگی و جسمی او باید به نوع درمان ویژه خود او پرداخت.

۱. مفهوم‌شناسی

در ابتدای بحث لازم است مفهوم لغوی و اصطلاحی واژه کلیدی «وسواس» تبیین شود:

۱-۱. وسواس در لغت

وسواس در لغت صدایی آهسته که از به‌هم خوردن زینت‌آلات برمی‌خیزد.^۲ پس به هر صدای آهسته گفته می‌شود که در نفس انسان جریان دارد، درحالی‌که این صداها حقیقت خارجی ندارند. همچنین وسواس به‌عنوان یکی از اسامی شیطان هم آمده است.^۳

۱. بائر، غلبه بر وسواس، مترجم مسعود محمدی، ص ۱۴

۲. «هو صوت الحلی و الهمس الخفی»، راغب اصفهانی، المفردات فی غریب القرآن، ص ۸۶۹.

۳. «الوسواس ایضا اسم الشیطان»، شیبانی، مبارک بن محمد بن عبدالواحد معروف به ابن اثیر، النهایه فی غریب الحدیث و الاثر، ص ۱۸۶.

در لغت‌نامه معین^۱ کلمه وسواس اندیشه بد، القای شیطانی و فکر و عملی تردیدآمیز تعریف شده است.

۱-۲. وسواس در اصطلاح

وسواس یک ایده، فکر، تصور، احساس یا حرکت مکرر و مضر است که با نوعی احساس جبری و ناچاری ذهنی و علاقه به مقاومت در برابر آن همراه است و وسواس‌ها افکار و تکانه‌های عصبی برگشت‌پذیر و لجوج هستند که ناخواسته و برخلاف میل انسان تکرار می‌شوند و مولد تشویش ناراحتی اضطراب و نگرانی‌اند و آدمی را در بند خود می‌کشند.^۲

وسواس یکی از شاخه‌های اختلالات اضطرابی است و این که می‌بینیم افراد وسواسی همواره اضطرابی هم هستند و نقش اضطراب در وسواس آن قدر بالاست که با کاهش اضطراب و نشانه‌های (شناختی، رفتاری و اجتماعی) آن وسواس هم ضعیف‌تر می‌شود و با افزایش اضطراب و نشانه‌هایش، وسواس شدیدتر می‌شود.^۳

روان‌کاوان نیز وسواس را نوعی غریزه واخورده و ناخودآگاه معرفی می‌کنند و آن را حالتی می‌دانند که در آن فکر و میل و عقیده‌ای خاص که اغلب وهم‌انگیز و اشتباه است، آدمی را در بند خود می‌گیرد، آن‌چنان که حتی اختیار و اراده را از او سلب می‌کند و بیمار را وادار می‌کند که حتی رفتاری را برخلاف میل و خواسته‌هایش انجام دهد و بیماری هرچند به بیهودگی کار یا افکار خودآگاه است، اما نمی‌تواند از قید این افکار و رفتارها رهایی یابد.^۴

نتیجه سخن اینکه وسواس ضمن یک فکر تکراری، تصویر ذهنی سمج و برانگیختگی‌انی که به‌صورت ناخواسته و ناخوانده و تکرارشونده روی می‌دهد، یک فشار روانی در جهت استمرار یک فکر یا یک عمل است که حتی ممکن است فرد مبتلا نیز به غیرمنطقی بودن آن واقف باشد، اما توانایی توقف آن افکار را ندارد.

۲. انواع وسواس

قبل از آنکه به سراغ پیامدهای روان‌شناختی و زیان‌بار وسواس برویم بهتر است انواع وسواس را بشناسیم.

۱. معین، لغت‌نامه معین.

۲. ویلسون، غلبه بر وسواس‌های جبری، صص ۲۸-۲۷.

۳. قدیری، بی‌خیال درمانی، صص ۲۷-۲۰.

۴. اشرفی‌کنی، نشریه اصلاح و تربیت، صص ۱۶-۱۱.

برای اختلال وسواس مصداق‌های فراوانی از قبیل وسواس‌های فکری، آلودگی، وسواس‌های جنسی، وسواس‌های مذهبی و مانند آن وجود دارد^۱ که می‌توان آن را به دو بخش کلی تقسیم کرد:

۱-۲. وسواس‌های فکری

اندیشه‌ها و تصاویر ذهنی پایدارند که در مقطعی از اختلال به شکل مزاحم و نامناسب تجربه می‌شوند و اضطراب یا ناراحتی بسیار به بار می‌آورند.

