

اسلام و پژوهش های روان شناختی

سال یازدهم، شماره اول، پیاپی ۲۳، بهار و تابستان ۱۴۰۴ (ص ۹۳-۱۱۳)

مراحل و فنون درمان اختلال وسواس - اجباری طهارت و نجاست بر اساس منابع اسلامی

Stages and Techniques of Treating of Purity and Impurity (Tahart and Najast) Obsessive-Compulsive Disorder Based on Islamic Sources

حسین علی پور / دانشجوی دکتری قرآن و روان شناسی، جامعه المصطفی العالمیه، قم، ایران.

رحیم نارویی نصرتی / دانشیار گروه روان شناسی مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی، قم، ایران.

محمد رضا احمدی محمدآبادی / دانشیار گروه روان شناسی مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی، قم، ایران.

Hossein Alipour / PhD Student in Quran and Psychology, Al-Mustafa Al-Alamiyah University, Qom, Iran
h.alipour555@gmail.com

Rahim Naroei Nosrati / Associate Professor, Department of Psychology, Imam Khomeini Educational and Research Institute, Qom, Iran
naroei@iki.ac.ir

Mohammad Reza Ahmadi Mohammadabadi / Associate Professor, Department of Psychology, Imam Khomeini Educational and Research Institut, Qom, Iran
m.r.ahmadi@iki.ac.ir

Abstract

The aim of this study is to elucidate the stages and techniques of treating obsessive-compulsive disorder (OCD) related to purity and impurity based on Islamic sources. To this end, the research was conducted using a descriptive-analytical method. After completing the stages of source identification, categorization, and review of resources, as well as extracting and analyzing the collected data from these sources, the techniques and stages of treating the disorder were inferred. The findings revealed that, according to Islamic sources, this disorder can be addressed through eighteen therapeutic techniques, including enhancing insight into willpower, strengthening resourcefulness and intellect, lifestyle modification, boosting self-esteem, seeking refuge in God and remembrance, wearing a Yemeni agate ring, maintaining

چکیده

هدف این پژوهش تبیین فنون و مراحل درمان اختلال وسواس - اجباری طهارت و نجاست بر اساس منابع اسلامی است. بدین منظور پژوهش به روش توصیفی - تحلیلی انجام شد که پس از طی مراحل منبع شناسی، دسته بندی و بررسی منابع، استخراج و تحلیل داده های گردآوری شده از این منابع، فنون و مراحل درمان این اختلال بر اساس منابع اسلامی استنباط شد. یافته های پژوهش نشان داد که بر اساس منابع اسلامی این اختلال دارای فنون درمانی متعددی است که در این پژوهش هجده فن بیان شده است که عبارت اند از: بینش افزایی نسبت به اراده، تقویت تدبیر و تعقل، اصلاح سبک زندگی، تقویت عزت نفس، استعاذه و تذکر، استفاده از انگشت زرع یمانی، رعایت نظافت، بینش افزایی، کاهش دهی نگرانی ناشی از برخورد با

cleanliness, increasing insight, reducing anxiety related to encountering impurity, alleviating concerns about purity and impurity, self-compelling, mind monitoring, learning rational sciences, strengthening the way of thinking, contemplation, avoiding the company of doubters, associating with those of certainty, and reliance on God. From these techniques, seven treatment stages can be extracted, which, when followed, can aid in treating patients with OCD related to purity and impurity. These stages include: strengthening willpower, reducing intrusive thoughts, enhancing insight, alleviating anxiety, correcting biases of the rational faculty, modifying obsessive behaviors, and employing communication techniques.

Key words: therapeutic techniques, treatment stages, obsessive-compulsive disorder, purity and impurity, Islamic sources.

نجاست، کاهش‌دهی نگرانی‌های مربوط به طهارت و نجاست، وادارسازی نفس، مراقبت از ذهن، یادگیری علوم عقلی، تقویت تفکر، مراقبه، عدم‌هم‌نشینی با اهل شک، هم‌نشینی با اهل یقین و توکل. از این فنون می‌توان هفت مرحله درمان را طراحی کرد که با طی این مراحل به درمان بیماران مبتلا به اختلال وسواس - اجباری طهارت و نجاست کمک کرد. این مراحل عبارت‌اند از: تقویت اراده، کاهش‌دهی وسوسه‌ها، بینش‌افزایی، کاهش‌دهی نگرانی، اصلاح سوگیری قوه عاقله، اصلاح رفتارهای وسواسی و استفاده از فنون ارتباطی.

کلیدواژه‌ها: فنون درمانی، مراحل درمانی، وسواس - اجباری، طهارت و نجاست، منابع اسلامی.

مقدمه

اختلال وسواس - اجباری^۱ با وسواس فکری یا عملی یا هر دو مشخص می‌شود. وسواس‌های فکری شامل افکار، تمایلات یا تصورات مکرر و پایداری هستند که به شکل مزاحم و ناخواسته تجربه می‌شوند؛ حال آنکه وسواس‌های عملی (اجبارها)، رفتارهای تکراری یا فعالیت‌های ذهنی تکراری هستند که فرد احساس می‌کند باید آنها را در پاسخ به یک وسواس فکری یا بر طبق قوانینی که باید به دقت اجرا شوند، انجام دهد (انجمن روان‌پزشکی آمریکا، ۱۳۹۴، ص ۲۵۳).

روان‌شناسان برای درمان وسواس فکری را مطرح کردند، به نظر می‌رسد اولین کسی که به صورت نظام‌دار به درمان وسواس - اجباری پرداخت «پیر ژانه»^۲ می‌باشد، درمان او چیزی شبیه رفتاردرمانی است (فقیهی، ۱۳۸۹، ص ۱۱؛ ناروئی نصرتی، ۱۳۸۸، ص ۵۵). بعد از ایشان روان‌تحلیلگران این اختلال را امری مربوط به «مرحله مخرجی - دگرآزاری» می‌دانند (پادمال و راجمان، ۱۳۸۵، ص ۷۳-۷۴).

1. Obsessive-compulsive disorder
2. Pierre Janet

رفتار درمانگران بر کاهش اضطراب مربوط به وسواس‌ها متمرکز بودند. شناخت درمانگران معتقدند که افراد وسواسی افکار مزاحم را به گونه‌ای سوء تفسیر می‌کنند و در درمان از دو تکنیک چالش با افکار وسواسی با استفاده از درمان منطقی - هیجانی الیس و چالش با افکار خودآیند منفی با استفاده از شناخت درمانی بک بهره می‌برند (استکتی و پیگت، ۱۳۸۹، ص ۸۵).

اندیشمندان اسلامی نیز برای پیشگیری و درمان وسواس فנוنی مطرح کرده‌اند. به نظر می‌رسد قدیمی‌ترین منبع در این زمینه کتاب شرح مصباح/الشریعه باشد که فنون استعاذه و مراقبه دائمی و دعا و تضرع به درگاه الهی را به صراحت، و فن بصیرت‌دهی را به صورت ضمنی بیان می‌کند. علاوه بر این، محققان دیگر نیز فنونی را ارائه کرده‌اند که عبارت‌اند از: حضور قلب در هنگام ذکر گفتن، مقابله با وسواس - اجباری با پرداختن به ضد آن، توقف، بستن درهای ورودی خواطر (فیض کاشانی، ۱۴۱۷ق، ج ۳، ص ۳۸۱-۳۸۶، ج ۶، ص ۳۵-۳۶ و ص ۴۷-۵۹)، فن مراقبه دائمی را برای وسواسی که منجر به معاصی می‌شود، برای افکار خودآیند فن دل‌کندن از همه چیز به جز خدا به همراه ذکر دائمی با حضور قلب، شناخت شرافت ضد وسواس که خاطر محمود باشد (نراقی، ۱۳۸۷، ج ۱، ص ۱۸۶-۱۹۹)، خواص بعضی میوه‌ها مانند انار در جهت درمان وسواس (مجلسی، ۱۴۰۴ق، ج ۳، باب ۷)، فن عزم (شیر، ۱۳۷۸، ص ۴۱-۴۲)، فنی ترکیبی از بصیرت‌دهی و تقویت ذهن، فن عدم اعتنا (نراقی، ۱۳۷۷، ج ۱، ص ۸۹-۹۰؛ ج ۲، ص ۶۲۷-۶۲۸)، فن استفاده از سیره برای بصیرت‌دهی در مقابله با وسواس، اعتماد دادن به مراجع که درمان حتمی است، بینش‌دهی به شخص که بیمار است، روش ترکیبی علمی (خمینی، ۱۳۷۸، ص ۳۹۹-۴۰۹)، تقویت رحم، اذان و اقامه در بدو تولد، تربیت جسم و روح با هم (اعتدال در روش زندگی)، روزه، توجه به احکام شرعی، تلقین، پوشیدن لباس، تلاش، کوشش و برنامه‌ریزی (زمانی، ۱۳۸۷، ص ۱۷۱-۲۲۵)، آیه سخره هفتاد مرتبه (حسن‌زاده آملی، ۱۳۷۶، ص ۱۲۸-۱۲۹)، وضو پیش و پس از غذا، نماز خواندن، نماز شب، اختصار نماز، طلب آموزش، یاد اهل بیت (ع)، صدقه دادن، خشمناک نشدن، مضمضه و استنشاق، یاد مرگ، استفاده از کندر و اسپند، انگشتر عقیق، نظافت، تفکر، شستن سر با سدر، خضاب کردن، مسواک کردن، شانه کردن، مشاوره و همراهی، شادمانی (ارگانی بهبهانی، ۱۳۷۹، ص ۲۱۰-۲۱۱)، قدم گذاشتن وسواسی در جهت صحیح که راه قرآن و ائمه اطهار (ع) است (صالح مدرسه‌ای، ۱۳۷۷، ص ۲۴-۲۶)، پرورش عزت نفس فرد مبتلا به وسواس (فقیهی، ۱۳۸۹، ص ۲۸-۳۳)، عدم هم‌نشینی با افراد وسواسی، تهیه فیلم به طور مخفیانه برای افرادی که قبول ندارند دچار وسواس‌اند و نشان دادن به ایشان، مسافرت رفتن، مدارای اطرافیان با فرد مبتلا به وسواس (شاکر اردکانی، ۱۳۸۴،

