



مرکز تحقیقات اسلامی

اصفهان

گامی



الرحمن
علیه صاب

www.

www.

www.

www.

Ghaemiyeh

.com

.org

.net

.ir

وسواس

(شناخت، پیشگیری، آثار و درمان)

محمد حسین حق جو

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

وسواس ، شناخت ، درمان ، پیشگیری

نویسنده:

محمد حسین حق جو

ناشر چاپی:

انصار المهدی

ناشر دیجیتال:

مرکز تحقیقات رایانه‌ای قائمیه اصفهان

فهرست

۵	فهرست
۱۷	وسواس ، شناخت ، درمان ، پیشگیری
۱۷	مشخصات کتاب
۱۷	مقدمه
۱۷	وسواس از نظر لغت:
۱۹	وسواس در اصطلاح روان شناسان:
۲۱	وسواس از نظر روانکاوان:
۲۱	وسواس از منظر آیات و روایات:
۲۵	ماهیت وسواس:
۲۵	فرایند پدیدآیی مشکل وسواس در روان:
۲۷	سیر صعودی و تدریجی وسواس:
۲۷	عوامل بروز وسواس:
۲۹	آثار و نشانه های وسواس:
۳۰	شخصیت قبل از بیماری:
۳۰	صورت های وسواس:
۳۰	اشاره
۳۰	۱ - اجتناب:
۳۰	۲ - تکرار و مداومت:
۳۰	۳ - تردید:
۳۲	۴ - شک در عبادت:
۳۲	۵ - ترس:
۳۲	۶ - دقت و نظم افراطی:
۳۲	۷ - اجبار و الزام:
۳۲	۸ - احساس بن بست:

۳۲	۹ - عناد و لجاجت:
۳۲	علائم دیگر وسواس:
۳۳	انواع وسواس:
۳۳	اشاره
۳۳	۱ - وسواس فکری:
۳۳	۲ - وسواس عملی:
۳۳	۳ - شخصیت وسواسی:
۳۵	وسواس توأم:
۳۵	شخصیت فرد وسواسی:
۳۵	اشاره
۳۵	۱ - بدن:
۳۵	۲ - مزاج:
۳۶	۳ - روح و روان:
۳۶	۴ - عاطفه:
۳۶	۵ - اراده:
۳۶	۶ - اعتماد و اطمینان:
۳۶	۷ - احساس:
۳۷	۸ - پندار و تصور:
۳۷	۹ - تمایلات:
۳۷	۱۰ - اندیشه های ناروا:
۳۷	۱۱ - در جنبه اجتماعی:
۳۷	۱۲ - در جنبه مشاغل:
۳۸	۱۳ - در جنبه عمل:
۳۸	حالات افراد وسواسی:
۳۸	اشاره
۳۸	۱ - حالت ترس:

- ۳۸ ۲ - حالت اضطراب:
- ۳۸ ۳ - حالت اضطراب:
- ۴۰ ۴ - احساس فشار:
- ۴۰ ۵ - زمزمه با خود:
- ۴۰ ۶ - یک دندگی:
- ۴۰ ۷ - حساسیت:
- ۴۱ ۸ - دلواپسی سخت:
- ۴۱ ۹ - تحمل وسواسی:
- ۴۱ جنبه های اخلاقی فرد وسواسی:
- ۴۱ اشاره
- ۴۱ ۱ - تعرض:
- ۴۱ ۲ - سخت گیری:
- ۴۲ ۳ - اشکال تراشی و عیب جوئی:
- ۴۲ ۴ - رفتار اجباری بیهوده:
- ۴۲ ۵ - نظم و ترتیب:
- ۴۲ ۶ - دقت افراطی:
- ۴۳ ۷ - صرفه جویی توأم با خست:
- ۴۳ ۸ - کنترل:
- ۴۳ سنین ابتلا به وسواس:
- ۴۳ اشاره
- ۴۳ کودکی:
- ۴۳ نوجوانی:
- ۴۴ جوانی و بعد از آن:
- ۴۴ سنین شدت و ضعف وسواس:
- ۴۴ رابطه وسواس با جنس:
- ۴۵ دلایل مشهود نبودن وسواس در مردان:

- ۴۵ دلایل وسواس زیاد در بانوان:
- ۴۵ رابطه وسواس با هوش:
- ۴۵ رابطه وسواس و اعتقاد:
- ۴۶ رابطه وسواس با شخصیت و محیط:
- ۴۶ دیدگاه های فرد وسواسی درباره خود:
- ۴۶ اشاره
- ۴۶ ۱ - آگاهی از بیماری:
- ۴۷ ۲ - بی معنی بودن رفتار:
- ۴۷ ۳ - دریافت درونی از خود:
- ۴۷ ۴ - نگرانی از وضع خود:
- ۴۸ ۵ - دوری از جمع:
- ۴۸ ۶ - خواستار معجزه:
- ۴۸ توجیه روانی وسواس:
- ۵۰ کشمکش:
- ۵۰ تنبیه خود:
- ۵۰ احساس گناه:
- ۵۱ تکامل و قداست:
- ۵۱ حمایت از خود:
- ۵۱ نجات از تشویش:
- ۵۱ کنترل داخلی:
- ۵۲ توجیهات دیگر:
- ۵۲ آسیب شناسی روانی وسواس:
- ۵۲ اشاره
- ۵۲ ۱ - واپس زدن:
- ۵۴ ۲ - دوسوگرایی (دواحساسی)
- ۵۴ ۳ - شخصیت وسواسی

- ۴ - آموزش توالت: ۵۴
- ۵ - پاسخ به اضطراب: ۵۴
- ۶ - محصور کردن و رفع اضطراب: ۵۴
- ریشه های خانوادگی وسواس: ۵۴
- اشاره ۵۴
- ۱ - دوران کودکی: ۵۴
- ۲ - شیوه تربیت: ۵۶
- ۳ - تحقیر کودک: ۵۶
- ۴ - ناامنی: ۵۶
- ۵ - منع ها: ۵۷
- ۶ - از دست دادن محبت: ۵۷
- ۸ - ویژگی های خانواده ی افراد وسواسی: ۵۷
- عوامل فردی مؤثر در وسواس: ۵۸
- اشاره ۵۸
- ۱ - عامل حبّ به ذات: ۵۸
- ۲ - فراموشی خدا: ۵۸
- ۳ - فعالیت ذهنی: ۵۸
- ۴ - ضعف ایمان: ۵۹
- ۵ - اضطراب: ۶۰
- ۶ - ترس: ۶۰
- ۷ - کم رویی: ۶۰
- ۸ - عدم امنیت: ۶۰
- ۹ - ضعف روحی: ۶۱
- ۱۰ - تحولات بلوغ: ۶۱
- ۱۱ - منشأهای دیگر: ۶۱
- راه های وسوسه شیطان: ۶۳

۶۳ اشاره

۶۳ ۱ - حرص، حسد:

۶۳ ۲ - غضب، شهوت:

۶۵ ۳ - عشق به دنیا:

۶۵ ۴ - طمع:

۶۵ ۵ - عجله:

۶۵ ۶ - ترس از فقر:

۶۷ ۷ - تعصب و کینه:

۶۷ ۸ - سوءظن:

۶۷ ۹ - موسیقی و غنا:

۶۹ ۱۰ - زینت دادن معاصی:

۷۱ ۱۱ - افراط در کارها:

۷۱ ۱۲ - راه های دیگر:

۷۴ عوامل تشدید وسواس:

۷۴ اشاره

۷۴ ۱ - بیماری ها:

۷۴ ۲ - محیط معاشرتی:

۷۴ ۳ - ناسازگاری خانوادگی:

۷۴ ۴ - پرتوقعی:

۷۴ ۵ - انعطاف ناپذیری مربیان:

۷۵ ۶ - فرهنگ و اعتقادات:

۷۵ ۷ - شرایط نامساعد حیات:

۷۵ ۸ - رشد جنسی:

۷۵ ۹ - کم رویی:

۷۵ ۱۰ - موارد دیگر:

۷۷ عوامل افزایش وسوسه از منظر روایات:

۷۷	هوای نفس:
۷۹	عوارض وسواس:
۷۹	اشاره
۷۹	۱ - عوارض زیستی و بدنی:
۷۹	۲ - عوارض روانی:
۷۹	۳ - عوارض اجتماعی:
۸۰	۴ - عوارض اقتصادی:
۸۰	عوارض دیگر:
۸۲	ضرورت درمان:
۸۲	اشاره
۸۳	۱ - ضرورت فردی:
۸۴	۲ - ضرورت اجتماعی:
۸۴	خطر عدم درمان وسواس:
۸۵	آمار درمان پذیری افراد وسواسی:
۸۵	ضرورت شناخت علل و عوامل درمان:
۸۵	درمان محیطی:
۸۵	اشاره
۸۶	۱ - تغییر آب و هوا:
۸۶	۲ - تغییر شرائط زندگی:
۸۶	۳ - ایجاد اشتغال و سرگرمی:
۹۰	۴ - زندگی در جمع:
۹۰	۵ - تنگ کردن وقت:
۹۰	رعایت نکردن ضوابط و مقررات:
۹۱	شیوه های درمان شناخت رفتار:
۹۱	شیوه های درمان اخلاقی:
۹۳	فرایند درمان عملی وسواس:

۹۳ اشاره
۹۳ ۱ - اصلاح قضاوت ها:
۹۵ ۲ - آموزش چگونگی تطهیر:
۹۵ ۳ - مشاهده:
۹۵ ۴ - مواجهه:
۹۶ ۵ - بازداری از واکنش:
۹۶ ۶ - غرقه سازی:
۹۶ ۷ - آرام بخشی:
۹۶ ۸ - دارو درمانی:
۹۷ ۹ - همانند سازی با افراد سالم:
۹۸ ۱۰ - بی اعتنایی به وسوسه شیطان:
۹۸ اصولی در درمان وسواس فکری:
۹۸ روش های درمانی:
۹۹ درمان های تخصصی وسواس:
۹۹ اشاره
۹۹ ۱ - روانپزشکی:
۹۹ اشاره
۹۹ ویژگی های فردی روانپزشک و روانکاو:
۱۰۰ ارتباط متقابل دکتر و بیمار:
۱۰۰ ۲ - روان درمانی:
۱۰۰ اشاره
۱۰۱ اصول روان درمانی:
۱۰۱ اشاره
۱۰۱ الف: اصلاح محیط:
۱۰۱ ب: ارتباط خوب و مناسب:
۱۰۱ ج: روان کاوی و روان درمانی:

- ۱۰۱ ویژگی های درمانگر:
- ۱۰۳ ۳ - شیوه تداعی:
- ۱۰۴ درمان مذهبی:
- ۱۰۴ اشاره -
- ۱۰۴ الف: توجه دادن به تعالیم مذهب:
- ۱۰۴ ب: انجام مراسم دینی:
- ۱۰۴ ج: واداشتن به تلقین:
- ۱۰۵ د: توجه دادن به خدا:
- ۱۰۶ علاج قطعی وسواس:
- ۱۰۶ اشاره -
- ۱۰۶ اول:
- ۱۰۶ دوم:
- ۱۰۶ سوم:
- ۱۰۷ انواع ذکر:
- ۱۰۷ اذکار مؤثر در رفع وسوسه:
- ۱۱۱ استعاذه:
- ۱۱۳ تأثیرات الهی:
- ۱۱۴ روزه:
- ۱۱۶ توبه:
- ۱۱۸ حقیقت توبه:
- ۱۱۸ تلاوت قرآن:
- ۱۲۰ ذکر و یاد اهل بیت علیهم السلام:
- ۱۲۲ شیوه های دیگر درمان مذهبی وسواس:
- ۱۲۲ غسل:
- ۱۲۳ سدر:
- ۱۲۳ انار:

- سیب: ۱۲۵
- حنا: ۱۲۵
- آب نیسان: ۱۲۷
- زعفران، تربیت امام حسین علیه السلام: ۱۲۷
- نمک: ۱۲۷
- مسواک: ۱۲۹
- گوشت: ۱۲۹
- خرما: ۱۳۱
- انگور و مویز: ۱۳۱
- گلایی: ۱۳۱
- آب: ۱۳۱
- انگشتر عقیق: ۱۳۳
- رعایت بهداشت بدن: ۱۳۵
- اشاره ۱۳۵
- ۱ - کوتاه کردن سبیل: ۱۳۵
- ۲ - شانه زدن ریش: ۱۳۵
- ۳ - شستن سر با حظمی: ۱۳۵
- ۴ - استعمال عطر: ۱۳۵
- ۵ - کوتاهی ناخن: ۱۳۵
- ۶ - شستن دست قبل غذا: ۱۳۷
- ۷ - بسم الله اول غذا: ۱۳۷
- ۸ - شام خوردن: ۱۳۷
- درمان های فیزیکی، شیمیایی: ۱۳۷
- درمان با خواب: ۱۳۷
- درمان شیمیایی: ۱۳۹
- بستری کردن: ۱۳۹

- شوک الکتریکی: ۱۴۰
- اصول و ضوابط درمان وسواس: ۱۴۰
- اشاره ۱۴۰
- ۱ - دادن آگاهی به بیمار: ۱۴۰
- ۲ - ایجاد زمینه آمادگی در بیمار: ۱۴۰
- ۳ - تقویت اراده: ۱۴۰
- ۴ - تقویت روحیه: ۱۴۱
- ۵ - تقویت بدن: ۱۴۱
- ۶ - شکستن مقاومت بیمار: ۱۴۱
- ۷ - استفاده از القاء و تذکر: ۱۴۱
- ۸ - ایجاد اعتماد به نفس: ۱۴۲
- ۹ - وحدت بین ابعاد وجودی: ۱۴۲
- ۱۰ - تقویت مذهب و اخلاق: ۱۴۲
- موارد دیگر: ۱۴۲
- مشکلات درمان: ۱۴۴
- نشانه های سلامت: ۱۴۵
- توجه به نکاتی در درمان افراد وسواسی: ۱۴۵
- پرهیز و مراقبت های در مسیر درمان: ۱۴۵
- اشاره ۱۴۵
- ۱ - رفع تعارضات روانی: ۱۴۵
- ۲ - رفع احساس گناه: ۱۴۷
- ۳ - زدودن عوامل اضطراب: ۱۴۷
- ۴ - ترک سرزنش ها: ۱۴۷
- ۵ - رفع فشار و اجبار: ۱۴۷
- ۶ - کنترل مصاحبت ها: ۱۴۷
- ۷ - پرهیز از تکالیف سخت: ۱۴۸

- ۸ - جلوگیری از مزمن شدن وسواس: ۱۴۸
- ۹ - مراقبت در رعایت دستورات پزشک: ۱۴۸
- ۱۰ - مراقبت در عدم بازگشت بیماری: ۱۴۸
- اصولی در پیشگیری از وسواس: ۱۴۹
- درباره مرکز: ۱۵۷

وسواس (شناخت، پیشگیری، آثار و درمان)

نویسنده: حقجو، محمد حسین

زبان: فارسی

ناشر: انصار المهدی علیه السلام - قم - ایران

تعداد صفحات: 95 ص

ص: 1

مقدمه

بسم الله الرحمن الرحيم

«وسواس، شناخت، درمان، پیشگیری»

وسواس یکی از شایع ترین اختلالات عصبی در انسان است. در همه جوامع بشری از متمدن و غیر متمدن، به صورت آشکار و نهان وجود دارد.

نمونه های آن در بین سنین مختلف به صورت ها و انواع مختلف دیده می شود، ولی برخی از نمونه های آن در بین گروه های مختلف سنی و جنسی بیشتر است.

همه ناراحتی های عصبی آرام و قرار را از افراد سلب می کنند، ولی هیچ کدام آن ها چون وسواس جنبه طرد و رد اجتماعی ندارد.

اختلال وسواسی اجباری ممکن است در هر سنی آغاز شود ولی شروع آن معمولاً در دوره نوجوانی است.

صفات وسواسی - اجباری که در کودکان دیده می شود، اغلب از میان می روند و یا زود به درمان جواب می دهند.

بعضی از موارد اختلال موقتی و گذرا بوده و نسبتاً محدود و محصور هستند. چنین بیمارانی اگر روان درمانی شوند، پیش آگهی خوبی خواهند داشت، متأسفانه بسیاری از این واکنش ها تمایل به مزمن شدن دارند و بهتر و بدتر می شوند. و به این جهت به درمان مقاومند(1).

وسواس از نظر لغت:

وسوسه به معنی حدیث نفس است. یعنی کلامی که در باطن انسان است. خواه از شیطان یا خود انسان باشد(2).

در مجمع فرموده: وسوسه با صدای آهسته به سوی چیزی خواندن است.

ص: 1

1- . مباحث عمده در روانپزشکی / 133.

2- . قاموس قرآن / 220/7

«فوسوس لهما الشيطان ليبدى لهما ما وری عنهما»(1)

شیطان به آن دو وسوسه کرد تا آن چه از عورتشان پنهان بود بر آن ها آشکار کند.

«وسوس له» یعنی نصیحت و خیرخواهی به نظر او آورد ولی «وسوس الیه» یعنی معنا را با صورت خفی و آهسته به او القا کرد(2).

وسواس، افکار بی فائده و مضرّی است که به ذهن خطور می کند. افکار باطله که منشأ کارهای باطل و حرام اند گاهی از جانب شیاطین و جن و گاهی از جانب مردم است که در دل پیدا می شود.

خداوند در قرآن کریم می فرماید:

«من شرّ الوسواس الخنّاس * الذی یوسوس فی صدور النّاس * من الجنّة والنّاس»(3).

مرحوم نراقی می نویسد:

وسواس از آثار شیطان خناس است و الهام به کار خوب اثر فرشتگان الهی(4).

وسواس در اصطلاح روان شناسان:

اختلال وسواسی - اجباری (یا نورو ز وسواسی - اجباری) بنا به تعریف $MSD = - III = -$ خصیصه اصلی آن عبارت از وسواس ها و اجبارهای عود کننده است. وسواس عبارت است از اندیشه ها و افکار و تصورها یا تکانه های تکرار شونده و پایا که فرد حس نمی کند آن ها را با اراده خود به وجود آورده، بلکه افکاری هستند که به خود آگاهی او هجوم آورده اند و بیمعنی و ناخوشایند هستند.

شخص کوشش می نماید که آن ها را نادیده گرفته یا سرکوب نماید(5).

روان شناسان وسواس را نوعی اختلال از سری نورو زهای شدید و بسیار سخت می دانند که تعادل روانی و رفتاری فرد را سلب و او را در سازگاری با محیط دچار اشکال می سازد و این عدم تعادل و اختلال دارای صورتی آشکار است.

برخی وسواس را از نوع (نورو ز پسیکاستنی) ذکر کرده اند که در آن اختلالات عواطف، منش و مکانیسم های هوشی ویژه ای به چشم می خورد و رفتار شگفت انگیز از فرد سر می زند.

بعضی وسواس را نوعی (پسیکو نورو ز) دانسته اند که در آن بیمار نوعی رفتار را برای دفاع علیه

ص: 2

1- . اعراف / 20.

2- . مجمع البیان / ذیل آیه.

3- . سوره ناس.

4- . جامع السعادات / 145/1.

اضطراب و دلهره به کار می برد که مقبول اجتماع نیست.

همه روان شناسان و سواس را نوعی اختلال در رفتار می دانند و قائلند که بیمار وضعی غیر عادی دارد و برای نجات خود و معاشران ناگزیر به درمان است.

وسواس از نظر روانکاوان:

روانکاوان و سواس را نوعی غریزه و ناخودآگاه معرفی می کنند. آن را حالتی می دانند که در آن فکر، میل یا عقیده های خاص که اغلب وهم انگیز و اشتباه است، آدمی را در بند خود می گیرد آن چنان که حتی اختیار و اراده را از او سلب کرده و فرد را وامی دارد که حتی رفتاری را برخلاف میل و خواسته اش انجام دهد. وسواسی خود را به عملی مجبور می یابد آن چنان که با اعتقاد به بیهودگی آن گمان دارد، نمی تواند از قید آن رهایی یابد.

بنابر عقیده روانکاوان غرائز و ناخوردگی از قسمت ناآگاه با یافتن راهی وارد قسمت خودآگاه ذهن شده و همراه با عقیده یا عقاید مختلفی تظاهر می کند.

فرد وسواسی در نحوه ارتباط با دیگران اغلب آشفته و جدا از دیگران به نظر می رسد. فرد مبتلا به وسواس اغلب به طور شدید در بعضی کارها فعال است. در کار کردن او کیفیتی از اشتغال شدید ذهنی، احساسی از تلاش و جد و جهد وجود دارد. بدین ترتیب شخص پیوسته احساس فشار و سنگینی می کند.

شخص وسواسی از درون خود تحت فشار است. فشار برای پیشرفت، برای انجام دادن کار، برای رسیدن به هدف، ولی تجربه وی چنین است که این فشار از خارج بر وی تحمیل می شود. او برای انجام دادن وظائف معین احساس می کند که تحت فشار، اجبار و اضطراب است.

در فرد وسواسی اداره خویشتن از لحاظ روان شناختی از معنی طبیعی اش خارج شده، اراده یا انتخاب و تدبیر منحرف گردیده، عمل هدف دار و جهت یابی خودآگاه نسبت به هر رفتار به سوی تکرار تمایل جسته است. چنان که گویی يك فشار و دستور عمدی مداوم از طرف يك ناظر بر وی وارد می شود(1).

وسواس از منظر آیات و روایات:

آیات و روایاتی نیز وسواس را معرفی می کنند. از جمله روایتی از رسول خدا صلی الله علیه و آله است که

ص: 3

«للقلب لمتان: لمتة من الملك ايعاد بالخير و تصديق بالحق و لمتة من الشيطان ايعاد بالشر و تكذيب بالحق»(1).

برای دل دو گرایش فکری وجود دارد:

1 - یکی از جانب فرشته، و آن فکری است که مشتمل بر عزم به امور خیر و تصدیق امور حق است.

2 - دیگری شیطانی که دربر دارنده امور بد و تکذیب حقیقت هاست.

بنابراین روایت شریف وسوسه از جانب شیطان است و فردی که از وسواس پیروی می کند، از شیطان پیروی کرده است.

جای تردید نیست که هر فردی در آغاز فطرت بطور مساوی قابلیت هر دو خط فرشته و خط شیطان را دارد. وقتی دنبال هوای نفس برود، روح شیطانی تقویت می شود، اگر دنبال پرهیزکاری و تقوی برود، خط فرشته تقویت می گردد.

وقتی روح انسان به زمینه شهوت یا غضب روی آورد، شیطان جان می گیرد و از طریق وسوسه وارد می شود و آن گاه که به ذکر خدا توجه شد، میدان عمل فرشته باز می شود و مشغول تلقین و الهام می گردد.

همیشه جنگ میان شیطان و فرشته در مغز انسان وجود دارد و استعداد رشد برای هر دو نیرو موجود است، تا یکی از آن ها پیروز گردد و مملکت مغز و روح را تسخیر نماید و برای همیشه بماند.

پیروزی شیطان از طریق متابعت هوای نفس است و پیروزی فرشته از طریق پرهیزکاری، اگر هوای نفس تعقیب شد، روح فرد جولانگاه شیطان می گردد و چنین فردی از حزب شیطان می شود و اگر پرهیزکاری غلبه کرد، روح انسان مرکز جولانگاه فرشته و فرودگاه وی می شود.

بیشتر قلب ها و مغزها که تسخیر شیاطین می گردند و وسوسه ها اثر می کنند و در هر کاری نفع دنیوی بر سود آخرت مقدم انداخته می شود، به این علت است که شیطان مثل خون در تمام گوشت و پوست فرد نفوذ می کند و بر قلب مسلط می گردد و تمام اعضاء بدن را تحت کنترل می گیرد.

به همین علت رسول خدا صلی الله علیه و آله می فرماید: «شیطان همانند خون در بدن فرزند آدم حرکت می کند».

و خدا از زبان شیطان در قرآن می فرماید:

«... لا قعدنّ لهم صراطك المستقیم ثم لاتینهم من بین ایدیهم و من خلفهم و عن ایمانهم و عن شمائلهم...» (1).

من بر سر راه مستقیم تو می نشینم سپس از پیش رو و از پشت سر و از طرف راست و از طرف چپ آن ها، به سراغشان می روم در چنین شرایطی نجات از دست شیطان نیاز به جهادی بزرگ و ریاضتی سخت دارد. بنابراین کسانی که آماده جهاد با شیطان نباشند، روح خود را هدف تیر و سوسه های شیطان قرار داده اند و از حزب شیطان شده اند (2).

رسول خدا صلی الله علیه و آله فرمودند:

«وسوسه در تمام قلب ها راه دارد، اما آن جا که وسوسه از قلب بیرون آمد و از زبان جاری شد، گناه است و گناهکار مورد مؤاخذه قرار می گیرد ولی تا زمانی که به زبان نرسیده و گناهی انجام نشده مشکلی وجود ندارد» (3).

امام باقر علیه السلام فرمود: «مردی پیش رسول خدا صلی الله علیه و آله آمد و عرض کرد: من منافق شده ام.

رسول خدا صلی الله علیه و آله فرمود: به خدا سوگند منافق نشده ای. اگر منافق شده بودی، پیش من نمی آمدی.

بگو چه چیز تو را به تردید انداخت؟

فکر می کنم دشمن خطرناک (شیطان) آمد و به تو گفت: چه کسی ترا خلق کرده؟ شما گفتی: خدا.

شیطان از تو پرسید: خدا را چه کسی خلق کرده است؟

راوی عرض کرد: به خدا سوگند به خدایی که شما را به حق مبعوث کرده، همین طور است.

رسول خدا صلی الله علیه و آله فرمود: شیطان از طریق اعمال (وضو، غسل، نماز و...) می آید شما را وسوسه می کند، پیروز نمی شود از طریق عقائد می آید که شما را گمراه کند، هر گاه چنین پیشامدی برای شما شد به یاد خدای واحد بیفتید و از او کمک بخواهید» (4).

جای تردید نیست که عمل وسواسی افراط در عمل است و روزنه ای است که شیطان از آن رخنه کرده و به تدریج بر تاروپود وسواسی مسلط می گردد. در این حال کار به جایی می رسد که علی علیه السلام آن را این گونه توصیف می فرمایند:

«شیطان هم آنان را دام خود گردانیده است. نتیجه این شد که شیطان در سینه های آنان تخم 2.

ص: 5

1- . اعراف / 16.

2- . جامع السعادات / 146/1.

3- . مستدرک الوسائل / 4/1.

4- . اصول الکافی / 425/2.

گذاشته، تخم‌ها جوجه شده در دامن آنان راه رفته و گام برداشته، در نتیجه شیطان با چشمانشان نگاه کرده و با زبانشان سخن گفته است. شیطان با این گونه افراد بر لغزش‌ها تسلط یافته و خطاها در نظرشان جلوه داده شده است»(1).

ماهیت وسواس:

وسواس را عبارت از يك محتوی نفسانی، به صورت فکر، خیال، میل، کشش یا حرکت به همراه يك احساس اجبار درونی و مقاومت ناپذیری ذکر کرده اند که اساس آن هیجانی شدید و درونی است و به صورت اعمال بی رویه ای در فرد ظاهر می شود. ظهور آن افکار و احساس که دارای جنبه مزاحمت است به صورت غیر ارادی در بخش خودآگاه ذهن می باشد که به اصطلاح روانکاوان با من یا شخصیت اصیل او در مقابله و معارضه بوده و باعث پیدایش اضطراب می شود.

به خاطر آثار و جنبه های مختلف این بیماری است که برخی آن را نوراستنی عمیق و برخی دیگر آن را اختلال عصبی، روانی یا «پسیکونوروز» نامیده اند.

وسوسه اندیشه یا توهمات پراکنده ای است که با يك نوع اضطراب و هیجان وارد احساس ما می شود. گاهی ترس از يك خطر موهوم یا خطای کوچک با تنش درونی وارد وجدان شده و در آن حال انسان نمی خواهد به آن تسلیم شود و سعی می کند خود را از واکنش سخت آن دور سازد. بیمار در آن چه می کند هوشیار است با خودش در حالت نبرد است اما نمی تواند خود را از چنگال این اندیشه بی نظم رها سازد.

فرایند پدیدآیی مشکل وسواس در روان:

برای این که پدیده وسواس بهتر روشن شود باید توضیح دهیم که قضاوت های ما نسبت به عالم خارج سه صورت دارد:

1 - قضاوت قطع به وجود: مثل: علی هست، من می توانم و...

2 - قضاوت قطع به عدم: مثل: من نمی توانم، ضعیفم، اصلاً وارد نمی شوم و...

3 - قضاوت تردیدآمیز: اگر نتوانم چه؟

حالت اضطرابی احتمال شکست که افکار تردیدآمیز ایجاد می کند و پیدایش وسواس از این جا شروع می شود:

ص: 6

1- نهج البلاغه / خحطبه 7 / صفحه 42، ترجمه استاد مصطفی زمانی رحمه الله.

1 - پیدایش قضاوت ناصحیح و تردیدآمیز در يك مقطع (این پاك شد یا نشد، در را بستم یا نبستم و...)

2 - تأیید ذهنی قضاوت تردیدآمیز (انتخاب تردید و شك، پاك نشد، در را بستم و...)

3 - عمل بر طبق قضاوت تردیدآمیز (تکرار طهارت و آبکشی، تکرار بستن در و...)

و به این صورت وسواس در روح و روان کلید می خورد و شکل می گیرد. ساختار روانی فرد عوض می شود. احساس می کند که از دستشویی نمی تواند بیرون بیاید. انتخاب اولیه کاملاً ارادی و اختیاری است.

اگر از آدم سیگاری پرسید که سیگار چیز خوبی است؟ می گوید: نه. پس چرا سیگار می کشد؟

آن قضاوتی که فرد وقت عمل در ذهن دارد شخصیت او را می سازد، نه قضاوت منطقی و عقلی.

در این جا قوای منطقی و عقلی کارآیی ندارد. اساس عمل قضاوت ذهنی و روانی فرد است.

