



سرشناسه: فقیهی، علی نقی، ۱۳۳۵ -
عنوان و نام بدیداور: رهایی از دام وسواس / نویسنده علی نقی فقیهی ؛
به سفارش معاونت تبلیغات و ارتباطات اسلامی.

مشخصات نشر: مشهد: انتشارات قدس رضوی، ۱۳۹۱.

فروست: رهنما.

شابک: 978-600-6543-65-9

وضعیت فهرست نویسی: فیپا

یادداشت: کتابنامه.

موضوع: وسواس -- جنبه‌های مذهبی -- اسلام

موضوع: وسواس -- درمان -- به زبان ساده

شناسه افزوده: موسسه انتشاراتی قدس رضوی

شناسه افزوده: آستان قدس رضوی، معاونت تبلیغات و ارتباطات اسلامی

رده بندی کنگره: ۲۳۲BP/۱۳۹۱۶۵/۹۷۹ف/

رده بندی دیویی: ۴۸۵/۳۹۷

شماره کتابشناسی ملی: ۲۸۷۳۴۹۰



۴۸ → رهایی از دام وسواس

نویسنده: علی نقی فقیهی

آستان قدس رضوی

چاپ هشتم: پاییز ۱۳۹۱ (ویرایش جدید)

معاونت تبلیغات و ارتباطات اسلامی

نشانی: حرم مطهر امام رضا (ع)، اداره پاسخ‌گویی به سؤالات دینی

تلفن: ۰۵۱۱-۳۲۰۲۰ دورنگار: ۰۵۱۱-۲۲۴۰۶۰۲ rahnama@aqrazavi.org

به‌کوشش محمدحسین پورامینی

ویراستار: محمد مهدی باقری

طراح جلد: علی بیات

طراح لوگوی رهنما: مسعود نجابتی





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





رهایی از دام وسواس

سه پرسش زیر را در این نوشتار پاسخ می‌گیرید:

۱. از چه نشانه‌هایی بفهمیم که وسواس در حال بروز و شیوع است؟
۲. بذر وسواس در چه زمین‌هایی رشد می‌کند؟
۳. اول، راه‌های پیشگیری از وسواس و سپس، مهارت‌های درمان آن، چیست؟

فاسوواس





درآمد

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



۲. واژه‌شناسی و سواس



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

روان‌شناسان، وسواس را نوعی بیماریِ شدید می‌دانند که تعادل روانی و رفتاری را از بیمار سلب کرده و او را در سازگاری با محیط، دچار مشکل می‌کند.^۲ در وسواس فکری و عملی خود فرد می‌داند که افکارِ ناخواسته از خودِ او ناشی می‌شوند و از غیرعادی و ناهنجاربودن رفتار خود نیز آگاه است.^۳

در مکتب اسلام نیز به القائنات و تصورات و افکار غیرواقع‌بینانه و باطلِ انسان، وسواس

۱. زبیدی، تاج العروس، مدخل وسوس.

۲. محمود ارگانی‌بهبهانی، شناخت و درمان وسوسه و وسواس در اسلام، قم: مجمع ذخایر اسلامی، ۱۳۷۹، ص ۴۲.

۳. علی‌نقی فقیهی، جوان و آرامش روان، قم: پژوهشگاه حوزه و دانشگاه، ۱۳۸۵، ص ۲۱۶.



می‌گویند. به‌علاوه، تردیدی که در ضمیر انسان پدید می‌آید و نیز شبهه در عبادات و احکام مذهبی، القاءات شیطانی و...، همگی، تعاریفی هستند که برای این عملکرد منفی ارائه شده‌اند.^۱

۱. احمد خاتمی، فرهنگ علم کلام، تهران: صبا، ۱۳۷۰، ص ۲۲۶.



۳. نشانه‌های وسواس



وسواس نوعی بیماری است که علایم و نشانه‌هایی دارد. گرچه بروز این نشانه‌ها غالباً به اندازه‌ای نیست که زندگی فرد را به کلی متوقف کند، شناخت آن نشانه‌ها به فرد کمک می‌کند تا از بیماری‌اش آگاه شود و به درمان آن بپردازد.^۱ از جمله علایم این بیماری، آن‌هایی است که در روایات آمده است:

۱-۳ داشتن تصورات و افکاری که شخص را تحت تأثیر قرار می‌دهد و او را از انجام دادن اعمال، به صورت طبیعی، باز می‌دارد؛^۲

۲-۳ اطمینان نداشتن از صحت عمل، تکرار چندباره آن و درنهایت، ناراضی بودن از نتیجه کار. احادیثی که از اعاده و تکرار عمل منع می‌کنند، بر این نشانه‌ها دلالت دارند؛^۳

۱. ارگانی بهبهانی، پیشین، ص ۵۸.

۲. علی‌المتقی بن حسام‌الدین هندی، کنز العمال فی سنن الاقوال و الافعال، مكتبة التراث الاسلامی، ۱۳۹۷ق، ح ۱۲۶۶.

