



وس، وسوا، وس، و، وسواس؟! روح الله حبیبیان

مکرر فکری کم ارزش و غیر قابل اعتنا به ذهنش خطوط می کند که او را مضطرب کرده و به انجام رفتارهای غیر عادی برای برطرف کردن آن اضطراب می کشاند؛ اما از نگاه شرعی در یک تعریف ساده فرد وسواس کسی است که خیلی سریع به تکلیف شرعی اش یقین پیدا می کند اما به این راحتی ها احساس انجام شدن این تکلیف به او دست نمی دهد. مثلاً با کمترین احتمال یقین پیدا می کند دستش نجس شده و باید شسته شود، اما با یکی دوبار شستن اطمینان به پاک شدن دستش پیدا نمی کند.

ناگفته نماند که بسیاری از افراد درجات خفیفی از این مشکل را دارند. اما بحث ما بیش تر درخصوص موارد حاد و جدی این مشکل است که غالباً در دو زمینه قرائت نماز و مسائل باب تطهیر شرعی (اعم از شست و شوی نجاست یا غسل و وضو) بروز پیدا می کند.

مسخره گر سخت کیفر می شود!

مهم ترین مسأله در برخورد با مشکل وسواس آن است که فراموش نکنیم این مسأله یک بیماری کاملاً شناخته شده است و مهم ترین عامل آن هم ژنتیک و وراثت است. پس برخورد با این مشکل باید کاملاً معقول و منطقی و همانند برخورد با هر بیماری دیگری باشد. یعنی باید هم این مشکل را یک بیماری دید و نه آن را

نگاهی شرعی و فقهی ما ندارد. به همین خاطر همه این مطالب را فاکتور می گیریم و علاقه مندان را به کتاب ها و مقالات مفید مربوطه ارجاع می دهیم؛ اما قبل از ورود در بحث خودمان لازم است این نکته را متذکر شویم که این مشکل تنها مربوط به زنان خانه دار و پیرمردان بی کار و امثال آنها نیست؛ بلکه کم نیستند جوانان و نوجوانانی که به طور حاد به این معضل گرفتارند و این بیماری اصلی ترین دغدغه زندگی آنها و تهدید کننده سلامت جسمی و روحی و تحصیل و پیشرفت و آینده روشن آنهاست.

به همین خاطر در این شماره به این مشکل مهم و ابعاد فقهی و شرعی آن و برخی راهکارهای درمان آن می پردازیم:

وسواسی خودتی!

ابتدا بد نیست بدانید که کلمه «وسواس» مصدر نیست بلکه خودش صفت برای فرد دارای «وسوسه» است و به همین خاطر استفاده تعبیر «وسواسی» برای این افراد چندان صحیح نیست، هر چند متعارف است. اما قبل از هر چیز لازم است تعریف روشنی از فرد وسواس داشته باشیم تا بدانیم به قول معروف سر چه کسی را می تراشیم.

از نگاه علمی فرد وسواس کسی ست که به طور مداوم و

صحنه اول: همه اعضاء خانواده خوشحال و سرحال به سفر خوبی که پیش رو دارند فکر می کنند. نیم ساعتی هست که از شهرشان خارج شده اند. اما ناگهان جناب راننده که پدر محترم باشد راهنما زده و ماشین را به کنار جاده می شد و با نگرانی از همسرش می پرسد: «در حال و قفل کردم؟... همسر محترم هم که داغ چند ده ساله اش تازه شده و می داند توضیح و استشهد محلی و قسم جلاله در این مواقع فایده ای ندارد با دلی شکسته می گوید: «دور بزن برگردیم خودت ببین»

صحنه دوم: مادر بخت برگشته محکم در حمام را می کوبد و فریاد می زند: «بیای بیرون دختر نمازت قضا شد... می دونی چند ساعته اون تویی، کی گفته برای یه غسل ۴ ساعت وقت لازمه؟! لااقل دلت به حال خودت بسوزه... این بدن فردای قیامت ازت شکایت می کنه...» مادر همچنان با دختر و خدا و روزگار و خودش درد و دل می کند اما دختر گویی گوشش هیچ نمی شنود! پاهایش از شدت درد ورم کرده اما همچنان در فکر این است که سمت راست بدن را دوباره بشوید یا کافی است؟!