اصل مشکل در روان فرد پدید می آید و بعد جسم دچار مشکل و درگیر می شود.

واقعیت این است که در زندگی فرد وسواسی حالت خاص و ویژه به دلایل خاص و ویژه نسبت به يك امر قضاوتی تردیدآمیز پیدا می کند، در حالی که از لحاظ روانی باید یقین داشته باشد.

گاهی قضاوت تردیدآمیز در وقت شستن دست پیش می آید. يك لحظه این اتفاق می افتد و اولین گام مشکلی است که فرد در زندگی روانی به آن مبتلا می شود.

ویژگی این قضاوت این است که در ابتدا احساس اضطراب نمی کند.

وقتی انتخاب تردیدآمیز در عمل به ذهن آمد و این که فرد طرف پاك نشدن را انتخاب و برطبق آن عمل می کند. در این جا اگر بخواهد طرف انتخاب پاك شدن را بگیرد، يك ذره اضطراب پیدا می کند. در واقع سر دوراهی نکند دستم پاك نشد. در عمل وقتی انتخاب می کند که دستش پاك نشده قدری ادامه می دهد، با این کار اگر بخواهد پاك شد را انتخاب کند، دوباره وقت شستشو به ذهنش می آید.

در دفعه بعد اگر بخواهد احیاناً طرف دیگر را انتخاب کند، اضطرابی که تجربه می کند از دفعه قبل بیشتر است. اما او حواسش نیست در نتیجه بیشتر به ذهنش می آید نکند پاك نشده، بیشتر ادامه می دهد، آن قدر پیش می رود و به تدریج عمل می کند که ساختار روانی فرد عوض می شود و وسواس در درون فرد نهادینه می گردد.

سیر صعودی و تدریجی وسواس:

پیدایش و ظهور وسواس در افراد دارای سیری تدریجی است. در اغلب نوجوانان یا کودکان پیدایش آن صورت ناگهانی دارد و در بیشترشان این امر با ترس و وحشت همراه است.

این سیر از دوره آرامش در افراد آغاز شده و تدریجاً به مرحله حاد آن می رسد. ممکن است درجه بیماری وسواس در چند تن یکسان باشد ولی استمرار و تداوم و ظهور و بروز آن در آنان مختلف می باشد.

برخی از بیماران هشیارتر و مقاوم ترند و سعی دارند خود را کمتر گرفتار این بیماری نشان دهند در حالی که برخی دیگر خود را در اختیار آن جریان قرار داده و آشکارا پذیرای آن می گردند. بدین ترتیب علائم آن در یک فرد ضعیف و در دیگری شدید است.

بدیهی است که صورت وسواس خفیف در بسیاری از افراد وجود دارد، ولی چون صورت مرضی مهم و غیر قابل تحمل ندارد به صورت عادی دیده می شود و افراد جامعه آن را می پذیرند.

دشواری به هنگامی است که این حالت در بیماران اوج گیرد و آن ها را به وسوسه و تردیدی مشهود بکشاند. امیر مؤمنان علی علیه السلام می فرمایند:

«کسی که با تردید ارتباط داشته باشد، زیر دست و پای شیطان پلید کوبیده می شود» (1).

عوامل بروز وسواس:

در اختلالات روان و اعصاب شناخت ریشه ها و انگیزه ها از مسائل مهم و قابل توجه است.

اختلال وسواس مثل بقیه اختلالات چند عاملی است:

1 - عامل ژنتیک (برخی صاحب نظران بر این عقیده اند که حدود 40% ابتلاء به وسواس را از والدین خود به میراث برده اند).

2 - عوامل محیطی: برخوردهای غلط، دوستان و معاشران وسواسی، همدمی و انس با افراد وسواسی.

3 - عوامل خانوادگی (پدر و مادری که دچار اختلال وسواس هستند و فرزند را مجبور به انجام یک سری آداب و کارهایی می کنند که در واقع تثبیت کننده اختلال وسواس می شود).

4 - یادگیری و الگوسازی از رفتار دیگران، تأسی به رفتارهای نادرست.

5 - فشارهای عصبی: (ممکن است در خانواده ای اختلال وسواس زمینه ژنتیک داشته باشد، اما نهفته بماند، آن چه آن را بروز می دهد، استرسورها و فشارهای عصبی از طریق آموزش های اجباری

و تکراری ممکن است به نوعی این اختلال شکل بگیرد. ممکن هم هست که با وجود زمینه ژنتیک هیچ وقت خود را بروز ندهد).

6 - نقص در ترشح هورمون های عصبی: از عوامل دیگر ناقل عصبی به نام «سرتونین» شناخته شده است که در اختلال وسواس میزان ترشح آن کم می شود همان طور که در دیابت ترشح انسولین کم می شود و فرد دچار دیابت می گردد. در وسواس سرتونین کم می شود و فرد دچار اختلال وسواس می شود.

بنابراین همان طور که بیمار دیابتی باید دارو مصرف کند تا بهبود یابد وسواسی هم ضروری است که تحت درمان دارویی قرار بگیرد و ترشح سرتونین متعادل گردد. لذا درمان دارویی نقش مهمی در بهبودی بیمار دارد. این گونه بیماران را با نصیحت نمی شود درمان کرد.

7 - حوادث غیر مترقبه و اتفاقی (بلاایای طبیعی مثل: سیل، زلزله، آتش سوزی، مرگ عزیزان و...)

8 - بارداری

9 - مشکلات جنسی

10 - شکست ها و ناکامی ها.

آثار و نشانه های وسواس:

بررسی ها نشان می دهند: اولین علائم وسواس در کودکان دو ساله دیده می شود. طبق نظر نظریه پردازان و روانکاوان از دوره آموزش توالی به وجود می آید. و این مسئله به دلیل وجود فرد سختگیر، پرتوقع و کیفردهنده است.

وقتی مربی آموزش فردی سختگیر یا پرتوقع باشد یا در صورت تمرد و سرپیچی کودک او را تنبیه کند در نتیجه کودک دچار اضطراب شده و رفتار وسواسی در او شکل می گیرد.

البته صفات وسواسی اجباری که در کودکان دیده می شود، اغلب از میان می رود و یا زود به درمان جواب می دهند.

علائم این مشکل متشکل از آداب و رسوم خشک و غیر قابل انعطاف است. در آن اعمال: الزام، تکرار کلمات و اعداد، اهمیت زیادی پیدا می کند.

از علائم اولیه آن ترس، تکرار يك طرز فکر و اندیشه، تردید در عقاید و تصورات و در صورت نهایی احساس اجبار است.

ص: 9

فرد وسواسی با توجه دائم به امری چون بسته بودن درها، قرار دادن اشیاء در جای خاص، دست زدن به اشیاء و در مواردی پیدایش يك حالت افسردگی است.

ضعف روحی از نشانه های اصلی وسواس است.

امام هفتم علیه السلام فرمودند: چهار چیز نشانه وسواس است:

1 - خوردن گل، 2 - جویدن گل، 3 - جویدن ناخن، 4 - جویدن ریش (1)

شخصیت قبل از بیماری:

شخصیت قبل از بیمار به طور نمونه وار خصالت وسواسی دارد. به این معنی که فرد بسیار خشک، مقید، منظم، دقیق، محتاط با ملاحظه، باوجدان و قابل اعتماد و اتکا می باشد.

وجود چنین صفاتی به معنی غیر عادی بودن نیست و اکثر افرادی که دارای صفات وسواسی - اجباری هستند، به صورت بیماران وسواسی - اجباری، در نمی آیند.

لازم به ذکر است که افرادی که خصوصیات بالا را دارند، زمینه ابتلا به وسواس در آن ها بیشتر است. در حقیقت با صفات فوق زمینه بروز و گسترش وسواس در آن ها بیشتر از دیگران است.

صورت های وسواس:

اشاره

وسواس به صور مختلف خود را نشان می دهد:

1 - اجتناب:

یکی از صور وسواس به صورت پرهیز و اجتناب از اشیاء، امور و برخوردها پدید می آید.

مهم ترین جلوه این اجتناب را به صورت پرهیز از آلودگی در شستشوی افراطی و مکرر می بینیم.

2 - تکرار و مداومت:

این هم نشانه و علامت دیگری برای وسواس است که او عمل بی حاصل و بیهوده ای را تکرار و در آن مداومت نماید. در تکرار عمل آن چنان است که گویی نیرویی از درون او را مجبور می کند که عملی را انجام داده و تکرار نماید.

3 - تردید:

بی تصمیمی و دودل بودن، تردید در امور، از صورت های دیگر وسواس است. او قادر نیست که خوب تصمیم بگیرد و یا اخذ آن به جایی

برسد.

ص: 10

1- . الخصال / 221.

4 - شك در عبادت:

جلوه ای دیگر از وسواس شك در عبادت است. شك در تیت نماز، قرائت نماز، تعداد رکعات، گفتن تکبیرة الاحرام، تعداد سجود و...

5 - ترس:

از علائم مهم وسواس ترس است. البته ترسی بی ریشه و اساس که نکنند چنین و چنان شود؟ مبدا فلان حالت پدید آید؟ نکنند دست پاك نشده؟ نکنند حوله نجس شده و... اغلب ترس ها به صورت ترس از ناپاکی است.

6 - دقت و نظم افراطی:

از دیگر نشانه ها نظم و دقت افراطی است. اینان سعی دارند همه چیز را دقیقاً براساس ترتیب های خاصی قرار دهند، تا هیچ چیز غلط و پیش بینی نشده ای پدید نیاید و هیچ گونه بی حسابی در کار نباشد. در ایجاد نظم و ترتیب احساس خستگی نمی کنند.

7 - اجبار و الزام:

فرد وسواسی در خود احساس الزام و اجبار می کند و ناگزیر است همه اعمال و آداب خود را به صورت جبر انجام دهد. این احساس دائماً رو به توسعه است آن چنان که همه اعمال و رفتار او را دربر می گیرد و زندگی فردی و اجتماعی او را به مخاطره می اندازد.

8 - احساس بن بست:

در فرد مبتلا به وسواس گاهی این احساس پدید می آید که در حل فلان مسئله و دشواری در بن بست بوده و قادر به رفع و کنترل آن نیست، او برای نجات از این بن بست خود را به امری سرگرم کرده و به طور مکرر آن را انجام می دهد.

9 - عناد و لجابت:

گاهی بیمار برای کاهش اضطراب و ناراحتی خود رفتار پیچیده ای را از خود بروز می دهد که توأم با عناد و پرخاشگری است و در مواردی ممکن است با خودآزاری همراه باشد.

علائم دیگر وسواس:

- سرگرمی بی فائده، مثل شمارش موزائیک

- منظم کردن یقه و توجه مداوم به آن

- لیسیدن لب ها و سبیل ها و یا دستکاری موهای خود و دکمه های لباس

- بالا انداختن شانه و مراقبت از چهره و قیافه و منظم کردن آن

- حفظ و نگهداری شدید يك شئ از (دستبرد، خوردن، وارد شدن صدمه به آن)

- بستن در اتاق از داخل و مراقبت دائمی از آن

- اشتغال فکری در مورد فرزند یا همسر و... در مورد آسیب ندیدن آن ها و ترس از مرگ یا بیماری عزیزان خود.

- بهانه گیری.

- بی خوابی یا بد خوابی.

- رفتار ناهنجاری چون: دله دزدی، آتش زدن جایی، درآوردن جامه و لباس.

انواع وسواس:

اشاره

وسواس با تعاریف مختلف دسته بندی شده است. يك نوع از این تعاریف و دسته بندی ها وسواس را به بخش های زیر تقسیم می کند:

1 - وسواس فکری، 2 - وسواس عملی، 3 - شخصیت وسواسی

1 - وسواس فکری:

به ذهن آمدن يك اعتقاد، يك تکانه، تصویر، به صورت ناخواسته و مزاحم که قوای ذهنی را مختل می کند، می سازد و می پردازد و انسان را از کار باز می دارد. شایع ترین موضوع ها عبارتند از:

افکار مربوط به خشونت، آلودگی و ناپاکی، شك، اعمال و حرف ها قبیح، مذهب و اعتقادات، حیات و ممات، خیر و شر، وجود خدا یا عدم آن.

2 - وسواس عملی:

آن نوع رفتاری که فرد احساس می کند مجبور است آن را انجام دهد و اگر انجام ندهد احساس اضطراب می کند و احساس تپش قلب و خفگی و نارضایتی شدید دارد. شایع ترین اعمال اجباری:

مقابله با آلودگی، شستن دست، شمردن، بازیبنی، دست زدن، لمس کردن، اعمال مثل: نماز، وضو، غسل، نیت و...

3 - شخصیت وسواسی:

شخصیت های وسواسی رفتارهای خاص دارند، يك نمونه کمال گرایی سفت و سخت در مسائل زندگی از آن ها مشاهده می شود. می خواهند همه چیز را در حد اعلا داشته باشند. وجود کمال گرایی در تکالیف، اشتغال ذهنی به جزئیات و قواعد در هر کاری در آن ها مشاهده می شود.

گاهی این افراد خود را مشکل دار نمی دانند، گاهی مردم هم آن ها را تحسین می کنند که منضبط و

ص: 12

دقیق هستند. اما برای کسانی که با آن‌ها زندگی می‌کنند مشکل ایجاد می‌کنند. همواره تنها هستند. با افراد خاص می‌توانند سازش کنند و با دیگران مشکل دارند. شخصیت و سواسی نوعی ساختمان روانی است که دارای صفات و سواسی با حالات دفاعی گوناگون است. چنین افرادی در امور ناچیز ناراحت می‌شوند و در گرفتن تصمیم ناتوانی دارند و در مواردی شدت این حالات به جایی می‌رسد که امور زندگی برای آن‌ها مختل می‌شود و قدرت انطباق و سازش اجتماعی را از دست می‌دهند.

وسواس توأم:

گاهی وسواس فکری و عملی توأماً ظاهر می‌شود و در آن صورت دشواری برای بیمار و اطرافیان سنگین تر است. در این حال کردار بی‌معنی و غیر موجه فرد فعالیت عادی و زندگی روانی شخص را به مخاطره می‌اندازد و به ویژه در این رابطه که میان انگیزه‌ها و عواطف، تضاد پدید می‌آید. مثل مهر و خشونت، پرخاشگری و تسلیم و...

شخصیت فرد وسواسی:

اشاره

از طریق شناخت بیمار، ضروری است که شخصیت، حالات و اخلاق و رفتار او مورد مطالعه قرار گیرد. در استقرار علائم وسواس شخصیت بیمار جای خاصی دارد.

1 - بدن:

بررسی‌ها نشان می‌دهد که افراد وسواسی توجهی افراطی به خود و بدن خود پیدا می‌کنند و به سر و وضع خود بسیار توجه دارند. شانه کردن سر، مرتب کردن لباس، رسیدگی به سر و وضع ظاهر بدن در آن‌ها قابل توجه است. به بیماری‌ها و زخم‌های بدن خود توجه خاص دارند و اغلب متوجه بدن خود هستند که مبادا جوش بزند یا غده در بیاورد و در صورت دیدن کمترین مشکلی به پزشک مراجعه می‌کنند.

2 - مزاج:

افراد وسواسی از لحاظ مزاجی وضع نامطلوبی دارند. از دفع و خروج ادرار و مدفوع ناراحتند.

این هراس اغلب ناشی از آن است که از تطهیر و شست و شو هراس دارند. بسیار دیر به دستشویی می‌روند و این امر موجب پیدایش بیماری‌ها و یبوست مزاج در آنان است و اغلب یبوست مزاج دارند.

3 - روح و روان:

اغلب افراد وسواسی افسرده‌حالند، اغلب درونگرا و در خود فرو رفته‌اند، کم حرف و کم خنده و غمگینند. دوست دارند در حال اعتزال و کناره‌گیری و دور از جمع و در انزوا باشند. خودمداری و خودخواهی در آنان زیاد است. به خود سرگرمند و درباره‌ی خود می‌اندیشند و حالی برای خوش و بش با دیگران برایشان باقی نمی‌ماند.

4 - عاطفه:

اینان چون دیگران افرادی عاطفی هستند ولی ترس از آلودگی و وحشت از سرایت نجاست، سبب می‌شود که آن‌ها حتی از فرزندان خود دوری کنند. دیده‌شده که مادری از شیر دادن به فرزند خویش خودداری کرده‌اند حساب که نکند در این رابطه آلودگی‌هایی به وجود آید.

محبتشان نسبت به فرزند، همسر و دیگران مشروط است و مهربانی‌شان به شرطی است که آن‌ها بتوانند براساس ضوابط تعیین شده و طبق اصول طهارت و نجاست کار کنند. البته اینان گاهی هم اعلام محبت خود را مهار می‌کنند.

5 - اراده:

افراد وسواسی در وضع و موقعیتی هستند که حتی باید گفت اراده‌شان کشته شده است. آنان در رابطه با بیماری‌شان احساس مشکل دارند ولی نمی‌توانند آن را حل کرده و یا خود را از آن برهانند.

عدم توانایی در اتخاذ تصمیم در آن‌ها مشهود است. دچار دودلی شدید هستند و نمی‌توانند به سادگی درباره امری تصمیم بگیرند. بر آنان اجباری غالب است که نمی‌توانند بر آن غلبه نمایند.

6 - اعتماد و اطمینان:

افراد وسواسی درباره‌ی آن چه به وسواسشان مربوط می‌شود، احساس اطمینان ندارند و جلدان‌شان در رابطه با وسوسه‌هایی که نسبت به مسائل دارند، هرگز آرام نمی‌گیرد، با این که چیزی را چند بار تطهیر می‌کنند یا عملی را تکرار می‌نمایند، باز هم در دل نسبت به صحت کار وسوسه دارند البته ساعتی می‌رسد که دست از کار برمی‌دارند ولی نه بدان خاطر که از آن اطمینان یافته‌اند، بلکه از آن جهت که از این امر خسته شده‌اند.

7 - احساس:

احساس فرد وسواسی در زندگی احساس گناه و عدم کفایت است. احساس عدم کفایت در همه‌ی امور زندگی‌شان اثر می‌گذارد و حتی دیدشان را نسبت به خود و زندگی‌شان منفی می‌نماید.

احساس ناتوانی و وسوسه‌های بازدارنده، احساس وسوسه در همه امور مربوط به حیات خود دارند.

8 - پندار و تصور:

افراد وسواسی شخصیت کسانی را پیاده می کنند که در دوران کودکی از رنج ها و کشمکش هایی در زحمت بوده و به جهت هایی ناگوار سوق داده می شود. افرادی بدگمان، نسبت به همه کس و همه رفتارها بدبین بوده و از این جهت رفتار اخلاقی شان دچار تزلزل و انحطاط است. اغلب از خود احساس نارضایتی دارند. تصور غلبه طلسم و جادو در آنان زیاد است. به مسائل کوچک و ناچیز بها می دهند، دچار توهم و خیال هستند.

9 - تمایلات:

اینان تمایلاتی غیرعادی و غیرطبیعی دارند، در رابطه با اشخاص تمایلاتشان خصمانه است.

گمانشان این است که افراد غیر وسواسی نامتعادلند و یا می خواهند موجبات صدمه و آزار او را فراهم آورند. گاهی آرزوی مرگ دیگران را دارند. تمایل به دزدی، آتش زدن، فحاشی، بددهنی، کشتن و از میان بردن دیگران دارند.

10 - اندیشه های ناروا:

آدم وسواسی در مسیری قرار می گیرد که اندیشه های ناروا در مخیله اش وارد شده و او را به رفتارهای ناروایی وامی دارد. اینان اغلب در فکر طراحی و نقشه کشی هستند که اگر به میهمانی رفتند و نجس شدند، چه کنند؟ در برابر دیگران چگونه موضع بگیرند؟ چگونه خود را حفظ کنند که کسی سر از کار آن ها درنیآورد.

11 - در جنبه اجتماعی:

افراد وسواسی در جنبه اجتماعی حالات و رفتاری خاص دارند، دیر آشنایند، با دیگران به زحمت خو می گیرند، در دوست یابی دچار اشکال هستند، در روابط انسانی دچار خطرات هستند، در خرده گیری و سوءظن فوق العاده اند، مصاحبت با آنان رنج آور و غیر قابل تحمل است.

جنبه هایی چون: دیگرآزاری، خرده بینی، تمایل به نظم و دقت، خست ولامت عصیانگری، حالات تهاجمی، خودشیفتگی دارند، گرچه اصرار دارند که آن را مخفی سازند.

12 - در جنبه مشاغل:

شخصیت های وسواسی کاری را بدون زمینه سازی و بررسی جوانب انجام نمی دهند. در اقدام به هر کاری سعی دارند زمینه و مقدمات آن را از قبل فراهم کنند و حتی درباره آن ها بیندیشند و بحث کنند. به دنبال کار و شغلی هستند که با خصائص رفتاری و شخصیتی آن ها متناسب باشد. مثلاً در آن مسئله رطوبت و به دنبال آن احساس نجاست و آلودگی نباشد.

13 - در جنبه عمل:

در عمل رعایت بیش از حد تشریفات به چشم می خورد. برای ورود به يك مجلس اصرار دارند لباس های رسمی بپوشند. حتی دکمه های آن را کیپ و منظم کنند. اگر ازدواج کنند در زندگی شان تشریفات و برنامه ریزی های خشک و مقرراتی به وفور دیده می شود. با همسر خود هم رسمی و براساس مبادی آداب سخن می گویند.

در کودکان و نوجوانان وسواسی آتش افروزی به میزان زیاد دیده می شود.

حالات افراد وسواسی:

اشاره

افراد وسواسی، به ویژه آن ها که بیماری بر آن ها غلبه کرده است، دارای حالات و روحیاتی هستند که هر کدام آن ها برای شان زجر دهنده و ناراحت کننده است. این حالات برای اطرافیان آن ها نیز نگران کننده می باشد.

1 - حالت ترس:

افراد وسواسی دچار ترس هستند و ترس ها برایشان عمیق و ریشه دار است. ترس هایشان پدیده متنوع است. گاهی به صورت «فوبی» یا ترس های نابهنگام و زمانی به صورت هراس از نجس شدن و آلوده شدن می باشد.

گاهی ترس از کلام بی جا، کار بی جا، کشتن فرزند، هل دادن نزدیکان از پله، سلب اختیار، وقوع خطا، وقوع امری غیر منتظره، ترس از روابط زناشویی و... می باشد.

این افراد می ترسند ولی از ابراز آن به دیگران هم ترس دارند و به دیگران بازگو نمی کنند، می ترسند زمینه اختلاف و کشمکش شود.

2 - حالت اضطراب:

افراد وسواسی به دلیل اضطراب وسواسی شده اند. وسواس عبارت است از پاسخ شرطی شده در مقابل اضطراب و اجبار و عبارت از الگوهای رفتاری برای کاستن اضطراب می باشد.

اعمال اجباری برای رفع (تخفیف) و محصور کردن اضطراب به حدود معین است. اعمال اجباری جنبه نمادی دارند(1). به هر حال وسواس زیر مجموعه اختلالات اضطرابی است.

3 - حالت اضطراب:

اضطراب حالتی دیگر از وسواسی ها است. اینان در وضع و موقعیتی هستند که خود را به انجام

عملی ناگزیر می بینند و این اضطراب در آنان کاملاً به چشم می خورد.

اضطراب در مواردی است که وسواس شدت می گیرد. در چنان صورت قادر به اداره نظم، جهت انجام اعمال نیست و دچار حالتی می شود که به آن نوروذ وسواس می گویند.

در چنین حال او کارهایی انجام می دهد که برای او از تبخس نیست ولی نمی تواند کار را انجام ندهد. کار وسواسی مستقل از اراده است و به صورتی است که باید گفت: بر سازمان روانی او تحمیل شده است.

4 - احساس فشار:

فرد وسواس به گونه ای است که احساس فشاری در درون خود دارد و جبراً به سوی اعمال کشانده می شود که گاهی برخلاف شخصیت است و بدون هیچ گونه اراده و اختیاری تن به انجام عمل می دهد. با تکرار عملی حق ناپسند سعی دارد موجبات آرامش خود را فراهم آورد و یا از فشار روانی خود بکاهد.

توان تصمیم گیری او اندک است، حتی در عین نارضایتی باید به کاری تن دهد.

5 - زمزمه با خود:

فرد وسواسی با خود در حال سخن گفتن و زمزمه کردن است. گاهی ادای حرف زدن در می آورد. به نظر می رسد که او برای سرگرم داشتن خود و دوری از احساساتی زجر دهنده می کوشد، با خود حرف بزند. تا به این وسیله خود را آرامش و سکون ببخشد و یا مسئله ای را از یاد ببرد.

6 - يك دندگی:

در بسیاری از وسواسی ها حالت يك دندگی به چشم می خورد. وقتی با استدلال و منطق به او ثابت می کنید که کارش بیهوده است، قانع می شود، ولی پس از لحظاتی می بینید دوباره کارش را از سر گرفته و راه و روش خود را ادامه می دهد.

گاهی به خاطر ملاحظاتی پیش شما رفتار وسواسی نشان نمی دهد ولی در تنهایی و در خفا همان راه را دنبال می کند. و این نشان دهنده این است که در راه و روش آن ها تعدیلی نیست و در عقاید خود لجوج و مصرّند و به اصطلاح عامیانه، خشك و يك دنده اند.

7 - حساسیت:

در حالات و رفتار افراد وسواسی، حساسیت کاملاً به چشم می خورد. درباره ی همه امور حساسند، حتی در مورد زخم بدن، زشتی چهره، یقصر و نارسایی عضوی، لهجه، رفتار و آداب، روابط با دیگران نیز حساس هستند. اگر نتوانند دیگران را از کاری که آن ها را زجر می دهد بازدارند،

خودخوری می کنند و معمولاً احساس زجر و ناراحتی می نمایند.

8 - دلواپسی سخت:

فرد وسواسی در مواردی دلواپسی کشنده ای دارد. دوست دارد به اطمینان و آرامش برسد و اگر چنین نشود، مشوش می گردد. نگاه مکرر به ساعت، دست بردن دائم به یقه و لباس، جلوه ای از این حالت است. اگر از او بخواهید کاری را سریع انجام دهد، مضطرب و نگران می شود و با سرگرم داشتن خود به آن اضطراب تسکین حاصل می کند.

9 - تحمل وسواسی:

وسواسی ها به ظاهر افرادی متحمل هستند از آن بابت که شستشوی مکرر دارند، عملی را با دقت و ظرافت انجام می دهند. اما تحمل آن ها نوعی تحمل مرضی است که جز آن چاره ای در خود نمی بینند. زجر می کشند و ناگزیر آن را متحمل می گردند.

آن ها در برابر مسائل ابهام آمیز، کارهای ناتمام، امور بی کنترل، تماشای صحنه ای وسوسه انگیز و رفتاری آلوده و توأم با نجاست، جداً از خود بی خود می شوند. در این صورت افکار و اعمالشان چنان غیرطبیعی می شود که تصویر بیماری «اسکیزوفرنی» را که نوعی جنون است در ذهن انسان زنده می سازد.

جنبه های اخلاقی فرد وسواسی:

اشاره

در این بحث آن چه مربوط به اخلاق و رفتار فرد وسواسی می شود مورد بررسی قرار می گیرد.

1 - تعرض:

در افراد وسواسی حالتی شبیه به تعرض وجود دارد. آن ها برای این که پاک و سالم بمانند و در دنیای فکر و اندیشه خود غوطه ور باشند و به آرامش و سکون دست یابند، می کوشند دیگران را از خود دور و یا خود را از دیگران دور داشته باشند.

این ها اجازه نمی دهند کسی وارد محدوده زندگی آن ها شود و به وسائل آن ها دست درازی کند.

در صورت تخلف تن به اقدامات تعرضی چون طرد کردن، زدن و آزار رساندن می کنند.

2 - سخت گیری:

افراد وسواسی، افرادی سخت گیر، خشک و خرده گیرند. در جنبه دفاعی رفتار خود، حالت تغییرناپذیری دارند. اصرار دارند که کاری خاص با سرعت و نظم و دقتی خاص به پیش رود.

سخت گیری را در همه موارد حیات آنان می بینیم، دقت ها، ظرافت ها، وقت شناسی ها و... که در

آن انعطاف و ملاحظه کاری به چشم نمی خورد.

اینان افرادی بیش از حدّ وجدانی، دقیق، حساب گر، فاضل مآب، مراعات کننده، اقتصادی، علاقمند هستند. تغییرناپذیر، شدید و تنها وسیله دفاعی پیروی از این نظم دقیق و قابل پیش بینی است.

3 - اشکال تراشی و عیب جوئی:

افراد وسواسی، اشکال تراش، عیب جو، سخت گیر، آتشی مزاج، غیر عادی بوده و زیر دستان خود می آزارند. زنان همسران خود را آزار داده و شوهران وسواسی از زنان خود عیب جوئی می کنند. خطاهای آن ها را پیدا کرده و به ایرادگیری می پردازند. سعی دارند ضوابط و اصول خود را همسر خود دیکته نمایند.

اینان در رابطه با هر چیز، دلیل غیر واقعی می تراشند و سعی دارند عدم رضایت خود را اعلام کنند، سؤالات و اشکالات بی حدّ و حصری می کنند. به همین خاطر نمی توانند رابطه عاطفی درستی با فرزندان خود برقرار نمایند.

4 - رفتار اجباری بیهوده:

افراد وسواسی، رفتار اجباری بیهوده دارند. مرتب کردن مداوم یقه، سر و سامان دادن موی سر و صورت، مراقبت افراطی از اتوی شلوار که شخص احساس می کند در انجام دادن آن ها اجبار دارد، در عین این که شخصاً آن را امری منطقی نمی شناسد.

5 - نظم و ترتیب:

فرد وسواسی آدمی منظم است و این نظم در قول و فعل او کاملاً هویدا است، اصرار دارد هر چیزی در جای خود باشد، هر کاری طبق برنامه و در ساعت معین انجام شود و این امور تغییرناپذیر باشد.