ص ۶۴-۹۲)، تغییر وجهه فکر وسواسی از عادات وسواسی (حجازی شهرضائی، ۱۳۶۶، ص ۵۷-۶۹)، استفاده از تنبیه و تقویت‌کننده‌های مذهبی (اسلامی‌نسب، ۱۳۸۷، ص ۷۵-۷۷)، حرف‌شنوی و تبعیت بیمار وسواسی (مظاهری، ۱۳۹۲، ص ۲۸)، مبارزه با عوامل شک و تردید، رفت و آمد با افراد سالم، مدتی بنا بگذارد که می‌خواهد اعمال باطل (به اعتقاد خودش) انجام دهد، راضی و قانع بودن به تسهیلات شرع (رئوفی، ۱۳۸۷، ص ۳۷-۴۰)، طرح جامع خودیابی اسلامی در درمان وسواس - ناخودداری: «ایمان بیاور، عمل کن، انکار کن (کفر ورز) و اجتناب کن تا روزه‌روز سالم‌تر شوی». این چهار جمله تمام طرح درمانی این درمان را شکل می‌دهند (ناروئی نصرتی، ۱۳۸۸، ص ۹۸-۱۳۵).

شیوع تخمین‌شده سالانه برای اختلال وسواس - اجباری در همه ملت‌ها تقریباً یکسان بوده و در جامعه ایران در دامنه ۱/۹ - ۲/۵ درصد است (رضازاده و زرانی، ۱۴۰۱، ص ۴۶) و اغلب به شکل طهارت و نجاست می‌باشد (ناروئی نصرتی، ۱۳۸۸، ص ۲۹). این مسئله به خاطر این است که جامعه ایران اسلامی است و مردم به رعایت موازین اسلامی اهمیت می‌دهند که از جمله مهم‌ترین موازین اسلامی عبادات است که بدون رعایت طهارت و نجاست ورود به بسیاری از آنها ممکن نیست.

از طرفی عده‌ای از مردم به خاطر عدم درک صحیح و کامل دستورات شرع و نیز برخی عوامل دیگر گرفتار وسواس - اجباری در این حیطه شده‌اند، و از طرف دیگر با اینکه اندیشمندان در زمینه وسواس - اجباری بر اساس منابع اسلامی آثاری تدوین کرده‌اند، ولی در ارتباط با نمود خاص وسواس - اجباری طهارت و نجاست، پژوهش مستقلی ارائه نداده‌اند. به علاوه برخی از مطالب بیان‌شده با بررسی کامل آموزه‌های اسلامی در مورد اختلال وسواس - اجباری نبوده است، بلکه به خاطر مشابهت اسمی که بین اسم این اختلال با کلمه وسواس مذکور در منابع اسلامی وجود دارد، این اختلال را مساوی با آن گرفته‌اند و این تشابه اسمی سبب شده که اختلال وسواس - اجباری با وسوسه‌های شیطانی مشتبه شود (مظاهری، ۱۳۹۲، ص ۱۱؛ شاکر اردکانی، ۱۳۸۴، ص ۲۴)؛ در نتیجه فنونی را در راستای مقابله با همین وسواس‌ها برای کمک به افراد دچار اختلال وسواس با استفاده از منابع اسلامی مطرح کرده‌اند (مظاهری، ۱۳۹۲، ص ۲۸؛ شاکر اردکانی، ۱۳۸۴، ص ۲۸) که به طور کامل و خاص به نمود طهارت و نجاست از این اختلال بر اساس منابع اسلامی نپرداخته است.

این نکته هم شایان توجه است که مراجعین مذهبی به خاطر مذهبی بودن، با تکنیک‌ها و فنون مذهبی بهتر ارتباط برقرار می‌کنند و اگر فنی بر اساس منابع اسلامی استخراج شود در درمان ایشان بسیار کمک‌کننده خواهد بود.

با توجه به مطالب مذکور، پژوهش در مورد فرآیند و فنون درمانی نمود طهارت و نجاست از اختلال وسواس - اجباری بر اساس منابع اسلامی ضرورت می‌یابد تا بتوان به کمک آن به مراجعین مذهبی گرفتار این اختلال کمک کرد. بنابر آنچه مطرح شد پژوهشگر بنا دارد در این پژوهش به بررسی مراحل و فنون درمان نمود طهارت و نجاست بر اساس منابع اسلامی بپردازد؛ بنابراین سؤال اصلی که این پژوهش به آن پاسخ می‌دهد این است که بر اساس منابع اسلامی چه مراحل و فنی‌های جهت درمان اختلال وسواس - اجباری طهارت و نجاست وجود دارد؟

روش پژوهش

این پژوهش به روش توصیفی - تحلیلی انجام شد. پژوهشگر پس از طی مراحل منبع‌شناسی و بررسی منابع و استخراج داده‌ها از منابع، به تدوین، تنظیم، طبقه‌بندی و تلخیص این داده‌ها پرداخت که به بخش‌های قابل کنترل و تفسیر دست یافت. پژوهشگر به گونه‌ای نظام‌دار، هرگونه موضوعات عمده، مسائل یا درون‌نمایه‌های عمده‌ای را که در سوابق وجود دارد، اعم از کتب آسیب‌شناسی روانی و کتب تدوین‌شده در زمینه وسواس و مقالات و پایان‌نامه‌ها و رساله‌های علمی و کتب مربوط به منابع اسلامی اعم از قرآن کریم و کتب روایی معتبر و کتب فقهی و فلسفی و اخلاقی را استخراج کرد که البته در استخراج از کتب موجود از نرم‌افزارهای رایانه‌ای و تارنماهای معتبر نیز بهره برد. بعد از استخراج و دسته‌بندی داده‌ها از منابع و بررسی پیشینه پژوهش، در دومین گام، به رمزگذاری نظام‌دار یادداشت‌ها و تحلیل محتوایی آنها پرداخت. آنگاه با سنجش امکانات معنایی متن از میان آنها بر اساس شواهد و دلایل کافی، بهترین معنا را برگزید، و در ادامه با به‌کارگیری استدلال به کشف نظر اسلام در مورد مبانی نظری این مسئله پرداخت؛ سپس به سبب‌شناسی و علت‌یابی مسئله در منابع اسلامی پرداخت و در نهایت با کمک مبانی نظری و سبب‌شناسی به‌دست‌آمده، به تبیین مراحل و فنون درمانی این اختلال پرداخت.

یافته‌های پژوهش

در مورد شکل‌گیری اختلال وسواس - اجباری طهارت و نجاست در منابع اسلامی چرخه‌ای شش مرحله‌ای وجود دارد که در صورت شکستن این چرخه، شخص مبتلا به این اختلال توانایی خواهد داشت که از این اختلال فاصله بگیرد. یافته‌های این پژوهش مراحل و فنی‌های را بیان می‌کند که در شکستن این چرخه مؤثر می‌باشند. این چرخه در مقاله «شکل‌گیری اختلال وسواس - اجباری طهارت و نجاست بر اساس منابع اسلامی» نوشته علی‌پور، نارویی و احمدی (۱۳۹۸) منتشر شده است. در شکل ذیل این مراحل نمایش داده شده است.



مراحل درمانی اختلال وسواس-اجباری طهارت و نجاست بر اساس منابع اسلامی

برای درمان اختلال وسواس - اجباری طهارت و نجاست می‌توان با کمک فنونی که از منابع اسلامی استفاده می‌شود، درمانی را در هفت مرحله طراحی کرد. در ذیل به توضیح این مراحل درمانی و فنونی که در هر مرحله می‌توان استفاده کرد، پرداخته می‌شود.

مرحله اول؛ تقویت اراده

انسان چون به نیروی «اراده» مجهز است، قادر است در مقابل میل‌ها مقاومت کند و خود را از تحت تأثیر نفوذ جبری آنها آزاد نماید و بر همه میل‌ها «حکومت» کند. نیروی اراده نیرویی درونی و مظهر شخصیت واقعی انسان است. انسان آنجا که به اراده متکی می‌شود، نیروهای خویش را جمع و نفوذهای خارجی را قطع می‌کند (مطهری، ۱۳۸۸، ص ۲۵-۲۷)، اما شخص مبتلا به اختلال وسواس - اجباری طهارت و نجاست به این نیروی مهم توجه ندارد و از آن استفاده نمی‌کند. در این قسمت فنونی مطرح می‌شود که سبب قدرت شخص در استفاده از این نیروی درونی مهم می‌گردد که از آن به «فنون تقویت اراده» تعبیر می‌شود.

