



شخصی که بیش از ۱۳ سال از بیماری وسواسی رنج می‌برد تماس گرفت و کمک خواست. می‌گفت دیگر خسته شده، از نگاه همراه با ترحم و تحقیر دیگران، از این که نمی‌تواند مثل مردم عادی زندگیش را بکند. از این که همسرش از دستش خسته شده و از این که حتی به خانه مادرش هم کمتر رفت و آمد می‌کند. می‌گفت وقتی به حمام می‌رود همه جا را آب می‌کشد، دسته در، دیوار شیر آب، کف حمام، دمپایی‌ها و خلاصه همه جا را تا مبدا نجس باشد...

برای کمک به او و صدها نفر شبیه او، دست به دامان مرکز مشاوره مؤسسه امام خمینی (ره) شدم. از هر یک از اساتید نکته‌ای آموختم و اکنون سعی می‌کنم مثل یک امانتدار خوب همه را خلاصه خدمت شما و این دوست عزیز مطرح کنم.

نکته اول: اگر پرونده ویژه شماره صدوده را به خاطر داشته باشید صفحه ۳۱ روایتی از امیرالمؤمنین (ع) نقل کردیم که فرموده‌اند «کسی که فراوان درباره گناهان فکر کند سرانجام به آن گناه کشیده می‌شود.»

شخص وسواسی چون مدام به آنچه حساسیت پیدا کرده فکر می‌کند، رفتارش نیز همانگونه می‌شود. در حالی که اگر وقتی افکار وسواسی سراغش آمد خود را به هر بهانه‌ای مشغول کار و فکر دیگری کند، گام مثبتی در درمان وسواس برداشته است.

نکته دوم: وسواس انواع مختلفی دارد؛ وسواس فکری، وسواس پاکی و نجسی و... هر کدام راه‌حل متفاوتی می‌تواند داشته باشد. اما کسی که در مورد پاکی و نجسی حساس شده باید بداند، طهارت و نجاست از احکام الهی است. یعنی اگر خداوند فرموده بود آب هویج نجس است دیگر نمی‌شد آن را خورد، ولی حالا که گفته پاک و طاهر است، نوش جان. اگر نگفته بود خون نجس است نجس نبود و هیچ یک از احکام نجاست را نداشت.

خداوند به راهنمایی پیامبر و اهل بیت گرامیش (ع) فرموده‌اند وسواسی حکم طهارت و نجاست ندارد. مگر از ترس خدا نیست که این همه دقت می‌کند، خدا هم گفت نخواستیم!

پرونده ویژه

وسواس سیاسی

دروغ مصلحتی، رفیق مصلحتی، دشمن مصلحتی شنیده‌ای، اما وسواس مصلحتی چیزی است که وقتی انگلیسی‌ها قرارداد ۱۹۱۹ یا همان قرارداد وثوق‌الدوله را با ۴۰۰ هزار لیبره رشوه تنظیم کردند، احمدشاه قاجار شاه جوان و وطن‌پرست قاجار، اختراع کرده بود. مجلس باید امضا می‌کرد، و به تأیید شاه هم می‌رسید. مجلس که به خاطر جنگ جهانی اول تعطیل شده بود، می‌ماند شاه جوان. جالب این که یکی از رشوه‌گیرهای این قرارداد عموی احمدشاه بود. چند بار صدراعظم، نصره‌الدوله عموی احمدشاه و دیگران خواستند برای امضای قرارداد پیش احمدشاه بروند اما احمدشاه راهشان نداد. وقتی هم که رفتند با کمال تعجب دیدند یک سماور و قوری کنار دستش گذاشته و خودش چای می‌ریزد و می‌خورد و به هیچ‌کس اجازه نزدیک شدن نمی‌داد. نوکرها را هم مرخص کرده بود. گفتند نامه و قراردادی است مرحمت فرمایید به دیده مبارک برسد... با جدیت گفت «نامه میکروب دارد همان‌جا بگذارید بعداً می‌خوانم» همه جا شایع شده که اعلی حضرت احمدشاه وسواسی شده و به هیچ چیز دست نمی‌زند که مبدا میکروب داشته باشد. احمدشاه تا مدت‌ها امضای قرارداد را به تأخیر انداخت تا این که با همکاری شهید مدرس و مستوفی‌الممالک «از رجال وطن‌پرست آن دوره» لغو شد.*

* رجوع کنید کتاب خاطرات و زندگی احمدشاه، حسین مکی.



از اینجا به بعد اگر کسی بخواهد اصرار کند که؛ نه من دلم نمی‌آید. باید حتماً چند بار آب بکشم و... این مثل کسی است که بگوید درست است که خدا آب هویج را پاک آفریده ولی من می‌گویم نجس است. یا مثل کسی که می‌خواهد نماز صبح را سه رکعت بخواند یا نماز صبح نخواند بجای آن ظهر ۱۲ رکعت بجا بیاورد!!! همان‌طور که چنین استدلالی بدعت و حرام است شخص وسواسی هم باید توجه کند که توجه او به پاکی و نجسی خلاف خواست خداست.

راستی اگر برای خداست چرا به‌خاطر خدا و جهنم و بهشت، جلوی زبان خود را نمی‌گیرید. چرا حساب خمس مالتان را ندارید؟! چرا اصلاً شیطان نمی‌گذارد درباره کمک به اقوام کم بضاعت‌تان حتی فکر کنید؟ روانشناسان راهایی را مطرح می‌کنند که خلاصه همه آنها را شاید بتوان در دو نکته ای که ذکر شد خلاصه کرد.

نکته سوم: توقف مطلق:

همین که افکار وسواسی شروع شد، به یکباره سعی کنید خود را از فضای پیش آمده خارج کنید. به چیز دیگری فکر کنید. به فکر کارهای زمین مانده و خلاصه هر امری که بتواند از سیل ویران‌گر، اوهام و خیالات وسواسی جلوگیری کند.

جالب است بدانید، در احکام اسلام شک و یقین وسواسی هیچ‌کدام اعتبار ندارد و به قول یکی از علما، به نفع خودش حکم کند. هر طور که راحت‌تر است عمل کند. خدا هم راضی است.

نکته چهارم: عادت است. یعنی خودش را عادت دهد برخلاف افکارش که می‌داند وسوسه شیطان است عمل کند.

یعنی اگر می‌خواهد دستش را آب بکشد این کار را نکند و با همان دست نشسته، غذا بخورد و اگر خواست ذکر نماز را تکرار کند مقاومت کند و همان ذکر که در خیال او غلط است، همان را خدا قبول دارد. پس از مدتی می‌یابد که چه قدر دین راحت است و ما سخت عمل می‌کنیم.