برخی از روانکاوان این امر را ناشی از کمال طلبی می دانند. باریک بینی، نکته سنجی، صراحت توأم با خجالت، عشق او به رعایت وجدان در امور مورد نظر او، همه از این سنخ هستند.

6 - دقت افراطی:

افراد وسواسی، افرادی دقیق هستند. اینان به مسائل حتی بسیار کوچک، توجهی دقیق دارند. این توجه افراطی در زمینه سلامت، بهداشت فردی، نظافت، ورزش، خواب و خوراک، حفظ زیبایی پوست، بهداشت دهان و دندان و... نیز وجود دارد.

این دقت چون مصروف مسائل پوچ و بی ارزش می شود، جنبه مرضی دارد. اگر این دقت در

مسائل ارزشی صرف شود، زمینه کمال است.

7 - صرفه جویی توأم با خست:

افراد وسواسی رفتاری خسیسانه در خور ملامت و تقبیح دارند. آن‌ها جلوگیری از اسراف و زیاده روی را به خست و لثامت می‌کشانند. نفس صرفه جویی امری معقول و مورد پسند است و امری ارزشی به حساب می‌آید اما اگر کار به خست و لثامت بکشد، از نظر شرع هم پسندیده نیست. گرچه برای خانم‌ها از دید اخلاق اسلامی بخیل بودن مثبت است.

8 - کنترل:

فرد وسواسی می‌کوشد که دو چیز را شدیداً تحت کنترل خود قرار دهد. الف: خود، ب: محیط. کنترل خود، برای این که خطایی از او سر نزند. و کنترل محیط، تا براساس خواست و نظر او پیش رود و سر و سامان یابد.

سنین ابتلا به وسواس:

اشاره

وسواس در همه سنین به چشم می‌خورد. ولی در برخی سنین بیشتر و دارای ویژگی‌های خاص است. پاره‌ای از تحقیقات این ویژگی‌ها را به شرح زیر نشان می‌دهد.

کودکی:

عارضه وسواس در سنین 2 سالگی هم دیده شده است ولی والدین و مربیان کمتر متوجه آن می‌شوند که آن‌ها را نزد روانپزشک ببرند. در سنین شش سالگی هم این اختلال در کودکان دیده شده است. در کودکان بزرگتر به ویژه سنین 7-9 سالگی این اختلال حضور خود را نشان می‌دهد و کودک را به رفتاری خاص وامی‌دارد.

به هر میزان که سن بالاتر می‌رود و کودک به مرحله نوجوانی و بلوغ نزدیک می‌شود، وسواس در او عیان‌تر می‌گردد.

در سنن خردسالی اعمال و رفتار وسواسی به صورت بازی و تظاهرات کودکانه و در سنین بالاتر به صورت‌های دیگر مشهود است.

نوجوانی:

بررسی‌ها نشان می‌دهد که علائم اختلالات وسواسی در مرحله سنی قبل از 15 خود را نشان می‌دهد و این آمار 20% از بیماران وسواسی را دربر می‌گیرد.

از سنین 9-12 سالگی به میزان زیاد اختلال در کودکان بروز می کند و از مرز سنی 12 این اختلال به وفور ملاحظه می شود. بخصوص وسواس فکری و عملی در این سنین زیاد می شود.

این نکته قابل ذکر است که نوروز وسواس در نوجوانان سطح بالای اجتماع زیادتراً از طبقات پایین به چشم می خورد.

جوانی و بعد از آن:

بررسی ها علمی نشان داده اند که 50-60% حالات وسواسی در سنین 15-20 سالگی ظاهر می شود و تدریجاً بر دامنه آن افزوده می گردد. اوج آن تا سنین 25 سالگی است. پس از آن سنین رکود می شود، تا در سنین 35 سالگی که از آن به بعد وسواس در افراد کمتر به چشم می خورد. البته در سنین 40 و 50 هم رد وسواسی را می شناسیم ولی رقم آن بسیار اندک و ناچیز است. براساس توزیع آماری بیماری در سنین پائیز بیشتر، در میان سالی کمتر و در پیری تقریباً اندک است. به ندرت به پیرانی برمی خوریم که در سنین کهولت وسواس گرفته باشند.

سنین شدت و ضعف وسواس:

ریشه های وسواس را به دوران کودکی مربوط می دانند. از مرحله نوجوانی چهره مبهم آن در خانواده پیدا شده و در بلوغ کاملاً آشکار و عیان می شود.

در سنین حدود 18-25 به اوج کمال می رسد و ممکن است بسیار حاد باشد، آن چنان که موجب زحمت و درد سر خود فرد و یا اطرافیان را فراهم نماید.

تجارب حیات عادی افراد نشان می دهند که وسواس همگام با بلوغ در افراد پایه گرفته و تدریجاً رشد می کند. اگر در آن ایام شرایط برای درمان مساعد باشد، بهبودهای نسبی و دوره ای مؤثر است.

وگرنه بیماری سیر مداوم و روبه رشد خود را خواهد داشت تا جایی که بیمار به ستوه می آید.

رابطه وسواس با جنس:

وسواس در هر دو جنس زن و مرد، دیده می شود، ولی بررسی ها نشان می دهند که آمار آن ها در زن ها و دختران به مراتب زیادتراً از مردان است.

در رابطه با وسواس بدن، دختران را می بینیم که در سنین نوجوانی و بلوغ بر پسران پیشی می گیرند و این امر در حین شکوفایی بلوغ جنسی کاملاً آشکار و شکوفا می شود.

در بررسی های علمی حالات و صفات وسواس در زن و مرد یکسان و به يك اندازه نشان داده می شوند.

دلایل مشهود نبودن وسواس در مردان:

دلایلی وجود دارد که وسواس در مردان کمتر مشاهده می شود:

- 1 - کار مردان به گونه ای است که در خارج از محیط خانه، در محل کارخانه، کارگاه و یا اداره اند و وسواسشان نمود پیدا نمی کند.
- 2 - نوع کار مردان با طهارت و نجاست و امور وسوسه انگیز، کمتر در ارتباط است.
- 3 - مردان در اجتماع با جمع بیشتر سر و کار دارند و این امر عامل تخفیف دهنده و حتی درمان کننده است.

دلایل وسواس زیاد در بانوان:

بنا به دلایلی خانم ها بیشتر به وسواس مبتلا می شوند:

- 1 - بودن در خانه، تنهایی و معاشرت محدود، در زنان زمینه تنهایی و فراغت و تکرار اعمال وسواسی را فراهم می کند.
- 2 - دوران بارداری برای زنان از نظر فکری وسوسه انگیز است.

رابطه وسواس با هوش:

رفتار وسواسی ها خطا کارانه و به ظاهر نشانه بلاهت و کم خردی است ولی این امر دلیل بر این نیست که آن ها در زمینه هوشی از دیگران پایین تر باشند و یا نمره هوشی شان از حد متعارف پایین تر باشد.

بررسی های علمی نشانگر آن است که وضع هوشی وسواسی متوسط و بالاتر از متوسط است.

افراد وسواسی با بهره هوشی اندک و یا با درجه ضعیف هوشی بسیار کم هستند. بر این اساس رفتار آن ها نباید حمل بر کمبود هوش آن ها شود. همان گونه که نابغه ای ممکن است دچار بیماری شود، اینان هم دچار وسواس شده اند.

هوش نظری وسواسی ها نسبتاً بالاتر از هوش عملی آن ها است.

رابطه وسواس و اعتقاد:

وسواسان در زمینه اعتقادی دو گروه هستند:

- 1 - افرادی که به علت ضعف در عقیده و ایمان و یا اعراض از مذهب به این اختلال دچار شده اند.
در این گروه وسواس فکری زیادتر است. چون به جایی وصل نیستند نمی توانند شك و تردید خود را سروسامان بخشند.

2 - افرادی که به دلیل علاقمندی افراطی به مذهب و آمیخته بودن این علاقه با جهل و وهم دچار وسواس می شوند. چنین افرادی، هم به وسواس فکری و هم به وسواس عملی مبتلا می شوند و وسواس عملی در این ها شدیدتر است.

اگر وسواس را نوعی وسوسه و به اعتقاد مفسران حدیث نفس بدانیم درمی یابیم که ناشی از عدم اطمینان در افراد است و نشان می دهد که این افراد در خود اعتمادی را احساس نخواهند کرد. منشأ اعتماد، خدا و ناشی از شناخت علمی و قطعی اوست و وسواسی از این اعتماد دور است.

رابطه وسواس با شخصیت و محیط:

طبق تحقیقات روانکاوان و روانپزشکان کسانی که شخصیت ویژه ای از نوع، «پسیکاستنیک»، و یا «اسکیزوئید» دارند، زمینه ابتلاء به وسواس هم دارند.

تجارب نشان داده است، آن ها که در زندگی شخصی حساس ترند، امکان ابتلایشان به وسواس بیشتر و غلبه وسواس بر آن ها زیادتر است. در بین فرزندان که والدین آن ها انضباط محکوم کننده ای بر اعمال آن ها می کنند وسواس بیشتر دیده می شود. بررسی ها اثبات کرده اند که کودک در دوران حیات کودکانه خود باید از انضباط ملایمی برخوردار باشد و امر و نهی درباره او زیاد صورت نگیرد و موجبات تشویش و اضطراب در آنان پدید نیاید. در آن صورت زمینه برای پیدایش و گسترش وسواس در آن ها پدید خواهد آمد.

پاره ای از تحقیقات نشانگر آن است که شخصیت والدین و حتی صفات ژنتیکی، روابط همگن خونی و محیطی در این امر مؤثرند.

مسئله شخصیت را اگر با دامنه ای وسیع تر مورد توجه قرار دهیم، خواهیم دید که این امر حتی دربر گیرنده افراد و اشخاص از نظر جوامع هم خواهد بود. وسواس در جوامع به ظاهر متمدن و پیشرفته و حتی در بین افراد هوشمند هم به میزانی قابل توجه دیده می شود.

دیدگاه های فرد وسواسی درباره خود:

اشاره

این که فرد وسواسی درباره خود چه تلقی و آگاهی هایی دارد، خود مسئله ای مهم و درخور رسیدگی بسیار است. این امر درمانگران را در درمان، هدایت کرده و بیمار را نیز به وضع خود آگاه و آشنا خواهد ساخت.

1 - آگاهی از بیماری:

اغلب وسواسی ها از حال و وضع خود باخبرند و می دانند که وضعی عادی و منطقی ندارند. از

سلامت و تعادل لازم برخوردار نیستند. اما این آگاهی را در درون نگه می دارند و سعی می کنند رفتار و حالات خود را عادی جلوه دهند و جلو سرزنش های ناشی از آن را بگیرند.

حتی بسیاری از آنان درمی یابند که عارضه ی آن ها صورت روانی دارد و به آن اعتراف دارند ولی در محیطی هستند که درمی یابند امکان نجات برای آن ها نیست.

عده ی معدودی از وسواسی ها هم هستند که خود را سالم و دیگران را بیمار می دانند. این عده افراد معدودی هستند.

2 - بی معنی بودن رفتار:

بسیاری از مبتلایان به وسواس می دانند که سالم نیستند و خیالات واهی و بی اساس دارند. رفتار و خیالاتشان عقلانی نیست. کارشان مستدل و منطقی نبوده و می دانند که راه صواب و درست را طی نمی کنند. آگاهند که رفتارشان مهمل و بی فایده است. رنج وسواسشان را قبول می کنند، ولی نمی توانند از آن دست بردارند.

تدریجاً به این نتیجه می رسند که عملشان صورت الزام و اجبار پیدا کرده و نمی توانند از آن دست بردارند و یا تنها انجام دادن رفتاری خاص است که آن ها را از اضطراب می رها کند.

3 - دریافت درونی از خود:

مبتلایان به وسواس به وضع و حالتی می رسند که گاهی بخشی از حالات و رفتار خود را خوب و بخشی دیگر را بد می دانند. مثلاً از شك و تردید در زمینه مذهب و اعتقادات هراسان شده و به خود لعنت و نفرین می فرستند که چرا چنان وسوسه ای در ذهنشان بیدار شده اما از تردید در طهارت، ناراحت نیستند.

ممکن است او بخشی از وجودش را بد و مردود و بخشی دیگر را خوب و مورد قبول احساس کند. تحلیل روانی قضیه این است که اضطرابی که در بیمار وجود دارد، ممکن است روی شیئی موقعیت و یا بخشی از وجود او متمرکز شود و ترسی پوچ و نامعقول برای بیمار پدید آورد که درك علت آن برای بیمار و یا درمانگر نامشخص شود.

به هر حال عمل او بی معنی و عجیب است و دریافت درونی او هم این چنین است ولی قادر به ترك و رهایی از آن نیست.

4 - نگرانی از وضع خود:

افراد وسواسی از وصفی که دارند، ناراحتند. از دید مردم نسبت به خود نگران هستند. اشاره و کنایه های مردم مایه رنج و عذاب آن هاست. می خواهند روزی برسد که چنین وضعی برای شان

نباشد و از این عذاب روحی نجات یابند. افراد وسواسی گاهی احساس می کنند دارند دیوانه می شوند و یا وجودشان مایه عذاب دیگران است. گاهی برای خود آرزوی مرگ می کنند.

افراد وسواسی در اثر فشار روانی به خودکشی کشیده نمی شوند، ولی در جنبه بدبینی و یأس و غلبه افسردگی در وضع و موقعیتی قرار می گیرند که به این گروه نزدیک اند.

خود را موجودی بی ارج و بی مقدار احساس می کنند، گمان دارند که خود و زندگی شان ارزشی ندارد و بدین خاطر اعتماد به نفس در آنان کشته می شود. لذا در بین جمع احساس حقارت می کنند.

5 - دوری از جمع:

افراد وسواسی از جمع دور شده و در گوشه ای، دور از چشم انظار به رفتار وسواسی خود می پردازند. در تبیین علل انزوای وسواسیان می توان گفت، به دلایل زیر از جمع دوری می کنند:

الف: از رفتار غلط خود آگاهی دارند.

ب: می ترسند در جمع نتوانند خود را کنترل کنند.

ج: از شماتت و سرزنش مردم می ترسند.

د: از عمل خود احساس شرمساری می کنند.

ر: در جمع بر نگرانی و اضطراب آن ها افزوده می شود و افزایش اضطراب، عاملی برای وادار کردن به کارهای تکراری می گردد.

6 - خواستار معجزه:

این علاقه در فرد وسواسی وجود دارد که به نحوی خویش را از شر رفتار ناروا و خسته کننده نجات دهد و یا وسواس او به نحوی مطلوب و دور از هر گونه زحمت و مزاحمت درمان شود.

گاهی آرزو می کنند معجزه ای واقع شود و موجبات درمان و نجاتشان را فراهم سازد بر این اساس اعتقاد آن ها به طلسم ها و سحر و جادو و امور موهوم، اغلب از این جا نشأت می گیرد.

توجه روانی وسواس:

از دیدگاه روان شناسان توجیهاتی برای وسواس وجود دارد:

وسواس را نوعی واکنش روانی و وسیله ای دفاعی ذکر کرده اند که به علت پیدا شدن افکار ناخوانده و مزاحم و پیدایش تمایلات اجباری در عمل، برای شخص ظاهر می شود. اعمال و حرکاتی را به صورت تکرار و نامفهوم از خود بروز می دهند که تدریجاً توسعه یافته و همه ابعاد و جوانب حیات آدمی را می پوشانند.

روانکاو آن را نوعی مکانیسم دفاعی خوانده اند. از آن بابت که نوعی تجهیز برای مقابله با اضطراب و تکرار عملی خاصی که ربطی به انگیزه اصلی و اساسی ندارد.

برخی از روانکاوان می گویند: افراد مبتلا برای این که خود را از شرّ سانسورها، منع ها، امر و نهی ها دور نگه دارند به خود می پردازند.

برخی آن را نوعی مکانیسم جابه جایی ذکر کرده اند و گفته اند فرد وسواسی پس از مواجه شدن با شکست یا احساس نوعی ناکامی به وسواس متوسل می شود.

کشمکش:

در همه حال وجود وسواس نشانه ای از وجود کشمکش در درون فرد است. بنا به این نظریه جدایی شدید ولی حساب در اندرون وجود آدمی قرار دارد و فرد وسواسی در پی آن است که این کشمکش ها را از میان برده و خود را آرام و بر خویشتن خویش مسلط سازد.

جدال میان تشفی تمایلات ناخواسته و یا مقابله با ایجاد آن در آدمی تضاد و اضطراب پدید می آورد. اضطراب درمان نشده و حل نشده برای فرد وسواسی کیفیتی است نامطبوع و وسیله دفاعی فرد، وسواس است.

فرد وسواسی، وسواس را تنها راهی می داند که در سایه آن می تواند از کشمکش درونی بکاهد و خود را از موقعیتی غیر قابل تحمل نجات بخشد.

تنبیه خود:

گاهی وسواس و اعمال وسواسی، نشانه و سمبلی از کوششی درونی برای تطهیر خود از گناهی است که در گذشته یا حال صورت گرفته است.

به عبارت دیگر تطهیرهای مکرر، دو دلی و تردیدهای خسته کننده برای فرد نوعی تنبیه ناخودآگاه است که در سایه تحمل زجر و عقوبت آن می خواهد خویش را از مفاهیم پلید گذشته و اندیشه های ناروایی را که در درون داشته و یا دارد و زمانی هم از رفتاری گناه آلود پاک نماید.

احساس گناه:

منشأ وسواس را عده ای احساس گناه ذکر کرده اند، احساس گناه در برابر يك عمل خلاف اخلاق و یا شرع که فرد برای تطهیر خود از گناه تن به اعمالی می دهد که صورت عذر تراشی دارد.

فرد وسواسی می خواهد از طریق به رنج افکندن خود، آن هم به صورتی ناخودآگاه راه کفاره ای را برای عمل خود پیدا کند و لغزش خود را بشوید. بر این اساس راهی را در پیش می گیرد که در آن جلوه ای از خودآزاری، دقت و اصرار است. نمونه های آن در تطهیرهای مکرر یا در دو دلی ها برای

حسن انجام وظیفه می بینیم.

و آن ها که گمان دارند و حسشان به علت گناه یا امر غیر منتظره ای، آلوده شده است، جهت فرار از کشمکش های روانی به تطهیر خود می پردازند. با شستشویهای مکرر می خواهد نشان دهد اصرار به پاکی خود دارد و از این راه خود را از ملامتگر درون (نفس لَوَّامه) می خواهد رها کند.

تکامل و قداست:

توجه دیگری که در رابطه با وسواس مطرح است این است که وسواس تلاشی برای وصول به مرحله کمال است. اما این افراد از راه و رسم رسیدن به کمال خبر ندارند و توان آن را در خود نمی بینند. لذا محکوم افکاری می شوند که ما جلوه آن را در وسواس و حالات و رفتار وسواسی می بینیم.

حمایت از خود:

برخی از روانکاوان وسواس را نوعی حمایت از خود و ناشی از خوددوستی و خودپرستی خوانده اند. آنان با رفتار و عمل خود می خواهند نشان دهند که در برابر خطرات و مشکلات مغلوب شده اند و می توانند عواملی را که برای آنان خطر آفرین است، از خود دور سازند.

آن ها در انجام دادن عمل وسواسی به حمایت از خود پرداخته و سعی دارند حیات خود را به گونه ای زنده و مجسم نشان دهند و سازش شان با وسواس جلوه ای از این عنایت است.

نجات از تشویش:

تشویش ها و اضطرابات در مواردی کشنده اند. قرار و توان را از آدمی سلب می نمایند. فرد مضطراب سر خود را به بهانه ها و اموری که سر و ته ندارند گرم می کند، باشد که از آن طریق به قرار و آرامی دست یابد.

مسئله شستشویهای مکرر و رفتارهای پی در پی خود راهی قابل تعقیب برای سرگرم داشتن خود و نجات از تشویش است.

کنترل داخلی:

گاهی وسواس راه و روشی برای ایجاد کنترل داخلی فرد است. این کنترل اغلب به خاطر حفظ فرد از لغزش های احتمالی، اخلاقی، فرهنگی یا اجتماعی است.

در فرد وسواسی وسوسه های کار خلاف مثل: هل دادن، خفه کردن، زدن و... دیگران وجود دارد.

وسواسی برای آن که به این گناهان تن در ندهد، خود را با رفتار و اعمالی مکرر، سرگرم می دارد.

او خود را ناگزیر به انجام دادن چنان عملی می یابد، زیرا می ترسد که اگر چنان نکند، سر از

توجیحات دیگر:

در رابطه با اعمال و سواسی توجیحاتی دیگر نیز وجود دارد، به طور مثال گفته اند:

عمل و سواسی درب بستن مکرر در فرد و سواسی نشان گر آن است که:

1 - این افراد در گذشته برای نجات از تنبیه والدین یا اعمال خشم یا ترس در گذشته خود را به اطای می کشانده و درب را از درون می بسته اند.

2 - این کار به طور ناخودآگاه برای نجات از ترسی دیگر صورت می گیرد.

3 - این کار برای آن ها به صورت عادت درآمده است.

4 - ترس از عقوبت از نتیجه کارهای خلاف او را به ستوه آورده و به این حالت کشانده است.

5 - سختگیری های دوران کودکی عامل دیگری در بروز این حالت است.

6 - نظم و دقت نتیجه درخواست های مکرر و توأم با فشار والدین در دوران کودکی است.

لازم به ذکر است، در مورد این توجیحات اختلاف نظر وجود دارد.

آسیب شناسی روانی و سواس:

اشاره

از نظر روانکاو و سواس اختلالی اضطرابی است که از اختلالات اضطرابی دیگر پیچیده تر است.

1 - واپس زدن:

واپس زدن، بنا به دلایلی، ناموفق یا فقط به طور ناقص موفق است و فرد سایر مکانیسم های دفاعی را برای تقویت مکانیسم «واپس زدن» به کار می گیرد. واپس زدن عبارت از تبعید غیر ارادی و خودکار افکار و تکانه ها و احساسات به درون ناخودآگاه است. این مکانیسم ها عبارتند از:

الف: جداسازی ب: واکنش سازی ج: خنثی سازی د: جابه جایی

خصوصیات مکانیسم های دفاعی به شرح است:

دارای هدف و منظور هستند.

ما را از مضطرب شدن دور نگاه می دارند و یا باعث تخفیف اضطراب می شوند.

مکانیسم های دفاعی به عنوان واکنش های اجتناب یا فرار که از طریق کاهش یا حذف تحریکات آزار دهنده مثل اضطراب آموخته می شوند، تأکید می ورزند(1).

ص: 28

1- . مباحث عمده در روانپزشکی / 90.

2 - دوسوگرایی (دواحساسی)

وجود همزمان دو احساس متضاد نسبت به يك فرد یا شیء در بیماران وسواسی - اجباری خیلی چشمگیر است. معمولاً احساس توأم دوستی و تنفر وجود دارد.

3 - شخصیت وسواسی

شخصیت قبل از ابتلاء به وسواس، خصلتی وسواسی است. فرد بسیار خشک، مقید، دقیق، محتاط، باملاحظه، باوجدان، قابل اعتماد و اتکا می باشد.

4 - آموزش توالی:

پیدایش اختلال وسواس و اجبار، نشانی از ثبوت در مرحله آموزش توالی، یا واپس روی به این مرحله رشد است. یعنی مرحله ای که آن سوپر آگو سخت گیر، پرتوقع و کیفردهنده است.

5 - پاسخ به اضطراب:

طبق نظر نظریه پردازان، یادگیری وسواس عبارت از پاسخ شرطی شده در مقابل اضطراب و اجبار است. یعنی وسواس زیر مجموعه اختلالات اضطراب است، و منشأ وسواس اضطراب می باشد.

6 - محصور کردن و رفع اضطراب:

اعمال اجباری وسواس، رفع (تخفیف) و محصور کردن اضطراب به حدود معین است (1).

(یعنی فرد برای رسیدن به آرامش و رفع و تخفیف اضطراب، دست به اعمال وسواسی می زند).

ریشه های خانوادگی وسواس:

اشاره

در زمینه ریشه یابی وسواس از خانواده می توان به زمینه تربیت آن ها اشاره کرد. زیرا نوع رفتار والدین در تربیت کودک نقش مهمی دارد.

1 - دوران کودکی:

اعتقاد گروهی از محققان این است که 50% وسواس ها در سنین نوجوانی و پس از آن از دوران کودکی پایه گذاری شده است. تاریخچه زندگی این افراد حاکی از دوران کودکی ویژه ای است که در آن کشمکش ها و مقاومت ها و سرسختی های فوق العاده ای وجود داشته است. کودک در برابر خواسته های بزرگتران تاب مقاومت نداشته و به خود پرداخته است.

تحقیقی دیگر نشان داده است که 80% افراد وسواسی در دوران کودکی دچار اضطراب، عصبانیت و ترس های مختلفی بوده اند به عقیده روانکاوان، منشأ وسواس نوعی واکنش نسبت به معیارهای خشک واپس زده در دوران کودکی و یا مربوط به آموزش تحمیلی مراسم توالی است.

2 - شیوه تربیت:

در پیدایش و گسترش وسواس، برای شیوه تربیت والدین نقش فوق العاده ای را باید قائل شد.

بررسی ها نشان می دهد، مادران حساس و کمال جو، به صورتی ناخودآگاه زمینه را برای وسواسی شدن فرزندان فراهم می کنند. مخصوصاً والدینی که رفتار طفل را براساس ضابطه خود به صورت دقیق می خواهند و انعطاف پذیری کمتری دارند در این رابطه مقصرند.

تربیت خشک و مقرراتی، والدین پرتوقع و سخت گیر، محدودیت های ناروا، تنبیه کودک، حبس کردن، ترساندن کودک از اجسام خیالی و... زمینه های پیدایش و گسترش وسواس است.

نحوه از شیر گرفتن کودک به صورت ناگهانی، گسترش آموزش مربوط به نظافت و طهارت و کنترل کودک در رفتار مربوط به نظم و ترتیب و دقت او هم در این امر مؤثر است.

3 - تحقیر کودک:

بررسی های علمی نشان گر آن است افرادی که گذشته توأم با حقارتی داشته و دائم سرکوفت خورده و سرزنش شنیده اند نمی توانند رفتار عادی داشته باشند. جلوه های چنین تحقیری به صور مختلف و از جمله در بند وسواس قرار گرفتن است. برخی افراد وسواسی جزء کسانی هستند که این عبارات دائماً به گوششان خورده است: آدم بی عرضه ای هستی، لیاقت نداری، آدم نیستی، به درد زندگی نمی خوری و...

این افراد از بابت عدم لیاقت خود توسط والدین، مریبان، خواهران و برادران ارشد سرکوفت شنیده و تنبیه شده اند. تحقیقات درباره زندگی وسواسی ها نشان داده است که این گونه افراد حتی در مواردی سابقه ناسازگاری با دیگران و فرار از خانه داشته اند تا خود را از شر این سرزنش ها و تحقیرها رهایی بخشند.

4 - ناامنی:

پاره ای از تحقیقات نشان داده اند: برخی افراد که دوران حیات کودکی آشفته ای داشته و با ترس و ناامنی همساز بوده اند بعدها دچار وسواس شده اند.

آن ها در مرحله کودکی وحشت از آن داشته اند که نکند کار و رفتارشان مورد تأیید والدین و مریبان قرار نگیرد. اینان در دوران کودکی برای راضی کردن مریبان خود می کوشیده اند و سعی داشته اند که دقتی افراطی درباره کارهای خود روا دارند و در همه مسائل با باریک بینی و موشکافی

عادت به چنین رفتاری و تکرار آن سبب و عاملی برای وسواسی شدن آن‌ها در مراحل بعدی شده است. به ویژه زمینه‌هایی چون غم و درد، تشویشی فوق‌العاده، دردی بزرگ و... موجبات تشدید و یا رشد آن را فراهم کرده است.

5 - منع‌ها:

گاهی وسواس فردی بزرگسال، نشأت گرفته از منع‌های شدید دوران کودکی و حتی نوجوانی و جوانی است. سخت‌گیری والدین ایرادگیری‌های بسیار، توقعات فوق‌العاده از زیردستان، زمینه وسواس آن‌ها را فراهم می‌کند.

آن‌ها که در اثر منع‌ها در گذشته محرومیت‌هایی دیده‌اند، بعدها در بزرگسالی دچار عوارضی شده‌اند که نوعی از آن وسواس و یا اختلالات عصبی دیگری است.

6 - از دست دادن محبت:

پدید آمدن وسواس گاهی چند عاملی است و این عوامل شرایط را به گونه‌ای نامطلوب برای پدید آمدن اختلالات وسواسی فراهم می‌کند. تولد کودکی دیگر در خانواده، برای کودک قبلی که همه مهر و امیدش را به محبت والدین وابسته کرده و آن‌ها را انحصاراً در اختیار خود می‌شناسد مصیبت و بلائی است.

این مسئله وقتی تشدید می‌شود که والدین، مخصوصاً مادر در تربیت، ناشی‌گری داشته‌باشد. و همه توجه خود را به کودک جدید معطوف دارد و از کودک قبلی دور شود.

از عوامل دیگر دامن زنده به این ابتلاء، احساس از دست دادن محبت والدین، عدم توان رقابت با دیگران، تنبیه والدین، فشار مدرسه، وسواسی بودن والدین یا مریبان می‌باشد.

8 - ویژگی‌های خانواده‌ی افراد وسواسی:

بررسی‌های علمی نشانگر آن است که:

الف: اغلب وسواسی‌ها والدین لجوج داشته‌اند که در وظیفه‌خواهی از فرزندان سماجت بسیار نشان می‌داده‌اند.

ب: والدین ایرادگیر و عیب‌جو که مختصر لغزش فرزندان را به رخ آن‌ها کشیده و شرمسارشان می‌کردند.

ج: والدین خسیس بوده‌اند. آن‌چنان که کودک برای دستیابی به هدفی ناگزیر بود به شیوه‌ای اصرارآمیز متمسک شود.

د: والدین بی پروا بوده و اگر لغزشی از فرزندان خود، می دیدند، در حضور جمع آبروریزی می کردند.