۱. بینش‌افزایی نسبت به اراده

امام رضا^ع در تعریف اراده فرمودند: «هِيَ الْعَزِيمَةُ عَلَى مَا يَشَاءُ» (کلینی، ۱۳۶۵، ج ۱، ص ۱۵۸)؛ اراده عزم شخص است بر آنچه می‌خواهد. عبارت «علی ما یشاء» دلالت دارد بر اینکه مرید قصد محکمش بر مورد خواسته‌اش تعلق گرفته است. ممکن است شخص گرفتار به این اختلال خیال کند کاری از دستش برنمی‌آید و اصلاً درصدد درمان برنیاید، ولی باید بداند داشته‌ای بسیار مهم به نام «اراده» دارد که اگر از آن استفاده کند می‌تواند موفق شود. شخص گرفتار به این اختلال باید بداند که رها شدن از این زندان و قفس به عزم و قصد محکم نیاز دارد (رئوفی، ۱۳۸۷، ص ۳۹). بنابراین یک فن درمانی این است که شخص درک کند تا نخواهد درمان شود اصلاً درمان نمی‌شود.

۲. تقویت تدبیر و تعقل

حضرت امیر^ع فرمودند: «علی قدر الرأی تكون العزیمه» (تمیمی آمدی، ۱۳۶۶، ص ۶۴)؛ عزم و اراده به اندازه رأی می‌باشد. «رأی» به معنی عقل و تدبیر می‌باشد (مصطفوی، ۱۳۶۰، ج ۴، ص ۸). ظاهر روایت دلالت دارد بر اینکه عزم و اراده به اندازه مقدار تدبیر و تعقل است. اگر زیاد تعقل و تدبیر کرد، اراده‌اش هم زیاد خواهد بود و اگر کم تعقل و تدبیر کرد، اراده‌اش هم کم خواهد بود. اگر شخص گرفتار به این اختلال در زمینه درمان این اختلال فکر و تدبیر کند و جوانب آن را در نظر بگیرد و با عده‌ای که در این زمینه اهلیت دارند همفکری کند و مطالعاتی داشته باشد، این امر اراده او را برای درمان تقویت خواهد کرد.

۳. اصلاح سبک زندگی

حضرت امیر^ع فرمودند: «ضادوا التواني بالعزم» (تمیمی آمدی، ۱۳۶۶، ص ۴۷۶)؛ به وسیله عزم و اراده با سستی و کاهلی مبارزه به ضد کنید. ظاهر روایت دلالت دارد که سستی با اراده قوی ضدیت دارد. یکی از فنونی که به وسیله آن می‌توان به تقویت اراده پرداخت، مقابله به ضد است؛ یعنی شخصی که اراده ضعیف دارد به اقتضای ضدیت قطعاً گرفتار کاهلی است و اگر این کاهلی را برطرف کند اراده قوی می‌آید. بنابراین چنین شخصی باید سبک زندگی‌اش را که بر اساس سستی چیده شده است عوض کند و به سبک زندگی مناسب با اراده قوی تغییر دهد. امام صادق^ع فرمودند: «عَدُوُّ الْعَمَلِ الْكَسَلُ» (کلینی، ۱۳۶۵، ج ۵، ص ۸۵)؛ کسالت و سستی در جایی که سزاوار نیست عمل را نابود می‌کند. البته منظور این نیست که شخص یکسره کار کند که دچار خستگی شدید و دل‌زدگی در امور شود، بلکه باید حالت اعتدال را رعایت کند که دچار سستی، کاهلی، دل‌زدگی و خستگی نشود. بنابراین اصلاح سبک زندگی و اعتدال در امور زندگی از مسائلی است که سبب از بین رفتن کاهلی و تقویت ضد آن، یعنی اراده می‌شود؛ لذا تمام کارهایی که به این امر کمک می‌کند مطلوب خواهد بود، مانند اعتدال در سبک خواب

و تغذیه، اضافه کردن بعضی کارهای نشاط‌آور مانند ورزش و تفریح (رتوفی، ۱۳۸۷، ص ۳۹)، مسافرت (شاکر اردکانی، ۱۳۸۴، ص ۷۶) و نیز برنامه‌ریزی و تقسیم اوقات و کارها (معمدی، ۱۳۸۸، ص ۱۲ و ۲۸؛ زمانی، ۱۳۸۷، ص ۲۲۰؛ فقیهی، ۱۳۸۹، ص ۲۷) و....

۴. تقویت عزت‌نفس

فرد مبتلا به این اختلال بر اثر عدم موفقیت در بسیاری از فعالیت‌ها، به تدریج عزت‌نفس خود را از دست می‌دهد. عزت‌نفس با اراده و اعتمادبه‌نفس رابطه دارد. «عزت‌نفس» جنبه ارزیابی مثبت یا منفی فرد از خویش (همتی، ۱۳۸۹، ص ۱۴) و میزان اعتمادی است که به خود و توانایی‌ها و باورهایش دارد (همتی، ۱۳۸۹، ص ۸)، ولی «اراده» موتوری است که انسان را به حرکت وامی‌دارد تا کاری را انجام دهد. عزت‌نفس و «اعتمادبه‌نفس» نیز با هم رابطه‌ای دوسویه دارند، هرچه نگرش فرد در مورد خودش بهتر باشد، در عمل و اقدام او مؤثر است و می‌تواند او را به موفقیت‌های بیشتری برساند، و هرچه شخص در کارهایش موفقیت بیشتری داشته باشد، نسبت به خود احساس بهتری پیدا خواهد کرد و ارزیابی‌اش از خود مثبت‌تر خواهد بود (همتی، ۱۳۸۹، ص ۲۰-۲۱)؛ در نتیجه با تقویت عزت‌نفس (فقیهی، ۱۳۸۹، ص ۲۸) می‌توان اعتمادبه‌نفس را تقویت کرد و با تقویت اعتمادبه‌نفس می‌توان اراده را تقویت کرد. شخص مبتلای به این اختلال با تقویت عزت‌نفس می‌تواند اراده خود را تقویت کند. عزت‌نفس شخص وسواسی را می‌توان با بینش به قسمتی از چرخه وسواس - اجباری طهارت و نجاست بر اساس منابع اسلامی تقویت کرد. اینکه شخص وسواسی بداند این افکار مزاحم از خود او نیست و در واقع از خارج و از ناحیه دشمنی به نام شیطان است، سبب تقویت عزت‌نفس اوست؛ زیرا چه بسا اشخاص وسواسی با انگ‌زنی به خود که من آدم گنهکاری هستم که این افکار را دارم و بی‌ارزش دانستن خود شدیداً عزت‌نفسشان را تخریب کرده‌اند. صرف علم پیدا کردن به این مطلب که این افکار از خود او نیست باعث بالا آمدن عزت‌نفس و تقویت اعتمادبه‌نفس و در نتیجه تقویت اراده او خواهد بود.

در این مرحله از این سه فن استفاده می‌شود؛ در ابتدا از فن «بینش‌افزایی نسبت به اراده» استفاده می‌شود. شخص مبتلا به این اختلال که تصور می‌کند کاری برخلاف وسوسه‌ها و اجبارها از دستش برنمی‌آید و بیماری‌اش قابل درمان نیست، این‌طور تفکرات سبب می‌شود که شخص به‌سختی درصدد درمان بریاید، ولی اگر بداند داشته‌ای بسیار مهم به نام «اراده» دارد که اگر از آن استفاده کند هر کاری را بخواهد می‌تواند انجام دهد، خواسته‌اش جهت درمان زنده می‌شود.

البته انسان برای اینکه بر انجام کاری اراده کند نیاز به محرکی دارد تا او را وادار به استفاده از این نیرو کند. مهم‌ترین محرک در اینجا این است که متوجه شود بیمار شده است که خود این توجه شخص

را به حرکت وامی‌دارد. اگر فرد به سطح بیماری و مراحل تشدید آن آگاهی یابد، تلاش‌های او برای همکاری و انجام فنون افزایش می‌یابد.

در این مرحله از فن «تقویت عزت‌نفس» نیز استفاده می‌شود. بدین منظور لازم است چرخه وسواس کاملاً تشریح شود تا شخص وسواسی بداند این افکار مزاحم از خود او نیست و از دشمنی به نام شیطان است که این کار سبب تقویت عزت‌نفس اوست؛ زیرا چه‌بسا اشخاص وسواسی با انگ‌زنی به خود که من آدم گنهکاری هستم که این افکار را دارم و بی‌ارزش دانستن خود شدیداً عزت‌نفسشان را تخریب کرده‌اند. خود دانستن این مسئله که این افکار از خود او نیست باعث بالا آمدن عزت‌نفس وی و تقویت اعتماد به نفس وی و در نتیجه تقویت اراده او خواهد بود. فایده دیگر این کار این است که بعضی از سوالات در ذهن او را در مورد چیستی وسواس و اینکه چرا من وسواسی شدم را جواب می‌دهد که در آرامش و ایجاد انگیزه برای ادامه درمان مؤثر است.