صحنه سوم: آجی کوچیکه التماس می کند «داداشی! تو رو خدا بیا دیگه خوش می گذره» اما برادر عزیز کماکان اصرار دارد که به این مهمانی هم مانند همه مهمانی های دیگر نیاید و ده ها بهانه درسی و غیردرسی می آورد تا خانواده را راضی کند از خیر همراهی او بگذرند... پدر و مادر و خواهر کوچک با ناراحتی خداحافظی می کنند و می روند. ولی او خوشحال از این که مجبور نیست به مهمانی برود و با همه دست بدهد و به لوازم و وسائل خانه مردم که معلوم نیست پاک باشند یا نجس دست بزند...

*

اینها و ده ها و صدها نمونه دیگر یکی از مهم ترین چالش های زندگی بسیاری از خانواده هاست؛ یعنی غول «وسواس»!

البته لازم است همین اول سنگ هایمان را وا بکنیم و عنوان کنیم وسواس الزاماً ربطی به دین و دین داری و اسلام و احکام طهارت و نجاست ندارد. هر چند این مسائل هم بهانه های خوبی برای افراد وسواسی است اما اصولاً وسواس یکی از شایع ترین بیماری های روحی و روانی در دنیا است و براساس آمارها حدود ۱۰ درصد مراجعہ کنندگان به کلینیک های درمان روانی و پزشکان روانشناس دچار این بیماری مهم هستند. بحث و بررسی در خصوص کم و کیف این بیماری و علل شکل گیری آن و همچنین انواع و اقسام وسواس بسیار گسترده و البته شنیدنی است اما ارتباط چندانی با

دانش درمانی

این جاست که یک کارشناس حرفه‌ای می‌تواند گیر اصلی رفتارهای وسواس گونه افراد را برطرف کند و آرامش خاطر در انجام وظایف دینی و شرعی را با انجام طبیعی تکالیف به آنها بازگرداند.

البته بخش عمده این مشکل به نحوه آموزش و یادگیری افراد از مسائل شرعی برمی‌گردد و اگر مانند گذشته بخش عمده آموزش تکالیف دینی به شکل عملی و به اصطلاح میدانی بود و مردم عادی در حمام عمومی نحوه غسل کردن مرجع تقلیدشان یا لاقال روحانی محل را می‌دیدند، کار این قدر مشکل نمی‌شد.

اصلاً ائمه هم بسیاری از احکام شرعی را به شکل عملی به اصحاب‌شان یاد می‌دادند و مثلاً در عمل نشان می‌دادند که ارزش ذاتی برای طهارت و نجاست واقعی قائل نبوده و در رعایت این مسائل به همان ظاهر بسنده می‌کنند. مثلاً وسط بیابان دعوت یک صحرانشین را قبول می‌کردند و از غذایش می‌خوردند و از آب و شیر خیمه‌اش می‌نوشیدند و...

با آن که احتمال نجس بودن زندگی و ظرف و غذای این افراد بیابان‌نشین که در عمرشان آب کر ندیده‌اند چیزی بالای ۹۹ درصد است (البته به اعتقاد وسواسی‌ها بالای ۲۰۰ درصد؟!)

یا حضرت وارد خانه فردی می‌شدند و لباس خود را به کنیز خانه می‌سپردند تا آن را بشوید و بعد با همان لباس نماز می‌خواندند یا بعد از استحمام دیده می‌شد که امام معصوم با پای برهنه روی رطوبت کف حمام که احتمال نجس نبودن آن خیلی ضعیف بود پا می‌گذاشتند و بعد به منزل رفته با همان وضعیت نماز می‌خواندند... اینها و نظایر اینها بهترین الگوی عملی درک حقیقت مسائل شرعی است که متأسفانه در زمان کنونی چندان عملی نیست و جوان بیچاره در طول عمرش نحوه وضو گرفتن یک مرجع تقلید را از نزدیک نمی‌بیند تا خاطرش جمع باشد که وضوی اکثر مردم، عوامانه نیست بلکه صحیح و شرعی است.

