



بے خیال درمانے

(نگاہے فقہے - روان شناختے به وسواس)

جلد اول

محمد حسین قدیری

کتابخانہ سایت اسک دین

<http://www.askdin.com/thread40376.html>

سورة الاحقاف

سرشناسه	: قدری، محمدحسین، ۱۳۵۲ -
عنوان و نام پدیدآور	: بی خیال‌درمانی (نگاهی فقهی روان‌شناختی به وسواس) / مولف محمدحسین قدری.
مشخصات نشر	: انتشارات: انجمن گفت‌و‌گوی دینی (اسک دین دات کام)
مشخصات ظاهری	: ۱۳۳ ص: جدول و نمودار
شابک	:
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
یادداشت	:
موضوع	: وسواس، کثیرالشک، روان‌شناسی، فقه، اخلاق،
موضوع	: وسواس - روان‌شناسی
موضوع	:
رده بندی کنگره	: ۱۳۹۳
رده بندی دیویی	:
شماره کتابشناسی ملی	:

انتشارات: انجمن گفت‌و‌گوی دینی (اسک دین دات کام)

بی خیال‌درمانی

InAttention therapy

بی‌خیال‌درمانی به معنای جدی نگرفتن مشکل نیست.

بی‌خیال‌درمانی، تکنیکی در کنار شیوه‌های روان‌درمانی و دارودرمانی است.

بی‌خیال‌درمانی به معنای اهمالکاری، کسالت، تنبلی و عدم برنامه ریزی نیست.

بی‌خیال‌درمانی یعنی اعتنا نکردن به شک‌های زیاد و نامتعارف و افکار وسواسی و ترتیب اثر ندادن است

بی‌خیال‌درمانی ندای مراجع تقلید به افراد وسواسی است که : به وسواس در وضو، تلفظ و غسل اعتنا نکنید.

بی‌خیال‌درمانی به معنای بی‌خیال شدن نسبت به مشاوره‌های روان‌شناسان بالینی و دارودرمانی نیست، بلکه در مواردی که بیماری

پیشرفته باشد دارودرمانی جزئی از درمانی است.

بی‌خیالی و بی‌اعتنایی برای کثیرالشک‌ها و بیماران وسواسی یک هدیه الهی و سهل‌گیری خداوند به بیماران است. ولی همین بی‌اعتنایی

برای افرادی که کثیرالشک و وسواسی نیستند به معنای بی‌قیدی به امور شرعی و اخلاقی است که گناه دارد و مذموم است. با توجه به

سخنان مراجع در رساله‌ها و کتب استفتائات، شاید بی‌اعتنا درمانی InAttention therapy معادل خوبی برای بی‌خیال‌درمانی باشد

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ
قُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ النَّاسِ
مَلِكِ النَّاسِ
إِلَهِ النَّاسِ
مِن شَرِّ الْوَسْوَاسِ الْخَنَّاسِ
الَّذِي يُوسْوِسُ فِي صُدُورِ النَّاسِ
مِنَ الْجِنَّةِ وَالنَّاسِ

به نام خداوند بخشنده مهربان
بگو: «پناه می برم به پروردگار مردم،»
مالک و حاکم مردم،
معبود مردم،
از شرّ وسوسه گر پنهانکار.
که در درون سینه مردمان وسوسه می کند،
خواه از جنّ باشد یا از انسان»

In the name of Allah, the Beneficent, the Merciful.

Say: I seek refuge in the Lord of men,
The King of men,
The God of men,
From the evil of the whisperings of the slinking (Shaitan),
Who whispers into the hearts of men,
From among the jinn and the men.

آفریدگار! داستان بلند خداییت را به گوش تأمل و بندگی ام بخوان و قصه شیرین خلقت خلیفه الهی ام را از زبان شیرین الهامت برایم بازگو تا بلندای کرامت و فضیلت انسانی ام را در آئینه تعجب و حیرت ملائکه نگران از پرستش مان باز بینم؛ همان هایی که از سر دلوآپسی، سر بر آستان کبریائیات فرود آوردند و گفتند: آیا می خواهی کسی را بیافرینی که در زمین خونریزی می کند و فساد؟ و در جوابشان گفتی: من از این بشر چیزهایی می دانم که شما از آن بی خبرید. **بی نیاز!** در رود رفتارم تنها آب خلوص جاری ساز و رشته دراز خواسته هایم را به ریسمان محکم استجابت و مهر خود پیوند زن.

معبود! وقتی که طلوع خورشید را در سجاده تکوینی تابش می بینم، زمانی که رکوع خورشید را در افق ستایش می نگرم و لحظه ای که سجده و افول خورشید را نظاره می کنم، از عبادت خود خجل می گردم؛ **پس ای مهربان!** خورشید فطرتم را در قیام و قعود دائمی نمازت درآور که «خوشا آنان که الله یارشان بی»^۱



پیش‌گفتار ۹

- ۹..... شیطان حقیقت یا نماد؟
- ۱۲..... سهم جن در اختلالات روانی (روانشناسی اسلامی)
- ۱۴..... روش‌های علمی معتبر
- ۱۴..... مخاطب این کتاب
- ۱۷..... اهمیت احکام و سواسی
- ۱۸..... احکام خاص و سواسی
- ۱۹..... پیشنهاد و انتقاد

بخش اول: مفهوم و معیار وسوسه، سواس و کثرالشک ۲۰

- ۲۰..... سواس در نعت
- ۲۱..... سواس در اصطلاح اخلاقی - عرفانی
- ۲۳..... سواس در اصطلاح فقه
- ۲۳..... کثیر الشک و سواسی
- ۲۵..... سواس در تفسیر
- ۲۶..... سواس در اصطلاح روان‌شناسی
- ۲۸..... چهار الگوی اختلال و سواس - اجباری
- ۲۸..... موضوعات اصلی و سواس
- ۳۱..... خدمات متقابل دین و علم (کارشناس مذهبی و روان‌شناس)
- ۳۳..... سه بعد انسان
- ۳۶..... غرب‌بزدگی
- ۳۷..... لایه‌های شخصیت از نظر لازاروس
- ۳۸..... سبب‌شناسی متافیزیکی و طبیعی
- ۳۹..... کشف علل و سواس
- ۴۰..... تضاد دین و علم
- ۴۱..... مذهب درمانی و درمان با مذهب

۴۳	عرفان‌درمانی و درمان با عرفان
۴۵	بخش دوم: رفع و دفع افکار سمی
۴۶	۱. حلول شطآن در فرد وسواسی و گناه نابخشودنی
۴۷	۲. گناهکار بودن فرد وسواسی
۴۹	۳. سختگیری دین و سخت‌نویسی در رساله‌ها و سخت‌گویی مسأله‌گویان
۵۱	۴. بایدها و نبایدهای دینی هسته وسواس
۵۴	۵. درمان، مخالف توکل
۵۵	۶. دستور مراجع تقلید، زورگویی
۵۶	۷. اختلاف نظر مراجع، عامل وسواس
۵۸	۸. فضیلت وسواس
۵۹	۹. وسواس پزشکی یا روانی
۶۰	۱۰. اعتیاد دارویی
۶۴	بخش سوم: توصیه‌های روان‌شناختی به کارشناسان مذهبی
۶۵	۱. روش‌های رفتاری
۶۹	۲. روش‌های شناختی
۷۵	۳. روش‌های عاطفی و هیجانی
۷۷	۴. روش‌های اجتماعی
۷۹	۵. تکنیک‌های تصویرسازی ذهنی
۸۰	الف: معشوق‌درمانی
۸۲	ب. عشقم می‌کشد، مگه فزول‌ی؟
۸۳	ج. نوح‌درمانی
۸۷	د. خضر‌درمانی
۸۸	۶. روش رفتاری - تجسمی
۸۸	ریلکسیشن (تنش‌زدایی)
۹۰	آموزش آرمیدگی یا تمدد اعصاب (Relaxation)
۹۵	بخش چهارم: زندگی‌آسان در سایه اصول فقه
۹۹	بخش پنجم: اختاپوس وسواس (داستان)
۱۰۴	توصیه‌های روان‌شناختی

بخش نهم: نمودارها ۱۰۷

- ۱- ریشه وسواس ۱۰۷
- ۲- نشانه‌های وسواس فکری و عملی ۱۰۸
- ۳- تفاوت اختلال اضطرابی وسواس و اختلال شخصیت وسواسی ۱۰۹
- ۴- سبب‌شناسی وسواس ۱۱۰
- ۵- نیروهای غیبی ۱۱۱
- ۶- امواج وسوسه‌گر: به فرماندهی ابلیس و اجرای شیطان جنی و انسی و نفس اماره ۱۱۲
- ۷- حوزه‌های بهداشت روان ۱۱۳
- ۸- چرخه وسواس ۱۱۴
- ۹- لایه‌های شخصیت از نظر لازاروس ۱۱۵
- ۱۰- توصیه‌های دهگانه امام خمینی ۱۱۶
- ۱۱- راهکارهای آیت‌الله مظاهری ۱۱۷
- ۱۲- قوای نفس ۱۱۹
- ۱۳- یقین وسواسی ۱۲۱
- ۱۴- شکایات نماز ۱۲۲
- ۱۵- رابطه کثیرالشک و وسواس ۱۲۲
- ۱۶- اعمال و اذکار دینی برای رفع و دفع وسواس ۱۲۳

منبع برای مطالعه و مشاوره ۱۲۴

- فهرست منابع ۱۲۶**

هنگام تنگ دستی در عیش‌کوش و مستی کاین‌کیمیای هستی قارون کند‌گدا را

بی‌خیال‌درمانی، کتابی است که مشتمل بر تمثیل‌درمانی، قصه‌درمانی، هشدارهای روان‌شناختی به کارشناسان مذهبی به خصوص کارشناسان احکام شرعی است بخشی از این کتاب که حاصل گردآوری احکام و استفتائات^۱ روان‌شناختی در خصوص وسواس با موضوعات دینی است که از رساله‌های توضیح المسائل و استفتائات مراجع و استفتائات نگارنده از مراجع، تدوین شده‌است. بی‌خیال‌درمانی به معنی دعوت به لاابالی‌گری و بی‌قیدی متعارف مردم و مؤمنان نیست. بلکه تکنیکی درمانی است تا بیماران به یقین، شک، تخیل و اوهام که همه از خطاهای شناختی هستند، ترتیب اثر ندهند. بی‌خیال‌درمانی - بی‌اعتنایی نسبت به شک زیاد و وسوسه‌های عملی و فکری - برگرفته از نسخه‌ی پیشگیرانه و درمان‌گرانه‌ی امامان و مراجع تقلید است. بی‌خیالی یا به اصطلاح مراجع تقلید، بی‌اعتنایی به شک و یقین، در کل کتاب همچون شعاری در ضمن روش‌های درمانی رفتاری، جسمی، شناختی و عاطفی و تجسمی و معنوی دیگر بیش از همه تکرار شده است. بنابراین شیوه‌های درمان‌گری دینی وسواس متعدد است، ولی بی‌خیالی ستون آنهاست چون بی‌خیالی یکی از راه‌های مهم کاهش اضطراب است که یاری می‌کند بیمار فرد راحت‌تر با مشاوران و روش‌های درمانی دینی و روان‌شناختی قرار می‌گیرد. به این نسخه شفا بخش که توصیه یک مرجع دینی به فرد وسواسی است، دقت کنید: «در هر چیزی که شما را رنج می‌دهد صد در صد بی‌اعتنا باشید، ذکر لا اله الا الله را زیاد بگویید، مخصوصاً در موقع وسوسه، قطعاً خوب می‌شوید.»^۲

استاد فاطمی‌نیا، می‌فرماید: آیت‌الله بهاء‌الدینی با تحلیل عرفانی زیبایی توصیه می‌کردند اگر شیطان دعوت‌تان کرد به کار وسواسی به او محل نگذارید: **الشَّيْطَانُ إِذَا عُصِيَ لَمْ يَعُدْ**؛ شیطان اگر نافرمانی شود می‌رود و برنمی‌گردد؛ به خاطر این که ما در جدال با شیطان یک «برگ برنده» داریم و این که می‌دانیم شیطان متکبر است و بدترین ضربه‌ای که می‌توان به متکبر زد این است که او را تحویل نگیریم و به او محل نگذاریم.^۳

شیطان حقیقت یا نماد؟

از نظر نقلی (آیات و روایات، کتب ادیان مختلف)، شهود و مکاشفه انبیا و عرفای برجسته و ادله فلسفی که اختیار و اراده را برای انسان ثابت می‌کنند، وجود شیطان و لشکرش، حقیقت و واقعیت دارد. متدینان نیز به این امر واقف‌اند. اما کشیک‌مان باید هشیارانه و شبانه‌روزی باشد. اشتغالات روزانه، مکر

۱. استفتاء یعنی سوال از فتوی و رأی مجتهد در مسائل شرعیه کردن.

۲. حسین مظاهری، راهکارهای عملی درمان وسواس، ص ۸۸.

۳. رک: سخنرانی ایشان درباره وسواس، موجود در بخش مشاوره سایت اسک دین دات کام.



شیطان

موجودی

حقیقی است

نه نمادین.



این راهزن از یاد نبرد. نباید محسوس نبودن شیطان و نیرنگ‌هایش و عادت بصری و ذهنی ما به عینیات و محسوسات، سبب غفلت ما از او شود. وقتی شیطان حتی در فریب دادن انبیاء که معصوم هستند طمع دارد، ما باید فوق العاده بهوش باشیم ساده گرفتن شیطان و مکرش همان و ضربه خوردن همان.

دانی که چه گفت زال با رستم گردد دشمن نتوان حقیر و بیچاره شمرد
دیدیم بسی که آب سرچشمه خرد چون بیشتر آمد شتر و بار ببرد^۱

گویند:

خیاط ماهری بود که با زیرکی دزدی می‌کرد و از پارچه‌های قیمتی کش می‌رفت. فردی که ادعای زرنگی کرد گفت من می‌گیرم گفتند کار تو نیست. بالاخره با غرور رفت. پارچه را به خیاط داد. پارچه بد جوری چشم خیاط را گرفت. هنگام اندازه گیری شروع کرد از این در و آن در سخن گفت و شوخی کرد و سخنان شیرین گفت. مشتری مغرور سرش گرم سخنان خیاط شد و می‌خندید. وقتی که از خنده چشمانش پر اشک می‌شد و چشمانش کمی بسته می‌شد خیاط کار خودش را می‌کرد. چون پارچه گران‌قیمت و زیبا بود خیاط چندبار این کار را کرد. مشتری غافل هم که غرق در سخنان او شده بود درخواست سخنان نغز و شیرین بیشتری کرد. خیاط گفت تا طلوع صبح هم از این سخنان خنده‌دار و جذاب دارم بگویم ولی می‌ترسم پیراهنت تنگ شود.

ترویج خرافات زیاد و محسوس نبودن جن باعث شده که بعضی به طور کل منکر وجود جن شوند و برخی اعتقادات خرافی و غیرواقع‌بینانه نسبت این موجودات داشته باشند. امام علی(ع) فرمودند: النَّاسُ أَعْدَاءُ مَا جَهِلُوا؛ مردم دشمن چیزی هستند که نشناسند.^۲ هر دو گروه، آشنایی درستی با اسلام و قرآن ندارند و در نتیجه شناختی نسبت به جن ندارند؛ در حالی که قرآن، جن را موجودی واقعی معرفی نموده و در این باره مسائل خرافی مربوط به دوران جاهلیت و جاهلیت مدرن (این عصر) را رد می‌کند. ابوعلی سینا در کتاب الاشارات خود می‌گوید: «مَنْ تَعَوَّدَ أَنْ يُصَدِّقَ بِغَيْرِ دَلِيلٍ فَقَدْ اُنْخَلَعَ مِنْ كَسْوَةِ الْإِنْسَانِيَّةِ» هر کس که عادت کرده حرف را بدون دلیل قبول کند، او از لباس آدمی بیرون رفته. یعنی آدم حرف را بدون دلیل نمی‌پذیرد. نقطه مقابلش کسانی هستند که عادت دارند هر چیزی را بی‌دلیل انکار کنند. این هم بد است. نیز او می‌گوید: «كُلُّ مَا قَرَعَ سَمْعَكَ مِنَ الْغَرَائِبِ فَذَرَهُ فِي بُقْعَةِ الْإِمْكَانِ، مَا لَمْ يَدُّكَ عَنْهُ قَائِمُ الْبُرْهَانِ؛» اگر یک چیز عجیبی شنیدی، مادامی که دلیلی بر امکان یا عدم امکانش نداری رد نکن؛ و قبول هم نکن. بگو ممکن است باشد. انسان واقعی آن است که قبول و ردش بر معیار دلیل باشد، و هر جا که دلیل نبود «لا ادری» و «نمی‌دانم» بگوید.^۳

۱. گلستان سعدی، باب اول: در سیرت پادشاهان.

۲. نهج البلاغه، خطبه ۱۰۹.

۳. شهید مرتضی مطهری، تعلیم و تربیت در اسلام، ص ۲۸۱.

برخی روشنفکران ندیدن اجنه را دلیل بر نبودن آنها می‌دانند. در حالی تجربه‌هایی به وقوع پیوسته و افرادی هستند که «تسخیر جن» می‌کنند. ثانیاً در این دنیا چیزهای بسیاری وجود دارد که برای ما قابل رؤیت نیست اما علم وجودشان را اثبات کرده‌است؛ مانند الکترون‌ها، فوتون‌ها، امواج الکترونیکی و نورهای ماوراء بنفش و اشعه ایکس و... پس صرف اینکه با حواس خود نمی‌توانیم آنان را حس کنیم دلیل نبودن آنها نیست.^۱ اجنه پدیده‌های بسیار لطیفی هستند که یارایی انبساط و انقباض خویش را دارند. در حالت عادی در حال انبساطند و لذا قابل بساوی و دین نیستند ولی اگر منقبض گردند، می‌توان آنان را دید و لمس کرد. این موجودات مادی هستند و از آتش آفریده شده‌اند و در زمین زندگی می‌کنند و حتی غذا می‌خورند اما چون لطیفند خوراک محدود و ویژه‌ای دارند. وقتی آفریننده و مدبر گیتی در قرآن از وجود آنها خبر می‌دهد جای تردید در وجود آنها باقی نمی‌ماند.

از برخی موثقان و بزرگان نقل شده است که بعضی از جن حتی مقلد مراجع بوده‌اند و مسائل خود را از آنان می‌پرسیدند؛ مثل مرحوم حاج میرزا حسین حاج میرزا خلیل از مراجع صدر مشروطیت، که یکی از جنیان به صورت شخص عادی در سرداب منزل حضور ایشان می‌رسید و مسائل مربوط را از ایشان می‌پرسیده است. و از جمله مسأله خوردن بازمانده غذا انسان را پرسیده بوده‌اند. البته این قضایا همان‌طور که اشاره شد به نقل از اشخاص موثق است، ولی برای هیچ‌کس یقین‌آور نیست و فقط برای رفع استبعاد ذکر می‌شود. وقتی قرآن می‌فرماید نباید گفت خیالات است.^۲

خلاصه این که از نظر قرآن و احادیث معتبر، جن موجودی حقیقی، مکلف و مختار است. اجنه به دو گروه خوب (مؤمن) و بد (کافر) تقسیم می‌شوند. «ابلیس» رئیس شیطان‌ها (اجنه شرور) است. اجنه خوب و بد ممکن است در خدمت اولیا خداوند درآیند. اگر از یاد خدا و قرآن غافل باشیم، شیطان اجنه بد می‌تواند برای ما سبب آزار و اذیت شوند.

۱. رک: محمدتقی مصباح یزدی، معارف قرآن (۳-۱)، ص ۳۶۵.

۲. رک: محمد تقی مصباح یزدی، معارف قرآن (۳-۱)، ص ۳۱۷-۳۱۵.

شیطان (اجنه کافر + رئیس آنها ابلیس)	
نامری	موجود حقیقی
مورد خطاب و عقاب الهی (مانند انسان مکلف‌اند)	توالد و تناسل
قدرت جابجا شدن سریع و انتقال وسائل سنگین	قدرت اختیار
کافر و مؤمن	قدرت سیطره بر انسان مگر افراد باتقوا
خوراک جن متناسب با خودش است	دو جنس زن و مرد
سوره ناس فلق، کبوتر و خروس دفع کننده آنهاست ^۱	علت‌برخی از بیماری‌ها(نه علت تامه)

سهم جن در اختلالات روانی(روان‌شناسی اسلامی)

علم تجربی پوزیتیویستی و متکی به حس وجود جن را نه رد می‌کند نه تأیید، بلکه روش تحقیق تجربی این موضوع را که حسی و قابل مشاهده نیست را از ساحت علم تجربی جدا می‌داند. ظرفیت‌ها و عکس‌العمل‌های انسان‌ها در ارتباط با موجودات ناشناخته بسیار متفاوت و غیرقابل پیش‌بینی است. با این حساب طبیعی است که در کتب علمی مانند راهنمای تشخیصی و آماری اختلالات روانی پنچ(DSM-5)^۲، هنگام سبب‌شناسی بیماری حرفی از علل متافیزیکی به میان نیاید. اما چیزی که مسلم است. این که همین کتاب مرجع در مصاحبه تشخیصی اعلام می‌کند که مسائل متکی به فرهنگ و آیین‌ها نباید از نظر مخفی بماند. بنابراین ممکن است بر حسب موارد و شرایط، ادعا ارتباط با موجودات نامریی مانند جن در فردی جز اختلالات هذیانی محسوب شود و در فردی هنجار. از دید علمی اگر چه بحث از مسائل متافیزیکی نادیده گرفته می‌شود، ولی از نظر روان‌شناسی اسلامی^۳ حقیقت این است که در عمل، افکار نادرست و خرافی، و یا شناخت درست درباره مسائل متافیزیکی می‌توانند در سلامت یا بیماری روان ما نقش داشته باشند.

بنابر اعتقاداتی که سینه به سینه و نسل به نسل در جوامع و فرهنگ‌های مختلفی منتقل شده همواره جن‌ها موجوداتی آزاردهنده و موجب شر و فساد بوده‌اند، هرگاه بیماری لاعلاجی پیش آمده و یا اتفاق غیرقابل توجیهی روی داده به جن و شیطان نسبت داده شده است. موارد زیادی از بیماران روان‌پریش دیده شده‌اند که بیماری خود را ناشی از دیدن این موجودات می‌دانند و از سوی اطرافیان جن‌زده لقب گرفته‌اند. مسلم است که وحشت، ترس و اضطراب بیش از حد، موجب بسیاری از اختلالات روحی و

۱. محمد باقر مجلسی، حلیه المتقین، ص ۳۴۳ و ۳۴۴؛ المیزان، ج ۳، ص: محمد تقی مصباح یزدی، معارف قرآن(۱-۳)، ص ۳۱۷-۳۱۵؛ محمدحسین طباطبایی، ترجمه المیزان، تفسیر مورد جن، تهران، امیر کبیر، ۱۳۷۰، چاپ چهارم، ج ۲۰، ص ۱۵۰:۱. رک: المیزان، علامه سیدمحمد حسین طباطبایی، ج ۲۰، ص ۴۱؛ محمدحسین طباطبایی، پاسخ به پرسش‌ها، ص ۲۲۱.

۲. کتاب مرجع تخصصی انجمن روان پزشکی آمریکا

۳. روان‌شناسی اسلامی علم مطالعه رفتار و فرایندهای ذهنی (روانی) است. این علم در بستر منابع معتبر اسلامی رشد کرده است. روش تحقیق آن متکی به ادله معتبر نقلی (قرآن و احادیث معتبر) و عقلی و یافته‌های معتبر علم تجربی باشد.

روانی خواهد شد. به راستی کدام انسان است که در برخورد با این موجودات بیم در دلش راه نیابد. ولی آیا می‌توان همه این بیماری‌ها را منسوب به جن و شیاطین دانست؟

برخی از بیماری‌های روانی که در نظر مردم نوع جن‌زدگی به شمار می‌رفت. با رشد علم و کشف اسباب طبیعی، با کمک دارو درمانی و روان‌درمانی مواجه شدند و این سبب شد که برخی در اصل وجود موجودی به نام جن شک کنند. به طور حتم شما هم عارضه «آل‌زدگی» را به کرات از سالمندان شنیده‌اید، عارضه‌ای که مردم در ایام قدیم و امروزه در برخی از روستاها و مناطق دورافتاده آن را باور داشته و معتقدند که این موجود جان زن زائو و طفلش را به خطر می‌اندازد. آنها چند سیخ پیاز پوست‌کنده را در بالای سر زائو می‌گذاشتند تا آل و جن از بوی بد پیاز فرار کرده و به زائو نزدیک نشوند. در حالی که امروزه از طریق علمی ثابت شده است عامل بسیاری از بیماری‌ها، میکروب و موجودات میکروسکوپی بوده و وجود میکروب و نفوذ آن در بدن ضعیف زائو و طفلش موجب بیماری می‌شده و خاصیت میکروبی‌زدایی پیاز عامل سلامت و محافظت بوده و نه بوی بد آن.

جن‌گیران با ادعای تسخیر جن و در اختیار داشتن آنها، سراب‌های کاذب به مشتریان وعده می‌دهند. جن‌گیران با ترفندهایی مثل شعبده بازی صداها، عجیب و غریب از جیب یا بدن خود در می‌آورند که به مکالمه جن معروف است. تمام این حرکت‌ها به دلیل سادگی زودباوری افراد است و متأسفانه ۷۵ درصد از مراجعان رمالها و جن‌گیران از بین افراد تحصیل‌کرده هستند. متوسط درآمد یک رمال در ماه حداقل ۴ تا ۶ میلیون تومان، یعنی ۲ تا ۳ برابر یک استاد دانشگاه است.^۱

از سویی دیگر، برخی افراد فریبکار به نام **فرا درمانگران** ادعای درمان بیماری‌های سخت را دارند و مدعی هستند به **قدرت‌های کیهانی اتصال** دارند. برخی دیگر از این فریبکاران ادعای ارتباط با ارواح مطهر ائمه و پاکان را داشته و از باورهای دینی مردم کمال سوء استفاده را می‌کنند. درآمدهای هنگفت و عدم قاطعیت در برخورد با این گونه اشخاص، خلا قانونی در مجازات آنها باعث گسترش و ازدیاد آنها شده است.^۲

در سبب‌شناسی اختلالات جسمی و روانی نباید فکرمان را محدود به علل فیزیکی و زیستی کنیم. علل پدیده‌های عالم از جمله مشکلات و بیماری‌ها می‌توانند مادی و غیرمادی باشند. جن در برخی از بیماری‌ها نقش دارد، اما به این معنا نیست که دخالت جن علت تامه برای همه بیماری‌ها باشد.^۳ به طور مثال خانمی که زایمان کرده است و از نظر بدنی ضعف دارد و بدنش از جهت انواع ویتامین‌ها و پروتئین‌ها نیازمند است راحت‌تر گرفتار خیالات منفی می‌شود و اجنه پلید راحت‌تر می‌توانند روی قوه خیال او اثر بگذارند و او را تا مرز خودفرو رفتن، انزوا، فکرهای تکراری و افسردگی بکشانند. اما همین خانم اگر به

۱. مجید اهری رفتار شناس اجتماعی، ایستا: کد خبر: ۹۳۰۳۱۰۰۴۳۹۲، شنبه ۱۰ خرداد ۱۳۹۳.

۲. مجید اهری رفتار شناس اجتماعی، ایستا: کد خبر: ۹۳۰۳۱۰۰۴۳۹۲، شنبه ۱۰ خرداد ۱۳۹۳.

۳. ر.ک: محمد تقی مصباح یزدی، معارف قرآن (۱-۳)، ص ۳۱۶.

تغذیه‌اش رسیدگی کند، از جمع‌گریزان نباشد، قوه خیال خود را ارتباط با فرزندش و یاد خدا مدیریت کند، زودتر سلامت خود را به دست می‌آورد و زمینه دخالت جنیان و شیطان را از بین می‌برد.^۱

روش‌های علمی معتبر

برخلاف غرب در اسلام راه‌های رسیدن به شناخت محدود به روش‌های علمی - تجربی نیست. بلکه روش‌های شناخت شامل علوم تجربی، علوم عقلی - برهانی، وحی خطاناپذیر (قرآن و منابع معتبر) و مکاشفات عرفانی و رویاهای صادق مطابق عقل و وحی است.^۲ از آنجایی که روش‌های تجربه از شناخت موجودات نامریی مانند جن کوتاه عاجز است^۳ ما باید از منابع معتبر نقلی و وحیانی یعنی قرآن و حدیث کمک بگیریم.

فلسفی کو منکر حنانه است ** از حواس اولیا بیگانه است

فلسفی مر دیو را منکر شود ** در همان دم سخره دیوی بود

مخاطب این کتاب

ادعا نداریم که درمان بیماری بدخیم وسواس صرفاً با نکات روان‌شناختی، احکام شرعی و تمثیلات موجود در این کتاب، محقق می‌شود، اما بر حسب تجربه مراجع تقلید و کارشناسان اذعان داریم که آگاهی نسبت به این احکام اثر **پیشگیرانه** قوی‌ای دارد و در درمان وسوسه‌هایی که هنوز جان ننگرفته‌اند، نقش بالایی دارد. این کتاب برای عموم متدینان (به غیر از خود افراد وسواسی) نوشته شده‌است، اما برای کارشناسان احکام شرعی و روان‌شناسان و روان‌پزشکان کارایی ویژه دارد.

در این کتاب توصیه‌هایی کاربردی در ابعاد رفتاری، شناختی، عاطفی، تصویرسازی ذهنی برای کارشناسان احکام شرعی بیان شده‌است که آگاهی از آنها و آگاه کردن مردم، نقش پیشگیرانه قوی‌ای نسبت به وسواس دارد و از جهتی، مباحث مقدماتی، بینش آنان را نسبت به بیماری اختلال اضطرابی وسواس - بی‌اختیاری (OCD)^۴ و اختلال شخصیت وسواسی - بی‌اختیاری (OCPD)^۵ بالاتر می‌برد. و با در نظر گرفتن بعد روان‌شناختی بیماری به پاسخگویی احکام شرعی می‌پردازند. در دسترس بودن **متن اصلی**

۱. سیدمحمدتقی علوی؛ محمدحسین قدیری، مشاوره زیر گنبد فیروزه‌ای، ۲، ص ۲۵.

۲. رک: محمدتقی مصباح‌یزدی، آموزش فلسفه، ج ۱، ص ۶۸ و ۶۹.

۳. البته عقل نباید هر چیزی را بدون دلیل قبول کند ولی جاهایی که محال ذاتی نباشد را انکار نکند و در بقعه امکان بگذارد و تجربه هم در این موارد نه می‌تواند رد کند نه اثبات چون در چهار چوب روش تجربی (مشاهده پذیر، قابل تکرار، قابل رد و اثبات و...) نیستند.

۴. Obsessive-Compulsive Disorder.

۵. Obsessive-Compulsive Personality Disorder.

فتوای مراجع کار پاسخ‌گویی آنها و اطمینان‌سازی مخاطب وسواسی یا در معرض وسواس را راحت می‌کند.

از سویی هم، بخشی از مخاطبان این کتاب مشاوران و روان‌پزشکانی هستند. آنها روزانه بیماران وسواسی زیادی مواجهه می‌شوند که موضوع وسواس‌شان، دینی است. استفاده این متخصصان از احکام و استفتائات وسواس و تکنیک‌های شناختی، عاطفی، رفتاری اسلام در رویارویی با وسواس، در کنار **درمان شناختی - رفتاری (CBT)**^۱ مهم است چرا که سازمان بهداشت جهانی و رویکرد جدید روان‌درمانی مانند ادیان اعتراف دارند که انسان منحصر در جسم مادی نیست و هر بعدش درمان متناسب با خود را می‌طلبد. آنها با بیان نظرات مراجع مختلف، برای افراد مذهبی‌ای که زمینه ابتلا را دارند، نقش پیشگیرانه دارد. این کتاب با تبیین وحیانی ماهیت وسوسه و بیان این که انسان ابعاد «زیستی»، «روانی»، «اجتماعی» و «معنوی» دارد و درمان وسواس نیاز به **درمان التقاطی** متناسب با ابعاد رشد دارد، از کارشناسان مذهبی و روان‌شناس دعوت کرده است در کنار هم برای ارتقا سلامت روان تعامل داشته باشند. یک بخش از احکام به استفتائات روان‌شناسان و روان‌پزشکان اختصاص یافته است.

توجه به مجموع روایات مربوط به شک و وسواس نشان می‌دهد، گاهی مرادشان از وسواس دقیقاً همان بیماری است که در مباحث روان‌شناسی بالینی و روان‌پزشکی از آن بحث می‌شود؛ بنابراین باید در درمان این بیماری از رهنمون‌های وحی‌خطاناپذیر، در کنار روش‌های علمی (روان‌درمانی و دارو درمانی) مدد بگیریم. تحقیقات ثابت کرده‌اند معنویت و مذهب از ابعاد رشد انسان و جزئی از **لایه‌های شخصیت** در کنار لایه‌های زیستی، ژنتیکی، اجتماعی، شناختی، عاطفی، رفتاری، تجسمی و احساسی است.^۲ می‌گویند انسان سه زیست جسمی، ذهنی (روانی) و روحی دارد.^۳ همه این ابعاد با هم، تعامل و تأثیر متقابل دارند؛ موج مشکلات یک یا چند بعد، به ابعاد دیگر هم کشیده می‌شود مثلاً کسی که به اعتقاد کارشناس مذهبی بعد معنوی‌اش، متأثر از وسوسه شیطانی شده است، بعد اجتماعی (روابط نیکو) هم خراب می‌شود. نیز در بعد شناختی دچار توهم و خطاهای شناختی می‌شود، و...

با توجه به این که از یک سو، کارشناسان ادیان، برای وجود شیطان، لشکرش و اهداف تخریب‌گرش، دلیل محکم نقلی و فلسفی آورده‌اند. و از سوی دیگر، انسان با همه ابعاد یادشده‌اش با هم یک ماهیت و حقیقت دارد. می‌توانیم تأثیر القاءات شیطان را در انسان که ماهیتی ذو ابعاد و متعامل دارد بپذیریم. و القاءات شیطانی را به عنوان عاملی در کنار عوامل ژنتیکی، یا محیطی و... در نظر بگیریم و در همه موارد نقش شیطان خناس را هم مؤثر بدانیم حتی جایی که بیماری وسواس جنبه ژنتیکی در مجموع خانواده دیده می‌شود؛ چرا که شیطان قسم‌خورده که مسیر هدایت، همه فرزندان آدم؛ سیاه و سفید، عرب و عجم،

۱. درمان شناختی رفتاری Cognitive Behavior Therapy نوعی روان‌درمانی است که به بیماران کمک می‌کند تا به درک افکار و احساساتی که بر روی رفتارشان تأثیر می‌گذارد، نایل گردند. درمان شناختی رفتاری در حال حاضر برای درمان تعداد زیادی از اختلالات، از جمله هراس‌ها (فوبیا)، اعتیاد، افسردگی و اضطراب به کار گرفته می‌شود. درمان شناختی رفتاری عموماً کوتاه مدت است و بر کمک به بیماران در پرداختن به یک مشکل خاص تمرکز دارد. در خلال دوره درمان، فرد یاد می‌گیرد که چگونه الگوهای فکری مخرب یا مزاحمی که دارای تأثیرات منفی بر روی رفتارش هستند را شناسایی کند و تغییر دهد.

۲. رک: روان‌درمانی و معنویت، اثر ویلیام وست، ص ۱۰. معنویت و سلامت روان، اثر گری هارتر، ص ۲۰. بعد روانی هم ابعاد شناختی، رفتاری، حرکتی و عاطفی دارد. نیز برای مطالعه بیشتر به بحث لایه‌های شخصیت در نظریه لازاروس رجوع کنید.

۳. ویکتور فرانکل، پزشک و روح، ص ۱۸.

سالم و بیمار، خرد و بزرگ، زن و مرد، را لغزنده کند و مانع رسیدن او به خدا شود، در این کارزار به اعتراف خودش، فقط زورش به بندگان خالص خداوند نمی‌رسد؛ «قَالَ فَبِعِزَّتِكَ لَأُغْوِيَنَّهُمْ أَجْمَعِينَ إِلَّا عِبَادَكَ مِنْهُمُ الْمُخْلَصِينَ»؛ شیطان به خدا گفت: به عزت تو سوگند، همه آنها را گمراه خواهم کرد، مگر بندگان خاص تو از میان آنها.»

روشن است که هر چه انسان از سلامت جسمی، ذهنی و روحی برخوردار باشد، بهتر می‌تواند در آیات خدا تدبیر کند و راه و راهنماشناسان و حیانی را تشخیص بدهد و این چیزی است که شیطان از آن تنفر دارد. اگر چه وسواس در فقه و اخلاق، عقاید و روان‌شناسی تعاریف خاص خود را دارند ولی همان‌گونه که در مقدمه بخش چهارم خواهیم گفت، وسواس از یک واقعیت مُشکک (دارای درجه و رتبه و شدت و ضعف) با علل مختلف حکایت دارند. همه انسان‌ها در طول عمر خود درجاتی از آن، ضعیف یا شدید، را تجربه می‌کنند. امروزه، روان‌شناسان علمی و روان‌شناسان دینی، متناسب و متنظر با هر بعد از ابعاد رشد انسان، از روش‌ها و تکنیک‌های روان‌درمانی به شکل التقاطی استفاده می‌کنند. به عنوان مثال، در خانواده‌هایی که وسواس به شکل ژنتیکی و مشکلات هورمونی وجود دارد، درمان دارویی پر رنگ‌تر باید دنبال شود.

معنویت‌درمانی یا درمان با معنویت و مذهب در درمان تقاطی جای خود را دارند و با وجود روان‌درمانی‌های از آنها بی‌نیاز نیستیم، بنابراین به استفتائات و احکام وسواسی، نیاز داریم؛ چون: اولاً حدود شرعی را مشخص می‌کنند که روش‌های علمی هم نباید از آنها عبور کنند چون دست روش‌های علمی متکی به حواس از فهم مسائل ماوراء طبیعت مانند جن و زندگی بعد از مرگ و... کوتاه است و وحی متکی به علم نامحدود خدا با احاطه بر عالم غیب و شهود، برای کل زندگی ما برنامه دارد. ثانیاً در ضمن آنها، کارشناسان اسلام‌شناس، دستورهای شناختی، رفتاری و عاطفی دینی برای رویارویی با وسواس ارائه می‌دهند.

در کل باید بپذیریم که در مسأله وسواس با دو نوع عوامل سرو کار داریم:

(الف) عوامل متافیزیکی (ابلیس و لشکریانش، نفس اماره)؛

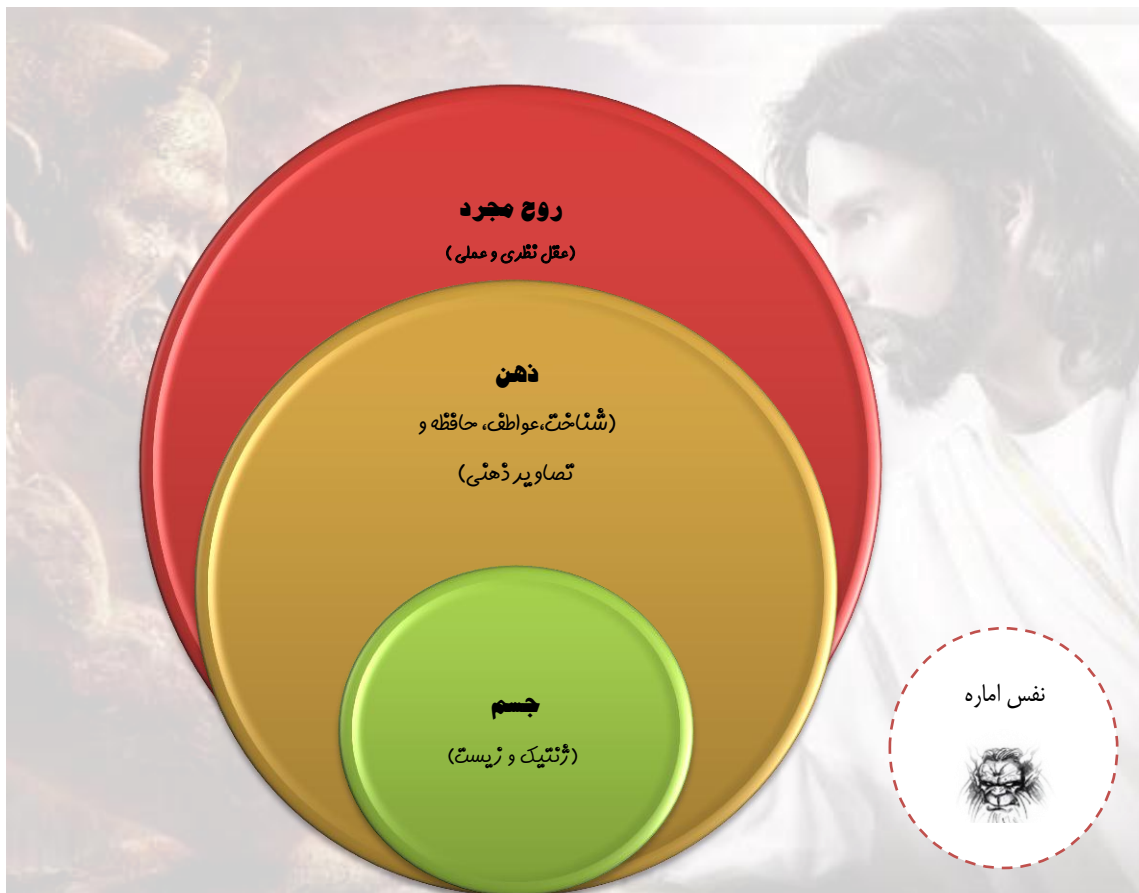
(ب) عوامل فیزیکی (هورمون‌ها، ژنتیک، نقص عضوی - عصبی، یادگیری مشاهده‌ای، سبک تربیت، تقویت‌ها و...).^۲

انسان (معصوم و غیر معصوم، زن یا مرد، عرب یا عجم، پیر و جوان، سالم و بیمار) در معرض حمله‌ها و وسوسه‌های شیطان است. وقتی شیطان با وسوسه‌هایش که به تعبیر قرآن از چهار سو به سمت ما می‌آید^۳ و طمع در به بیراهه کشیدن انبیایی چون حضرت آدم را دارد، پس باید مسأله را جدی‌تر بگیریم.

۱. سوره ص، ۸۲-۸۳.

۲. فراموشی علل مختلف طبیعی و متافیزیکی دارد: آیت الله جوادی در تفسیر تسنیم جلد سوم ذیل آیه ۳۶ می‌نویسد: «قرآن کریم انشاء و مسلط کردن فراموشی را کار شیطان می‌داند؛ زیرا این گونه نیست که همه اقسام فراموشی، لازمه طبیعت انسانی باشد و شیطان در برخی از آنها اصلاً دخالتی نداشته باشد؛ زیرا می‌فرماید: و ما انسانیه الا الشیطان آن اذکره؛ چون گاهی با این که همه نیروهای مغزی، سالم و با نشاط است و همه امور مادی، مورد یا آوری است، در عین حال معارف الهی کاملاً از ذهن رخت بر می‌بندد. به هر حال، این قسم از وسوسه، اولین و مهم‌ترین راه نفوذ شیطان است.»

۳. ثُمَّ لَا يَتَّبِعُهُمُ بَينَ اَيْدِيهِمْ وَمِنْ خَلْفِهِمْ وَعَنْ اَيْمَانِهِمْ وَعَنْ شَمَائِلِهِمْ؛ اعراف، ۱۷.



(امواج وسوسه‌گر: به فرماندهی ابلیس و اجرای شیطان جنی و انسی و نفس اماره)

اهمیت احکام وسواسی

چند امر اهمیت گردآوری احکام وسواسی را زیاد کرده بود؛ برخی افراد استعداد ابتلاء به وسواس با موضوعات مذهبی (تکرار، تردید، اجتناب از آلودگی، تقارن، افکار مزاحم و توهین آمیز به مقدسات و...) دارند که مطالعه این کتاب نقش پیشگیرانه برایشان دارد. عده زیادی تکلیف شرعی خود را از کارشناسان مذهبی جویا می‌شوند که طبیعی است کارشناس نسبت به همه مسائل و آراء مراجع حضور ذهن ندارد و این مجموعه کمک‌شان خواهد بود. از سویی هم این کتاب، برای روان‌پزشکان و روان‌شناسان بالینی در کنار روش‌های درمانی دیگر مفید خواهد بود چرا که بعدی از وجود انسان به عنوان بعد معنوی پذیرفته شده است و متناسب با آن روش پیشگیری و درمانی نیاز داریم و در آخر این که روش‌های روان‌شناختی مغایر با وحی با الگویی که این کتاب ارائه می‌دهد کنار زده می‌شوند.