ر: والدین افرادی کم گذشت، طعنه زن، ملا-متگر بوده اند و کودک سعی می کرده خود را در حضور آن ها دائماً جمع و جور کند، تا سرزنش نشود.

عوامل فردی مؤثر در وسواس:

اشاره

گاهی ریشه وسواس عوامل فردی است و در خود شخص باید جستجو شود. در این زمینه موارد بسیاری را می توان نام برد که برخی از آن ها به قرار زیر است:

1 - عامل حبّ به ذات:

براساس غریزه حبّ به ذات، محبت افراطی نسبت به خود، توجه فوق العاده و حساسیت زیاد درباره خویش سبب پیدایش چنین صدمه ای می شود.

بر اثر این توجه افراطی به خود است که دوست دارد، همگان او را دوست بدانند و ناز او را خریدار شوند. از او تملق بگویند، فرمان او را مو به مو اجرا نمایند. خلاف دستور او کاری صورت نگیرد، یا خود به کاری تن در ندهد که برخلاف میل و رضای اوست. اگر برای چنین فردی مانع و فشاری وارد آید که بتواند به هدف و مقصود خود دست یابد، عوارض و ابتلا آتی پدید می آید که جلوه ای از آن وسواس است.

2 - فراموشی خدا:

روایات اسلامی، وسواس را در مواردی ناشی از فراموشی خدا، اعراض از حکم، برخورد سرسری با تعالیم پروردگار ذکر می کنند. گاهی وسوسه ها از طریق شیاطین به دل انسان رخ می کند.

دلی که استوار و مطمئن و معتمد به خدا است، دچار چنین ابتلائی نمی شود. مگر آنگاه که نقص یا ضایعه ای متوجه آن ها گردد و به اصطلاح بیمار شوند.

ایمان به خدا پناهگاه بسیار مهم و مطمئنی برای حفظ انسان از خطرات گوناگون و از جمله غلبه وسوسه هاست. برخی از روایات، منشأ وسواس را تن دادن به کارهای حرام و باطل ذکر کرده و می فرمایند: پناه بردن به خدا انسان را از چنین شری مصون می دارد.

3 - فعالیت ذهنی:

در مواردی وسواس ناشی از فعالیت های کش دار ذهنی درباره امری ساده و کوچک است. برخی برای ذهن نیاز به نشخوار فکری خاصی دارند، محتاج به این امرند که دائماً سرگرم به امری باشند و

یا راجع به مسئله ای بیندیشند. به هنگامی که محتوایی ارزنده در این رابطه موجود نباشد، سرگرم کارهای بیهوده و بی اساس می شوند و به موهومات و امور خیالی مشغول شده و آن را در ذهن می پروراندند.

4 - ضعف ایمان:

گاهی اوقات وسواس به دلیل ضعف ایمان در دل انسان به وجود می آید. اگر انسان مؤمن واقعی باشد تحت تأثیر وسوسه های شیطانی قرار نمی گیرد. نمونه های تاریخی از وسوسه های شیطان در مورد اهل ایمان وجود دارد که بیانگر آن است که ضعف ایمان سبب رسوخ و وسوسه شیطان در دل می شود. نمونه آن راهب بنی اسرائیل معروف به «بر صیصای عابد» است.

رسول خدا صلی الله علیه و آله فرمودند:

«در میان بنی اسرائیل کنیزی درد گلو کرد. شیطان وسوسه کرد که دوای او پیش راهب است. کنیز را پیش راهب بردند. او را نپذیرفت آن قدر فشار آوردند تا پذیرفت. شیطان آمد و راهب را تحریک کرد تا با او همبستر شود و سرانجام پس از وسوسه با او هم بستر شد و کنیز حامله گردید.

شیطان راهب را وسوسه کرد که آبرویت می ریزد او را به قتل برسان. اگر بستگانش آمدند، بگو از دنیا رفت. راهب کنیز را به قتل رساند و او را دفن کرد، شیطان پیش اقوام کنیز آمد و آن ها را تحریک کرد که او را آبتن کرده و کشته و سپس او را دفن کرده است.

راهب منکر قتل شد، اما شیطان وسوسه کرد و کنیز را از قبر بیرون آوردند.

شیطان پیش راهب آمد و گفت: من گلوی کنیز را گرفتم. من آن ها را تحریک کردم او را پیش تو بیاورند و اقوام کنیز را تحریک کردم تا او را پیدا کنند. اگر می خواهی تو را نجات بدهم از من اطاعت کن تا از دست من خلاص شوی.

راهب گفت: چگونه اطاعت کنم؟

شیطان گفت: برای من دو سجده انجام بده.

وقتی راهب برای شیطان دو سجده کرد، شیطان گفت: من از تو بیزارم»(1).

خداوند درباره این عمل شیطان در قرآن می فرماید:

«كَمْثَل الشَّيْطَانِ إِذْ قَالَ لِلْإِنْسَانِ اكْفُرْ فَلَمَّا كَفَرَ قَالَ إِنِّي بَرِيٌّ مِنْكَ إِنِّي أَخَافُ اللَّهَ رَبَّ الْعَالَمِينَ»(2).

کار آن ها همچون شیطان است که به انسان گفت: کافر شو، اما هنگامی که کافر شد، گفت: من از تو

ص: 33

1- . المحجة البيضاء / 56/5.

2- . حشر / 16.

بیزارم، من از خداوندی که پروردگار عالمیان است، بیم دارم.

بدین ترتیب عابد چندین ساله که سال ها غرق در عبادت بود، قاتل شد و از دین خارج گردید و شیطان سال ها این هدف را تعقیب می کرد تا به نتیجه رسید. عابد بر بالای چوبه دار با چشم بر شیطان سجده کرد. در نتیجه عابدی که مستجاب الدعوه بود و سوسه شیطان او را به این جا کشاند(1).

5 - اضطراب:

بسیاری از روانکاوان ریشه و منشأ وسواس را درونی ذکر کرده و برای اضطراب در این زمینه نقشی فوق العاده قائلند. اضطرابات درونی زمینه نابسامانی رفتاری و اختلال در اعصاب را فراهم می آورند.

برخی از روان شناسان در این رابطه عقیده دارند پاره ای از افکار که با وسواس توأم است به حقیقت بیان اضطرابی است که در اثر يك ناراحتی برای انسان پدید می آید و ریشه کن کردن آن با دشواری های سخت همراه است.

6 - ترس:

گاهی منشأ وسواس ترس های غیر عقلانی است. ترس از بیماری، مرگ و.. ترس و وحشتی است که موجبات ابتلای فرد را به وسواس فراهم می کند.

7 - کم رویی:

کم رویی می تواند عامل و منشأی برای وسواس باشد. در افراد کم رو، ترس از سکوت وجود دارد که البته منشأ آن را باید در دوران کودکی جستجو کرد. این گونه افراد در دوران طفولیت مورد نامهربانی قرار گرفته اند.

افراد کم رو دائماً به این در و آن در می زنند و مراقبند که عملی را به وجهی نیکو انجام دهند، تا مورد سرزنش قرار نگیرند. این حالت موجب تن دادن به تکرار مکررات است تا به حسن عملی دست یابند و سرانجام آن وسواس خواهد بود.

8 - عدم امنیت:

عدم امنیت در مواردی عامل و سببی برای وسواس می شود. به عبارت دیگر عده ای وسواس دارند از آن بابت که در درون خود امنیت ندارند.

اینان می خواهند دقیقاً و براساس نظم و اسلوب محیط را تحت کنترل خویش در آورند. تخلفی از آنان سر نزنند که موجب پیدایش خصومت و ناراحتی شود. این احساس در مواردی می تواند

ص: 34

ناشی از ضعف شخصیت و به علت عدم تسلط بر خود باشد.

اراده این افراد ضعیف است و اراده ای ندارد که تصمیمی بگیرند و نقشه ای بکشند.

ضربه های روحی، فشار روانی و عاطفی می تواند در مواردی امنیت فکری را از آدمی سلب کرده و موجبات وسواس را پدید آورد.

9 - ضعف روحی:

در مواردی وسواس ناشی از ضعف روحی است و حتی می توان آن را علت العلیل وسواس خواند. افراد وسواسی از شدت ضعف روحی قدرت و توان مقابله را از دست داده و در برابر حوادث تسلیم می شوند.

ضعف روحی ناشی از آن است که فردی بخواهد همه اعمالش را با خواسته فردی برتر و بالاتر تطبیق دهد، در صورت احساس تحمیل به نوعی احساس ضعف دچار خواهد شد.

در همه وسواس ها ریشه از نگرانی های روحی و عاطفی و ضعف روحی به چشم می خورد.

10 - تحولات بلوغ:

پاره ای از تحقیقات نشان داده اند، تحولات دوران بلوغ، تمایلات سرخورده، ناکامی ها، ارضاءهای غلط، گاهی در وضع و ساختمان بدن فرد تأثیر می گذارد. این تأثیرات در دوران فرد مهمتر است و تجلی برخی از آن ها به صورت وسواس است.

11 - منشأهای دیگر:

وسواس در افراد می تواند منشأهای دیگری هم داشته باشد.

الف: آرزوهایی که جامه عمل پوشیده است.

ب: جبرهایی که بر زندگی افراد مسلط شده اند.

ج: دقت های افراطی که به صورت عادت درآمده باشد.

د: موشکافی های زیاد از حد درباره مسائل بسیار کوچک و ناچیز.

ر: افراط در محبت که بعدها عدم جبران آن سبب ناراحتی و شرمساری هاست.

ز: تنبیهات بسیار والدین و مربیان

س: نظم و ترتیب

ش: کمال جویی

ه: رشك و حسرت

و: علاقه به پول

ص: 35

ی: خست و لثامت در مصرف

ل: تمایلات دگر آزاری

ذ: غفلت

ص: بیکاری

ض: رذائل اخلاقی

ط: شهوت پرستی

ظ: سختی های جانکاه

ع: شکست در زندگی

غ: ناراحتی و خشم

راه های وسوسه شیطان:

اشاره

بدون تردید یکی از عوامل ابتلاء به وسواس، وسوسه های شیطانی و دام ها و راه هایی است که شیطان با نفوذ بر انسان او را به وسواس مبتلا می کند.

1 - حرص، حسد:

حرص و حسد دو راه نفوذی شیطان است. همان گونه که موجب سقوط ابلیس شد و در داستان حضرت آدم علیه السلام به آن اشاره شده است.

2 - غضب، شهوت:

غضب و شهوت دو گناه دیگری است که شیطان برای به وجود آمدن آن بشر را وسوسه می کند.

وقتی شیطان عقل را مهار کرد، غضب رشد می کند و میدان برای شهوت باز می شود.

در روایتی آمده که شیطان به حضرت موسی علیه السلام نصیحت کرد:

سه مورد به یاد من باش. من تو را هلاک نمی کنم.

الف: آن جا که غضب می کنی. چون روح من در قلب تو قرار می گیرد، چشم من در چشم توست و مثل خون در بدن تو می چرخم.

ب: آن جا که دشمن در جبهه رودرروی مسلمان قرار می گیرد. من پیش فرند آدم می آیم و در بحران جنگ بچه، زن و خویشاوندانش را به یادش می آورم تا دست از جنگ بردارد.

ج: از همنشینی با زن نامحرم بپرهیز من فرستاده آن زن پیش تو و فرستاده تو پیش او هستم (1).

ص: 36

1- . المحجة البيضاء / 58/5.

حضرت علی علیه السلام در روایتی می فرماید: «ای بندگان خدا بدانید که... گفت وگو و اختلاط مردان با زنان نامحرم سبب نزول بلا و بدبختی خواهد شد و دل ها را منحرف می سازد و پیوسته به زنان چشم دوختن نور دیده را خاموش می گرداند و همچنین با گوشه چشم به زنان نگاه کردن از حيله ها و دام های شیطان است(1).

3 - عشق به دنیا:

حب دنیا: مال، لباس، خانه، زن و... ریشه گناهان است. رسول خدا صلی الله علیه و آله فرمودند:

«حَبِّ الدُّنْيَا رَأْسُ كُلِّ خَطِيئَةٍ»(2).

عشق به دنیا سرمنشأ و ریشه هر گناه است.

و عشق به دنیا راه وسوسه شیطان در انسان است.

4 - طمع:

طمع کاری از راه های وسوسه شیطان در انسان است. طمع کاری انسان را وادار می کند که کار خیر خود را برای کسی که از او طمع دارد جلوه دهد تا به خواسته خود برسد. این کار به ریاکاری و عدم اعتقاد به رازقیت خدا منتهی می گردد.

از امام صادق علیه السلام پرسیدند: چه چیز ایمان را قوی و چه چیز ایمان را ضعیف می کند؟ فرمودند:

ورع، ایمان را قوی و طمع، ایمان را ضعیف می کند.

هنگامی هم که ایمان ضعیف شود، راه ورود شیطان فراهم شده است(3).

5 - عجله:

عجله در کارها از دام های شیطانی و وسوسه های اوست، و در روایات است که:

«العجلة من الشيطان و التانی من الرحمن»(4).

عجله در کارها از شیطان و صبر و تحمل و متانت از خدای متعال است.

شخصی که عجله دارد دقت در واجب و حرام و حلال نمی کند، لذا به دام شیطان می افتد. لازم به ذکر است عجله در کار دنیا مذموم است ولی در کار آخرت امری پسندیده است.

6 - ترس از فقر:

ترس از فقر دام دیگری از شیطان است. شیطان انسان را از فقر می ترساند و او را در دام بخل

- 1- . بحار الأنوار / 291/4.
- 2- . مصباح الشريعة / 138.
- 3- . سفينة البحار / 93/2.
- 4- . المحجة البيضاء / 60/5.

می اندازد. قرآن می فرماید:

«الشيطان يعدكم الفقر و يامرکم بالفحشاء»(1).

شیطان شما را وعده فقر و تهیدستی می دهد به فحشاء امر می کند.

انسان از ترس فقر از انفاق در راه خدا بخل می ورزند، صدقه نمی دهد و به ذخیره سازی مال و اموال می پردازد. و خداوند به زر اندوزان وعده عذاب داده است(2).

7 - تعصب و کینه:

تعصب و کینه نسبت به دیگران، به بی اعتنایی، تحقیر کردن، حرف های ناروا، غیبت، تهمت، دروغ، افتراء و بهتان منتهی می گردد. و از راه های ورودی شیطان و وسوسه او در دل انسان است.

8 - سوءظن:

سوءظن از عوامل نفوذی شیطان است. خداوند می فرماید:

«واجتنبوا كثيراً من الظن انّ بعض الظنّ اثم»(3).

از بسیاری از گمان ها پرهیزید، بعضی از سوءظن ها گناه است.

9 - موسیقی و غنا:

یکی از دام های شیطان موسیقی و غناست. از آیات متعدد قرآن کریم چنین استفاده می شود، که غنا از دام های شیطان است. کسانی هم که به دنبال آواز خوانی و موسیقی می روند، به تدریج کارشان به جایی می رسد که دین، آیات الهی، پیامبران و بندگان مؤمن حق تعالی را مورد تمسخر قرار می دهند(4).

خداوند در قرآن خطاب به شیطان می فرماید:

«واستفز من استطعت منهم بصوتك»(5).

هر کدام از آن ها را می توانی با صدای خودت تحریک کن.

بعضی از مفسران، آن را تنها به معنای نغمه های هوس انگیز موسیقی و خوانندگی تفسیر کرده اند که هر گونه تبلیغات گمراه کننده را که در آن از وسایل صوتی و سمعی استفاده می شود، شامل

- 1- . بقره / 268.
- 2- . توبه / 34.
- 3- . حجرات / 12.
- 4- . لقمان / 6.
- 5- . اسراء / 64.

می گردد(1).

عبدالله بن مسعود می گوید:

مراد از صداهای شیطان در این آیه، آوازخوانی و موسیقی می باشد(2).

آیه دیگر می فرماید:

«والَّذِينَ لَا يَشْهَدُونَ الزُّورَ وَإِذَا مَرُّوا بِاللَّغْوِ مَرُّوا كِرَامًا»(3).

و کسانی که شهادت به باطل نمی دهند (و در مجالس باطل شرکت نمی کنند) و هنگامی که با لغو و بیهودگی برخورد کنند، بزرگوارانه از آن می گذرند.

امام صادق علیه السلام در مورد این آیه می فرماید:

«منظور غنا است».

در تفسیر مجمع البیان آمده است، منظور آیه این است که بندگان خاص خداوند در مجالس باطل حاضر نمی شوند و منظور از مجالس باطل، مجالس غنا و... می باشد(4).

رسول خدا صلی الله علیه و آله فرمودند:

«کان ابلیس اوّل من تغتّى»(5).

ابلیس اولین کسی بود که مرتکب غنا شد.

10 - زینت دادن معاصی:

یکی از راه های نفوذی شیطان در انسان این است که معاصی و گناهان را در نزد انسان زینت می دهد. قرآن می فرماید:

«وزین لهم الشیطان ما كانوا یعملون»(6).

و شیطان هر کاری را که می کردند، در نظرشان زینت داد.

امام علی علیه السلام در خطبه ای فرمودند:

«والشیطان موکل به یزین له المعصیة لیرکبها و یمتیة التوبة لیسوفها، اذا هجمت منیة علیه اغفل ما

- 1- . تفسير الميزان / 149/13.
- 2- . تفسير نمونه / 184/12.
- 3- . فرقان / 72.
- 4- . وسائل الشيعة / 99 / ح 19.
- 5- . بحار الأنوار / 33/2.
- 6- . انعام / 43.

یکون عنها»(1).

شیطان مسلط بر انسان است، گناهان را جلوه می دهد تا انسان انجام دهد، به او می گوید همیشه می شود توبه کرد، تا انسان توبه را به تأخیر اندازد و ناگهان مرگ که بیش از همه انسان از آن غافل بود به او حمله می کند.

11 - افراط در کارها:

یکی از دام های شیطان افراط در کارها است. گاهی افراط در کار کردن است که به حرص و طمع می انجامد. گاهی افراط در محبت است که به انحراف منتهی می شود، گاهی افراط در عبادت است که به بی حالی و کسالت می انجامد. گاهی افراط در خدمت به دیگران است که چاره را از انسان می گیرد.

گاهی افراط در صدقه است که دست انسان را خالی کرده و برای وی مشکل به وجود می آورد.

افراط در هر امری مطرود است و اسلام از آن نهی کرده است امام علی علیه السلام می فرمایند:

«قلیل مدوم علیه خیر من کثیر مملول منه»(2).

کار کمی که بادوام باشد، بهتر از کار زیادی است که خسته کننده شود.

در روایتی دیگر می فرمایند:

«إذا اضرت النوافل بالفرائض فارفضوها»(3).

آنگاه که کارهای مستحبی به واجبات لطمه می زند آن ها را ترك کنید.

در روایتی دیگر می فرمایند:

«إنَّ للقلوب اقبالها وادبارها، فاذا اقبلت فاحملوها علی التّوافل و اذا ادبرت فاقترضوا بها علی الفرائض»(4).

به طور حتم قلبها نشاط و عقب ماندگی دارند: وقتی قلب نشاط پیدا کرد به انجام کارهای مستحب وادارش سازید و آنگاه که عقب ماندگی پیدا کرد به انجام واجبات اکتفا کنید.

منظور از روایات این است که عبادت را از روی نشاط و علاقه انجام دهید. اگر نشاط داشتید به مستحبات هم عمل کنید و الا واجبات کفایت می کند.

12 - راه های دیگر:

- 1- . نهج البلاغه / خطبه / 63 / ص 119.
- 2- . نهج البلاغه / حكمت / 453 / ص 1036.
- 3- . نهج البلاغه / حكمت / 285 / ص 965.
- 4- . نهج البلاغه / حكمت / 317 / ص 978.

کلیه اعمال حرام مثل: قتل، شرابخواری، زنا، ربا، کسب حرام، تا مطالب اخلاقی که پنهان تر و ضعیف تر است و از گناهان بزرگ به شمار می رود، همه راه های ورودی شیطان است. مرحوم ملا احمد نراقی می فرماید:

«به خاطر این که میل نفس به باطل شدیدتر است، و نفس را آماده پذیرفتن نمودن و از راه شیطان بازداشتن آشکار است، راه های شیطانی همیشه باز است. اما راه خدا، راه ملائکه است که پنهان است و مسدود و فرزند آدم با مشکلات فراوان باید راه های بسته را باز کند و راه های پنهانی را پیدا کند و آن ها را باز نماید(1)».

خداوند در قرآن کریم می فرماید:

«وَأَنَّ هَذَا صِرَاطٌ مُسْتَقِيمٌ فَاتَّبِعُوهُ وَلَا تَتَّبِعُوا السَّبِيلَ فَتَفْرَقَ بَكُمُ عَنْ سَبِيلِهِ»(2).

این راه مستقیم من است. از آن پیروی کنید و از راه های پراکنده (و اغراض) پیروی نکنید که شما را از طریق حق دور می سازد.

یکی از حکماء می گوید:

شیطان از طرف معاصی وارد می شود و آن را برای فرد جلوه می دهد تا به معصیت آلوده شود.

ولی اگر ایمان او قوی بود و نپذیرفت از راه نصیحت وارد می شود، تا او را از طریق بدعت وارد کند و به دام خود بیندازد. اگر از این طریق نتوانست، او را در خوراکی به وسوسه می اندازد تا خود را در مضیقه قرار دهد و خیلی از غذاها و کارهایی که حلال است بر خود حرام کند.

اگر از این طریق هم موفق نشد، از راه شك در وضو، غسل و نماز وارد می شود تا علم پیدا کردن به انجام تکلیف را از او بگیرد، اگر از این طریق هم نتوانست وارد شود، به کارهای خوب تشویقش می کند تا اعمال شایسته انجام دهد. در این موقع او را در نظر مردم فردی پاکدامن و نیکوکار جلوه می دهد تا مورد احترام مردم قرار گیرد. در چنین موقعی از طریق غرور و خودپسندی او را به دام می اندازد و اعمال او را باطل می گرداند.

در چنین مراحلی که هر کس هر قدر ایمان داشته باشد، باز باید از خدا کمک بخواهد که در این مرحله در دام شیطان سقوط نکند(3).

از راه های دیگر نفوذ شیطان شرکت در اموال و نفوس است. یعنی شرکت شیطان در مال مثل رباخواری و ارتزاق به وسیله آن و شرکت در نطفه افراد (در حال حیض، بدون بسم الله، با شکم پر،5).

ص: 41

1- . جامع السعادات / 154/1.

2- . انعام / 153.

3- . المحجة البيضاء / 81/5.

اول و آخر و وسط ماه و...) و یا فرزندان نامشروع از طریق زنا می باشد(1).

عوامل تشدید وسواس:

اشاره

عوامل بسیاری در توسعه و تشدید وسواس دخالت دارند.

1 - بیماری ها:

بررسی ها نشان می دهند که وسواس با بیماری جسمانی و نیز با خستگی شدت پیدا می کند. آن چنان که حتی درمان آن ها را به عقب می اندازد 60-80% چنین افرادی به مدت یک تا پنج سال در مانشان طول می کشد.

2 - محیط معاشرتی:

پاره ای از تحقیقات نشانگر آن است افرادی که بستگان و معاشران وسواسی دارند، یا برخی از بستگان آن ها، بیماری روانی دارند، دچار وسواس بیشتری هستند. وجود برادران و خواهراس وسواسی به خصوص در آن ها که افسردگی دارند، در امر وسواس دخیل است.

3 - ناسازگاری خانوادگی:

درگیری های خانواده، متار که ها، مراقبت های افراطی والدین از فرزندان تولد فرزند جدید و هر تهدیدی که به رفتار منظم فرد وارد شود، و زندگی خانوادگی را دچار اختلال سازد، موجب وسواس و تردید بیشتری خواهد شد.

4 - پرتوقعی:

والدین پرتوقع که انتظارات بسیاری از فرزندان دارند و اطفال از برآوردن و تحقق آن ناتوان باشند، نق زدن ها، به رخ کشیدن ها، عدم اعلام رضایت از کار فرزند، زمینه را برای تشدید وسواس فراهم می سازند.

کارمندانی هم که در یک مؤسسه گرفتار رئیس سخت گیر و پرتوقع هستند، نیز شامل این افراد می باشند.

5 - انعطاف ناپذیری مریبان:

برخی از والدین و یا مسئولان انضباطی افرادی انعطاف ناپذیر هستند و در همه کارها و فعالیت های فرزندان دخالت می کنند. امر و نهی آن ها به گونه ای است که انعطاف پذیر نیستند. چنان چه فردی دچار وسواس باشد، انعطاف ناپذیری بر آن دامن می زند و زمینه را برای تشدید آن فراهم

ص: 42

می سازد.

6 - فرهنگ و اعتادات:

فرهنگ هایی که تعالیم خشک و تشریفاتی دارند، زمینه را برای تشدید ناراحتی عصبی فراهم می آورند گروهی از محققان قائلند که همین تمدن سبب پیدایش و رشد وسواس در افراد می شود و یا موجبات نوروژ را فراهم می آورد.

7 - شرائط نامساعد حیات:

در مواردی تشدید وسواس به علت شرائط نامساعد زندگی است. جو اضطراب آمیز، فشارها و تحمیلات غیر قابل تحمل ناراحتی ها و نابسامانی ها، عواملی که در دور و بر آدمی هستند و هم چون گرهی بر دل سنگینی می کنند، موجبات تشدید این امر را فراهم می آورند.

8 - رشد جنسی:

در مرحله بلوغ حالات خاصی به افراد دست می دهد و زمینه ظهور یا تشدید پاره ای از نابسامانی ها و اختلالات روانی در افراد را فراهم می آورد. ترشح هورمون های جنسی از این دسته هستند که برای افراد در حال بلوغ ایجاد مشکل می نمایند.

9 - کم رویی:

کم رویی های ناشی از حبّ ذات سبب پیدایش وسواس و در مواردی تشدید آن می شود.

10 - موارد دیگر:

موارد دیگری که سبب گسترش وسواس و تشدید آن می شود، این موارد را می توان ذکر کرد:

الف: بیکاری،

ب: فارغ البالی،

ج: بی خیالی،

د: دوری از جمع،

س: عادت به تنهایی و عزلت،

ش: القآت غلط،

ز: بی خبری از مذهب

ز: عدم اعتقاد به تعالیم شرعی

ف: عدم میل به اصلاح لغزش ها

و: سرزنش های افراطی در عمل

ص: 43

ه: اصرار در نظم خواهی

ی: طلب دقت افراطی

عوامل افزایش وسوسه از منظر روایات:

امام باقر علیه السلام طی روایتی به عوامل افزایش وسوسه اشاره فرمودند:

- 1 - در گورستان ادرار نمودن.
- 2 - ایستاده ادرار کردن.
- 3 - در آب راکد ادرار نمودن.
- 4 - با يك لنگه كفش راه رفتن.
- 5 - در شب ایستاده آب خوردن
- 6 - در خانه تنها ماندن.
- 7 - با دست چرب و كثیف خوابیدن(1).

هوای نفس:

جرید می گوید: به علاء بن زیاد از وسوسه ای که در سینه ام پیش می آید شکایت کردم. او گفت:

قلب مثل خانه است، دزد بر آن عبور می کند، اگر چیزی در آن به دست می آورد می برد و اگر چیزی نیافت آن را رها می کند.

قلبی که خالی از هوای نفس باشد، شیطان وارد آن نمی شود به همین جهت خدای متعال در قرآن مجید می فرماید:

«انَّ عِبَادِي لَيْسَ لَكَ عَلَيْهِمْ سُلْطَانٌ وَ كَفَىٰ بِرَبِّكَ وَكِيلاً»(2).

تو هرگز سلطه ای بر بندگان من، نخواهی یافت. همین قدر کافی است که پروردگارت حافظ آن ها باشد.

کسی که دنبال هوای نفس (از جمله وسوسه) برود، عبدالهوی است، نه عبدالله. به همین جهت شیطان بر او تسلط پیدا می کند و خدا از این گونه افراد سرزنش کرده، می فرماید:

«افرأيت من اتخذ الهه هواه...»(3).

آیا کسی را که هوای نفس خود را خدای خود قرار داد، ملاحظه کردی و دیدی؟

1- . الفروع / 546/6.

2- . اسراء / 65.

3- . جاثيه / 23.

وسواس دارای عوارض و آثاری است، که هر کدام از جهات مختلفی قابل بررسی هستند:

1 - عوارض زیستی و بدنی:

وسواس سبب پیدایش و ریشه دار شدن بسیاری از اختلالات و بیماری هاست. عوارض جسمی آن:

بی اشتها، بیماری قلبی، ضعف و خستگی بدن، زمینه سازی بیماری «راشیتیزم» (پوکی استخوان) استخوان درد، می باشد.

از عوارض وسواس ابتلاء به بی خوابی یا بدخوابی است. اضطراب، افسردگی، دستپاچگی، تردید، بی قراری، خواب و قرار را از آن ها می گیرند و این خود ضایعه ای است که زمینه را برای اختلالات متعدد فراهم می آورد.

اتلاف وقت، دوباره کاری ها، شستشوهای مکرر، ضمن ضایع کردن عمر عمل نابهنجار هم به حساب می آید.

2 - عوارض روانی:

وسواس در جنبه های روانی انسان هم عوارض و ضایعاتی دارد. وسواسی در جنبه روانی هم دائماً گرفتار و ناراحت است. می خواهد با انجام دادن کاری موجبات آرامش خود را فراهم آورد ولی روزبه روز گرفتارتر می شود. امیال و علائق مخرب او را وامی دارند که به تنبیه و سرزنش خود پردازد و یا تدریجاً به اختلالات عصبی یا روانی دچار شود.

مبتلا به وسواس، گاهی در فکر ابتلای به سرطان، سفلیس و بیماری های لاعلاج خود یا دیگران است. این افکار موجب به وجود آمدن ترس در وجود آن ها می شود. این نوع ترس همواره در حال شدت گرفتن است.

افکار خودکشی یا کشتن دیگران هم در ذهن و روان افراد وسواسی شکل می گیرد.