فن «اصلاح سبک زندگی» نیز در تقویت اراده مؤثر است. البته مواد این فن نباید به‌صورت کلی مطرح شود، بلکه باید به‌صورت تمرین بلندمدت از مراجع خواسته شود که مراعات کند و اگر مواد فن به‌صورت کاربرگی به‌عنوان تکلیف منزل به مراجع داده شوند تأثیر بسزایی خواهد داشت.

مرحله دوم؛ کاهش‌دهی وسوسه‌ها

به اعتقاد نظریه شناخت‌درمانی در روان‌شناسی، افکار مزاحم یکی از عواملی است که در پیدایش اختلال وسواس - اجباری دخالت دارد. در منابع اسلامی به‌جای افکار مزاحم، وسوسه‌های شیطانی به‌عنوان عامل مطرح شده است که از بیرون وجود انسان و توسط موجودی به نام شیطان ایجاد می‌شوند (علی‌پور، ناروئی نصرتی و احمدی، ۱۳۹۸، ص ۲۸۷). در دین اسلام فتنی برای مقابله با این عامل مطرح شده است.

۱. استعاذه و تذکر

استعاذه عبارت است از پناه بردن (طباطبایی، ۱۳۷۴، ج ۱۷، ص ۳۹۶). خدای متعال در قرآن کریم می‌فرماید: «پرهیزکاران وقتی شیطان نزدیکشان می‌شود به یاد این می‌افتند که پروردگارشان خداوند است که مالک و مربی ایشان است، و همه امور ایشان به‌دست اوست، پس چه بهتر که به خود او مراجعه نموده و به او پناه ببریم، خداوند هم شر آن شیطان را از ایشان دفع نموده و پرده غفلت را از ایشان برطرف می‌سازد، ناگهان بینا می‌شوند» (اعراف: ۲۰۱). علاوه بر اینکه پناه بردن به خدا خود یک نوع تذکر است؛ چون اساسش بر این است که خدای سبحان که پروردگار آدمی است یگانه رکن و پناهگاهی است که می‌تواند این دشمن مهاجم را دفع کند؛ همچنین یک نوع توکل هم است (طباطبایی، ۱۳۷۴، ج ۸، ص ۴۹۸)؛ چراکه شخص پناه‌برنده به خداوند امرش را به حق تعالی واگذار کرده است. با این بیان استعاذه، توکل و تذکر می‌تواند یک فن باشد که سبب کاهش افکار مزاحم و خواطر آزاردهنده می‌شود.

شخص گرفتار به اختلال وسواس - اجباری طهارت و نجاست باید همواره به خدا پناه برد (خمینی، ۱۳۷۸، ص ۴۰۸-۴۰۷؛ اسلامی‌نسب، ۱۳۸۷، ص ۸۵)، به او توکل کند و امورش را به او واگذار کند (فقیهی، ۱۳۸۹، ص ۲۹-۳۰)، متذکر خدای متعال باشد و به او توجه کند (حجازی شهرضائی، ۱۳۶۶، ص ۷۱-۷۲) و بداند که یاد خدا سبب فرار شیطان و قطع وسوسه است (شاکر اردکانی، ۱۳۸۴، ص ۸۲-۸۳) و بالعکس فراموشی خدا سبب هم‌نشینی با شیطان است.

۲. استفاده از انگشتر جزع یمانی

جزع - به فتح جیم و سکون زا - سنگی قیمتی است که خال‌های سیاه و سفید دارد (طریحی، ۱۳۷۵، ج ۴، ص ۳۱۱). امام علی علیه السلام فرمود: «انگشتر جزع یمانی در دست کنید که مکر و حیلۀ متمردان از شیاطین را دفع می‌کند» (عاملی، ۱۴۰۹ق، ج ۵، ص ۹۶).

۳. تغذیۀ مناسب

بنابر روایات بسیاری بعضی خوراکی‌ها سبب کم شدن وسوسه‌های شیطانی می‌شوند که بعضی از آنها به این قرارند: انار (کلینی، ۱۳۶۵، ج ۶، ص ۳۵۳)، سیب (برقی، بی‌تا، ج ۲، ص ۵۵۳)، آب نیسان (مجلسی، ۱۴۰۴ق، ج ۶۳، ص ۴۷۶-۴۷۷)، خرما (کلینی، ۱۳۶۵، ج ۶، ص ۳۴۹)، سبزیجات (مجلسی، ۱۴۰۴ق، ج ۶۳، ص ۱۹۹) و روغن زیتون (عاملی، ۱۴۰۹ق، ج ۲۵، ص ۹۶).

۴. رعایت نظافت

بنابر روایات بسیاری رعایت بعضی مسائل بهداشتی سبب کم شدن وسوسه‌های شیطانی می‌شوند که بعضی از آنها به این قرارند: خضاب کردن (کلینی، ۱۳۶۵، ج ۶، ص ۴۸۲)، شستن سر با سدر (شیخ صدوق، ۱۴۰۶ق، ص ۲۰)، مسواک زدن (مجلسی، ۱۴۰۴ق، ج ۷۳، ص ۱۳۹)، شانه کردن (کلینی، ۱۳۶۵، ج ۶، ص ۴۸۹)، مالیدن روغن زیتون به بدن (عاملی، ۱۴۰۹ق، ج ۲۵، ص ۹۶)، مضمضه و استنشاق (شیخ صدوق، ۱۴۰۶ق، ص ۱۹) و کوتاه کردن شارب (کلینی، ۱۳۶۵، ج ۶، ص ۴۸۸).

در این مرحله پس از بیان نقش وسوسه‌ها در ایجاد اختلال وسواس - اجباری طهارت و نجاست با کمک چرخۀ وسواس، برای مقابله با این وسوسه‌ها این فنون آموزش داده می‌شود.

مرحلۀ سوم؛ بینش‌افزایی

در انسان ممکن است در آن واحد چند میل برانگیخته شود و انسان بتواند به همه آنها پاسخ بدهد، اما گاهی ناچار است میلی را بر دیگری برگزیند. برای مقدم شدن میلی بر دیگری، عوامل گوناگونی مؤثر است و مهم‌تر از همه عامل «بینش» و «آگاهی» می‌باشد. وقتی دو خواسته انسان با هم تعارض

می‌کنند، به‌طور طبیعی آنکه رجحانی دارد برگزیده می‌شود، اما گاهی در اینکه کدام‌یک واقعاً رجحان دارد ممکن است دچار تردید شود و اشتباه کند و آنکه واقعاً رجحان دارد را نشناسد که انتخاب کند. در اینجا اهمیت «بینش» معلوم می‌گردد تا آدمی بتواند به کمک آن تلاش کند بین خواسته‌هایی که بر زندگی‌اش اثر می‌گذارد مراتبی را قائل شود و رجحان و اهمیت برخی را نسبت به برخی دیگر تمیز دهد (مصباح یزدی، ۱۳۸۸، ص ۴۱۴-۴۱۶). بنابراین می‌توان «بینش‌افزایی» را به‌عنوان یک فن از فنون درمان این اختلال مطرح کرد. شخص مبتلا به این اختلال ممکن است در مقام انتخاب، اشتباه کند و بر اثر عدم آگاهی، موردی را که موجب تشدید اختلال است انتخاب کند. برای مقابله با این مسئله باید بینش‌های مطرح‌شده در منابع اسلامی در زمینه طهارت و نجاست را یاد گرفت. در ادامه بعضی از این بینش‌ها مطرح می‌شود. البته باید توجه داشت این فن مربوط به مرحله دوم چرخه وسواس - اجباری طهارت و نجاست بر اساس منابع اسلامی، یعنی «مرحله انتخاب» می‌باشد (علی‌پور، ۱۳۹۴، ص ۱۳۶-۱۴۰) که درمانگر بایستی در ضمن توضیح چرخه ایجاد وسواس به این مطلب توجه دهد. مهم‌ترین این بینش‌ها عبارت‌اند از:

۱. شناخت رویه اسلام در طهارت و نجاست

این افراد باید توجه کنند که رویه‌شان خلاف دین حنیف است (حجازی شهرضائی، ۱۳۶۶، ص ۷۵). اگر با دقت به روایات بنگرند، می‌یابند که اسلام در رابطه با طهارت و نجاست کار را سهل و آسان گرفته است که اگر افراد به دستورات اسلامی عمل کنند، هیچ‌گاه گرفتار وسواس نمی‌شوند. در روایت حنان بن سدير حضرت صادق علیه السلام به آن مردی که آب نداشت و برای تطهیر می‌تسید جامه‌اش نجس شود دستور دادند به موضع خروج بول آب دهان بزنند، بعد اگر رطوبتی دید که به او ترشح کرده است بنا بگذارد که آب دهان است (عاملی، ۱۴۰۹ق، ج ۱، ص ۲۸۴). ظاهر روایت دلالت دارد بر اینکه یاد دادن این مطلب به آن شخص برای این بود که شخص کارش در امر طهارت آسان شود. بنابراین به تسهیلات و ارفاق‌های شرع مقدس راضی و قانع باشد و توجه کند به اینکه خداوند دوست دارد به تسهیلات و ارفاق‌های او نیز عمل شود و کار بر بندگان مشکل نباشد (معمدی، ۱۳۸۸، ص ۷). پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله فرمودند: «خداوند همان‌طور که دوست دارد به واجبات او عمل شود، دوست دارد به تسهیلات او نیز عمل شود» (عاملی، ۱۴۰۹ق، ج ۱، ص ۱۰۸).