در این کتاب «**عین عبارات مراجع مختلف**» آورده شده است که می‌تواند برای فرد شکاک اطمینان‌بخش باشد، این کتاب از مسائل و استفتائات از توضیح المسائل، استفتائات نگارنده از سایت برخی از مراجع تقلید گردآوری شده است. روان‌درمانگر یا کارشناس احکام شرعی می‌تواند متناسب با زمان و نوع وسواس «**عین عبارت مرجع تقلید را به مراجع**» خود نشان دهد یا برایش بخواند، و یا کپی

آن قسمت را در اختیارش قرار دهد. در کتاب بی‌خیال‌درمانی آراء مختلف مراجع جمع‌آوری شده است تا مطالعه آن جنبه پیشگیرانه قوی، از وسواس داشته باشد و در زمان لازم وسواسی را با آن مطمئن کنیم.

احکام خاص وسواسی

اگر با این کتاب بتوانیم به مردم و افراد وسواسی و شکاک بفهمانیم که آنها در موضوعات مورد ابتلای خود مانند مسافر، حائض، جنب، کهنسال، «احکام خاص» دارند، سهم زیادی در سلامت روان (پیشگیری و درمان و بازآفرینی) داشته‌ایم؛ همان‌گونه که برخلاف عموم پیرکهنسالی که بیمار و ناتوان است نباید روزه بگیرد و یا مسافر باید نمازش را شکسته بخواند و... افراد وسواسی، نیز احکام خاص خود را دارد؛ همه مراجع در بحث احکام کثیرالشک به اتفاق می‌فرمایند: وسواسی و کثیرالشک باید بی‌خیال شک خود باشد و به آن اعتنا نکند، هرچند شکش در نمازهای دو یا سه رکعتی باشد که برای افراد متعارف این شک‌ها باطل کننده نماز اند. مراجع هم گفته‌اند حتی یقین افراد وسواسی اعتباری ندارد چون وهم و تخیل است و وقتی یقین آنها اعتباری نداشته باشد، جایی برای توجه و اعتناء آنها به شک و ظن نمی‌ماند.^۱

همان‌گونه که فرد وسواسی اگر مسافر باشد نمی‌گوید نماز دو رکعتی به دلم نمی‌نشیند یا اگر حائض باشد نمی‌گوید، الان که نماز نمی‌خوانم، احساس گناه دارم، باید به این بینش برسد که حکم شرعی آنها در برخی از موارد، متفاوت از متعارف مردم است و لازم است وظیفه خود را انجام دهند.

آنها باید آن جمله‌ای را که خداوند تبارک و تعالی به شیطان گفت به یاد داشته باشند. هنگامی که خداوند به او امر کرد که بر آدم سجده کن او نافرمانی کرد و به خدا گفت: اجازه بده من سجده نکنم در عوض عبادتی خواهم کرد که همه انگشت به دهن بمانند و کسی تا قیامت آن چنان تو را پرستش نکرده باشد. خداوند به او گفت: عبادت آن چیزی است که من مشخص می‌کنم، نه چیزی که تو می‌خواهی انجام دهی!»

در یک تحلیل روان‌شناختی می‌توان گفت وسواسی‌ها تردید در طهارت و تکرار کردن عبادات را همچون سپری برای کاهش اضطراب خود گزینش می‌کند؛ بنابراین از مسیر اخلاص و بندگی به خاکی تمرد از دستور خدا می‌روند. **اگر عبادات وسواس‌گونه امتیاز و کمال محسوب می‌شود، امامان، عارفان و مراجع، اعظم وسواسی‌ها بودند.** و اگر بیماری وسواس، سازمان روان و اراده آنان را به طور کامل به هم ریخت و اراده را فلج می‌کرد، بسیاری از بیماران در امور مالی مانند بدهی، خمس و حق الناس هم وسواس‌گونه رفتار می‌کردند، در حالی که این نوع وسواس بسیار به ندرت یافت می‌شوند.

کار وسواسی‌ها یادآور سه ضرب‌المثل‌هایی است: «**کاتولیک‌تر از پاپ**» و «**کاسه از آتش داغ‌تر**» و «**شاه می‌بخشد، وزیر نمی‌بخشد**». وسواسی‌های متناسب با شرایط، فرهنگ، یادگیری، خاطرات گذشته

همین‌طور
که مسافر یا
حائض احکام
خاص دارد
وسواسی هم
احکام خاص
دارد.

و...سپردهای مختلفی (دینی، بهداشتی، متافیزیکی، خرافی و...) برای دفاع در برابر اضطراب‌شان انتخاب می‌کنند.

تذکر: آیت‌الله مظاهری مرجع تقلیدی هستند که کتابی مستقل در زمینه وسواس نوشته‌اند عنوان **راهکارهای عملی درمان وسواس** است که مؤسسه فرهنگی مطالعاتی الزهرا آن را چاپ کرده‌اند. در قسمت دوم کتاب به ۲۰۰ استفتاء در خصوص شک و وسواس پاسخ داده‌اند. علاقه‌مندان و نیازمندان می‌توانند برای دانلود این کتاب و ۵ سخنرانی در زمینه وسواس، به سایت این مرجع و استاد اخلاق بزرگوار رجوع کنند.

پیشنهاد و انتقاد

از شما خواننده و کارشناس محترم درخواست می‌کنم انتقاد و پیشنهادتان را با این آدرس mh.gh110@gmail.com به بنده هدیه دهید.

محمدحسین قدیری

۱۳۹۱

پانزده ماه رمضان،

مصادف با میلاد امام حسن مجتبی

بخش اول: مفهوم و معیار وسوسه، وسواس و کترالشک

«در جاده زندگی جاودانه، برای رسیدن به بندگی و بهشت قرب الهی، فقط جهان‌بینی توحیدی، مرکب تیزرو و بی‌نقص است، به نشانه‌های راهنمایی و رانندگی عقل و شرع توجه کنیم، با سرعت مجاز اعتدال (نه افراط و نه تفریط) حرکت کنیم، مراقب دوربین مخفی و ناظران دائمی ملکوت باشیم و از چراغ قرمزها محرمات عبور نکنیم و باید قدر چراغ سبزه‌های واجبات و چراغ زرد مباحات خدا (فرصت‌ها و رخصت‌ها) را بدانیم با احتیاط از چراغ چشمک‌زن مکروهات بدون آلودگی گذر کنیم و در ایستگاه‌های عبادت، بنزین بزنیم تا در راه نمانیم. با نگاهی در آینه عبرت، از تاریخ درس بگیریم تا گرفتار دیو راه نشویم»^۱

از آنجا که این کتاب برای استفاده کارشناسان احکام شرعی و روان‌شناسان و روان‌پزشکان نوشته شده است، لازم است در این قسمت برای کارشناسان احکام شرعی، «اختلال اضطرابی وسواس» و «اختلال شخصیت وسواسی» را توضیحی مختصر دهیم^۲ و برای روان‌شناسان و روان‌پزشکان محترم وسواس را از بعد لغوی و فقهی، اخلاقی و عرفانی توصیف کنیم. تا به نقاط اشتراک وسواس آشنا شوند و زبان همدیگر را بهتر بفهمند و با هم برای خدمات به بیماران وسواسی دوشادوش حرکت کنند و همیار هم شوند. وسواس در لغت، فقه، اخلاق، عرفان، روان‌شناسی اگر چه مرزهای مشترکی دارند ولی تفاوت‌هایی هم دارند. در این جا با تعریف وسواس از بعد لغوی، فقهی، عرفانی و روان‌شناختی با مرز هر کدام آشنا می‌شویم:

وسواس در لغت

وسواس «از ماده «وسوسه» مشتق شده که بیانگر رابطه شیطان با قلب انسان است. بهتر است بگوییم: القاءات و تصورات نامقدس و باطل بر قلب انسان را در مکتب اسلام «وسواس» می‌گویند. وسواس دو جنبه فکری و عملی دارد و نوعی بیماری روانی است. کسی که به «وسوسه» مبتلا شده است «وسواس» و «موسوس» نام دارد، راغب در مفردات می‌گوید: «وسواس» در اصل صدای آهسته‌ای است که از به هم خوردن زینت‌آلات برمی‌خیزد. سپس به هر صدای آهسته‌ای گفته شده و بعد از آن، به خطورات و افکار بد و نامطلوبی که در دل و جان انسان پیدا می‌شود و شبیه صدای آهسته‌ای است که در گوش فرو می‌خوانند، اطلاق گردیده است.

در لغت، «وسوسه» و «وسواس» یکی دانسته شده است؛ «وسوسه» کلامی پنهانی است که در آن اختلاط صورت گرفته و در هم و بر هم و بی‌نظم است. «وسواس» در جایی گفته می‌شود که کسی

۱. مؤلف

۲. رک: ترجمه کامل هندبوک کاپلان روان‌پزشکی، ترجمه مجید صادقی و همکاران، بحث اختلالات اضطراب و اختلال شخصیت، ص ۱۳۶ و ۲۱۳.

وحشت کرده، کلامش در اثر وحشت، بی‌نظم شده باشد و همانند دیوانگان عمل کند. زمخشری گفته است: «الوسواس» اسمی است به معنای «وسوسه» و مراد از آن شیطان است.^۱

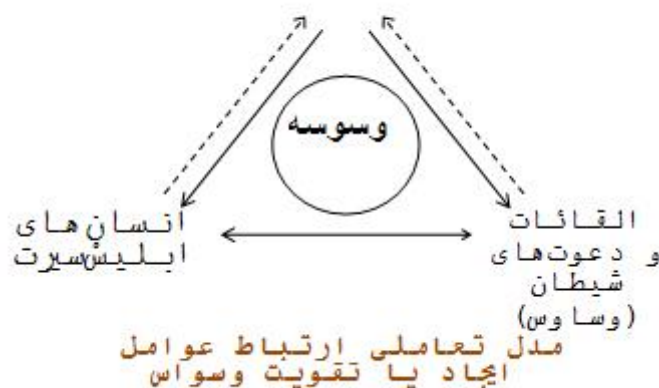
وسواس در اصطلاح اخلاقی - عرفانی

همان «هواجس و خواطر» نفسانی و به معنای انگیزش‌های نفس آدمی است. نفس، آدمی را به انجام کارهایی ترغیب می‌کند و بر آن اصرار می‌ورزد. این خاطره‌های نفسانی اگر طبق موازین شرع باشند، به سمت نعمت‌های خداوند و انجام اعمال مشروع گرایش پیدا می‌کنند، اما وسوسه‌های شیطانی همواره آدمی را به سوی گناه و معصیت می‌برند و تنها با توکل به ذات اقدس خداوند و ذکر حضرت او از میان می‌روند و بی‌اثر می‌شوند.^۲

ایجاد یا تقویت وسواس

۱. شیطان: وسوسه، چون شک و شرک و... از القائات شیطانی است که در قلوب مردم می‌اندازد، چنانچه طمأنینه، یقین، ثبات، خلوص و امثال این‌ها از فیوضات الهی و القائات فرشتگان است.
۲. نفس: قرآن کریم وسوسه‌ها را منتسب به نفس انسان دانسته است و شیطان نیز در قیامت به گمراهان می‌گوید: من بر شما تسلطی نداشتم جز اینکه دعوتتان کردم و شما اجابتم کردید، مرا ملامت نکنید، خودتان را ملامت کنید.
۳. انسان‌های ابلیس‌سیرت: در سوره مبارکه الناس، به این حقیقت اشاره شده که بعضی از مردم از شدت انحراف، خود در زمره شیطان‌ها قرار گرفته‌اند و دیگران را وسوسه می‌کنند در قرآن کریم، «اولیای شیطان» نام دارند که دریافت‌هایی شیطانی دارند.^۳

نفس تزکیه شده



۱. علی نقی فقیهی - جمشید مطهری، مجله معرفت، شماره ۷۵- طرح خودیابی اسلامی و درمان وسواس (آلودگی و طهارت، نجاست) / رحیم نارویی نصرتی - محمود منصور، فصلنامه روان‌شناسی و دین، شماره ۵

۲. علی نقی فقیهی - جمشید مطهری، مجله معرفت، شماره ۷۵.

۳. مصطفی همدانی، وسوسه و وسواس، سایت پژوه. دات کام، تاریخ رجوع ۱۳۹۱/۲/۲.

امام خمینی(ره) درباره ارتباط وسواس شیطان و نفس می‌گوید: قلب انسانی لطیفه‌ای است بین ملک و ملکوت و چون آئینه دو رویی است که در یک روی آن صور غیبیه منعکس می‌شود و در رویی دیگر صور دنیایی انعکاس می‌یابد. اگر توجه قلب به دنیا بیشتر شد، باطن خیال او با ملکوت سفلی که روح پستی‌های عالم ماده و نیز جایگاه جنّ و شیاطین و نفوس خبیثه است سنخیت یافته و به واسطه این تناسب، القائاتی شیطانی در آن وارد می‌شود که منشأ تخیلات بد است. نفس چون همواره توجه به دنیا دارد، علاقه به آن تخیلات باطله پیدا کرده و افکار و تمایلات و رفتارهای شیطانی از قبیل وسوسه، شک، تردید، اوهام و خیالات باطله در آن غالب شده و اعمال بدنیه نیز بر طبق صور باطنی قلب می‌گردد و همین‌طور اگر قلب به آخرت و معارف حقه توجه نمود، با ملکوت اعلی، که عالم ملائکه و نفوس پاک و به منزله حقیقت نورانی عالم طبیعت است، تناسب پیدا می‌کند و علوم رحمانی، عقاید حقه، افکار و تمایلات الهیه دریافت کرده و از شک و شرک منزّه و پاکیزه گردد و حالت استقامت و طمأنینه در نفس پیدا شود و طبق آن دریافت‌های قلبی، شوق و سپس اراده در وجود انسان ایجاد می‌شود و بالاخره اعمال ظاهری و باطنی از روی میزان عقل و حکمت واقع می‌شود.^۱

کیفیت نفی خواطر

خواطر هر آن چه، که به ذهن خطور کند و انسان را از از خط عبودیت و بندگی خارج سازد خواطر است. خواطر، آن افکار پراکنده‌ی دنیوی است که مورد رضایت خداوند نیست. خواطر از القائات شیطانی است که ذهن را علیه عقاید حق سوق می‌دهد مانند: "شریک قائل شدن برای خداوند" یا "شک در عصمت". این خطورات شیطانی، سایر افکار بد و ناپسند که آدمی را آزار می‌دهد را نیز شامل می‌شود.

کیفیت نفی خواطر: توجه به نفس در اولین مرتبه آن به معنای زدودن هر گونه خطور و تصور ذهنی و خالی نمودن ذهن از صفات و ملکات و صور روزمره است. البته مراتب دیگری نیز دارد. طبعاً باید چشم‌ها بسته باشد تا نتیجه بهتر حاصل شود. خطوراتی که برای انسان عارض می‌شود ناشی از فعالیت قوه و همیه و متخیله است و آن حاصل دو نکته می‌باشد: **اول ضعف و نقصان قوه عاقله. دوم حوادث و جریانات روز مره که صورت مثالی آن در نفس باقی می‌ماند.** برای رفع نقصان عقلی مطالعه و تفکر در مطالب به‌جای مانده از علمای الهی و عرفاء بالله همراه با انجام برنامه سلوکی و تهذیب و تربیت نفس ضروری است و برای مسئله دوم عدم پرداختن به اخبار و وقایعی است که هیچ نفعی برای انسان ندارد. هر بار که خطور خلافی حاصل شد ذهن خود را منعطف به امور دیگری بنماید و از برخورد با اموری که موجب تقویت تخیل و توهمات است دوری کند. و به طور کلی هر چه قوه متخیله انسان را تقویت کند باید از آن دوری کرد. مثل مشاهده فیلم‌های بی‌هوده، تحریک قوای جنسی (با خواندن، دیدن و شنیدن و خوردن) و شنیدن اخبار و حوادث و صحبت از وقایع روزمره خارجی وغیره و باید توجه داشت که از بدترین و مخرب‌ترین کارها در مسئله خطورات گناهان است که موجب تضعیف قوه عاقله و تقویت قوای واهمه و متخیله می‌

شود و بزرگان برای تقویت نفس در مقابله با خطورات دستور توجه نفس را می‌دادند. یعنی انسان حداقل در شبانه روز بیست دقیقه ذهن خود را از صورتی پاک گرداند و نگذارد خطوری برای او حاصل شود. البته در این زمینه مطالب دیگری هم هست و براین اساس پاسخ سوال دوم نیز روشن شد. بهترین وقت برای تفکر در نفس نیم ساعت قبل از طلوع فجر است. ذکر، راهی است که افکار انسان را از خواطر شیطانی منزه و پاک می‌کند. — اذکار «لا حول و لا قوة الا بالله» و «لا اله الا الله» و «سبحان الله» و «ذکریونسیه»^۱ جهت نفی خواطر مؤثر است. — بهتر است که هر کدام از این اذکار را اربعین بگیرد؛ یعنی به مدت ۴۰ روز به تعداد حداقل هرروز «۱۰۰ مرتبه» و یا «۱۰۰۰ مرتبه» ادامه دهید. — بهتر است ذکر «سبحان الله» و ذکر یونسیه، در حال سجده باشد.^۲

احتیاط ناپسند

از نظر علمای اخلاق، احتیاط در امور دور از ذهن متعارف و معمولی ناپسند است. مانند کسی که از شکار کردن به این دلیل خودداری می‌کند که مبدا شکار از دست انسانی فرار کرده باشد که قبلاً او را گرفته و مالک بوده است این شخص گرفتار وسواس است و تقوایی که دوری از مشتبهات است در حق این فرد و این مورد صادق نیست.^۳

گاهی هم وسواس موضوعش اعتقادات است و این ممکن است جلوه‌هایش به رفتار هم کشیده شود مثل ترک نماز، کفرگویی، ناسزاگویی به مقدسات و...^۴

وسواس در اصطلاح فقه

وسوسه، یکی از اضداد یقین است. در لغت به معنای همهمه است، و در اصطلاح 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 ترتیب اثر می‌دهد. «وسوسه، سخنان بیهوده و بی‌سودی است که نفس، شیطان و برخی از مردم در انسان پدید می‌آورند». با نگرشی در روایات اسلامی ظاهر می‌شود که همه وسوسه پذیرند و آفت وسوسه در جان همه می‌نشیند. مؤمنان (با تلاش خود) و با تأیید خداوندی از شر وسوسه‌رهایی می‌یابند و سست باوران در برابر وسوسه‌ها تسلیم می‌گردند.

کثیر الشک و وسواسی

فرق بین کثیرالشک و فرد وسواسی چیست؟

۱. لا إله إلا أنت سبحانك إني كنت من الظالمين؛ هیچ خدایی جز تو نیست تو منزه هستی و من از ستمکاران هستم.
 ۲. برای مطالعه بیشتر در این باره به کتاب معراج السعاده، صفت چهارم، خواطر نفسانیه و وسواس شیطانیه، ص ۸۵-۹۱ و کتاب رساله سیر و سلوک منسوب به بحر العلوم با شرح علامه حسینی طهرانی، ص ۱۷۲ رجوع کنید.
 ۳. فیض کاشانی، ملامحسن؛ راه روشن (ترجمه المحجّه البیضاء)، ج ۳، ص ۲۴۵.
 ۴. راهکارهای عملی درمان وسواس، آیت الله مظاهری، ص ۱۲-۱۴.

کثیر الشک بودن: حالتی است که برای بسیاری رخ می‌دهد. این حالت، حالتی غیرمنطقی و غیرعقلانی نیست. مثلاً انسان مشغله‌های بسیاری دارد عزیززی را از دست داده، گریبان‌گیر بلاهای طبیعی مانند زلزله و مانند آن شده است و در نماز حضور قلب ندارد و در نتیجه عدد رکعات نماز را فراموش می‌کند. گاهی هم وسوسه‌های شیطان موجب می‌شود که حواس انسان جمع نباشد. شیطان می‌خواهد انسان را از عبادت دلسرد کند، او را خسته کرده به سمت ترک عبادت و از دست دادن روح عبادت بکشانند. در این حال روایات مختلفی دلالت دارد که نباید به شک اعتنا کرد تا شیطان از کار خود دست بکشد.

اما وسواسی بودن: وسواس در اصل وسوسه و به معنای صوت الجلی؛ یعنی صدای النگوها و زیورهای زن بوده است که به هم می‌خورده و صدا می‌داده است. بعد مضمون «فاعلی» آن وسواس می‌باشد از این رو در آیه شریفه می‌خوانیم: ﴿مِنْ شَرِّ الْوَسْوَاسِ الْخَنَّاسِ﴾؛ بنابراین وسواس، حالت نیست بلکه «صاحب» آن حالت است و یکی از اسامی شیطان نیز می‌باشد.

به هر حال وسوسه به معنی چیزی است که مانند صدای زیورآلات، ایجاد وسوسه می‌کند و توجه انسان را به خود جلب می‌کند بعد این لغت در هر مورد که به شکل مخفی و مرموز موجب جلب توجه می‌شود اطلاق شده است و شیطان هم به همین سبب وسواس نامیده شده است.

از نظر وجود خارجی، وسوسه دو رکن دارد:

الف) یک رکن این است که به آسانی به چیزی یقین پیدا نمی‌کند. مخصوصاً چیزی که مردم در آن موارد به شکل متعارف به یقین می‌رسند. مثلاً مردم به شکل متعارف که بدن خود را آب می‌کشند و یا وضو می‌گیرند یقین پیدا می‌کنند که کار، انجام شده است.

ب) رکن دیگر وسوسه این است که به ادنی دلیلی شک می‌کند؛ مثلاً گرد و غباری به بدنش می‌رسد و او می‌گوید زمین چه بسا نجس بوده است و بدن من هم نجس شد. شک گاهی در این بخش به یقین تبدیل می‌شود.

این دو رکن بر اساس «انحراف فکر» و «نوعی بیماری» در انسان به وجود می‌آید. ولی کثیر الشک بودن خلاف متعارف نیست؛ زیرا هر کسی که گرفتار مشکلی می‌شود، تمرکز خود را از دست می‌دهد.

وسواسی بودن **عوامل مختلفی** دارد گاه به سبب ضعف مزاج است یعنی بدن فرد ضعیف می‌شود و دیگر نمی‌تواند به خوبی فکر کند.

گاه به سبب وسوسه‌های شیطانی است که شدت گرفته است و به این منظور است که فرد به سبب وسوسه عمل خود را ترک کند.

اما **درمان** آن این است که:

«جهل» خود را در مسائل برطرف کند. ما هم به کسانی که وسواسی هستند می‌گوییم: **لازم نیست یقین کنند که عمل را تمام و کمال انجام داده‌اند. بلکه به همان شکلی که مردم عادی عمل می‌کنند رفتار کنند حتی اگر خیال کنند عملشان باطل بوده است.**

دوم این که بدانند شکشان اعتباری ندارد و اگر شک کرد بدنش نجس شده است یا نه اعتنا نکند. حتی اگر کسی غیر از این عمل کند گناه است و موجب عذاب روز قیامت می‌شود. وسواس به سبب مبتلا نشدن به عذاب الهی به وسواسی مبتلا شده است و از این رو به آن‌ها باید گفت که دنبال کردن وسوسه خود موجب عذاب الهی می‌شود.^۱

اقسام وسوسه

وسوسه به دو قسم فکری و عملی تقسیم می‌شود. وسوسه فکری همان خطور تصورات، پندارها و خیالات واهی و بی‌اساس به ذهن انسان است. وسوسه عملی هم این است که انسان در اعمالش دچار وسواس می‌شود، مثلاً زود یقین به نجاست پیدا می‌کند اما در مورد طهارت دیر به باور می‌رسد. این دو وسوسه، لازم و ملزوم یکدیگرند. وسوسه، جهل مرکب است. قرآن جهل مرکب را بدترین دردها می‌داند.^۲ وسواس شدت و ضعف دارد. ممکن است اشخاص متدین به این بیماری مبتلا شوند؛ گاه در نیت و گاه در مخارج حروف و گاه در صحت وضو و غسل و گاه در عدد رکعات نماز و گاه در طهارت و نجاست بروز می‌کند. برای پیشگیری از اختلال وسواس، در علم فقه، بابی تحت عنوان «کثیرالشک» وجود دارد. اگر کسی به دلایل مختلفی مانند عمل نکردن به دستورات فقهی به وسواس مبتلا شود، طبق دلایل فقهی، وسواسی است. **شک وسواسی ارزش شرعی و مذهبی ندارد.**^۳

امام خمینی (ره) می‌گوید: احتیاط، در طهارت و نجاست موافق با طبیعت اهل دنیا است، لذا شرع مقدس در این مورد زیاد مبالغه ننموده است اما احتیاط در حقوق مالی و آبرویی دیگران، مخالف با طبیعت اهل هوی و هوس است و لذا هنوز دیده نشده که کسی در اداء قرضش وسواس به خرج دهد و بدهی خود را سه دفعه بپردازد! و لذا در این امور حتی اگر جانب وسواس گرفته شود از جانب احتیاط لازم‌تر خواهد بود.^۴

وسواس در تفسیر

آیت‌الله جوادی درباره تعریف وسواس می‌نویسد: وسوسه، یعنی همان شعور مرموزی که به عنوان اندیشه ناخودآگاه از طریق نفوذ شیطان در جان انسان به وجود می‌آید و برای بسیاری از انسان‌ها معلوم نیست

۱. پایگاه اینترنتی آیت‌الله مکارم شیرازی، درس خارج فقه آیت‌الله مکارم، کتاب الحج، ۹/۱۲/۹۱.

۲. راهکارهای عملی درمان وسواس، آیت‌الله مظاهری، ص ۱۲-۱۴.

۳. علی نقی فقهی - جمشید مطهری، مجله معرفت، شماره ۷۵.

۴. خمینی، سید روح‌الله؛ چهل حدیث، ص ۲۷.

که از کجاست؛ گاهی به صورت غفلت و نسیان ظاهر می‌شود؛ به این طریق که صورت چیزی را که باید درباره سود و زیان آن، اندیشه کند از ذهنش کنار می‌زند و انسان را از آن غافل می‌کند و خطر این غفلت در حدی است که خدای سبحان، کوردلان جهنمی را همچون چهار پایان، بلکه گمراهتر و سپس آنان را غافل معرفی می‌فرماید: اولئک هم الغافلون؛ چنان که قرآن کریم از یاد بردن و مسلط کردن فراموشی را کار شیطان می‌داند؛ زیرا همه اقسام فراموشی، لازمه طبیعت انسانی نیست و شیطان در برخی از آنها دخالت دارد زیرا در داستان حضرت موسی و خضر می‌فرماید: «وَمَا أُنْسَانِيهِ إِلَّا الشَّيْطَانُ أَنْ أذْكُرَهُ»^۱؛ و فقط شیطان بود که از یاد من برد که آن را برای تو یاد کنم.

گاهی نیز (در صورت عدم موفقیت راه اول) با این که همه نیروهای مغزی، سالم و با نشاط است و همه امور مادی، مورد یا آوری است، در عین حال معارف الهی کاملاً از ذهن رخت بر می‌بندد. به هر حال، این قسم از وسوسه، اولین و مهمترین راه نفوذ شیطان است. گاهی نیز شیطان صورت ذهنی حاضر نزد انسان را با این که به ضرر اوست به نفع وی جلوه می‌دهد، که در تعبیر آیات، هم به عنوان «تزیین» آمده: «وَزَيَّنَ لَهُمُ الشَّيْطَانُ أَعْمَالَهُمْ»^۲ و هم به عنوان «تسویل و املائی شیطان» از آن یاد شده است: «الشَّيْطَانُ سَوَّلَ لَهُمْ وَأَمَلَى لَهُمْ»^۳؛ شیطان کارهای بدشان را برای آنها زینت داد و آرزوهایشان را طولانی کرد. و گاهی مبتلای به آن به عنوان جاهل مرکب (کسی که نمی‌داند که نمی‌داند، یا می‌پندارد که می‌داند) مطرح شده است: «يَحْسِبُونَ أَنَّهُمْ يُحْسِنُونَ صُنْعًا»^۴.

وسواس در اصطلاح روان‌شناسی

وسواس یکی از زیر شاخه‌های «اختلالات اضطرابی»^۵ است. به عبارت دیگر، افراد وسواسی همگی اضطرابی هم هستند. اگر بیمار وسواسی را به چراغ نفت سوزی تشبیه کنیم، فتیله شعله‌ور آن، وسواس و منبع نفتی آن، اضطرابش است. شعله‌های و حرارت و دود این چراغ، نشانه‌ها، سطوح و عمق وسواس را نشان می‌دهد. همان‌گونه که با ته کشیدن نفت، یا پایین کشیدن فتیله شعله کم سو می‌شود و با بالا رفتن فتیله یا رسیدن نفت بیشتری به آن شعله زیادتر می‌شود، با کاهش اضطراب و نشانه‌های (شناختی، رفتاری، اجتماعی، و...) آن وسواس هم ضعیف‌تر می‌شود و با افزایش اضطراب و نشانه‌هایش، وسواس شدیدتر می‌شود.

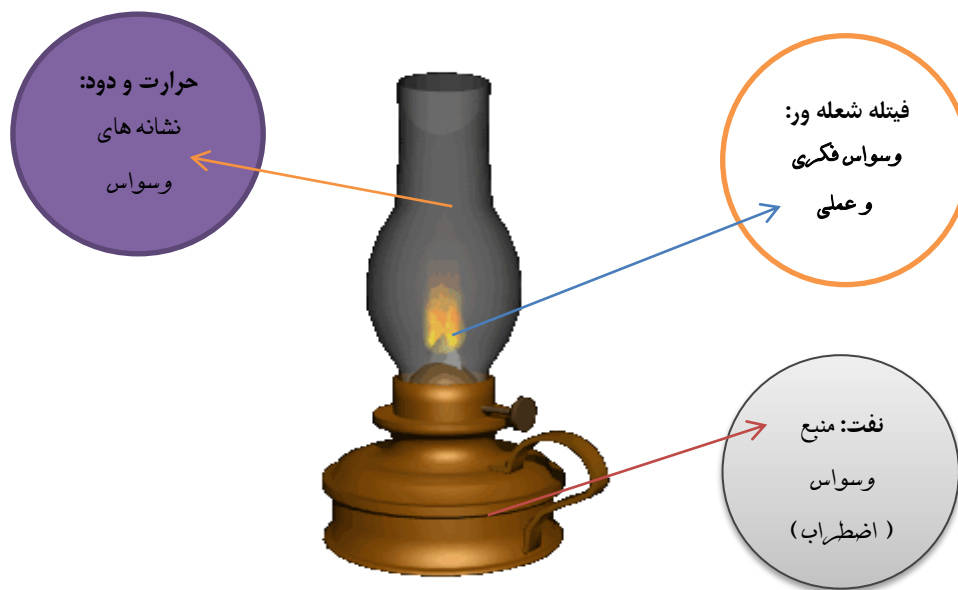
۱. کهف، ۶۳.

۲. نحل، ۶۳ شیطان برای مردم عملشان را زینت می‌دهد.

۳. محمد، ۲۵.

۴. بگو: آیا شما را آگاه کنیم که کردار چه کسانی بیش از همه به زبانشان بود؟ آنهایی که کوشش‌شان در زندگی دنیا تباه شد و می‌پنداشتند کاری نیکو می‌کنند. کهف، ۱۰۳ و ۱۰۴. رک: عبدالله جوادی آملی، تفسیر تسنیم، ج ۳، آیه ۳-۳۶.

۵. اختلالات اضطرابی شامل اختلال پانیک (وحشت‌زدگی)، هراس از محیط باز و... هراس اجتماعی، وسواس فکری و عملی، تنیدگی پس ضربه ای و تنیدگی حاد و اضطراب فراگیر است. رک: ترجمه کامل هندوک کاپلان روان‌پزشکی، ص ۱۳۳-۱۳۸.



نباید کاری انجام شود که بیماران وسواسی از بیماری‌شان که اغلب مهمان ناخوانده است و برخلاف میل آنها به خانه ذهن و تنش آمده است، احساس کم‌ارزشی، منفور خدا و ائمه بودن، نامقبولیت و طردشدن، شرم و خجالت کنند؛ چون اضطراب‌شان بالا می‌رود و بیماری‌شان شدیدتر می‌شود و از درمان و سلکو متعارف مردم و اجتماع فاصله می‌گیرند و «افسرده» هم می‌شوند؛ بله، یک بیمار در سرازیر شدید افسردگی هم قرار دارد.

باید کمک‌شان کنیم تا شیوه‌های سازنده علمی و دینی تنش‌زدایی و رویارویی با اضطراب را آموزش ببینند و قدرت تحمل اضطراب‌شان بالا رود و به وسواس‌شان اعتنا نکنند و رفتار یا عبادات تکراری انجام ندهند. از سویی هم بیماری خود را از متخصص مذهبی یا روان‌شناس یا روان‌پزشک مخفی نکنند. همه ما به حکم انسان بودن در معرض بیماری (جسمی، ذهنی - روان‌شناختی و روحی - اخلاقی) هستیم.^۱ امام علی(ع) فرمود: «هر زنده‌ای را دردی هست و هر بیماری را درمانی است.»^۲ وقتی باید از بیماری شرم کنیم، از طرد اجتماعی نگران باشیم، ترس از دوری از رحمت خدا داشته باشیم که با اهمالکاری و آگاهانه، دست روی دست بگذاریم. بیماری ریشه بدواند و کام زندگی را برای خود و اطرافیانمان تلخ کند.

اقسام وسواس در روان‌شناسی

از نظر روان‌شناسی دو نوع وسواس وجود دارد؛ وسواس بهنجار و وسواس نابهنجار. «وسواس فکری - عملی» یکی از اختلالات اضطرابی است که ویژگی‌های بارز آن شامل افکار وسواسی، تصورات وسواسی، نشخوارهای وسواسی، شک‌های وسواسی، تکانه‌های وسواسی و آیین‌های وسواسی است که عامل مهمی در ایجاد آشفتگی در افراد مبتلا به آن می‌باشد و غالباً در عملکرد و سازگاری اجتماعی این افراد اختلال ایجاد می‌کند. افکار وسواسی پیوسته موجب پریشانی بیمار می‌شوند و فرد

۱. در مباحث روان‌شناسی وقتی صحبت از روان می‌شود مقصود ذهن و سیستم عصبی است. بنابراین اختلالات روانی یعنی اختلالات ذهنی. ولی در مباحث دینی و اخلاقی روان همان روح، قلب، دل، عقل، جان است که اشاره به بعد ملکوتی و روحانی انسان دارد.

۲. آمدی، غرر الحکم، حدیث ۷۲۷۴ و ۷۲۷۵، به نقل از دانشنامه احادیث پزشکی، اثر محمدی ری شهری، ص ۴۰.

مبتلا با تلاش ناموفق، درصدد مقابله با آن‌ها برمی‌آید. اعمال یا آیین‌های وسواسی به صورت رفتارهایی کلیشه‌ای درمی‌آیند که بیمار مدام آنها را تکرار می‌کند. این اعمال ماهیتاً لذتبخش نبوده و مفید نیستند. علائم خودکار اضطراب غالباً وجود دارند.

هر وسواسی ناهنجار نیست و وسواس تا حدودی در همه هست. مقداری وسواس برای پیشرفت زندگی مفید است. زمانی به تشخیص «وسواس نابهنجار» مبادرت می‌کنیم که افکار یا رفتارهای وسواسی جنبه «نامعقول»، «افراطی»، «اجباری» و «نامتناسب» داشته باشد. «انصراف» از آنها مشکل باشد و «درماندگی مشخصی» را در فرد برانگیزد «وقت قابل ملاحظه‌ای» را به خود اختصاص دهد و «بازده» و «کنش‌وری روزمره» فرد را زیر تأثیر خود قرار دهد. در وسواس مرضی و نابهنجار «افکار» و «رفتارهای» وسواسی «به رغم اراده انسان» به هشیاری وی هجوم می‌آورد و سازمان روانی وی را تحت سیطره خود قرار می‌دهد و اضطراب گسترده‌ای را در فرد بر می‌انگیزد.^۱ وسواس می‌تواند جنبه‌ی وراثتی، شناختی، بیماری‌های عضوی و یادگیری از دیگران مخصوصاً والدین، ماورایی، و.. داشته باشد.

چهار الگوی اختلال وسواس - اجباری

۱. ترس‌های آلودگی به میکروب‌ها و چرک،
۲. تردید و شک نسبت به انجام دادن درست یک کار،
۳. افکار مزاحم و تکراری درباره نوعی عمل پرخاشگرانه یا جنسی که خود فرد شنیع و شرم‌آور می‌داند
۴. تقارن و یا دقت بیش از حد (مثلاً ساعت وقت لازم دارد برای اصلاح صورتش)^۲

موضوعات اصلی وسواس

۱. موضوع‌های مذهبی و ماوراء الطبیعه‌ای (تکرار دعا و اذکار و...)
۲. موضوع‌های اخلاقی
۳. موضوع‌های حمایتی علیه خطرات بیرون (میکروب)
۴. موضوع‌های موشکافانه
۵. موضوع‌های درباره گذشت زمان
۶. موضوع‌های پاکی، نظافت و حمایت بدن
۷. موضوع‌های نظم و ترتیب و قرینگی^۳

اختلال وسواس نابهنجار دو نوع عمده دارد؛

۱. وسواس‌های فکری،
۲. وسواس‌های اجباری (عملی).

۱. رکن: دادستان، پریخ، روان‌شناسی مرضی تحولی، ص ۱۵۷-۱۴۷.

۲. مجیدصادقی و همکاران، درمان قدم به قدم اختلالات روان‌پریشی، ص ۶۰.

۳. دادستان، پریخ، روان‌شناسی مرضی تحولی، ص ۱۵۳ و ۱۵۶.



وسواس

ناهنجاری دو

گونه است

فکری و

عملی.



وسواس‌های فکری عبارت از اندیشه‌ها، افکار، تکانه‌ها و تصویرهای پایداری هستند که به صورت مزاحم و نامتناسب سراغ فرد می‌آیند و اضطراب و تنیدگی زیادی را به وجود می‌آورند. از ویژگی مزاحمت و عدم تناسب این امور، با عنوان «خودناپسند» یاد می‌شود. این به آن معناست که فرد احساس می‌کند محتوای آنچه به ذهنش می‌آید، اموری بیگانه هستند و از اختیار او خارج‌اند و در ردیف افکار و اندیشه‌هایی که از خود انتظار دارد، نیستند. در جامعه ایران، اشتغال به نجس‌شدن، افکار جنسی (احساس اینکه دیگران به فرد، نظر جنسی دارند) و در معرض سحر و جادو قرار گرفتن بسیار شایع است.

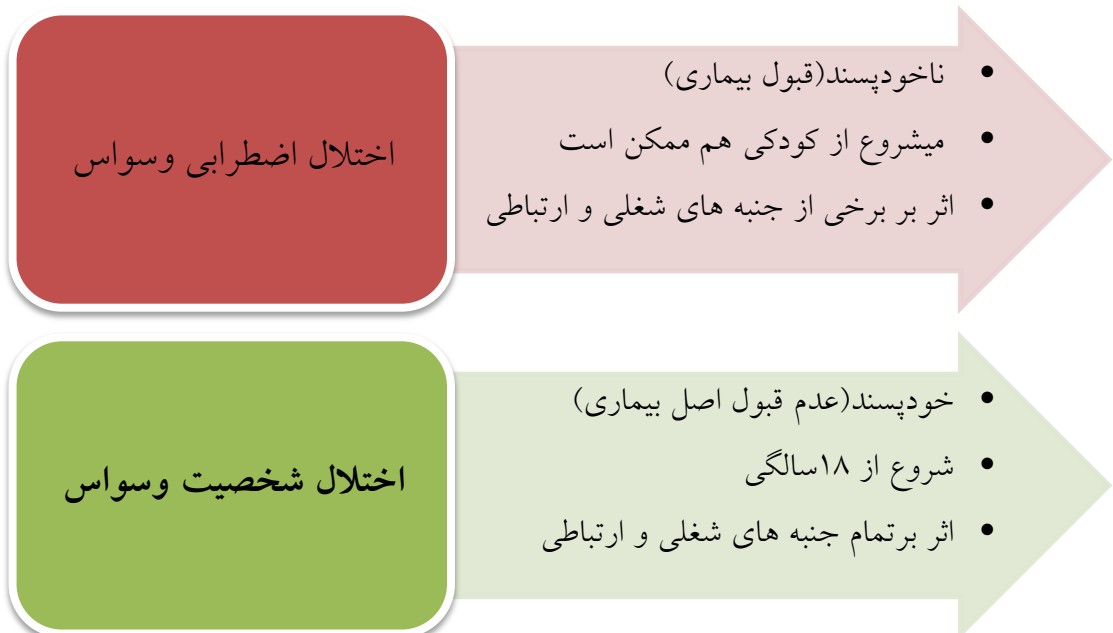
وسواس‌های عملی (اجباری) رفتارهای تکراری مانند شستن مکرر دست‌ها، ایجاد نظم و انضباط به نحو خاص، واری کردن و یا اعمال ذهنی نظیر وردخوانی، شمردن و تکرار آرام کلمات هستند که به منظور جلوگیری یا کاهش اضطراب یا تنیدگی انجام می‌شوند.^۱

البته بین اختلال اضطرابی وسواس و اختلال شخصیت وسواس تفاوت‌هایی وجود دارد. در نمودار زیر این تمایز را برجسته شده است.

۱. طرح خودیابی اسلامی و درمان وسواس (آلودگی و طهارت، نجاست)، رحیم نارویی نصرتی، محمود منصور، فصلنامه روان‌شناسی و دین، شماره ۵.



تفاوت اختلال اضطرابی وسواس و اختلال شخصیت وسواسی



خدمات متقابل دین و علم (کارشناس مذهبی و روان‌شناس)

بسیاری از یافته‌ها، روش‌ها و نظریه‌های علوم انسانی، قابل استفاده و احترام است و ما تعصبی در پذیرش آنها نداریم، ولی علوم انسانی غربی در «هستی‌شناسی»^۱، «معرفت‌شناسی»^۲، «روش‌شناسی»^۳، و «انسان‌شناسی»^۴ محدود به حس و تجربه محسوس و عینی است. خدمت دین و فلسفه اسلامی به شناخت بشر این است که او را از تنگ‌نظری و حس‌گرایی غربی نجات می‌دهد. راه‌های کسب معرفت منحصر به حس نیست و از همه راه‌هایی که انسان‌ها در اختیار دارند - مانند عقل، شهود عرفانی انسان‌های برجسته‌تر، و معارف وحیانی که انسان‌های ممتازی به نام انبیا می‌توانند مستقیماً از خدای متعال تلقی کنند - می‌توان به معرفت دست یافت و حتی اعتبار بسیاری از این‌ها از ادراکات حسی - که منشأ science هستند - بیشتر می‌باشد. تنگ‌نظری علمی و محدود کردن خود به محسوسات راه شناخت کافی برای برنامه ریزی برای زندگی واقع‌بینانه را از ما می‌گیرد از سویی دیگر، در حوزه بهداشت روانی (پیشگیری، درمان و بازآفرینی) ما کارمان ناقص خواهد بود. برای نمونه به بیماری وسواس دقت کنید. با این که وجود شیطان و یارانش امر واقعی و انکارناپذیر است و آنها منشأ بسیاری از وسوسه‌ها هستند ما در علوم غربی می‌بینیم که با محدود کردن بشر به بعد حسی و جسمی راه کمک به او را سد کرده‌اند. علم متکی بر روش تجربی و حسی Science نمی‌تواند بیش از بعد مادی انسان را بررسی و اثبات کند، و به همین دلیل حتی ادعا می‌شود که انسان چیزی غیر از بدن نیست و روحی وجود ندارد، بلکه روح همان فعل و انفعالات مغز و سیستم اعصاب است.^۵

با پذیرش رسمی معنویت به عنوان بعدی در کنار ابعاد دیگر رشد و بهداشت (جسمی، اجتماعی، روانی)، از سوی سازمان بهداشت جهانی، عملاً مشاوران و روان‌درمانگران زیادی در سطح نظری و بالینی آن بعد را در فعالیت‌های خود لحاظ کردند. دین و روان‌شناسی تعامل تنگاتنگی پیدا کرده‌اند و خدمات متقابلی به یکدیگر ارائه می‌دهند.^۶ ما هم به «روان‌شناسی دین» نیاز داریم و هم به «روان‌شناسی دینی». فرق است بین «روان‌شناسی دین» و «روان‌شناسی دینی»؛ روان‌شناسی دینی علمی است که از وحی تغذیه کرده و در بستر دین رشد کرده است و با کمک از منابع وحی به مطالعه ذهن و فرایندهای ذهنی می‌پردازد. ولی

۱. در کیهان‌شناسی، نظریه پیدایش تصادفی عالم، شهرت جهانی دارد و بر اساس آن، اصل پیدایش جهان به این صورت تبیین می‌شود که در یک ماده متراکم انفجاری پیدا شده است و کهکشان‌ها، منظومه‌های شمسی مختلف، اجرام سماوی، و... بر اثر همین انفجار پدید آمده‌اند. اگر از آن‌ها سؤال شود که چرا در این ماده انفجار رخ داده است، می‌گویند تصادفا چنین اتفاقی افتاده است. معنای این پاسخ، پذیرش این نکته در متافیزیک است که ممکن است بعضی از پدیده‌ها بدون هیچ علتی به وجود آیند. تصادف به معنای پیدایش پدیده‌ای بدون علت است، در حالی که ما در متافیزیک به طور قطعی ثابت می‌کنیم که چنین چیزی محال است و هیچ پدیده‌ای بدون علت نمی‌تواند تحقق پیدا کند. پس بسیاری از نظریات علوم بر یک اصل متافیزیکی نادرست - مانند امکان تصادف - مبتنی است.