3 - عوارض اجتماعی:

وسواس عوارض اجتماعی هم در پی دارد. بیمار در مواردی دچار ضایعاتی است که حاصل آن وارد آوردن صدمه بر افراد دیگر مثل همسر و فرزند است.

اینان اغلب در جمع به سر می برند ولی به گونه ای هستند که گویی از جمع بریده اند. البته افرادی هم داریم که می کوشند از اجتماع کناره گیری کرده و حتی در فعالیت های سیاسی، اجتماعی و

معاشرت ها تلاشی نداشته باشند.

گاهی در آنان وسوسه تجاوزکارانه ای در جنبه جنسی پیدا می شود. گاهی تمایل به دزدی در آنان به وجود می آید بدون این که آنان نیازی به دزدی و پول داشته باشند.

برخی افراد وسواسی به رفتارهای شرم آوری تن می دهند که هیچ عرف و اخلاقی پذیرای آن نیست.

اغلب اوقات فرد وسواسی و اطرافیان از اتلاف وقت ها، از عدم امکان تصمیم گیری های به موقع و از عدم قاطعیت ها به ستوه می آیند.

زن وسواسی در روابط زناشویی تمایلی از خود نشان نمی دهد، یا سعی دارد آن را مهار کرده و یا آن را بی اهمیت تلقی نماید.

آرزوهای پر دامنه و خطرناکی در آن ها وجود دارد.

4 - عوارض اقتصادی:

از عوارض مهم این بیماری یکی این است که آدمی را از کار بازمی دارد، سبب می شود که فعالیت و تلاش لازم را در زندگی از خود بروز ندهد. از تن دادن به برخی کارها خودداری می کند.

افراد وسواسی در کارهای اقتصادی کند کاری دارند. اتلاف وقت و عمر در این افراد باعث محروم شدن از شغل و کسب درآمد مناسب می شود.

عوارض دیگر:

عوارض دیگری در ارتباط با وسواس قابل ذکر است:

الف: هدر دادن سرمایه

ب: عذاب سخت و جانکاه روحی

ج: ابتلاء به اضطراب

د: غلبه حساسیت بر فرد

ر: فلج شدن زندگی

ز: غلبه خیالبافی ها

س: گرفتاری های ناشی از یبوست مزاج،

و: حرکات ناشایست، نابهنجار و اضافی

ه: عدم توان کنترل بر خود

ی: ادای کلمات زشت و نابهنجار

ص: 46

ش: تضييع وقت

ص: دوری از ذکر و یاد خدا

ض: ضایع شدن دنیا و آخرت

ط: بازیچه شیطان شدن

ظ: تیرگی دل

ع: افسردگی دل

غ: ابطال عمر

ف: دوری از دین

ق: خستگی از عبادات

ك: بدبینی و سوء ظن، بدگمانی

گ: کم عقلی

ل: جنون

م: از دست دادن اعتماد به نفس

و: تنفر عمومی

ه: کشیده شدن به حرام

ی: منفی بافی

د: بی نشاطی

ضرورت درمان:

اشاره

وسواس فکری و عملی مزاحم زندگی فرد است و به سادگی از زندگی افراد جدا شدنی نیست و نمی توان جلوی آن را گرفت. رفتار وسواسی برای فرد و دیگران موجب صدمه است و در کل به دلیل مشکلات ناشی از وسواس، ایجاب می کند که این بیماری درمان شود. ضرورت های درمان از جهات مختلفی قابل بحث است.

1 - ضرورت فردی:

انسان دارای حق آرامش و حیات است. برای فرد و سواسی چون دیگران لازم است از امنیت خاطر و فراغی برخوردار باشد تا بتواند به سازندگی و فراغ دست یابد و بهره خویش را از زندگی ببرد.

ص: 47

وسوسه ها برای فرد خطرناکند. از آن بابت که ادراك و شعور آدمی را تحت الشعاع قرار داده و او را از درك حقایق محروم می سازند.

فکر و ذهن فرد وسواسی مسموم شده و نمی تواند خود را از این افکار رها سازد. عدم توجه به وضع فرد وسواسی ممکن است در مواردی زندگی او را به وخامت بکشاند آن چنان که تمثای مرگ نماید.

2 - ضرورت اجتماعی:

اعمال وسواسی برای افراد اجتماع، به ویژه اطرافیان بیمار خطراتی را پدید می آورد. خویشان و بستگان و مخصوصاً اعضای خانواده بیمار از رفتار نامتعادل و نابهنجار او شدیداً در عذابند:

در زندگی خانوادگی افراد وسواسی با مشکل مواجهند ارتباط زوجین، ارتباط فرد وسواسی با فرزند، معاشرت با اعزاء خانواده دستخوش مشکلات فراوانی است. چه بسا ممکن است که این حالات و رفتار، کار و زندگی شان را به تباهی و طلاق بکشاند.

احساس بدبینی، عدم اطمینان، خصومت ها، وسوسه آزار و اذیت به دیگران، موجب بدبختی و تأثیرات منفی اجتماعی است.

عدم پیشگیری یا پیشروی وسواس، سبب می شود که وضع او روز به روز وخیم تر شود و بر دشواری های او افزوده گردد.

خطر عدم درمان وسواس:

در صورت عدم درمان، وسواس در افراد مزمن می شود و از زمان ظهور و پیدایش آن تا معالجه قطعی حدود يك چهارم افراد وسواسی، وسواسشان رو به مزمن شدن می گذارد.

گاهی کثرت تردید و اشکال بیمار را خسته کرده و از پا در می آورد و یا جدال دائمی بین میل و اضطرابش او را به ستوه می آورد.

در مواردی فرد وسواسی خود را از ارتفاع سقوط داده و یا دیگران را از بلندی هل می دهد. تا زمانی که فرد درمان نگردد، همین رنج و عذاب برای او وجود دارد.

افراد وسواسی باید درمان شوند و به چیزی دست یابند که ارزش جدیدی به آن ها بدهد. برای افراد وسواسی باید پناهگاهی پدید آید که آن ها در گرو آن زندگی را از سر گیرند و مادام که چنین وضعی پدید نیاید، همین دشواری و خطر وجود دارد.

آمار درمان پذیری افراد وسواسی:

بررسی های محققان نشان داده اند که 30-40% افراد وسواسی به خودی خود درمان می شوند.

40-50% در اثر مراقبت و درمان به صورت نسبی بهبود می یابند.

10-15% هم در عین مراقبت و درمان قابل درمان نیستند و وسواس در آنان ادامه می یابد.

البته بسیاری از افراد وسواسی به تدریج با وسواس و عوارض آن خوی می گیرند و تحمل وسواس برای آنان عادی می شود. اما اطرافیان فرد وسواسی ناگزیر به تحمل مصیبت وجودی این افراد هستند.

به طور کلی همکاری فرد وسواسی در بهبود کامل او مؤثر است. هر قدر فرد وسواسی در درمان همکاری کند، طول درمان او کمتر شده و درمان با موفقیت همراه است.

ضرورت شناخت علل و عوامل درمان:

مهمترین اصل در درمان وسواس شناخت علل و عوامل وسواس است. روانکاوان در شناخت علل و انگیزه ها سعی دارند علت داخلی این ناراحتی عصبی را کشف کنند و به محتویات ناخودآگاه ذهن فرد وسواسی وارد شده و عمق آن را بررسی و کشف نمایند.

چنین شیوه ای وسیله و سبب درمان درد است.

شناخت علل و عوامل در رابطه با کودکان کمی دشوار است و به همین مناسبت معالجات دیر آغاز می شود. اصل بر این است که مفهوم این اختلال را در کودکان تبیین کنیم و ببینیم او از چه چیزی رنج می برد و چه عوامل و عللی او را به این نابسامانی کشانده است؟

اختلال وسواسی - اجباری، از نظر روانکاوی از دیگر اختلالات اضطراب پیچیده تر است. لذا قبل از شروع درمان باید به علل و عوامل وسواس پی برده و براساس آن درمان مناسب برای فرد وسواسی به کار گرفته شود.

درمان محیطی:

اشاره

اگر بخواهیم به بیماران وسواسی خدمتی انجام دهیم، یکی از راه های این است که علائم و آثار بیماری را در او تخفیف دهیم و از هیجانات و بحران های روحی او بکاهیم.

کشاندن فرد وسواسی به مرحله ای که در آن از تظاهرات وسواسی خود بکاهد و رفتار خود را دگرگون سازد، گام دیگری است که در طریق اصلاح او برداشته می شود.

در این مقصد می توان از راه و روش ها، وسایل و ابزاری برای درمان استفاده کرد:

1 - تغییر آب و هوا:

دور ساختن بیمار از محیط خانواده و اقامت دادن او در يك منطقه خوش آب و هوا برای تخفیف اضطراب و درمان وی اثری آرام بخش دارد.

البته در تغییر آب و هوا باید فشار جو و شرائط اقلیمی را مورد نظر داشت. بررسی ها نشان داده است که زندگی در ارتفاعات زیاد، باعث تشدید اضطراب می شود. به همین نظر سعی بر این است محل زندگی جدید بیش از 900 متر از سطح دریا ارتفاع نداشته باشد.

2 - تغییر شرائط زندگی:

یکی از شیوه های درمان این است که زندگی فرد و سواسی را به محیط دیگری بکشانیم و وضع او را تغییر دهیم. محیط جدید باید دارای حیات سالم بوده و دور از اغتشاش و اضطراب باشد. بنای اصلی شخصیت او از دستبردها دور و در امان باشد.

بررسی های غربی نشان گر آن است که در مواردی با تغییر شرائط زندگی و تغییر خانه و محل کار و زندگی بهبود کامل حاصل می شود. هدف از تغییر شرائط زندگی این است که به فرد و سواسی استراحت لازم را در جنبه فکری و زندگی بدهیم. موجباتی پدید آید که آرامش و اعتماد برای فرد حاصل شود یا تعدیل گردد. عوامل فشار روحی از میان برداشته و یا از شدت آن کاسته شود. تجارب تلخ گذشته در او ریشه کن شود.

بدیهی است در تغییر محیطی و شغلی نباید برای فرد و سواسی بیکاری پدید آید. وقفه در فعالیت شغلی منظم بیمار، اثرات نامساعدی در فرد به جای می گذارد و برای او خطر آفرین است.

3 - ایجاد اشتغال و سرگرمی:

یکی از عوامل ایجاد سواس و ادامه آن بیکاری است. بیکاری در اسلام امری مطرود به شما می رود، امام صادق علیه السلام روایتی در این باره می فرماید:

«خدای متعال از خواب زیاد و بیکاری زیاد عصبانی می گردد»(1).

در مقابل بیکاری پر کاری و فعالیت زیاد است که این هم مطرود است. امام هفتم علیه السلام فرمودند:

«از کسل بودن و ضجر کشیدن پرهیز کن، زیرا اگر کسل شدی کار را صحیح انجام نمی دهی و اگر خسته شدی، حق را اداء نمی کنی»(2).

ص: 50

فرد وسواسی در نظم کار روزانه دچار مشکل است. ساعات بیشماری را در يك عمل هدر داده و وقت خود را از دست می دهد گاهی با صرف این اوقات به تکلیف الهی و اصلی خود هم نمی رسد و به آن توجهی ندارد، حتی تفریح و استراحت و لذت های مباح او هم از بین می رود.

امام صادق علیه السلام فرمودند:

«در حکمت آل داود چنین آمده است:

باید مسلمان عاقل وقت خود را در سه کار مصرف کند:

الف: تأمین مخارج زندگی،

ب: اندوختن ثواب برای قیامت،

ج: بهره برداری از لذت های غیر حرام.

سزاوار است که مسلمان عاقل بخشی برای رابطه میان خود و خدا قرار دهد و بخشی برای دیدار و گفتگو با برادران دینی در امر آخرت و بخشی هم برای لذت های حلال در نظر بگیرد که این دو بخش، بخش دیگر را تقویت می کند»(1).

امام علی علیه السلام می فرمایند:

«مؤمن باید اوقات خود را به سه قسمت تقسیم کند:

الف: در يك قسمت با خدا راز و نیاز و عبادت کند،

ب: در بخش دوم وسیله زندگی را فراهم سازد،

ج: و در بخش سوم دنبال لذت حلال و جالب برود.

عاقل باید فقط در سه کار فعالیت کند: تأمین زندگی، راه عبادت، لذت حلال»(2).

امام باقر علیه السلام فرمود: رسول خدا صلی الله علیه و آله فرموده اند:

«عبادت هفتاد بخش است و بهترین عبادت، دنبال رزق حلال رفتن است»(3).

بیشتر اعمال تکراری وسواسی، بدان خاطر است که فرد وسواسی وقت و فرصت کافی برای انجام آن در خود احساس می کند. لذا ضروری است در حدود امکان کار بیشتری برای او تهیه شود و سرگرمی او زیادتر گردد تا وقت و فرصت زائد او کشته شود.

اشتغالات موظف فرد را وادار خواهد کرد که نسبت به امور تکراری وسواس بی اعتماد شود. در 5.

- 1- . الفروع من الكافي / 87/5.
- 2- . نهج البلاغه / حكمت / 1014/396.
- 3- . الفروع من الكافي / 78/5.

این رابطه رعایت چند نکته مطرح است.

الف: واداشتن فرد وسواسی به کار و شغل باید به گونه ای باشد که او فشاری درخور احساس نکند.

ب: کار را از روی اجبار و رودربایستی انجام ندهد.

ج: کار در حد توان و قدرت او باشد. و به کاری که قادر به انجام دادن آن نیست وادار نشود.

چنانچه این امور در اشتغال رعایت نشود، نه تنها مفید نبوده بلکه زمینه را برای توسعه و گسترش وسواس فراهم خواهد کرد.

4 - زندگی در جمع:

فرد وسواسی را باید از دنیای اعتزال و تنهایی بیرون کشید و او را به سوی حیات جمعی کشاند.

زندگی در میان جمع می تواند عامل و سببی برای رفع این حالت باشد.

ترتیب دادن مسافرت های دسته جمعی یا برنامه پیک نیک که همه افراد ناگزیرند شیوه واحدی را در زندگی پذیرا شوند. در تخفیف و درمان وسواس مؤثر است.

حشر و نشر فرد وسواسی را باید با دیگران بیشتر نمود. ابراز محبت را زیادتر کرد. از سخت گیری و اعمال خشونت کاست. باید به حل مشکل و رفع آن کمک نمود و مراقب بود که بیمار در وضعی روبه رو قرار نگیرد.

در زندگی جمعی به صورت غیر مستقیم باید فرد وسواسی را وادار کرد که درباره کار و رفتار خود بررسی نماید و رفتارش را مورد تحلیل و داوری قرار دهد، تا به خود آید و درباره خود و رفتار وسواسی خویش، تصمیم مقتضی اتخاذ نماید.

5 - تنگ کردن وقت:

یکی از راه ها و شیوه های درمان وسواس تنگ کردن وقت فرد وسواسی است. لازم است با استفاده از شیوه هایی او را وادار به انجاموظائفی کنید و وقت او را برای اعمالی مثل وضو، غسل، تطهیر تنگ نمایند.

لازم است او را به سرعت در انجام فرائض مذهبی وادار کرد، هر چند این اعمال به نظر او درست نباشد. او باید موظف شود در ساعت معینی اعمالش را انجام دهد. تکرار و مداومت در چنین برنامه ای در مواردی می تواند به صورت جدی در درمان مؤثر باشد.

رعایت نکردن ضوابط و مقررات:

در مواردی برای درمان چاره ای نداریم جز این که به او القا کنیم که ضوابط و مقررات را رعایت

نکند. با لباس یا دست و بدنی که نجس می داند، به نماز بایستد و وظیفه اش را انجام دهد.

به عبارت دیگر فرد وسواسی را وادار کنیم همان چیزی را که از آن می ترسد، در برابرش قرار گیرد و بدان کار تن دردهد و ببیند آخرش چه خواهد شد؟

تنها در چنین صورتی است که درمی یابد هیچ واقعه ای اتفاق نمی افتد.

موارد فراوانی از درمان وسواس با این شیوه وجود دارد.

یکی از مقلدین مرحوم میرزای قمی پیش وی آمد و عرض کرد: من نمی توانم در نماز نیت کنم و نماز من قضا می شود.

مرحوم میرزای قمی فرمود: بدون نیت نماز بخوان خدا قبول می کند.

بعد آمد و عرض کرد: نمی توانم بدون نیت نماز بخوانم.

مرحوم میرزای قمی به وی گفت: نماز را بخوان و توجهی به نیت و یا عدم نیت نداشته باش.

او اطاعت کرد و از وسواس بیرون آمد(1).

شیوه های درمان شناخت رفتار:

برای اصلاح فرد وسواسی شیوه های شناخت رفتار به شرح زیر است:

- 1 - واداشتن بیمار به مقایسه وضع خود و دیگران.
- 2 - سیر دادن در ملاحظه زندگی اکثر افراد جامعه و عملکرد آن ها.
- 3 - توجه دادن به این که او تنها عامل این کره خاکی نیست و همه مردم هم دیوانه نیستند.
- 4 - اثبات منطقی این امر که او زندگی غیر عادی دارد.
- 5 - سعی به همانندی او با الگوهای برتر و استفاده از اصل امامت و رهبر و پذیرفتن نقش او.

شیوه های درمان اخلاقی:

در این زمینه از طرق مختلفی می توان وارد شد که هر کدام آن ها به نحوی در اصلاح و درمان بیماری مؤثر است.

- 1 - استفاده از رودربایستی ها و ملاحظات فیمابین که هر انسانی به نحوی با آن مواجه است می تواند تا حدود زیادی سبب تخفیف وسواس شود. حشر و نشر نسبت مداوم و طولانی افرادی که نزد وسواسی آبرویی دارند و حتی زندگی در خانه شان در این امر مؤثر است.

1- . وسواس، پیدایش، رشد و علاج / 182.

2 - طرح سؤالات انتقادی آن هم توأم با لطف و شیرینی، به ویژه از سوی کسانی که محبوب و مورد علاقه بیمارند در امر سازندگی او بسیار مؤثر است و می تواند موجب پیدایش تخفیف هایی در این رابطه شود. البته باید سعی بر این باشد که انتقاد به ملامت منجر نشود و روح بیمار را نیازارد.

قال علی علیه السلام: «إلا فراط فی الملامه یُشبّ نار اللّجاجة» (1).

زیاده روی در ملامت، آتش لجاجت را شعله ور می سازد.

قال علی علیه السلام: «لا تكثرن العتاب فأنه یورث الصّغینه و یدعوا الی البغضاء» (2).

در سرزنش زیاده روی نکن که کینه آورد و وادار به دشمنی کند.

3 - احیای غرور بیمار در مواردی بسیار سبب درمان و نجات او از عوامل آزاردهنده و خفت و خواری ناشی از پذیرش رفتارهای ناموزون و سواسی است و به بیمار قدرت می دهد.

گاهی با انتقادی ملایم باید غرور فرد و سواسی را زیر سؤال برد و با کنایه به او تفهیم کرد که عرضه اداره خود و نجات خویش را ندارد. تا او بر سر غرور آید و خود را بسازد.

4 - بیمار را باید دائماً تشجیع و تحریص کنند که احساس عجز و لابه نکند و در برابر وضعی که دارد، خود را نبازد.

5 - باید به بیمار اعتماد به نفس داد که می تواند خود را از این وضع برهاند.

6 - باید به بیمار اجازه داد که درباره افکار خود اگر چه بی معنی است صحبت کند. تخلیه روانی از میزان اضطراب فرد می کاهد.

7 - باید به فرد و سواسی یاد داد که از انتقاد ناراحت نشود. انتقاد دیگران از او برای رفع مشکل و نجات از سواس است.

فرایند درمان عملی و سواس:

اشاره

تغییر حالت های روانی بسیار تدریجی و آرام است. ممکن است کسی اولین رفتار و سواسی را 10 سال قبل تجربه کرده باشد و بعد از ده سال حالا به جایی رسیده که ما به او و سواسی می گوئیم. لذا در درمان نباید عجله کرد، تغییرات روان شناختی طی سالیان دراز می آید و ما گاهی باید چند سال تلاش کنیم تا آن اتفاق را از بین ببریم.

1 - اصلاح قضاوت ها:

ص: 54

فرد وسواسی در ذهن خود قضاوت هایی دارد که اسیر آن ها شده است. مثل: پاك نشدم، همه نجس هستند، من آدم دقیقی هستم، من باید مطمئن شوم که پاك شدم و... بعد از شناسایی قضاوت های فرد وسواسی باید به او كمك كنیم که قضاوت های خود را اصلاح کند. ابتدا ویژگی های يك انسان سالم یا قضاوت های درست را برای او بنویسید و او را وادار کنید تا مثل آن فرد سالم فکر کند مثل:

همه اشیاء اطراف من پاك است، چون یقین ندارم که نجس باشد.

در طهارت و نجاست و آلودگی دقت لازم نیست.

هر چه نمی دانم نجس است، پاك است.

در اسلام طهارت و نجاست بر پایه دقت بنا نشده است و کاملاً براساس مسامحه می باشد و دقت عرفی کفایت می کند، در سرایت دقت عقلی و علمی نمی شود. بلکه صدق عرفی کافی است.

حکم طهارت و نجاست در اسلام براساس واقع نیست، حکم ظاهری است.

وقتی قضاوت های فرد اصلاح شد، متوجه می شود که واقعیت غیر از چیزی است که در ذهن این فرد می باشد. لذا باید به عالم خوش بین باشد و فعالیت های خود را در مسیر درست حرکت دهد.

چنان چه فرد وسواسی حاضر به همکاری نباشد، درمان با موفقیت انجام نمی شود. مهمترین اصل درمان همکاری فرد وسواسی است.

2 - آموزش چگونگی تطهیر:

لازم است که فرد وسواسی با چگونگی تطهیر و احکام واقعی آن آشنا شود، حکم مرجع خود را بدانند و براساس آن عمل کند. حکم آب جاری، آب قلیل، برطرف کردن نجاست، آب کشیدن، وضو، غسل و... را باید به او آموزش داد.

3 - مشاهده:

لازم است فرد وسواسی چگونگی عمل طهارت را از مری خود مشاهده کند. مری قدری چیز نجس مثل ادرار یا خون را به بدن یا لباس خود بریزد و آن را عملاً نزد فرد وسواسی آب بکشد تا او روش صحیح را مشاهده کند و اضطرابش از بین برود.

4 - مواجهه:

در مرحله بعد مری قدری چیز نجس را به لباس یا بدن فرد وسواسی بریزد و او را وادار کند که آن را آب بکشد. یا مری آن را طبق روشی درست تطهیر کند تا عملاً آموزش ببیند.

5 - بازداری از واکنش:

مربی باید فرد وسواسی را از آب کشیدن های مکرر یا اعمال مشابه بازدارد و نگذارد که او هر طور و هر زمان دلش می خواهد به اعمال وسواسی خود ادامه دهد.

6 - غرقه سازی:

یکی از روش های درمانی وسواس، غرقه سازی است. برخی متخصصین افراد وسواسی را وادار به کاری می کنند که از آن وحشت دارند مثلاً افراد وسواسی در طهارت و نجاست را وادار به تمیز کردن توالت می کنند. ابتدا وسواسی را به نظافت در و دیوار و آئینه و سپس به نظافت زمین آن وادار می سازند.

7 - آرام بخشی:

تمرین های زیادی در مورد آرام بخشی به وسیله حرکات ورزشی و نرمشی وجود دارد که فرد وسواسی برای تخلیه هیجان نیاز به این ورزش ها دارد. تمرین ریلکسیشن معروف ترین روش آرام سازی بدن و تخلیه هیجان و اضطراب است.

گاهی اوقات با «خواب واره» درمانی و تنظیم خواب فرد وسواسی به وی جهت آرام شدن کمک می کنند. اختلال خواب در تشدید وسواس و اضطراب بیشتر، مؤثر است. لذا در درمان وسواس اصلاح و نظم خواب فرد وسواسی بسیار مهم است.

8 - دارو درمانی:

فرد وسواسی در کنار روش های علمی درمان، نیاز به مصرف دارو هم دارد. همان طور که در دیابت انسولین کم می شود و فرد دچار دیابت می شود در وسواس، «سرتونین» کم می شود و فرد دچار اختلال وسواس می گردد. بنابراین لازم است فرد وسواسی تحت درمان دارویی قرار گیرد. در وسواس درمان سیر منظمی را تا بهبودی طی می کند. گاهی برخی می پرسند که از نظر زمانی چقدر طول می کشد تا وسواس درمان شود؟ برخی تا یکسال هم دارو می خورند و تفاوت چندانی مشاهده نمی کنند.

پاسخ این است که زمان درمان به روش های غیر دارویی وسواس برمی گردد. اگر فرد وسواسی در کنار مصرف دارو به روش های دیگر درمانی نیز توجه داشته باشد و از نظر رفتار درمانی نیز به موارد پیشنهادی عمل کند، زمان درمان کم تر می شود.

در درمان فرد وسواسی باید پس از مدتی به مرور زمان نقش را به خود فرد محول کنیم. چون وسواس يك امر غیر منطقی تکراری است ما باید کم کم منطقی را برای فرد جایگزین کنیم، تا به نتیجه برسد. هر قدر نقش فرد وسواسی فعال و مؤثر باشد دوره درمان دارویی کم تر می شود. او باید

عادت کند که خودش بر اعمال و افکار و سواسی خود مسلط شود.

طبیعت و سواس طبیعت عودکننده ای است و سیر مزمن دارد. معمولاً کسانی که به روانپزشک مراجعه می کنند شاید سال ها از اختلال آن ها گذشته باشد. بنابراین هیچ موقع نمی شود به آن ها گفت که شما چند ماه دارو بخوری خوب می شوی. بلکه باید به آن ها گفت: اگر نقش شما فعال شود و خودت در واقع عهده دار نقش شوی و در افکار و رفتارهای خود تأثیر بگذاری دوره درمانت کوتاه می شود و واقعیت هم همین است.

درمان دارویی و سواس متعدد است. داروهای مختلفی از قدیم و جدید در این مورد تجویز می شود. بعضی داروها عوارض جانبی مثل رخوت و سستی دارد. پاسخ به دارو و درمان دارویی متفاوت است. همین طور پاسخ به عوارض هم متفاوت است. برخی به داروهای قدیم و برخی به داروهای جدید پاسخ می دهند.

گاهی لازم است، ترکیبی از داروهای جدید و قدیم تجویز شود تا تأثیر مناسب را بگذارد.

برخی افراد و سواسی مشکل تأخیر در خواب شب هم دارند. یعنی افکار و سواسی مزاحمت ایجاد می کند و خواب با تأخیر صورت می گیرد. (خواب شب آرام بخش است به لحاظ ترشح هورمونی به نام «ملا-تونین» که در خواب شب در غیاب نور خورشید ترشح می شود).

بنابراین اگر خواب شب مختل باشد روی درمان نیز تأثیر سوء می گذارد. لذا باید خواب شب فرد و سواسی تنظیم شود. خواب روز توصیه می شود بیش از 45 دقیقه نباشد. برای این که در خواب روز «ملا-تونین» قطع می شود که اثرات ضد و سواس و ضدافسردگی دارد. لذا افرادی که روز زیادی می خوابند، کسل هستند و کسالت روی «سرتونین» اثر می گذارد. در درمان دارویی سایر اختلالات هم مدنظر قرار می گیرد.

گاهی در کنار مشکل و سواس اختلالات دیگر هم در فرد وجود دارد. لذا در درمان دارویی سایر اختلالات نظیر: افسردگی، اضطراب، اختلال در تغذیه، اختلال در خواب نیز باید در نظر گرفته شود.

9 - همانند سازی با افراد سالم:

فرد و سواسی باید اعمال و رفتار خود را با افراد سالم بسنجد و مثل آن ها عمل کند. همان طور که آن ها نماز می خوانند یا وضو می گیرند، یا تطهیر می کنند. وقتی رفتار خود را با افراد سالم سنجید، کم کم رفتارش سالم می شود.

10 - بی اعتنایی به وسوسه شیطان:

از مهمترین راه های درمان بی اعتنایی به وسوسه شیطان و عدم پیروی از وسوسه های اوست.

وقتی که مدتی به این وسوسه ها بی اعتنایی شود، کم کم، به صورت عادت خوب در می آید و وسوسه های شیطان هم به مرور از بین می رود. در حالی که اگر به وسوسه شیطان عمل شود، وسواسی روزبه روز بیشتر و مرض رو به تزیاید می رود.

اصولی در درمان وسواس فکری:

در وسواس فکری، افکار، تکانه، یا تصویر مزاحم ناخواسته در فکر فرد بوجود می آید. گاهی فرد دلش نمی خواهد که این افکار در ذهن او به وجود بیایند. زیرا مزاحم هستند، اما می آیند. در اصل خود فرد در پیدایش این افکار مقصر است.

روش های درمانی:

1 - به دقت و با ظرافت به فرد وسواسی باید بفهمانیم که راه را خودش آمده و خودش هم باید برگردد. مثل فردی که در چاه افتاده است. اگر در چاه بماند بدتر است. ما طناب می اندازیم او باید تلاش کند تا از چاه بیرون بیاید.

2 - در روان فردی که وسواس فکری است خطایی است که باید خطا را شناخته و به او بفهمانیم که خطایش در کجاست؟

3 - واقع پنداری خیال اولین خطای روانی فرد وسواسی است. فرد وسواسی آن چه در ذهنش می آید واقع پنداری خیال است. لذا باید فرق بین واقعیت و خیال را برای او توضیح دهیم. هر چه در ذهن می آید در خارج محقق نمی شود. مثلاً در ذهن و فکر فرد وسواسی این مسئله می آید که شوهرش تصادف می کند و می میرد. این خیال است واقع نیست. آشناسازی فرد با این که واقعیت غیر از چیزی است که در ذهن این فرد می باشد. باید به عالم خوش بین باشد و فعالیت های خود را در مسیر درست حرکت دهد.

4 - برخی روانشناسان بر این عقیده اند که فرد وسواسی به افکار خود اهمیت ندهد. فرد طوری عمل کند که این افکار اگر به ذهن او آمد، بود و نبودش فرقی نکند.