۳. محمد بن حسن عاملی، وسائل الشیعه، تهران: المكتبة الاسلامیة، ۱۳۹۳ق، ج ۱، ص ۲۳۱، ح ۵۶۰۰.



۳-۳ شک، ترس، اضطراب، نداشتن احساس آسایش و راحتی؛^۱

۳-۴ احساس الزام و اجبار به تکرار عمل؛ به نحوی که فرد گمان می کند اراده ای از خود ندارد و گاه، عمل خود را ناشی از شیطان می داند؛^۲

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

علاوه بر این، نشانه های دیگری می توان برای این بیماری برشمرد:

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

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

۱. محمد باقر بن محمد تقی مجلسی، بحار الانوار، تهران: المكتبة الاسلامية، ۱۴۰۳. ج ۶۶، ص ۱۶۳، ح ۴۰ تا ۴۳ و ج ۸۲، ص ۸۳، ح ۳۰.

۲. وسائل الشیعه، ج ۱، ص ۴۶، اصول کافی، ج ۱، ص ۱۱.

۳. محمد بن یعقوب رازی، اصول کافی، تهران: دارالکتب الاسلامیه، ۱۳۹۱ ق، ج ۲، ص ۴۲۴.



- دوری از دیگران، به بهانه ناپاکی آن‌ها؛
- دقیق شدن در نظم و نحوه چینش اشیایی، مثل آجرهای به کاررفته در دیوار ساختمان؛
- اصرار و لجاجت برای انجام دادن کاری که خود درست می‌داند، مثل اصرار در تکرار آب کشی؛
- شمردن مداوم چیزها، مثل آجرها، موزاییک‌ها و...؛
- دقت افراطی در نظم‌دهی و چیدن اشیاء، مثل دقت در چینش اشیاء به ترتیب قد، رنگ و...؛
- بازی کردن با ریش، ابرو، انگشت، دکمه یقه و...؛
- حرکت مداوم شانه‌ها، ابرو، انگشت و...؛
- بستن چندین باره شیر گاز، قفل در و نیز، بازرسی دوباره و چندباره آن‌ها؛^۱
- فکر بد و فال بد زدن، مثل اینکه بگوید: «نکند همسرم الان تصادف کند!» یا «نکند الان زلزله بیاید» یا «اگر سیل یا طوفان بشود، حتما همه ما می‌میریم».

۱. ارگانی بهبهانی، پیشین، ص ۶۰.

۴. شیوع وسواس در چه چیزهایی است؟



وسواس‌هایی که تمام ذهن فرد را احاطه می‌کنند و آن‌را تحت تأثیر قرار می‌دهند، معمولاً به صورت‌های زیر بروز می‌کنند:

۴-۱ وسواس درباره بدن و دقت افراطی در سلامتی و مراجعه مکرر به پزشک؛

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

۴-۳ وسواس در رفتاری منحرفانه، مثل دزدی: چنین فردی درحالی که نیاز مالی ندارد، به چنین اقدامی دست می‌زند؛

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



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

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

۴-۷ وسواس در دین‌داری: شک به زمان عبادت، تردید در جهت قبله، شک در عدالت امام جماعت و....



۵. ریشه‌های وسواس



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

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

۶. درمان وسواسی



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

- ۱-۶ فرد مبتلا به وسواس، از بیماری خود آگاه شود و بپذیرد که بیمار است و نیاز به درمان دارد. همچنین، موقعیت نابهنجار خود را درک کند و ارتباط خود و خداوند عز و جل را از نو بسازد؛
- ۲-۶ پرورش عزت نفس در فرد بیمار؛
- ۳-۶ تغییر موقعیت، هنگام انجام دادن عمل وسواس آمیز؛ مثل بی توجهی به شک در عدالت امام جماعت و اقتدا به او یا رنگ کردن لباسی که رنگ خون بر آن مانده است؛
- ۴-۶ پناه بردن به خداوند عز و جل و توجه قلبی و زبانی به حضرت حق؛
- ۵-۶ دقت در عملکرد افراد دیگر، مخصوصاً دقت در رفتار بزرگان در موقعیت‌های مشابه؛



مثل دقت در نحوه ایستادن امام یا چگونگی وضو گرفتن او؛

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

۶-۷ حساسیت زدایی: شایان ذکر است که این کار را فقط مشاورى باتجربه باید انجام دهد؛

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

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

۶-۱۰ انجام دادن کارهایی که موجب شادابی و آرامش فرد وسواسی شود و موقعیت روانی

او را تغییر دهد؛ مانند رنگ کردن مو، خضاب کردن، عوض کردن دکوراسیون منزل و...؛

۶-۱۱ در مواقعی که بیماری شدید است، فرد می تواند با مراجعه به روان پزشک، از

درمان های دارویی نیز استفاده کند؛

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



۷. راه‌های پیشگیری از وسواس



برای پیشگیری از ابتلا به این اختلال روانی، روش‌های مختلفی وجود دارد:

۷-۱ پرورش صحیح ذهنی و رشد عقلانی و پرهیز از تقویت بیش از اندازه قوّه خیال در مراحل رشد؛