۲-۲. وسواس‌های عملی

رفتارهای تکراری مانند شستن دست، منظم کردن و بازبینی یا اعمال ذهنی مانند شمارش و تکرار واژه‌ها به آرامی است که شخص احساس می‌کند در واکنش به فکر وسواس، به انجام دادن آن‌ها وادار می‌شود، یا مطابق قواعدی که باید به طور انعطاف‌ناپذیر به کار گرفته شوند صورت می‌گیرند.^۲ این گونه وسواسی‌ها کارهایی اجباری‌اند که بیمار بارها و بنا بر نظم ویژه‌ای برای از بین بردن افکار وسواسی خود انجام می‌دهد و آرامشی موقت و کاذب به دست می‌آورد.^۳

بادقت اندکی می‌توان پی برد که به‌نوعی اغلب انسان‌ها در مواردی وسواس دارند. فردی که زیاد کتاب می‌خواند و به‌شدت عادت کرده که هر روز بخشی از کتابی را بخواند، ممکن است بگوید من وسواس کتاب‌خواندن دارم یا دانش‌آموزی که در طول روز به‌شدت در حال درس‌خواندن است، می‌گوید من وسواس در درس‌خواندن دارم یا هر زاهدی که عادت دارد، تمامی نمازهایش را سریع از آن بخواند و به این موضوع بسیار حساسیت نشان می‌دهد یا مردی که بخش عظیمی از روز را سر کارش می‌رود و حتی وقتی در خانه است، دنبال کاری برای خود است و نمی‌تواند بیکار باشد. ممکن است اطرافیان بگویند وسواس کار دارد، اما این گونه نیست و این‌ها وسواس نیستند، بلکه نوعی عادت و مرام هستند که اتفاقاً هیچ خللی به زندگی فرد وارد نمی‌کند.

۳. نمونه‌های برون رفتاری وسواس

۱. استکتی، روش‌های درمان اختلال وسواس فکری و عملی، مترجم، حسن توزنده‌جانی و نسرین کمال‌پور، ص ۲۷۹ - ۲۷۵.

۲. صبور، وسواس و روش‌های درمانی و روان‌شناختی آن، ص ۱۶.

۳. حقانی، روان‌شناسی کاربردی، ص ۱.

در فضای مجازی با هر آیین، مذهب و نژاد از سراسر ایران این گونه دریافت شد که فرد وسواسی به شدت از لحاظ روحی آسیب پذیر و شکننده است و به دلیل حس سرزنش های اطرافیان و عدم درک توسط اطرافیان دارای روحیه آسیب دیده ای است که در یکی کمتر و در دیگری ممکن است بیشتر باشد.

این فرد با ذهنی پر از سؤال متفاوت مواجه هست و تمایل بسیار زیادی دارد تا فقط بنشیند و دنبال سؤال جدیدتری بگردد و به محض پدیدار شدن این سؤالات در ذهنش دچار آشفتگی شده و درمان آشفتگی و اضطراب خود را فقط در پاسخ دادن به سؤالاتش می بیند.

نگارنده پژوهش حاضر دریافت که هیچ دارویی نمی تواند در درمان وسواس عملی مؤثر باشد و ترک وسواس عملی فقط و صرفاً با آگاه سازی و اصلاح ذهن فرد مبتلا امکان پذیر است؛ اما در صورتی که فرد از بیماری های ضعف اعصاب رنج می برد، باید به روان پزشک مراجعه و از دارودرمانی برای تقویت اعصاب و آرامش ذهن خود استفاده کند و در کنار دارودرمانی به پردازش و اصلاح ذهن و ارتقای آگاهی هایش نسبت به آموخته های غلط قبلی بپردازد تا بتواند راه درمانی مناسبی را طی کند.

در تعامل میدانی با افرادی که سابقه ای بیش از ۴۰ یا ۳۰ سال وسواس شدید در شستشو یا سرویس بهداشتی و موارد دیگری همچون پوشیدن چکمه های بلند در توالت، استفاده از پد بهداشتی به طور شبانه روزی به مدت ۳۰ سال، زجرآور و آسیب های آن و...، فقط بانوانی موفق به کنار گذاشتن چکمه ها و پد بهداشتی دیرینه خود شدند که در ابتدا دریافته بودند که این رفتار آن ها کاملاً از وسواس است و خلاف عرف جامعه و ناپسند است. دوم اراده ای محکم و قوی برای ترک وسواس خود کسب کردند و از سست اراده ای پرهیز کردند. سوم در مشاوره های خود بسیار پیگیر و منظم بودند و در آخر با اعتماد کافی به مشاوره خود، سعی کردند به گفته ها و راهکارهای ارائه شده، آن ها را در زندگی خود عمل می کنند. البته ناگفته نماند که عملیاتی کردن راهکارهای به ظاهر ساده و بی ارزش برای فرد وسواسی کاری بسیار دشوار و بدون تحمل است و انجام دادن آن شاید مدت زمان زیادی را از او بگیرد تا بتواند بالاخره موفق به انجام آن شود و هر بار با اضطراب های بالایی مواجه می شود که فقط فردی با اراده قوی و همراه بودن با حامی خود می تواند با این اضطراب ها مقابله کند تا تسلیم اعمال وسواسی قبلی نشود. افراد وسواسی از اینکه روزی مشاور مورد اعتماد خود را از دست بدهند به شدت گریزانند.

