



محبت الاسلام ممدود رضا قمری /
دانش آموخته کارشناسی ارشد

مقدمه

شاید شما هم در زندگی شخصی‌تان در برهه‌ای از زمان، دچار افکار ناخوشایند و مزاحم شده باشید، که تمام یا بعضی از افکارتان را در برگرفته و مانع از لذت بردن از زندگی‌تان شده باشد، به طوری که این اشتغالات ذهنی به صورت اجباری و به صورت مداوم، ذهن شما را اشغال کرده و اغلب بسیار آزاردهنده است. به دلیل این که شما احساس می‌کنید این افکار بسیار شرم آور و... است هرگز آن را برای کسی مطرح نکرده و معمولاً مانند یخی که ذوب می‌شود در این افکار غرق می‌شوید. تا آن جایی که بزرگ‌ترین آرزو برای شما رهایی از این وضعیت است. باید توجه داشت این حالت نشأت گرفته از یک بیماری روانی است که زائیده وسواس فکری می‌باشد؛ از این رو لازم است جهت مداوای آن چاره‌ای اندیشیده شود.

تعریف وسواس

وسواس در واقع، فکر یا تصویری است که به‌رغم اراده انسان، به هشیاری (ذهن) وی هجوم می‌آورد، سازمان روانی را تحت سیطره خود قرار داده و اضطراب گسترده‌ای را در فرد بر می‌انگیزد.^۱ افکار مزاحم، غالباً بیمار را به

تکرار برخی کارها و اعمال بی‌فایده و می‌دارد. این افکار زندگی فرد را مختل کرده و وقت زیادی را از او می‌گیرد. علاوه بر این که واکنش منفی اطرافیان را نیز بر می‌انگیزد، موجب تمسخر یا مخالفت علنی دیگران می‌شود و در نتیجه ادامه این روند، فرد به پنهان کاری، تردید، تشویش، عدم اعتماد به نفس و در مراحل شدیدتر، افسردگی، صدمه به دیگران و تهاجم و... روی می‌آورد.^۲

انواع وسواس

وسواس عملی: رفتارهایی تکراری (مانند شستن، منظم کردن، بازبینی) یا اعمال ذهنی (مانند دعا کردن، شمارش، تکرار واژه‌ها به آرامی) هستند که هدف آن‌ها پیش‌گیری یا کاهش اضطراب و پریشانی است؛ نه به دست آوردن لذت یا رضایت.^۳

وسواس فکری: عبارت است از عقاید، افکار، تکانه‌ها یا تصاویر ذهنی پایداری که مزاحم و نامناسب می‌نماید و به اضطراب یا پریشانی آشکار منجر می‌شوند. فرد وسواسی به خوبی می‌داند که این وسواس‌های فکری محصول ذهن خود او هستند و از خارج تحمیل نمی‌شوند. در بیش‌تر موارد شروع این اختلال تدریجی است؛ ولی در برخی موارد، شروع حاد و ناگهانی نیز دیده شده است.^۴

این وسواس فکری ممکن است در موارد مختلفی چون مقدسات، عقاید، ترس از مرگ، جدایی و فراق دوستان و والدین، احساس جدایی روح از بدن، احساس حقارت و... برای فرد به وجود بیاید.

ویژگی‌های فرد وسواسی

شایع‌ترین ویژگی‌های افراد وسواسی عبارت است از:

- ۱- همواره افکار و اعمالی خاص، ذهن این‌گونه افراد را اشغال می‌کند.
- ۲- آنان احساس می‌کنند این اشتغالات ذهنی به صورت اجباری و مداوم، ذهنی آن‌ها را اشغال کرده است.
- ۳- افکار و اعمال وسواسی، برای اشخاص مبتلا، رنج‌آور، غیرقابل کنترل و نامطلوب است.
- ۴- فرد مبتلا، افکار و اعمال وسواسی را غیرمنطقی می‌داند؛ اما قادر به کنترل آن‌ها نیست.
- ۵- چنین شخصی احساس می‌کند باید با این افکار

وسواس فکری

و راه کارهای مقابله با آن

و اعمال وسواسی، مقابله کند، اما می‌ترسد اضطرابش افزایش یابد.
عـ احساس اضطراب شدید می‌کند.^۵

عوامل به وجود آمدن وسواس فکری

تحقیقات انجام گرفته توسط متخصصان در زمینه آسیب‌شناسی بیماری وسواس، عوامل گوناگونی را در بر دارد که عبارت است از:

عوامل زیست‌شناختی

براساس مطالعاتی که روی سیستم عصبی و مغز افراد مبتلا به وسواس شده است، در افراد مبتلا به وسواس شدید بطن‌های چپ مغزی، گشادتر و حجم هسته‌های دمدار کم‌تر می‌باشد.^۶

عوامل محیطی

عوامل محیطی مثل یادگیری و مشاهده الگوها، اختلافات خانوادگی، توقعات بیش از حد والدین از فرزندان، عدم اطلاع کافی از عقاید دینی و... در شکل‌گیری وسواس نقش دارد.

عوامل روانی

محل افکار و اوهام، ذهن است. قوه تخیل انسان بسیار گسترده و نامحدود می‌باشد؛ قوه‌ای که خداوند جهت تکامل انسان در وی به ودیعه نهاده است و این قوه تا زمانی که در اختیار انسان و قوای رحمانی است، موجب کمال او می‌شود؛ اما اگر در اختیار جنود شیطان قرار گیرد، مانع پیشرفت وی می‌گردد. یکی از عوامل وسواس فکری، تفکراتی است که از ناحیه شیطان بر ذهن هجوم می‌آورد. شیطان دوست دارد آرامش انسان را سلب کرده و وی را دچار فشارهای روانی سازد. از طرفی شیطان دوست دارد که از او پیروی شود «ان الشیطان یحب ان یطاع»^۷ این افکار مزاحم برای فرد مؤمن بسیار ناخوشایند بوده و شیطان آن قدر به وی فشار می‌آورد که از رحمت و لطف و مهربانی خداوند متعال وی را مأیوس کرده، ایمان او را سلب کند.