۲. یادگیری تمام و کمال مسائل مربوط به طهارت و نجاست

از آنجاکه ممکن است علت پیدایش وسواس - اجباری طهارت و نجاست ندانستن مسائل و موازین شرعی به‌صورت صحیح و تمام و کمال باشد، به همین جهت یاد گرفتن مسائل و موازین شرعی

به صورت صحیح و تمام و کمال (فقیهی، ۱۳۸۹، ص ۲۷-۲۸) در درمان این اختلال مؤثر می‌باشد؛ مثل اینکه کسی شنیده است بعضی چیزها نجس است، ولی به طور تفصیلی آنها را نمی‌داند، لذا اگر بخواهد بدون یادگیری تفصیلی مسائل مربوط به نجاسات در تمام موارد احتیاط کند و سواسی می‌شود (معمدی، ۱۳۸۸، ص ۶). تمام و کمال ندانستن دستورات شرع سبب می‌شود شخص از خودش قواعدی را بسازد و معتقد باشد که نظر دین است و با عمل به آنها گرفتار اختلال شود. قرآن کریم می‌فرماید: «آیا از این مردم در کتاب آسمانی پیمان گرفته نشده که جز آنچه حق و ثابت است به خدا نسبت ندهند» (اعراف: ۱۶۹). بنابراین شخص مکلف نبایستی جز حق و ثابت به خدا نسبت دهد و اگر مسئله‌ای را تمام و کمال نمی‌داند به شنیده‌هایش از دیگران اکتفا نکند و تا آن را تمام و کمال یاد نگرفته است به عنوان حکم شرعی صادر شده از جانب خداوند تلقی نکند.

درمانگر برای آموزش احکام دین بهتر است از رساله عملیه مجتهدی که مراجع از وی تقلید می‌کنند استفاده کند و اگر نمی‌تواند از یک روحانی متخصص در این زمینه کمک بگیرد.

مرحله چهارم؛ کاهش‌دهی نگرانی

وسوسه‌های شیطانی همراه با ترس و نگرانی می‌باشند که شخص در هنگام انتخاب بین خواتری که به او القا می‌شود، یا موردی را انتخاب می‌کند که برایش لذت بیشتری داشته باشد و یا اگر هر دو مورد چیزهای دردآور و نگرانی‌زا هستند، موردی را انتخاب می‌کند که به نظرش الم و درد کمتری داشته باشد، البته شیطان در اینجا ورود می‌کند و مورد نگرانی‌زا را زینت داده و آن را خوب جلوه می‌دهد؛ به طوری که شخص اشتباه کرده و مورد نگرانی‌زا را به جای موردی که او را از نگرانی نجات می‌دهد تشخیص می‌دهد. مرحله بعد از انتخاب، انجام آن مورد نگرانی‌زا است که در واقع تبعیت از وسوسه‌های شیطانی است و این امر باعث می‌شود شدت نگرانی و اضطراب بیشتر شود و در صورت ادامه این روند حال او بدتر می‌شود. بنابراین نگرانی و ترس ناشی از وسوسه‌ها از طرفی و انجام مورد نگرانی‌زا از طرف دیگر باعث شدت یافتن اضطراب و نگرانی شخص می‌شود. در این مورد دو فن در منابع اسلامی مطرح شده است.

۱. کاهش‌دهی نگرانی‌های ناشی از برخورد با نجاست

در منابع اسلامی یکی از راه‌هایی که برای مقابله با این ترس‌ها و نگرانی‌ها و اضطراب‌ها مطرح شده است، فن افکندن خود در امری است که از آن ترس و نگرانی است. حضرت علی علیه السلام می‌فرمایند: «هرگاه از چیزی ترسیدی خود را در آن بیفکن؛ زیرا رنجی که در اثر نگه داشتن خود از آن چیز به تو می‌رسد بزرگ‌تر از آن چیزی است که از آن می‌ترسی» (سید رضی، ۱۳۹۳، ص ۴۷۴-۴۷۵)، که ممکن است به گونه‌ای اشاره به فن مواجهه و جلوگیری از پاسخ باشد. این فن ممکن است به گونه‌ای منطبق بر فن

«مواجهه و جلوگیری از پاسخ» باشد که در مباحث روان‌شناختی مطرح شده است. شخصی که از نجاست می‌ترسد و تا نجس شد حالت نگرانی او را فرامی‌گیرد، باید با آنچه که از آن ترسیده مواجه شود؛ چراکه رنج خود این ترس، بیشتر از مواجهه با امری است که از آن می‌ترسد.

۲. کاهش‌دهی نگرانی‌های مربوط به طهارت

در منابع اسلامی برای کم کردن تشریفات وسواسی مربوط به طهارت گرفتن، روی اعتنا نکردن تأکید شده است (کلینی، ۱۳۶۵، ج ۳، ص ۳۵۸؛ طبرسی، ۱۳۸۵، ص ۵۵). شیطان بعضی وسوس را در دل شخص می‌افکند و خاطر او را مشوش می‌سازد. درمان‌جو نیایستی مشغول جواب و ردّ شیطان و معارضه او گردد، بلکه به همان یقین سابق خود اکتفا نموده و معتقد باشد که این توهّمات و وسوس‌ها از شیطان است و اعتباری به آنها نیست.

اگر درمان‌جو بخواهد مشغول مجاهده با شیطان شود، شیطان به رغبت می‌افتد و وسوسه را بیشتر می‌کند، اما اگر شخص چندین دفعه اعتنا نکند و به آنچه از شرع رسیده اکتفا کند، شیطان از او دست برمی‌دارد (نراقی، ۱۳۷۷، ج ۲، ص ۶۲۸). امام صادق علیه السلام در پاسخ به سؤال از تکلیف کسی که در تعداد رکعات نمازش زیاد شک می‌کند؛ به‌طوری که اصلاً نمی‌داند چند رکعت خوانده و چند رکعت باقی مانده است، فرمود: «باید نمازش را اعاده کند» (زراره و ابوبصیر می‌گویند): عرض کردیم: زیاد شک می‌کند؛ به‌طوری که هرچه هم اعاده کند باز شک می‌کند. امام علیه السلام فرمود: «به شک خود اعتنایی نکند (و به نمازش ادامه دهد)». سپس فرمود: «با شکستن نماز، شیطان پلید را به خودتان عادت ندهید که با این کار او را به طمع اندازید (که هر لحظه سراغ شما بیاید و وسوسه‌تان کند)؛ زیرا شیطان خبیث است و به آنچه عادتش دهند، عادت می‌کند، پس هریک از شما به شک خود اعتنا نکند و نمازش را زیاد نشکند؛ چون اگر چند مرتبه به شک خود اعتنا نکرد، دیگر دچار شک نخواهد شد». زراره می‌گوید: حضرت سپس فرمودند: «شیطان پلید می‌خواهد مطاع باشد، لذا اگر نافرمانی شود دیگر به طرف کسی از شما نمی‌آید» (کلینی، ۱۳۶۵، ج ۳، ص ۳۵۸). اگرچه ظاهر این روایت در مورد نماز وارد شده است، ولی علتی که در روایت آمده است، یعنی «زیرا شیطان خبیث است و به آنچه عادتش دهند، عادت می‌کند»، فقط مختص به نماز نیست و قابلیت تعمیم به غیرنماز و از جمله طهارت را هم دارد، لذا در اینجا هم می‌توان به کلام حضرت استناد کرد.

بنابراین بی‌اعتنایی اهمیت فوق‌العاده‌ای دارد؛ چراکه در واقع تلاش و فعالیت خود وسواسی و مبارزه منفی است و وسوسه را از بین می‌برد. پس اگر در طهارت و نجاست دچار وسواس است، باید نسبت به این موضوع بی‌اعتنا شود؛ مثلاً اگر دست او نجس شد، همین مقدار که زیر شیر گرفت، آن را پاک بداند و شست‌وشو را ادامه ندهد (مظاهری، ۱۳۹۲، ص ۳۳).

مرحله پنجم: اصلاح سوگیری قوه عاقله

عقل پیوسته انسان را به سوی حق دعوت می‌کند. امام علی علیه السلام فرمودند: «آن‌کس که از عقل نصیحت خواهد، به او خیانت نمی‌کند» (سید رضی، ۱۳۹۳، ص ۴۹۸-۴۹۹)؛ چراکه راهش با راه دین هماهنگ است. هوی هم که در مقابل عقل آمده است در مقابل حق است و راه‌های آن بسیار زیاد است که در یک جمله می‌توان گفت: «هر افراط و تفریطی، خروج از راه حق و پیروی هوی و باطل است».

یکی از مصادیق این پیروی هوی که مربوط به افراط در استفاده از قوه عاقله است، «جربزه» نام دارد که عاملی است که سبب می‌شود شخص وسواسی به وسواس‌هایی که از ناحیه شیطان صادر می‌شود حساسیت نشان دهد (نراقی، ۱۳۷۷، ص ۹۰). بنابراین یکی از عواملی که سبب ایجاد اختلال وسواس - اجباری طهارت و نجاست می‌باشد همین حالت و عادت افراطی ذهن در قوه عاقله است.