5 - تلاش نکند که افکار وسوسه برانگیز را از ذهن بیرون کند.

6 - اما این افکار را تأیید نکند و از آن پیروی ننماید.

7 - فرد را از افکار خود بیرون آورده و به انجام کار خارجی، مطالعه، کار فیزیکی وادار نماییم. کار

کردن، مطالعه، تلاوت قرآن، دعا، عبادت، خوردن، خوابیدن، ورزش، هم کلامی و هم صحبتی با دیگران، شرکت در مجامع عمومی، شرکت در کارهای عام المنفعه و... روش هایی است که باعث غلبه بر افکار مزاحم می شود.

8 - توقف فکر و تمرین برای فکر نکردن و قطع افکار مزاحم روش دیگری در درمان وسواس فکری است. هر قدر فرد در افکار خود غوطه ور شود امکان درآمدن او کمتر است. اما اگر به افکار توجه نکند، به مرور زمان افکار مزاحم، از او دور می شوند.

درمان های تخصصی وسواس:

اشاره

چنانچه رفتار یا عمل وسواسی شدید شود، نیاز به متخصص روان و اعصاب و روان درمانی دارد.

1 - روانپزشکی:

اشاره

یکی از راه های درمان وسواس ارجاع به روانپزشک است. متخصص روان و اعصاب می تواند با ارائه نسخه و تجویز دارو و یا روش های دیگری که برای درمان می داند، اقدامات لازم را انجام دهد.

افراد وسواسی باید تحت نظر روانپزشک بوده و در صورت لزوم در بیمارستان تحت درمان قرار گیرند. درمان برای برخی از افراد ساده و آسان و برای برخی دیگر بسیار سخت است. به ویژه شرائط اقتصادی و اجتماعی بیمار در این امر مؤثر است. براساس تحقیقات انجام شده، داروهای ضداضطراب و ضدافسردگی گاهی در رفع بعضی از علائم همراه با اختلال وسواسی - اجباری مفیدند. اما هیچ کدام از داروهای روان گرای شناخته شده، اختلال وسواسی اجباری زیربنایی را اصلاح نمی کنند(1).

ویژگی های فردی روانپزشک و روانکاو:

تنها اطلاعات تخصصی در رابطه با درمان فرد وسواسی کافی نیست. فرد روانپزشک و روانکاو، نیازمند به تجهیز اطلاعات و آگاهی هایی در زمینه مسائل خانوادگی، اجتماعی، مذهبی نیز می باشد.

این افراد باید دارای شخصیتی استوار و تحلیل شده باشند و بتوانند با افراد مظنون و عصبی يك رابطه انسانی برقرار سازند.

مشکل کار در درمان، گاهی این است که بیمار نوجوان یا جوان، از بیان ناراحتی خود شرمسار و

ص: 59

خجل است. حاضر نیست مسائل خود را با روانپزشک یا روانکاو در میان بگذارد.

در این جا درمانگر باید قادر و متحمل باشد و بتواند بیمار را به زبان آورد، احساس مسئولیت کند و راز خود را با او در میان بگذارد.

برخورد روانپزشک با بیمار باید چون برخورد پدری دلسوز، رفیق، آشنای به اسرار، محرم راز، قابل اطمینان باشد، که بیمار بتواند با او رابطه دوستی و اطمینان برقرار کند.

درمانگر باید فردی قابل انعطاف و قادر به تغییر موضع باشد و در سایه ی آن بیمار را در وضعی اطمینان بخش قرار دهد. او باید سعی کند از اسرار و ریشه گرفتاری های بیمار سردرآورد، اگرچه بیمار به صورت مستقیم نخواهد حرف خود را با او در میان بگذارد.

ارتباط متقابل دکتر و بیمار:

روابط فیما بین اغلب صورت کلامی دارد و بیمار احساسات و افکار خود را بدون هیچ گونه مانعی بیان می کند و به تعقیب افکار خویش می پردازد.

ممکن است مریض به زبان نیاید و یا سؤالات بدون جواب بماند. باید او را وادار به سخن کرد تا عقده های دوران کودکی را بازگو کند. باید او را در مخطور اخلاقی و رودربایستی قرار داد که چرا جواب نمی دهی؟ چه چیز باعث شده که حرف نزنی؟

تشریح و تحلیل زندگی، بیان شرح حال، ذکر مواردی که در دوران گذشته بیمار گذشته و در رفتار او مؤثر است. درد دل کردن ها تا حدودی بیمار را آرامش می دهد که البته این التیامی موقتی است و تغییراتی اساسی ایجاد نمی کند و سرانجام روانپزشک ممکن است در ضمن القاتی به او که البته براساس موازین علمی است داروهایی هم به بیمار تجویز کرده و یا دستور بستری شدن او را صادر کند و این در حدود وظیفه و اختیار او است و در همه حال هدف این است که بتوانند شخصیت بیمار را با استفاده از شیوه های درمانی نیکو بسازد.

2- روان درمانی:

اشاره

این هم نوعی درمان است که توسط روانکاو و یا روانشناس صورت می گیرد. و آن يك همکاری آزاد بین بیمار و درمان کننده مبتنی بر اعتماد متقابل است که براساس روابطی نسبتاً طولانی و طبق هدف و برنامه ریزی مشخص به پیش می روند.

درمان اختلال به صورت مکالمه و صحبت و یا هر شیوه مفیدی که قادر به اصلاح زندگی روانی فرد باشد، انجام می گیرد. در این درمان هم ممکن است دارود مورد استفاده قرار گیرد. البته اصل بر این است که براساس شیوه مصاحبه و گفتگو زمینه برای يك تحول درونی فراهم شود.

اشاره

در روان درمانی افراد سه اصل مورد نظر است و اگر به این جنبه ها توجه نشود، امکان اصلاح و درمان نخواهد بود.

الف: اصلاح محیط:

توجه به محیط زندگی بیمار، توجه به امنیت آن، بررسی اصول حاکم بر جنبه های محبتی و انضباطی، نوع روابط و معاشرت ها، فعالیت های تفریحی، گردش ها، تلاش های جمعی، مشارکت در امور و...

ب: ارتباط خوب و مناسب:

آن چه در روان درمانی مهم است، ایجاد روابط خوب و مناسب، همدردی و همراهی، کمک کردن، دادن اعتبار و رعایت احترام، وانمود کردن حق به جانبی برای بیمار، تقویت قدرت استدلال، بیان خوب، خودداری از سرزنش و...

ج: روان کاوی و روان درمانی:

تلاشی برای ریشه یابی، ایجاد زمینه برای دفاع خود بیمار از وضع و حالات خود، گشودن عقده ها، توجه دادن بیمار به ریشه و منشأ اختلال خود، القات لازم و...

ویژگی های درمانگر:

در روان درمانی درمانگر باید دارای ویژگی های خاص باشد:

- 1 - درمانگر باید شیوه ای اتخاذ کند که بیمار او را به عنوان یک هم صحبت بپذیرد.
- 2 - درمانگر اطلاعات کافی داشته باشد.
- 3 - بیمار باید دریابد که از حقوق مساوی با درمانگر برخوردار است.
- 4 - درمانگر با اعتماد به نفس کامل وارد مشاوره شود.
- 5 - درمانگر با کلمات عامیه و معاشرت های خالی از آداب سعی کند با بیمار تفاهم کند.
- 6 - درمانگر اعتماد بیمار را به خود جلب نماید. ممکن است بیمار برای مداوا به چند نفر دیگر هم مراجعه کرده باشد بیشترین دغدغه او این است که درمان می شود یا نه؟ درمانگر باید به او اطمینان دهد که مشکل او قابل درمان است.
- 7 - درمانگر بکوشد با بیمار به گونه ای برخورد کند که او دریابد درمانگر می تواند خدمات درمانی به او ارائه دهد.

8 - درمانگر با شیوه های خاص، بیمار را وادار کند که ریشه و منشأ منازعات خود را دریابد و به فهم وضع گذشته و حال خود نائل آید.

9 - درمانگر بیمار را به برون ریزی واداشته و از او بخواهد که از ناراحتی ها، آشفتگی ها، دردهای درونی، ترس ها، و اضطراب های خود سخن گوید و ناتوانایی های خود را بیان دارد.

ص: 61

10 - درمانگر شرح فرایند بیماری و درمان را برای بیمار توضیح دهد.

11 - برای وادار کردن کودکان بیمار به سخن گفتن گاهی لازم است از بازی درمانی، داستان گویی، مجسمه سازی استفاده شود که موجب تخلیه هیجان و ذکر عملی ناراحتی گردد.

12 - هدف درمان روشن باشد. هدف را به بیمار هم بگوید. هدف عالی در درمان، برگرداندن فرد به زندگی عادی است.

تذکر: بررسی ها، تعبیرها، تفسیرها از عقاید بیمار به هنگامی آغاز می شود که اطمینان حاصل شود، اعتماد بیمار به سوی درمانگر جلب شده است.

3 - شیوه تداعی:

در روش تداعی سعی بر این است که بیمار وسواسی آن چه را در ذهن دارد، عرضه کند احساسات و امیال دوران کودکی را نسبت به خانواده و محیط و مخصوصاً والدین به خاطر آورده و آن را به درمانگر بگوید.

براساس این خاطرات مخفی بیمار که سبب پیدایش وسواس، شده اند با دردها و اضطرابات چهره مخفی خود را آشکار کرده و بیمار از آن رهایی می یابد.

درمانگر با استفاده از سمبل هایی که عرضه می کند یا سؤالاتی از آن چه در ذهنش رسوخ کرده، بیان می کند بدون آن که مقاومتی از خود بروز دهد.

سؤالات درمانگر به گونه ای تهیه می شود که بیمار به اعماق ضمیر خود وارد شود و مسائل را مورد بررسی قرار دهد. ریشه و منشأ اختلال خود را بشناسد و دریابد که از کجا و چرا چنین شده است. چه ناراحتی هایی را واپس زده و امروزه به صورت وسواس ظاهر گردیده است.

در روش تداعی گاهی بیمار را می یابیم که دیگر قادر به صحبت کردن نیست، رشته کلام از دستش می رود و یا سکوت اختیار می کند. در این صورت ضروری است موضوع دیگری مطرح شود و سکوت و مقاومت او از بین برود. یا به گونه ای بیمار از این وضع و حالت بیرون بیاید.

در روش تداعی کلمات و جملاتی که بیمار به زبان می آورد باید به گونه ای با زندگی و سوابق او تطبیق داده شود و این خود نیازمند به تعبیر و تفسیر است. تعبیرات به گونه ای است که بیمار به محتویات ذهنی خود بی پرده و به جریان و علل ناراحتی خود آگاه می شود و این آگاهی در کاستن هیجان بیمار مؤثر است.

بر این اساس عقده های نهفته آشکار شده و بیمار کم و بیش درمان می شود.

وسواس در موارد بسیاری از طریق روش های مذهبی درمان می شود. در این زمینه از شیوه ها و جنبه های مختلفی می توان اقدام کرد.

الف: توجه دادن به تعالیم مذهب:

گاه جهل به تعالیم مذهبی ریشه و منشأ وسواس می شود. آموختن این که شستن دست نجس با دوبار پاك می شود و اضافه بر آن جزء مذهب نیست و حتی اگر با نیت عدم تطهیر دست ها بیش از اندازه معین شسته شود نوعی بدعت است و... می تواند سبب تخفیف این بیماری شود.

در این صورت ضروری است افرادی که بیشتر مورد احترامند اطلاعات و تذکرات لازم را به فرد وسواسی بدهند.

در مورد احکام طهارت و نجاست، غسل، وضو، و قرائت افراد باید به حکم خدا مراجعه کنند و آنچه خدا دستور داده عمل نمایند.

در این مورد احکام الهی مشخص است. روایات زیادی هم در این مورد رسیده است که می تواند مبنای عمل قرار گیرد. ضمن آن که این احکام به صورت کامل در توضیح المسائل علمای اعلام وجود دارد و هر کس می تواند به حکم مرجع خود رجوع کند.

در این جا به ذکر چند روایت در این مورد می پردازیم:

از امام صادق علیه السلام پرسیدند:

اگر از يك ناودان آب می ریزد و از ناودان دیگر بول و موقعی که روی زمین ریخت مخلوط شد و به ما پاشید، تکلیف چیست؟

حضرت فرمود: «مانعی ندارد، پاك است»⁽¹⁾.

در هر صورت افراد باید علم به نجاست داشته باشند. علم وقتی پیدا می شود که انسان عین نجاست را ببیند. بدون رؤیت نجاست و با احتمال، نمی توان حکم به نجاست داد و این خلاف وظیفه و دام شیطان است.

ب: انجام مراسم دینی:

مراسم دینی سبب ایجاد حالات روحی مناسب، تطهیر روح از عواطف ناپسند شده و می تواند یکی از راه های درمان باشد. واداشتن بیمار به انجام برنامه های دینی، دعاها و ذکرها و وردها دارای ارزش دفاعی و کوشش برای حفظ خود است.

ج: واداشتن به تلقین:

ص: 63

بدیهی است دعا و ذکر می تواند دارای نقش تلقینی باشد. تلقین هم در فرد مؤثر است. باید از روش تلقین در درمان استفاده کرد. بیمار باید وادار شود که از خود بپرسد از چه می ترسد؟ از چه امر و مسئله ای نگران است؟ چرا با دو بار شستن دست او پاک نشده؟ با تلقین به خود و یا القاء از دیگران این امکان وجود دارد که او دست از وسواس بردارد.

البته تلقیناتی در جهت ایجاد امید هم می توان در فرد به وجود آورد و او را به زندگی امیدوار ساخت. بررسی ها نشان می دهند که بیمار اگر به آینده امیدوار باشد و نسبت به آن اطمینان زیادتری پیدا کند، این امید وجود دارد که او به زودی درمان گردد. تلقین یکی از اعمال روانی است که از این طریق، انسان تحت اراده و نفوذ دیگری قرار می گیرد و حرف های او را اجرا می کند. تلقین پذیری در بعد مثبت بسیار مفید است.

افرادی که معمولاً دارای روح همکاری می باشند در بعد مثبت تلقین پذیرند و برعکس منفی گراها ممکن است درست مخالف آن چه را که تلقین می شوند، بطور منفی انجام دهند.

لازم به ذکر است که افراد عصبانی کمتر تحت تلقین قرار می گیرند.

د: توجه دادن به خدا:

یکی از روش های درمان مذهبی توجه دادن وسواسی به یاد و ذکر خداست. طبق تعالیم دینی ما مسلمانان یاد خداوند متعال باعث آرامش انسان است، قرآن می فرماید:

«الذین آمنوا و تطمئن قلوبهم بذكر الله الا بذكر الله تطمئن القلوب»(1).

آن ها کسانی هستند که ایمان آورده اند و دل هایشان به یاد خدا مطمئن (و آرام) است. آگاه باشید، تنها با یاد خدا دل ها آرامش می یابد.

کسی که از یاد خدا دوری کند، در دام شیطان می افتد. قرآن می فرماید:

«من يعيش عن ذكر الرحمن نقیض له شیطاناً فهو له قرین»(2).

و هر کس از یاد خدا روی گردان شود شیطان را به سراغ او می فرستیم، پس همواره قرین اوست.

کسی که شیطان بر او مسلط شود، یاد خدا از خاطرش می رود. قرآن می فرماید:

«استحوذ علیهم الشیطان فانسیهم ذکر الله اولئك حزب الشیطان الا ان حزب الشیطان هم الخاسرون»(3).

ص: 64

1- . رعد / 28.

2- . زخرف / 36.

3- . مجادله / 19.

شیطان بر آن‌ها مسلط شده و یاد خدا را از خاطر آن‌ها برده، آنان حزب شیطانند، بدانید حزب شیطان زیانکارانند.

علاج قطعی وسواس:

اشاره

مرحوم نراقی در جامع السعادات می‌گوید:

اگر علاج قطعی برای وسواس وجود داشته باشد، از این سه راه به دست می‌آید:

اول:

بستن راه‌های بزرگ شیطان که به قلب منتهی می‌شود که عبارت است از: غضب، حرص، حسد، عداوت، عجب، کینه، کبر، طمع، بخل، خفت، ترس، عشق دائم به مال دنیا، شوق به زینت با لباس خوب، عجله در کارها، ترس فقر و بیچارگی، تعصب راه غیر حق، سوء ظن به خدا و امثال این مطلب که از رؤس صفات پست و ملکات رذیله است.

چون این درب‌های ورودی شیطان هستند و هرگاه شیطان یکی از این راه‌ها را بازدید از طریق وسوسه نسبت به آن موضوع وارد می‌گردد و آن‌گاه که آن درب را مسدود دید، فقط از طریق دزدی و پنهان کاری رخنه می‌کند.

دوم:

قلب با صفات خوب اخلاقی و با پرهیزکاری و مواظبت عبادت خدا آباد گردد. در برابر عشق به دنیا، بی‌اعتنایی بیاید، در برابر غرور، تواضع بیاید، در برابر کینه محبت بیاید و در برابر ترس، شجاعت و...

سوم:

با قلب و زبان به یاد خدا بودن. وقتی اصول مفاسد اخلاقی که به منزله درب‌های بزرگ ورود شیطان است از قلب ریشه کن گردد، نفوذ و قدرت شیطان تمام می‌شود، تنها خطور ذهنی و دزدی وارد شدن اوست که با ذکر خدا از بین می‌رود. اگر راه‌ها بسته نباشد، تنها ذکر خدا کافی نیست. وقتی سگ گرسنه باشد با «اخصاً» نمی‌رود. اما وقتی چیزی برای خوردن نیابد با «اخصاً» می‌رود.

در قلب هم اگر خوراکی برای شیطان نباشد، با گفتن ذکر خدا می‌رود، ولی قلبی که در خوراک شیطان غرق است با ذکر خدا تصفیه نمی‌شود و اگر ذکر خدا اثر داشته باشد، شیطان را تا دیوار قلب می‌راند.

ذکر خدا به منزله غذای مقوی برای ایمان است. همان طوری که غذای مقوی وقتی مفید است که مواد مرضی برطرف شده باشد، ذکر خدا هم تا زمانی که قلب تطهیر نشده باشد و اخلاق فاسد برطرف نگردیده باشد فایده ندارد. ذکر خدا وقتی برای قلب مفید است که قلب از هوای نفس تطهیر شده باشد. و نور تقوی در آن رخنه کرده باشد.

خدای متعال می فرماید:

«انّ الذّین اتّقوا اذا مسّهم طائف من الشّیطان تذکّر وافاذا هم مبصرون»(1).

پرهیزکاران هنگامی که گرفتار وسوسه های شیطان شوند، به یاد خدا می افتند و ناگهان بینا می گردند.

اگر بنا بود ذکر خدا شیطان را طرد کند باید در نماز همه کس حضور قلب داشته باشد و در نماز وسوسه نباشد، در صورتی که می بینیم در نماز گاهی بیشتر به دنیا توجه داریم و نماز میدان جولان شیطان است نمازگزار را به سوی راست و چپ می کشد، به بازار به دشمن و به گمشده.

اشتباه نشود نمی شود گفت که ذکر خدا فائده ندارد فائده دارد، اما در حدّ اثر ذکر خدا در قلب.

انواع ذکر:

1 - ذکر با زبان.

2 - ذکر با زبان و قلب بدون رخنه در قلب.

3 - ذکر با زبان و قلب و اثر در قلب.

4 - ذکر با زبان و قلب و نفوذ در قلب و خودباختگی در برابر خدا در حدی خود را فراموش کند که نه به خود توجه داشته باشد و نه به ذکر خود و ذکر کامل همین است، مابقی مراحل اگر چه به حساب می آیند، اما مقدمه برای رسیدن به مرحله عالی است(2).

اذکار مؤثر در رفع وسوسه:

محمد بن حمران می گوید: از امام صادق علیه السلام درباره وسوسه اگر چه زیاد باشد، سؤال کردم.

حضرت فرمودند:

چیزی نیست. وقتی به فکر افتادی بگو: «لا اله الا الله»(3).

جمیل بن دراج به امام صادق علیه السلام عرض کرد: در قلب من مطلب مهمی واقع می گردد چه کنم؟

حضرت فرمودند: بگو: «لا اله الا الله».

جمیل می گوید: هر وقت قلب من مورد حمله وسوسه قرار می گرفت می گفتم: «لا اله الا الله» وسوسه ام برطرف می شد(4).

در روایتی دیگر امام صادق علیه السلام می فرماید:

از پدرم امام باقر علیه السلام پرسیدم: قربانت گردم، آخر شب که برای نماز شب بر می خیزم چه بگویم؟

- 1- . اعراف / 201.
- 2- . جامع السعادات / 152/1.
- 3- . اصول كافي / 424/2.
- 4- . اصول كافي / 424/2.

حضرت فرمود بگو:

«حمد مخصوص پروردگار جهانیان و آل الله است که خدا آنان را برای اصلاح مردم فرستاده است. ستایش مخصوص کسی است که مرده ها را زنده می کند و آن ها را که در قبر هستند روز قیامت بیرون می آورد.

وقتی این مطالب را بیان داشتی، وسوسه شیطان و حيله های او از تو برطرف می گردد(1).

در روایت دیگری سفارش شده است: وقتی در مورد قدرت خدا به تردید و شك افتادی و راجع به اوصاف خدا به فکر افتادی بگو: «لا اله الا الله محمد رسول الله صلى الله عليه و آله و على امير المؤمنين»(2).

این اذکار انسان را به ایمان خالص بازمی گردد و وسوسه را رفع می کند.

در روایت دیگر نقل شده که فرمودند:

«هر وقت در مغز تو تردید راه یافت بگو «هو الاول والآخر والظاهر والباطن و هو بكل شئ علیم»(3).

امام باقر علیه السلام فرمودند: مردی پیش رسول خدا صلی الله علیه و آله آمد و از وسوسه و افکار تنهایی و قرضی که بر او فشار آورده بود و فقر به حضرت شکایت کرد. حضرت فرمودند: این دعا را بخوان:

«توكلت على الحيّ الذی لا يموت» (والحمد لله الذی لم يتخذ ولدا و لم يكن شريك في الملك و لم يكن له ولي من الدّلّ و كبره تكبيرا) (4).

به خدایی که زنده است و نمی میرد و آن خدایی که فرزند قبول نکرده، در قدرت خود شریکی ندارد و دوستی که او را از ذلت برهاند نمی خواهد، توکل و اعتماد کن و برای او تکبیر شایسته بگو.

این دعا را زیاد بخوان تا از شر وسواس در امان بمانی.

مدتی نگذشت پیش حضرت آمد و عرض کرد، وسواس من برطرف گردید، قرض من ادا شد و از فقر نجات یافتم(5).

رسول خدا صلی الله علیه و آله فرمودند:

شیطان بر دو قسم است. شیطان جنی و شیطان انسی. شیطان جنی دور می شود به گفتن:

«لا حول و لا قوّة الا بالله العلیّ العظیم» 1.

ص: 67

1- . سفينة البحار / 655/2.

2- . سفينة البحار / 655/2.

3- . سفينة البحار / 654/2.

4- . اسراء / 111.

5- . مكارم الأخلاق / 380/1.

و شیطان انسی دور می شود با گفتن:

«اللهم صلّ علی محمد و آل محمد» (1).

قرآن می فرماید:

«ان الذین اتقوا اذا مسهم طائف من الشیطان تذکر و افذاهم مبصرون» (2).

پرهیزکاران هنگامی که گرفتار وسوسه های شیطان شوند، به یاد خدا می افتند و ناگهان بینا می گردند.

تقوی پیشگان با یاد خدا، خود را از شر وسوسه شیطان نجات می دهد.

استعاذه:

خدای متعال در قرآن کریم امر فرموده که بندگان از شرّ شیطان به خدا پناه برده و به ریسمان الهی چنگ بزنند و اعتصام به حبل الله داشته باشند. قرآن می فرماید:

«فاستعذ بالله من الشیطان الرجیم» (3).

از شرّ شیطان رانده شده به خدا پناه ببر.

امام صادق علیه السلام فرمودند:

«وقتی شیطان از وسوسه نتیجه می گیرد، که بنده خدا از یاد خدا غافل بماند، امر خدا را کوچک بشمارد و نهی او را عمل کند. آگاهی خدا از اعمال پنهانی بنده را فراموش نماید».

باید نسبت به شیطان مثل غریب و سگ کشاورز باشی. وقتی مورد حمله قرار می گیرد به صاحب خود پناه می برد وقتی شیطان تو را به وسوسه انداخت تا از راه راست منحرف سازد و از ذکر خدا غافل بمانی، از شر او به خدا پناه ببر.

کسی می تواند قدرت طرد او را پیدا کند که آمدن شیطان و راه وسوسه او را درک کند و این کار بدون مراقبت و استقامت در راه انجام وظیفه و درک عظمت روز قیامت و ذکر فراوان بدست نمی آید. اما کسی که بیکار است حتماً صید شیطان می گردد (4).

امیر مؤمنان علی علیه السلام به کمیل رحمه الله سفارش فرمود:

وقتی شیطان در مغز تو وسوسه کرد، بگو: به خدای نیرومند از شرّ شیطان اغواگر پناه می برم. به محمد صلی الله علیه و آله خشنود از شر آن چه پیش آمده و از ناحیه شیطان است پناه می برم. به خدای مردم از شر

1- . مفاتيح الجنان / 541.

2- . اعراف / 201.

3- . نحل / 98.

4- . سفينة البحار / 655/2.

جن و انس هم با هم پناه می برم. خدایا شر ابلیس و شیطان ها و همه یاوران مثل او را از من برطرف گردان(1).

قرائت معوذتین (سوره های ناس و فلق) نیز در دفع وسوسه های شیطان مؤثر است.

در روایات وارد شده که پیش از طلوع و غروب آفتاب ده مرتبه بگوئید:

«اغوذ بالله السميع العليم من همزات الشياطين و اعوذ بالله ان يحضرون ان الله هو السميع العليم»(2).

قرآن کریم می فرماید:

«وقل ربّ اعوذ بك من همزات الشياطين * و اعوذ بك ربّ ان يحضرون»(3).

و بگو پروردگارا از وسوسه های شیاطین به تو پناه می برم و از این که آنان نزد من حاضر شوند، ای پروردگار من به تو پناه می برم.

امام المتقین علی علیه السلام می فرمایند:

«واحمد الله واستعينه على مدارح الشيطان و مزاجره والاعتصام من حبائله و مخاتله»(4).

خدای را ستایش می کنم و از خدا برای اعمالی که شیطان را دور می سازد، کمک می خواهم و برای نجات از نقشه و حيله های شیطان به خدا پناه می برم.

تأثيرات الهی:

در درمان فرد وسواسی، نباید تنها به معالجه دارویی اکتفا کرد. وسواس علاوه بر درمان دارویی نیاز به تقویت ارتباطات معنوی دارد. او باید از خداوند بخواهد تا به وی حضور قلب، اراده، تمرکز حواس و تصمیم قاطع عطا کند تا بتواند از شر وسواس رهایی یابد.

بدیهی است که وسواس ریشه اضطرابی دارد و از اختلالات اضطرابی به شمار می رود. جای تردید نیست که اضطراب قلب و ضعف فکر از سست بودن ایمان سرچشمه می گیرد. البته عوامل دیگری چون: محیط، وراثت، حوادث غیر مترقبه و... نیز در ایجاد اضطراب مؤثر هستند.

در هر حال در کنار مداوای دارویی باید به خدا پناه برد و از او کمک خواست، قرآن می فرماید:

ص: 69

1- . سفينة البحار / 655/2.

2- . مفاتيح الجنان / 39.

3- . مؤمنون / 97 و 98.

4- . نهج البلاغه / خطبه / 150.

«هو الَّذِي انزل السَّكِينَةَ فِي قُلُوبِ الْمُؤْمِنِينَ اِيْزَادُوْا اِيْمَانًا مَّعَ اِيْمَانِهِمْ» (1).

خداست که آرامش را در قلب مؤمنین فرود می آورد، تا به ایمانی که دارند، اضافه شود.

در آیه دیگر می فرماید:

«اولئك كتب في قلوبهم الايمان و ايدهم بروح منه و يدخلهم جنات تجري من تحتها الانهار خالدين فيها رضی اللّٰه عنهم و رضوا عنه اولئك حزب اللّٰه الا انّ حزب اللّٰه هم المفلحون» (2).

آنان کسانی هستند که خدا ایمان را بر صفحه دل‌هایشان نوشته و با روحی از ناحیه خودش آن‌ها را تقویت فرموده و آن‌ها را در باغ‌هایی از بهشت وارد می کند که نهرها از زیر درختانش جاری است.

جاودانه در آن می مانند. خدا از آن‌ها خشنود است و آنان نیز از خدا خشنودند آن‌ها حزب اللّٰه اند و بدانید حزب اللّٰه پیروان و رستگارانند.

کسی که خداوند او را تأیید کند، از مشکلات او را رهایی بخشد و از وسوسه‌های شیطان در امان است.

امام صادق علیه السلام فرمود:

«هر مؤمنی قلبش دو دریچه دارد از يك دریچه وسواس خناس نفوذ می کند و تحريك می نماید و از دریچه دیگر فرشته می دمد و تحريك می نماید. اما مؤمن از دام وسواس خناس نجات می یابد و فرشته به او کمک می کند. خدا به این عمل اشاره کرده می فرماید:

«خدا مؤمن را با روح خود تأیید می کند» (3).

اگر درمان همراه با تقویت ایمان باشد، فرشته‌های الهی هم بر تأییدات مؤمن می افزاید و دارو هم مؤثر واقع می شود و دام‌های شیطان و حيله‌های او وسواس برطرف شده، آرامش فکری به همراه خواهد داشت.

ابو بصیر از شاگردان امام صادق علیه السلام نقل می کند: در دوران جوانی به عبادت روی آورده و در این راه کوشا بودم. امام صادق علیه السلام مرا دید که عرق می ریزم و خود را برای عبادت به زحمت انداخته‌ام. به من فرمود:

«اگر خدا بنده‌ای را دوست بدارد، او را به بهشت می برد و عبادت کم او را هم قبول می کند» (4).