۲. تنگ کردن دایره شناخت به امور حسی و تجربی.

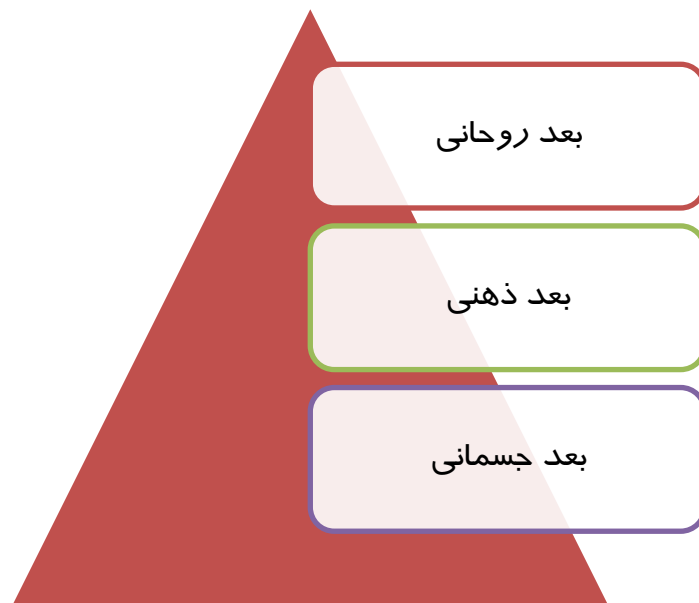
۳. تمرکز و توقف بر روش تجربی و بی‌توجهی به روش نقلی و وحیانی و فلسفی و شهود عرفانی

۴. محدود کردن انسان به بعد جسمانی و ادعای این که انسان چیزی غیر از بدن نیست و روحی وجود ندارد، بلکه روح همان فعل و انفعالات مغز و سیستم اعصاب است.

۵. محمدتقی مصباح یزدی، طرحی جامع برای اسلامی سازی علوم، هفته نامه پرتو، شماره ۶۳۸، ۱۳۹۱/۱۱/۰۵ (این سخنرانی در دوم خرداد سال ۱۳۹۱ در کنگره بین‌المللی علوم انسانی بیان شده است).

۶. مسعود آذربایجانی، مجله پژوهش و حوزه، مناسبت های دین و روان‌شناسی، بهار ۱۳۸۵، شماره ۲۵، ص ۶-۱۸.

روان‌شناسی دین با کمک از علم روان‌شناسی به مطالعه دین و دینداری و دینداران و آثار دینداری پردازیم.^۱



۱. رک: مقدمه ای بر روان‌شناسی دین اثر مسعود آذربایجانی، نشر پژوهشگاه حوزه و دانشگاه.

سه بعد انسان

امروزه «معنویت» و «مذهب» به عنوان بعدی از ابعاد رشدی انسان مورد توجه روان‌شناسان و روان‌پزشکان است. مؤسس معنادرمانی، ویکتور فرانکل در کتاب پزشک و روح اعتقاد دارد که زیست انسان سه بعد روحانی، ذهنی (روانی) و جسمانی دارد.^۱ فرانکل اعتقاد دارد خدمات پزشکی، روان‌درمانی و معنادرمانی با هم تعامل دارند. هر کدام در برخی حوزه‌ها درمان اختصاصی هم دارند به عنوان نمونه، معنادرمانی برای برخی بیماری‌ها (خلاء وجودی، بی‌معنایی در زندگی و...) درمان اختصاصی دارد و روان‌درمانی حق ورود در آن را ندارد و برخی جاها هم، معنادرمانی حق ورود در حوزه روان‌درمانی و خدمات پزشکی را ندارد. او می‌گوید: «درمانگری که بعد معنوی شخصیت انسان را نادیده می‌گیرد، در واقع از ذخیره معنوی یا روحانی خود چشم پوشیده یا اساساً آن را به درستی نشناخته است.»^۲

فرانکل در کتاب «خدا در ناخودآگاه» می‌نویسد براساس تحقیقات علمی ثابت شده است که خدمات روحانی، نقش زیادی در درمان بیماری‌ها دارد بر همین اساس در تگزاس، برخی از عالمان دینی، دوره‌های عمومی پزشکی را هم می‌بینند و برای افزایش امید و روحیه، و کمک به یافتن معنای زندگی و رنج، بیماران در بیمارستان‌ها حاضر می‌شوند. این خدمات روحانی نقش زیادی در درمان بیماری جسمی و درمان خلاءهای وجودی و بی‌معنایی و در نتیجه افسردگی دارد. ایشان می‌گوید: «اگر بیماری عمیقاً معتقد به اصول مذهبی است، دلیلی ندارد که روان‌درمانگر از این اعتقاد و منبع روحانی، برای یاری به او استفاده نکند. درمانگر باید خود را جای بیمار بگذارد و مسائل را از دید او ببیند.»^۳

ویلیام وست، نویسنده کتاب «روان‌درمانی و معنویت» می‌نویسد: «انجمن مراقبت مذهبی و مشاوره به عنوان یک سازمان، از طریق گردهمایی و انتشار مقالات، زمینه همکاری متخصصان مذهبی و درمانی را فراهم کرده است. مذهب و معنویت، در حقیقت مهم‌تر از آن است که به انحصار عالمان دین در آیند.»^۴ برای استفاده از کتاب بی‌خیال‌درمانی، جهت پیشگیری و درمان وسواس، روان‌شناس و روان‌پزشک و کارشناس مذهبی به خصوص مشاور احکام شرعی باید هم تعامل داشته باشند. کارشناس مذهبی به روان‌شناس و روان‌پزشک، اصول و مبانی و فنون مذهب‌درمانی و درمان با مذهب را آموزش دهد و کمک کند تا در تعارض بین یافته‌های علمی و وحی، حکم خدا کنار گذاشته نشود و متخصص روان‌شناس و روان‌پزشک به کارشناس مذهبی شیوه‌های ارتباط با افراد وسواسی و شیوه‌های روان‌شناختی بیان احکام شرعی را یاد بگیرند.

استفتائات مربوط به احکام دین است و شنیدن این مسائل از کارشناسان مذهبی یا حداقل روان‌شناسان یا روان‌پزشکان متدین، اثر بخش‌تر است.^۵ باتوجه به این که ممکن است، بسیاری از کارشناسان احکام

۱. ویکتور فرانکل، پزشک و روح، ص ۱۸.

۲. همان، ص ۲۴ و ۲۰.

۳. ویکتور فرانکل، انسان در جستجوی معنا، ص ۱۸۴.

۴. ویلیام وست، روان‌درمانی و معنویت، ص ۱۹۲.

۵. بی‌تردید ارتباط کلامی (دعوت به آرامش، یاد خدا) و غیر کلامی (سیمای روحانی، لباس روحانیت، چهره مذهبی، انگشتر، نوع نگاه روحانی، کیفیت نشستن، وقار و...) برای مراجع مذهبی مهم و آرامبخش است.

شرعی و مشاوران مذهبی^۱ با ماهیت بیمارگونه و روان‌شناختی وسواس و علل مختلف آن آشنا نباشند، لازم است آنها از روان‌شناسان و روان‌پزشکان متدین، و روان‌شناسانی که تخصص حوزوی - دانشگاهی^۲ دارند، جهت بینش‌افزایی کمک گرفته شود. مواقعی که بیماران مذهبی که وسواس شدید دارند و درمان دارویی یا روان‌درمانی را نمی‌پذیرند، حضور کارشناس مذهبی محبوب و قابل اعتمادشان در راضی کردن او به قبول دارودرمانی و روان‌درمانی و استمرار بر آن، مؤثر است.

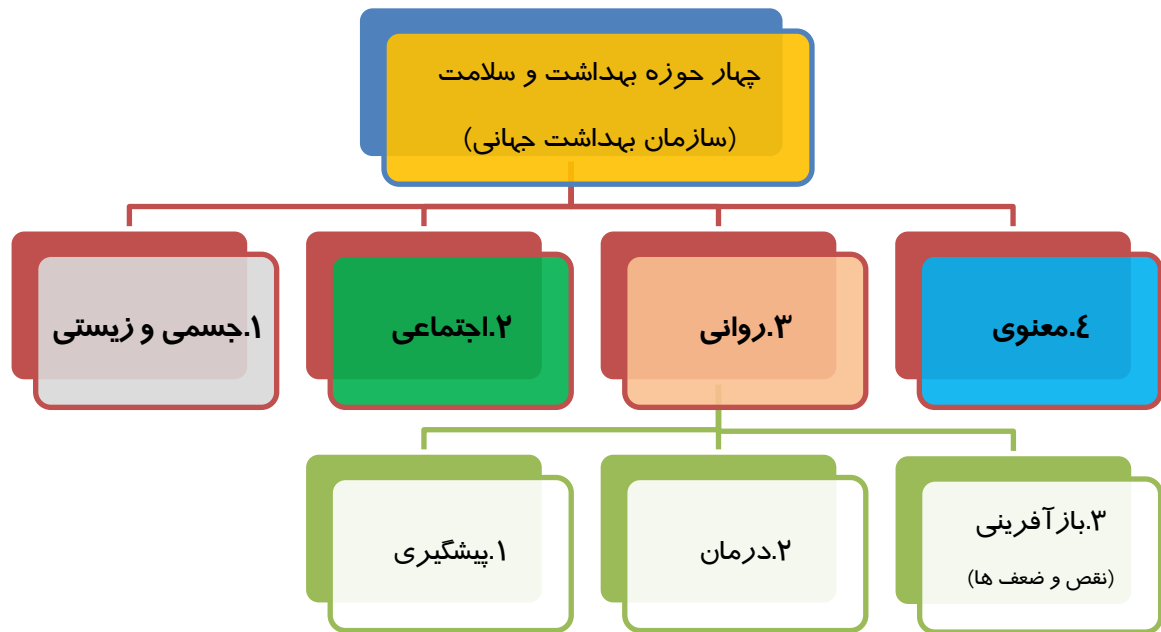
این کتاب بیشتر جنبه پیشگیرانه برای عموم دارد، روان‌شناسان، روان‌پزشکان و مشاوران مذهبی از این کتاب جهت ارتقاء سلامت روان (پیشگیری، درمان، بازآفرینی) مراجعان و مردم استفاده شود. آنها می‌توانند با توجه به شدت بیماری و شخصیت مراجع، بخش‌هایی از این کتاب را گزینش کنند تا بیماران مطالعه کنند و یا خودشان برای بیماران بخوانند.

بسیاری از افراد وسواسی ممکن است با مطالعه استفتائات این کتاب بیشتر به وسواس خود دامن بزنند **آیت‌الله مظاهری برای وسواسی مطالعه رساله و استفتائات مراجع را اصلاً جایز نمی‌دانند.**^۳ بنابراین به‌جاست که متخصص متناسب با فرد و نوع وسواسش از استفتائات این کتاب برای بهبود و درمان افراد مدد بگیرد؛ به عنوان نمونه، **گاهی لازم است یک بیمار دارویی را بخورد، ولی اگر او نتواند آن دارو را بخورد، براساس تشخیص پزشک، محلول آن دارو به او تزریق شود.** برای رفع و دفع وسواس اذکاری همچون **لااله الاالله** توصیه شده است، اما اگر فردی نسبت به «تلفظ» این ذکر شریف یا... وسواس داشته باشد و در جا بزند لازم است توصیه دیگری کرد یا نوع ذکر را به گونه‌ای دیگر به او تلقین کرد مثلاً آن را به بنویسید و به گردن بیاویزد، یا به صورت صوتی بشنود و یا در جایی خلوت در سجاده خود بنشیند و ذکر را با توجه معنای آن در ذهنش بیاورد. به هر حال باید با تحلیل ذهن و مشکل بیمار از تکنیک‌ها و روش‌ها به گونه‌ای کمک بگیریم که فایده بخش باشد نه بی‌فایده و آسیب‌زا.

۱. با تخصصی شدن رشته‌ها در حوزه‌های علمیه، متخصصان و مشاوران احکام شرعی پتانسیل خوبی برای پیشبرد روان‌درمانگری و سلامت روان هستند.

۲. مانند طلاب روان‌شناس که از مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی(ره) فارغ‌التحصیلان شده‌اند.

۳. حسین مظاهری، راهکارهای عملی درمان وسواس، ص ۴۲.



غریب‌زدگی

در بسیاری از تحقیقات جدید غربی بعد معنوی و روح لحاظ شده، بسیاری از روان‌شناسان مسیحی و کشیش در کلیسا خود را منحصر به روش تجربی - حسی نمی‌کنند، و از کتاب مقدس تکنیک‌های روان‌درمانی استخراج می‌کنند، ولی متأسفانه هنوز برخی از متخصصان مسلمان در کشور با انکار نیروهای عالم غیب (خداوند، فرشتگان، نفس، جن، شیطان و...)، معنویت، و روش‌های زندگی‌ساز و حیانی، نام جهل مرکب خود را روشن فکری و تجدد می‌نامند. این افراد حتی یافته‌های تجربی را که گاهی اثبات و گاهی رد می‌شوند را بر یافته و آموزه‌های حتمی فلسفی و وحی مقدم می‌شمارند و بدون تدبیر و غربال زدن، آموزه‌های الحادی روان‌شناسان سکولار را همچون وحی خطاناپذیر می‌پذیرند. مکتب فروید اگرچه قابل استفاده است، اما دقت کنیم که افکار جبرگرانه، الحادی، زیست - محوری او مورد نقد شاگردانش، دانشمندان غربی و مسلمان قرار گرفته است.

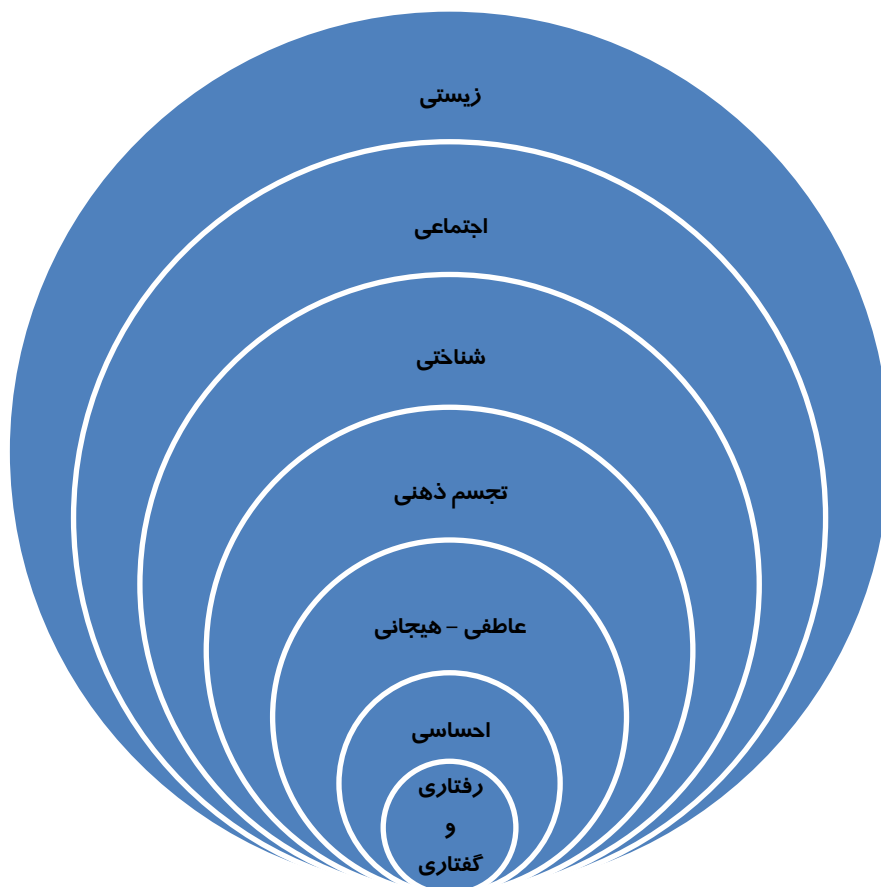
نیروهای غیبی

مثبت

خداوند، فرشتگان، تسجیم
اعمال و گفتار و پندار نیک،
نفس لوامه و مطمئنه، جنیان
مؤمن، روح انبیا و ائمه و...

منفی

نفس اماره، شیطان
(جنیان کافر و بد)،
ابلیس، خناس، تسجیم
اعمال، گفتار، پندار بد،



لایه‌های شخصیت از نظر لازاروس

سبب‌شناسی متافیزیکی و طبیعی

هستی‌شناسی، معرفت‌شناسی، انسان‌شناسی و روش‌شناسی اسلام با رهنمودهای وحی از مکاتب غربی که متکی به امور فیزیکی و طبیعی است غنی‌تر و دقیق‌تر است. از نظر اسلام باید در کنار سبب‌شناسی طبیعی در بیماری‌ها، سهمی هم برای عوامل متافیزیکی (خدا، فرشتگان، نفس مجرد، جن، شیطان، دعا، و سحر...) قائل شویم. در سبب‌شناسی و کشف علل وسواس باید دو گونه عوامل متافیزیکی و طبیعی را در نظر بگیریم. در کشف علل متافیزیکی دست ما کوتاه است و خرما بر نخیل؛ یعنی دست حس و عقل ما بدون کمک وحی به جایی نمی‌رسد. بنابراین باید از روایات معتبر و آیات کمک بگیریم؛ به عنوان نمونه، قرآن کریم در داستانی از یاد بردن و مسلط کردن فراموشی را کار شیطان می‌داند؛ زیرا همه اقسام فراموشی، لازمه طبیعت انسانی نیست و شیطان در برخی از آنها دخالت دارد، وقتی حضرت موسی به شاگرد خود حضرت یوشع می‌گوید گرسنه شدیم غذا را بیاور بخوریم او به حضرت موسی می‌فرماید: «وَمَا أَنْسَانِيَهُ إِلَّا الشَّيْطَانُ أَنْ أَذْكُرَهُ»^۱؛ [یوشع به موسی گفت] و فقط شیطان بود که [بیان سرگذشت ماهی را] از یاد من برد که آن را برای تو بیان کنم.

گاهی با این که همه نیروهای مغزی، سالم و با نشاط است و همه امور مادی، برای یادآوری فراهم است، در عین حال معارف الهی کاملاً از ذهن رخت برمی‌بندد. به هر حال، این قسم از وسوسه، اولین و مهم‌ترین راه نفوذ شیطان است. گاهی نیز شیطان صورت ذهنی حاضر نزدمان را با این که به ضرر ماست به نعمان جلوه می‌دهد، که در تعبیر آیات، هم به عنوان «تزیین» آمده: «وَزَيَّنَ لَهُمُ الشَّيْطَانُ أَعْمَالَهُمْ»^۲ و هم به عنوان «تسویل و املائی شیطان» از آن یاد شده است: «الشَّيْطَانُ سَوَّلَ لَهُمْ وَأَمَلَى لَهُمْ»^۳؛ شیطان کارهای بدشان را برای آنها زینت داد و آرزوهایشان را طولانی کرد. و گاهی مبتلای به آن به عنوان جاهل مرکب (کسی که نمی‌داند که نمی‌داند، یا می‌پندارد که می‌داند) مطرح شده است: «يَحْسِبُونَ أَنَّهُمْ يُحْسِنُونَ صُنْعًا»^۴.

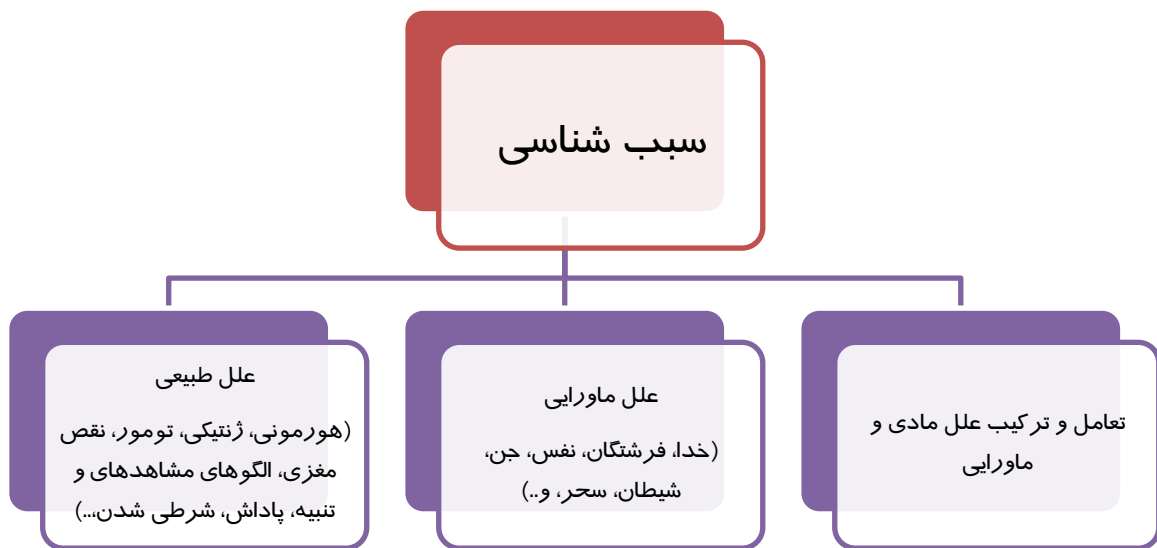
۱. روزی حضرت موسی (علیه السلام) در حال سخنرانی بود که بنی‌اسرائیل پرسیدند: عالم‌ترین افراد کیست؟ موسی گفت: من هستم. خداوند موسی را مورد عتاب قرار داد که چرا نگفتی: خدا بهتر می‌داند. خضر از تو عالم‌تر است. موسی گفت: خضر کجاست؟ خطاب آمد: در منطقه مجمع‌البحرین است و رمز و نشانه آن این است که یک ماهی [بریان یا نم سود شده] در سبزی قرار بده و حرکت کن، هر جا ماهی را نیافتی، وعده‌گاه ملاقات خضر همان جا می‌باشد.

موسی ماهی را در سبذ قرار داده و به کسی که همراهش بود فرمود: هر کجا ماهی را نیافتی به من خبر بده. موسی و همراهش حرکت کردند تا کنار دریایی رسیدند و برای استراحت کنار سنگی توقف کردند. در حالی که موسی در خواب بود و همراهش بیدار، ماهی حرکتی کرده و از سبذ به دریا پرید! همراه موسی چون او را در خواب دید، او را صدا نزد پس از بیداری موسی نیز فراموش کرد به او خبر دهد و هر دو به راه خود ادامه دادند، پس از یک شبانه روز موسی گفت: غذایی بیاور که ما از این سفر خسته شدیم. همراه موسی، ماجرای زنده شدن ماهی و پریدنش در آب را بازگو کرد. موسی گفت: باید برگردیم به همان منطقه‌ای که ماهی در آب پریده که وعده‌گاه ما آنجاست. (تفسیر نور، ذیل آیات ۶۰-۶۳ سوره کهف)

۲. نحل، ۶۳: شیطان برای مردم عملشان را زینت می‌دهد.

۳. محمد، ۲۵.

۴. بگو: آیا شما را آگاه کنیم که کردار چه کسانی بیش از همه به زینشان بود؟ آنهایی که کوشش‌شان در زندگی دنیا تباه شد و می‌پنداشتند کاری نیکو می‌کنند. کهف، ۱۰۳ و ۱۰۴. رک: عبدالله جوادی املی، تفسیر تسنیم، ج ۳، آیه ۳-۳۶.



کشف علل وسواس

متخصص و فرد وسواسی تا کشف همه علل نباید دست روی دست بگذارند، اگر خانه‌ای در حال سوختن باشد ما نباید تمام وقت مان را صرف این کنیم که چه کسی خانه را آتش زده است یا منبع آتش از کجا بوده است؟ باید دو کار مهم انجام شود:

یکی اورژانسی است و آن مهار کردن آتش و حفظ وسایل باقی مانده و دور کردن آنها از آتش،

دوم شناسایی ریشه آتش‌افروزی و پیشگیری از حوادث بعدی.

توصیه‌هایی که در ضمن مسائل و استفتائات این کتاب آمده است برخی جنبه پیشگیرانه، عده‌ای تسکینی و بخشی اثر درمانی و بازتوانی (نیروهای جسمی و ذهنی و معنوی از دست رفته) دارند، بنابراین باید جدی گرفته شوند. اما در کل چون ثابت شده است که ریشه وسواس، «اضطراب» است باید از هر روش دینی و علمی مقبول شرع، برای کاهش اضطراب هم کمک بگیریم.

تضاد دین و علم

بسیاری از تحقیقات علمی مؤید آموزه‌های معتبر دینی هستند. دین و علم با هم تعامل و بده‌بستان دارند. اگر جایی یافته‌های علمی با آموزه‌های معتبر دینی تعارض داشتند باید دقت کنیم ببینیم آیا روش‌ها و ابزارهایی درستی انتخاب کردیم. آیا تعارض ظاهری است یا عمیق و جدی. اگر تعارض جدی بود، باید آموزه‌های اسلام را که معتبر و متکی به وحی خداناپذیرند، مقدم کنیم چرا که خداوند که حکیم، قادر و عالم مطلق است احاطه بر سود و زیان بشر دارد و دستوراتش جامع، کامل و سعادت‌بخش است پس باید:

به، هستی‌یزدان‌کواهی‌دهیم روان‌را به‌دین‌آشنایی‌دهیم

مذهب‌درمانی و درمان با مذهب

کشف اسباب و علل طبیعی برای مهارت‌های شغلی، ارتباطی، خودیابی، سلامت جسم و ذهن و درمان اختلالات جسمی و ذهنی، تولید و...مورد تأیید، حمایت و تشویق دین است. دین مخالف کشف علل و اسباب در طبیعت نیست، یکی از معجزات قرآن و اسلام پیشگویی‌های علمی است که علم با رهنمودهای وحی نیز به برخی رسیده است. علم و دین با هم در ستیز نیستند، بلکه خدمات متقابل دارند. دین با پوشش چترگونه خود و احاطه به زوایای زندگی دنیوی و اخروی و با تشخیص آب و سراب، چاه‌ها و راه‌ها، چارچوبی برای رشد و پویایی علم است. در درمان اختلالات روانی باید از علم و دین، هر دو، کمک گرفت، مگر اینکه علم از حیث عملی (کاربردی) و نظری با آموزه‌های معتبر دینی، تعارض و تضاد عمیق داشته باشد که در اینجا سخن خداوند حکیم که خالق بشر است و اعلم به مصالح و مفاسد اوست، مقدم است.

متأسفانه برخی از متخصصان از این حقیقت و فلسفه علمی که زیر بنای آن است با محدود کردن دایره علم به محسوسات، خود را محروم و دیگران را به بیراهه می‌برند. نمونه آن کار مشاورانی است که برای کاهش اضطراب به جای استفاده از روش‌های مسأله‌مدار و هیجان‌مدار سازنده، جوان تشنه را گرفتار روش‌های مخرب هیجان‌مدار مانند خودارضایی، دوستی دختر و پسر، تجویز اختلاط بی‌مرز نامحرم، موسیقی لاهوی (نه مفید و متعالی) و... می‌کنند.

گفتیم که ویکتور فرانکل در کتاب خدا در ناخودآگاهش می‌گوید در تگزاس بیمارستان‌هایی وجود دارد که در آن خدمات روحانی - پزشکی به بیماران می‌شود. روحانیون با گذراندن دوره‌های عمومی، پزشکی در اتاق بیماران حاضر می‌شوند تا برای تسریع در درمان و امیدوار کردن آنها از عمیق‌ترین باورهای فطری و مذهبی‌شان مدد بگیرند. تحقیقات متعدد علمی اثربخشی خدمات روحانی - پزشکی را تأیید کرده‌اند. برای درمان وسواس همان‌گونه که در دنیا رایج است، باید از درمان‌های التقاطی استفاده کرد، بنابراین در کنار شناخت درمانی و رفتار درمانی و دارو درمانی، از روش‌های تصویرسازی ذهنی، رفتاری، شناختی و عاطفی در مذهب‌درمانی و درمان با مذهب کمک بگیریم.

امروزه درمان‌های التقاطی و ترکیبی در روان‌درمانی امری است مقبول و عقلایی. «مذهب‌درمانی» و «درمان با مذهب» در درمان وسواس هرچند موضوع وسواس، امری مذهبی نباشد مثلاً مربوط به بهداشت یا هارمونی و تقارن اشیا باشد، در کنار شیوه‌های درمانی دیگر لازم است. مذهب‌درمانی با بیان آثار و فوائد فردی، معنوی، شناختی، بهداشتی و جسمی، روان‌شناختی و... «باورهای عقلی» را تبدیل به «باورهای قلبی» و انگیزه استفاده فرد از آثار متنوع، ایمان مذهبی مصمم‌تر می‌کند.

۱. بنابر نظر مشهور فقها در تقسیمی می‌توانیم موسیقی را به چهار قسم تقسیم کرد: موسیقی مبتذل و لاهوی حرام، موسیقی مباح (مثل موسیقی حماسی در جنگ)، موسیقی مفید غیر لاهوی (برای درمان و افزایش تولید) و موسیقی متعالی مانند تواشیح، تلاوت قاریان و نغمات دعا و نیایش.

همان‌گونه که ثابت شده است جهان‌بینی توحیدی عمیق و انجام فرائض دینی در سایه باورهای مذهبی سبب آرامش و کاهش اضطراب (ریشه‌ی وسواس) می‌شود.^۱ در درمان با مذهب فرد بعد از اعتقاد به مذهب و دین به شکل «تعبدی» به دستورات آن دل می‌بندد و آنها را جهت درمان و پیشگیری در حوزه جسم و روح و ذهن به کار می‌گیرد.^۲ توصیه به استفاده از برخی آیات و اذکار، ذکردرمانی، توبه‌درمانی، رفع خطاهای شناختی، خرافه‌زدایی، بی‌اعتنایی به وسوسه و انصراف دادن توجه به امور خوشایند، شستن سر با صبر، خضاب کردن، خوردن خرما، یاد اهل بیت، الگو قرار دادن متعارف‌متدینین، «عرفان‌درمانی» و «درمان با عرفان» و... از دستورات خاص اسلام برای پیشگیری از وسواس و رویارویی با وسواس دارد.^۳

هرچه قدر نسبت مذهب درمانی (عقیده به جهان‌بینی توحیدی) و درمان با مذهب (عمل به توصیه‌های دینی) سهل‌انگاری شود، ریشه‌های وسواس بیشتر در وجود ما پیشروی می‌کنند، به‌گونه‌ای که ریشه‌کن کردن آن بسیار سخت خواهد شد که در این صورت به تأکید علمایی چون آیت‌الله مظاهری و فاطمی‌نیا و... لازم است در کنار مذهب درمان و درمان با مذهب، هم از دارو درمانی (روان‌پزشک) و هم روان‌درمانی (روان‌شناس بالینی) استفاده کنیم.^۴

۱. مسعود آذربایجانی، مقدمه بر روان‌شناسی دین، فصل آخر، و مسعود آذربایجانی، روان‌شناسی دین از دیدگاه ویلیام جیمز، فصل آثار دینداری، ص ۲۴۱-۲۸۶.
 ۲. رک: محمد عثمان نجاتی، حدیث و روان‌شناسی، ص ۲۶۵-۳۳۳. در این صفحات از بهداشت روان و روان‌درمانی با حج، ذکر و یاد خدا، قرآن، دعا، توبه، نماز، ایمان، روزه و... بحث شده است. نیز رک: درمانگری با قرآن اثر حسین انصاریان (برای دانلود به سایت ایشان رجوع کنید). قرآن درمانی، حسن عبدالحسین الصالحی، کاظم عابدینی مطلق (مترجم)، زینب شبانکاری (مترجم). قرآن درمانی روحی و جسمی، سیدمحسن موسوی، محسن آشتیانی. غسل درمانی: شگفتی قرآن کریم، جمشید خدادادی، محمدهادی مؤذن جامی (مقدمه)، روان‌درمانی اسلامی: درمان با قرآن، محمدرضا کریمی بختیاری.

۳. حسن عرفان، جزوه وسواس، مرکز تحقیقات نور، ص ۲۰-۶۰.

۴. حسین مظاهری، راهکارهای عملی درمان وسواس، ص ۴۲. نیز رک: سخنرانی استاد فاطمی نیا درباره وسواس، سایت اسک دین بخش مشاوره.

عرفان‌درمانی و درمان با عرفان

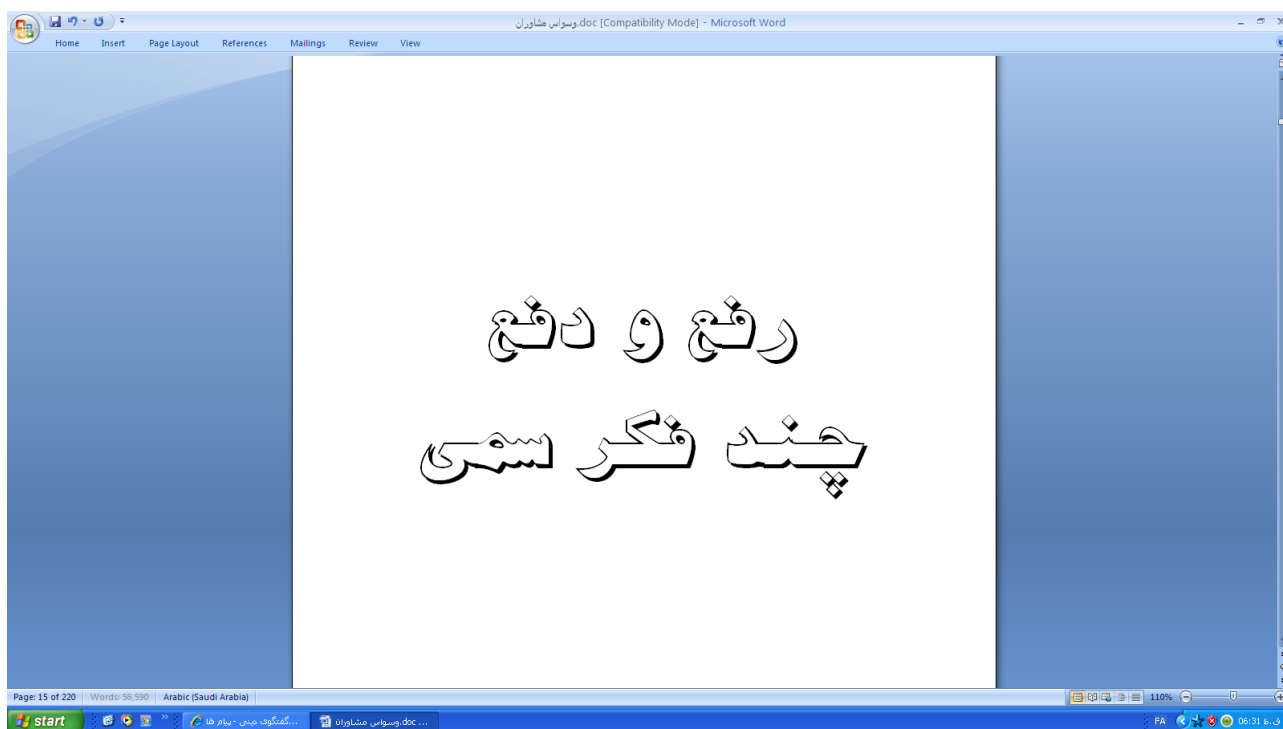
افراد وسواسی به غلط خود را پلید و بد و منفور ائمه (علیهم السلام) می‌دانند به خصوص اگر افکار وسواسی توهین به مقدسات و ائمه درذهنشان تکرار شود. با عرفان‌درمانی و درمان با عرفان به افراد به خصوص بیماران وسواسی کمک می‌شود که نسبت به خود احساس ارزشمندی و خوشایند کنند و از رحمت خود مأیوس نباشند. عاشق خداوند و اسما و صفاتش (عرفان‌درمانی) شوند و از جلوه‌های عرفانی و جذبه‌های رحمانی برای طرد شیطان و انس به حضرت حق، خواندن کشف و کرامات، شفای الهی و.. (درمان با عرفان) مدد بگیرند. البته باید برای عرفان‌درمانی و درمان با عرفان از مشاوران اخلاق و عرفان اسلامی مدد گرفت و برای درمان بیماران وسواسی هنگام کتاب‌درمانی (خواندن کشف و کرامات و شرح حال بزرگان و..) قسمت‌هایی گزینش شود که به افزایش آرامش و رفع اضطراب آنها کمک کند. و با دیدن عرفای مورد قبول عالمان شیعه و خواندن شرح حال بزرگان عرفان اسلامی، به این حقیقت برسند که دین برای آرامش ما آمده و تکالیف نباید سبب عسر و حرج و مشقت نامتعارف ما شود.

«وَمَنْ يَرُغِبْ عَنْ مِلَّةِ إِبْرَاهِيمَ إِلَّا مَنْ سَفِهَ نَفْسَهُ؛

و چه کسی، جز سبک مغز و سفیه، از آیین ابراهیم روی می‌گرداند.»

(بقره/۱۳۰)

And who forsakes the religion of Ibrahim but he
who makes himself a fool,



جمله خلقان سُخره اندیشه اند
زین سبب خسته دل و غم پیشه اند

بخش دوم: رفع و دفع افکار سمّی

در حوزه وسواس به خصوص وسواس با موضوعات مذهبی، باورهای سمّی زیادی وجود دارد. این باورها عایق بزرگی در مسیر سه حوزه سلامت روان؛ پیشگیری، درمان و بازآفرینی هستند. در این قسمت برخی از این باورها را بیان می‌کنیم و سپس پادزهرهای دینی و علمی برایشان ارائه می‌دهیم:

۱. حلول شیطانی در فرد وسواسی و گناه نابخشودنی

باور سمی ۱:

وسواس نتیجه گناه نابخشودنی فرد است. شیطان وسوسه‌گر در فرد وسواسی حلول کرده است، و منفور امامان و خدا است.

پادزهر ۱:

این شبهه را گاهی خود فرد وسواسی و زمانی دیگران به او القا می‌کنند. اولاً همه وسواس‌ها ریشه در گناه یا وسوسه شیطان ندارد؛ برخی مربوط به یادگیری، سبک خانوادگی، مسائل زیستی و ژنتیکی است و ایجادش از اختیار ما خارج است به همین دلیل است که دارو درمانی در این موارد که مربوط به مسائل جسمی است، اثربخش است. البته همان‌گونه که گفتیم ابعاد وجودی ما به هم ربط دارند و ممکن است این بعد سبب تضعیف نیروی ابعاد دیگر شود و بعد از آن شیطان وسوسه راحت‌تر اثر کند. ثانیاً بر فرض که فردی گناهکار باشد و مطیع وسوسه‌های شیطان شده باشد، چاره‌اش توبه است و بس. خدا برای همیشه و همه، آغوش رحمتش را باز کرده و منتظر بازگشت ما است.^۱ ثالثاً چرا فکر کنیم پلید هستیم اتفاقاً صریح قرآن است که شیطان وسوسه‌گر سراغ همه انسان‌ها (زن و مرد، عالم و عامی، کودک و بزرگسال و...) می‌رود. شیطان با انسان‌های معنوی که به خدا نزدیک‌ترند بیشتر کار دارد و تلاش دارد او را از راه پر خیر و برکتش باز دارد. شیطان دزدی نیست که ناشی باشد به کاه‌دان بزند، سراغ سرمایه داران معنوی می‌رود. ائمه هم به جای ملامت فرد و ایجاد احساس گناه در آنها، جهت پیشگیری و درمان دستورات و سفارش‌هایی کرده‌اند. عیب کار اینجا است که چراغ داشته باشیم و بیراهه برویم و به سخنان ایشان گوش ندهیم، بنابراین با زانوی غم بغل گرفتن کاری درست نمی‌شود. از اذکار دینی می‌توانیم کمک بگیریم مانند آیت الکرسی، سوره فلق و سوره ناس، ذکر «لا اله الا الله»، ذکر «لا حول و لا قوة الا بالله العلی العظيم». ذکرى که با توجه گفته شود، لیوان ذهن ما را از افکار مزاحم خالی می‌کند و با کلمات مقدس پر می‌کند و ما را به منبع قدرت و امنیت و آرامش و عشق متصل می‌کند.

بحث از این که وسواسی از منفور خدا و ائمه است، شیطان در ذهن یا دل او نفوذ کرده است و... برای بیمار وسواسی می‌تواند به جای گره‌گشایی، مشکل مضاعفی ایجاد کند و از راه جاده امید و مسیر درمان دورتر کند. اگر به بیمار وسواسی که منبع اضطراب و تردید و نگرانی است، لقاء شود که گناه نابخشودنی انجام داده است، خدا و فرشتگان، و امامان محبوبش او را به خود وا گذاشته‌اند و شیطان در او حلول کرده است اضطراب و در نتیجه وسواسش افزایش می‌یابد. همان‌گونه که خیلی مواقع در پزشکی به صلاح بیمار نیست که او را از بیماری و وخیمش آگاه کنیم، برای بسیاری از افراد وسواسی لزومی ندارد که بحث وسواس و نفوذ شیطان را تشریح کنیم. در برابر باید تلاش کنیم با تکنیک‌ها دینی و روان‌شناختی ملائم با حال او آرامش را بیشتر کنیم.

۲. گناهکار بودن فرد وسواسی

باور سمی ۲:

چون وسواس و احساس گناه مقارن و همراه هم وجود دارد، بنابراین فرد وسواسی گناهکار است.

پادزهر ۲:

موضوعات وسواس عبارت‌اند از: موضوع‌های مذهبی و ماوراء الطبیعه‌ای، موضوع‌های اخلاقی، موضوع‌های حمایتی علیه خطرات بیرون (میکروب)، موضوع‌های موشکافانه، موضوع‌های درباره گذشت زمان، موضوع‌های پاک، نظافت و حمایت بدن، موضوع‌های نظم و ترتیب و قرینگی.^۱ بنابراین تنها قسمتی از آنها موضوعات مذهبی است. احساس گناه دو گونه است طبیعی و مرضی. احساس گناه طبیعی با ندامت و توبه و تصمیم برای جبران گذشته رفع می‌شود، ولی احساس گناه مرضی و بیمارگونه ادامه دارد و وسوسه شیطان برای کشاندن فرد به خود گناه مانند ترک نماز و... است.

«گناه» و «احساس گناه مرضی» هسته و ریشه بسیاری از وسواس‌ها هستند. البته باید فرق بگذاریم بین «گناه» و «احساس گناه». گناه به خروج آگاهانه و ارادی از مسیر فطرتِ خداخواهانه و بندگی گفته می‌شود که نفس لوامه و ملامت‌گر، احساس گناه و عذاب وجدان متناسب با گناه را ایجاد می‌کند. احساس گناه گاهی بدون انجام گناهی وجود دارد؛ برخی از احساس گناه‌ها شامل خروج از دایره بندگی نمی‌شود. ممکن است فردی به دلیل اضطراب بالا رفتار خطای شناختی خودمقصرینی شود و ریشه مشکلات و رنج‌های خود و اطرافیان را به خود اسناد دهد مانند کودکی که تصادف پدرش به هنگام خرید عروسک برای خود را به خود نسبت می‌دهد و دل‌مشغولی زیادی دارد که شاید مادر هم به خاطر من دچار حادثه‌ای شود یا احساس گناه شدید یک خانم به خاطر این که در نوبت پرستاری او از مادر پیرش، از دنیا رفته و این اتفاق را به خودش نسبت می‌دهد، چون در زمان پرستاری خواهر یا برادرش این اتفاق نیفتاده است. احساس گناه بی‌دلیل یا خودمقصرینی یکی از نشانه‌های اضطراب به‌خصوص وسواس است، بنابراین کسی که احساس گناه دارد، نباید روی آن حساب باز کند باید سریع آن را در سطل آشغال ذهن بیندازد تا لذت زندگی خود و دیگران را نگیرد.

تفکر سحری و باورهای خرافه در افراد اضطرابی و وسواسی زیاد است. مثلاً چون فرزندم مهسا پارسال که شاگرد اول شد، تصادف کرد از زیاد درس خواندنش نگرانم. چون احتمالاً امسال هم با این درس خواندنش کار دست خود بدهد و تصادف کند. افراد وسواسی گاهی دو پدیده مقارن و هم‌زمان را علت و معلول به حساب می‌آورند. چون احساس گناه دارم و از عبادت خسته می‌شوم.