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

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

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



خیالی برای او فراهم آید؛

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

۷-۶ استحمام و شست و شوی سر با آبِ سِدر که از ابتلا به اختلالات مغزی جلوگیری

می‌کند؛

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

نتیجه‌گیری

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



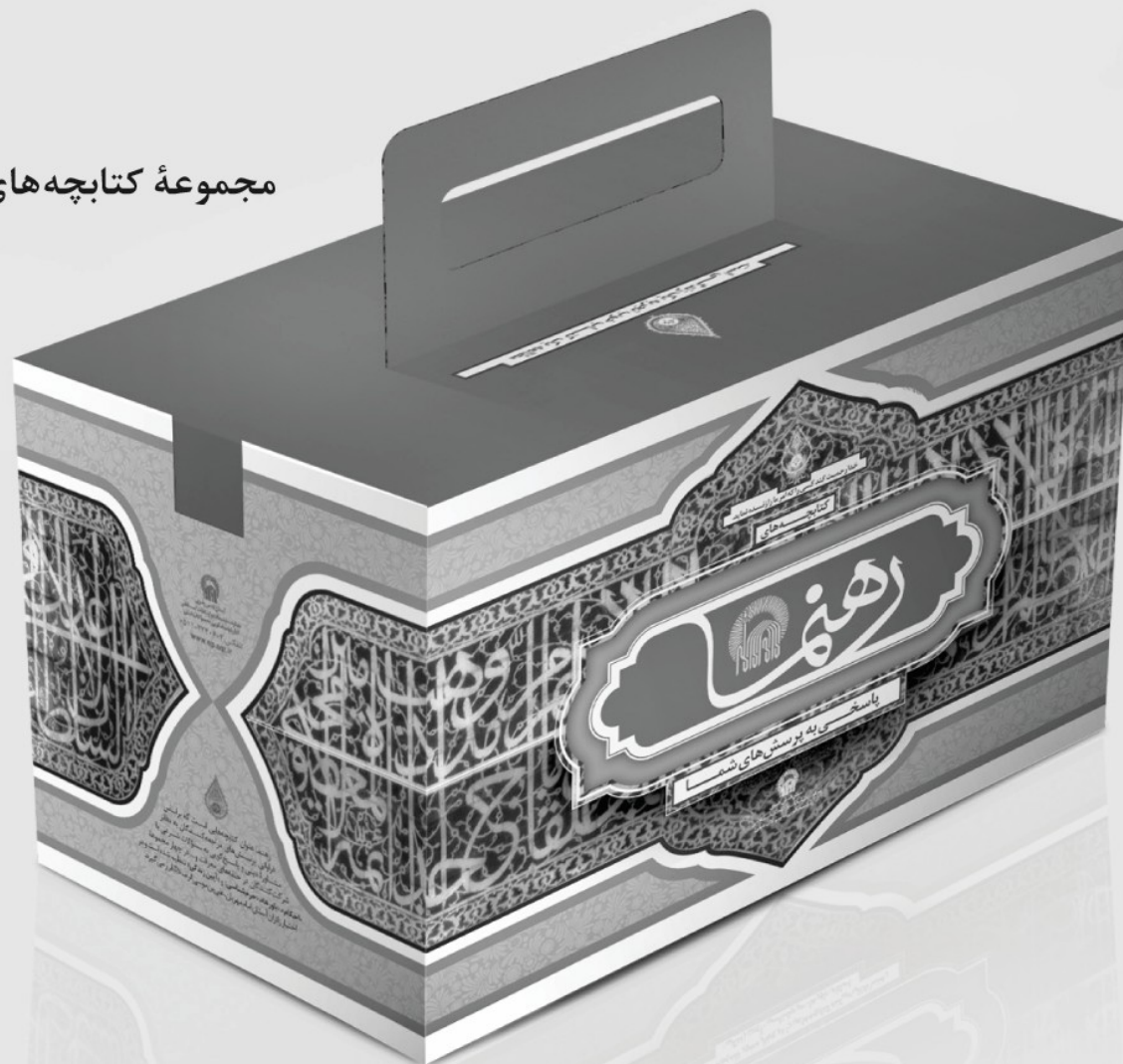
تغییر موقعیت، برنامه‌ریزی صحیح، ایجاد اشتغال و سرگرمی، تقویت انگیزه برای درمان، توکل بر خداوند عز و جل، ذکر قلبی و زبانی و...، از جمله راه‌های درمان وسواس است که در روایات و نیز کتب روان‌شناسی، به آن‌ها اشاره کرده‌اند.

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

برای مطالعه بیشتر

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

مجموعه کتابچه های رهنما



نسخه دیجیتال رهنما

مرکز پخش: مشهد مقدس، نیش ورودی باب الجواد علیه السلام
فروشگاه عرضه محصولات رضوی
تلفن: ۰۵۱۱-۲۲۸۵۲۰۴



This document was created with Win2PDF available at <http://www.daneprairie.com>.
The unregistered version of Win2PDF is for evaluation or non-commercial use only.