در این رابطه پیشنهاد می‌کنیم افرادی که دچار مشکل هستند حتماً به یک کارشناس خبره مراجعه کنند و فهم درست احکام شرعی را همراه شکل صحیح عملی این احکام یاد بگیرند؛ در صورت عدم دسترسی به یک روحانی کارشناس بهترین راهکار استفاده از نرم‌افزارهای آموزشی است که به همراه فیلم‌های کوتاه نحوه انجام احکام شرعی را آموزش می‌دهند. همانند برنامه «تورالاحکام» مؤسسه کامپیوتری نور که به شکل بسیار زیبایی تهیه شده و عمده احکام مبتلا

پیش به سوی درمان

باید بپذیرید که یکی از مهم‌ترین راه کارهای مقابله با بیماری وسواس درمان دارویی است.

شاید برای برخی افراد درمان دارویی برای یک مشکل رفتاری خنده‌دار باشد اما تجربه نشان داده افرادی که دارای مشکلات حاد، وسواس بودند با درمان مناسب دارویی شرایط بسیار خوبی پیدا کرده‌اند. به هر حال اگر درمان دارویی، همه درمان نباشد لاقال بخشی از فرآیند درمان فرد وسواس خواهد بود، بخصوص در مواردی که وضعیت فرد از کنترل خودش خارج شده و تا حدی حاد شده است.

اگر احساس می‌کنید که رفتارهای شما با دیگران متفاوت شده، اگر مدت زمان غسل شما چند برابر افراد عادی طول می‌کشد، اگر برای خواندن دو رکعت نماز صحیح و سالم پدر خودتان را درمی‌آورید، اگر در



خانواده زمینه رفتارهای وسواسی دارید و خلاصه حتی اگر یک نم رفتارهای وسواس گونه دارید این مشکل را جدی بگیرید.

اما راه کارهای درمان چیست؟

در گام اول حتماً و هر چه سریع‌تر به فکر درمان باشید و نگذارید کار بیخ پیدا کند.

اما گام دوم در این مسیر بخصوص برای آنهایی که توجیه شرعی برای کارهای وسواس گونه خود دارند حل ابهامات و اشکالات فقهی و شرعی آنهاست. اگر از نزدیک با افراد مبتلا به وسواس در ارتباط باشید می‌دانید که منشأ بسیاری از رفتارهای آنها دقت بیش از حدشان در بررسی و تحلیل عقلی مسائل و احکام شرعی است که اگر به شکل منطقی و صحیح با این نگاه نادرست یا تلقی غلط از احکام شرعی برخورد شود بخش عمده مشکلات این بندگان خدا حل خواهد شد.

انکار کرد و نه از درمان آن سرباز زند؛ و هم اطرافیان و دوستان و آشنایان فرد وسواس، از هر گونه تحقیر و تمسخر و توهین او به شدت پرهیز کنند و خیال نکنند با این کارها مشکل را حل می‌کنند.

به خصوص که خود فرد وسواس بیش‌ترین رنج و عذاب را در این رابطه می‌کشد، هر چند در ظاهر، خود را عادی و بی خیال جلوه بدهد اما در دل از این حالت عذاب‌آور درونی بسیار ناراحت و دل شکسته است. در نتیجه توهین و تحقیر به این فرد چه بسا انسان را به دردی مشابه یا بدتر مبتلا کند. چنان که در روایات بر این خطر تذکر داده شده و در عمل هم نمونه‌هایی از این اتفاقات دیده شده است.

منطقی‌ترین روش برخورد اطرافیان اولاً احترام گذاشتن به فکر و دغدغه فرد وسواس و جلوگیری از تحریک بیش‌تر و انزوای جدی‌تر او از جامعه و ثانیاً زمینه‌سازی فکری و محیطی برای حل مشکل اوست.

اورژانسی و غیر اورژانسی

چنانچه می‌دانید افراد وسواس دارای انواع و اقسامی هستند. عده کمی از این بیماران وضعیتشان از نارنجی هم گذشته و به اصطلاح مریضی‌شان خیلی بدحال است که حتی خودشان هم نمی‌دانند چرا این‌طور رفتار می‌کنند و اصلاً جلوی خودشان را نمی‌توانند بگیرند. مانند فردی که وسط یک مهمانی رسمی چندبار بی دلیل راه می‌افتد و می‌رود آشپزخانه و چندین مرتبه دستش را از نوک انگشتان آرنج آب می‌کشد و برمی‌گردد. یا کسی که در هنگام غسل با مائیک روی دیوار حمام می‌نویسد سر و گردن، سمت راست، سمت چپ و بعد از شستن سر و گردن آن عبارت را تیک می‌زند تا ۵ دقیقه بعد شک نکند که سر و گردن را شسته یا نه!!