برای درمان این عادت ذهنی و ایجاد حالت اعتدال در عملکرد قوه عاقله فنونی در منابع اسلامی ذکر شده است که به بعضی از آنها اشاره می‌شود. این فنون مربوط به مرحله چهارم شکل‌گیری اختلال وسواس - اجباری طهارت و نجاست بر اساس منابع اسلامی، یعنی «مرحله تمایل به وسواس‌ها» می‌باشد.

۱. وادارسازی نفس

شخص گرفتار به این اختلال باید بداند آنچه سبب ایجاد حساسیت بیجا نسبت به وظایف شرعی در اوست، همین حالت سوگیری افراطی در افکار است که بعضی از علمای اخلاق نام آن را «جربزه» نهاده‌اند (نراقی، ۱۳۷۷، ص ۸۹-۹۰). برای درمان این حالت می‌توان از فنی که از ضمیمه دو دسته روایات به‌دست می‌آید استفاده کرد. در یک دسته از روایات سفارش به وادارسازی نفس شده است. امام صادق علیه السلام فرمودند: «خودت بار خودت را بر دوش کش که اگر چنین نکنی دیگری خودش را به خاطر تو به زحمت نمی‌اندازد» (کلینی، ۱۳۶۵، ج ۲، ص ۴۵۴)؛ و در دسته دیگری از روایات کم کردن زیادی افکار را سبب رسیدن به حالت اعتدال فکری بیان کرده است. امام علی علیه السلام می‌فرمایند: «کسی که از زیادی خودداری کند، اندیشه‌اش به سمت عقول عدول می‌کند» (تمیمی آمدی، ۱۳۶۶، ص ۴۷۶). ظاهر روایت دلالت دارد که کم کردن زیادی در اندیشه انسان اثر دارد. در این روایت زیادی اطلاق دارد و اعم از زیادی فکر، رفتار و سخن انسان است؛ بنابراین از روایت استفاده می‌شود که کنترل زیادی افکار در اندیشه انسان اثر می‌گذارد و فکر انسان در محور عقل قرار می‌گیرد. جمع بین این دو دسته روایات ما را به این فن مهم می‌رساند که با وادار کردن خود بر ترک زیادی افکار می‌توان عادت سوگیری فکری و حالت جربزه را برطرف کرد.

۲. مراقبت از ذهن

باید مراقبت مستمر از سوگیری ذهن خود داشته باشد (فقیهی، ۱۳۸۹، ص ۳۳). در ابتدای این فن باید با خود مشارطه کند؛ یعنی هر روز صبح یکی از تعقیب‌های نمازش این باشد که با خود شرط کند که امروز طبق سوگیری ذهنش عمل نمی‌کند و طبق آنچه در شرع مقدس آمده و بزرگان دین با استدلال فرموده‌اند عمل می‌کند؛ در مرحله بعد، در طول روز مراقب خود باشد که به شرطی که با خود کرده وفادار بماند؛ از این رو به این فن، فن «مراقبه» می‌گویند؛ زیرا باید مراقب خود باشد، آن زمانی که ذهنش می‌خواهد سوگیری کند همان عملی را انجام دهد که مرجع تقلیدش می‌گوید، همان چیزی که متعارف مردم انجام می‌دهند، نه آن چیزی که ذهن سوگیرش دستور می‌دهد. امام علی علیه السلام فرمودند: «سزاوار است انسان بر خویشتن مسلط و همیشه مراقب قلب خود و نگاهدار زبان خویش باشد!» (تمیمی آمدی، ۱۳۶۶، ص ۲۳۵)؛ در مرحله آخر، شب هنگام، وقت خواب با خودش محاسبه کند که زمین خورده است یا نه؟ توانسته جلوی سوگیری ذهنش را در طول روز بگیرد یا نه؟ اگر زمین نخورده است خدا را شاکر باشد، ولی اگر دید در طول روز زمین خورده، توبه کند و نفسش را ملامت کند که چرا شکست خورده است؟ امام علی علیه السلام فرمودند: «کسی که نفس خود را محاسبه کند بر عیب‌های خود آگاه شود، و علم او به گناهانش احاطه یابد، و از خدا گذشتن از گناهانش را طلب کند و عیب‌هایش را اصلاح کند» (تمیمی آمدی، ۱۳۶۶، ص ۲۳۶). در هر روز این مراحل را دنبال کند تا به مرور زمان، این عادت و حالت ذهنی برطرف شود (مظاهری، ۱۳۹۲، ص ۴۴).

۳. یادگیری علوم عقلی و تقویت تفکر

به نظر بعضی از علمای اخلاق اسلامی در تعلم علوم تعلیمیه، مانند حساب، هندسه و هیئت، در حصول استقامت ذهن اثر تمام است، و بسیار کم اتفاق می‌افتد که کسی در این علوم «صاحب ید» باشد، ولی سلیقه او مستقیم و ذهن او «قویم» نباشد (نراقی، ۱۳۷۷، ج ۲، ص ۹۰)؛ لذا تقویت ذهن به کمک این علوم فن دیگری است که برای جلوگیری از سوگیری فکر پیشنهاد می‌شود.

مرحله ششم: اصلاح رفتارهای وسواسی

از منابع اسلامی استفاده می‌شود که عمل و رفتار شخص بر روی قلبش اثر می‌گذارد، بلکه بالاتر، عمل و رفتار اثرپذیری را تشدید می‌کند (علی‌پور، ۱۳۹۴، ص ۱۳۳-۱۳۵). بنابراین در بحث وسواس - اجباری وقتی شخص اعمال اجباری مثل طهارت گرفتن را تکرار کرد، نسبت به انجام دوباره آن احساس شوق می‌کند و گویا میل به انجام دوباره تشدید می‌شود. این شوق و میل باعث می‌شود وقتی شخص دوباره در موقعیت وسواسی قرار گرفت با میل بیشتری به انجام تشریفات وسواسی در طهارت و نجاست بپردازد و همین مسئله است که سبب می‌شود چرخه وسواس - اجباری طهارت و نجاست ادامه یابد.

در منابع اسلامی برای کم کردن و جلوگیری از این تشریفات فنونی مطرح شده است که به آنها می‌پردازیم. باید توجه داشت که این فنون مربوط به مرحله پنجم از مراحل شکل‌گیری وسواس - اجباری طهارت و نجاست بر اساس منابع اسلامی، یعنی «مرحله انجام اعمال وسواسی» می‌باشد.

۱. وادارسازی نفس

فن «تحمیل به نفس» که در فنون مربوط به اصلاح سوگیری قوه عاقله بیان شد، برای کم کردن تشریفات وسواسی نیز قابل استفاده می‌باشد. اینکه شخص گرفتار به این اختلال خود را خواه یا ناخواه وادار کند که تشریفات وسواسی را انجام ندهد و بیشتر از آنچه شارع خواسته است به طهارت و رفع نجاست نپردازد، خود فنی است که برای کم کردن اعمال وسواسی قابل استفاده است که با کم شدن این اعمال وسواسی بالتبع تمایل و اشتیاق به تکرار این اعمال نیز کم خواهد شد. ادله این فن قبلاً ذکر شد.

۲. مراقبه

این فن نیز که در قسمت فنون مربوط به اصلاح سوگیری قوه عاقله مطرح گردید، از جمله فنونی است که برای کم کردن تشریفات وسواسی می‌تواند مؤثر باشد. تفاوت عمده با آنجا این است که تمرکز مراقبه در اینجا روی اعمال وسواسی است و در آنجا روی سوگیرهای ذهنی بود.

مرحله هفتم؛ استفاده از فنون ارتباطی

این مرحله آخر درمان است که در واقع از درمان جو خواسته می‌شود با افرادی که گرفتار اختلال وسواس هستند در حد ضرورت ارتباط داشته باشد و برعکس با افرادی که سالم‌اند بیشتر ارتباط داشته باشد. روشن است اجرای فنون و مراحل درمان به شدت بیماری و توانایی‌های درمانگر و درمان‌جو و همکاری و انجام تمرین توسط درمان‌جو بستگی دارد. بنابراین جلسات مشاوره و روان‌درمانی از ۱۰ تا ۱۵ جلسه قابل تغییر است.

اگرچه این فنون در چرخه وسواس - اجباری طهارت و نجاست جایگاهی ندارند، ولی می‌توانند به‌عنوان فنون کمکی مورد استفاده قرار بگیرند.

۱. فن عدم هم‌نشینی با اهل شک

همان‌گونه که در چرخه وسواس بیان گردید، وسوسه‌های شیطانی که آمد و شخص آنها را دنبال کرد، زمینه اختلال وسواس در انسان ایجاد می‌شود. بعضی افراد چون خود دچار وسواس هستند رویه خود و وسوسه‌های شیطانی را به دیگر افراد القا می‌کنند. رسول اکرم ﷺ فرمودند: «شیطان دو گونه است: شیطان جن که با «لا حول و لا قوة الا بالله» دور می‌شود و شیطان انس که با «صلوات بر محمد و آل محمد»

دور می‌شود» (نوری، ۱۴۰۸ق، ج ۵، ص ۳۴۲). ظاهر روایت دلالت دارد بر اینکه بعضی افراد نقش شیطانی ایفا می‌کنند و مهم‌ترین کار شیطان را که وسوسه است انجام می‌دهد. لذا شخصی که گرفتار وسواس است باید از این‌گونه افراد که در دل او وسوسه و شک می‌اندازند بپرهیزد (رئوفی، ۱۳۸۷، ص ۳۸) تا از شر القائات شیطانی آنها در امان باشد و وسواس او شدیدتر نشود، و فکر نکند که وسواس آن شخص در دل او اثر ندارد؛ چراکه طبع انسان دزد است و اثر هم‌نشینی از اثر عطر سریع‌تر است.