وسواس شدید، در بسیاری از موارد ناخواسته مهمان ناخوانده و شومی است که بدون اجازه و زنگ و در زدن وارد اتاق ذهن می‌شود. از این که وسواس بی‌حیا مزاحم شده نباید احساس گناه کنیم باید در فکر

این باشیم که دمش را بگیریم و برونش بیندازیم. وسواس که بی اختیار وارد ذهن می‌شود مانند خمیازه، گرسنگی و خواب از دست‌مان خارج است. پس با ورودش نباید خودمان را سرزنش کنیم این سرزنش - های بی‌دلیل کودک روان ما را ناراحت و مضطرب می‌کند وقتی کاری بدون اختیار باشد معنی ندارد بگوییم خوب است یا بد و گناه. پس چه باید کرد؟ باید به جای تمرکز بر ضعف‌ها از نقاط قوت‌مان برای رفع ضعف کمک بگیریم.

آگاهی به این نکات کمک می‌کند که فرد در هنگام وسواس بتواند با رفع احساس گناه آرام‌تر شود و در نتیجه وسواسش کاهش یابد.

۳. سخت‌گیری دین و سخت‌نویسی در رساله‌ها و سخت‌گویی مسأله‌گویان

باور سمی ۳:

هسته مرکزی وسواس با موضوع دینی به این دلیل است که دستورات شرعی دشوار است و شیوه بیان مسأله‌گویان و سبک نگارش رساله‌های احکام شرعی مشکل دارد.

پادزهر ۳:

کار مَراجع تقلید، استنباط احکام شرعی از منابع مختلف دینی معتبر است و این خود کاری بسیار پر زحمت است. آنها استنباط خود را در رساله‌ها آورده‌اند. رساله‌ها، منبعی برای کارشناسان مذهبی که «پیش‌زمینه‌هایی تحصیلی و مطالعاتی» است تا آن را بخوانند و با بیان ساده آن را برای مردم بازگو کنند. پر بودن توضیح المسائل مَراجع تقلید از اصطلاحات فقهی و اصولی و کلمات عربی و نامتداول در زبان فارسی عیب برای مراجع به حساب نمی‌آید؛ چرا که آنها با استنباط احکام از معدن قرآن و حدیث، عقل و اجماع که نیاز به دقت، ریزینی، و سال‌های متمادی سخت‌کوشی علمی است به اندازه توان خود زحمت کشیده‌اند. از این به بعد نوبت شاگردان ایشان یعنی کارشناسان و مبلغان دینی است که با فهم عمیق و درست، آنها و با راهنمایی مراجع، با بیانی ساده‌تر بیان کنند. در رشته‌های علوم انسانی دیگر هم دیده می‌شود که کتب و مقالات برجستگان یک علم، برای فهم عموم و غیرمتخصصان در آن علم دشوار است و برخی از کارشناسان آن علم لازم است مسائل را برای دیگران با عباراتی ساده بیان کنند. به عنوان نمونه مرحوم دکتر دادستان که جزو چهره‌های برجسته روان‌شناسی بودند و تألیفات ایشان منابع دانشگاهی است که فهم آن برای افرادی که روان‌شناسی نخوانده‌اند دشوار است. بهتر متوجه می‌شوند. بنابراین لازم است کارشناسان دیگری که با مبانی آن مراجع آشنایی دارند و سلیس و روان سخن می‌گویند و می‌نویسند با کمک از مبانی مَراجع تقلید برای عموم و اصناف جامعه ساده‌تر بنویسند. انجام عملی احکام، استفاده از تصویر، فیلم و نمودار کمک شایانی در فهم مطالب می‌کند.^۱

پیامبر فرمودند من برای امتم شریعت آسان و راحتی آورده‌ام. توجه به برخی از قواعد و اصول فقه مانند «اصاله الطهاره»، «اصاله الاباحه و اصاله الحلیه»، «اصاله الصحه»، «اصاله البرائه»، «قاعده قراغ»، «قاعده تجاوز»، «اصل استصحاب»، «احکام و استفتائات وسواسی و کثیرالشک»^۲ از شریعت سهله سمحه محمدی صلوات الله علیه حکایت دارد. در کل اگر با موشکافی عبارات رساله‌ها را بگردیم به ندرت با مسائلی مواجه می‌شویم که بدون جهت بر امری زیاد تأکید شده باشد. هیچ عاقلی با تأکید پزشک

۱. نهاد رهبری در دانشگاه (دفتر نشر معارف) نمونه‌هایی از رساله‌های طبقه بندی شده و متناسب با مسائل مورد نیاز دانشجویان مانند رساله دانشجویی، احکام روابط دختر و پسر، احکام روابط زن و شوهر، احکام موسیقی، نگاه و پوشش و... را ارائه داده است. بی‌تردید این کار چون تازه است ممکن است اشکالاتی هم داشته باشد اما گام مثبتی است برای شروع. هم اندیشی متخصصان احکام شرعی می‌تواند در اتقان و کاربردی بودن، «متخصص پسند» و «عام فهم» مسائل فقهی مؤثر باشد.

۲. در بخش آخر کتاب به توضیح این اصطلاحات می‌پردازیم.

چندبار دارو مصرف نمی‌کند؛ به عبارت دیگر، مشکل و بیماری فکری فرد در برداشت از کتب مراجع تحریف ایجاد می‌کند. اگر عبارات، مشکل ساز می‌شود می‌بایست درصد زیادی از متدینان که از رساله‌ها استفاده می‌کنند این مشکل را داشته باشند.

نام کتاب را «بی‌خیال‌درمانی» گذاشتم چون بعد از جمع‌آوری استفتائات و مسائل مربوط به افراد وسواس و کثیرالشک، روشن شد که دستور به «بی‌اعتنایی به وسوسه و شک» موج می‌زند. قبل از گردآوری این استفتائات و دقت به دستورات مراجع گمان می‌کردم که ریشه برخی از وسواس‌ها و شک‌ها مربوط به عبارات رساله‌هاست، اما الان اذعان دارم که عمده مشکل به ناآگاهی و بی‌توجهی ما نسبت به «مجموع مسائل و استفتائات مرجع تقلیدمان» و کلی‌نگری ما از دستورات شرع باز می‌گردد. درست مثل این است که ما راننده‌ای دارویی را از داروخانه بگیرد و دستور روی شیشه را بخواند که نوشته هر ۸ ساعت یک قاشق غذا خوری، ولی بند بعدی را نخواند که این دارو ممکن است باعث خواب آلودگی شود و موقع حادثه دارو ساز را ملامت کند.

همان‌گونه که در دانشگاه لازم است دانشجویان یک واحد درسی را در کلاس شرکت کنند و غیبت‌شان از حد نگذرد تا به آن واحد تسلط نسبی علمی پیدا کنند، افراد متدین هم نیاز است به طور متمرکز واحدهایی از درس فقه را بگذرانند و قبل از هرچیز مسائل مورد نیاز و ابتلا را یادگیرند. مشکل اینجا است که مبلغان نمی‌توانند افراد را مانند دانشگاه ملزم به حضور در جلسات احکام شرعی کنند و بسیاری از افراد جست و گریخته مسائلی ناهماهنگ در جلسات متعدد مذهبی می‌شنوند و خود در کنار هم قرار می‌دهند. در قدیم کاسبانی و بازاریان در کلاس فقه عالمان دینی شرکت می‌کردند و از مسائل شرعی آگاهی خوبی کسب می‌کردند.

روان‌شناسان گشتالت می‌گویند: کل مساوی با اجزا نیست بلکه کل مجموع اجزا به اضافه هیأت کلی آن مجموعه است. باید روح کلی و جامع‌نگری داشت. یعنی ممکن است فردی مسائل شرعی زیادی هم بداند، ولی گشتالت و روح کلی احکام را نفهمد. شعار بی‌اعتنایی به شک و حتی یقین فرد وسواسی، در سراسر کتب فقهی بزرگان دین هویدا است، بنابراین اگر جایی از رساله‌ها تأکیدی مثلاً بر رسیدن آب به تمام نقاط بدن باشد با «قرینه‌های بسیار زیاد دیگر» مشخص می‌شود که اصل بر اعمال آسان‌گیری است نه مته به خشخاش گذاشتن و رفتار وسواس‌گونه. البته کارشناسان احکام شرعی و مسئله‌گویان به دلیل حساسیت کار لازم هنگام توضیح برخی مسائل عبارات را طوری بیان کنند که «وسواس‌زا» نباشد، بلکه با بیان این که دین آسان گرفته، «وسواس‌زدا» شوند؛ مثلاً به جایی این که نوشته یا گفته شود نباید در غسل به اندازه سر سوزنی از بدن خشک باشد، نوشته شود تمام بدن را آب بگیرد یا شسته شود.

درباره سخت‌نویسی احکام و سخت‌گویی مسألوگویان، باید کار کرد البته اخیراً تلاش‌های خوبی جهت شیوه‌های آموزش احکام، تربیت کارشناس، نوشتن احکام به زبان ساده و به روز شده است، در فصل بعد با کارشناسان مذهبی بیشتر در این باره سخن خواهیم گفت.

۴. بایدها و نبایدهای دینی هسته وسواس

باور سمی ۴:

باید و نباید‌ها و الزامات انعطاف‌ناپذیر، اضطراب و وسواس‌زاست. وسواس در واجبات (تعبدی و توصلی) به دلیل این است که دین محدودیت ایجاد کرده است و چاره آن بی‌دینی و یا خروج از محدودیت‌های مذهب با نماز نخواندن یا غسل نکردن ... است.

پادزهر ۴:

اولاً باید بگوییم که با مطالعه این کتاب و آشنایی کامل با احکام فقهی خواهیم فهمید که دستورات دینی انعطاف‌پذیر و آسان هستند. اگر فردی به پزشک مراجعه کرد و پزشک به او گفت که حتماً باید این آمپول را سرساعت بزنی و یا این قرص و کپسول را باید هر ۶ ساعت یک‌بار بخوری، این الزام است ولی لازم است هرچند انعطاف هم نداشته باشد. اگر فردی در یک وعده به شکل وسواس‌گونه چندبار دارو بخورد این برخلاف متعارف عمل کرده است و دکتر مقصر نیست. باید از او حمایت ویژه شود مثلاً دارویش را فرد دیگری یا پرستارش به او دهد و بیماری وسواسش علاج شود. **از سوی دیگر**، وقتی کسی به دارویی حساسیت دارد به معنی این نیست که اصل دارو به درد نمی‌خورد. او به دلالتی زیست‌بدنش آن را نمی‌پذیرد یا ممکن است برای او ضرر داشته باشد ولی برای دیگران مفید است. کارشناس دین هم می‌گوید برای فردی که در طهارت یا عبادت وسواس دارد، علاج این نیست که کلاً عبادات را ترک کند، بلکه باید شیوه را تغییر دهد و احکام خاص خود را عمل کند و به آسان‌گیری‌های شرع در مورد او متمرکز شود که لیس علی‌المریض حرج.

امام محمد باقر (ع)، خوب آموختن دین (اصول دین، احکام و اخلاق)، را یک سوم کمال انسان می‌دانند جایی که فرمودند: **امام محمد باقر (ع) می‌فرمایند: الْكَمَالُ كُلُّ الْكَمَالِ التَّفَقُّهُ فِي الدِّينِ وَ الصَّبْرُ عَلَى النَّائِبَةِ وَ تَقْدِيرُ الْمَعِيشَةِ؛** کمال انسان همه در: خوب آموختن دین (اصول دین، احکام و اخلاق)، صبر در حوادث، و اندازه‌گیری معاش است.

۱. آلبرت ایس، چگونه شادی آفرین زندگی خود باشیم و در برابر ناملایمات مقاوم‌تر، ص ۶۵-۶۶ و ۲۸۷.

۲. توصل در لغت به معنای به چیزی رسیدن یا پیوستن و تعبد به معنای عبادت و به بندگی گرفتن و به طاعت دعوت کردن است. توصلی واجبی است که صرف انجام دادن آن - با هر نیتی که باشد - موجب ادای تکلیف است و نیاز به نیت تقرب به پروردگار ندارد، مانند نجات دادن غریق و دفن کردن میت. در حقیقت، غرض از وجوب، فقط تحقق متعلق وجوب (یعنی کاری که وجوب به آن تعلق گرفته) است و از این رو توصلی نامیده می‌شود. این قبیل واجبات حتی ممکن است بدون اراده و از روی غفلت تحقق یابند. در برابر، تعبدی (یا عبادی) به واجبی گفته می‌شود که انجام دادن آن به خودی خود تکلیف را ساقط نمی‌کند بلکه نیازمند قصد قربت است. به تعبیر دیگر، خواسته شارع، تحقق یافتن واجب به طور مطلق نیست، بلکه باید با انگیزه ای الهی و با نیت تقرب به پروردگار همراه باشد، مانند نماز و روزه. رک: محمدکاظم بن حسین آخوند خراسانی، کفایة الاصول، ص ۷۲.

۳. فقیه کسی است که هم دین شناس است و هم دین باور. رک: مبادی اخلاق در قرآن، آیت‌الله جوادی آملی، ص ۵۱.

۴. تحف العقول، ص ۲۹۲.

همه مراجع گفته‌اند، اگر نیاموختن احکام به ترک واجب یا ارتکاب حرام بینجامد، گناهکار است.^۱ افرادی که اطلاع خوبی از دین ندارند و نسبت به یادگیری و سؤال از کارشناس مذهبی اهمالکاراند یا از افراد ناآگاه دین را یاد می‌گیرند یا والدین سهل‌گیر و یا افراطی سخت‌گیر و خشکی دارند که سبک تربیت دینی خوبی ندارند^۲، طبیعتاً در فرایند دینداری با مشکلاتی روبرو می‌شوند که نباید آنها را به دوش دین و عالمان دینی گذاشت. نمونه‌های زیر حال افرادی است که دین را بر خود و اطرافیان سخت کرده‌اند و گاهی به جای ثواب، گناه هم می‌کنند:

فردی که روزه برایش ضرر دارد و روزه می‌گیرد، پیرزنی که با تنگی نفس و سختی چادر به سر می‌کند و حجاب کامل را رعایت می‌کند. خانمی که فکر می‌کند پدر شوهرش نامحرم است و با او زندگی می‌کند و همیشه نزد او پوشش کامل (چادر و مانتو و...) دارد. کسی که با شعار درکار خیر حاجت هیچ استخاره نیست، بدون تحقیق و مشورت با استخاره دخترش را به فرد عوضی می‌دهد، کسی که وسواس دارد و رجوع به متخصص را برخلاف توکل به خدا می‌داند، دخترخانمی که نزد محارمش (برادر یا دایی و...) با پوشش نامناسب حاضر می‌شد و به او تجاوز جنسی شده‌است، والدینی که نزد کودک‌شان بهداشت اخلاقی هم‌خواهی و هم‌بستری را رعایت نکرده‌اند و فرزندشان را گرفتار انحراف جنسی کرده‌اند، فردی که نمی‌داند توبه گناه زنا یا لواطش را پاک می‌کند و احساس گناه دائمی دارد و یا اقرار به گناه به گناه می‌کند و یا خودکشی، کسی که فکر می‌کرده خودارضایی گناه نیست و عادت کرده است، کسی که فکر می‌کرده داماد یا دکتر محرم است و مورد سوء استفاده جنسی قرار گرفته است، فردی که ارتباط زناشویی را گناه می‌داند، کسی که فکر می‌کند، فکر ناخودپسند و غیرارادی گناه، گناه است و همیشه پریشان است، فردی که افکار جنسی گناه آلود و وسواس گونه دارد و شرم می‌کند به متخصص بگوید^۳، کسی که غسل برای سلامتی‌اش خطرناک است و با آب سرد غسل می‌کند، فردی که کثیرالشک و وسواس است و به شک و وسواس خود اعتنا می‌کند، کسی که خمس به گردنش است و بدهی است و بدهی خمسش را با اجازه مرجع‌اش دست گردان و تقسیطی نمی‌کند و به خمس دادن زندگی پر مشقتی دارد، مکانیکی که برای رسیدن آب غسل یا وضو به بدنش، پوست بدن یا دستش را برای از بین بردن سیاهی روغن‌ها زخمی کرده‌است. پدری که با داد و فریاد و کتک فرزندش را برای نماز بیدار می‌کند، کسی که بدون لحاظ مراتب و شرایط امر به معروف و نهی از منکر، آسیب می‌بیند و مورد هتاک قرار می‌گیرد و...

همان‌گونه که در سطرهای بالا بیان شد، در تحقیقات «معنویت و سلامت روان» و «روان‌شناسی دین» ثابت شده‌است، دینداری، نسبت به محدودیت‌ها و هزینه‌هایش، فواید فردی و اجتماعی زیادتری دارد. داشتن ماشین و رعایت قوانین راهنمایی رانندگی، نیز برای ما محدودیت‌هایی دارد. اگر ما قوانین

۱. خامنه‌ای، اجوبه استفتاءات، س ۶۶ العروة الوثقی، ج ۱، التقليد، م ۲۸ و ۲۹؛ تبریزی، التلیقه علی منهاج الصالحین، م ۱۸؛ توضیح المسائل مراجع، م ۱۱؛ وحید و نوری، توضیح المسائل، م ۱۱. رک: احکام بلوغ و تقلید، سید مجتبی حسینی - نیز آیت الله بهجت در استفتاءات، بخش احکام تعلیم و تعلم گفته‌اند: کسی که دستورات دینی مورد ابتلا را یاد نمی‌گیرد گناهکار است.

۲. فردی که دین شناس نیست هم به خود ضربه می‌زند و هم با سبک تربیتی نادرست فرزندش را نیز در بیراهه قرار می‌دهد.

۳. انحرافات جنسی سهم زیادی در احساس گناه و اضطراب و وسواس دارند. برای آشنایی با اختلالات و انحرافات جنسی به کتاب ترجمه کامل هندبوک کاپلان روان‌پزشکی، پدیدآورنده: مجید صادقی و همکاران، نشر برای فردا. و کتاب تربیت جنسی نوشته علی نقی فقیهی نشر دارالحدیث رجوع کنید.

راهنمایی و رانندگی را دست و پا گیر بدانیم و قوانین استفاده از این وسایل نقلیه را رعایت نکنیم. و هزینه های لازم (تعمیر، بنزین و...) آن را نپردازیم، برای ما آسیب‌زا و حادثه‌بار خواهد بود. چاره کار، ماشین نخریدن یا گریز از محدودیت و هزینه‌های لازم ماشین نیست، بلکه تا جایی که ممکن است باید قوانین و توصیه های ایمنی و... را به کار بگیریم تا حادثه نبینیم و بازده و آسایش آن بیشتر شود. روان‌شناس یا روان‌پزشکی که مذهب مراجع را در نظر نمی‌گیرد در واقع ارتباط درمانی خود را از دست داده و توفیق زیادی در درمان نخواهد داشت. اگر متخصص به رد باورهای دینی مراجع بپردازد یا در آنها شبهه ایجاد کند نه تنها به مراجع مذهبی و معنوی کمک نمی‌کند، بلکه حال او را بدتر می‌کند.^۱ فرانکل می‌گوید: «اگر بیماری عمیقاً معتقد به اصول مذهبی است، دلیلی ندارد که روان‌درمانگر از این اعتقاد و منبع روحانی، برای یاری به او استفاده نکند. در مانگر باید خود را جای بیمار بگذارد و مسائل را از دید او ببیند».^۲

وسواس محتوا و موضوعات زیادی دارد، یکی از آنها موضوعات دینی است. در بسیاری از موارد حتی اگر فرد دیندار عبادات (نماز، وضو، غسل، و...) را ترک کند، موضوع وسواسش تغییر می‌کند در واقع ریشه وسواس باقی است ولی موضوع آن می‌تواند نسبت به عبادات و مسائل دیگر زندگی (تصویر ذهنی تصادف همسر یا افکار جنسی و...) متغییر باشد. از سویی دیگر، همانگونه که بیان کردیم در افتادن با باورهای عمیق یک فرد مذهبی با تحقیر، استهزا، ایجاد شبهه و... رابطه درمانی را خراب می‌کند، بنابراین متخصص باید به باورهای فرد احترام بگذارد و مشکل را رفع کند و افراد بیمار نیز لازم است همان گونه ائمه سفارش کرده‌اند، برای درمان و مشاوره از متخصصان دیندار کمک بگیرند.^۳

• وسواس در همه آیین‌ها و جوامع وجود دارد نباید به حساب دینداری گذاشت.

۱. هارتز، گری، معنویت و سلامت روان، ص ۲۰.

۲. ویکتور فرانکل، انسان در جستجوی معنا، ص ۱۸۴.

۳. قال الإمام الصادق (عليه السلام): إن المشورة لا تكون إلا بحدودها الأربعة ... فأولها أن يكون الذي تشاورة عاقلاً، والثانية أن يكون حراً متديناً، والثالثة أن يكون صديقاً مواخياً. ... مشورت جز با حدود چهارگانه آن تحقق نپذیرد. نخستین حد آن این است که کسی که با او مشورت می‌کنی خردمند باشد، دوم این که آزاده و متدین باشد، سوم این که دوست و برادروار باشد و چهارم اینکه راز خود را به او بگویی و او به اندازه خودت از آن راز آگاه باشد، اما آن را بپوشاند و به کسی نگوید. رک: «مکارم الأخلاق»، ج ۲، ص ۹۸.

۵. درمان، مخالف توکل

باور سمی ۵:

برخی از افراد وسواسی درمان را مخالف توکل به خدای دانند و می‌گویند خدایی که در داده، شفا را هم می‌دهد باید بدهد.

پادزهر ۵:

ضرب المثل «با توکل بر خدا زانوی اشتر ببند»، ریشه‌ی روایی و همخوانی معنایی با باورهای دینی دارد. از سویی دیگر، خود خدا گفته از اسباب طبیعی و متخصص کمک بگیریم و به همین دلیل امام حسن و حسین - علیهما السلام - برای امام علی - علیه السلام - قبل از شهادت شان پزشک آوردند. امام صادق - علیه السلام - می‌فرماید: یکی از پیامبران بیمار شد؛ پس گفت: خود را درمان نمی‌کنم تا هم او که بیمارم کرده است شفایم دهد. خداوند تعالی به او وحی کرد: تا خود را درمان نکنی، شفایت ندهم؛ زیرا شفا دادن از من است^۱. جابر می‌گوید: در حالی که همراه پیامبر خدا بودم، بیماری را عیادت کرد و به او فرمود: «آیا برایت طبیعی فرا نخوانیم؟». گفت: آیا تو، ای پیامبر خدا، به این کار، فرمان می‌دهی؟! فرمود: «آری. خداوند، هیچ دردی فرو نفرستاده، مگر این که درمانی نیز برایش فرو فرستاده است»^۲. بزرگان دین و اخلاق همچون آیت الله مظاهری استاد فاطمی نیا توصیه می‌کنند با دقت و تلاش اجازه ندهید وسواس ریشه دار شود و در این مبارزه اهمالکاری نکنید ولی اگر به هر دلیلی وسواس شدید شد باید از روان‌پزشک و روان‌شناس بالینی کمک بگیرید.^۳

۱. مکارم اخلاق، ج ۲، ص ۱۸۰، ج ۲۴۶۵.

۲. تاریخ بغداد: ج ۱۴، ص ۳۴۸، به نقل از دانشنامه احادیث پزشکی، اثر محمدی ری شهری، ص ۳۹.

۳. رک: سخنرانی آیت الله فاطمی نیا، سایت راسخون <http://www.rasekhoon.net/song/show-112929.aspx> تاریخ رجوع: تیرماه ۱۳۹۰. و کتاب راهکارهای

عملی درمان وسواس اثر آیت الله مظاهری، ص ۶.

۶. دستور مراجع تقلید، زورگویی

باور سمی ۶:

این‌که در دستورات دینی آمده است وسواس نداشته باشید نوعی زورگویی است چون در روان‌شناسی این بیماری به وسواس جبری یا بی‌اختیاری شناخته شده است و ناخودپسند است.

پادزهر ۶:

به سخنان مراجع اگر دقت کنید، نگفته‌اند وسواس نداشته باش، بلکه فرموده‌اند نسبت به این خطورات ذهنی بی‌اعتنا باش و ترتیب اثر نده و در برابرش منفعل نباش تا مثل علف هرز همه جای وجودت را به تدریج نگیرد. این آسان‌گیری در مسائل شرعی به دلیل رعایت حال آنها است. از سویی دیگر گفته‌اند وسوسه‌ها و شک‌ها را به نفع خود بگذار تا اذیت نشوی و در زحمت نیفتی. بگو نمازم باطل نیست، لباسم پاک است، غسل و وضوی من ایرادی ندارد و... البته راهکارهای دیگری هم در ضمن فتاوای خود داده‌اند، مانند زمانبندی برای غسل یا وضو، انصراف توجه، ذکر، الگو قرار دادن متعارف مردم، و..

۷. اختلاف نظر مراجع، عامل وسواس

باور سمی ۷:

اختلاف نظر مراجع تقلید، منبع مهم وسواس است. بنابراین باید بر روی یک نظر اتفاق کنند.

پادزهر ۷:

واقعاً هر چه گزینه‌ها هنگام گزینش و تصمیم‌گیری کمتر باشد، بهتر می‌توانیم انتخاب کنیم و آرامش روانی بیشتری داریم، اما تعدد گزینه‌ها در تصمیم‌گیری انتخاب، شغل، همسر، خرید وسایل خانه، پزشک و...، گاهی ملازم ناگزیر در زندگی اجتماعی است. ما باید با تفکر، مشورت با کارشناس مربوط به هر کاری که نیاز داریم، تشویش را به حداقل برسانیم. ما برای خرید یک ماشین یا گوشی همراه ساعت‌ها وقت می‌گذاریم، با افراد مختلفی مشورت می‌کنیم، کاتولگ‌های مختلف را می‌بینیم، رضایت یا نارضایتی مشتریان را جویا می‌شویم، گاهی از شهری به شهر دیگر می‌رویم، اختلاف قیمت‌ها را در نظر می‌گیریم و...؛ اما متأسفانه در انتخاب مرجع تقلید اعلم که عمری در رشته خود زحمت کشیده‌است، به دلایل درون فردی و برون فردی کاهلی می‌کنیم.

یکی از علل کاهلی، اطمینان به غیر متخصصان مانند والدین، معلم و... برمی‌گردد و دیگری اینکه در دوران تحصیل یا شغل یا خدمت به مرجع، رساله، نظر کارشناس مذهبی ضعیف در محل زندگی، شنیده‌ها که در دسترس‌اند، اکتفا می‌کنیم و چون برای گزینش خود دلیل نداریم با شنیدن سخنان و نظرات جدید به هم می‌ریزیم یا باز بدون مشورت با متخصص به نظر جدید گرایش پیدا می‌کنیم. از مهم‌ترین عوامل که سبب مشکلات در تقلیدمان می‌شود، شبهه افکنی و مغالطه‌ای انبوه رسانه‌ای مغرضان است به عنوان نمونه آنها اختلافات را خیلی بزرگ جلوه می‌دهند، آنها را به مسائل سیاسی نسبت می‌دهند و مغالطه می‌کنند، یا از ریشه تقلید از متخصص که امر عقلایی در زندگی است در حوزه دین انکار می‌کنند و دین را بی‌نیاز از متخصص می‌شمارند.

اختلاف نظر در فروع یک رشته، در میان صاحب‌نظران و رشته‌های علمی مختلف مانند پزشکی و روان‌شناسی و... طبیعی است. هرگز دانشمندان یک رشته در تمام فروع مرتبط به آن رشته اتفاق نظر ندارند. چنانچه این دیدگاه‌های متکی به دلیل و برهان باشد نه تنها مطرود نیست، بلکه مقبول و موجب پویایی آن علم می‌شود.^۱ در کلاس روان‌شناسی بالینی گاهی اساتیدی چون دکتر خانم دادستان که از چهره‌های ماندگار روان‌شناسی کشور بود، تعمد داشتند روی اصطلاحی خاصی که خودشان با موشکافی برای برخی واژه‌های انگلیسی به عنوان معادل قرار داده بودند به عنوان نمونه اصرار داشتند که به جای روان‌شناسی رشد که در کل کشور هم رایج است روان‌شناسی تحولی به بگوییم کنیم. استاد دکتر سید محسن جلالی تهرانی هم که سال‌ها در آمریکا تدریس داشتند، گاهی تعمد داشتند بر روی اصطلاح انگلیسی یک

موضوع روان‌شناسی به عنوان نمونه در کشور رائج است که واژه پالایش هیجانی^۱ را برای کلمه Catharsis به کار می‌برند ولی ایشان می‌گفت: خود کاتارسیس (Catharsis) را به کار ببرید. نظریه‌پردازی مختلف مراجع در ادبیات و اصول فقه، برداشت متفاوت از آیات و روایات و اختلاف نظر در سند احادیث و شناخت راویان، به طور طبیعی موجب تفاوت در بعضی از فتاوا می‌شود. اما در کل لازم است زمینه‌ای فراهم شود که با کارشناسی و موضوع‌شناسی مناسب، اختلاف فتاوا به حداقل برسد. برای این که مخاطب راحت باشد و گرفتار تشویش نشود، استاد فلاح زاده کتابی نوشته که اهم تفاوت فتاوای مراجع را به شکل مختصر در جدول آورده‌اند.^۲

۱. در زبان فارسی، به معنی پاکسازی احساسات و عواطف و خالی کردن عقده‌های روانی است.

۲. رک: رساله دانشجویی، سید مجتبی حسینی، ص ۵۱



۸. فضیلت وسواس

باور سمی ۸:

وسواس یک فضیلت اخلاقی و شرعی است.

پادزهر ۸:

از نظر ائمه وسواس فضیلت نیست و گرنه ائمه و عرفا از همه وسواسی‌تر بودند.



۹. وسواس پزشکی یا روانی

باور سمی ۹:

اگر طلبه یا روحانی و یا پزشک گرفتار وسواس شوند عجیب است.

پادزهر ۹:

وسواس بیماری روانی (ذهنی) است و مانند بیماری جسمی ممکن است هر انسانی مبتلا شود. آیا به پزشکی که سرما خورده است می‌گوییم شما چرا دیگه؟ شما که پزشک هستید؟

۱۰. اعتیاد دارویی

باور سمی ۱۰:

همه داروهای روان‌پزشکی اعتیادآور است.

پاد زهر ۱۰:

بخش مهمی از درمان وسواس دارودرمانی است. دارو درمانی اینجا مثل کپسول هوا برای فضا نورد مهم است برخی اشتباه‌ها فکر می‌کنند داروهای روان‌پزشکی همگی اعتیادآور است. این یک فکر بسیار خطرناک و غلط است. برخلاف تصور مردم، داروهای روان‌پزشکی، همگی اعتیاد آور و آرام‌بخش نیستند،^۱ هرچند ممکن است گروهی از آنها عوارضی مانند خواب زیاد، خشکی دهان و... داشته باشند. بسیاری از داروها به تعدیل و تنظیم انتقال‌دهنده‌های عصبی و هورمون‌ها می‌پردازند.

به طور کلی، هیچ دارویی بدون عارضه نیست. از چهل گروه داروهای رایج مورد مصرف در روان‌پزشکی فقط یک گروه (بنزودیازپین‌ها یا اضطراب‌زداها)، آن هم تعدادی از آنها، به درجات مختلف اعتیاد آور محسوب می‌شوند. ولی گاهی متناسب با شرایط متخصص تشخیص می‌دهد که باید از دارویی استفاده شود و در کل سودها را بیشتر از عوارض می‌داند. داروهای خواب آور و آرام بخش قوی زیر نظر متخصص تجویز می‌شود و برای مدت معینی است. با این دارو که ممکن است کسالت و کرختی ایجاد کند ما قدرت زیادی خواهیم داشت چون افکار و رفتار تکراری و اضطراب افت پیدا می‌کنند. در واقع مانند این است که ما کارخانه ذهن مضطرب را که دود سمی و آلوده دارد را خاموش می‌کنیم تا مردم نفس راحتی بکشند. در این زمان استراحت تجدید قوا پیدا می‌کنیم تا بتوانیم با اضطراب و افکار سمی بجنگیم.

ممکن است دارویی برای فردی با یک بیماری خاص جواب دهد؛ ولی برای فرد دیگر با همان بیماری جواب ندهد، بنابراین اگر دارو اثر نکرد نگران نباشید با رجوع به متخصص نوع دارو را تغییر دهید. به یاد داشته باشید برخی داروها به برخی سازگار و برای گروهی ناسازگار است مانند این که میوه‌ای برای عده‌ای خوب و با مزاج برخی نمی‌سازد.

داروهای ضد افسردگی غالباً عارضهٔ یبوست را به همراه دارد، ولی همین دارو برای برخی عارضه اسهال را به همراه خواهد داشت.

در غیر این صورت احساس می‌کنیم کاملاً از انرژی خالی هستیم

چرا دارو درمانی؟ نمی‌شود من دارو مصرف نکنم؟

هیچ دارویی بدون عارضه نیست. از چهل گروه داروهای رایج مورد مصرف در روان‌پزشکی فقط یک گروه، آن هم تعدادی از آنها، اعتیاد آور محسوب می‌شوند.

سوال متداول دیگر ای که در این بخش با آن مواجه هستیم این است که چرا دارو درمانی؟ همیشه من دارو مصرف نکنم؟

دکتر گلزاری از مثال زیبایی اهمیت دارودرمانی را برای متقاعد کردن مراجعان استفاده می‌کند:

«ظرف آب جوشی را تصور کنید که روی شعله است و در حال جوشیدن است و آب جوش به اطراف پرتاب می‌شود، با این وضع نمی‌شود به ظرف آب جوش نزدیک شد و شعله را خاموش کرد، اگر مقداری آب سرد روی آن بریزیم برای لحظه ای از جوشیدن می‌افتد و می‌شود به آن نزدیک شد و شعله را خاموش کرد، گاهی شدت اضطراب به حدی بالاست که روان‌درمانگر نمی‌تواند به مشکل اصلی نزدیک شود و خاموش کند، دارو حکم آن آب سرد را دارد، که باعث می‌شود برای مدتی اضطراب کاهش پیدا کند تا روان‌درمانگر بتواند به منشا اصلی مشکل نزدیک شود و برای رفعش به فرد کمک کند.»

دارو درمانی تا کی؟

هر چه درمان را به تأخیر اندازیم بیماری شدید تر می‌شود و درمان نیاز به زمان بیشتری دارد. اگر مدت زیادی است گرفتار اضطراب هستیم نباید انتظار داشته باشیم با یکی دو ماه دارودرمانی نتیجه بگیریم.

دارو دارمانی بستگی به وضعیت ما دارد برخی زمینه‌های اضطرابی و وسواسی شان ژنتیکی و زیستی است این افراد باید برای دراز مدت دارو استفاده کنند مانند افرادی که فشار خود یا مشکل تیروئید یا قلبی - عروقی یا کم‌خونی شدید یا بیماری قند و... دارند و باید برای همیشه دارو مصرف کنند. دارو را نباید بدون مشورت با پزشک قطع کنیم یا تغییر دهیم یا کم و زیاد کنیم باید وقتی دارویی را مصرف می‌کنیم وضعیت خود را به متخصص اعلام کنیم تا با شرایط بعد از مصرف دارو را تنظیم کند.

درمان‌های دیگر

بعد از دارو درمانی و آرامش نسبی ذهن باید از روان‌شناس بالینی (درمان‌های شناختی رفتاری) کمک بگیریم.

درمان وسواس = دارودرمانی (روان‌پزشک) + روان‌درمانی (روان‌شناس بالینی) + مذهب درمانی (کارشناس مذهبی) + تمرینات خودیاری (فرار از تنهایی و خلوت، فعالیت‌های اجتماعی، دیدن فیلم کمدی، همنشینی با دوستان معنوی با نشاط، کار، پیاده روی، فعالیت بدنی، شنا، دوچرخه سواری، انصراف توجه با محاسبات ریاضی، شنیدن قرآن یا سخنرانی، خواندن شعر از بر و...، دعا و راز و نیاز با خداوند، نماز، روزه، ..)

تذکر روان‌شناختی:

۱- روان‌پزشک و روان‌شناس بالینی و کارشناس مذهبی «حاذق» گزینش کنید و بر اساس نظر آنها درمان را ادامه دهید.

۲- توجه داشته باشید به سخنان و توصیه‌های درمانی من درآوردی غیرمتخصصان اعتنا نکنید که شرایط شما را بدتر خواهد کرد.

۳- شما نیاز به حامی دارید و مهم‌ترین حامی، خانواده است بنابراین با حضور همراه با خانواده نزد مشاور آنها را نسبت به ماهیت بیماری وسواس آگاه کنید. در غیر این صورت ممکن است آنها با ایرادها و گیردادن‌ها و منع و محدودیت‌هایشان مانع بزرگی برای درمان و استمرار آن باشند. بسیار از خانواده‌ها به بیمار لج می‌کنند و متوجه نیستند وسواس اجباری بیماری‌ای است که از درون فرد را به سمت رفتار تکراری هل می‌دهد (البته به معنای سلب کردن تمام اراده فرد وسواسی هم نیست)

«ذکر درمانی»

إِنَّ الَّذِينَ اتَّقَوْا إِذَا مَسَّهُمْ طَائِفٌ مِّنَ الشَّيْطَانِ تَذَكَّرُوا

فَإِذَا هُمْ مُبْصِرُونَ. (اعراف، ۲۰۱)

البته، هنگامی که پرهیزکاران گرفتار وسوسه شیطانی شوند به یاد [خدا] می‌افتند و ناگهان

بینا و بصیر می‌شوند.

Surely those who guard (against evil), when a visitation from the Shaitan afflicts them they become mindful, then lo! They see.

۱۳۹۱-۰۵-۲۳ - خیالی درغالی.docx - Microsoft Word

Home Insert Page Layout References Mailings Review View

توصیه‌های
روان‌شناختی به
مشاوران مذهبی

Page: 39 of 294 | Words: 91,816 | Persian

start | Windows Dr... | nih.gi... | Mazahen | ...خیالی درغالی ۱۳۹۱-۰۵-۲۳ | FA | 02:21 B. 3

بخش سوم: توصیه‌های روان‌شناختی به کارشناسان مذهبی

پیامبر اکرم (ص): «لَا تُدَاوِ أَحَدًا حَتَّى تَعْرِفَ دَاءَهُ»؛

هیچ‌کس را درمان مکن، مگر آن‌گاه که بیماری او را بشناسی.^۱

در این بخش به بیان توصیه‌های روان‌شناختی و روش‌های کاربردی و مهارت‌های شناختی، رفتاری و عاطفی، اجتماعی، تجسم ذهنی و... می‌پردازیم تا کارشناسان احکام شرعی و مبلغان مذهبی در برخورد با افراد وسواسی و آنهایی که ممکن است زمینه وسواس را داشته باشند آنها را به کار گیرند و سهم زیادی در رفع مشکلات بیماران وسواسی و خانواده‌های ایشان داشته باشند:

۱. روش‌های رفتاری

برخی از توصیه‌های رفتاری قابل توجه کارشناسان احکام شرعی عبارتند است:

۱. کارشناسان احکام شرعی (حضور، تلفنی و...) به دلیل کثرت پرسشگر ممکن است با تکیه بر محفوظات، با شک و تردید پاسخ دهند یا پاسخی نادرست یا ناجامع دهند. در اینجا بهتر است تعداد پاسخ‌گویان با تجربه زیاد شود، منابع معتبر فقهی (کتب و نرم‌افزار و سایت مراجع) در دسترس داشته باشند، و از پاسخ‌گویی دراز مدت بدون استراحت پرهیز کنند.

۲. در پاسخ‌گویی افرادی وسواسی به مختصرگویی و جملات کوتاه اکتفا نکنند و آنها را با همدلی جهت‌پیگیری و درمان‌راهنمایی کنند ولی از موشکافی مسائل احکام خودداری کنید.

۳. به پرسش‌های تکرار افراد وسواسی براساس میل‌شان جواب ندهند و بیماران وسواسی را منع کنند که به مطالعه رساله و استفتائات مراجع بپردازند و تشویق‌شان کنند از یک کارشناس احکام شرعی کمک بگیرند نه افراد متعدد. آیت‌الله مظاهری سؤال از چندین کارشناس مذهبی را حرام می‌داند.

۴. از شیوه داستان‌نویسی یا داستان‌گویی برای وسواس‌زدایی کمک بگیرید به عنوان نمونه داستان «**اختاپوس وسواس**» در این آخر کتاب رجوع کنید؛ داستان جوانی به نام یاسر را خواهید خواند که گرفتار وسواس شده است و روحانی مسجد در فرصتی مناسب سراغ او می‌رود تا به او کمک کند.

۵. با تخصصی شدن رشته‌های علوم دینی تنها متخصصان احکام شرعی که بیان و بنان شیوا، رسا و سلیسی دارند، رسالت نوشتن و بیان احکام شرعی را به عهده بگیرند. الان مانند زمان قدیم نیست که فردی که اطلاعات کمی داشت به دلیل کمبود مبلّغ و کتاب مجبور می‌شد نقش مسأله‌گو و کارشناس فقهی را ایفاء کند.

۶. در تعلیم و آموزش افرادی که از احکام شرعی آگاهی ندارند و یا زمینه وسواس را دارند، از «شیوه‌های زنجیره‌سازی^۱ استفاده کند. یعنی اگر فرد پنج اشکال جدی در عمل (وضو، غسل، تجوید سوره ها و...) دارد. یک دفعه همه را ایراد نگیرد با حوصله در زمان‌های مختلف اشتباه او را تصحیح کند. گاهی لازم است برای روحیه دادن به طرف مقابل یکی را بگوید یعنی مثلاً از ده اشتباه فقط یک اشتباه نزدیک به پایان عمل را بگوید مثلاً بگوید عالی خواندی، اما والضالین را این طوری بگو و روش درست را برای او بگوید در زمانی دیگر یکی دیگر را اصلاح کند. حضرت آیت‌الله بهجت می‌گوید:

آقایی به بمبئی رفته بود و دیده بود در یکی محله، همه شیعه هستند. ولی نماز نمی‌خوانند. به آنها گفته بود: طوری نیست اگر ماهی یک نماز بخوانید. آنها گفتند: اینکه چیزی نیست! و ماهی یک نماز خواندند. پس از مدتی آن آقا به آنها گفت: هفته‌ای یک نماز بخوانید. و آنان انجام دادند و پس از مدتی دیگر فرمود: شبانه روزی یک نماز بخوانید. کم کم، صبح و شام، تا اینکه

۱. یک تکنیک رفتاری در روان‌شناسی رفتارگرا است رک: بلاک، آلن اس-هرسن، مایکل، فرهنگ شیوه‌های رفتار درمانی، ص ۲۲۳. نیز رک: روان‌شناسی و مهارت‌های رفتاری در

نمازهای یومیه را با کمال سهولت و بدون هیچ صعوبتی به آنها تعلیم نمود و آنان را نماز خوان کرد.^۱

۷. کارشناس مذهبی در برخورد با وسواسی‌ها لازم است بعد از توضیحات کافی و دانستن این که بیمار حکم شرعی‌اش را می‌داند، مانند مدیران موفق از تکنیک «صفحه گرامافون خش افتاده» عمل کنند.^۲ جملاتی را پیوسته تکرار کنند و تن به خواسته‌های افراد نمی‌دهند. همراهی با وسواسی و پاسخگویی به همه سؤالاتش به او آموزش می‌دهد که به جای تکیه کردن بر خود به کارشناس تکیه کند. دل ندادن به سؤالات مکرر افراد وسواسی به معنا بی‌احترامی نیست نباید آنها گمان کنند طرد می‌شوند و به شخصیت‌شان به دلیل بیماری‌شان توجه مثبت نامشروط نمی‌شود بلکه باید با برخورد همدلانه به ایشان بفهمانیم که این کار من به نفع است به من اعتماد کن. به یاد داشته باشید که پدری که اجازه نمی‌دهد فرزندش تنهایی دوچرخه سواری را تجربه کند و دائماً پشت دوچرخه را گرفته است. به فرزندش مهارت دوچرخه سواری را نمی‌تواند آموزش دهد. گاهی خوردن زمین سبب هشیاری و اعتماد به نفس بیشتر می‌شود.

۸. از شیوه‌های مختلف برای بیان احکام شرعی کمک بگیرید و به بیان عادی اکتفا نکنید، برای آشنایی با شیوه‌های مختلف مانند شیوه تصویری، سوالی، معیاری، نموداری، موضوعی، سه بعدی و... به کتاب شیوه‌های بیان احکام، نوشته محمود اکبری، نشر بوستان کتب قم، و کتاب درسنامه روش بیان احکام نوشته محمدحسین فلاح زاده نشر انتشارات جامعه الزهراء رجوع کنید.

۹. در بیان یا شیوه نگارش احکام، هر جا تأکیدی در عمل شرعی‌ای داشتیم، نسبت به افراط و تفریط‌ها هشدار بدهیم. فرق است بین این که بنویسیم در غسل به همه جای بدن آب برسد و این که بنویسیم در غسل اگر به اندازه نوک سوزنی آب به بدن نرسد، غسل باطل است. دومی وسوسه ایجاد می‌کند.