روزه:

ص: 70

1- . فتح / 4.

2- . مجادله / 22.

3- . اصول الكافي / 267/2.

روزه یکی از راه های درمان وسواس است که در روایات به آن سفارش شده است. در سیره پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله این مطلب به چشم می خورد که ایشان، پنج شنبه اول ماه، چهارشنبه وسط ماه و پنج شنبه آخر هر ماه را روزه می گرفتند»(1).

برای تعدیل در خوردن و پرهیز از پرخوردی که یکی از دلایل بروز وسواس است، امام صادق علیه السلام سفارش به روزه در هر ماه سه روز فرمودند و توضیح دادند:

مرض های شیطانی (وسوسه) را از بین می برد و روزه سه روز در ماه معادل روزه يك عمر است(2).

لازم به ذکر است افرادی که از ضعف مبتلا به وسواس شده اند روزه مستحب برای آن هایی ضرر نیست. لذا باید در حال خود توجه داشته باشند، اگر نمی توانند، روزه مستحب نگیرند.

توبه:

از آن جا که فرد وسواسی در خود احساس گناه می کند، باید راه جبران و توبه را به وی آموخت.

خداوند متعال در آیات زیادی از قرآن خطاب به بندگان خود نوید و بشارت می دهد که توبه پذیر و مهربان است. قرآن می فرماید:

«بأ عبادى أتىٰ انّا الغفور الرحيم»(3).

بندگانم را آگاه کن که من بخشنده مهربانم.

و می فرماید:

«قل يا عبادى الذين اسرفوا علىٰ انفسهم لا تقنطوا من رحمة الله ان الله يغفر الذنوب جميعا انّه هو الغفور الرحيم»(4).

بگو ای بندگان من که بر خود اسراف و ستم کرده اید، از رحمت خداوند نومید نشوید که خدا همه گناهان را می آمرزد، زیرا او بسیار آمرزنده و مهربان است.

و می فرماید:

«انه من عمل منكم سوء ابجها له ثم تاب من بعده و اصلح فانه غفور رحيم»(5).

هر کس از شما کار بدی از روی نادانی کند، سپس توبه و اصلاح (و جبران) نماید (مشمول رحمت

ص: 71

1- . الفروع من الكافي / 90/4.

2- . سفينة البحار / 655/2.

3- . حجر / 49.

4- .زمر / 53.

5- .انعام / 54.

خدا می شود، چرا که) او آمرزنده مهربان است.

رسول خدا صلی الله علیه و آله در روایتی فرمودند:

«التَّائِبُ حَبِيبَ اللَّهِ وَ التَّائِبُ كَمَنْ لَا ذَنْبَ لَهُ» (1).

توبه کار محبوب خدا است کسی که از گناه توبه کند، مثل کسی است که گناه نکرده است.

حقیقت توبه:

حقیقت توبه این است که انسان از گناه پشیمان شود و هرگز به آن گناه بازنگردد. استغفار زبانی و ادامه گناه توبه واقعی نیست. خداوند در قرآن می فرماید:

«يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا ثُبُّوا إِلَى اللَّهِ تَوْبَةً نَّصُوحًا» (2).

ای کسانی که ایمان آورده اید، به درگاه خدا بروید و توبه ای کنید که پس از آن به عمل ناشایسته بازنگردید.

در روایت است:

قال علي عليه السلام: وقيل له ما التَّوْبَةُ النَّصُوحُ؟ فقال عليه السلام: ندم بالقلب واستغفار باللسان والقصد على ان لا يعود» (3).

از امام علی علیه السلام پرسیدند: توبه نصوح چیست؟ حضرت فرمودند:

1 - با قلب پشیمان شدن، 2 - با زبان استغفار کردن، 3 - تصمیم بر ترك گناه برای همیشه گرفتن.

امام باقر علیه السلام در روایتی فرمودند:

«التَّائِبُ مِنَ الذَّنْبِ كَمَنْ لَا ذَنْبَ لَهُ وَالْمَقِيمُ عَلَى الذَّنْبِ وَهُوَ يَسْتَغْفِرُ مِنْهُ كَالْمُسْتَهْزِئِ» (4).

کسی که از گناه توبه کند، مانند کسی است که گناه ندارد و کسی که گناه می کند و استغفار هم می کند، مثل کسی است که خدا را مسخره کرده است.

تلاوت قرآن:

فردی که دچار وسواس شده، باید عمل خود را منطبق با قرآن کند. قرآن کریم بنا به فرموده خداوند متعال درمان دردهاست.

«وَنزَّلَ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ».

و از قرآن، آن چه شفاء و رحمت است، برای مؤمنان، نازل می کنیم.

- 1- . جامع السعادات / 51/3.
- 2- . تحريم / 8.
- 3- . تحف العقول / 149.
- 4- . اخلاق شبر / 209.

بیماری وسواس هم با تلاوت قرآن و عمل به آن برطرف می‌گردد. در روایات هم سفارش به تلاوت قرآن شده است. رسول خدا صلی الله علیه و آله فرمودند:

«آن گاه که آشوب و فتنه همانند شب تاریک شما را فراگرفت، بر شما باد که به قرآن توجه کنید و از آن بهره مند گردید» (1).

در قرآن کریم هم به قرائت قرآن توصیه شده است:

«فاقروا ما تیسّر من القرآن» (2).

اکنون آن چه برای شما میسر است قرآن بخوانید.

ذکر و یاد اهل بیت علیهم السلام

در کنار ذکر خدای متعال ذکر و یاد اهل بیت موجب دفع وسوسه شیطان می‌شود. وقتی انسان به وحدانیت خدا، رسالت حضرت محمد صلی الله علیه و آله و ولایت امام علی علیه السلام توجه پیدا کرد، همه الهام بخش نیروی اراده است و ضعف ایمان را برطرف می‌گرداند. علی علیه السلام می‌فرمایند:

«ذکرنا اهل البيت شفاء من العلل و الاسقام و وسواس الریب» (3).

ذکر و نام ما اهل بیت موجب شفای بیماری روحی، روانی و جسمی خواهد شد.

در روایت دیگر هم برای رفع وسوسه شیطان این ذکر سفارش شده است:

«لا اله الا الله محمد رسول الله صلی الله علیه و آله و علی امیر المؤمنین علیه السلام» (4).

ائمه اطهار علیهم السلام، در دعاهای شبانه روز و اعمال خود مبارزه با وسواس را عملاً آموزش داده اند.

فرد وسواسی باید علاوه بر درمان جسمی، درمان روحی و معنوی را هم مورد توجه قرار دهد.

برای لحظات حساس زندگی مثل طلوع و غروب آفتاب، عمل زناشویی، آغاز سال، نماز شب، نماز و... ادعیه فراوانی از حضرات معصومین علیهم السلام رسیده است که انسان را از شیطان و وسوسه های شیطانی دور می‌کند.

در تعقیبات مشترکه نماز وارد شده که باید گفت:

«اعند نفسی و دینی و اهلی و مالی و ولدی و اخوانی فی دینی و ما رزقنی ربی و خواتیم عملی و من یعیننی امره باللّه الواحد الاحد الصمد الذی لم یلد و لم یولد و لم یکن له کفوّاً احد و ربّ الفلق

1- . اصول من الكافي / 599/2.

2- . مزمل / 20.

3- . البحار / 5/203/81.

4- . سفينة البحار / 655/2.

من شرّ ما خلق و من شرّ غاسق اذا وقب و من شرّ التّفافات فى العقد و من شرّ حاسد اذا حسد و برّب الناس ملك الناس اله الناس من شرّ الوسواس الخناس الذى يوسوس فى صدور الناس من الجنة والناس»(1).

در دعای دیگری در سحر جمعه می خوانیم:

«صلّ على محمد وآله ولا تجعل للشيطان على عقلى سيلاً»(2).

دروود فرست بر محمّد صلی الله علیه و آله و آل او و شیطان را بر عقل و خردم راه مده.

ائمه اطهار صلی الله علیه و آله وجود شیطان را در جان انسان و وسوسه های آن را قطعی گرفته راه مبارزه با آن را این طور نشان می دهند:

«الهی اشکو الیک عدوّاً یضلّنی و شیطاناً یغوینی قد ملأ بالوسواس صدری و احاطت هو احبسه بقلبی یعارض لی الهوی و یزین لی حبّ الدنیا و یحول بینی و بین الطّاعة و الزّلفی. الهی الیک اشکوا قلباً قاسیاً مع الوسواس متقلّباً»(3).

شیوه های دیگر درمان مذهبی وسواس:

در روایات و آثار اسلام راجع به وسواس بحث های زیادی شده است. راه های مختلفی جهت درمان وسواس توصیه گردیده است. در این جا به برخی از آن ها اشاره می کنیم.

عسل:

عسل یکی از مواد خوراکی است که در درمان کلّ بیماری های جسمی و روحی مؤثر و تقویت کننده جسم انسان است. قرآن کریم می فرماید:

«واوحی ربّک الی النحل ان اتّخذی من الجبال بیوتا و من الشّجر و ممّا یعرشون * ثم کلی من کل الثّمرات فاسکلی سبل ربّک ذللاً یخرج من بطونها شراب مختلف الوانه فیهِ شفاءٌ للنّاس انّ فی ذلک لایة لقوم یتفکرون»(4).

و پروردگار تو به زنبور عسل وحی نمود که از کوه ها و درختان و داربست هایی که می سازند، خانه هایی برگزین، سپس از تمام ثمرات بخور و راه هایی را که پروردگارت برای تو تعیین کرده است به راحتی پیما از درون شکم آن ها، نوشیدنی با رنگ های مختلف خارج می شود که در آن شفا برای مردم است. به یقین در این امر، نشانه روشنی است برای جمعیتی که می اندیشند.

ص: 74

1- . مفاتیح الجنان / به تفصیل از مصباح کفعمی / 29.

2- . مفاتیح الجنان / 57.

3- . مفاتیح الجنان / 198 / مناجات السّاکین.

4- . نحل / 68 و 69.

بنا به بیان صریح قرآن کریم عسل مایه شفای بیماری های انسان ها است. در روایت نیز می فرماید:

«عسل همراه قرائت قرآن و جویدن کندر بلغم را ریشه کن می گرداند»(1).

سدر:

امام صادق علیه السلام فرمودند: رسول خدا صلی الله علیه و آله سر خود را با سدر شستشو می داد و می فرمود:

«سر خود را با برگ سدر بشوئید و آن را تمیز کنید، زیرا تمام فرشتگان مقرب و پیامبران مرسل آن را ستوده اند. کسی که سر خود را با برگ سدر بشوید، خدا هفتاد روز او را از وسوسه شیطان در امان می دارد»(2).

بدیهی است استحمام و رعایت بهداشت و دوش گرفتن با آب ولرم موجب تقویت اعصاب و آرام بخش است.

انار:

انار نقش ویژه ای در دفع وسواس دارد.

امام علی علیه السلام فرمودند: «انار را با پیه آن (ورقه سفید رنگ شبیه کاغذ که در میان دانه های انار است) بخورید، چون معده را دباغی می کند و هر دانه اناری که در معده جای گرفت، قلب را زنده می کند، جان را صفا می بخشد و تا چهل روز وسوسه شیطان را برطرف می گرداند»(3).

فرد وسواسی باید از انار شیرین استفاده کند. چون انار ترش ضعف می آورد و اگر منشأ وسواس ضعف جسمی باشد، انار ترش خوب نیست.

عبدالله بن سنان می گوید: از امام صادق علیه السلام شنیدم که فرمودند:

«بر شما باد به انار شیرین، آن را بخورید هر دانه ای از آن در معده قرار گرفت، درد را برطرف می سازد و آتش وسوسه شیطان را خاموش می گرداند»(4).

بهتر است انار را ناشتا مصرف کند تا از طریق خوردن آن نتیجه قطعی بگیرد. امام کاظم علیه السلام فرمودند:

«کسی که روز جمعه يك انار ناشتا بخورد چهل روز قلبش نورانی می گردد. اگر دو انار خورد هشتاد روز قلبش روشن می شود و اگر سه انار خورد یکصد و بیست روز قلب او صفا پیدا می کند و

ص: 75

1- . الفروع من الکافی / 332/6.

2- . سفینه البحار / 611/1.

3- . سفینه البحار / 535/1.

وسوسه شیطان از او برطرف می شود و کسی که از وسوسه شیطان فاصله بگیرد خدا را معصیت نمی کند و کسی که معصیت نکند، خدا او را به بهشت می برد(1).

سیب:

سیب خاصیت های درمانی زیادی دارد که یکی از آن ها رفع وسوسه است:

امام کاظم علیه السلام فرمودند: سیب چند خاصیت دارد:

«سم، جادو، جنون و وسوسه ای را که به مردم زمین دست می دهد و بلغمی را که غلبه پیدا کرده باشد، برطرف می سازد چه نفعش سریعتر از سیب نیست»(2).

حنا:

یکی از چیزهایی که وسوسه را برطرف می سازد، حنا است. در حنا چهارده خاصیت وجود دارد:

1 - باد گوش را برطرف می سازد.

2 - چشم را روشنی می دهد.

3 - بینی را نرم می کند.

4 - بوی بد دهان را برطرف می گرداند.

5 - لثه ها را محکم می سازد.

6 - ضعف را برطرف می گرداند.

7 - وسوسه شیطان را بیرون می نماید.

8 - فرشتگان از حنا بستن خوشحال می شوند.

9 - مؤمن از حنا شاد می گردد.

10 - کافر از حنا عصبانی می شود.

11 - زینت زن و مرد است.

12 - عطر مسلمان است.

13 - سند بی گناهی با حنا بسته می شود.

14 - نکیر و منکر در قبر از مرده خجالت می کشند، سؤال کنند(3).

گرچه حنا این همه سود و فایده دارد، اما در مواردی از مصرف آن نهی شده است.

ص: 76

1- . الفروع من الکافی / 355/6.

2- . الفروع من الکافی / 355/6.

3- . سفینة البحار / 389/1.

در روایات سفارش شده است که فرد جنب و حائض و زنی که بچه دار شده (تا ده روز) از حنا استفاده نکند زیرا موجب وسواس و وسوسه شیطان است(1).

آب نیسان:

یکی از داروهای مفید برای وسواس، آب نیسان است. 23 روز بعد از عید نوروز تا 30 روز ماه نیسان است. در این مدت از آب باران جمع آوری کرده و دعاهای وارده را بر آن می خوانند. این آب برای شفای بیماران از جمله وسواسی مفید است. امام صادق علیه السلام از پدران خود از رسول خدا صلی الله علیه و آله نقل می کند که جبرئیل دوایی به من آموخت که با استفاده از آن هیچگاه نیاز به پزشک پیدا نمی کنم.

یکی از یاران حضرت عرض کرد: دوست داریم آن دوا را بشناسیم.

رسول خدا صلی الله علیه و آله فرمودند: از آب نیسان می گیری و سوره های حمد، آیه الکرسی، قل یا ایها الکافرون و اعلی را 70 مرتبه و «لا اله الا الله» 70 مرتبه، الله اکبر 70 مرتبه، صلوات بر محمد و آل محمد صلی الله علیه و آله 70 مرتبه بر آن می خوانی. سپس از آن آب کمی صبح و کمی شب می نوشی، هفت روز این کار را انجام می دهی. شفا می یابی(2).

زعفران، تربیت امام حسین علیه السلام:

طبق روایات تربت امام حسین علیه السلام خاصیت شفابخشی برای کلّ بیماری ها از جمله وسواس دارد.

یکی از اصحاب امام باقر علیه السلام پیش حضرت آمد و عرض کرد: من عازم مکه بودم زنی آمد، کلافی به من داد و گفت: آن را به پرده دار مکه تحویل بده که پرده کعبه را با آن بدوزند.

من که از وضع پرده داران آگاه بودم، این کار را نکردم، تکلیف من چیست؟

امام باقر علیه السلام فرمود: آن نخ ها را بفروش و پول آن ها را غسل و زعفران بخر و از تربت امام حسین علیه السلام بگیر و آب آب باران خمیر کن و از غسل و زعفران به آن بزن و میان خانه های شیعه تقسیم کن تا مریضان خود را با آن مداوا کنند(3).

نمک:

افتتاح و اختتام غذا با نمک از تأکیدات بهداشتی دین مبین است.

امام صادق علیه السلام فرمودند: غذا را با نمک شروع کن، خدا هفتاد درد را که تو نمی دانی و خدا می شناسد از تو برطرف می سازد(4).

ص: 77

1- . سفینة البحار / 389/1.

2- . سفینة البحار / 542/2.

3- . الفروع من الكافى / 243/4.

4- . سفينة البحار / 545/2.

و رسول خدا صلی الله علیه و آله به امام علی علیه السلام فرمودند: غذا را با نمک شروع و با نمک ختم کن. تا هفتاد نوع بلا از جان تو بیرون رود. از جمله، دیوانگی، جذام و پستی (1).

مسواک:

مسواک یکی از چیزهایی است که وسواس را از بین می برد. مسواک اهمیت زیادی دارد. امام باقر علیه السلام فرمود: رسول خدا صلی الله علیه و آله فرموده است: اگر ملت من به زحمت نمی افتادند، مسواک کردن برای هر نمازی را واجب می نمودم (2).

امام صادق علیه السلام فرمودند:

«بر شما باد به مسواک، زیرا وسوسه سینه و مغز را برطرف می گرداند» (3).

گوشت:

وسواسی ها غالباً از لحاظ جسمی ضعیف هستند. غذای مناسب موجب برطرف شدن ضعف آن ها می شود. روایات زیادی در مصرف گوشت و چگونگی مصرف آن وجود دارد.

رسول خدا صلی الله علیه و آله فرمود: «کسی که دوست دارد، عصبانیت وی برطرف گردد، گوشت مرغ بخورد» (4).

امام موسی بن جعفر علیه السلام فرمودند: «فرد غصه دار گوشت کبک بخورد، زیرا گوشت کبک استخوان بندی پاها را تقویت می گرداند و تب را برطرف می سازد» (5).

امام صادق علیه السلام فرمودند: «گوشت خوردن، گوشت بدن را اضافه می کند و چهل روز گوشت نخوردن، بدخلقی می آورد و کسی که بدخلق شود باید در گوش او اذان گفت» (6).

موسی فرزند بکر می گوید: در مدینه مریض و ضعیف شدم. پیش امام هفتم علیه السلام رفتم. حضرت فرمود: ضعیفی؟

عرض کردم: آری.

حضرت فرمود: کباب بخور.

ص: 78

1- . سفینة البحار / 546/2.

2- . سفینة البحار / 674/1.

3- . سفینة البحار / 655/2.

4- . الفروع من الکافی / 312/6.

5- . الفروع من الکافی / 312/6.

کباب خوردم و خوب شدم(1).

خرما:

امام صادق علیه السلام فرمود:

«کسی که در هر روز هفت خرمای هسته دار از خرماهای خوب ناشتا بخورد، سمّ و جادو به او کارگر نشود و شیطان در او نفوذ نکند»(2).

انگور و مویز:

امام امیرالمؤمنین علیه السلام فرمودند:

«خوردن بیست و یک عدد مویز سرخ همه روزه ناشتا تمام مرض ها را برطرف می گرداند مگر مرض مرگ را»(3).

امام صادق علیه السلام فرمودند:

«مویز اعصاب را تقویت می کند، مرض و بلاء را می برد و خون را تصفیه می کند»(4).

گلابی:

امام علی علیه السلام فرمودند:

«گلابی قلب ضعیف را قوت می بخشد، معده را پاک می کند، مغز را تصفیه می کند و ترسورا شجاعت می بخشد»(5).

امام صادق علیه السلام فرمودند:

«گلابی بخورید، چون گلابی قلب را صاف می کند و دردهای داخل بدن را به اذن خدا برطرف می گرداند»(6).

آب:

ابی طسیفور متطیب می گوید: پیش امام هفتم علیه السلام رفتم. دیدم آب می خورد. به حضرت عرض کردم آب نیاشامید.

حضرت فرمود:

ص: 79

1- . الفروع من الکافی / 319/6

2- . الفروع من الکافی / 349/6

3- . الفروع من الکافی / 352/6

4- . الفروع من الكافي / 352/6.

5- . الفروع من الكافي / 357/6.

6- . الفروع من الكافي / 358/6.

«خوردن آب ضرر ندارد. غذا را در معده می گرداند، عصبانیت را برطرف می سازد، عقل را زیاد می کند، عوارض زرداب را خاموش می نماید»(1).

امیر مؤمنان علیه السلام فرمودند: از شکسته ظرف و از جای دسته ظرف آب نخور. زیرا شیطان در کنار دسته ظرف و شکستگی آن کمین می کند(2).

رسول خدا صلی الله علیه و آله فرمودند: «آب زمزم شفای هر مرض است که به قصد شفای آن، بنوشی»(3).

امام علی علیه السلام فرمودند: «از آب آسمان بنوشید، بدن را تمیز می سازد و مرض ها را برطرف می گرداند. خداوند در قرآن می فرماید:

«و ينزل عليكم من السماء ماءً ليطهركم به و يذهب عنكم رجز الشيطان و ليربط على قلوبكم و يثبت به الاقدام»(4).

ما آب را از آسمان فرستادیم تا پاکیزه شوید و عوارض و پلیدی شیطان از شما دور شود و اضطراب شما تمام شود، قلب های شما آرامش پیدا کند و پاهای شما استوار گردد.

بدین ترتیب بخشی از آب ها در تسکین وسواس و برطرف کردن وسوسه شیطان مفید است.

انگشتر عقیق:

انگشتر عقیق به دست راست کردن خواصی دارد. روایتی از رسول خدا صلی الله علیه و آله است که به کسی که از بسته شدن راه شکایت کرده بود فرمودند:

«آیا انگشتر عقیق دست نکرده ای. انگشتر عقیق از تمام ناراحتی ها نگهداری می کند»(5).

سید بن طاووس از حضرت امام محمد باقر علیه السلام روایت کرده است:

«هر کس صبح کند و در دستش انگشتر عقیقی باشد و انگشتر در دست راست او باشد، پیش از آن که به کسی نگاه کند، نگین آن را به جانب کف دست بگرداند و به آن نگاه کند، سوره «انا انزلناه فی لیلة القدر» را تا آخر بخواند و بگوید:

«آمنت بالله وحده لا شریک له و کفرت بالجبوت و الطاغوت و آمنت به آل محمد صلی الله علیه و آله و علانیتهم و ظاهرهم و باطنهم و اولهم و آخرهم».

چون چنین کند خداوند عالمیان او را در آن روز از شر آن چه از آسمان نازل می شود و آن چه بالا

ص: 80

1- . الفروع من الکافی / 381/6.

2- . الفروع من الکافی / 385/6.

3- . الفروع من الکافی / 387/6.

4- . انفال / 11.

5- . الفروع من الكافي / 471/6.

می رود به سوی آسمان و آن چه در زمین فرو می رود و آن چه بیرون می آید از زمین نگه می دارد و در حرز و حمایت خدا و دوستان خدا تا شام خواهد بود(1).

رعایت بهداشت بدن:

اشاره

در مورد رعایت بهداشت بدن نیز نکاتی در روایات ذکر شده که موجب دفع شیاطین می شود.

1 - کوتاه کردن سبیل:

رسول خدا صلی الله علیه و آله فرمود: «سبیل خود را نگذارید بلند شود، زیرا شیطان سبیل را جایگاه استراحت قرار می دهد و آن جا پنهان می شود»(2).

2 - شانه زدن ریش:

امام صادق علیه السلام فرمودند: «کسی که ریش خود را هفتاد مرتبه شانه بزند و روی شماره انجام دهد، چهل روز شیطان به او نزدیک نمی گردد»(3).

3 - شستن سر با حظمی:

امام صادق علیه السلام فرمودند: «شستن سر با حظمی در هر جمعه از جنون و برص جلوگیری می کند»(4).

4 - استعمال عطر:

رسول خدا صلی الله علیه و آله فرمود: «استعمال عطر قلب را تقویت می کند»(5).

5 - کوتاه کردن ناخن:

امام صادق علیه السلام فرمودند: «کسانی که به حد بلوغ می رسند باید هر هفته موهای زیادی سبیل خود را بزنند، ناخن ها را بگیرند و مقداری عطر مصرف کنند»(6).

رسول خدا صلی الله علیه و آله فرمودند: «هنگامی که بوی شخص خوب می شود، عقل او هم زیاد می گردد»(7).

با توجه به نکات بالا در می یابیم که رعایت بهداشت در تقویت فکر و عقل انسان مؤثر است. در

ص: 81

1- . مفاتیح الجنان / 869.

2- . الفروع من الکافی / 488/6.

3- . الفروع من الكافى / 489/6.

4- . الفروع من الكافى / 504/6.

5- . الفروع من الكافى / 510/6.

6- . سفينة البحار / 101/2.

7- . سفينة البحار / 101/2.

صورتی که عقل انسان تقویت شود، در دام اوهام و وساوس شیطان قرار نمی گیرد.

6 - شستن دست قبل غذا:

امام صادق علیه السلام فرمود: «کسی که دست خود را قبل از غذا و بعد از غذا بشوید، در آسایش به سر می برد و از مرض بدن بیرون خواهد آمد»(1).

رسول خدا صلی الله علیه و آله فرمودند: «اول غذا شستن دست فقر را برطرف کرده و پس از غذا غم را می برد»(2).

7 - بسم الله اول غذا:

امام صادق علیه السلام فرمود: «موقعی که غذا و شام گذاشته شد، بسم الله بگو. زیرا شیطان ملعون به اصحاب خود می گوید: بیرون بروید اینجا نه شام هست و نه خوابگاه و اگر فراموش کرد بسم الله بگوید به اصحاب خود می گوید: هم شام است و هم خوابگاه»(3).

8 - شام خوردن:

کم خوردن یا غذا نخوردن در شب موجب ضعف، وسوسه و نفوذ شیطان است. امام صادق علیه السلام فرمودند: «ریشه ضعف و مریضی بدن غذا نخوردن در شب است»(4).

درمان های فیزیکی، شیمیایی:

برای درمان وسواس باید سعی کرد که تا حدود زیادی در بیمار آرامش بوجود آورد. به نحوی که فرد وسواسی بتواند غم های خود را با ما در میان بگذارد از گذشته تاریکش سردرآورد و موجبات وسواسی شدن خود را دریابد.

برای ایجاد آرامش در فرد وسواسی در مواردی ناگزیر به استعمال دارود می باشد که بنا به تجویز روانپزشک تعیین می شود و درمان های غیر دارویی استعمالی محدود دارند.

درمان با خواب:

چون وسواس بر اثر موجبات ناامنی و اضطراب پدید می آید، در مواردی بسیار راه درمان با خواب را مطرح می کند و این راه برای آن ها که تشویش بسیاری دارند، مورد استفاده قرار می گیرد.

این امر از آن بابت است که خواب عامل آرامش بخش برای انسان است و بسیاری از ناراحتی ها را

ص: 82

1- . الفروع من الکافی / 290/6.

2- . الفروع من الکافی / 290/6.

3- . الفروع من الکافی / 293/6.

تخفیف می دهد. چنان که خداوند متعال در قرآن می فرماید:

«وجعلنا نومکم سباتا»(1).

و خواب شما را مایه آرامشتان قرار دادیم.

فرد وسواسی به طور محسوسی مبتلا به بدخوابی، کم خوابی، پرخوابی، و به طور کلی اختلال در خواب و کسالت است. مصرف داروهای مناسب و تنظیم خواب شبانه در بهبود وضعیت بیمار، بسیار مؤثر است.

درمان شیمیایی:

در مواردی برای درمان وسواس از داروهای شیمیایی استفاده می شود و این امر در مورد دفع شدت اضطراب دارای نقشی فوق العاده است. داروهایی که روانپزشکان تجویز می کنند قادر است، هیجان های مغزی را کنترل کرده و فشارهای روانی را تقلیل دهد و این داروها دارای جنبه آرامش بخشی هستند.

در مواردی از داروهای ضدافسردگی استفاده می شود که به تنهایی ارزش درمانی بسیار ندارند و استعمال آن همراه با دقت بسیار، تحت نظر روانپزشک و با داروهای آرامش بخش است. مصرف دارو گاهی تا دو سال پیاپی نیز ادامه خواهد داشت. لذا لازم است بیمار تحت نظر پزشک دارو مصرف کند و پزشک میزان لازم دارو را برای بیمار تجویز نماید. چنان چه بیمار به دلایلی به بعضی از داروها حساسیت نشان دهد، پزشک معالج می تواند دارو را تعویض یا دُز آن را کم یا زیاد کند.

بہتر است بیماران خودسرانه دارو مصرف نکرده، یا داروی پزشک را قطع نکنند.

بستری کردن:

نوروز وسواس تنها نوروژی است که می تواند سبب بستری کردن بیمار شود و این به هنگامی است که امکان کنترل بیمار در خانه نباشد، یا عامل بیماری زایی بسیار باشد و یا مقصد آن باشد که پایه های اساسی درمان ریخته شود و امکان برای بررسی های عمیق مورد نیاز باشد.

بیمار را بستری می کنند تا بر اثر آن بتوانند او را از محیط خانه و تضادهای ناشی از آن دور سازند و از گسترش و رشد بیماری جلوگیری کنند و هم موجباتی فراهم آورند تا امکان رسیدگی در مورد بیمار فراهم آید.

در مراکز شبانه روزی و بیمارستان ها، متخصصان مختلف چون روانپزشکان، روان شناسان، مددکاران اجتماعی هستند که تعلیمات خاصی را به بیماران می دهند.

ص: 83

امر بستری کردن بیمار یا تجویز متخصصان است و در آن القاتی به بیمار می شود که اطمینان می یابد بیماری او طولانی نخواهد شد. و اگر همراهی کند زودتر نجات خواهد یافت. هم چنین القاء به بیمار که من از هیچ چیز باک ندارم، از چیزی نمی ترسم، نگرانی و اضطراب ندارم و... در بهبود او مؤثر است.