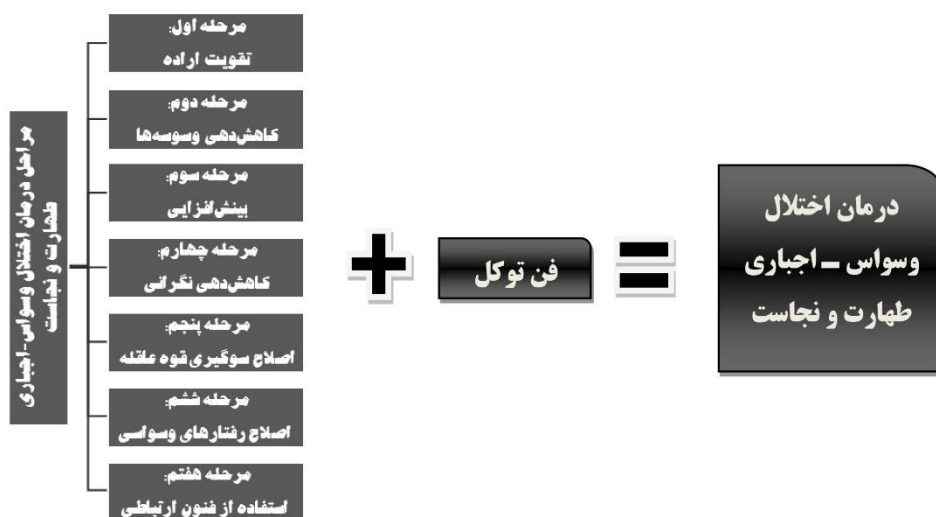
۲. هم‌نشینی با اهل یقین

رسول اکرم ﷺ فرمودند: «حکایت هم‌نشینی خوب مثل عطار است که اگر عطر خویش به تو ندهد بوی خوش آن در تو آویزد و حکایت هم‌نشینی بد مثل آهنگر است اگر شرار آتش آن تو را نسوزاند بوی بد آن در تو آویزد» (شعیری، بی‌تا، ص ۱۸۳). هم‌نشینی با افرادی که افکار سالمی دارند و دچار افراط‌کاری قوه عاقله و خطاهای فکری نیستند و اهل یقین‌اند، سبب می‌شود که کم‌کم شخص وسواسی از سلامت طبع آنها اثر پذیرد و حالش روبه بهبود رود (رئوفی، ۱۳۸۷، ص ۳۸). لذا اینکه در روایات سفارش به هم‌نشینی با بعضی از علما شده است از این باب است. امام موسی کاظم ﷺ فرمودند: «نزد هر عالمی ننشینید، بلکه نزد عالمی بنشینید که... شما را از شک به سوی یقین برد» (مجلسی، ۱۴۰۴ق، ج ۱، ص ۲۰۵).

فن تکمیلی توکل

از روایات اهل بیت ﷺ استفاده می‌شود که جهت اینکه کاری به ثمره برسد دو چیز لازم است: یکی تلاش و کوشش و از طریق وسائط جلو رفتن و دوم توکل به خدا. در واقع این دو مسئله مکمل یکدیگر می‌باشند و کسی که صرفاً سراغ وسائط برود ممکن است به نتیجه نرسد و کسی هم که صرفاً سراغ توکل برود و وسائط را که خود خدای متعال به آنها اعتبار بخشیده است کنار بگذارد نیز ممکن است به نتیجه نرسد؛ بنابراین این دو قسمت مانند دو بال برای پرواز است که با فقدان یکی از آنها پروازی رخ نخواهد داد. امام صادق ﷺ فرمودند: «طلب روزی حلال را فرو مگذار که روزی حلال تو را در دین‌داری کمک می‌کند؛ و شترت را ببند و بر خدا توکل کن» (عاملی، ۱۴۰۴ق، ج ۱۷، ص ۳۴). اینکه در روایت آمده است: «شترت را ببند و بر خدا توکل کن»، اشاره به معنای درست «توکل» است؛ چون جهان را خداوند بر جریان اسباب قرار داده است و همان اسباب نیز به لطف او کارایی دارد؛ پس هم باید «شتر را بست» و هم «بر خدا توکل کرد».

فرد گرفتار به اختلال وسواس - اجباری طهارت و نجاست باید توجه داشته باشد که تمام فنونی که تا اینجا بیان شد در واقع وسائلی هستند که به کار بستن آنها نصف درمان است و اکمال درمان به این است که از اول درمان تا آخر آن شخص توکل را فراموش نکند.



بحث و نتیجه‌گیری

روان‌شناسان برای درمان وسواس فونونی را مطرح کردند؛ از جمله روان‌شناسان رفتار درمانگر بر کاهش اضطراب مربوط به وسواس‌ها متمرکز بودند. نتایج به‌دست‌آمده در این پژوهش نیز با این مطلب که مورد تمرکز رفتاردرمانگران است مطابقت دارد. مرحله چهارم درمان که در این پژوهش ذکر شده، قریب به این مطلب و مربوط به کاهش نگرانی‌ها می‌باشد.

شناخت‌درمانگران معتقدند که افراد وسواسی افکار مزاحم را به‌گونه‌ای سوء تفسیر می‌کنند و در درمان از دو فن چالش با افکار وسواسی با استفاده از درمان منطقی - هیجانی ایس و چالش با افکار خودآیند منفی با استفاده از شناخت‌درمانی بک بهره می‌برند که نتایج این پژوهش از جهتی با فنون شناخت‌درمانگران مطابقت دارد و آن فنون مرحله بیش‌انزایی و مرحله اصلاح سوگیری قوه عاقله است، اما از جهتی دیگر شناخت‌درمانگران چون این افکار خودآیند منفی را از خود فرد می‌دانند آنها را طبیعی می‌دانند و راهی برای کاهش آنها ارائه نمی‌کنند، ولی نتایج این پژوهش نشان داد در منابع اسلامی این افکار همان وسوسه‌های شیطانی هستند که فونونی برای کاهش آنها مطرح شده است که همان فنون مرحله کاهش‌دهی وسوسه‌ها می‌باشند.

اندیشمندان اسلامی نیز برای پیشگیری و درمان وسواس فونونی مطرح کرده‌اند. مرحوم فیض کاشانی فنون حضور قلب در هنگام ذکر گفتن، مقابله به ضد، توقف، بستن درهای ورودی خواطر را مطرح می‌کند که این فنون شبیه فنون مربوط به مرحله اصلاح سوگیری قوه عاقله است که در این پژوهش مطرح شده است، البته فن آخر شباهتی با فنون مرحله دوم، یعنی کاهش‌دهی وسوسه‌ها دارد.

مرحوم ملا محمد مهدی نراقی به خواص بعضی میوه‌ها مانند انار در جهت درمان وسواس اشاره دارد که تحقیقات پژوهشگر نیز با این مطلب مطابقت دارد و در بحث کاهش‌دهی وسوسه‌ها در قسمت تغذیه مناسب به مصرف انار اشاره شد.

مرحوم مجلسی فن عزم را مطرح می‌کند که تحقیقات پژوهشگر نیز با این مطلب مطابقت دارد، مرحله اول درمان که با عنوان تقویت اراده است با این فن مرتبط است.

مرحوم احمد نراقی فنی ترکیبی از بصیرت‌دهی و تقویت ذهن، و فن عدم اعتنا را مطرح می‌کند که تحقیقات پژوهشگر دلالت دارد که فن بصیرت‌دهی که ایشان مطرح کردند شباهت زیادی با مرحله بینش‌افزایی در این پژوهش دارد. هرچند از نظر محتوا تفاوت‌هایی وجود دارد، اما تقویت ذهن نیز شباهتی با مورد تقویت تدبیر و تعقل در مرحله تقویت اول دارد. فن عدم اعتنا نیز با فن کاهش‌دهی نگرانی‌های مربوط به طهارت که در مرحله چهارم درمان مطرح شد مطابقت دارد.

مرحوم امام خمینی^{۱۱} فن استفاده از سیره برای بصیرت‌دهی در مقابله با وسواس، اعتماد دادن به مراجع که درمان حتمی است، بینش‌دهی به شخص که بیمار است و پناه بردن به خدا و توکل را مطرح می‌کند که نتایج این پژوهش هم با این فنون مطابقت دارد؛ چون عمده در فنون مطرح‌شده توسط امام^{۱۱} بینش‌افزایی و توکل است که بینش‌افزایی در مرحله اول و سوم این درمان و توکل به عنوان فن تکمیلی این درمان مورد استفاده قرار گرفته است.