۱۰. برای رفع ضعف‌های افراد وسواسی، با رویکرد روان‌شناسی مثبت کمک بگیریم یعنی از نقاط قوت و تجارب مثبت فرد کمک بگیریم و او را با آنها آشتی دهیم.

۱۱. با بها دادن به سؤال‌های وسواس‌گونه بیمار سبب تشدید بیماری نشویم. به جای توضیح مکرر پس از بیان شفاف فقط تکرار کنید که «حکم شما همان حکم عرف است» یا «همانی است که گفتم». فرد وسواسی با سؤال‌های پی در پی مانند فرد سیگاری به آرامش لحظه‌ای می‌رسد و معتاد به سؤال کردن می‌شود در واقع او دنبال کسب آگاهی نیست و دنبال اطمینان بخشی مکرر است. به جای دادن مسکن‌های مستمر (پاسخگویی) او را با ماهیت وسواسش آشنا کنید و اراده و شجاعتش را برای در افتادن با وسواس و بازداری در عمل و فکر تحریک کنید. و او را در صورت شدید بودن بیماری او را به روان-پزشک ارجاع دهید.

۱. رک: کتاب محضر آیت الله بهجت، نوشته محمدحسین رخشاد، نشر مؤسسه فرهنگی سما، در واقع این مبلغ روان‌شناسی بوده که از تکنیک‌های روان‌شناختی مانند شکل دهی و زنجیره سازی، یادگیری مشاهده‌ای برای تربیت دینی کمک گرفته است.

۲. نیما قربانی، سبک‌ها و مهارت‌های ارتباطی، ص ۲۰۰

۱۲. گاهی به مناسبت به اجرای عملی احکام را آموزش دهید، مثلاً جلوی جمع تیمم یا وضو بگیرید تا آنها ببینند یا از فردی بخواهید به شکل نمایشی ظرف دو سه دقیقه به شکل پانتومیم غسل کند یا وضو یا تیمم بگیرید. یا هنگام اردو در زمان استخر رفتن غسل (ترتیبی و ارتماسی) و وضوی را نشان دهید.

۱۳. طوری بگوییم یا بنویسیم که درهم برهم نباشد حضرت علی علیه السلام می‌فرماید: «**أَحْسَنُ الْكَلَامِ مَا زَانَهُ حَسَنُ النِّظَامِ وَفَهْمَهُ الْخَاصُّ وَالْعَامُّ**»^۱؛ زیباترین سخن آن است که تنظیم و دسته‌بندی زیبایش آن را آراسته کرده باشد و خواص و عوام، آن را بفهند. و چیزی که نمی‌دانیم نگوئیم و کم بگوئیم تا مخاطب گیج نشود. حضرت علی علیه السلام فرمود: «**لَا تَقُلْ كُلَّ مَا تَعْلَمُ لَا تَقُلْ مَا لَا تَعْلَمُ، بَلْ لَا تَقُلْ كُلَّ مَا تَعْلَمُ**»^۲؛ آنچه نمی‌دانی مگوی، حتی تمام آنچه را هم که می‌دانی مگوی.^۲

۱۴. از سخت‌گیری، سخت‌اجرائی (در آموزش عملی)، سخت‌نویسی، سخت‌گویی به شدت اجتناب شود تا سبب برداشت نادرست از دین یا فراری از دین نشویم. پیامبر خدا ﷺ فرمود: «**يَا مَعَاذًا بَشْرًا وَلَا تُنْفَرًا، يَسْرًا وَلَا تُعَسِّرًا**؛ ای معاذ! مژده آور باش و رمانده از دین نباش. آسان گیر باش و سخت گیر در دین نباش»^۳. قبل از بیان حکم مطمئن باشید اصطلاح فقهی آن حکم را با بیانی ساده توضیح دهید و بسنجید ببینید. مخاطب آن را فهمیده است. از عبارات فارسی‌تر و یا امروزی استفاده کنید به جای این که بگویید مستحب است برای وضو یک مد و برای غسل یک صاع آب لازم استفاده شود بگویید مستحب است با ۷۵۰ گرم آب (کمتر از یک لیتر) وضو بگیریم و با سه لیتر آب غسل کنیم. برای عینی‌تر شدن می‌توانید از بطری نوشابه خالی برای آموزش کمک بگیرید. و حتی عملاً یک لیتری را آب کنید و وضو بگیرید و دو بطری یک و نیم لیتری را آب کنید تا با آن کودکی غسل کند. آموزش غسل را در متناسب با شرایط و جنسیت در حمام عمومی، چشمه‌های آب گرم، شنا در رودخانه یا استخر یا دریا می‌تواند انجام داد.

۱۵. بین افراد وسواسی مسابقه حضوری یا غیرحضوری وضو گرفتن بگذارید این مسابقه باید با شرایط مناسب باشد نه به گونه‌ای که مضحکه دیگران قرار گیرند. به هر حال باید آسیب‌ها کنترل شود.

۱۶. وسواس پیشرفته در بیماری‌های ذهنی (روانی) مانند سرطان در بیماری‌های جسمی وخیم است. باید تاجایی که مقدور است به بیمار و وسواسی کمک کرد تا با مدد تکنیک‌های مذهبی و روان‌درمانگری مشکلش را برطرف کند اما اگر بیماری شدید باشد باید متوجه باشیم که بیمار به دلیل شدت اضطراب (دل‌مشغولی، ترس از احتمال خطر، کم شدن تمرکز، سر درد، حالت تهوع، حواس پرتی و احساس تنهایی، اختلال در خواب و...) با شما و تکنیک‌های تان ارتباط برقرار نمی‌کند بنابراین لازم است در این موقع از دارو درمانی (روان‌پزشک) کمک بگیریم. کمک دارویی در این شرایط مورد تأیید مراجع دین نیز

۱. محمدی ری شهری، میزان الحکمه، بحث احسن الکلام، ج ۱۸۰۴۵.

۲. نهج البلاغه، الحکمه ۲۸۲.

۳. مطهری، مرتضی (شهید مطهری)، مجموعه آثار، ج ۱۶، ص ۱۵۵-۱۵۷.

می‌باشد. مراجع تأکید می‌کنند که با سهل‌انگاری نسبت به دستورات دینی اجازه ندهید کار به جایی برسد که لازم باشد دارو درمانی هم بکنید و درمان تان سخت‌تر، زمان‌بر و پرهزینه‌تر شود.^۱

۱۷. به افرادی که در نماز وسواس دارند، یاد دهید که تا جایی که مقدور است، نمازشان را در مسجد محل بخوانند و یا در منزل به امامت یکی از اعضای خانواده (پدر یا برادر یا عمو و...) با جماعت بخوانند. (مهم)

۱۸. غسل دادن فرد وسواسی از نظر شرعی اشکال دارد، چون مکلف باید خودش تکلیفش را انجام دهد ولی محارم و نزدیکان بیمار وسواسی که در غسل و وضو شک می‌کنند می‌توانند «ناظر و اطمینان‌بخش» در تحقق غسل و وضوی بیمار باشند تا او زود کارش را انجام دهد؛ طولانی شدن سبب افزایش اضطراب و در نتیجه تکرار زیادتر اعمال و افکار وسواسی می‌شود. البته باید در کنار این حمایت بیمار را تشویق کرد تا از خدمات داروی روان‌پزشک و بعد خدمات روان‌شناس بالینی (روان‌درمانی) استفاده کند و گرنه حامی بیمار باید کار و زندگی خود را رها کند و همیشه اطمینان‌بخش او شوند و این یعنی نوعی وابستگی که در نبود حامی باز اضطراب فرد بالا می‌رود و قوز بالا قوز خواهد شد، بنابراین نباید او بیمار شرطی به حضور دائمی حامی شود.

۱۹. کسی که زیاد در نماز شک می‌کند می‌تواند از «**مهر امین**» برای رفع شک استفاده کند و نیز او باید احکام شکایات را خوب بداند تا به جهت تکرار نماز را تکرار نکند و یا نشکند.

۲. روش‌های شناختی

• برای افراد وسواسی و خانواده‌های افراد وسواسی، جلسات ساکواجوکیشن Psychoeducation تشکیل دهید. این جلسات برای بینش‌افزایی روان‌شناختی آنها جهت هماهنگی خانواده در درمان، رفع عوامل و آسیب‌ها است؛ چرا که مجموع اعضاء خانواده مانند یک سیستم است. چون با هم تعامل دارند مشکلات کل سیستم به افراد سرایت می‌کند و مشکلات هر عضو به کل سیستم. در این جلسات باید با کارشناس احکام شرعی با روان‌شناس بالینی و روان‌پزشک متدین برگزار شود. متأسفانه به جلسات بینش‌افزایی روان‌شناختی در کشور ما توجهی نمی‌شود و به دلیل هزینه‌های زیاد ویزیت‌ها و مشاوره‌ها، عده کمی از بیماران از خدمات درمانی استفاده می‌کنند و خانواده نیز در تب و تاب این امواج تخریب‌گر این بیماری می‌سوزند. از نظر فقهی جایز است که زکات را برای افرادی که توانایی هزینه‌های درمان را ندارند، مصرف کرد.

• لازم است کارشناسان احکام شرعی با تجربه به دلیل کثرت رجوع افرادی وسواسی (حضور یا غیرحضور) با بیماری وسواس آشنایی دارند، کارشناسان تازه کار را نسبت به مهارت‌های لازم برای پاسخگویی افراد وسواسی آموزش دهند.

• وسواس شدید بیماری روانی شدیدی است مانند سرطان وخیم در بیماری جسمی، بهتر است کارشناسان احکام شرعی آشنایی کلی با این بیماری، علل و نشانه‌هایش داشته باشند تا در پاسخگویی موفق باشند و به حال بیمار کمک کنند. چون گاهی افراد متدین و گاهی کارشناسان تازه کار که با ماهیت این بیماری آشنا نیستند مانع دارو درمانی آنها می‌شوند و قصد دارند با توصیه‌های دینی آنها را علاج کنند. این کار سبب اضافه شدن افسردگی به بیماری وسواس، تشدید بیماری و هزینه‌بر و سخت شدن فرایند درمان می‌شود. در پایان کتاب منابعی برای مطالعه جهت آشنایی با این بیماری ذکر شده است.

• اگر مسأله فقهی را نمی‌دانید یا نسبت به آن حضور ذهن ندارید، به جای بیان «**احتمالات متعدد**» و «**پاسخگویی با شک و تردید**» او را به دفاتر یا مراکز پاسخ‌گو ارجاع دهید یا حتماً بعد از مراجعه به کتب مراجع، براساس نظر مرجع تقلید پرسشگر جواب دهید.

• در مسأله‌گویی به خصوص برای افراد وسواس از بیان نظرات مراجع متعدد اجتناب کنید. در اجتماعات مسائل اتفاقی را بیان کنید. در مسائل اختلافی از بیان شقوق مختلف خودداری کنید. یا می‌توانید یک مرجع مثلاً امام خمینی، محور قرار گیرد. ولی هرکسی سؤال داشت متناسب با مرجعش آن هم به طور خصوصی پاسخ را از شما دریافت کند.

• با ظرافت و تدریج، بیمارانی را که وسواس شدیدی دارند، را برای پذیرش درمان و روان‌درمانی متقاعد کنید. و به روان‌پزشکان و روان‌شناسان بالینی متدین که شناسایی کرده‌اید، ارجاع بدهید. برخی از متخصصان، دیندار نیستند و باورهای دینی بیمار را انکار، رد یا تمسخر می‌کنند، به همین دلیل سبب

تشدید اضطراب و وسواس می‌شوند و او را نسبت به عموم متخصصان بدبین می‌کنند به گونه‌ای که ممکن است دیگر رجوع به هیچ متخصصی را نپذیرد.

• به جای اعتماد به محفوظات ذهن‌تان، احکام و مسائل را از روی استفتانات یا رساله بخوانید. نرم افزارهای متعددی نظر مراجع وجود دارد و قابل جستجو است. از آنها کمک بگیرید. کتاب تفاوت فتاوا اثر محمدحسین فلاح زاده از نشر مشهور را برای پاسخگویی راحت‌تر تهیه کنید.

• بعد از نوشتن کتاب احکام و قبل از چاپ آن، یا بعد از بیان احکام شرعی بازخورد مخاطب را هم بگیرند و نظرسنجی کنند تا ضعف‌ها رفع و نقاط قوت تثبیت شود.

• تلاش کنید تعادل شناختی افراد به هم نخورد و گرنه بعد از آن ممکن است تعادل عاطفی و رفتاری او هم به هم بخورد. به خصوص اگر او اعتمادش از کارشناس سلب شود. و گرفتار نظرات مختلف شود و مجبور شود برای که اطمینان به احتیاط عمل کند فقها فرموده اند: اگر مسأله گو در بیان فتوای مجتهد اشتباه کند (اشتباه بگوید) واجب است به آنها که از او یادگرفته‌اند اطلاع داده و رفع اشتباه کند.^۱

• در آموزش احکام، به کودکان و نوجوانان برای پیشگیری در توجه بیشتری کنید و سفارش لازم را به خانواده‌ها بکنید چرا که هرچه سن بیشتر شود و فرد عادت به امر اشتباهی پیدا کند، ریشه‌کن کردن مشکل سخت‌تر می‌شود.

• در آموزش میان بر بنزید و با توضیحات مختلف ذهن مخاطب را مشوش نکنید. به این پرسش دقت کنید چگونه به جای توضیح هر واژه و بیان مسائل غیرضروری برای مخاطب، خیال فرد را راحت شده است: سؤال: «وَدَى»، «مَدَى» و «مَنَى» چه خصوصیتی داشته و فرق آنها با یکدیگر چیست؟ و آیا «مَدَى» و «وَدَى» نجس است؟ پاسخ: غیر از منی و بول هر آبی که از مرد یا زن بیرون بیاید پاک است و موجب فساد وضو و غسل نیست. و اگر شک داشته باشد و یا مظنه داشته باشد که بول است یا منی، باز پاک است. و برای وسواسی اگر یقین داشته باشد باز پاک است. زیرا یقین او یقین نیست.^۲

• افراد وسواسی را آموزش دهید تا هنگام سؤال شرعی از روحانیون، مراکز پاسخگویی به سؤالات دینی معتبر^۳ یا دفتر مراجع بگویند که من وسواسی هستم تا حکم مخصوص خود (نه متعارف) را دریافت کنند. البته کارشناس احکام شرعی و مذهبی تازه کار^۴ نیز باید هشیار باشد که در بین سؤال کنندگان ممکن است فردی وسواسی باشد، بنابراین هنگام پاسخگویی این امر را لحاظ کند که افراد متعارف را از وسواس جدا کند و متناسب با آنها حکم شان را بیان کند.

۱. العروه الوثقی، ج ۱، کتاب فی التقلید، ص ۱۶، م ۴۸. محمدحسین فلاح زاده، درسنامه روش بیان احکام شرعی، ص ۹۰.

۲. حسین مظاهری، راهکارهای عملی درمان وسواس، ص ۵۷.

۳. مانند مرکز پاسخگویی به سؤالات دینی ۰۹۶۴۰ و سایت اندیشه قم (مرکز مطالعات و پاسخگویی به شبهات اشراف حوزه علمیه قم).

۴. مشاوران احکام شرعی که در این امر تخصص دارند به دلیل کثرت رجوع افراد وسواسی (به شکل حضوری و غیرحضوری) به ایشان یا وسواس و نشانه‌های او تا حدود زیادی آشنا هستند ولی مشاور مذهبی ای که تازه کار است ممکن است به وسواس فرد توجه نداشته باشد و حتی وسواس او را به عنوان امتیاز او تشویق کند و با پاسخگویی به سؤالات متعدد و تکراری به وسواس او دامن زنند. بنابراین لازم است مشاوران مذهبی را نسبت به وسواس و نشانه‌ها و شیوه‌های درمان آگاه کرد.

- در آموزش احکام، مُبلغ نباید با ایجاد حساسیت‌های زیاد در برخی مسائل آن هم در یک جلسه، ذهن فرد را مشغول کند. او باید در نظر داشته باشد که ممکن است برخی از افرادی که در آن جلسه هستند، روزهای بعد در آن مسجد نیایند و شبهه از ذهن‌شان پاک نشود، بنابراین در کنار بیان دقت‌های درباره آسان‌گیری در دین و اجتناب از افراط و تفریط سخن بگویند.
- گاهی به تناسب زمان و افراد، قبل از مسأله‌گویی یا نوشتن احکام برای پیشگیری از وسواس اعلام کنید که این احکام مربوط به افراد عادی است و حکم خاص وسواسی‌ها جدا است و این احکام خاص یک موهبت و رحمت خداوند برای آرامش آنها است.
- بیمارانی را که وسواس شدید دارند، آگاه کنیم که درمان دارویی و توکل بر خدا قابل جمع است. و خداوند فرموده برای درمان از اسباب طبیعی و متخصص کمک بگیرید. بخشی از داروها، اضطراب و نشانه‌های آن (حواس‌پرتی، دلشوره، جمع‌گریزی، و...) را رفع می‌کند، بنابراین فرد وسواسی راحت می‌تواند به دستورات دینی شما گوش کند و عمل کند چون اضطراب عایقی است که مانع توجه و تمرکز او به سخنان شما می‌شود.
- اگر چه رعایت احتیاط در برخی موارد مطلوب و معقول است، اما گاهی ترک آن ارجح است. از بیان مسائل شک برانگیز اجتناب کنید. مغرضان، بسیاری از افرادی که آشنایی کافی به احکام شرعی ندارند و برخی از افراد وسواسی علت بیماری خود را به حساسیت ایجاد کردن مسأله‌گویان نسبت می‌دهند پس بهانه به دست آنها ندهید و خود هم مراقب باشید، بیان تان شک و وسواس برانگیز نشود. به مسأله زیر دقت کنید:

شبیهات

۱. اگر مگس یا حیوانی مانند آن روی چیز نجسی که تر است بنشیند و بعد روی چیز پاکی که آن هم تر است بنشیند، چنانچه انسان بداند نجاست همراه آن حیوان بوده است چیز پاک نجس می‌شود.^۱

رفع شبیهه:

اگر چه این مسأله صحیح است اما بیان آن در جلسه احکام صحیح نیست. اگر هم سؤال شد باید با بیان صحیح کاری کنید که مخاطب به دام احتیاط‌های نابجا و وسواس نیفتد. یا برای طرح این مسأله بیان دیگری داشته باشیم؛ اگر مگس یا شبیه به آن از روی چیز نجس برخیزد و روی شیء پاک بنشیند، چنانچه ندانیم آن مگس ناقل چیزی بوده، یا به شیء پاک سرایت کرده محکوم به طهارت است. گفتنی است مگر مگس چقدر است که با پای خود نجاستی را جابه‌جا کند؟! با فرض تصور این مطلب همین که از جایی برخیزد، احتمال خشک شدن آن زیاد است. همچنین باید یقین به سرایت باشد که این امور به راحتی حاصل نمی‌شود. تحقیق و تفحص و دقت در این امور هم وظیفه ما نیست.

۲. اگر در غسل به اندازه سر مویی از بدن نشسته بماند، غسل باطل است.^۱

رفع شبیهه:

به جای عبارت بالا بگویید: در غسل باید تمام بدن شسته شود. البته این گونه عبارات دقیق برای تقید و توجه افراد به وظیفه اصلی است.

۳. اگر سوراخ جای گشواره و مانند آن به قدری گشاد باشد که داخل آن دیده شود باید آن را شست و اگر دیده نشود، شستن داخل آن لازم نیست.^۲

رفع شبیهه: توجه به سیال بودن آب این احتمال را به حداقل می‌رساند. یعنی همین که آب را در جایی از بدن جاری می‌کنیم به جاهای دیگر آن نیز می‌رسد. میان انگشتان و نقاط ظاهری بدن با جریان یافتن آب، خیس می‌شود و این همان معنای رساندن آب به همه بدن است. صرف چندین لیتر آب و اسراف آن مذموم است.^۳

• چهار اصل «طهارت»، «حلیت»، «اباحه» و «صحت» را با شیوه مناسب و آسان بیان کنید. یعنی قبل از بیان محدودیت‌ها به بیان «مجوزها»، «فرصت‌ها» و «رخصت‌ها» پردازید. به شیوه بیان زیبا و آسان‌گیرانه اصل طهارت دقت کنید. ببینید چه با چه ظرافتی بیان شده که هم فرد احساس آزادی می‌کند و هم گرفتار احتیاط‌های نا روا نمی‌شود: در این عالم وسیع همه چیز پاک است، مگر یازده چیز و چیزهایی که به اینها برخورد کند هم با دو شرط نجس است. رطوبت قابل سرایت داشته باشند و آن رطوبت به دیگری سرایت کند. در بسیاری از موارد هم یقین نمی‌کنیم که این دو شرط تحقق پیدا کرده باشد. هرگاه در نجاست یا طهارت امری تردید کردیم، با اجرای اصل طهارت حکم به طهارت و پاکی می‌کنیم. وارد منزل فردی شده‌ایم که چند کودک دارد شک می‌کنیم که آیا بچه‌های او روی فرش یا مبلمان منزل ادرا کرده اند و آن جا را نجس کرده اند یا نه بنا را بر پاکی می‌گذاریم.^۴

برای مطالعه اصول دیگر به بخش «زندگی آسان در سایه اصول فقه» در مباحث نهایی این کتاب بیان خواهیم کرد.

• لزومی ندارد با مخاطب به شکل فقه استدلالی پاسخ دهید همان‌گونه که پزشک برای نسخه‌اش استدلال نمی‌آورد و کسی هم استدلال نمی‌خواهد کسی که فقه استدلالی می‌خواهد بخواند باید سال‌ها در حوزه علمیه درس بخواند. بیان اصطلاحات اصولی ممکن است سبب سوء برداشت، خستگی و اتلاف وقت شود. شما فقط مسائل را بیان کنید. امروزه رسم شده که افراد با رجوع به کتاب حدیث خود را فقیه و متخصص می‌دانند. چه کسی بدون تحصیل در پزشکی و استفاده از استاد با مطالعه اطلاعات دارویی پزشک و جراح شده است؟

• شیوه‌های دینی رویارویی با وسواس و وسوسه مانند نمازها، اذکار و... را آموزش دهید تا مردم علاج واقعه قبل از وقوع کنند.

۱. توضیح المسائل مراجع، مسأله ۳۷۴.

۲. توضیح المسائل مراجع، مسأله ۳۷۶.

۳. محمدحسین فلاح زاده، درسنامه روش بیان احکام، ص ۹۲ و ۹۳.

۴. امام صادق فرمودند: کل شیء نظیف حتی تعلم انه قدر، (رک: تهذیب الاحکام، ج ۱، ص ۲۸۴). نیز رک: ممدحسین فلاح زاده، درسنامه روش بیان احکام، ص ۶۴.

• اگر کسی از مبلغ سؤال فقهی پرسید و دقت زیادی داشت، مبلغ با سؤالاتی وسواس او را ارزیابی کند اگر وسواس داشت او را آگاه کند که احکام خاص دارد و اگر وسواس نداشت به او توصیه‌های پیشگیرانه به او بدهد.

• مراقب باشیم نادانسته با تقویت‌های کلامی (نشان تقوا دانستن، و...) و غیرکلامی (لبخند برای تأیید کار وسواس‌گونه و...) خود، رفتارهای وسواسی بیماران را دامن نزنیدیم، وگرنه، مشککش ریشه دار خواهد شد. هر وسواسی در واقع فرد اضطرابی است که عبادات را سپری برای آرامش گمشده خود قرار می‌دهد و استفاده ابزاری می‌کند. بیان این تحلیل برای پیشگیری بسیار مناسب است اما در افرادی که وسواس شدید دارند و حساس هستند اگر ظرفیت ندارند این تحلیل را نگوئید تا به هم نریزند. هرگز از در نصیحت و پند و اندرزهای متعدد وارد نشوید تا رشته دوستی و ارتباطشان را از شما نبرند، با دیدن دنیا از چشم و نگرش ایشان، با آنها زندگی و ارتباط همدلانه داشته باشید. باید به شکل «غیر مستقیم» به آنها کمک کرد به عنوان نمونه ماساژ روزانه بدن با روغن زیتون، گلاب و... که در روایات گفته شده می‌تواند سهمی در کاهش تنش عضلانی و رسیدن به آرامش داشته باشد. باید با ورزش، همنشینی با افراد با اراده و ورزشکار و... اراده و شجاعت و جرأت آنها را برانگیخت تا مانند فردی که مواد مخدر را ترک می‌کند، «تحمل» کند، و این اضطراب را تحمل کند و زیر با تکرار اعمال عبادی نروند. چرا که با تکرار دوباره اضطراب بالا می‌رود و بالا رفتن اضطراب وسواس شدیدتر می‌شود و این یعنی یک دور حلزونی. در برابر نقاط قوت ایشان را بیان کنید و تلاش کنید به زندگی روزانه برگردند کار، ورزش، معاشرت، تفریح و... کنند.

• مهارت‌ها و شیوه‌های مدیریت و کنترل قوه خیال، رهایی از افکار مزاحم و گناه آلود را با کمک از آموزه‌های دینی و روان‌شناختی^۱ به آنها آموزش بدهید.

• یکی از الگوهای وسواس، تردید و تکرار است. مریبان تجوید قرآن باید بسیار در آموزش مهارت داشته باشند تا حساسیت در افرادی که زمینه وسواس دارند ایجاد نکنند، یادم هست اولین کلاس تجویدی که شرکت کردم، مربی اصرار زیاد داشت که درست ادا کنید و می‌گفت اگر تجوید را رعایت کنید در سوره حمد ۷-۸ نام شیطان بر زبان می‌آورد. استفاده از تکنیک شکل‌دهی^۲ و تکنیک زنجیره‌سازی مستقیم و وارونه برای آموزش نماز، تجوید، روزه، تجوید، وضو و غسل برای افراد مبتدی (چه کودک و چه بزرگسال عوام) سفارش می‌شود.

۱. رک: محمدحسین قدیری، من مانده‌ام تنهای تنها، ص ۶۳-۶۶

۲. در شکل دادن رفتار مشاور تنها به تقویت رفتارهایی می‌پردازد که فقط شبیه رفتار مطلوب و مورد نظر است، اما در حال حاضر از خصائص رفتاری او نیستند. همین طور رفتارها و پاسخ‌هایی که شباهت بیشتری با پاسخ‌های مطلوب دارند، تدریجاً تقویت می‌شوند و پاسخ‌هایی که کمتر شبیه هستند، بدون تقویت باقی می‌مانند. این رویه آنقدر ادامه می‌یابد، تا رفتار مورد نظر و دلخواه در فرد مراجع شکل بگیرد. مثلاً در آموزش غسل در ابتدا همین که کلیات غسل را یادگرفته بسنده می‌کنند به تشویق رفتارهای مطلوب که به هدف نزدیک تر است می‌پردازد و کارهایی که اشتباه است را بدون تشویق می‌گذارد به عنوان نمونه به سارا کوچولو که به جای سجده در سجاده دراز کشیده گیر نمی‌دهد که اشتباه است تشویق می‌کند که روبه قبله است، مهر دارد، کف دستانش روی زمین است و... در زنجیره سازی ما به جای به آموزش کل یک درس بپردازیم، آن را به اجزا متعدد متناسب با گیرایی مخاطب می‌کنیم و هرباری روی یکی از زنجیره ها کار می‌کنیم مثلاً به جایی این که ده پانزده از اشتباه از تلفظ حمد و سوره اش بگیریم، به تصحیح اولین اشتباه (زنجیره سازی مستقیم) و بعد به تدریج دومی و سومی... می‌پردازیم و یا به تصحیح آخرین اشتباه (در زنجیره سازی وارونه) بعد یکی به آخر مانده و بعد دوتا به آخر مانده می‌کنیم. رک: روان‌شناسی و مهارت‌های رفتاری در تبلیغ غیرمستقیم، محمدحسین قدیری و رک: تغییر رفتار و رفتار درمانی نظریه ها و روشها، علی اکبر سیف، ص ۲۷۴-۲۸۰.

• در تدریس اخلاق سیستماتیک جلو برویم، برخی از کلاس‌ها یا سایت‌ها، و سخنرانی‌ها نیاز به پیش‌زمینه علمی-فلسفی و عملی دارد. دقت‌های اخلاقی برای احتیاط کردن و حساب‌کشی نفس باید با مقدماتی بیان شود که فرد را به وسواس نکشانند به عنوان نمونه وقتی فردی می‌شنود که فلان عالم نمازهای تمام عمرش را احتیاطاً دوباره خوانده است این نباید در برداشت مخاطب تحریف ایجاد کند. در سخنان ویژه عموم باید بحث هر جلسه را جامع مطرح کرد چون احتمال دارد مخاطب جلسه بعد حاضر نباشد و گرفتار سوء برداشت شود؛ یعنی اگر درباره خوف از خدا و عذاب و عقاب و غضب الهی صحبت می‌شود در مقابل آن از رأفت، رحمت، توبه‌پذیری، شفاعت هم سخن بگوییم تا همیشه تعادل (شناختی، عاطفی و رفتاری) را برقرار کنیم. بیان برخی از مکاشفات دردسر ساز است مثلاً گفته شود بسیاری از مردم شهر رزق حلال ندارند. و.. تشویق به احتیاط زیاد نیز درد سر ساز است مثلاً این که بدون دلیل گفته شود باید از مرغ‌های ذبح شده شهر نخورد یا... در بیان اخلاق باید پیش‌زمینه‌ها رعایت شود.

تذکر

* برخی از مسأله‌گویان که تازه کارند یا تخصص ندارند، هنگام پاسخگویی مراجع را مساوی می‌دانند و طبق نظر ایشان پاسخ می‌دهند و گاهی بر همین اساس در احتیاط واجب ارجاع می‌دهند. حال ممکن است مکلف این گونه فکر نکند با تحقیق یافته که مراجع مساوی نیستند بنابراین باید مسأله‌گو حتماً از مکلف بپرسد شما از چه کسی تقلید می‌کنید و براساس نظر مرجع تقلید او پاسخ دهید.

* مسأله‌گو و کارشناس احکام باید در نظر داشته باشد که ممکن است در بین پرسشگران افراد وسواسی باشد اگر فردی پرسش‌های تکراری کرد و یا از حد نرمال بیشتر رجوع کرد یا تماس گرفت، مسأله‌وسواسی بودن او را بررسی کنید تا اگر وسواسی است احکام خاص خودش را او بگویید

۳. روش‌های عاطفی و هیجانی

- از تذکر دادن به افراد وسواسی در جمع اجتناب کنید. گاهی لازم است به منزل آنها بروید و خانواده را هم برای تسریع در درمان هماهنگ کنید.
- «**عین عبارت یک مرجع**» را در مورد حکم وسواس، برای فرد وسواسی بخوانید یا نشان دهید یا کپی بگیرید و به او بدهید. به عنوان مثال مسأله که مرجع گفته شما اعتنا نکنید اگر گناهی داشت من روز قیامت به گردن می‌گیرم می‌تواند بسیار راهگشا باشد. ببینید: «**بارها گفته‌ایم ما در قیامت مسئولیت اعمال آنها را می‌پذیریم**»^۱.
- از ائمه معصومین احادیثی درباره فرد وسواسی آمده و این رفتارها را به شیطان نسبت داده‌اند و از شیطان دانسته‌اند که عذاب الهی را در پی دارد. این احادیث جنبه پیشگیرانه دارد و برای افرادی که دچار وسواس نشده‌اند یا در شرف اعمال وسواسی اند مفید است. ولی افراد وسواسی با خواندن یا شنیدن این احادیث اضطرابشان بالا می‌رود و در نتیجه اعمال وسواسی آنها هم زیادتر می‌شود.
- کارشناس مذهبی باید از مذهب درمانی و درمان با مذهب کمک بگیرد و با تمرین‌های خودیاری رفتار درمانی و شناخت درمانی و روان‌شناسی مثبت‌گرا (توجه به سرمایه‌ها و قوت‌ها برای رفع ضعف‌ها) آشنا شود تا به بیمار آنها را آموزش دهد تا جرأت و شجاعت بیمار را برانگیزد و آرامش و قدرت تحمل اضطراب^۲ و اعمال تکراری را زیاد کند.
- وسواس ریشه در اضطراب بیمار دارد. به جای تأکید بر این که وسواس، گناه و حرام است و احساس گناه را در او شعله‌ور کنیم، بهتر است بر رخصت‌های دینی مربوط به حال ایشان، تأکید کنیم؛ چرا که افرادی که بیماری‌شان شدید است اضطراب‌شان بالا می‌رود و وسواس‌شان شدیدتر می‌شود. البته برای افرادی که زمینه وسواس را دارند گاهی تشر زدن و هشدار دادن مفید است **مانند شکسته بندی که برای جا انداختن پای شکسته فشاری به پای مصدوم می‌آورد. اگر او این فشار را نیاورد یک عمر لنگ و علیل می‌شود. تویب و تشر اگر از عالمان وارسته و محبوب فرد وسواسی باشد و در جمع نباشد، سبب ایجاد اضطراب نمی‌شود.**
- هر روشی مانند خواندن دعا، تلاوت قرآن یا شنیدن آنها با صدای دلنشین که سبب کاهش اضطراب شود برای درمان وسواس مفید است. ولی یادآوری کنید که دعا با حرکت هم‌نوا است نه کسالت.
- از داستان‌های عالمان و الگوهای دینی برای‌شان بگویید که چگونه آسان وضو می‌گرفتند و غسل می‌کردند. اگر بتوانید به شکل حضوری بیماران را با وضو گرفتن علما مواجه کنید یا فیلمی از ایشان تهیه کنید و در اختیار بیماران قرار دهید.

۱. آیت‌الله مکارم شیرازی، سایت: <http://makarem.ir/websites/farsi/estefta/?mit=898>

۲. چون افراد وسواسی برای کاهش وسواس‌شان از شیوه مخرب تکرار اعمال استفاده می‌کنند و کمی در ابتدا آرام می‌شوند وقتی عادی شد اضطرابشان بالا می‌رود و دوباره تن به تکرار بیشتر می‌دهند و این دور حلزونی استمرار می‌یابد.

- داستان برخی از عالمان که خود گرفتار وسواس بودند و مردانه در مقابل آن ایستادند، مانند آیت‌الله بروجردی و مکارم شیرازی، را بیان کنید.^۱ این که عالم و مراجع هم مبتلا شده‌اند مشخص می‌کند که وسواس شدن کاری به گناه کار بودن ندارد الزاماً بلکه باید نگذاشت شیطان کار خودش را بکند.
 - از نماز خواندن، وضو و تیمم گرفتن عرفا و مراجع فیلم جذاب و کوتاه تهیه کنید. همین طور سخنرانی ایشان را در زمینه وسواس در اختیار آنها قرار دهید. در مسجد پخش کنید و در اختیار افراد قرار دهید، نقش الگویی این بزرگان با محبوبیت مردمی که دارند در پیشگیری و درمان مؤثر است. مراقب باشید که سخنرانی انتخابی تان جامع باشد و قسمتی از بحث را به خود اختصاص ندهد. چون ممکن است شبهه ایجاد شود که مثلاً چون این سخنرانی درباره ذکر گفتن و توسل بود درمان دارویی برای من هم که اختلال شدید وسواسی دارم، لازم نیست.
 - زمینه ارتباط حسنه و همدلانه و درک افراد وسواسی را برای دیگران فراهم کنیم تا با پند و اندرز، گیر دادن، تذکر، تمسخر و گیر دادن مکرر به کارشان سبب تشدید نشوند. برخورد همدلانه به معنی تأیید کارهای وسواس گونه نیست، بلکه تأیید رنج او از این بیماری است پذیرش کل شخصیت (مثلاً ۱۰۰ صفت) او منهای رفتارهای وسواسی (۵ رفتار) است. نیز با بیان صفات مثبت و انسانی او احساس ارزشمندی و مقبولیت اجتماعی و اعتماد به نفس او را افزایش دهید. در این صورت بیمار احساس طرد شدن نمی‌کند و منزوی نمی‌شود. افراد وسواسی از جمع کناره می‌گیرند بهتر است روحانی بر اساس سیره رسول خدا با ظرافت روان‌شناختی با چند نفر به منزل (عیادت) او بروند و زمینه رجوع او به جمع را فراهم کنند تا از افسردگی آنها هم جلوی گیری کنند.
 - از «روش هُل درمانی» به خصوص در افرادی که تازه رفتارهای وسواسی آنها شروع شده، کمک بگیرید. در این روش باید بین ما و آن فرد رابطه صمیمانه و عاطفی حاکم باشد. تا فرد وسواسی به هم نریزد و پرخاشگری نکند و شوخی شوخی به او کمک شود.
- آیت‌الله بروجردی (رضوان الله علیه) می‌فرمودند: اوائل طلبگی در نماز خواندن وسواس داشتم و مرحوم آخوند کاشی^۲ متوجه این وسواس شده بود. ایشان به هم حجره‌ای من فرموده بود وقتی او یک با نمازش را به‌جا آورد و خواست بار دوم آن را بخواند هلش بده و نگذار این کار را انجام دهد. روزی من نماز ظهر و عصر را خواندم، اما به دلم نچسبید. آمدم بار دوم آن را بجا آورم که هلم دادند. دفعه دوم و دفعات دیگر قصد کردم، باز نگذاشتند. مرحوم آقای بروجردی در اینجا **تبسمی** کرده و می‌فرمودند بعدها فهمیدم که تکرار نماز کاری اشتباه و یک تخیل است.^۳

۱. حسین مظاهری، راهکارهای عملی درمان وسواس، ص ۱۸-۳۵-۳۶-۳۸-۳۹.

۲. مرحوم آخوند کاشی انسان عجیبی بوده و به‌طور مثال به یکی از شاگردانش گفته بود که من ملائکه را به همان صورت که قرآن فرموده می‌بینم؛ «أُولَىٰ أَجْبَحَةَ مَثَىٰ وَ ثَلَاثَ وَ رُبَاعَ» (فاطر / ۱)، به نقل از به سوی حق، آیت الله حسین مظاهری. سایت ایشان.

۳. برگرفته از سایت آیت الله حسین مظاهری، به سوی حق.

۴. روش‌های اجتماعی

• بهتر است برای گروه‌هایی که مبتلا به وسواس اند یا افراد وسواسی شهرتان، احکام مخصوص به آنها را در جلساتی که فقط آنها حضور دارند، بیان کنید. در مسجد یا کانون فرهنگی وقتی برای مشاوره مذهبی با آنها اختصاص دهید و موارد شدید را به روان‌شناس بالینی و روان‌پزشک متدین ارجاع دهید. این گروه‌ها مانند گروه درمانی در تکنیک‌های مشاوره‌ای است. حضور افرادی که یک مشکل دارند در کنار هم سهمی در کاهش نگرانی دارد. که گفته بود نگران بودم کفش ندارم یکی را دیدم پا نداشت. مثلی گفته: «بلای عمومی عروسی است». بلا وقتی شیوع پیدا می‌کند، تحملش راحت‌تر است؛ «البلاء إذا عمّت، طابت.»

• کارشناسان احکام شرعی که «الگوی متدینان» هستند و زیاد از حد محتاط، کثیرالشک و وسواسی‌اند از بیان احکام و مسأله‌گویی اجتناب کنند.

• کارشناسان احکام شرعی که زیاد از حد محتاط، کثیرالشک و وسواسی‌اند، بهتر است در مسجد وضو نگیرند، امام جماعت نشوند^۱ چرا که نقش الگویی آنان برای دیگران، ممکن است در دسر ساز شود و یا افراد وسواسی را در کارشان ثابت قدم کنند.

- آیت‌الله مکارم شیرازی درباره امامت جماعت توسط فرد وسواسی می‌فرماید: خالی از اشکال نیست، ولی توجه داشته باشید رعایت احتیاط به تکرار یکی دو بار دلیل بر وسواسی بودن نیست.^۲

- آیت‌الله تبریزی می‌فرماید: بسمه تعالی در نماز جماعت به عنوان مأوموم می‌توانید شرکت کنید، ولی بنابر احتیاط واجب امام جماعت نمی‌توانید بشوید، واللّه العالم.^۳

• به طور غیر مستقیم فرصت تکرار و مو شکافی را از افراد وسواسی بگیریم البته با آنها در نیفتیم، مثلاً هنگام وضو گرفتن در مسجد یا دستشویی رفتن به او فرصت زیادی ندهیم. آنها را با خود به اردوی زیارتی ببریم تا مجبور شوند در فرصت کم بین راهی وضو بگیرند و نماز بخوانند و خود را به اتوبوس یا قطار برسانند.

• شرایط حضور بی‌دغدغه افراد وسواسی را در جمع مسجدیان و محافل دینی فراهم کنیم تا با قشر متعارف متدینان همانندسازی کنند و از آنها به خصوص امام جماعت الگوگیری کنند. از نظر روان‌شناسی اجتماعی نفوذ اجتماعی اینجا اثر بخش است یعنی جمعیت او را غیر مستقیم به «همنوایی» در جمع می‌کشاند و او نظر مستقیم روحانی محبوبش را که در خلوت (نه جلوت) شنیده است^۴ را «اجابت» یا «اطاعت» می‌کند. علی(ع) فرمود: آیات عظام امام خمینی^۵، خامنه‌ای^۶، صافی گلپایگانی^۷، فاضل

۱. به بحث یادگیری اجتماعی، تقلید و یادگیری مشاهده‌ای و همانندسازی در کتب روان‌شناسی اجتماعی رجوع کنید.

۲. آیت‌الله مکارم شیرازی، استفتانات جدید، ج ۱، مسأله ۲۴۸، فصل دهم، احکام نماز

۳. آیت‌الله تبریزی، استفتانات، نماز، نماز جماعت، سؤال ۵۷۱.

۴. برای آشنایی با واژه‌های هم‌نوایی، اطاعت، اجابت به بحث تسهیل و نفوذ اجتماعی، در کتب روان‌شناسی اجتماعی رجوع کنید.

۵. امام خمینی، توضیح المسائل، نماز جماعت، مسأله ۱۴۰۵.

۶. رساله توضیح المسائل نه مرجع شماره ۱۴۰۵.

۷. آیت‌الله صافی گلپایگانی، توضیح المسائل، نماز جماعت، مسأله ۱۴۱۴.

لنکرانی^۱، نوری همدانی^۲ و مظاهری^۳ می‌فرمایند: **کسی که در نماز وسواس دارد و فقط در صورتی که را با جماعت بخواند از وسواس راحت می‌شود، باید [یعنی واجب است] نماز را با جماعت بخواند.**

تکنیک وانمود کردن

علی(ع) فرمود: « **إِنْ لَمْ تَكُنْ حَلِيمًا فَتَحَلَّمْ؛ فَإِنَّهُ قَلَّ مَنْ تَشَبَهَ بِقَوْمٍ إِلَّا أَوْشَكَ أَنْ يَكُونَ مِنْهُمْ** »؛ کمتر کسی است که خود را شبیه گروهی کند و به زودی یکی از آنان نشود.^۴ بنابراین فرد وسواسی را تشویق کنید تا از دو تکنیک موجود در این حدیث برای رویارویی با وسواسش کمک بگیرد:

الف) وانمود کند صبور و بردبار است و در برابر اضطرابش مقاومت کند تا گرفتار عادت به دقت بیپرده، و تکرار و.. نشود.

ب) با قرار گرفتن در گروه مؤمنان، با جمع هم‌نوایی و همانندسازی کند.

**** تشویق کنید افرادی که در نماز وسواس دارند تا جایی که ممکن است نمازشان را در منزل هم به جماعت بخوانند.**

۱. آیت‌الله فاضل لنکرانی، توضیح المسائل، نماز جماعت، مسأله ۱۴۳۲.

۲. آیت‌الله نوری همدانی، توضیح المسائل، نماز جماعت، مسأله ۱۴۰۲.

۳. آیت‌الله مظاهری، توضیح المسائل، نماز جماعت.

۴. نهج البلاغه، حکمت ۱۹۸.

۵. تکنیک‌های تصویرسازی ذهنی

تکنیک‌های درمانی مانند دارو هستند. نمی‌توان ادعا کرد، یک تکنیک برای همه افراد وسواسی جوابگو است. اما می‌توان آنها را برای خدمت به افرادی که برایشان اثربخش و مفید است به کار برد. دو تکنیک «معشوق درمانی» و «عشقم می‌کِشه، مگه فضولی؟» نوعی تصویرسازی ذهنی هیجانی است که با الهام از روش لازاروس ابداع کردم. لازاروس از این تکنیک برای رویارویی با اضطراب استفاده می‌کرد. تصویرسازی ذهنی هیجانی سبب می‌شود احساس غرور، شایستگی، وقار، محبت، لذت، ابراز وجود و سربلندی برانگیخته شود. در این تکنیک‌ها فرد خودش قهرمان داستان ذهنی‌اش است اگر در جایی برای او این کار مقدور نبود یا خود را در این حد نمی‌بیند فرد می‌تواند کار را به شخص محبوب و یا قهرمان مورد علاقه‌اش بسپارد و به تدریج با او همانندسازی کند.^۱ این شیوه را باید در فضایی مناسب، هنگام آرامش ذهنی تمرین کرد ماکسول مالتر مؤلف کتاب روان‌شناسی تصویر ذهنی (سایکوسپیرنتیک، علم کنترل ذهن)، برای موفقیت، یک برنامه منظم ۲۱ روزه را لازم می‌داند.^۲ این دو تکنیک را با راهنمایی مشاور انجام دهید.