درمان وسواسی مقطعی است. ابتدا فرد چون یک حامی درک کننده را پیدا می کند تا بتواند تمام حساسیت های خودش را بیرون بریزد و از طرف مشاورش هم درک می شود و سرزنش نمی شود، به طور موقت دارای آرامشی نسبی می شود و اقرار می کند «تا مدتی فوق العاده خوب بودم و توانستم تمامی راهکارها را انجام دهم؛ اما بعد از مدتی دوباره به همان حال سابق برگشتم.» اینجا در می یابیم که درمان وسواس به تنهایی از طرف خود فرد کاری بس دشوار و طاقت فرسا است و باید الزاماً همراه یک حامی و مراقب باشد تا در هنگام این نوسانات روانی _ رفتاری بتواند او را به حالت متعارف سوق دهد.

نتیجه گیری

یافته های این پژوهش نشان می دهد که وسواس به دو صورت وسواس فکری و عملی نمود پیدا می کند. در صورت اول افکار مزاحم از ذهن فرد مبتلا به عمل وی سرایت نمی کند و تنها ذهن او را به خود مشغول می کند، اما وسواس عملی افکار مزاحم، در ذهن متمرکز مانده و به عمل وی سرایت می کند. وسواس حالتی روحی است که افکار مزاحم در ذهن فرد مبتلا تکرار می شود و او را مضطرب می کند. این افکار واقعیت خارجی ندارند و در واقع بیمار آگاهی دارد که این حالت غیرارادی است و نباید چنین باشد و جزو ارزش ها قرار نمی گیرد.

همچنین هر یک از اقسام وسواس انواع گوناگونی دارد که ابتلای فرد به هر کدام از آنها آسیب های منفی فراوانی را در ابعاد مختلف زندگی بر جای می گذارد. پیامدهای روحی از قبیل توهم، تردید، ترس، عجب و خشم و غضب و آسیب های معنوی وسواس که خطای دنباله دار و از دست دادن فرصت ها است.

وسواس در بین افراد، عللی دارد همچون: ژنتیک، کمبود محبت، افسردگی در دوران کودکی، آزارهای روحی از دست دادن دلبستگی ها و عزیزان، جهل به آموخته های صحیح با منابع درست، الگوپذیری غلط از پیشینیان و یا اطرافیان و همچنین شیوه های نامطلوب زندگی مثل سرزنش و سرکوب های روانی و تنهایی های عاطفی و طرد شدن از طرف نزدیکان.

کیفیت بهترین شیوه های درمانی هر فردی با بررسی پیشینه او می توان پی برد که کدام شیوه و شرایط مناسب درمان وی است و در برخی موارد وسواس به دلیل کمبود هورمون های نشاط در مغز باعث ایجاد اضطراب های شدید در وی می شود که باید با استفاده از دارو این هورمون ها را در مغز خویش مجدداً تولید کند. همچنین متذکر می شود که در درمان وسواس

الزاماً باید اصلاح غذای بیمار مدنظر گرفته شود. چنانچه از مواد غذایی با طبع سرد و مرطوب به کرات استفاده کند غلبه سودا در ذهن و مغز او باعث تجدید وسواس می گردد. سپس بدون استعانت گرفتن از خداوند و اهل بیت عصمت و طهارت می توان گفت راه بسیار دشواری را باید طی کند، بنابراین لازم است در این مسیر به درگاه خداوند تضرع کرده و با توسل به اهل بیت به درمان خویش کمک کند و در انتها که چرخه بسیار مهمی در امر ترک وسواس قلمداد می شود باید گفت ورزش است که اگر کسی از ورزش کردن نیم ساعته در طی روز فاصله بگیرد، نیز راهی بس دشوار باید طی کند تا بتواند وسواس را کنار گذارد. ورزش کردن به دلیل ترشح هورمون های نشاط در مغز می تواند تا حدود بسیار زیاد و چشمگیری جلوی استرس ها و اضطراب فرد در حال درمان را بگیرد.