این قبیل افراد به جز مراجعه فوری به روان‌پزشک خبره راه‌حل دیگری ندارند و نباید وقت خود را برای توجیه و هدایت آنها تلف کرد.

اما بخش عمده افراد وسواس کسانی هستند که کاملاً رفتارهای خود را قبول داشته و برای آن دلیل و مدرک شرعی و عقلی هم دارند و اصولاً شما و رفتار شما برایشان ارزشی ندارد تا برای حرف‌هایتان تره هم خورد کنند.

اصولاً بررسی‌های علمی نشان داده که وضع هوشی افراد وسواس در سطح متوسط و حتی بالاتر از متوسط است. پس رفتار آنها را نباید حمل بر کم هوشی و اشتباه محاسباتی کرد و برای حل مشکل آنها هم باید کارشناس خبره‌ای که جوابگوی استدلال‌ها و دیدگاه‌های آن‌هاست اقدام کند نه هر فرد عادی غیر کارشناس.



شرعی را به شکل صحیح آموزش می‌دهد. (این هم یک تبلیغ مفت و مجانی برای موسسه کامپیوتری نور!)

قواعد ناشناخته

فارغ از نحوه عمل و رفتار افراد، اصل دانستن برخی از احکام شرعی هم بخش عمده مشکل است که متأسفانه بسیاری از جوان‌ها بخاطر فقدان اطلاعات درست و کافی در مورد احکام شرعی خود و اطرافیان را به زحمت انداخته، کار را به جایی می‌رسانند که گاهی از دین و دین‌داری بی‌زار و منتفر می‌شوند. در حالی که اگر اطلاعات درستی از احکام شرعی داشتند کارشان به این جاها نمی‌کشید.

دوست عزیز! داشتیم که گمان می‌کرد از نظر شرعی ماشین لباسشویی منزلشان لباس‌های نجس را پاک نمی‌کند در نتیجه همه لباس‌هایی که در آن شستشو می‌شدند را نجس می‌دانست و به همین خاطر لباس‌های خود را جداگانه آب می‌کشید و روی طناب مخصوص خودش پهن می‌کرد. به‌علاوه حساب کرده بود پارچه‌هایی هم که در آشپزی مادرش به کار می‌رود مانند پارچه دم‌کشی برنج و... همه در همین ماشین شسته شده پس علی‌القاعده همه غذاهای خانه هم نجس است. روی همین خیال خام در زیر زمین خانه برای خودش جداگانه غذا می‌پخت و چون همه زندگی خانواده را نجس می‌دانست عملاً مانند راهبه‌ها زندگی انفرادی عذاب‌آوری برای خودش دست و پا کرده بود و خدا می‌داند دل پدر و مادرش از این رفتارها چقدر خون بود.

این دوست عزیز اگر تنها مسأله عدم انتقال نجاست از ملاقای دوم نجس را که خیلی از مراجع قبول دارند می‌دانست کارش به این گرفتاری‌ها نمی‌کشید. نظیر همین کارایی در مورد قانون تبعیت، اصالة الطهارة، استصحاب طهارة، اصالة الحلّیت و مانند آن جاری است که اگر انسان از چند و چون آنها مطلع باشد تا این اندازه شیطان را خوشحال نمی‌کند.

بین یار کجاست؟

آخرین نکته‌ای که در خصوص مسأله طهارة و نجاست لازم است اشاره کنیم این است که بدانیم جایگاه این مسائل در فرهنگ دینی ما کجاست تا همه زور دین‌داری‌مان خرج یک امر ساده کم ارزش نشود. کسانی که با فرهنگ اسلام و روح تعالیم شیعه آشنا هستند به خوبی می‌دانند مسائل طهارة و نجاست در عین اهمیت و لزوم توجه به آن و ضرورت یادگیری دقیق احکام و جزئیات آن جایگاهی بسیار پایین‌تر از سایر احکام عبادی و اخلاقیات و مانند آن‌ها دارد و رعایت بیش از ضرورت طهارة و نجاست و احتیاط‌های خود سرانه هیچ فضیلت و ارزشی ندارد و چه بسا خودش عامل دوری از خدا و گرفتار شدن در معصیت اصراف و

خدا!