۱. بلاک، آلن اس - هرسن، مایکل، فرهنگ شیوه‌های رفتار درمانی، ص ۱۰۰.

۲. رک: ماکسول مالتر، روان‌شناسی تصویر ذهنی: سایکوسپیرنتیک، علم کنترل ذهن، ترجمه مهدی قراچه داغی، شباهنگ، ۱۳۹۰، ص ۱۵.

الف: معشوق درمانی

«معشوق درمانی» یک تکنیک «تصویر سازی ذهنی هیجانی» برای پیشگیری و درمان وسواس و وسوسه است. یکی از مشکلات افراد وسواسی این است آنها برای اطمینان‌سازی خود پیوسته تمایل دارند برای خروج از تردید و شک و گرفتن تصمیم خود، نظر روان‌شناس یا روان‌پزشک و یا مشاور احکام شرعی را جویا شوند و پاسخگویی مو به مو به سؤالات تکراری آنها نوعی خیانت، نه خدمت، در حق آنهاست، چرا که این کار مثل این است که به جایی این که از راننده ای بخواهیم که استارت ماشین را بزند هر لحظه به خواسته او تن دهیم و ماشینش را هل دهیم تا او به مقصد برسد. وقتی مرتب و مستمر به سؤالات فرد وسواسی پاسخ می‌دهیم در واقع به او می‌گوییم که برای تو اراده‌ای نمانده و بدون کمک دیگری کاری از تو ساخته نیست. فرد وسواسی ای که با سؤالات مکرر استرس و اضطراب خود را می‌کاهد در واقع مانند کسی است که از شما بنزین می‌گیرد و در باک سوراخ ماشینش بنزین می‌ریزد و بعد از مدت کوتاهی، با ریختن آن روی زمین دوباره درخواست بنزین می‌کند. باید به وسواسی کمک کرد تا برای به اطمینان و آرامش رسیدن از راه‌های مفید کمک بگیرید، نه مسکن‌های لحظه‌ای. سؤالات مکرر وسواسی مانند کشیدن سیگار پشت سیگار برای رسیدن به خوشی و رضایت است. باید به وسواسی کمک کرد تا دقیقاً مانند ترک اعتیاد مقاومت کند و با شجاعت به بازداری عمل و اندیشه بپردازد. معتادی که قصد ترک مواد را دارد. مواد و مشوق‌ها و محرک‌ها را از دسترس دور می‌کند و در برابر وابستگی روانی و جسمانی، تحمل و مقاومت می‌کند تا وسوسه‌ها از ذهنش دور شود. هر چیزی که بتواند به وسواسی کمک کند تا روی پای خود بایستد و به جای سؤالات مکرر و رفتار و افکار وسواسی مقاومت کند و آرامش او را افزایش دهد باید در سبک جدید زندگی‌اش قرار گیرید. تکنیک معشوق درمانی یکی از این روش‌ها است که متناسب با شرایط فرد وسواسی به او تعلیم داده می‌شود.

روش اجرا:

روان‌شناس متدین یا کارشناس مذهبی فرد وسواسی را در حالت آرامش قرار می‌دهد. از او می‌خواهد چند نفس عمیق بکشد و بعد از تمرین تنش‌زدایی و ریلکسیشن از او می‌خواهد که چشمان را ببندد و امام یا عارف یا مرجع تقلید خود را در ذهن خود در حالی که در محراب نمازش روی سجاده‌ای نشسته و بوی عطرش فضا را خوش‌بو کرده است، تجسم کند. او در حرم مقدسی است که گنبد دوار و کاشی‌های سنتی و سبز، آبی و فیروزه‌اش آرام‌بخش است این حرم بهتر است مکانی باشد که فرد وسواسی قبلاً تجربه کرده است و یا احساس مثبت عرفانی و خوشایندی نسبت به آن دارد. بیمار به سمت او می‌رود با او احوال‌پرسی می‌کند و غرق در آرامش او می‌شود و به حال او غبطه می‌خورد از باب تبرک دستی به عبا‌ی او می‌کشید و دستان خود را که سرشار از انرژی روحانی شده است به سر و صورت و بدن خود می‌کشد. بعد سؤال شرعی خود را از او می‌پرسد و آن بزرگوار به او می‌گوید که خدا به تو لطف کرده است و به خاطر وضعیت خاص احکام ساده‌ای را برایت در نظر گرفته است؛ همان گونه که به بیمار و پیر کهنسال لطف کرده و از او روزه نمی‌خواهد روزه بگیرد. از تو هم خواسته تا به وسواس خود اعتنا نکنی

برای این دستور آرام بخش سجده شکر به جا آورد. هر چیزی که می‌تواند سبب تقویت تجسم سازی شفاف بیمار شود مانند تصویر مَرَج، حضور در مسجد یا امام زاده، فیلم یا سخنرانی یا کتب باید در اجرای این تکنیک مورد استفاده قرار گیرید و هر چیزی که به دلیلی ممکن است اضطراب بیمار را زیاد کند باید با بازخوردهایی که از او می‌گیریم حذف شود.

بعد از این آموزش فرد وسواسی باید بر خود حرام بداند که دیگر مزاحم وقت مَرَج یا کارشناس دینی شود و سؤالات خود را مکرراً از او بپرسد. او با انجام این تمرین به جایی می‌رسد که می‌تواند در لحظاتی کوتاه فوراً موقع نیاز مرجع تقلید خود را مجسم کند و همان پاسخی را که قبلاً از او شنیده است بشنود. در واقع این تمرین به جای خوراک ماهی روزانه به فرد ماهیگری یاد می‌دهد.

البته این روش را باید به موقع، همراه شیوه‌های درمانی دیگر و متناسب با نوع وسواس فرد به کار برد به عنوان نمونه اگر متوجه شویم اجرای این تکنیک تصویر سازی ذهنی هیجانی، وسواس عملی (سؤالات مکرر از کارشناس) را تبدیل به نوعی وسواس فکری-تجسمی می‌کند نباید تکنیک را روی فرد اجرا کنیم.^۱

ب. عشقم می کِشه، مگه فضولی؟

«عشقم می کِشه، مگه فضولی؟» یک تکنیک تصویرسازی ذهنی هیجانی است. برای درمان بیماری وسواس در کنار روش‌های دیگر از آن می‌توان کمک گرفت. فرد در این جنگ مجاهد در راه خدا به حساب می‌آید و تلاش و زحمتش اجر فراوان دارد. شعار او یک چیز است: «جنگ جنگ تا پیروزی». فرد وسواسی مانند هر انسانی از نیروی ذهنی خلاق بر خوردار است. او با کمک این نیروی خدادادی، وسواس را همچون شیطان یا دیو یا غول سیاهی با چهره‌ای زشت و کلاهی بوقی و و هیکلی بد ریخت و بدبو... تجسم می‌کند. این موجود زشت سیرت هر لحظه سراغ ما می‌آید تا با وسوسه‌های خود ما را فریب دهد و وادار به کاری یا فکری کند که مضحکه عام و خاص شویم و با تارها و بندهای وسوسه فرشته زیبا و سفید عقل و فکرمان را در زندان ترسناک تردید و دودلی محصور کند. باید مراقب باشیم که بازیچه او هم‌دستانش نشویم، گول او را نخوریم باید با تکنیک بی‌خیالی او را که جدی است به بازی بگیریم. هیچ پتکی مانند کم محلی شیطان را ناراحت و سرد نمی‌کند. اگر گفت دستت یا لباست نجس است یا گفت وضو یا غسلت درست نیست. به او بگو: مگه تو فضولی؟ تا چشم فضول کور بشه، بگو: من دلم میخواد با همین وضع نماز بخونم، تمام هیکلکم و لباسم هم نجسه، عشقم میکشه این طوری باشم به توجه، مگه فضولی و... و واقعاً هم در عمل اگر یقین یا شک هم دارید به نجاست، بگید می‌خوام با همین وضع نماز بخونم چون خدام گفته^۱. شما در حال مبارزه با شیطان و جهاد اکبر هستید، درست مثل بسیجی‌هایی که با سر و وضع خونی با لباس نجس در شرایط جنگ نماز می‌خوندند.

هرگاه وسوسه شدید شیطان را تجسم کنیم و با لنگه کفش، چوب، سنگ او را دور کنیم و یا حتی با وسایل جنگی پیشرفته مانند بمب کنترلی یا خمپاره متلاشی‌اش کنیم و «فرشته فکر» را از زندان تنگ و تاریکش نجات دهیم. می‌توانیم از ذکر ضد وسواس (لااله الاالله و لاحول و لا قوه الا بالله) به عنوان رمز عملیات برای جنگ با او مدد بگیریم. به یاد داشته باشیم این غول وسواس مثل سگ می‌ماند اگر بترسیم و عقب‌نشینی کنیم وحشیانه‌تر سراغ مان می‌آید، بهترین راه، مقابله با این دشمن است می‌توانیم از نیروهای ماورایی مثل توسل به ائمه و دعا نیز برای تار و مار کردن او و یاران کثیفش کمک بگیریم. مراقب حربه دیگر این دیو باشید او آن قدر در گوش شما وسوسه و زمزمه می‌کند که تسلیم خواسته‌اش شویم. بهترین حربه برای «کم محلی» است. به قول معروف سگ را هرچی کم محلی‌اش کنی کمتر واق واق می‌کند. وقتی به وسوسه‌ها بیشتر اعتنا می‌کنید این دیو امیدوارتر می‌شود و بیشتر سراغ‌تان می‌آید.^۲

۱ بزرگان دین این توصیه‌ها را می‌کنند و می‌گویند ترسید اگر قیامت کسی چیزی گفت (که نمی‌گوید) ما به گردن می‌گیریم. شما هم مقلد هستید. اگر کسی چیزی گفت بگوئید کارشناس دینی که گفته بودید از آنها تقلید کنید چنین گفت، رک: آیت‌الله مکارم شیرازی، احکام پزشکی، ص ۱۸۹.

<http://www.rasekhoon.net/song/show-112929.aspx>

۲. محمدحسین قدیری، ماهنامه خانه خوبان، ش ۶۸

ج. نوح درمانی

نوح در لغت به معنی ناله و نوحه و گریه است، داستان افراد وسواسی از جهت رنج و ناله مانند قصه حضرت نوح است؛ چه طور؟ افراد اضطرابی و وسواسی جسمی، خسته و ذهنی، پریشان و ناآرام دارند. قصه و تمثیل («تمثیل درمانی شناختی-رفتاری و هیجانی») که محتوا و ساختاری منسجم دارد، شربتی است که بیمار راحت‌تر می‌نوشد و همراهی می‌کنند. افرادی که افکار و تصاویر وسواسی آنها توهین‌آمیز به مقدسات است مقاومت، شرم و احساس گناه می‌کنند و غالباً با این که شلاق رنج بر پیکر ذهنشان فرود می‌آید، حاضر نیستند با مشاور مذهبی یا روان‌شناس از آن افکار سخن بگویند. وقتی داستان بچه تخس و شیطان را برایشان بگویی یا خود بخوانند، گویی کوهی از دوششان برداشته شده است؛ افکار و تصاویر وسواسی ما مانند پسر حضرت نوح(ع) است و ما مانند حضرت نوح پاک. همین طور که پسر نوح حسابش از پدرش جداست، حساب فکر خود آیند منفی ما، حسابش از ما جداست و ما گناهی نداریم. داستان حضرت نوح در کتاب مقدس قرآن آمده است؛ حضرت نوح از داشتن چنین فرزندی شرم داشت، ولی از روی دلسوزی به فرزند برای هدایتش حالش زار و جسمش نزار شده بود. خداوند رحمان با مهربانی به ایشان گفت: نوح عزیزم! این فرزند تو نیست او سراپا شر است و زشتی: «يَا نُوحُ إِنَّهُ لَيْسَ مِنْ أَهْلِكَ إِنَّهُ عَمَلٌ غَيْرُ صَالِحٍ..»^۱

افکار وسواسی اجباری، هم برخلاف میل بیمار شورش و بدمستی می‌کنند باید رشته محبتان را از آنها باز کنیم. بین علما هم بودند افرادی که به مردم اعلام کردند فرزند من، مرتد و منافق شده و من او را از خودم رانده‌ام و ما از این به بعد رابطه‌ای با هم نداریم. بنابراین افکار وسواسی توهین‌گر به مقدسات گویی غریبه هستند؛ ما باید زندگی معنوی خودمان را مانند حضرت نوح ادامه دهیم، نه این که به وسوسه شیطان و جاسوس درونی او(نفس اماره) گوش بدهیم و بگوییم ما پلید هستیم که این افکار را داریم و نماز نمی‌خوانیم.

باید مانند حضرت نوح به همراه گردان ما؛ یعنی لشکر عقل(مانند امیدوار، خوشدلی، شادابی، سخاوت، اعتدال، یک رویی، دوستی و مهرورزی، چالاکي، راستگویی و...) سوار کشتی ایمان و عمل شو و حسابت را گردان دشمن؛ یعنی لشکر جهل(مانند دورویی، پیمان شکنی، سستی، ناامیدی، خشم، و...) جدا کنیم تا غرق شوند^۲؛ بنابراین اگر افکار و تصاویر وسواسی و منفی کار زشتی مانند توهین به مقدسات به سراغت آمد. تصور کن فرشتگان خدا شما می‌پرسند این بچه شیطان که مهمانی خوبان را به هم ریخته باشماست؟ در

۱. (خدای) گفت: ای نوح، او از خاندان تو نیست (او رییب توست یا به واسطه کفر و فسق، خویشی را بریده است زیرا) او (سراپا) عمل ناشایسته است! پس چیزی را که بدان علم نداری از من مخواه (نوح با اشتباه در موضوع درخواست بود که خدا منع کرد) من تو را پند می‌دهم که میداد از جاهلان باشی(هود، ۴۶- ترجمه آیت‌الله مشکینی)

۲. اصول کافی، ج ۱، ص ۲۴.

پاسخ با شوخی بگو نه او مثل احتمال در ذهن یا مانند خمیازه بی‌عار است و خودش اومده. بعد با الهام از قرآن به عربی بگو: «إِنَّهُ لَيْسَ مِنْ أَهْلِي» نه او از من نیست. و هر موقع آن افکار به ذهن آمدند این جملات و داستان را برای فرشتگان و خودمان تعریف کنیم.

تذکر روان‌شناختی:

۱- عشق، خمیازه و خواب بی‌گناه

تکنیک نوح درمانی برای افرادی است که گرفتار افکار و تصاویر خودآیند منفی و اجباری هستند. به خصوص افرادی که فکر تکراری توهین به مقدسات به ذهنشان خطور می‌کند. وسواس بی‌اختیاری گناه نیست چون ما در امور اختیاری وظیفه داریم کسی را برای خمیازه یا خواب یا عشق و وابستگی روانی شدیدش محکوم یا سرزنش نمی‌کنند. این که می‌گویند عشق که گناه نیست، همین است. ولی نباید ما مقدمات کار را ایجاد کنیم طبیعی است که راننده باید به اندازه کافی بخوابد و مواد مخدر و مشروب مصرف نکند تا هنگام رانندگی هشیار باشد. اگر ما هم دستورات دین را سروقت و براساس دستور کارشناسان و مراجع نه خرفات و عوام و میل شخصی و جهل، انجام دهیم بسیاری از مشکلات دفع (پیشگیری) رفع (درمان) می‌شود.

۲- زورگویی، نه زرگویی:

طلا و زر بین ما ارزش دارد، سخنان حکیمانه، مانند زر و طلاست و سخن غیرعلمی بادهوا. اگر مراجع تقلید به فرد وسواسی که فکرش اجباری به ذهنش می‌آید، می‌گفتند: وسواس نداشته باش، حرف زوری بود چون دست خود آنها نیست، ولی مراجع زرشناس و زرگو می‌فرمایند: به این وسواسی که دست خودت نیست «اعتنا نکن» در عوض مثل متعارف مردم عمل کن، ورزش کن، ذکر بگو و... برای اطلاع بیشتر به سخنرانی‌ها و کتاب آیت‌الله مظاهری درباره وسواس که در سایت شان هم موجود است رجوع کنید.

۳- مکر گربه نره و آقا روباهه

باورهای دینی چونان زر، قیمتی‌اند. خداوند فرموده با دستورات دین و پناه بردن به قرآن این گوهرارزشمند را حفظ کنید. افراد وسواسی چون می‌ترسند این گوهر خط و خش بیفتد. اصلاً چون قدر و ارزش باور مذهبی را می‌دانند، نگرانند، نباید فکر کنند چون فکر وسواسی دارید، بی‌دین و گناهکارند، ما با گوش دادن به این مکر نفس اماره و شیطان مثل پینوکیو خام می‌شویم؛ او سادلوحانه فریب گربه نره و آقا روباهه را خورد و سکه‌های طلایش را به آنها داد، برایش بکارند تا درخت سکه به بار بیاید. کسی که اضطراب دارد و نمازخواندن را تعطیل می‌کند مانند کسی است که در چاه افتاد و طنابی را که برایش انداخته‌اند را نمی‌گیرد (به طناب محکم قرآن و اهل بیت چنگ بزنیم)

۴- لشکریان امپراطوری ذهن

با مطالعه داستان روایی «جنود عقل و جهل» با دوستان خود (۷۵ لشکر عقل) آشناشویم تا احساس تنهایی کسالت و با قدرت تمام در برابر دشمنان درونی و بیرونی ظاهر شویم. کتاب شرح حدیث جنود عقل و جهل نوشته امام خمینی به توضیح و تبیین این داستان پرداخته. برخی از سایت‌های دینی متن و خود کتاب را در دسترس علاقمندان قرار داده‌اند.

۵- فطرت قصه دوست:

شیوه بالا همه پسند است و افرادی که تحصیلات زیادی هم ندارند خیلی راحت به قول خودشان آن (کل پیام) را می‌گیرند. با این شیوه آنها احساس بد بودن نمی‌کنند و باور منطقی آنها نیز که فکر می‌کردند تنها آنها به این مشکل گرفتارند درمان می‌شود چون بالای عمومی عروسیه و خیالشان راحت می‌شود که مشاور با شنیدن آن افکار آنها را طرد نمی‌کند چون مشاور هم می‌داند این افکار غیراختیاری است. شوخی که در این روش کمک به راحتی افراد و آرامش می‌کند.

۶- معجون شفابخش:

حکیمان برای درمان برخی از بیماری‌ها ترکیب از چند گیاه را به عنوان معجون استفاده می‌کنند، متخصصان روان‌شناس و روان‌پزشک دنیا می‌گویند برای درمان وسواس اجباری نیاز به معجون؛ یعنی شیوه‌های تلفیقی روان‌درمانگری آن هم با کمک روان‌شناس بالینی و روان‌پزشک اقدام شود. «نوح درمانی» یک روش است که جنبه پیشگیرانه عالی دارد و برای درمانگری باید با روش‌های دیگر استفاده شود.

۷- اقامت دائمی تصاویر

برخی برای تحقق اهداف دنیای و معنوی خود به کشوری دیگر مهاجرت می‌کنند و یا به طور کل، آنجا مقیم می‌شوند. برای تثبیت داستان نوح‌درمانی در ذهن، باید آن را با نقاشی، گرافیک، تبدیل به قصه، طنز و... در کشور ذهن، استان نیمکره راست، مقیم کنیم. درگیر کردن چند حواس و چند رسانه‌ای کردن مطالب در یادگیری و یادآوری و اثرگذاری کولاک می‌کنند.^۱

۸- باور غیرمنطقی

۹- باورهای هسته‌ای غیرمنطقی سبب جوشش افکار خودآیند منفی، هیجان منفی و رفتار غیرمنطقی می‌شود، از جمله باورهای غیرمنطقی این است که بگویم چون من احساس گناه می‌کنم پس گناه کارم. روان‌شناسی با «کارتون درمانی» به خانمی که این طور باور هسته‌ای بدبودن را داشته، نشان داد که



می‌شود خوب بود با این که نامادری بد عمل می‌کند، چون آن دختر می‌گفت من بد هستم چون مادرم با من بد رفتاری می‌کرده است.^۱

د. خضر درمانی

خضر ره‌ی‌گو که ما عاجز و درمانده ایم کعبه مقصود دور، خار مغیلان به پا

داستان حضرت خضر و موسی(ع) در سوره‌ی کهف آمده است. حضرت موسی چون می‌دانست حضرت خضر کارهایش حکیمانه و خدایسند است. برای کسب علم و حکمت سفر کرد و خدمت ایشان رسید و قول داد که مطیع باشد و به کارهای حکیمانه او، اگر چه برایش غیرمنطقی باشد، لب به اعتراض یا اشکالی نگشاید. حافظ نیز می‌گوید در سیر و سلوک شاگرد و راهرو باید مطیع خضر راه، استاد و راهبرش باشد و به «علم و تجربه» او اعتماد کند. هر چند در ظاهر احساس کنی، دستورش برخلاف شرع است:

«به می‌سجاده رنگین کن کرت پیرمغان گوید.»

ما باید مطیع شرع و کارشناسان آن یعنی مراجع باشیم تا گرفتار وسواس نشویم و تکالیف شرعی را برخورد دشوار نکنیم. پیامبر مژده دادند که من برای شما دین آسانی آورده‌ام. خداوند در قرآن فرموده: من برای شما آسانی می‌خواهم نه سختی، و ائمه فرموده‌اند: خداوند دوست دارد فرد با ایمان همان گونه که واجبات را انجام می‌دهد و از محرّمات دوری می‌کند، از رخصت‌ها و مجوزهای دینی استفاده کند و بر خود سخت نگیرد. بسیاری از وسواس‌های دینی، ریشه در ناآگاهی از دستورات شرع دارد. همان گونه که پلوماهی پرتیغ، لذت خوردن را از ما می‌گیرد، وسواس در عبادات، لذت عبادات را از ما سلب می‌کند.

گفت آسان گیر پر خود کارها کز روی طبع
سخت می‌کرد جهان بر مردمان سخت‌کوش^۱

۶. روش رفتاری - تجسمی

ریلکسیشن (تنش زدایی)

این تکنیک‌ها را می‌توانید در هر مکانی انجام دهید. پس شروع کنید و زندگیتان را استرس زدائی کرده و سلامتتان را ارتقا ببخشید. تکنیک‌های ریلکسیشن می‌توانند علائم استرس را کاهش داده و به شما کمک کنند تا از یک زندگی با کیفیتی بهتر بهره‌مند گردید. خصوصاً اگر بیمار هستید، این تکنیک‌ها را یاد گرفته و خودتان در خانه انجامشان دهید.

تکنیک‌های ریلکسیشن راهی عالی برای کمک به مدیریت استرس هستند. ریلکسیشن تنها آرام کردن ذهن و یا یک تفریح نیست. ریلکسیشن فرآیندی است که اثرات استرس را بر روی ذهن و بدنتان کاهش می‌دهد. تکنیک‌های ریلکسیشن به شما کمک می‌کنند تا با استرس‌های روزمره کنار بیایید و در مقابل بیماری‌های مختلفی که در اثر استرس به وجود می‌آیند مانند درد و سرطان از خود محافظت کنید. اگر مغلوب استرس‌تان شده‌اید و یا آن را شکست داده‌اید، تفاوتی ندارد؛ در هر مرحله‌ای می‌توانید از یادگیری این تکنیک‌های ریلکسیشن سود ببرید. آموختن تکنیک‌های پایه ریلکسیشن بسیار آسان است. این تکنیک‌ها را می‌توانید در هر مکانی انجام دهید. پس شروع کنید! زندگیتان را استرس زدائی کرده و سلامتتان را ارتقا ببخشید.

مزایای تکنیک‌های ریلکسیشن

هنگامی که مسئولیت‌ها و یا وظایف بیشماری بر سرتان می‌ریزند یا بیمار می‌شوید، تکنیک‌های ریلکسیشن می‌توانند آرامش را به زندگی‌تان بازگردانند. انجام تکنیک‌های ریلکسیشن می‌توانند از راه‌های زیر نشانه‌های استرس را کاهش دهند:

پایین آوردن ضربان قلب

کاهش فشار خون

کاهش سرعت تنفس

افزایش جریان خون به ماهیچه‌های اصلی

کاهش تنش ماهیچه‌ای و درد مزمن

افزایش تمرکز

کاهش خشم و ناامیدی

افزایش اعتماد به نفس برای مقابله با مشکلات زندگی

برای اینکه به حداکثر مزایا دست یابید، شیوه‌های برخورد مثبت با مسائل (مانند ورزش کردن، خوابیدن به میزان کافی، دستیابی به خانواده حمایتگر و دوستان) را نیز فرا بگیرید.

انواع تکنیک‌های ریلکسیشن

متخصصان سلامتی، مانند پزشکان، روانپزشکان، روان‌شناسان و... می‌توانند تکنیک‌های مختلف ریلکسیشن را به شما بیاموزند. اما اگر دوست دارید می‌توانید خودتان نیز به تنهایی برخی از این تکنیک‌ها را بیاموزید.

در کل، تکنیک‌های ریلکسیشن شامل متمرکز کردن توجه‌تان بر روی چیزی آرام‌کننده و یا افزایش آگاهی بر روی بدنتان می‌باشند. مهم نیست که چه تکنیکی را انتخاب می‌کنید. آنچه که مهم است این است که آن تکنیک را به طور مداوم و پیوسته ادامه دهید تا از مزایای آن بهره‌مند شوید. در اینجا انواع اصلی تکنیک‌های ریلکسیشن را ذکر می‌کنیم:

آرامش خودزا:

خودزا به معنای آن چیزی است که از درون شما می‌آید. در این تکنیک شما از نیروی تجسم دیداری و همچنین آگاهی از بدنتان استفاده می‌کنید تا استرس را کاهش دهید. شما کلمات یا جملاتی مثبت را در ذهنتان تکرار می‌کنید تا آرامش یافته و تنش عضلانی‌تان کاهش یابد. برای مثال ممکن است ابتدا محیطی آرامبخش را در ذهن خود تجسم کرده و سپس روی نحوه تنفس‌تان تمرکز کنید و آن را آرام نمایید (در نتیجه ضربان قلب‌تان نیز پایین می‌آید). بعد، روی احساس‌های جسمانی‌تان تمرکز کرده و به ترتیب عضلات‌تان را آرام خواهید کرد.

آرامسازی پیشرونده عضلانی:

در این تکنیک، شما به ترتیب هر گروه از ماهیچه‌هایتان را منقبض کرده و سپس آن‌ها را رها می‌کنید. این کار به شما کمک می‌کند تا تفاوت بین تنش عضلانی و حالت آرامش را درک کنید. شما از احساسات جسمانی‌تان بیشتر آگاه می‌شوید. یکی از شیوه‌های انجام این نوع از ریلکسیشن این است که منقبض کردن را از عضلات پا و انگشتان پایتان شروع کرده و به ترتیب بالا بیایید تا به عضلات گردن و سرتان برسید. همچنین می‌توانید از بالا و از قسمت سر و گردنتان شروع کرده و به سمت پایین بروید. هر ماهیچه را حداقل به مدت ۵ ثانیه منقبض کرده و ۳۰ ثانیه به آن استراحت دهید. این کار را برای همه عضلات تکرار کنید.

تجسم:

در این تکنیک ریلکسیشن، شما تصاویری را در ذهن خود تصور می‌کنید و به وسیله آن‌ها به یک سفر آرامبخش خیالی می‌روید. در طول تجسم تا جایی که می‌توانید حواس مختلف را به کار بگیرید، مانند مزه، تصویر، صدا و لامسه. برای مثال اگر استراحت در ساحل اقیانوس را تصور کرده‌اید، طعم شور آب،

صدای امواج کوبنده و گرمای لذتبخش خورشید را بر بدنتان حس کنید. در این روش بهتر است چشمان‌تان را ببندید، در نقطه‌ای آرام بنشینید و لباس‌های تنگ و ناراحت را از بدنتان در بیاورید. دیگر تکنیک‌های ریلکسیشن عبارتند از:

هیپنوتیزم

ماساژ

مراقبه

یوگا

آموزش آرمیدگی یا تمدد اعصاب (Relaxation)

آموزش آرمیدگی یا تمدد اعصاب یکی از روش‌های رایج برای کسب آرامش و مقابله با استرس و اضطراب است. استفاده از این روش را بخصوص برای کسانی که دچار اضطراب هستند یا سطح اضطراب و استرس آنها بالا است توصیه می‌کنم.

نکته ۱: برای اجرای این شیوه بهتر آن است که یکی از دوستانتان با صدای تقریباً آهسته، آرام و یکنواخت، دستورالعمل‌های آرمیدگی را به روی نوار ضبط نماید. بدین طریق شما به جای خواندن دستورالعمل‌ها می‌توانید به آنها گوش دهید. توجه کنید به هنگام خواندن دستورالعمل‌ها هر وقت به علامت (م) در متن رسیدید باید به مدت ۵ ثانیه مکث کنید. دو علامت (م) (م) یعنی ۱۰ ثانیه مکث و سه علامت (م) (م) (م) یعنی ۱۵ ثانیه مکث است.

نکته ۲: پس از ضبط دستورالعمل‌ها بر روی نوار، باید یک مکان خلوت پیدا کنید جایی که حرکات مزاحم محیطی بسیار کم باشد. تا حواستان پرت نشود. سپس یک تخت یا صندلی راحت را انتخاب کنید و حدود ۲۰ الی ۳۰ دقیقه وقت صرف این کار کنید.

نکته ۳: تمرین آرمیدگی بعد از مدتی زمان لازم را آنقدر کاهش می‌دهد که شما می‌توانید در مدت کوتاهی حتی در چند ثانیه به سرعت وارد عمیق‌ترین مرحله آرمیدگی شوید. اینک به ۲۰ مرحله آموزش آرمیدگی توجه کنید. آنچه باید روی نوار ضبط شود شامل مراحل زیر است.

۱- به دستورات داده شده با دقت گوش کن. این دستورات به شما کمک خواهند کرد که بتوانی به حالت آرامش بررسی. هر وقت که من مکث می‌کنم در این زمان همان کاری که پیش از مکث کردن من انجام می‌دادی ادامه بده. حالا چشمانت را ببند و ۳ تا نفس عمیق بکش. (م) (م)

۲- دست چپ خودت را مشت کن. خوب مشت کن و به آن توجه کن (م) حالا آن را شل کن. (م)

۳- یک بار دیگر دست چپ خودت را مشت کن و به تنشی که در این حالت ایجاد می‌شود توجه کن.

(م) بار دیگر آن را شل کن و به محو شدن تنش از انگشتانت دقت کن. (م) (م)

۴- حالا دست راستت را مشت کن و تا آنجایی که می‌توانی انگشتانت را فشار بده. به تنشی که در

انگشتان دست و ساعدت ایجاد می‌شود توجه و تمرکز کن. (م) حالا شل کن. (م)

- ۵- یکبار دیگر، دست راست را محکم مشت کن (م) بار دیگر شل کن. (م)
- ۶- دست چپت را محکم مشت کن، پس از آن ساعت را خم کن تا ماهیچه‌های آن قسمت سفت شوند. در آن حالت محکم نگهدار. (م) حالا تمام آن قسمت‌ها را شل کن. گرمایی را که در ماهیچه‌های آن قسمت تولید می‌شود و از طریق انگشتان خارج می‌شود، احساس کن.
- ۷- حالا دست راست خود را مشت کن و ساعت را خم کن تا ماهیچه‌های آن سفت شوند. آن را محکم نگهدار و تنش در آن را احساس کن. (م) حالا شل کن و فکرت را بر روی احساسی که در قسمت‌های دستت به وجود می‌آید متمرکز کن. (م) (م)
- ۸- حالت هر دو دستت را با هم مشت کن و هر دو را با هم خم کن تا کاملاً سفت شوند. در همان حالت آنها را نگه دار و تنش بوجود آمده را حس کن. (م) حالا شل کن و گرما و آرمیدگی را که در سراسر عضلات آن قسمت جریان یافته، احساس کن. تنش موجود از راه انگشتان دستان خارج می‌شود. (م) (م)
- ۹- حالا پیشانی‌ت را چروک کن و چشمانت را محکم ببند. تنش موجود در پیشانی و چشمان خود را حس کن. حالا شل کن. به حالات آرمیدگی در چشمانت متمرکز شو و آنها را کاملاً شل کن. (م) (م)
- ۱۰- آرواره‌هایت را خوب بر روی همدیگر فشار بده و چانه‌ات را بلند کن تا عضلات گردنت خوب سفت شوند. در همین وضعیت آنها را نگه دار و دندانهایت را بر روی هم فشار بده و به حالت تنش موجود در گردنت تمرکز کن و لبه‌هایت را بر روی هم فشار بده و حالا شل کن. (م) (م)
- ۱۱- حالا پیشانی‌ت را بر روی هم چروک کن و چشمانت را سفت ببند. دندانهایت را بر روی هم سخت فشار بده، چانه‌ات را بلند کن و گردنت را سفت کن، لبانت را بر روی هم فشار بده در این وضعیت باقی بمان و احساس تنش را در پیشانی، چشمان، آرواره‌ها، گردن و لبه‌هایت حس کن، در این وضع باقی بمان. حالا آنها را شل کن. کاملاً شل کن و از این حالت لذت ببر. (م) (م)
- ۱۲- حالا شانه‌هایت را تا حد امکان به طرف جلو فشار بده، به اندازه‌ای که احساس کنی ماهیچه‌های قسمت پشتت، بخصوص ماهیچه‌های بین تیغه‌های شانه‌ات، کشیده می‌شوند، می‌گنا if به آنها فشار بیاور. سفت نگهدار و حالا شل کن. (م) (م)
- ۱۳- حالا یکبار دیگر شانه‌هایت را به طرف جلو فشار بده و همزمان با آن، ماهیچه‌های شکمت را نیز منقبض کن و تا آنجایی که می‌توان شکمت را تو بده. تنش را در سرتاسر عضلات شکمت احساس کن. حالا شل کن. (م) (م)
- ۱۴- یکبار دیگر شانه‌هایت را به جلو فشار بده و تا حد امکان ماهیچه‌های شکمت را منقبض کن و تو بده و تنش یا انقباض عضلانی را در تمامی قسمت‌های بالاتنه‌ات حس کن. حالا شل کن. (م) (م)
- ۱۵- حالا قصد آن داریم که همه عضلاتی را که قبلاً تمرین کردیم مرور کنیم. ابتدا ۳ تا نفس عمیق بکش (م) (م) آماده‌ای؟ حالا دو دستت را محکم شل کن و آنها را خم کن و عضلات در سر ساعدهایت را خوب فشار بده. پیشانی‌ت را چروک کن و چشمانت را محکم ببند. آرواره‌هایت را محکم بر روی هم

فشار بده و چانه ات را به طرف جلو فشار بده و ماهیچه های شکمت را منقبض کن و تو بده. در همین وضعیت بمان. تنش زیادی را در این قسمت ها حس می کنیم، حالا شل کن. یک نفس عمیق بکش و فقط توجه ات را متمرکز بر تنش بکن که در حال از بین رفتن است. به آرامش کاملی فکر کن که در تمام قسمت های عضلاتت بوجود آمده، در بازوهایت، در سرت در شانه هایت، در شکمت، کاملاً شل کن. (م) (م)

۱۶- حالا به سراغ پاها می رویم، پای چپت را از طرف قوزک به سمت عقب خم کن و انگشتان پای چپت را به طرف بالا خم کن به صورتی که عضلات پشت ساق پا و ران منقبض و کشیده شوند انگشتان را به طرف بالا بیاور و پاشنه پا را محکم به سمت پایین فشار بده. (م) حالا شل کن. (م) (م)

۱۷- یک بار دیگر پای چپت را از طرف قوزک به عقب خم کن و انگشتان پا را به طرف بالا خم کن به صورتی که عضلات پشت ساق پا و ران منقبض و کشیده شوند. انگشتان را به طرف بالا بیاور و پاشنه پا را محکم به سمت پایین فشار بده، حالا شل کن. (م) (م)

۱۸- حالا پای راست را از ناحیه قوزک به طرف عقب خم کن و انگشتان پا را به طرف بالا خم کن به شکلی که عضلات پشت ساق پا و ران کاملاً به حالت کشیده درآیند. انگشتان را به طرف بالا بیاور و پاشنه را محکم به پایین فشار بده (م) حالا شل کن. (م) (م)

۱۹- حالا هر دو پا را با هم انجام می دهیم. پاشنه هر دو پا را به سمت عقب خم کن و انگشتان هر دو پا را به طرف بالا خم کن. در همین وضعیت نگه دار. (م) حالا شل کن. (م) (م)

۲۰- حالا ۳ تا نفس عمیق بکش. حالا همه عضلاتی را که در اینجا نام می بریم خوب منقبض کن، دقیقاً همانطور که تمرین کردی، میچ دست چپ و ماهیچه های دو سر ساعد، میچ دست راست و ماهیچه های دو سر ساعد، پیشانی، چشمها، آرواره ها، گردن، لبها، شانه ها، شکم، ساق پای چپ ساق پای راست، نگه دار (م) حالا شل کن. (م) (م)

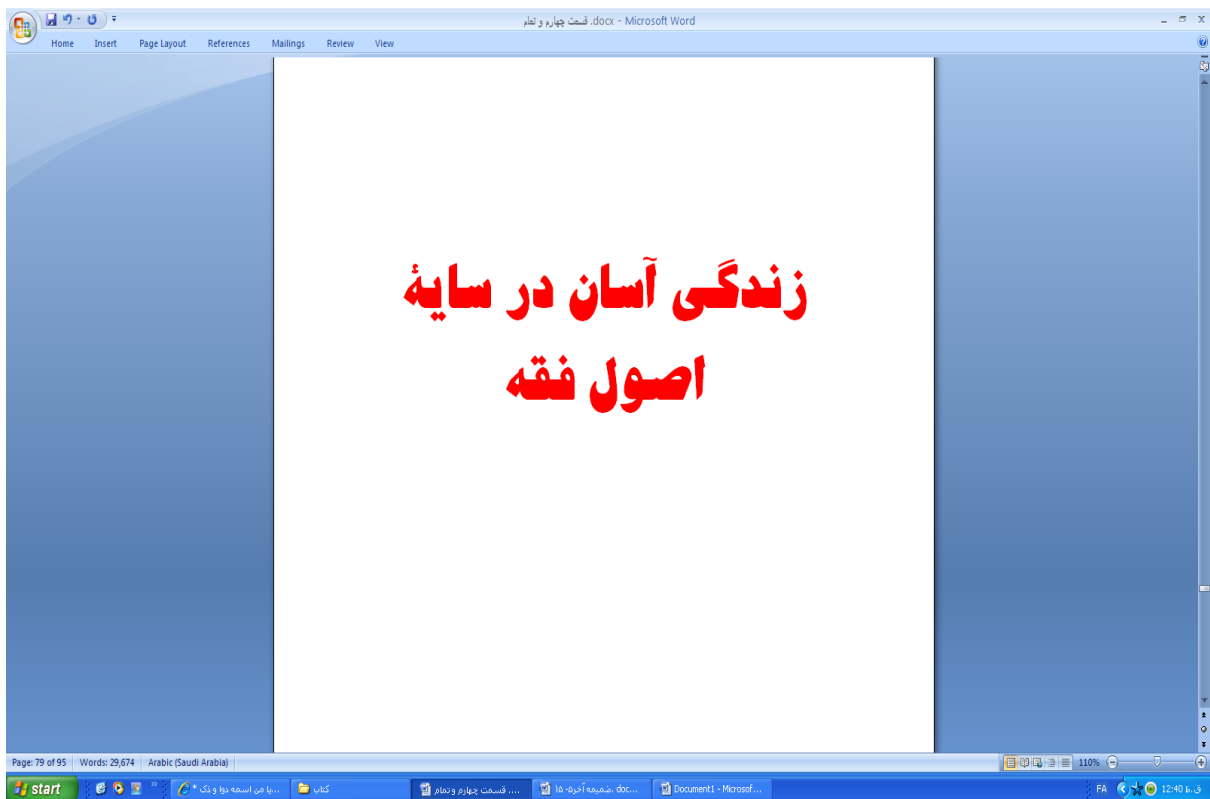
۳ تا نفس عمیق بکش. پس از آن همه قسمت ها را کاملاً منقبض کن و بعد از آن کاملاً شل کن. زمانی که از حالت انقباض به آرمیدگی می رسی حالت آرمیدگی را در ماهیچه هایت حس کن. حالا منقبض کن (م) حالا شل کن. (م) حالا به شکل طبیعی نفس بکش و از حالت آرمیدگی که در ماهیچه های بدنت بوجود آمده لذت ببر. (م) (م) (م) (م) (م) (م) حالا ضبط را خاموش کن.^۱

کاسه داغ‌تر از آتش

وسواسی‌ها باید همیشه این آیه شریفه مد نظرشان باشد که می‌فرماید: ای کسانی که ایمان آورده‌اید، در برابر خدا و پیامبرش در هیچ کاری پیشی مجوید و از خدا پروا بدارید که خدا شنوای داناست؛ «یا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا تَقْدُمُوا بَيْنَ يَدَيِ اللَّهِ وَرَسُولِهِ وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ سَمِيعٌ عَلِيمٌ».

ای مسلمان، دیگر کاسه داغ‌تر از آتش نشو.

منبع: راهکارهای عملی درمان وسواس، حسین مظاهری، ص ۲۵.



بخش چهارم زندگی آسان در سایه اصول فقه

امام صادق (علیه السلام) فرمود: «تأثیر فال بد در روان تو تابع وضعی است که آن را در نهاد خود قرار می‌دهی. اگر سست و ناچیزش بدانی سست و ناچیز خواهد بود، اگر آن را یک امر قوی و مهم پنداری، اثرش در تو نیز مهم و شدید خواهد بود و اگر اصلاً به فال بد، ترتیب اثر ندهی و آن را هیچ و غیرواقعی بدانی، هیچ و بی‌اثر خواهد بود»^۱.

خدا خواسته زندگی دینی را برای ما آسان بگیرد و نخواستہ برای ما سخت بگیرد؛ **يُرِيدُ اللَّهُ بِكُمْ الْيُسْرَ وَلَا يُرِيدُ بِكُمْ الْعُسْرَ**^۲. پیامبر فرمودند من برای امتم شریعت آسان و راحتی آورده‌ام. توجه به برخی از قواعد و اصول فقه مانند «اصاله الطهاره»، «اصاله الاباحه و اصاله الحليه»، «اصاله الصحه»^۳، «اصاله البرائه»، «قاعده قراغ»، «قاعده تجاوز»، «اصل استصحاب»، «احکام و استفتائات وسواسی و کثیرالشک» از «شریعت سهله سَمَحَةٌ مُحَمَّدِيَّة» صلوات الله عليه حکایت دارد. در کل اگر با موشکافی عبارات رساله‌ها را بگردیم به ندرت با مسائلی مواجه می‌شویم که بدون جهت بر امری زیاد تأکید شده باشد. هیچ عاقلی با تأکید پزشک چندبار دارو مصرف نمی‌کند؛ به عبارت دیگر، مشکل و بیماری فکری وسواس، سبب می‌شود او در برداشت از کتب مراجع گرفتار تردید، تکرار و تحریف شود. اگر عبارات، مشکل ساز می‌شد می‌بایست درصد زیادی از مراجع، طلاب، و متدینان که از رساله‌ها استفاده می‌کنند وسواسی باشند. به تعبیر آیت الله مکارم شیرازی مشکل ریشه در «ندانستن مسائلی شرعی خود» است.^۴ به همین دلیل است که مراجع می‌فرماید لازم است مکلف ابتدا مسائل مورد ابتلا را یاد بگیرد و اگر در فراگیری احکام مورد نیاز کوتاهی کند گناهکار است.

حاج آقا دکتر آقا تهرانی استاد اخلاق می‌گفت در آمریکا می‌خواستیم به شهری بروم به دو راهی‌ای رسیدم تردید کردم که از کدام مسیر بروم رفتم از فردی پرسیدیم به همان راهی که گمان می‌کردم درست باشد راهنمایی کرد. تشکر کردم خواستم بروم گفت پول و حق راهنمایی کردنم را بده. آن وقت ما مراجعی داریم که حاصل عمرشان را در غالب رساله و کتاب در بی‌منت و درخواست مزد در اختیار ما قرار می‌دهند و ما تشکر هم از آنها نمی‌کنیم. عیب این است که با بودن چراغ بیراهه می‌رویم. عاقبت سرمان به سنگ می‌خورد و به مرداب وسواس می‌افتیم. در اصول و قواعد اصولی و فقهی که نام بردیم **بشارت به زندگی آسان** موج می‌دهد، توجه به این اصول در پیشگیری (دفع) و درمان (رفع) وسواس اثر بسیار زیادی دارد. برخی این اصول عبارتند از:

اصل اول: اصاله الطهارت

۱. قال الصادق عليه السلام: «الطيرة على ما تجعلها إن هوتتها تهوتت وإن شدتها تشددت وإن لم تجعلها سينا لم تكن سينا»؛ روضه کافی، ص ۱۹۷.