شوک الکتریکی:

متخصصان برای بیماران وسواسی از الکتروشوک استفاده نمی کنند. ولی در مواردی که وسواس با علامت افسردگی همراه باشد از شوک استفاده می شود و این امر در تخفیف بیماری مؤثر است. به هر حال تجویز شوک الکتریکی و کیفیت آن با روانپزشک است.

اصول و ضوابط درمان وسواس:

اشاره

اصول و ضوابطی در درمان وسواس باید رعایت شود، شاید هر کدام از این اصول به تنهایی نتواند درباره وسواس گره گشایی کند اما در مجموع حرکتی به سوی سالم سازی بیمار به حساب می آید. و بدین نظر رعایت آن ضروری است.

1 - دادن آگاهی به بیمار:

باید بیمار را به وضع خود و هم به نوع موضعی که اتخاذ می کند، آگاه سازیم. او باید بداند که در وضعی عادی نیست و رفتارش از صورت بهنجار خارج شده است.

بیمار باید مطلع شود که اگر مقصد او از این چند باره شستن تطهیر است، این امر با همان دو بار شستن حاصل می شود. و چود چنین آگاهی سبب خواهد شد که او بتواند و بخواهد با درمانگر همراهی و همکاری کند. زیرا تا زمانی که بیمار نخواهد همکاری کند، مطمئناً درمان نخواهد شد.

2 - ایجاد زمینه آمادگی در بیمار:

از طریق مذاکره، بحث، ایجاد ملاحظات، همراهی و همدلی، درخواست و تمنا باید بیمار را وادار کرد که آمادگی پیدا کند تا شیوه های درمان درباره او عملی شود. زیرا بسیاری از بیماران هستند که خود را شدیداً وابسته به وسواس می یابند و حاضر نیستند که از این حالت بیرون آیند. آن چنان که گویی در صورت ترك وسواس در وحشت و غمی فرومی روند. تشویق بیمار به قبول خدمات خود گامی مهم و مؤثر در این زمینه است و راه درمان را هموار می سازد.

3 - تقویت اراده:

برای درمان وسواس ضروری است که موجبات تقویت اراده را در بیمار فراهم کنیم تا او

بخواهد و بتواند نیکو تصمیم بگیرد و به سوی آن به پیش برود. از راه های تقویت اراده این است که زندگی او را براساس تعقل و تفکر پایه گذاری کنیم و هم بر این اساس و بر مبنای رشد منطق و استدلال او را مدیر خود سازیم و آن گاه از او بخواهیم هدف های تکاملی را در این راه تعقیب نماید.

4 - تقویت روحیه:

به بیمار باید روحیه ای قوی داد تا از حالت هیجان زدگی، بی خوابی و نابسامانی بیرون آید و در نفس خود استحکامی بیابد. پیداست که در چنان صورتی به سلامت و آرامش خود علاقمند می شود و از حال و وضعی که دارد، رهایی پیدا می کند.

بر این اساس لازم است به او شخصیت بدهیم، در انجام رفتاری خاص تشجیعش کنیم، به او جرأت دهیم. همین که برنامه ای را به سرعت و بدون وسواس انجام داد، تشویقش کنیم. همین که بدون تردید با تطهیری شرعی خود را نجات یافته تلقی کرد موفقیت او را به او تبریک بگوییم.

5 - تقویت بدن:

بررسی های محققان نشان داده اند که افراد ضعیف بیشتر در معرض خطر وسواسند و بیشتر وسواسی ها افرادی ضعیف البینه اند.

بدین جهت تقویت جسمانی موجبی را برای یافتن اعتماد و اعتمادی بیشتر و سببی برای کاستن از رنج ها و ناراحتی هاست، استفاده از غذاهای طیب و پاک، کم حجم و پر قدرت، آثاری مثبت برای بیمار دارد.

6 - شکستن مقاومت بیمار:

گاهی بیمار وسواسی در رابطه با درمان آن چنان مقاومت می کند که درمانگر یا روانکاو هم از او نومید می شود و این درست در مواقعی است که حتی خود بیمار اصرار به نجات و رهایی از آن بیماری را دارد.

واگذار کردن امر به بیمار به تنهایی چاره ساز نیست. بلکه باید دست از آستین برآورد و به بیمار عملاً کمک کرد تا خود را از تردید نجات دهد.

مثلاً شما به او می گوید: بس است این قدر پارچه را مشوی که پاک شده است. ولی او توان دست برداشتن از تطهیر را ندارد. باید سر شیر آب بروید و با جدی و شوخی او را بغل کنید و با خود به اطاق بیاورید و یا بالای سر او بایستید تا با اصرار شما دست از تطهیر بردارد.

7 - استفاده از القاء و تذکر:

تذکرات پی در پی و القاءات مکرر در این رابطه مؤثر است. باید تلاش کنیم تا او را به وضع

نابهنجار و رفتار نادرستش آگاه کنیم. گرچه او آگاه است ولی تذکرات مکرر او را در وضعی قرار می دهد که در یابد اوضاع او آنچنان غیر عادی است که دیگران هم سردرآورده اند.

اصلاً مذاکره با بیمار به شرطی که خود در مرحله اضطرابی باشد، امری مهم و سازنده است.

القاءت مکرر تصورات رؤیایی و ایده آلی او را درهم می شکنند و او را وامی دارد که لحظه ای به خود آید و از اهداف خیالی و سرایی دست بردارد.

8 - ایجاد اعتماد به نفس:

از راه های مهم اصلاح وسواس، بوجود آوردن اعتماد به نفس در فرد وسواسی است. باید در او اعتماد به وجود بیاوریم تا وقتی کاری درست انجام داد، تقویت شود. به بیمارانی که ترس از کشتن عزیزان خود دارند، می توان اطمینان داد که هرگز چنین کاری را نمی کنند.

دادن اعتماد و اطمینان به بیمار باعث می شود که از وسوسه های درون که اضطراب انگیزند نجات پیدا کرده و امنیت خاطر او تأمین گردد.

در ضمن حبّ به ذات او هم تعدیل شده و اگر بیمار دچار کمروبی و حیای افراطی هم باشد، اصلاح خواهد شد.

9 - وحدت بین ابعاد وجودی:

گاهی بیمار وسواسی را می یابیم که دچار تعدّد شخصیت شده و بین ابعاد وجودی او فاصله است. در چنین موارد با کمک روانکاو و روانپزشک یا متخصص اعصاب و روان باید به بازسازی شخصیت او پرداخت و بین ابعاد وجودی او وحدت ایجاد کرد و این برای درمان ضروری است.

بسیاری از بیماران در وضع و موقعیتی هستند که يك بعد وجودی، بعد دیگر او را خنثی کرده و یا با مقابله علیه آن می ایستند و این جنبه باید در او اصلاح گردد.

10 - تقویت مذهب و اخلاق:

از راه های سلطه یافتن بر بیماری وسوسه، یاد خدا و قرار دادن همه امور و رفتار خود در مسیر فرمان الهی است. در بخش های پیش در مورد این موضوع بحث و بررسی شد.

موارد دیگر:

در زمینه اصلاح و درمان از موارد دیگری نیز باید سخن گفت:

الف: گذاردن وسایل و امکاناتی در اختیار بیمار تا بر احساس حقارت خود چیره شود.

ب: زمینه سازی برای یادآوری مراحل و مواردی که بر اثر آن وسواس در فرد بوجود آمده است.

ج: فراهم آوردن زمینه هایی که فرد بر اضطراب های خود غالب شود.

د: ایجاد شرایط و محیطی که فرد وسواسی در آن شرایط ترس و وحشت خود را از دست بدهد.

ر: دور داشتن فرد وسواسی از جو و شرایط فشار در درمان مؤثر است.

س: رفع موانعی که بر سر راه درمان وجود دارد و نمی گذارد که فرد وسواسی روی اصلاح و درمان را ببیند.

ش: درمان اضطراب بیمار ضروری است از آن بابت که چنین اضطرابی او را به جنبه اجباری می کشد و زندگی را بر او تلخ می سازد.

و: شخصیت نابهنجار بیمار که توسعه یافته و ترکیب بندی دیگر یافته باید درمان شود.

ه: سازمان عصبی وسواس باید درمان شود، این بخش از درمان به دشواری قابل عمل است، همه تلاش روانکاوان و روانپزشکان و مددکاران اجتماعی متوجه این مقصد است. شیوه های روان درمانی، روانپزشکی و احیاناً درمان های فیزیکی یا شیمیایی به خاطر این امر در افراد صورت می گیرد و بخش اعظم وقت گذاری ها و سرمایه و برنامه ریزی ها در این رابطه است.

مشکلات درمان:

در درمان وسواس مشکلاتی وجود دارد که هر کدام چون سری در برابر درمانگر و بیمار افراشته شده است. برخی از این مشکلات عبارتند از:

1 - عادت بیمار به وسواس و انس گرفتن با آن.

2 - عدم امکان دستیابی درمانگر به ریشه ها و شرایط زمینه ساز وسواس در فرد.

3 - عدم آگاهی و اطلاع بیمار از زمینه های پدید آمدن وسواس در وی.

4 - مقاومت بیمار در پذیرش اصول و شرایط مؤثر در درمان.

5 - گرانی امر درمان، هزینه دار بودن مشاوره ها، بستری در بیمارستان و...

6 - کمبود روانشناس، مددکار، روانپزشک در مناطق محروم.

7 - طولانی بودن مدت درمان و درمان های چند ساله.

8 - ماهیت عودکنندگی وسواس با ایجاد شرایط مناسب برای ظهور و بروز مجدد.

9 - عمیق بودن بیماری و غفلت از درمان.

10 - عدم همکاری بیمار در مصرف به موقع و مؤثر دارو.

نشانه های سلامت:

ممکن است در سایه درمان ها و مراقبت ها به این گمان برسیم که این بیماری درمان شده است از نظر کلی نشانه های سلامت بیمار، علائم زیر است:

- 1 - اظهار نظر خود بیمار در این رابطه که مدعی شود، دیگر هیچ گونه ناراحتی ندارد و وضع او عادی و طبیعی است.
- 2 - سازگاری اجتماعی بیمار به نحوی رضایتبخش به صورتی که حیات عادی خود را در معاشرت و رفتار در پیش گیرد.
- 3 - آغاز مجدد فعالیت شغلی و حرفه ای به گونه ای که احساس سنگینی و مخصصه ای نکند.

توجه به نکاتی در درمان افراد وسواسی:

- 1 - درمان وسواس امری بالنسبه دشوار است، زیرا آن را از واکنش های سخت عصبی به حساب می آورند.
- 2 - بررسی ها نشان داده اند که عده ای از افراد وسواسی در مرز آماری حدود 10-20% هرگز درمان نشده اند.
- 3 - درمان افراد وسواسی طولانی و گاه تا چند سال طول می کشد.
- 4 - در درمان افراد وسواسی باید در انتظار نتایج دیررس بود.
- 5 - اولیای بیمار نباید هرگز انتظار داشته باشند که بیمارشان يك شبه درمان شود.
- 6 - درمان قدم به قدم و تدریجی است. در مقابل هر قدم در مسیر درمان باید خدا را شکر کرده و به این موفقیت راضی باشند.
- 7 - بیمار در طول درمان نیازمند حمایت عاطفی و ترغیب و تشویق برای ادامه درمان است.

پرهیز و مراقبت های در مسیر درمان:

اشاره

در زمینه درمان باید به نکات زیر توجه کافی مبذول شود تا سیر درمان با موفقیت همراه باشد.

1 - رفع تعارضات روانی:

تعارضاتی که زائیده ی محرومیت ها، فقرها، بی عدالتی ها، تبعیض ها برای بیمار است باید از بین برود. تا زمانی که این تعارضات در بیمار رفع نشده و از میان نرفته اند، بیمار درمان نخواهد شد.

در جنبه ی درمان این عوامل باید شناسایی شده و علائم آن معلوم گردند و افراد مسئول به رفع و جبران آن اقدام نمایند. در این راه سعی بر این است به تعارضات و محرومیت های اصلی توجه شود.

2 - رفع احساس گناه:

در مسیر درمان فرد وسواسی باید بدون آن که او متوجه شود، احساس گناه او را از میان برداریم.

طرح مسئله گناه و توبه در این رابطه فوق العاده مؤثر است. باید به صورت مستقیم و غیر مستقیم به بیمار تفهیم شود که خداوند توبه پذیر است و اگر در زندگی عادی فردی دچار و لغزشی شده و جداً از آن پشیمان شود، می تواند حساب خود را با خداوند صاف و خود را تطهیر نماید.

3 - زدودن عوامل اضطراب:

درمان نگرانی، تشویش و اضطراب بیمار اساس درمان را تشکیل می دهد. بسیاری از بحران های روحی در اثر شدت اضطراب برای بیمار پدید می آید و او را بیش از پیش نگران کرده و یا بر دامنه بیماریش می افزاید.

باید به دلایل و عواملی که سبب پیدایش اضطراب در بیمارند توجه کرد. باید دید که بیمار از چه جنبه هایی بیشتر نگرانی دارد. بعد از شناخت عوامل باید کوشش کرد که ریشه های آن خشک و زدوده شوند.

4 - ترك سرزنش ها:

سرزنش و ملامت از عواملی است که زمینه را برای توسعه وسواس فراهم می آورد. اگر فرد وسواسی شدیداً مورد ملامت و سرزنش قرار گیرد، دچار مشکل دیگر به نام افسردگی می شود که این خود در دامن زدن به وسواس مؤثر است. ملامت و سرزنش از دیدگاه شرع مقدس نیز مطرود به شمار می رود. امیرالمؤمنین علی علیه السلام می فرمایند:

«الافراط فی الملامة یشبّ نیران اللّجّاج» (1).

زیاده روی در توبیخ و سرزنش، آتش لجاجت را شعله ور می سازد.

5 - رفع فشار و اجبار:

اعمال قاطعیت، تنبیه، سخت گیری بی مورد در امر اصلاح و درمان وسواس امری مطرود و مردود است، تحقیقات نشان داده اند که شرایط استبداد آمیز هرگز قادر به اصلاح افراد نخواهند بود.

درمانگران و اطرافیان بیمار، باید افرادی قابل انعطاف باشند و آزادی و آرامش برای بیمار پدید آورند. اطرافیان بیمار را باید متقاعد کرد که بر او سخت نگیرند و بر هیجان های او نیفزایند. آرامش و سکون برای فرد وسواسی سازنده تر است.

6 - کنترل مصاحبت ها:

ص: 89

فرد وسواسی را باید از مصاحبت با افراد وسواسی دور داشت زیرا همدمی آن ها نوعی تأیید حالت وسواسی بیمار است. از نظر علمی مصلحت ایجاب می کند، آن ها که به نحوی اختلال روانی دارند، با این بیمار در ارتباط نباشند. هم چنین باید آن ها را از مصاحبت و همدمی با کسانی که سرزنش گر و ملامت کننده اند، دور داشت که این امر اصلاح و درمان فرد وسواسی را به تأخیر می اندازند.

7 - پرهیز از تکالیف سخت:

برای بیمار نباید تکالیف شاق و سخت در نظر گرفت. که این امر خود زمینه ای برای پیدایش و گسترش اضطراب و در نتیجه پیدایش با توسعه وسواس در افراد می شود.

نگرانی و ناراحتی از انجام تکالیف سخت، بر ناراحتی و نگرانی فرد بیمار می افزاید و دشواری و مشکل او را دو چندان خواهد کرد.

8 - جلوگیری از مزمن شدن وسواس:

بیماری وسواس هر چه زودتر شناخته و درمان شود، آسان تر و راحت تر خواهد بود. هنگامی که بیماری ریشه دار و در افراد مزمن گردد کار اصلاح و درمان به مراتب دشوار و دشوارتر خواهد شد و حتی در مواردی این امر به ورطه محال خواهد افتاد.

9 - مراقبت در رعایت دستورات پزشک:

بسیاری از بیماران وسواسی حاضر به مراجعه به روانپزشک نیستند. عده ای هم که تن به درمان داده و به روانپزشک مراجعه می کنند، در رعایت دستورات پزشک و مصرف دارو، اهمال می ورزند.

در این جا برای اطرافیان بیمار ضروری است که مراقبت هایی به عمل آورند تا فرد وسواسی دارو بپردازد و از رعایت دستورات سرپیچی نکند. البته این امر باید به صورت مسالمت آمیز انجام گیرد.

10 - مراقبت در عدم بازگشت بیماری:

وسواس در طول مدتی که بر بیمار غالب است، برای او نوعی اعتیاد پدید می آورد، به گونه ای که حتی در حین درمان و پس از آن امکان بازگشت بیماری وجود دارد.

بیمار را در دوران نقاهت و درمان باید زیر نظر داشت و مورد حمایت قرار داد که بیماری عود و بازگشت نداشته باشد. و زحمات و تلاش های درمانگران به هدر نرود. و بیمار از نو وارد وادی خطر وسواس شود.

این امر وظیفه اطرافیان است که بیداری و هشیاری لازم را داشته باشد.

اصولی در پیشگیری از وسواس:

همیشه پیشگیری مهم تر و مفیدتر از درمان است. صرفه اقتصادی، اجتماعی پیشگیری هم بیشتر از درمان است. زیرا پیشگیری ها با مراقبت صورت می گیرند. اما درمان ها نیاز به صرف بودجه و مراقبت دارند. ضمن این که در طول مدت بیماری ضایعاتی سخت بر بیمار و اطرافیان وی وارد می آید.

در پیشگیری از ابتلای به وسواس ضروری است به توصیه ها و نکاتی توجه شود:

1 - یکی از عوامل وزمینه های وسواس ژنتیک است. لذا در انتخاب همسر باید دقت کامل انجام شود. چنان چه والدین مبتلا به وسواس باشند، فرزندان آن ها هم زمینه ابتلاء را خواهند داشت.

2 - در هنگام انعقاد نطفه باید دقت کامل صورت گیرد و از عواملی که باعث ورود شیطان و ادخال او در نطفه می شود، پرهیز شود. مثل نزدیکی در اول، وسط و آخر هر ماه، نزدیکی در برابر نور خورشید، نزدیکی با خیال زن یا مرد نامحرم دیگر، نزدیکی در ایام حیض، نزدیکی بعد از احتلام نزدیکی با شکم پر و... (1)

3 - رعایت اصول سفارش شده در ایام بارداری و بعد از ولادت فرزند مثل: گفتن اذان و اقامه پس از ولادت، رسول خدا صلی الله علیه و آله فرمودند:

«کسی که فرزند پیدا می کند، اگر در گوش راستش اذان بگوید و در گوش چپش اقامه، فرزندش از شیطان و حمله های او در امان می ماند» (2).

از اصول سفارش شده عقیقه فرزند است که در هنگام قربانی دعائی خوانده می شود که فرزند از شر شیطان به خدا پناه داده می شود.

«خدایا آن چه عطا نموده و بخشیده ای از تو و مال تو است. خدایا از من این قربانی را براساس سنت پیامبر بپذیر. به خدا از شر شیطان رجیم پناه می بریم» (3).

ایام شیردهی نیز بسیار مهم است. افکار و اعمال فرد شیرده در فرزند تأثیرگذار است. لذا روایتی از امام صادق صلی الله علیه و آله است که ایشان از حضرت علی علیه السلام نقل می فرمایند:

«زنان نادان را برای شیر دادن طفل انتخاب نکنید، زیرا فرزند با فکر شیر دهنده رشد می کند» (4).

4 - هر فردی براساس فطرت الهی خلق می شود. قرآن می فرماید:

ص: 91

1- . حلیة المتقین، علامه مجلسی رحمه الله.

2- . الفروع من الکافی / 24/6.

3- . الفروع من الکافی / 30/6.

«فطرة الله التي فطر الناس عليها»(1).

رسول خدا صلی الله علیه و آله نیز می فرمایند:

«هر فردی خداشناس خلق می شود»(2).

اما عوامل تربیتی و میحطی است که فرد را عوض می کند.

قابل توجه است که اسلام همه افراد را در تربیت یکسان می داند و فطرت همه را پاک می شمارد که قابل رشد و تکامل و عظمت هستند.

لذا مریدان باید مراقب این فطرت های خداجو باشند و آن ها را در مسیر خداوند راهنمایی و ارشاد کنند و آن ها را از دام شیطان و وسوسه های او رهایی بخشند.

هر قدر ایمان در فرد تقویت شود، در برابر شیطان و وسوسه او بیمه می گردد.

5 - والدین باید يك وضع تربیتی ملایم و متعادلی در امر تربیت فرزندان داشته باشند. از افراط و تفریط بپرهیزند.

6 - در اعمال و رفتار فرزندان خود دقت کافی داشته و مراقبت لازم را انجام دهند. اگر در آنان علائمی از این بیماری یافتند هر چه زودتر به درمان آن بپردازند و نگذارند که وسوسه مزمن شده و یا رو به توسعه و پیشرفت بگذارد.

7 - از مصاحبت و انس فرزندان با افراد وسواسی جلوگیری و ممانعت به عمل آورند.

مصاحبت ها زمینه یادگیری و همانندسازی را در فرزندان به وجود می آورد.

8 - از اعمال فشارهای سخت و مته بر خشخاش گذاردن ها خودداری نمایند.

9 - از درخواست هایی که فرد قادر به انجام دادن آن ها نیست، خودداری نمایند.

10 - فرزندان خود را از افکار و اندیشه ها و امیدهای پر طول و دراز دور نگه دارند.

11 - فرزندان را از تخیلات بی حساب و از اوهام و خیالات واهی دور کنند.

12 - از بیکاری که منشأ بسیاری از نابسامانی هاست دوری کنند.

13 - از اعتزال و کناره گیری از جمع و حیات جمعی که سبب بروز آشوب ها و هرج و مرج ها در دوران است، بپرهیزند.

14 - زندگی در میان جمع متعادل داشته و سعی بر تطابق اندیشه ها و حیات جمعی داشته باشند.

15 - خود و دیگران را از فرورفتن در افکار رؤیایی و اندیشه های ایده آلیستی دور و برکنار دارند.2.

1- . روم / 30.

2- . الكافى / 13/2.

- 16 - از شرایط سخت ترتیب کسل کننده و نگرانی آورنده دوری نمایند.
- 17 - درخواست نظم های بسیار جزئی با توجه به شرایط سنی افراد نداشته باشند.
- 18 - فرزندان خود را بپذیرند و به آنان احترام گذاشته، از آن ها حمایت نموده و نسبت به آن ها محبت داشته باشند.
- 19 - افراد را از ناکامی ها و محرومیت های شکننده و خرد کننده دور نگه دارند.
- 20 - در زندگی تنوع داشته باشند. با ایجاد تغییرات و شرایط خاصی در مراحل مختلف و شرایط متنوع زندگی کنند.
- 21 - آموزش اصول و فروع زندگی به گونه ای که در این رابطه اطلاعات و آگاهی های لازم را داشته باشند.
- 22 - دادن آگاهی های لازم در مواردی که شك و تردیدی در زندگی برای فرد پدید می آید، لازم و ضروری است.
- 23 - جلوگیری از پیدایش ترس و عوارض ناشی از آن که منشأ بسیاری از لغزش ها است.
- 24 - در رابطه با عنادها، لجاجت ها و خشم های افراطی، فرد را متعادل نمایند.
- 25 - از سرگرمی های بی حاصلی چون شمردن اعداد، شمردن آجرها، منظم کردن مداوم یقه و لباس جلوگیری نمایند.
- 26 - نقص ها و نارسائی های بدنی یا روانی بیمار را کوچک و ناچیز بشمارند و آن ها را به رخ نکشند.
- 27 - فرد را از احساس گناه های شدید دور کنند او را وادار نمایند که اگر لغزشی کرد توبه و جبران نماید.
- 28 - در دفع كودك ایجاد نظم نمایند و از حبس کردن ادرار و مدفوع او جلوگیری نموده و رعب و وحشت در ایجاد نظم در آداب توالی ایجاد ننمایند.
- 29 - در بهداشت جسمی و بهداشت روانی مراقبت داشته باشند.
- 30 - اراده و روحیه افراد را به ویژه در مرحله كودك تقویت نمایند و اراده آن ها را رشد و پرورش دهند.
- 31 - پرورش اعتماد به نفس و رعایت آزادی و استقلال فرد به میزانی که در مصرف مشروع مورد نیاز است.
- 32 - تکیه به شیوه و روشی که در آن حساسیت ها و زودرنجی ها از میان برداشته شود.

33 - افراد از پندارها و تصورات بی حساب دور نگه داشته شود.

34 - تمایلات و احساسات افراد کنترل و تعدیل گردد.

35 - افراد از حالت اضطراب و اضطرار و به بن بست رسیدن و احساس فشار دور نگه داشته شوند.

36 - قدرت تحمل افراد در سایر مراقبت ها و تمرین ها بالا برده شود.

37 - جنبه های اخلاقی چون گذشت، ایثار، فداکاری و انفاق، پرورش داده شود.

38 - توجه به محیط زندگی که در آن ضوابط مورد قبول و تعادل وجود داشته باشد.

39 - ایجاد زمینه خوشبینی در فرد، نسبت به سلامت و رشد و تکامل، به گونه ای که نسبت به سلامت خود حساس و آن را وسیله ای برای رشد بداند.

40 - کودک و دیگران از تحقیرها، ناامنی ها و منع های بی حساب دور نگه داشته شود.

41 - محیط خانواده از ناسازگاری ها، درگیری ها و دعوها، دور نگه داشته شود.

42 - کمروئی، حسادت و کینه توزی کودکان، نوجوان و بزرگترها اصلاح شود.

43 - خواب و استراحت کافی و دور از دغدغه و پریشانی برای اعضاء خانواده تدارک شود.

44 - شخصیت دادن به فرد، به گونه ای که خود را فردی مهم و لایق بداند.

45 - افراد در حیات جمعی از طریق شورها و مذاکره ها مشارکت داده شوند.

46 - روابط صمیمانه و ملاحظات و رودربایستی در خور مقام و رتبت انسانی ترتیب داده شود.

47 - نسبت به آموزش احکام طهارت و نجاست دقت لازم انجام شود و در این مورد سخت گیری در کار نباشد. همان طور که اسلام دین ساده ای است و هر کس نسبت به توان تکلیف شده است چنان که خداوند می فرماید:

«لا یكلف الله نفساً الا وسعها»(1).

و خداوند هیچ کس را جز به اندازه توانائیش تکلیف نمی کند.

48 - رسول خدا صلی الله علیه و آله صریحاً می فرماید: خدا دوست دارد به کارهای واجب و مستحب توجه شود(2). امام باقر علیه السلام فرمودند: رسول خدا صلی الله علیه و آله فرمودند:

«دین اسلام متین است. راه مدارا در اجرای آن پیش بگیرید و بندگان خدا را برای عبادت تحت فشار قرار ندهید، زیرا بر اثر فشار از زیر بار

عبادت شانه خالی می کنند و شما مثل سواری خواهید.1.

ص: 94

1- . بقره / 286.

2- . الوسائل / طبع القديم / 17/1.

بود که تند می رود و در نتیجه نه سفر را به پایان می رساند و نه حیوان سواری سالم می ماند»(1).

49 - هر فرد باید اعمال خود را کنترل کند و دریچه های سقوط خود را تشخیص دهد و ببیند نقطه ضعف او کجاست و مراقب باشد که شیطان از آن نقطه ضعف او را سقوط ندهد.

فردی در طهارت، نجاست، غسل، وضو و قرائت خیلی دقیق و مراقب است. اما در موضوع مال مردم، ناموس مردم، غیبت دروغ و تهمت به دیگران پروا ندارد.

مرحوم فیض می نویسد: وقتی قیافه ای زیبا می بیند قدرت حفظ چشم و قلب را ندارد و قلب او فرومی ریزد.

آیا کسی که در مورد مقام و اعتبار نمی تواند خود را کنترل کند، آیا کسی که موقعی که تحقیر می شود، نمی تواند غضب خود را فرونشاند، آیا کسی که برای به چنگ آوردن پول، همه چیز را فراموش می کند، مروت، تقوی و احتیاط را نادیده می گیرد، بر شیطان پیروز شده، وسواس ندارد؟

دود هوای نفس از قلب چنین افرادی بالا می رود تا نور بصیرت و معنویت را خاموش کند. نور حیا، وجدان و ایمان را نابود سازد و خواسته های شیطان را عملی سازد(2).

ما می توانیم در مسائل یاد شده خود را آزمایش کنیم، ببینیم در دام شیطان و راه نابودی ایمان و وسوسه هستیم یا نه؟ آزمایش و کنترل اعمال از افتادن در دام وسواس پیشگیری می کند.

50 - برای اوقات فراغت خود برنامه ریزی جامع و کاملی داشته باشیم. تا در فرصت های فراغت و بیکاری زمینه بروز و ظهور وسواس فراهم نشود.5.

ص: 95

1- . الاصول الكافی / 86/2.

2- . المحجة البيضاء / 84/5.

بسمه تعالی

هَلْ يَسْتَوِي الَّذِينَ يَعْلَمُونَ وَالَّذِينَ لَا يَعْلَمُونَ

آیا کسانی که می دانند و کسانی که نمی دانند یکسانند؟

سوره زمر / 9

آدرس دفتر مرکزی:

اصفهان - خیابان عبدالرزاق - بازارچه حاج محمد جعفر آباده ای - کوچه شهید محمد حسن توکلی - پلاک 129/34 - طبقه اول

وب سایت: www.ghbook.ir

ایمیل: Info@ghbook.ir

تلفن دفتر مرکزی: 03134490125

دفتر تهران: 021 - 88318722

بازرگانی و فروش: 09132000109

امور کاربران: 09132000109



مرکز تحقیقات رایانگی

اصفهان

گامی

WWW



برای داشتن کتابخانه های تخصصی
دیگر به سایت این مرکز به نشانی

www.Ghaemiyeh.com

www.Ghaemiyeh.net

www.Ghaemiyeh.org

www.Ghaemiyeh.ir

مراجعه و برای سفارش با ما تماس بگیرید.

۰۹۱۳ ۲۰۰۰ ۱۰۹