منابع

✽قرآن کریم، ترجمه ناصر مکارم شیرازی.

✽نهج البلاغه، ترجمه حسین انصاریان.

کتاب فارسی

۱. اسلامی نسب، علی، راهنمای عملی درمان وسواس برای وسواسی ها، فرحناز قربان پور و شهین غلامی. تهران، شفاعخش، ۱۳۸۷.

۲. الهامی نیا، علی اصغر، طاهرزاده، غلامعباس، اخلاق عبادی، تهران، افق فردا، ۱۳۸۱.

۳. بائر، لی؛ ال. راپاپورت، جودیت، غلبه بر وسواس، مسعود محمدی و دیگران، چاپ ششم، تهران، رشد، ۱۳۹۷.

۴. حقانی، ابوالحسن، *روان‌شناسی کاربردی*، روان‌شناسی کاربردی، تهران، مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی (ره)، ۱۳۹۴.
۵. داسیلوا، پادمال؛ راجمن، استانلی، *حقایق درباره اختلال وسواس*، مترجم: رضا شاپوریان، تهران، رشد، ۱۳۸۵.
۶. دهخدا، علی‌اکبر، *لغت‌نامه دهخدا*، دانشگاه تهران، ۱۳۸۵.
۷. صبوری، شهرناز، *وسواس و روش‌های درمانی و روان‌شناختی آن*، مشهد، دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی مشهد، ۱۳۸۰.
۸. طبرسی، ابوعلی فضل بن حسن، ترجمه *تفسیر جوامع الجامع*، ترجمه احمد امیری شادمهری؛ با مقدمه واعظ‌زاده خراسانی، مشهد، بنیاد پژوهش‌های اسلامی، جلد ۶، ۱۳۸۷.
۹. قدیری، محمدحسین، *بی‌خیال درمانی* (نگاهی فقهی روان‌شناختی به وسواس)، تهران، دانا کتاب، جلد ۱، ۱۳۹۳.
۱۰. کلینی رازی، ابی جعفر محمد بن یعقوب بن اسحاق، *اصول کافی*، ترجمه صادق حسن‌زاده، تهران، قائم آل محمد، ۱۳۸۵.
۱۱. استکتی، گیل، *روش‌های درمان اختلال وسواس فکری و عملی*، مترجم، حسن توزنده‌جانی، نشرین کمال پور، مشهد، به نشر، ۱۳۷۷.
۱۲. متقی هندی، علی بن حسام‌الدین بن قاضی خان، *کنز العمال فی سنن الاقوال والافعال*، جلد ۳، بی‌تا.
۱۳. مظاهری، محمدحسین، *راهکارهای عملی درمان وسواس*، قم، مؤسسه فرهنگی مطالعاتی الزهرا (علیهاالسلام)، ۱۳۸۹.
۱۴. معین، محمد، *فرهنگ معین*، تهران، امیرکبیر، ۱۳۸۶.
۱۵. ویلسون، رابرت؛ فوا، ادنا، *راه غلبه بر وسواس‌های جبری با روش خود - یاری*. مترجم: تقی عضدی، تهران، فردوس، ۱۳۹۲.

کتاب عربی

۱۶. راغب اصفهانی، حسین بن محمد، *مفردات فی الغریب القرآن*، تحقیق صفوان عدنان داودی، لبنان، ۱۴۱۲ هـ.ق.
۱۷. شیبانی، مبارک بن محمد بن عبدالواحد معروف به ابن اثیر، *النهایه فی غریب الحدیث و الاثر*، بیروت، المكتبة العلمية، ۱۳۹۹ هـ.ق - ۱۹۷۹ م.

مقالات

۱. اشرفی‌کنی، فاطمه؛ نعیمه سادات، موسوی، "تحقیقی پیرامون وسواس و راه‌های پیشگیری و درمان این بیماری عصبی"، نشریه اصلاح و تربیت، دوره قدیم، بهمن ۱۳۷۸.
۲. فاطمه عبدالرحیمی، "تبیین نقش وسواس در اختلال امنیت روانی فرد و جامعه با استناد به آیات قرآن و احادیث معصومان"، دانشگاه تربیت دبیر شهید رجایی، دانشکده ادبیات و علوم انسانی، ۱۳۹۵.

سایت

darmankade.com/b

Psychologytoday

شعبان، ماندانا، مقاله drmandanashaban.com، ۱۳۹۸ ه. ش.