۲. بقره/۱۸۵.

۳. محمدحسین فلاح زاده، درسنامه روش بیان احکام، ص ۶۴.

۴. آیت‌الله مکارم شیرازی، استفتائات جدید، ج ۳، ص ۲۸.

در این عالم وسیع همه چیز پاک است، مگر یازده چیز و چیزهایی که به اینها برخورد کند هم با دو شرط نجس است. رطوبت قابل سرایت داشته باشند و آن رطوبت به دیگری سرایت کند. در بسیاری از موارد هم یقین نمی‌کنیم که این دو شرط تحقق پیدا کرده باشد. هرگاه در نجاست یا طهارت امری تردید کردیم، با اجرای اصل طهارت حکم به طهارت و پاکی می‌کنیم. وارد منزل فردی شده‌ایم که چند کودک دارد شک می‌کنیم که آیا بچه‌های او روی فرش یا مبلمان منزل ادرار کرده اند و آن جا را نجس کرده اند یا نه بنا را بر پاکی می‌گذاریم.^۱

اصل دوم: اصالة الحلیه

خداوند تمام خوراکی‌ها و نوشیدنی‌های پاکیزه و طیب را حلال کرده است. انواع فراوان غلات، حبوبات، سبزیجات، میوه‌جات بیشترین خوراک انسان را تشکیل می‌دهند و به حکم اولی همه آنها حلال‌اند. فقط در مواردی که برای انسان ضرر داشته باشند به حکم ثانوی حرام می‌گردند. گوشت حیوانات بسیاری نیز حلال است مگر آنهایی که بر حرمت‌شان دلیل داشته باشیم. در «شک بین حلال و حرام» بنا را بر حلال می‌گذاریم مگر دلیل شرعی آن را حرام بدانند.^۲

اصل سوم: اصالة الاباحه

اباحه یعنی انجام کارها جایز است مگر آنکه دلیلی بر منع داشته باشیم. مثلاً ورزش ما مجموع ورزش‌های مجازی مانند شنا، تنیس، کوهنوردی، اسب سواری، دو میدانی، تیراندازی، والیبال و... داریم. فقط دو مورد از مسابقات حرام و ممنوع است: ۱- وسیله بازی و یا مسابقه وسیله قمار باشد. ۲- با برد و باخت باشند. در مورد نگاه هم همین گونه است خداوند نعمت بینایی را برای دیدن بسیاری از زیبایی‌ها همچون کوه، دست، جنگل، ستارگان، آبشار و... به ما داده است تا از نگرستن به آنها لذت ببریم و مطالب فراوان بیاموزیم. نگاه به انسان‌های دیگر هم در بسیاری از موارد جایز است؛ مگر نگاه به غیر همجنس نامحرم و نگاه به قصد لذت به همجنس. در مورد گوش و شنیدنی‌ها هم موارد مجاز بسیار زیاد است. این مستثنیات در مقابل موارد جواز بسیار نامحدود است.^۳

اصل سوم: اصالة الصحه

اگر اعمال افراد را بر طریق درست و صحیح بدانیم بسیاری از مشکلاتی که برای خود می‌سازیم قابل حل خواهد بود. مسلمانی که لباسی را شسته، طاهر است. گوشتی را که از بازار تهیه می‌کند، حلال است و... اگر بخواهیم نسبت به دیگران سئوالاتی از جمله این که آیا او آشنای به احکام دین است یا نه؟ آیا احکام طهارت و ذبح و... را می‌داند یا نه؟ علاوه بر ایجاد تردید و سوء ظن نسبت به دیگران که عملی

۱. امام صادق فرمودند: کل شیء نظیف حتی تعلم انه قدر، (رک: تهذیب الاحکام ج ۱، ص ۲۸۴) نیزرک: ممدحسین فلاح زاده، درسنامه روش بیان احکام، ص ۶۴

۲. عیسی، ولایی، فرهنگ تشریحی اصطلاحات اصول، ص ۶۷ - ۶۶ ممدحسین فلاح زاده، درسنامه روش بیان احکام، ص ۶۴

۳. عیسی، ولایی، فرهنگ تشریحی اصطلاحات اصول، ص ۶۷ - ۶۶ نیزرک: ممدحسین فلاح زاده، درسنامه روش بیان احکام، ص ۶۶

بسیار ناپسند است، خود را نیز دچار دودلی و شک نموده ایم. ما باید قصد و عمل افراد را بر خیر و صلاح تعبیر کنیم تا در روابط اجتماعی خود با آنها دچار شک و بدگمانی نشویم.^۱

اگر عملی از مسلمانی سر زد و شما در درستی آن عمل شک کردید باید عمل او را حمل بر صحت کنید و تمام آثار عمل صحیح را بر آن بار کنید چه آن عمل عبادی باشد مانند نماز یا غیر عبادی مانند عقود و ایقاعات (ازدواج یا معامله). این اصل مانند قاعده فراغ است با این تفاوت که قاعده فراغ در کار خود انسان است ولی این اصل در کار دیگران اعمال می‌شود. بنابراین اصل اگر مثلاً مشاهده کنیم فردی مرده‌ای را غسل داده و ما در صحت این عمل (غسل) شک کنیم با اجرای این قاعده حکم به صحت غسل می‌کنیم.

اصل چهارم: قاعده تجاوز و فراغ

هرگاه در انجام دادن عملی شک کرده باشیم در حالی که زمان آن گذشته باشد، و یا وارد جزء دیگر شده باشیم نباید به شک خود اعتناء کنیم (این قاعده در نماز است نه در غسل و وضو و تیمم). قاعده تجاوز در باره اصل وجود (انجام یا عدم انجام عمل) است ولی قاعده فراغ شک در صحت است.^۲

مثال یک: آفتاب طلوع کرده و من شک دارم آیا در نماز صبح را خوانده‌ام یا نه؟ بنا بر قاعده تجاوز حکم می‌کنم که نماز خوانده‌ام و چیزی بر ذمه‌ام نیست. یا مثلاً نماز ظهرم تمام شده الان شک می‌کنم سه رکعت خوانده‌ام یا چهار رکعت بنا را بر همان چهار می‌گذارم

مثال دوم (ورود به جزء دیگر): اگر به رکوع رفته باشم و شک کنم که حمد و سوره‌ام را خوانده‌ام یا نه حکم می‌کنم که خوانده‌ام.

مثال سوم: نماز را خوانده‌ام تمام شده حالا شک در صحت این نماز داریم مثلاً شک داریم اصلاً رکوع کردم یا نه بنا را بر صحت و تمام می‌گذاریم. همین‌طور است اگر پس از انجام چیزی از نماز تردید در صحت آن داشته باشیم مثلاً در نماز ظهر که باید نماز را آهسته بخوانیم، حمد مان تمام شده الان شک داریم آیا آن را با صدای بلند خوانده‌ام یا نه این جا هم اعتنا نمی‌کنیم و بنا را بر صحت می‌گذاریم.

اصل پنجم: اصله الرأئ

معنا و مفهوم اصل برائت در علم اصول این است که، در مواردی که در وجود یک تکلیف شرعی شک داریم، و دلیلی هم در اثبات وجود چنین تکلیفی نداریم، معتقد باشیم که در مقام عمل موظف به آن نیستیم. برفرض مثال اگر ندانیم که حکم حکم هیپنوتیزم چیست و با بررسی و تحقیق کافی هم دلیلی در این باره به دست نیاوردیم، برای اینکه در مقام عمل از تردید و شک رها شویم می‌گوئیم «اصل بر برائت» است. یعنی در این مورد، حکم حرمت ثابت نیست و استفاده از هیپنوتیزم مباح و جایز است.

۱. عیسی، ولایی، فرهنگ تشریحی اصطلاحات اصول، ص ۶۷ - ۶۶ نیزک: ممدحسین فلاح زاده، درسنامه روش بیان احکام، ص ۶۴

۲. همان

اصل نهم: اصل استصحاب

اگر به چیزی یقین داشتیم و بعد شک کردیم سفت و سخت به همتان یقینی قبلی بچسبیم و یقین خودمان را با این شک که بعداً عارض شده است خرد و خمیر نکنیم؛ مثال یقین دارم ساعت ۱۱ وضو داشتم الان اذان ظهر است و رفتم داخل مسجد شک می کنم که وضویم باطل شده است یا نه. می گویم گور پدر شک و یقین قبلی را عشق است^۱. و این یعنی راحتی ای که خدا برای ما در نظر گرفته است باید به دستورش عمل کنیم و ممنونش باشیم. به یا داشته باشیم عبادت چیزی نیستیم که دل من و تو بخواهد، بلکه همان چیزی است که خدا می خواهد.

اصل هفتم: مسایل کثیر الشک

آشنایی اقسام شک‌ها، به خصوص شک‌هایی که نباید اعتنا کرد مانند شک فرد کثیر الشک ما را نسبت به بسیاری از شک‌ها و وسواس‌ها بیمه می کند البته صرف دانستن احکام کافی نیست تعبد نسبت به آنها بسیار مهم است.

اصل هفتم: احکام وسواسی

مراجع می فرمایند **لا اعتبار بعلم الوسواسی فی الطهاره و النجاسه**؛ یقین و قطع فرد وسواسی در طهارت و پاکی معتبر نیست چه رسد به شک و گمان او. یقین وسواسی تخیل و توهم است بنابراین باید عرف راهنمای عملی او باشد و از سؤال‌های مکرر از دفاتر مراجع و عالمان دینی خود داری کند.^۲

«يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا

لَا تَقَدَّمُوا بَيْنَ يَدَيْ اللَّهِ وَرَسُولِهِ وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ سَمِيعٌ عَلِيمٌ؛

ای کسانی که ایمان آورده‌اید! در برابر خدا و رسولش [در هیچ کاری] جلو نیفتید،

و از خدا بترسید. بی گمان خدا شنوای داناست.» (حجرات، ۱)

O you who believe! be not forward in the presence of Allah and His Apostle, and be careful of (your duty to) Allah; surely Allah is Hearing, Knowing.

۱. عمداً از این عبارات عامیانه استفاده کردم چرا که افراد وسواسی به شدت خشک و جدی به مسائل نگاه می کنند با این عبارات و طنز و شوخ طبع باید در هنگام آموزش آسان بودن مسائل به آنها تلقین شود. عیسی، ولایی، فرهنگ تشریحی اصطلاحات اصول، ص ۶۷-۶۶ (اقتباس) - نرم افزار نیش‌ها و نوش‌ها، محمدحسین قدیری، برای دانلود به انجمن نرم افزار سایت اسک دین، رجوع کنید.

۲. حسین مظاهری، راهکارهای عملی درمان وسواس، ص ۳۷.

بخش پنجم: اختاپوس وسواس (داستان)

لطف آن چه تو اندیشی حکم آن چه تو فرمایی
کفر است در این مذهب خودبینی و خودرایی

در دایره قسمت ما نقطه تسلیمیم
فکر خود و رأی خود در عالم رندی نیست

نماز که تموم شد، مردم یکی یکی از مسجد خارج شدن. خادم مسجد شروع کرد به جمع و جور کردن و مرتب کردن مسجد. حاج آقا سجاده‌اش رو جمع کرد و بعد رفت سراغ قفسه کتاب و قرآن‌ها و مفاتیح‌ها را منظم در قفسه و براساس اندازه چید. سپس قرآنی برداشت و نزدیک یاسر اُومد، نشست و شروع به تلاوت قرآن کرد. نمازهای پی‌درپی یاسر، جایی برای بازکردن سر صحبت نمی‌داشت. حاج آقا به تلاوتش ادامه داد تا بالاخره بعد از سلام یکی از نمازهاش، رو کرد به یاسر و با تبسم گفت: یاسر جان! اضافه کار معنوی برداشتی؟

- نه حاج آقا، من نماز خودم رو هم بتونم تز پس برآم و بخونم کلاهمو بالا میندازم.
- مدتییه ازم خیلی سوالات تکراری می‌پرسی، وضوها و نمازهای وسواس‌گونه‌ات توجه نمازگزاران رو به خود جلب کرده‌است.

- شرمندهام حاج آقا، راستش خودم هم این کارها رو دوست ندارم. آره، خودم هم متوجه شده‌ام، مردم نگاه عجیبی به من می‌کنن اما... .

یاسر کلامش را ناتمام گذاشت و سرش از روی تأسف تکان داد. حاج آقا که منتظر شنیدن ادامه سخن او بود گفت: اما چی؟

- این روزها نه وضو هام نه نماز هام، هیچ کدام، «به دلم نمیشین». یه حسی بهم میگه، تکرار کن تا عبادت کامل بشه و فردا به «احساس گناه» و «عذاب وجدان» مبتلا نشی و قیامت گیر نباشی؛ به همین دلیل، دوباره اعمالم رو به جا میارم تا خدا ازم راضی بشه.

حاج آقا قرآن را بست و بوسید. کنار یاسر چهار زانو روی زمین نشست و گفت: با یه داستان چطوری؟
سایر لبخند تلخی زد و گفت: بفرمایید، گوشم با شماست.

«وه که چه زیبا بود و باشکوه. همه فرشته‌ها در صفوفی منظم در برابر فرمان خدا تسلیم شدن و مقابل حضرت آدم پیشانی خشوع بر مهر اخلاص گذاشتن. منظره‌ای بسیار حیرت‌انگیز و تحسین‌برانگیز بود. به قدری که زبان سخنرانان و قلم نویسندگان تا به امروز نتونستن به قلّه و صفش صعود کنن و هیچ پرنده خیالی نتونسته همه ابعادش رو بر بوم اندیشه‌اش بکشد. سراسر عرش رو سکوت معنوی فراگرفت. در این میان شیطان شیدا همچنان تمام قد ایستاده بود. نگاهی به ملکوتیان گوش به فرمان می‌کرد و نگاهی به عظمت خدا. به او امر شد تو هم در برابر جانشین من، سر احترام به زمین بندگی بذار. غل غرور و زنجیر تکبر تاب و توان هر کار مثبتی را ازش گرفته بودن. به دست و پا افتاده، شروع کرد به چک و چونه زدن. ندای رحمانی روشنید: در یک کلام، اگه خواسته یا حرف حسابی داری، شفاف بگو؟»

خدایا! من غافل‌گیر شدم. خوابم، بیدارم؟! راستش پاک گیج شدم، من گُلواره کجا و آدم گُلواره کجا؟ به من
یه «فرصتی» بده؛ من رو از این یه تکلیف معاف کن تا چنان عبادتی در محراب کبریایی ات کنم که همه جن و
انسان تا قیامت، انگشت حیرت به دهان بگیرن و از «فکر انجامش» فرو بمونن. قبول! و خداوند به او گفت: تو
از معنای دقیق عبادت غافل، خوب گوشت رو باز کن:

«عبادت چیزیه که من خدا می‌خوام، نه اون چیزی که توی بنده، می‌خوای»

عاشق تصویر و وهم خویشتن کی بود از عاشقان ذوالمنن!^۱

بله یاسر جان! ته این گونه عبادت‌ها خودپرستی است نه خداجویی.

چشم آخرین^۲ تواند دید راست چشم آخرین غرورست و خطاست

داداش من! اگه دقت کرده باشی. من عمداً به خاطر شما و امثال شما، مدتی که شب‌ها بعد از نماز
درباره شک زیاد در نماز و احتیاط‌های افراطی صحبت می‌کنم. کسی که زیاد شک میکنه حرومه
به شکش عمل کنه.

بعد صمیمانه دست یاسر را در دست خود گرفت، کمی فشرد و گفت: یاسر جان! مراقب باش. شیطان دزد
ناشی نیست که به کاهدون بزنه. تو یه جوون شریف و پاکی هستی. سرمایه و حساب بانکی معنوی تو
زیاد شده، اتفاقاً برای همین که شیطان می‌خواد، با زرنگی با «دانه دو رنگ خیرخواهی» و «بند و کمند
عبادت» از جاده بندگی، بکشوندت تو خاکی. اینا رو بهت دارم میگم تا قبل از این که کمرت رو به زمین
داغ رسوایی بخوابونه، با تمرین در «باشگاه خودپایی و خودسازی» خودت رو برای کشتی باهات آماده
کنی. عزیز من! خدا خودش گفته نمی‌خوام «شهد دینم» را با سخت‌گیری در کام‌تون تلخ کنم. ما هم
نباید کاسه داغ‌تر از آتش بشیم. بابا حاکم بخشیده، وزیر هم بایه بخشه. دو تکنیک مستی که خود خدا
گفته بهت آموزش میدم؛ فوت کوزه‌گیری. باهات میشه شیطانو ضربه فنی و فیتله‌پیچ کنی.

بعد به آرامی به شانه یاسر دستی زد و گفت: می‌خوای الان بهت بگم یا خسته‌ای و حوصله نداری؟

- نه حاج آقا، سراپا گوشم.

- اگه دیدی زیاد داری شک میکنی، اولاً، بزن به رگ بی‌عاری و بی‌خیالی. ثانیاً، قُد بازی در بیار و حال
شیطون رو بگیر، نذار بازیته بده و به ریشت بخنده همه چیز رو به نفع خودت بگیر.

- به نفع خودم؟ چطوری؟!

- حاج آقا دهانش را باز کرد که جواب یاسر رو بدهد که خادم مسجد نزدیک اومد و گفت: ببخشید
حاج آقا پا برهنه می‌پریم وسط حرفاتون. من کمی عجله دارم باید بروم شما هم لطف کنید خواستید بروید
منزل لامپ را خاموش کنید و درها را ببندید.

- حاج آقا که رشته سخن از دستش در رفته بود نگاهی به یاسر کرد و با اشاره به خادم فهموند که
خیالت راحت باشه شما برو به کارت برس. بعد مکثی کرد و برای این که مطلب بیادش بیاد صلواتی

۱. مثنوی معنوی، ذالمنن: خداوند که صاحب نعمت است.

۲. مثنوی معنوی، آخرین: عاقبت‌اندیش و معانگرا. آخرین: ظاهرین و مادی‌نگر

فرستاد و گفت: داشتیم می‌گفتم خوشم اومد معلوم شد حواست با منه. یعنی اگه شیطون گفت: نمازت درست نیست، بهش بگو فضول رو بردن جهنم گفت هیزم‌هاش تره. بگو درسته. اگه گفت لباست نجسه، بگو دل‌م میخواد، اگه شک کردی ترش‌حی به بدن رسیده، بگو نرسیده. اصلاً، بابا نترس به گردن من روحانی، بزنی به سیم آخر و به شیطون بگو «عشقم کشیده» نمازم باطل باشه، لباسم نجس باشه، مگه تو فضولی؟! من نخوام نمازم قبول باشه چه کسی رو باید دید؟

– اما من میخوام نمازم قبول باشه و به دل‌م بنشینه.

حاج آقا لب‌خندی زد و گفت: **برای حال و روز شما بی‌خیالی عین عبادت است**، ولی همین بی‌خیالی در شرایط من که زیاد شک نمی‌کنم اشکال داره و به معنی بی‌قیدیه. من هم حال و روز شما را پیدا کنم وظیفه‌ام این که بی‌خیال شکم بشم و بهش اعتنایی نکنم. در مسیر رشد، گاهی لازم است برای پریدن از گودالی کمی عقب عقب رفت تا با توان بیشتری بپریم. ظاهر را نبین. همین بی‌خیال شدن‌ها اگر چه ظاهرش برای تو که گرفتار وسواس شدی، برخلاف شرعه، ولی در شرایط روحی شما چون خود خدا خواسته عین عبادته و میشه نور خدا رو تو همین بی‌اعتنایی و بی‌خیالی دید:

در خرابات مغان^۱ نور خدا می‌بینم

این عجب بین که چه نوری ز کجا می‌بینم

هنوز سخنان حاج آقا تموم نشده بود که صدای قار و قور شکم یاسر بلند شد. با نگاه به همدیگر نتوانستند خنده‌شونو کنترل کند و زد زیر خنده. بعد حاج آقا زد روی زانوی یاسر و گفت: فکر کنم برای امروز کافی باشه. ایمیلت رو برابیم پیامک کن بقیه‌اش را امشب برایت ارسال می‌کنم.

موقع نماز مغرب وقتی یاسر مشغول وضو گرفتن شد. خواهرش که او را زیر نظر داشت. شروع کردن به شوخی و سر به سر داداشش گذاشتن: به به، آقا ملکوت تشریف می‌برند. سلام ما عقب‌ماندگان معنوی را هم به فرشتگان و خدا برسونید... یاسر که متوجه گوشه‌کنایه‌های او شده بود. با اوقات تلخی و غیظ به او گفت: بدبخت! من رو مسخره نکن که گرفتار میشی‌ها!

بعد برای این که جلوی خشمش را بگیره از آنجا سریع به سوی اتاقش رفت و محکم در را به هم زد. مریم که هاج و واج مانده بود رفت پشت در و صدا زد یاسر جان. ببخشید قصد اذیت کردن ندارم ولی... هنوز حرف مریم تموم نشده بود که صدای یاسر بلند شد: فعلاً برو که حالم خوب نیست. چند بار بهت بگم این حرفات حالمو بد می‌کنه و اذیت میشم؟!

برای خوردن شام زهره، مادر یاسر، با اصرار وارد اتاق او شد و با کمی همدلی او را سر سفره آورد و آنها را با هم آشتی داد. بعد رو کرد به یاسر و گفت: خب ما نگران هستیم تو که مسجد میری خب با حاج آقا بهستی درباره این مشکل صحبت کن.

با شنیدن نام حاج آقا یاسر. کمی چهره غمناکش شکفته شد و گفت: راستش حاج آقا خودش امروز اومد سراغم و کمی باهم صحبت کردیم. خب شد یادم انداختید من باید بروم ادامه سخنان حاج آقا را امشب

در ایمیلیم بخوانم. بعد از خوردن شام یاسر لب تابش را آورد و ایمیل حاج آقا را باز کرد. مادر که نگران پسرش بود در حالی که دست یاسر و مریم را می‌فشرد ناخودآگاه شروع کرد به خواندن آن:

سلام بر شما

یاسر جان خوبید؟

امیدوارم سخنانم را فضولی در کارت‌تان به حساب نیاورید. خدا را شاهد می‌گیرم از سر دلسوزی و دوستی به شما و مسئولیتی که دارم ادامه سخنانم را اینجا می‌نویسم. اگر شبهه یا سؤالی داشتید بنویسید حتما پاسخ‌گو هستم.

کسی که گرفتار وسواس شده است، ممکنه در خیال و اوهام بیمارگونه خود، دستور خدا به بی‌اعتنایی به شک و بی‌خیال شدن را، برخلاف مسیر بندگی بدون‌ه، در حالی که باید افتخار کنه که براساس نظر مراجع دین، در جهت همان گِرادِی که خداوند داده و در جاده بندگی در حرکت. از این جهت او مانند آن بسیجیه که در جبهه ترکشی خورده و زخمی شده. او نباید هیجانی و برخلاف نظر پزشک یا دستور فرمانده، عمل کنه و بدون توجه به شرایط جسمی و روحی‌اش، به خاطر احساس گناه کاذب تصمیم بگیره دزدکی دوشادوش رزمندگان در عملیاتی مهم شرکت کنه. وظیفه و در آن شرایط ماندن در استراحتگاه و رسیدگی به خودش است. اگه او لجاجت کنه و استراحت نکنه، و در شرایط سخت درگیری با دشمن قرار بگیره هم وضعش بدتر میشه و هم زحمت دیگران را هم زیاد میکنه. باید دید تکلیف ما در هر شرایطی چیه و همون را عمل کنیم و سر از خود کاری نکنیم. خدا هم بار تکلیف بیماران، ذهنی و جسمی، را متناسب با شدت بیماری آنها سبک‌تر کرده است.

ما راه و چاه را نمی‌دونیم راه بلدمون هم باید خدا باشه و بس. پس شیش دونگ حواسمون بایه جمع باشه، گوش ندادن به امر خدا، خودرایی، خودبینی و خروج از جاده بندگی و افتادن در مسیری است که شیطان راهش را سوا کرد از خدا. فقط بایه دید اوس کریم از ما چه خواسته و تسلیم باشیم. تو دل این بندگی، شادی و جشن جانشینی خدا است. الغرض مشکل به قول حافظ با دو سه پیمونه شراب حل میشه؟ بایه یه لات هفت خط بشی.

- یاسر که پاک گیج شده بود گفت: لات بشم؟! والا من قاطی کردم از شما این سخنان را می‌شنوم راستش مگه، حاج آقا! خود خدا تو قرآنش نوشته شراب خوردن حرومه وگناه داره.

- حاج آقا لبخندی زد و گفت: الان روشنت می‌کنم.

اگر مکر و دسیسه شیطان را دست کم بگیریم کلاه سرمون می‌ریزه،

گویند: خیاط ماهری بود که با زیرکی دزدی می‌کرد و از پارچه های قیمتی کش می‌رفت. فردی

که ادعای زرنگی کرد گفت من میچ او را می‌گیرم گفتند کار تو نیست. بالاخره با غرور رفت.

پارچه را به خیاط داد. پارچه بد جوری چشم خیاط را گرفت. هنگام اندازه گیری شروع کرد از

این در و آن در سخن گفت و شوخی کرد و سخنان شیرین گفت. مشتری مغرور سرش گرم

سخنان خیاط شد و می‌خندید. وقتی که از خنده چشمانش پر اشک می‌شد و چشمانش کمی بسته می‌شد خیاط کار خودش را می‌کرد. چون پارچه گران‌قیمت و زیبا بود خیاط چندبار این کار را کرد. مشتری غافل هم که غرق در سخنان او شده بود درخواست سخنان نغز و شیرین بیشتری کرد. خیاط گفت تا طلوع صبح هم از این سخنان خنده دار و جذاب دارم بگویم ولی می‌ترسم پیراهنت تنگ شود.

ولی اگر مکر به ظاهر ساده شیطان رو جدی و پیچیده به حساب آوردیم می‌توانیم برای مهارش برنامه بریزیم. بله اگر شیطان مکار است. مؤمن قالتاق و زیرک، این مضمون احادیث ماست. شیطان نمی‌تونه سرش کلاه بذاره. تو قمار عشق هم، همه هستیش رو برای خدا می‌بازه و این قماربازی‌های حروم را بچگانه می‌دونه. شرابی بایه بخوریم که همه چیز غیر از خدا رو از مغزمون بپرونه. بایه با نوشیدن جام‌های پیاپی ذکر و یاد خدا، مست و غرق در جمال و جبروتش بشویم. اون وقت تسلیم حکم خدا میشیم.

و ای یاد توام مونس در گوشه تنهایی	ای درد توام درمان در بستر ناکامی
لطف آن چه تو اندیشی حکم آن چه تو فرمایی	در دایره قسمت ما نقطه تسلیمیم
کفر است در این مذهب خودبینی و خودرأیی	فکر خود و رأی خود در عالم رندی نیست
تا حل کنم این مشکل در ساغر مینایی	زین دایره مینا خونین جگرم می‌ده
شادیت مبارک باد ای عاشق شیدایی	حافظ شب هجران شد بوی خوش وصل آمد

تبصره:

شرکت‌ها و کارخانه‌ها برای محصولاتشان دفترچه راهنما می‌دهند و شیوه استفاده و راه‌های افزایش بازده و جلوگیری از آسیب‌ها را آموزش می‌دهند و برای محصولات خود، با شرایطی، گارانتی در نظر می‌گیرند. خداوند خالق و هستی‌بخش، برای این که بازده‌مان بالا رود و آسیب نبینیم. دفترچه راهنمای دین و عقل فرستاده است اگر برخلاف دستورالعمل خداوند عمل کنیم به بیراهه می‌رویم و غول تردید و گمراهی ما را زندانی می‌کند. یکی از دستورالعمل‌های خدا هنگامی که ذهن‌مان گرفتار گردباد وسواس و گرداب تشویش و شک است، بی‌خیال شدن نسبت به افکار خودمان و حرکت در نور افکار متعارف مردم است. فرد وسواسی ممکن است نپسندد، ولی خداوند که بر همه چیز احاطه دارد آن را به نفع او می‌داند. مانند داروی تلخی که بیمار نمی‌پسندد، ولی باید برای اجتناب از بیماری شدید و رسیدن به سلامتی با رغبت بنوشد.

توصیه‌های روان‌شناختی

وسواس یکی از بیماری‌های روان‌شناختی شایع است که دلایل مختلفی سبب بروز آن می‌شود. این بیماری، علاوه بر آنکه آسیب‌های روحی فراوانی را از خود به جا می‌گذارد، در مسیر بندگی نیز افراد مبتلا را با سرعت‌گیرهای دشواری روبرو می‌کند. غلبه بر این مشکل، در صورتی که پیشرفت زیادی کرده باشد و شدت و زمان ابتلای به آن زیاد باشد، بدون کمک گرفتن از مشاوران حاذق، ممکن نیست. ولی در برخی از افراد، وسواس ناشی از ندانستن و کج‌فکری است. در سخنی با این عزیزان، نکته‌هایی را یادآور می‌شویم.

۱. از کاه وسوسه تا کوه وسواس: وسوسه مانند بهمن است؛ همان گونه که بهمن از یک گوله برف شروع می‌شود و به توده بزرگ تبدیل می‌شود، وسوسه نیز از کاه شروع و به کوه تبدیل می‌شود. وسوسه مانند بوته‌های تیغ بیابانی است؛ وقتی تازه رشد کرده باشد با اندکی کشیدن از ریشه در می‌آید ولی اگر زمانی از رشدش بگذرد، کندن آن کار حضرت فیل است؛ به همین دلیل در احکام وسواس، به بی‌اعتنایی به آن سفارش جدی شده‌ایم.

۲. ارتباط مؤثر: وظیفه داریم با ظرافت و امر به معروف درست، دیگران را از وسواس منع کنیم. مسخره کردن، تذکر در جمع، خندیدن و گوشه کنایه زدن، نسبت دادن آنها به شیطان و گناه کار بودن و رفتارهایی از این دست، وسواس را تشدید می‌کند.

۳. جوشکاری انسانی: افراد وسواسی به دلیل اضطراب زیاد، تمایل به گوشه‌گیری دارند. با ظرافت آنها را به جمع بکشانیم.

۴. شعله‌ای اضطراب: در آتش‌سوزی باید منابع اشتعال‌زا را از آتش دور کنیم تا مهار شود. در وسواس هم باید از هر چه که سبب اضطراب می‌شود، فاصله بگیریم تا شعله‌های وسواس کاهش یابد.

۵. حقیقت بندگی: عبادت چیزی است که خدا خواسته نه چیزی که میل ما می‌طلبد. مراقب باشیم شیطانی به نام عبادت، کلاه گل و گشادی سرمان نگذارد که تا روی نافمان بیاید!

۶. پیشگیری: لازم است کارشناسان دین احکام را طوری بیان کنند و بنویسند که ایجاد وسواس نکنند. حتماً اعلام کنند که احکام وسواسی جداگانه است. مراقب باشند با توجه به سابقه فرد، نگرش او، سخن اطرافیان و... رفتار و سؤالات وسواس‌گونه را از زهد و تقوا جدا کنند و با تشویق نابجا سبب تشدید وسواس نشوند.

۷. احکام وسواسی‌ها: همان‌گونه که مسافر، مریض و معلول احکام خاصی دارند، فرد وسواسی هم احکام خاص خود را دارد. زمانی که توان فرد در تمام کردن کار به دلیل وسواس بودن کم شده، از تکلیف او هم کاسته می‌شود.

۸. عینک عرف: همان‌طور که نابینا برای مصون ماندن از خطر از افراد بینا کمک می‌گیرد، افراد وسواسی که به دلیل بیماری، بینش‌شان کج و معوج می‌بیند و توهم را واقع می‌پندارند، براساس دستور دین و عقل باید از عینک عرف مردم و حامیان اطراف خود کمک بگیرند.

۹. بی‌خیال‌درمانی: افراد وسواسی نگران آخرت خود نباشند. مراجع فرموده‌اند: شما به وسواس‌تان بی‌خیال باشید، قیامت‌تان گردن ما. وسواسی بودن به معنی پلید بودن نیست. عیب وقتی است که ما دست روی دست بگذاریم و سیل وسوسه بیاید و خانه‌مان را ویران کند. برخی از بزرگان هم گرفتار وسواس شده بودند که با راهنمایی دستورات دین و سماجت با وسواس کشتی گرفتند و پیروز شدند.

۱۰. روان‌درمانی و دارو درمانی: کمک از روان‌پزشک (دارو درمانی) و روان‌شناس بالینی (روان‌درمانی) در درمان وسواس لازم است. بزرگان دین و اخلاق^۱ توصیه می‌کنند با دقت و تلاش، اجازه ندهید وسواس ریشه‌دار شود و در این مبارزه اهمال‌کاری نکنید، ولی اگر به هر دلیلی وسواس شدید شد، باید از روان‌پزشک و روان‌شناس بالینی کمک بگیرید. ضرب‌المثل «با توکل بر خدا زانوی اشتر ببند»، ریشه‌روایی و همخوانی معنایی با باورهای دینی دارد. از سویی دیگر، خود خدا گفته از اسباب طبیعی و متخصص کمک بگیریم و به همین دلیل امام حسن (ع) و حسین (ع) برای امام علی (ع) قبل از شهادت‌شان پزشک آوردند. امام صادق (ع) می‌فرماید: یکی از پیامبران بیمار شد؛ پس گفت: خود را درمان نمی‌کنم تا هم او که بیمارم کرده است، شفایم دهد. خداوند تعالی به او وحی کرد: تا خود را درمان نکنی، شفایت ندهم؛ زیرا شفا دادن از من است. ۲. جابرین عبدالله انصاری می‌گوید: همراه پیامبر خدا (ص) بودم. حضرت از بیماری عیادت کرد و به او فرمود: «آیا برایت طبیعی فرا نخوانیم؟». بیمار گفت: آری، تو، ای پیامبر خدا، به این کار فرمان می‌دهی؟! پیامبر فرمود: «آری، خداوند، هیچ دردی فرو نفرستاده، مگر اینکه درمانی نیز برایش فرو فرستاده است».^۳

۱۱. دامن زدن به مشکل: اگر فردی که متخصص نیست، با آیه یأس خواندن، مانع دارو درمانی فرد وسواسی شود و پا توی کفش متخصص کند و ادعا کند که دارو درمانی برایت مفید نیست، ضامن ضررهای بیمار است و گناهکار.

۱۲. کفه سنگین سود: متخصص هم می‌داند داروهای وسواس، مانند هر داروی دیگر، عوارضی دارند، ولی قطعاً مجموعه عوارض داروها، خیلی کمتر از عوارض خود بیماری است؛ بنابراین باز هم صرفه با دارو درمانی است نه توقف و گیر کردن در دام اختاپوس وسواس.

۱۳. کار درمانی: بی‌کاری، مهم‌ترین عامل رشد خیالات واهی و وسواسی است. همان گونه که اگر در باغچه چیزی نکاریم، پر از علف هرز می‌شود، اگر ذهن‌مان را با ارتباط کلامی مثبت با خدا (قرآن، ذکر و دعا)، با ائمه (توسل، خواندن زیارت نامه و...) با دیگران مشغول نکنیم، درگیر کارهای خلاقانه نشویم و آن را راکد بگذاریم، محل رشد فکرهای تکراری می‌شوند. در یک ظرف جای یک چیز است؛ پس اجازه ندهید ظرف ذهن‌تان با افکار خودآیند وسواسی پر شود.^۱

« وَعَسَىٰ أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَهُوَ خَيْرٌ لَّكُمْ وَعَسَىٰ أَنْ تُحِبُّوا شَيْئًا وَهُوَ شَرٌّ لَّكُمْ وَاللَّهُ يَعْلَمُ وَأَنْتُمْ لَا تَعْلَمُونَ؛

و بسا چیزی را ناخوش داشته باشید که آن به سود شماست و بسا چیزی را دوست داشته باشید که به زیان شماست، و خدا می‌داند و شما نمی‌دانید. « (بقره/ ۲۱۶)

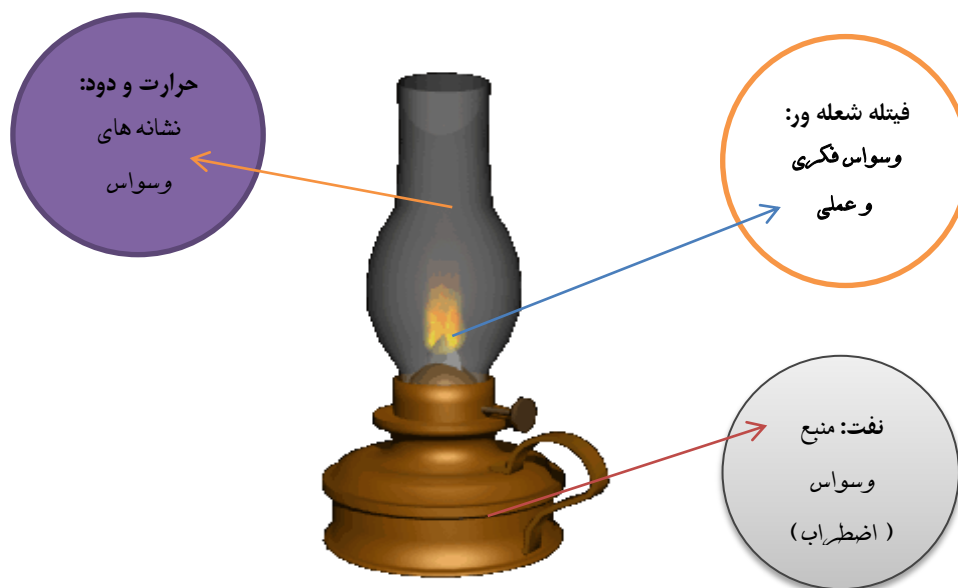
and it may be that you dislike a thing while it is good for you, and it may be that you love a thing while it is evil for you, and Allah knows, while you do not know.

۱. آیت‌الله مظاهری، راهکارهای عملی درمان وسواس، ص: ۶ مکارم اخلاق، ج: ۲، ص: ۱۸۰، ح: ۳۴۶۵؛ محمد محمدی ری شهری، دانشنامه احادیث پزشکی، ص: ۳۹. به نقل از ماهنامه فرهنگی، اجتماعی و آموزشی قدر، محمدحسین قدیری، شماره ۵۷ دی ۱۳۹۱

بخش ششم: نمودارها

۱- ریشه وسواس

اگر بیمار وسواسی را به چراغ نفت سوزی تشبیه کنیم، فتیله شعله‌ور آن، وسواس و منبع نفتی آن، اضطرابش است. شعله‌های و حرارت و دود این چراغ، نشانه‌ها، سطوح و عمق وسواس را نشان می‌دهد. همان‌گونه که با ته کشیدن نفت، یا پایین کشیدن فتیله شعله کم سو می‌شود و با بالا رفتن فتیله یا رسیدن نفت بیشتری به آن شعله زیادتر می‌شود، با کاهش اضطراب و نشانه‌های (شناختی، رفتاری، اجتماعی، و...) آن وسواس هم ضعیف‌تر می‌شود و با افزایش اضطراب و نشانه‌هایش، وسواس شدیدتر می‌شود.



اضطراب

ریشه

وسواس است

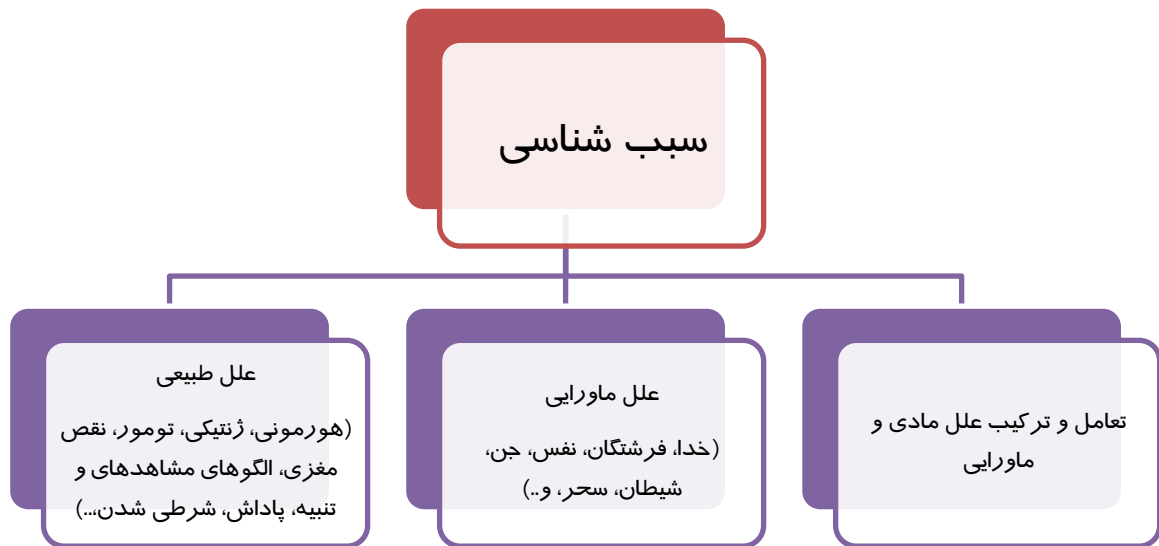
۲- نشانه‌های وسواس فکری و عملی



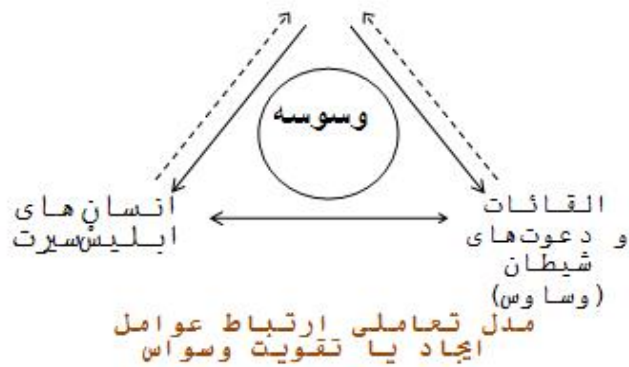
۳- تفاوت اختلال اضطرابی وسواس و اختلال شخصیت وسواسی



۴- سبب‌شناسی وسواس



نفس تزکیه نشده



نیروهای غیبی

مثبت

خداوند، فرشتگان، تسجیم
اعمال و گفتار و پندار نیک،
نفس لوامه و مطمئنه، جنیان
مؤمن، روح انبیا و ائمه و...