ناروئی نصرتی «طرح جامع خودیابی اسلامی در درمان وسواس - ناخودداری» را مطرح می‌کند که نتایج این پژوهش نیز با این طرح مطابقت دارد؛ چون به نظر می‌رسد اساس این طرح جامع به عدم اعتنا که در مرحله کاهش‌دهی نگرانی‌های ناشی از برخورد با نجاست مطرح شده است شباهت دارد. اندیشمندان مسلمان دیگر هم فنونی را مطرح کردند که از باب اختصار به آنها پرداخته نشد.

علاوه بر نتایج مذکور، به نظر می‌رسد که در پژوهش‌های روان‌شناسان با دیدگاه‌های مختلف و نیز اندیشمندان اسلامی هیچ‌کدام به‌طور خاص به نمود طهارت و نجاست نپرداختند و صرفاً فنونی را جهت درمان تمام نمودهای اختلال وسواس - اجباری مطرح کردند، اما این پژوهش صرفاً به نمود خاص طهارت و نجاست پرداخته است و فنون مطرح‌شده در آن ناظر به همین نمود می‌باشد.

هرچند غالب اندیشمندان اسلامی متأثر از تعالیم دین اسلام هستند و بسیاری از فنونی که در درمان این اختلال مطرح کردند برگرفته از منابع اسلامی است، ولی در اکثر آنها به این مسئله تصریحی نکردند و اصلاً خود ایشان هم چنین ادعایی ندارند. وجه تمایز دیگر این پژوهش این است که فنون متعددی جهت درمان اختلال وسواس - اجباری طهارت و نجاست از منابع اسلامی استخراج شد.

ویژگی دیگر این پژوهش در تعدد فنون مطرح شده می باشد. درحالی که در نظریات روان شناختی و در تلاش های اندیشمندان اسلامی یک یا چند فن بیشتر مطرح نشده است، در این پژوهش فنون متعددی از منابع اسلامی استخراج شده است که با انسجام بخشی به این فنون، مراحل درمانی این اختلال طراحی شد.

منابع

- آمدی، عبدالواحد بن محمد (۱۳۷۸). تصنیف غررالحکم و دررالکلم. تحقیق: مصطفی الدرایتی و حسین الدرایتی. قم: مرکز انتشارات دفتر تبلیغات اسلامی.
- ابن بابویه، محمد بن علی (شیخ صدوق) (۱۴۰۶ق). ثواب الأعمال و عقاب الأعمال. قم: دار الشریف الرضی للنشر. اسلامی نسب، علی (۱۳۸۷). راهنمای عملی درمان وسواس برای وسواسی ها. تهران: شفا بخش.
- استکنی، گیل و پیگت، تریزا (۱۳۸۹). اختلال وسواس (جدیدترین راهبردهای ارزیابی و درمانی). ترجمه حبیب الله قاسم زاده. تهران: ارجمند.
- ارگانی بهبهانی، محمود (۱۳۷۹). شناخت و درمان وسوسه و وسواس در اسلام. قم: مجمع ذخائر اسلامی.
- انجمن روان پزشکی امریکا (۱۳۹۴). راهنمای تشخیصی و آماری اختلالات روانی (ویرایش پنجم) [DSM-5]. ترجمه یحیی سید محمدی. تهران: روان.
- برقی، احمد بن محمد بن خالد (بی تا). المحاسن. محقق: جلال الدین محدث. قم: دار الکتب الإسلامیه.
- تمیمی آمدی، عبدالواحد بن محمد (۱۳۶۶). غررالحکم و دررالکلم. قم: دفتر تبلیغات اسلامی.
- پادمال، دسیلوا و راجمان، استانی (۱۳۸۵). حقایق درباره اختلال وسواس. ترجمه رضا شاپوریان. تهران: رشد.
- حجازی شهرزائی، سید مهدی (۱۳۶۶). الوسواس و علاجه. قم: مؤلف.
- خمینی، سید روح الله (۱۳۷۸). آداب الصلاة. تهران: مؤسسه تنظیم و نشر آثار امام خمینی.
- خمینی، سید روح الله (۱۳۷۸). سر الصلاة. تهران: مؤسسه تنظیم و نشر آثار امام خمینی.
- خمینی، سید روح الله (۱۳۷۸). شرح چهل حدیث. تهران: مؤسسه تنظیم و نشر آثار امام خمینی.
- رتوفی، مرتضی (۱۳۸۷). وسواس. قم: قدس.
- رضازاده، زهرا و زرانی، فریبا (۱۴۰۱). اختلال وسواس - جبری و مسائل فرهنگی مرتبط با آن در ایران: مرور نظام مند. رویش روان شناسی، ۱۱(۲)، ۵۸-۴۵.
- زمانی، مصطفی (۱۳۸۷). وسواس (پیدایش، رشد، علاج). قم: برگ شقایق.
- سید رضی، محمد بن حسین (۱۳۹۳). نهج البلاغه. ترجمه محمد دشتی. قم: امیرالمؤمنین.
- شاکر اردکانی، سید اسماعیل (۱۳۸۴). نکته هایی درباره وسواس و راه درمان آن. قم: فرهنگ اهل بیت.
- شبر، سید عبدالله (۱۳۷۸). الا خلاقی. ترجمه محمدرضا جباران. قم: هجرت.
- شعیری، محمد بن محمد (بی تا). جامع الأخبار. نجف: حیدریه.
- صالح مدرسه ای، فاطمه (۱۳۷۷). یاد خدا آرامش بخش دل ها (نگاهی به وسوسه و وسواس). قم: حضور.
- طباطبایی، سید محمد حسین (۱۳۷۴). المیزان فی تفسیر القرآن. ترجمه سید محمد باقر موسوی همدانی. قم: جامعه مدرسین حوزه علمیه قم.
- طباطبایی، سید محمد حسین (۱۳۹۲ق). المیزان فی تفسیر القرآن. بیروت: اعلمی.
- طبرسی، علی بن حسن (۱۳۸۵). مشکاة الانوار. نجف: کتابخانه حیدریه.
- طریحی، فخرالدین بن محمد (۱۳۷۵). مجمع البحرین. تهران: مرتضوی.
- فقیهی، علینقی (۱۳۸۹). با وسواسم چه کنم؟. قم: سماء قلم.

- فیض کاشانی، ملامحسن (۱۴۱۷ق). *محجۃ البیضاء*. قم: دفتر انتشارات اسلامی.
- قمی، علی بن ابراهیم (۱۴۰۴ق). *تفسیر قمی*. قم: دارالکتاب.
- حسن زاده آملی، حسن (۱۳۷۶). *نور علی نور*. قم: تشیع.
- حر عاملی، محمد بن حسن (۱۴۰۹ق). *وسائل الشیعه*. قم: آل البیت علیه السلام.
- علی پور، حسین (۱۳۹۴). *بررسی اختلال وسواس - اجباری طهارت و نجاست و راهکارهای درمانی آن بر اساس منابع اسلامی*. پایان نامه کارشناسی ارشد مشاوره و راهنمایی. جامعه المصطفی العالمیه - آموزش عالی اخلاق و تربیت قم.
- علی پور، حسین؛ ناروئی نصرتی، رحیم و احمدی، محمدرضا (۱۳۹۸). شکل گیری اختلال وسواس - اجباری طهارت و نجاست بر اساس منابع اسلامی. *اسلام و پژوهش های روان شناختی*. ۵(۱)، ۲۸-۷.
- کلینی، محمد بن یعقوب (۱۳۶۵). *الکافی*. تهران: دارالکتب الاسلامیه.
- مجلسی، محمدباقر (۱۴۰۴ق). *بحار الانوار*. لبنان: الوفاء.
- مصباح یزدی، محمدتقی (۱۳۸۸). *مجموعه آثار حضرت آیت الله مصباح (مشکات)، معارف قرآن: خداشناسی، کیهان شناسی، انسان شناسی*. قم: مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی علیه السلام.
- مصطفوی، حسن (۱۳۶۰). *التحقیق فی کلمات القرآن الکریم*. تهران: بنگاه ترجمه و نشر کتاب.
- مطهری، مرتضی (۱۳۸۸). *مقدمه ای بر جهان بینی اسلامی* (۴): انسان در قرآن. تهران: صدرا.
- مظاهری، حسین (۱۳۹۲). *راهکارهای عملی درمان وسواس به انضمام احکام و استفتائات*. قم: مؤسسه فرهنگی مطالعاتی الزهراء علیه السلام.
- معمدی، مهدی (۱۳۸۸). *نجات از وسواس و شیطان*. قم: نهاوندی.
- ناروئی نصرتی، رحیم (۱۳۸۸). *اثربخشی روش درمانگری خودیابی اسلامی در درمان وسواس ناخودداری*. رساله دکتری. مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی علیه السلام.
- نراقی، محمد مهدی (۱۳۸۷). *جامع السعادات*. قم: اسماعیلیان.
- نراقی، ملا احمد (۱۳۷۷). *معراج السعاده*. قم: دارالهجره.
- نوری، حسین بن محمدتقی (۱۴۰۸ق). *مستدرک الوسائل و مستنبط المسائل*. قم: مؤسسه آل البیت علیه السلام.
- همتی، مجید (۱۳۸۹). *اعتمادیه نفس کودک من*. قم: مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی علیه السلام.
- هندی، علاءالدین علی متقی بن حسام الدین (۱۴۰۹ق). *کنز العمال فی سنن الاقوال و الافعال*. بیروت: الرساله.