باز هم باید تذکر بدهیم که افرادی که در اداء الفاظ نماز و قرائت صحیح آن دچار مشکلات حادّ می‌شوند واقعاً در رنج و عذاب هستند و به هیچ وجه نباید مورد استهزاء و تمسخر قرار بگیرند.

اما راه‌حل مفید برای این افراد آن است که به شکلی متوجه این حقیقت بشوند که تکرار کردن یک کلمه به دفعات مکرر برای اداء صحیح حرف از مخرج خاص آن در برخی از موارد صورت نماز را به هم زده موجب بطلان نماز می‌شود. مثلاً کسی که در قرائت نمازش ۵ بار تکرار می‌کند غیرالمغضوب... غیر المغم... غ... غیرالمغضوب... غیرالمغضوب علیه، مانند آن است که در برابر یک شخصیت بسیار محترم مشغول صحبت کردن بگوید بنده به شما اراء، اراد، ار، اراء، دارم!!! فکرش را بکنید چه آبروریزی‌ای می‌شود... واقعاً این رفتارها با روح و حقیقت نماز هیچ تناسبی دارد؟

از نظر فقهی تکلیف قرائت نماز روشن است. انسان در حد متعارف تلاش می‌کند الفاظ را درست ادا کند و بیش از این مقدار هم لازم نیست. کافی است انسان یک بار نمازی را عادی بخواند و دو نفر اهل تجوید حداقل‌های آن را تأیید کنند دیگر وسواس به خرج دادن و تکرار بیهوده کلمات و حروف به جز از شکل و روح انداختن نماز و دور شدن از لذت و زیبایی این فریضه الهی هیچ ثمره‌ای برای انسان نخواهد داشت.

در انتها هم به دوستانی که در برخی موارد دچار وسواس شدید شده‌اند توصیه می‌کنیم حتماً وضعیت خودشان را با دفتر مرجع‌شان در میان بگذارند چون احکام و وظایف افراد وسواسی با انسان‌های عادی متفاوت است و باید براساس تشخیص مرجع‌شان طوری عمل کند که به شرایط ایده‌آل برسند!

اذیت دیگران و ضرر رساندن به خود است به قول یکی از بزرگان «در مسأله طهارة و نجاست احتیاط در عدم احتیاط است.»

خلاصه کلام این که مراقب باشیم این دقت‌های بی‌مورد، ما را از روح تعالیم دینی باز ندارد. در این زمینه مهم‌ترین راه کار مؤثر مطالعه روایات اعمال و رفتار معصومین و سیره عملی علما و بزرگان دین است. بزرگان به ما فرموده‌اند در این گونه مسائل تا می‌توانید با توجیه و احتمال‌های درست و شرعی کار را بر خودتان آسان کنید نه این که با احتیاط‌های بی‌مورد زحمت خودتان و خانواده را بیشتر کنید.

فردی نزد یکی از مراجع رفت و پرسید "اگر در میان نان فضله موش دیدیم چه کنیم؟"

در برابر این سؤال یک نیمچه وسواسی می‌گوید حتماً فضله موش در میان آرد بوده در نتیجه خمیر درست شده نجس است و نه تنها نان بلکه وسایل خمیرسازی و سینی و کوره و دست و بال نانوا همه و همه نجس شده!

اما این مرجع بزرگوار فرمودند تنها همان قسمت کوچک از نان را نخورید ولی باقی نان پاک است!

این جواب بر این اساس شکل گرفته که ایشان فرض کرده شاید این فضله موش بعد از پهن کردن خمیر روی سینی از طریق سیوسی که روی سینی ریخته می‌شود وارد خمیر شده و چون رطوبت درون خمیر عامل سرایت نجاست نیست تنها محیط اطراف خودش را نجس کرده و باقی نان پاک است. به این می‌گویند فقاقت!

از همین جا هم به نکته آخر یعنی مسأله نماز برخی افراد می‌پردازیم که وسواس در قرائت عبارات آن از نماز که ستون دین و معراج مؤمن است، نمایشنامه خنده‌داری می‌سازد که به همه چیز شبیه است غیر از گفتگو با