منفی

نفس اماره، شیطان
(جنیان کافر و بد)،
ابلیس، خناس، تجسم
اعمال، گفتار، پندار بد،

۶- امواج وسوسه‌گر: به فرماندهی ابلیس و اجرای شیطان جنی و انسی و نفس اماره



خداوند از

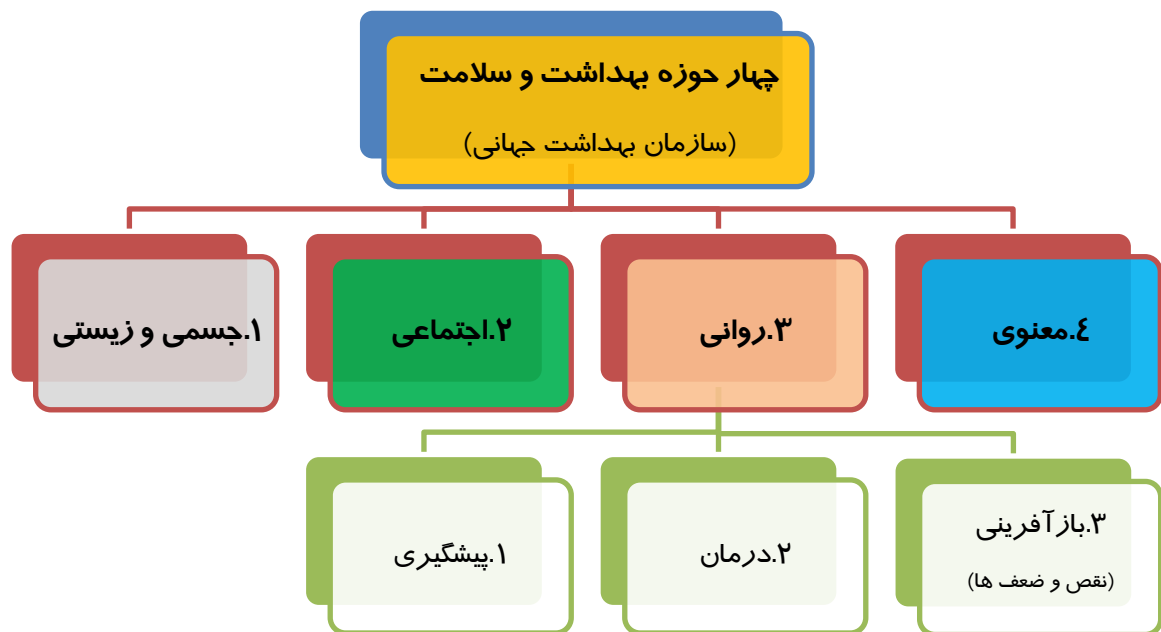
مؤمنان دفاع

می‌کند: **إِنَّ**

اللَّهَ يُدَافِعُ عَنِ

الَّذِينَ آمَنُوا

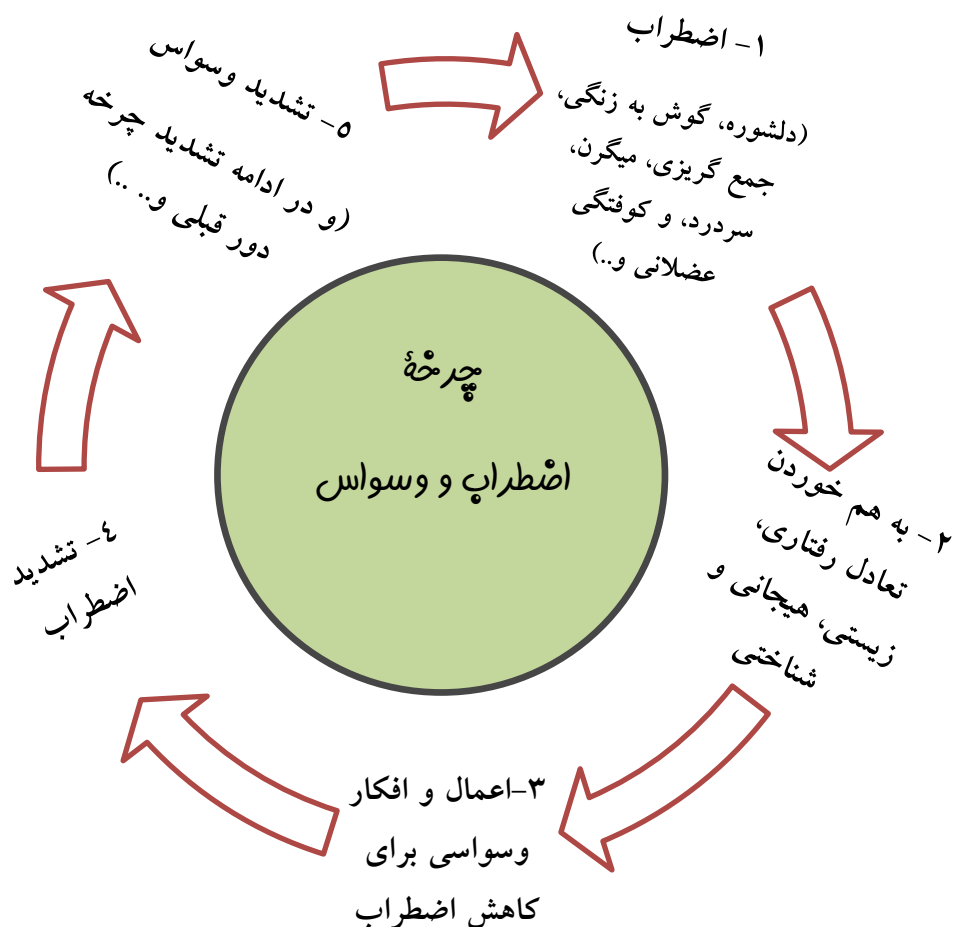
۷- حوزه‌های بهداشت روان



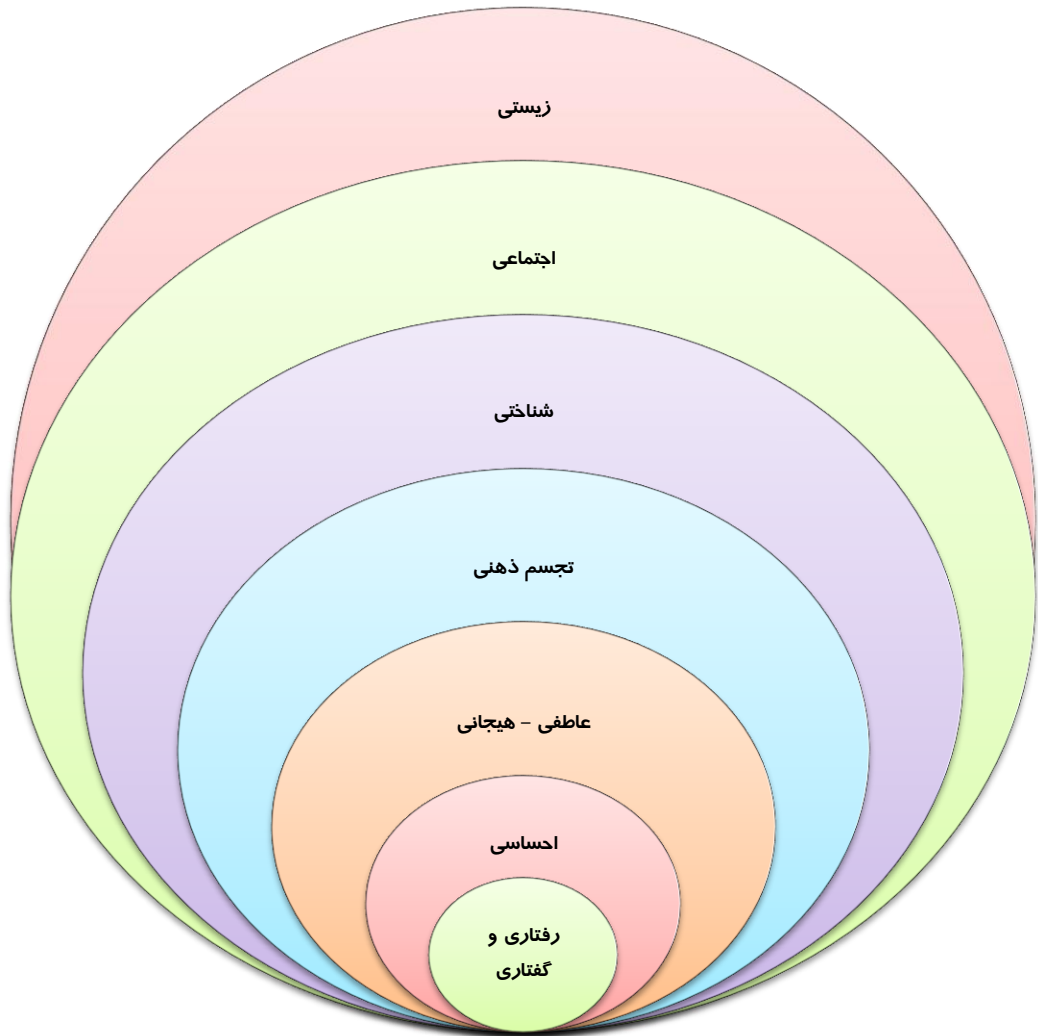
۸- چرخه وسواس

برخی از الگوهای وسواس تکرار برای به آرامش رسیدن و به تعبیر افراد وسواسی، به دل‌نشستن هستند. در واقع با تحلیل دقیق روان‌شناسی، این افراد حق هم دارند، چون وسواس‌شان ریشه در اضطراب‌شان دارد و آنها برای کسب آرامش و خاموش کردن شعله‌های اضطراب و وسواس از عمل و تکرار آن کمک می‌گیرند. از سویی هم چون با ماهیت سبک رفتارهای بی‌مغز خود روبرو می‌شوند، اضطراب‌شان و در نتیجه آن وسواس‌شان بیشتر می‌شود و این چرخه با رفتار تکرار تا آخر عمر ممکن است ادامه یابد. فرد وسواسی به دلیل عمق باورهای دینی‌اش نیست که غسلش را طول می‌دهد، تکبیره الاحرام یا اذکار نمازش را با تردید و تکرار می‌گوید او برای اطمینان بخشی و تسکین خود عبادات را سپر خود قرار می‌دهند؛ همان‌گونه که ممکن است فردی به دلیل فرهنگ، نوع تربیت، شغل، دوستان و... به دقت‌های بهداشتی یا تمیزی یا اعتیاد به رفتار جنسی (مشروع و یا نامشروع) پناه ببرد.

توجه به تحلیل روان‌شناختی بالا، می‌تواند نقش پیشگیرانه قوی‌ای داشته باشد. از سویی نیز ممکن است برای افرادی که در گرداب آن گیر کرده‌اند، مخرب باشد. در بیان این تحلیل به خصوص جایی که موضوع آن دینی و قدسی است، باید نهایت دقت را کرد، چرا که می‌تواند چرخهٔ احساس گناه، اضطراب و وسواس را تشدید کند.



۹- لایه‌های شخصیت از نظر لازاروس



۱۰- توصیه‌های دهگانه امام خمینی

با بررسی مجموع استفتائات امام خمینی ده توصیه زیر به افراد وسواسی شده است.^۱ نمودار زیر آنها را نشان می‌دهد:



۱. عبدالله موگهی، احکام خانواده، مطابق با فتاوی‌ای امام خمینی، ص ۶۷-۷۱.

۱۱- راهکارهای آیت‌الله مظاهری

آیت‌الله مظاهری در کتاب «راهکارهای عملی درمان وسواس» راه‌های زیر را برای مقابله با وسواس توصیه می‌کند. این کتاب و ۵ فایل سخنرانی درباره وسواس برای استفاده در سایت ایشان موجود است.

ا. **دعا وتوسل:** اولین سفارش برای درمان این بیماری دعا و رابطه با خداست. بر اساس آیات قرآن هیچ کس نمی‌تواند خودسازی کند مگر آنکه رحمت خدا شامل حالش شود.^۱

ب. **کمک گرفتن از نماز:** از آیات قرآن استفاده می‌شود کمک گرفتن از نماز اول وقت، یکی دیگر از راه‌های نجات است.^۲

ج. **تقوا واجتناب از گناه:** اجتناب از گناه انسان را به مراحل بالایی می‌رساند و تقوا اولین مرحله خودسازی است.

د. **بی‌اعتنایی:** بی‌اعتنایی، اهمیت فوق‌العاده‌ای دارد و بدون آن دعا وتوسل و سایر راهکارها فایده‌ای ندارد. اگر به وسواس خود بی‌اعتنایی نکنند روز به روز بدتر می‌شوند. دستور به بی‌اعتنایی در بسیاری از استفتائات و مسائل مراجع تقلید برای رویارویی با شک زیاد و وسواس بیان شده است.

ه. **انتخاب الگو:** وسواسی لازم است، سیره آسان‌اِئمه و عرف مردم را الگوی خود قرار دهد و باید مثل متعارف مردم باشد و افراد وسواس را الگوی خود قرار ندهد. و مراقب افرادی باشد که نادانسته وسواس او را تقویت می‌کنند و آن را نوعی امتیاز مثبت برای او به حساب می‌آورند.

و. **بازسازی شناختی:** وسواسی باید این طور فکر کند که او فعلاً بیمار است و عمل همه صحیح است و عمل او غلط.

ز. **کمک از حامی و راهنما (مشاور فقهی):** فرد وسواسی باید از «یک نفر» مسئله‌دان مسائل شرعی را بپرسد و حق ندارد از دو نفر بپرسد یا رساله مطالعه کند. پرسیدن از چند نفر برای او حرام است.

ح. **تلقین:** وسواسی باید به طور جد با خود حرف بزند و بگوید باید این درد را درمان کنم، باید مثل متعارف مردم باشم، باید لجبازی را کنار بگذارم و بی‌اعتنا باشم. این مواجهه فعال و تحمیل‌ها در ابتدا مشکل است اما کم‌کم آسان می‌شود. درست مثل فرد معتادی که می‌خواهد مواد مخدر را ترک کند باید در برابر وسوسه‌ها مقاومت کند تا پیروز شود.

ط. **مراقبه:** هر روز صبح بعد از نماز با خود شرط کند که به وسوسه‌های شیطان بی‌اعتنا باشد و در طول روز مراقب خود باشد که به این شرط وفادار بماند. اگر بر خلاف عهدش عمل نمود، سریع توبه کند و ناامید نشود. آخر شب خود را محاسبه نماید و اگر به وسواس بی‌اعتنا بوده به سجده رود و از خدا تشکر نماید.^۳

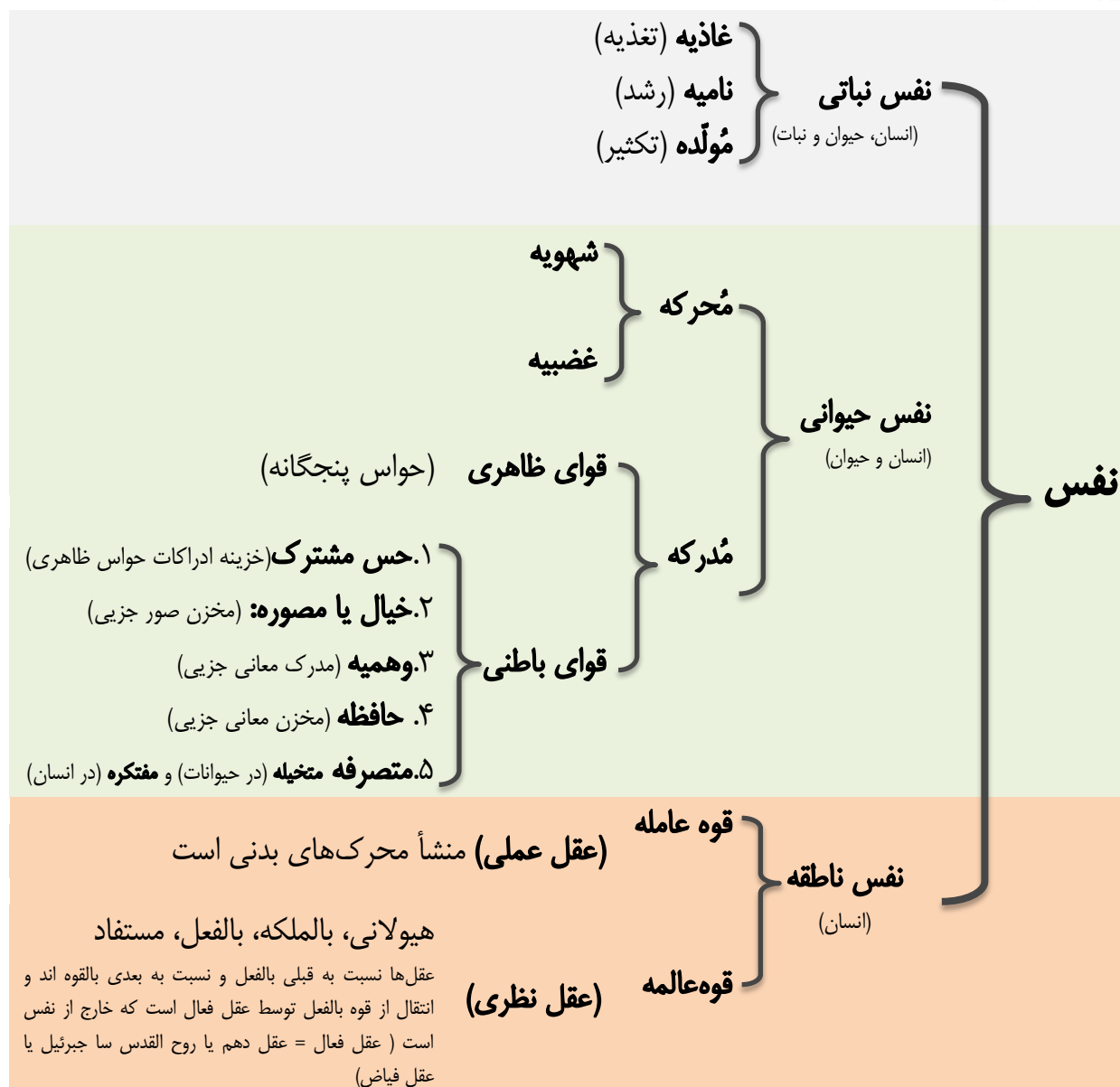
۱. نور/۲۱.

۲. بقره/۴۵ و ۱۵۳.

۳. ر.ک: راهکارهای عملی درمان وسواس، آیت‌الله مظاهری، ص ۲۸-۴۸.



۱۲- قوای نفس



جدول قوای نفس از نظر ابن سینا

نفس دارای وظایف مختلف است ولی همچنان واحد است. قوای شهوانیه و غضبیه و مدرکه را به هم پیوند می‌دهد. من همان نفس است که موجب وحدت قوای بدنی است و به وسیله این قوا است که نبات و حیوان و انسان بالفعل می‌شود و نفس کمال همه قوه‌هاست.^۱

انواع حواس باطنی

در اینجا هر یک از حواس باطنی را تعریف می‌کنیم.

۱. **حس مشترك**: این قوه، که یکی از حواس باطنی نفس حیوانی است، صوری را که حواس ظاهری به ادراک آنها نایل می‌شوند، درک می‌کند. بدین‌روی، «حس مشترك» قوه‌ای ادراکی است و نه معین بر ادراک. حس مشترك ظرف ادراکات حواس ظاهری است و همچون خزینه‌ای است که این پنج نهر به سوی آن جریان دارد.

۲. خیال یا مصوره: قوه خیال خزانه صور و نگه‌دارنده آنهاست و خود مدرک نیست، بلکه معین بر ادراک است. از این‌رو، مستقیماً نقش ادراکی ندارد و صرفاً محل نگهداری صور و مخزن آنهاست. بدین‌روی، این قوه خزانه حسّ مشترک و صورت‌های موجود در آن است. گاهی این واژه در مورد حسّ مشترک نیز به کار می‌رود. در این صورت، منظور از آن حسّ مشترک است. به نظر می‌رسد این کاربرد از آن‌روست که قوه خیال خزانه صوری است که آنها را حسّ مشترک درک می‌کند. در واقع، نام «خزانه» بر مدرک نهاده شده است.

۳. واهمه: قوه واهمه یکی از حواس باطنی است که «معانی جزئی» را درک می‌کند. معانی جزئی اموری هستند که در ذهن، در قالب شکل و صورت منعکس نمی‌شوند؛ همچون محبت به مادر و یا فرزند و تنفر خاص از یزید و شارون، برخلاف امور محسوس همچون رنگ‌ها، درختان و معادن که صورت دارند و در قالب شکل و صورت منعکس می‌شوند.

بدین‌سان، مدرک معانی جزئی قوه‌ای است که «واهمه» نام دارد؛ چنان‌که مدرک صور «حسّ مشترک» نامیده شده است. تمایز این دو حسّ باطنی در واقع، به تمایز افعال و عملکردهای آنها ارجاع می‌یابد. بر اساس نگرش رایج قدما، صور و معانی از یکدیگر ممتازند و تمایز آنها به گونه‌ای است که نمی‌توان با یک حس، همه آنها را درک کرد. صور خیالی مربوط به عالم حس و طبیعت است و معانی مربوط به فکر و اندیشه.

۴. حافظه: معانی جزئی، که با واهمه درک می‌شوند، در مخزنی حفظ و نگهداری می‌گردند؛ چنان‌که گفته‌اند: قوه‌ای که آنها را حفظ می‌کند خود واهمه نیست؛ زیرا حفظ نوعی قبول است و ادراک فعل. یک قوه نمی‌تواند هم فاعل باشد و هم قابل. اما قوه خیال حافظ صور است و نمی‌تواند نگه‌دارنده معانی باشد. از این‌رو، لازم است قوه دیگری این مهم را به انجام رساند. آن قوه که خزانه معانی و نگه‌دارنده آنهاست، «حافظه» نام دارد؛ چنان‌که خزانه صور جزئی «خیال» نامیده شده است. حافظه، همچون خیال، مدرک نیست، بلکه معین بر ادراک است. این حسّ باطنی با حفظ و نگهداری معانی، آنها را در محضر واهمه قرار می‌دهد. سپس واهمه به درک آنها نایل می‌گردد. از این‌رو، حافظه مستقیماً نقش ادراکی ندارد و صرفاً محل نگهداری معانی جزئی و خزانه آنها به شمار می‌رود.

۵. متصرفه: قوه متصرفه یکی از حواس باطنی است که در ادراکات انسان تصرف می‌کند و به تجزیه و تحلیل آنها می‌پردازد. این قوه بر اساس آنکه توسط کدام قوه تسخیر شود و به استخدام آن درآید، نام خاصی دارد. اگر واهمه یا نفس حیوانی آن را به کار گیرد و در صور و معانی جزئی تصرف کند، «متخیله» نامیده می‌شود و اگر در استخدام عقل و نفس ناطقه قرار گیرد و عقل به کمک آنها به تعریف و استدلال بپردازد، «متفکره» نام دارد.^۱

۱۳-یقین وسواسی

مرحوم صاحب عروه در رساله می‌نویسد: «**لا اعتبار بقطع الوسواسی**» فقهاء و مراجع تقلید نیز در این مورد حاشیه ندارند، یعنی همه می‌گویند قطع و یقین وسواسی، حجت نیست. زیرا فرد وسواسی یقین نداشته و گرفتار تخیل است. وقتی یقین وسواسی که در نظر خودش ۱۰۰٪ آگاهی است، حجت نباشد دیگر جای بحث از مراتب ضعیف‌تر یعنی گمان و شک نیست.^۱ در واقع، فرد وسواسی نسبت به موضوعاتی که وسواس دارد، بالاترین درجه آگاهی‌اش، کمتر یا مساوی با پایین‌ترین درجه آگاهی متعارف مردم است.

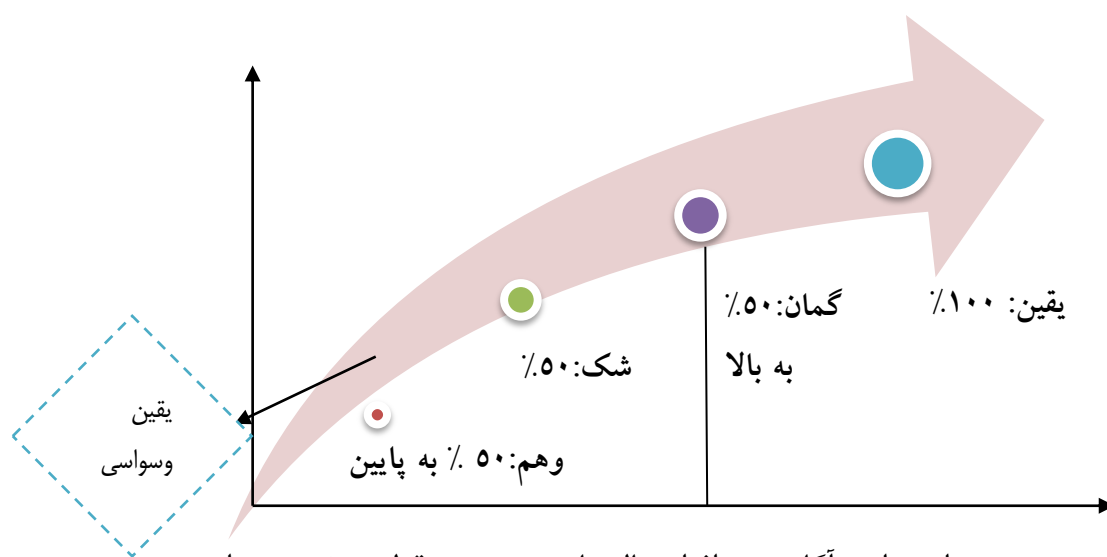
به طور کلی، حالت آگاهی انسان سالم، به یک شیء می‌تواند به چهار صورت ذیل باشد:

الف: یقین ۱۰۰٪ و احتمال خلاف نمی‌دهد؛

ب: ۵۰٪ در ۵۰٪ که شک می‌باشد؛

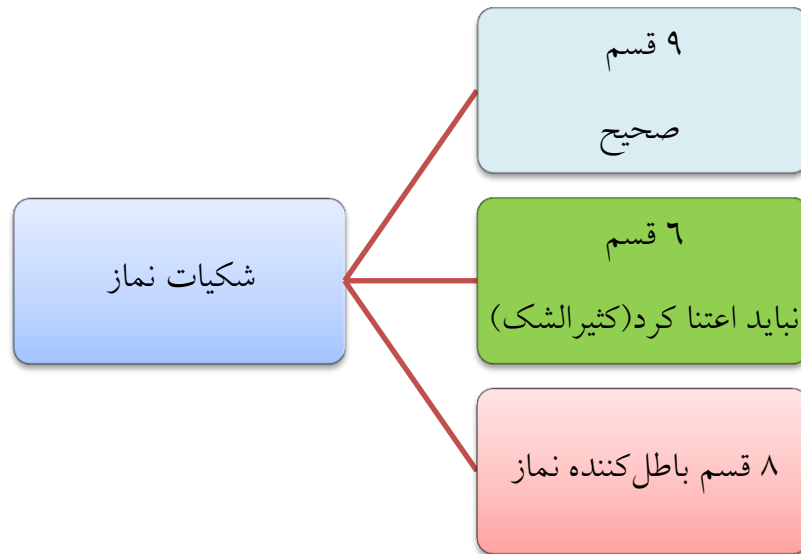
ج: از ۵۰٪ به بالا که ظن و گمان می‌باشد؛

د: از ۵۰٪ به پایین که وهم نام دارد و مقابل ظن حساب می‌شود.



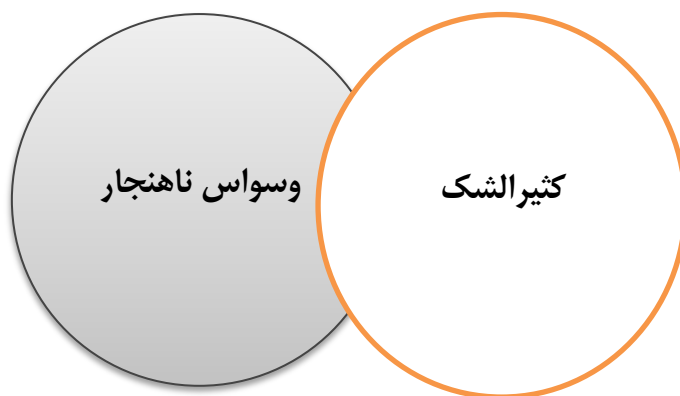
نمودار: مراتب آگاهی در افراد سالم با تعیین حدود قطع و یقین وسواسی

۱۴- شکایات نماز



۱۵- رابطه کثیرالشک و وسواس

برخی افراد به دلیل گرفتاری‌ها و استرس‌های زندگی کثیرالشک می‌شوند ولی بیمار نیستند. هرکثیرالشکی وسواسی نیست. برخی از وسواسی‌ها کثیرالشک هم هستند. وسوسه شیطان می‌تواند در کثیرالشک و وسواس تأثیر داشته باشد. هم در کثیرالشک و هم در وسواس بخشی از درمان بی‌اعتنایی است.



۱۶- اعمال و اذکار دینی برای رفع و دفع وسواس

- آمنا بالله و رسوله و لا حول و لا قوة الا بالله
- شستن سر با صدر و خضاب کردن
- دعا و توسل به ائمه (علیهم السلام)
- بی‌اعتنایی
- کمک از نماز
- زمان بندنی (حداکثر ۳ دقیقه برای وضو و ۱۰ دقیقه برای غسل)
- خودکنترلی (مشارطه، مسارعه، مراقبه، محاسبه، معاتبه و معاقبه)
- الگو قرار ندادن افراد وسواسی
- الگو قرار دادن متعارف‌متدینان
- آگاهی از مسائل فقهی (عدم پرسش از کارشناسان مختلف)
- مسواک زدن
- تسبیحات حضرت زهرا (س)
- سه روز، روزه پی‌در پی و روزه گرفتن ماه رمضان
- یاد مرگ
- دو رکعت نماز و پناه بردن به خدا
- خواندن سوره ناس، فلق و دو آیه ۴۵ و ۴۶ اسرا و سه آیه نخست انعام
- تلقین مثبت
- تشریف‌تافتن به شیطان
- ذکر به خصوص لاله‌الاله‌الله و لا حول و لا قوة الا بالله العلی‌العظیم
- توجه به ضررهای مادی، معنوی، و..
- تقلید از سیره ائمه
- مالیدن روغن زیتون به بدن
- خوردن انار، خرما، سیب،
- اذکار پناه بردن به خدا

**اعمال و
اذکار دینی
برای
پیشگیری و
درمان
وسواس**

منبع برای مطالعه و مشاوره

۱. راهکارهای عملی درمان وسواس، آیت‌الله مظاهری، (برای دانلود به سایت آیت‌الله مظاهری رجوع کنید).
۲. پنج جلسه سخنرانی از آیت‌الله مظاهری درباره وسواس، برای دانلود به سایت آیت‌الله مظاهری رجوع کنید.
۳. بهترین راه غلبه بر نگرانی‌ها و ناامیدی‌ها، محمدجعفر امامی، نسل جوان، قم، برای دانلود به سایت آیت‌الله مکارم رجوع کنید.
۴. ترجمه کامل هندبوک کاپلان روانپزشکی، پدیدآورنده: مجید صادقی و همکاران، ناشر: برای فردا، تهران.
۵. جزوه وسواس و درمان در روایات اسلامی، حسن عرفان، مرکز تحقیقات نور، قم، (موجود در مرکز مطالعات و پاسخگویی به شبهات حوزه علمیه قم)
۶. حقایق درباره اختلال وسواس، استتلی راچمن، پادمال دسیلوا، ترجمه رضا شاپوریان، ناشر: رشد، تهران.
۷. راهنمای آموزشی و عملی درمان، وسواس، پدیدآورنده: محمدرضا عابدی، حمیدطاهر نشاط دوست، مهدی اصفهانی، ناشر: فرهنگ پژوهان دانش.
۸. دی وی دی وسواس، از دکتر محمد مجد، موسسه پژوهاک هنر و اندیشه. تهران. تلفن: ۰۲۲۰۲۸۶۷۲-۰۲۱
۹. شناخت وسواس و علایم آن: راهنمای علمی شناسایی علایم وسواس، گیتی شمس، ناشر: قطره، تهران.
۱۰. غلبه بر وسواس، لی بائر، مسعود محمدی (مترجم)، محمد دهگانپور (مترجم)، لیلا کوهی (مترجم)، ناشر: رشد، تهران.
۱۱. درمان رفتاری وسواس، گیل اس استکتی، ترجمه عباس بخشی پور، ناشر: مؤسسه انتشاراتی روان پویا، تبریز.
۱۲. شناخت و درمان وسوسه و وسواس در اسلام، محمود ارگانی بهبهانی، مجمع ذخائر اسلامی قم،
۱۳. صفت چهارم: خواطر نفسانی و وسواس شیطانی از معراج السعاده، ملا احمد، نراقی، چ ۱، ناشر: دهقان، تهران، ۱۳۷۰.
۱۴. نقش باورهای دینی در رفع نگرانی‌ها، پدیدآورنده: طاهری، حبیب‌الله، انتشارات زائر / آستانه مقدسه، قم، ۱۳۸۸. (مطالعه آنلاین = سایت حوزه دانت بخش کتابخانه قسمت روان‌شناسی).
۱۵. وسواس، شناخت و راه‌های درمان، پدیدآورنده: حیدری نراقی، علی محمد، ناشر: انتشارات میثم تمار، قم، ۱۳۸۸. (مطالعه آنلاین = سایت حوزه دانت بخش کتابخانه قسمت روان‌شناسی).

۱۶. وسواس و درمان آن: بررسی آفت‌ها و درمان بیماری وسواس، حسن عرفان، سیدمحمد مجیدی، سیدمهدی حجازی شهرضایی، فارس الحجاز، ۱۳۸۵.
۱۷. وسواس (دو دی وی دی)، حمید حبشی، فروشگاه اینترنتی، شرکت کامپیوتری پانته آ، کد پستی: ۸۱۳۵۷۱۶۳۱۸ - تلفن: ۰۳۱۱ - ۲۳۴۷۱۷۰.
۱۸. فاطمی نیا، عبدالله، سخنرانی وسواس، راسخون و سایت سایت اسک دین دات کام انجمن مشاوره، اختلال روانی.
۱۹. تماس با مرکز ملی پاسخگویی به سؤالات دینی، ۰۹۶۴۰، دو بخش مشاوره روان‌شناختی و مشاوره احکام شرعی.
۲۰. پژوهشگاه علوم انسانی پرتال جامع علوم انسانی (انسانی دات آی آر)، بخش روانشناسی.
۲۱. تاپیک بی‌خیال‌درمانی (صوتی - تصویری)، سایت اسک دین، مرکز ملی پاسخ‌گویی به سؤالات دینی.

مشاوره احکام شرعی		
پاسخگویی به استفتائات و سؤالات روان‌شناختی و تربیتی		
نام مرجع بزرگوار و دفتر پاسخگو	تماس	آدرس سایت
۱ سید علی خامنه ای	۰۲۵۱-۷۲۸۲۲۷-۷۷۴۷۴	www.khamenei.ir
۲ ناصر مکارم شیرازی	۰۲۵۱-۷۷۴۳۱۱۰-۱۵	www.makaremshirazi.org
۳ سید علی سیستانی	۰۲۵۱-۷۷۴۱۴۱۴-۱۹	www.sistani.org
۴ حسین وحید خراسانی	۰۲۵۱-۷۷۴۰۶۱۱	www.vahid-khorasani.ir
۵ حسین نوری همدانی	۰۲۵۱-۷۷۴۱۸۵۰	www.noorihamedani.com
۶ لطف الله صافی	۰۲۵۱-۷۷۱۵۵۱۱-۱۴	www.saaqi.ir
۷ جعفر سبحانی	۰۲۵۱-۷۷۴۳۱۵۱	www.tohid.ir
۸ شبیری زنجانی	۰۲۵۱-۷۷۴۰۳۲۱	http://zanjani.almaktab.ir
۹ محمدتقی بهجت	۰۲۵۱-۷۷۴۳۲۷۱-۷۳	www.bahjat.ir http://www.mtb.ir
۱۰ جواد تبریزی	۰۲۵۱-۷۷۴۴۲۸۶	www.tabrizi.org
۱۱ فاضل لنکرانی	۰۲۵۱-۷۷۲۰۵۰۰-۲	www.lankarani.org
۱۲ حسین مظاهری	۰۳۱۱-۴۴۶۴۶۹۱	www.almazaheri.ir
۱۳ مرکز ملی پاسخگویی به سؤالات دینی	۰۹۶۴۰	www.askdin.com/
۱۴ سایت احکام پرسمانی		http://www.ahkam.porsemani.ir
۱۵ پایگاههای مراجع عظام تقلید		http://www.shiayan.ir/payegah-maraje.php
۱۶ دانلود و مطالعه ۱۰۴ کتاب فقهی (رساله، استفتاء و...) مخصوص گوشی همراه و کامپیوتر		http://www.ghaemiyeh.com/
۱۷ مرکز مطالعات و پاسخ‌گویی به شبهات حوزه قم		http://www.andisheqom.com/Files/ahkam.php
۱۸ رساله‌ها و استفتائات مراجع به علاوه مشاوره فقهی		http://anhar.ir/home.asp

فهرست منابع

۱. قرآن
۲. نهج البلاغه
۳. مفاتیح‌الجنان
۴. مصابیح‌الجنان
۵. ایس آبرت، چگونه شادی‌آفرین زندگی خود باشیم و در برابر ناملایمات مقاوم‌تر، ۶. آخوند خراسانی محمدکاظم، کفایه‌الاصول،
۷. آلن اس بلاک - مایکل هرسن، فرهنگ شیوه‌های رفتار درمانی،
۸. امام خمینی، توضیح‌المسائل، نماز جماعت، مسأله ۱۴۰۵.
۹. آمدی، غرر‌الحکم،
۱۰. انصاریان حسین، درمانگری با قرآن اثر (برای دانلود به سایت ایشان رجوع کنید).
۱۱. پایگاه اینترنتی آیت‌الله مکارم شیرازی، درس خارج فقه آیت‌الله مکارم، کتاب الحج، ۰۹/۱۲/۹۱.
۱۲. رساله سیزده مرجع
۱۳. پرتال انهار،
۱۴. جمعی از مؤلفان، روان‌شناسی اجتماعی با نگرش به منابع اسلامی،
۱۵. جواد آملی عبدالله، مبادی اخلاق در قرآن،
۱۶. جواد آملی عبدالله، تفسیر تسنیم، ج ۳،
۱۷. حسن عرفان، جزوه وسواس، مرکز تحقیقات نور، ص ۲۰ - ۶۰.
۱۸. حسین زاده محمد، فصلنامه معرفت فلسفی، حواس باطنی از منظر معرفت‌شناسی، سال سوم، شماره چهارم، تابستان ۱۳۸۵، ۶۵-۱۰۸.
۱۹. حسینی سید مجتبی، رساله دانشجویی، دفتر نشر معارف، قم.
۲۰. حسینی سیدمجتبی، احکام بلوغ و تقلید، دفتر نشر معارف، قم.
۲۱. دادستان پریخ، روان‌شناسی مرضی تحولی،
۲۲. راهکارهای عملی درمان وسوسلس اثر آیت‌الله مظاهری،
۲۳. رخشاد محمدحسین، در محضر آیت‌الله بهجت، نشر مؤسسه فرهنگی سما.
۲۴. رخشاد، محمد حسین؛ (۱۳۸۰)، در محضر علامه طباطبایی (ره) پرسشها و پاسخهای اعتقادی، اخلاقی، تفسیری، حدیثی و عرفانی، قم: انتشارات نه‌اوندی، چاپ پنجم. تابستان ۱۳۸۹.
۲۵. سایت راسخون، سخنرانی آیت‌الله فاطمی‌نیا، رجوع: تاریخ مراجعه، تیرماه ۱۳۹۰.

۲۶. صادقی مجید و همکاران، هندبوک کاپلان روان‌پزشکی، نشر برای فردا، تهران.
۲۷. علیپور بیژن - محمدبیگی مصطفی، بهداشت روانی، انتشارات دکلمه گران، تهران، ۱۳۷۵.
۲۸. فرانکل ویکتور، انسان در جستجوی معنا،
۲۹. فرانکل ویکتور، خدا در ناخداگاه،
۳۰. فرانکل ویکتور، پزشک و روح،
۳۱. فقیهی علی نقی، تربیت جنسی، نشر دارالحدیث، قم
۳۲. فلاح زاده محمدحسین، تفاوت فتاوی (مطابق با فتاوی ۱۳ مرجع)، نشر انتشارات جامعه الزهراء
۳۳. فلاح زاده محمدحسین، درسنامه روش بیان احکام،
۳۴. قدیری محمدحسین قدیری، عشقم میکشه مگه فضولی، ماهنامه خانه خوبان، شماره ۶۸ سال ۱۳۹۳
۳۵. قدیری محمدحسین قدیری، من مانده‌ام تنهای تنها، مرکز مشاوره مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی، قم.
۳۶. قدیری محمدحسین قدیری، نوح درمانی، ماهنامه قدر، شماره ۷۷، ۱۳۹۳
۳۷. قدیری، محمدحسین قدیری، تمثیلات روان‌شناختی، مرکز مشاوره مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی، قم.
۳۸. موسوی سیدمحسن، قرآن درمانی روحی و جسمی، محسن آشتیانی.
۳۹. الصالحی حسن عبدالحسین، قرآن درمانی، کاظم عابدینی مطلق (مترجم)، زینب شبانکاری (مترجم).
۴۰. حیدری نراقی، علی محمد، وسواس، شناخت و راه‌های درمان، پدیدآورنده: ناشر: انتشارات میثم تمار، محل نشر: قم، سال نشر: ۱۳۸۸
۴۱. قرائتی محسن، تفسیر نور،
۴۲. قربانی نیما، سبک‌ها و مهارت‌های ارتباطی،
۴۳. گری هارتز، معنویت و سلامت روان،
۴۴. مالتز ماکسول، روان‌شناسی تصویر ذهنی (سایکوسپیئرنتیک، علم کنترل ذهن)، ترجمه مهدی قراچه داغی، شباهنگ، ۱۳۹۰.
۴۵. محمد عثمان نجاتی، حدیث و روان‌شناسی، ص ۲۶۵-۳۳۳.
۴۶. محمدرضا کریمی بختیاری، روان‌درمانی اسلامی: درمان با قرآن،
۴۷. محمدی ری شهری محمد، دانشنامه احادیث پزشکی،
۴۸. مسعود آذربایجانی، مجله پژوهش و حوزه، مناسبت‌های دین و روان‌شناسی، بهار ۱۳۸۵، شماره ۲۵، ص ۶-۱۸.
۴۹. مسعود آذربایجانی، مقدمه‌ای بر روان‌شناسی دین، نشر پژوهشگاه حوزه و دانشگاه.

۵۰. مسعود آذربایجانی، روان‌شناسی دین از دیدگاه ویلیام جیمز، فصل آثار دینداری، ص ۲۴۱-۲۸۶.
۵۱. مصباح یزدی محمدتقی، طرحی جامع برای اسلامی سازی علوم، هفته نامه پرتو، شماره ۶۳۸، ۱۳۹۱/۰۵/۱۱ (این سخنرانی در دوم خرداد سال ۱۳۹۱ در کنگره بین‌المللی علوم انسانی بیان شده است).
۵۲. مظاهری حسین، وسواس و راهکارهای عملی درمان آن،
۵۳. مکارم اخلاق، ج ۲، ص ۱۸۰، ح ۲۴۶۵.
۵۴. مکارم شیرازی ناصر، احکام پزشکی،
۵۵. مکارم شیرازی، استفتائات جدید، ج ۱، مسأله ۲۴۸، فصل دهم، احکام نماز
۵۶. نابدل یونس، روان پزشکی مشاور در خانه شما،
۵۷. نرم افزار جامع التفاسیر، مرکز تحقیقات کامپیوتری، نور، قم.
۵۸. نرم افزار جامع الحدیث، مرکز تحقیقات کامپیوتری، نور، قم. (تحف العقول،
۵۹. نرم افزار درج ۳، دیوان شعرا، تهران
۶۰. نرم‌افزار بلخاری قهه حسن، نبرد رسانه‌ها.

الهی! یکتای بی‌همتایی، قیوم توانایی، بر همه چیز بینایی، در همه حال دانایی، از عیب مصفّایی، از شرک مبرّایی، اصل هر دوابی، داروی دل‌هایی، شاهنشاه فرمان‌فرمایی، معزز به تاج کبریایی، به تو رسد ملک خدایی.

الهی! نام تو ما را جواز، مهر تو ما را جهاز، شناخت تو ما را امان، لطف تو ما را عیان.

الهی! ضعیفان را پناهی. قاصدان را بر سر راهی. مؤمنان را گواهی.

چه عزیز است آن کس که تو خواهی.^۱

اللَّهُمَّ إِنَّا نَعُوذُ بِكَ مِنْ نَزَغَاتِ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ وَ كَيْدِهِ وَ مَكَائِدِهِ وَ مِنْ الثَّقَةِ بِأَمَانِيهِ وَ مَوَاعِيدِهِ وَ غُرُورِهِ وَ مَصَائِدِهِ وَ أَنْ يُطْمَعَ نَفْسَهُ فِي إِضْلَالِنَا عَنْ طَاعَتِكَ وَ امْتِهَانِنَا بِمَعْصِيَتِكَ أَوْ أَنْ يَحْسُنَ عِنْدَنَا مَا حَسَّنَ لَنَا أَوْ أَنْ يَثْقُلَ عَلَيْنَا مَا كَرِهَ إِلَيْنَا اللَّهُمَّ احْسَأْهُ عَنَّا بِعِبَادَتِكَ وَ اكْبِتْهُ بِدُؤُونِنَا فِي مَحَبَّتِكَ وَ اجْعَلْ بَيْنَنَا وَ بَيْنَهُ سِتْرًا لَا يَهْتِكُهُ وَ رَدْمًا مُصْمِتًا لَا يَفْتُقُهُ؛

خدایا! به تو پناه می‌برم از فتنه‌انگیزی‌های شیطان رانده شده، و از نیرنگ و مکرهایش، و از اطمینان به دروغ‌ها و وعده‌ها و فریب‌کاری و دام‌هایش، و این که خود را در گمراه کردن ما از راه بندگیت، و خوار کردن ما بر اثر معصیتت، به طمع اندازد یا نزد ما نیکو شود زشتی‌هایی که او در نظر ما نیکو جلوه می‌دهد، یا گران و سخت شود، خوبی‌هایی که او در نظر ما زشت نشان می‌دهد.

خدایا! به عبادت و بندگی ما، او را از عرصه‌گاه زندگی‌مان دور کن و به سبب جدیت و تلاش‌مان در راه محبتت، او را ذلیل و خوار گردان، و بین ما و او پرده‌ای قرار ده که آن را ندرد، و حجابی ضخیم برقرار کن که آن را نشکافد.^۱