راه کارهای عملی جهت مقابله با وسواس فکری

ذکر خدا: هرگاه ذهنتان بدون اختیار مشغول اوهام و افکار بیهوده شد، با گفتن ذکر «لا حول و لا قوة الا بالله العلی العظیم» از جای خود بلند شده، تغییر حالت بدهید تا بدین وسیله از آن فکر تکراری و وسواسی رهایی یابید.

جدایی بیمار از عوامل

وسواس: یکی از راه‌های مقابله با وسواس این است که شخص وسواسی که از افکار آزار دهنده رنج می‌برد، عامل آن را پیدا کرده و خود را از آن دور نماید؛ به عبارت دیگر جستجو کند که این افکار از چه زمانی به سراغ وی آمده و با بازنگری در اعمال خود، عامل آن را پیدا کرده، از آن جدا گردد.

توجه دادن: کش نازکی را دور مچ

دست خود ببندید. هرگاه افکار مزاحم به سراغ شما آمد، با کشیدن کش و رها کردن آن روی دست‌تان و ایجاد درد مختصری روی مچ، از آن فکر رهایی یابید.

متمرکز ساختن افکار

وسواسی: با خود عهد ببندید و برنامه‌ریزی کنید که زمان فکر کردن درباره موضوع آزاردهنده، ساعت خاصی باشد (مثلاً ۵ تا ۶ بعد از ظهر) و در طول روز هرگاه اوهام و افکار وارد ذهنتان شد،

به خود بگویید: زمان فکر کردن فلان ساعت مقدر است و در آن زمان نیز مدتی را به فکر کردن درباره آن موضوع، اختصاص دهید، و ذهنتان را به آن مشغول سازید تا این که در طول روز به طور پراکنده، ذهن‌تان مشغول آن نباشید؛ ضمناً آن زمان اختصاصی را به تدریج در طی (مثلاً ۶۰ روز) روزی یک دقیقه کم کنید تا به صفر برسد.

تلقین: هر روز به خود تلقین کنید که «من قادرم افکار وسواسی را کنار بگذارم»، زیرا تلقین یکی از راه‌های مبارزه با افکار منفی است و وسواس فکری نیز

چیزی جز یک فکر منفی مزاحم نیست.

دوری از بیکاری و تنهایی: دو عامل عمده‌ای که به این گونه مشکلات دامن می‌زند، بیکاری و تنهایی است. بنابراین برای اوقات شبانه‌روزی، جدولی را تهیه و کارها و فعالیت شبانه‌روزی خود را در آن یادداشت کنید. اوقات فراغت را نیز با نوعی فعالیت ورزشی، نظافت حجره و اتاق، مطالعه روزنامه، انجام فعالیت‌های هنری پر کنید. از آن‌جا که افکار مزاحم معمولاً در تنهایی به ذهن افراد هجوم می‌آورد، تا جایی که امکان دارد از قرار گرفتن در مکان‌های خلوت و تنهایی به مدت زیاد پرهیز کنید.

جایگزین ساختن افکار: همیشه در برهه‌هایی، یادداشت‌های مختلف علمی و غیر علمی را به همراه داشته باشید و در صورتی که افکار مزاحم به سراغ‌تان آمد، با انصراف از آن فکر مزاحم، خودتان را مشغول تفکر در زمینه فکری جدیدی بنمایید، مثلاً تفکر در آیات الهی، زیارت اهل بیت علیهم‌السلام، گردش در کنار ساحل دریا و...

باید توجه داشته باشید همین که از این افکار ناراحت می‌شوید، خودش یک نکته مثبت است. درمان وسواس فکری، نیازمند صبر، حوصله، پشتکار در به اجرا درآوردن راه کارهای متخصصان روان‌شناسی دینی است. مادامی که از این افکار ناراحتید، مطمئن باشید مؤاخذه نخواهید شد و گناهی برای شما ثبت نمی‌گردد. هرگز از رحمت خداوند مأیوس نشوید و با توجه به توانایی‌های مثبت خود، باور کنید می‌توانید از این وضعیت خود را رها کنید. توصیه می‌گردد قبل از هر اقدام عملی حتماً به روان‌شناسان و مشاوران مجرب مراجعه نمایید.

پی‌نوشتها:

۱. دادستان، روان‌شناسی مرضی تحولی، تهران، انتشارات سمت، ج ۱، ص ۱۴۷.
۲. حائری، شناخت وسواس و درمان آن، انتشارات مجمع ذخائر اسلامی، ۱۳۷۷، ص ۴۲.
۳. متن تجدیدنظر شده راهنمایی تشخیص و آماری اختلال‌های روانی، ص ۶۸۶ و ۶۸۷ چاپ چهارم ۲۰۰۰.
۴. همان، ص ۶۸۷.
۵. حسین آزاد، آسیب‌شناسی روانی، انتشارات بعثت، چاپ چهارم، پاییز ۱۳۷۶.
۶. کاپلان سادووک، خلاصه روان‌پزشکی، ترجمه نصرالله پورافکاری.
۷. امام خمینی رَحْمَتُهُ، چهل حدیث، مؤسسه نشر آثار امام خمینی رَحْمَتُهُ.
۸. ابوالقاسم بشیری، اختلالات رفتاری، ج ۲۹، ص ۷۹.