

چهارراه وسواس

فاطمه قنبرزاده

پاسخ:

۱

در پاسخ به سؤال شما مطالبی را در قالب چند نکته تقدیم می‌داریم:

همان گونه که خودتان اشاره نموده‌اید، بیماری شما، وسواس فکری و البته عملی است که بیماری خطرناکی است و اگر هر چه زودتر درمان و جلوی آن گرفته نشود، مشکلات بیشتری را به دنبال خواهد داشت. نکته مهم آن است که شما به اصل بیماری خود پی برده‌اید و به دنبال درمان آن هستید که این روند درمان بیماری را بسیار آسان‌تر می‌کند.

باید بدانید که وسواس یک بیماری عصبی و روانی شناخته شده در تمام دنیاست که با نام «اختلال وسواس اجباری» نامیده می‌شود و در ردیف اختلالات اضطرابی شایع قرار دارد. هرچند ممکن است این اختلال برای شما در قالب یک رفتار دینی بروز کرده باشد و در افراد دیگر، در قالب رفتارهای فردی و اجتماعی؛ اما در هر حال ماهیت همه این رفتارها همان اختلال مشخص و معین است.

روان‌شناسان ریشه این اختلال را فکر و اندیشه مداوم و مکرری می‌دانند که فرد مبتلا، علیرغم کوشش فراوان خود قادر نیست آن را از ذهن خویش خارج کند. این افکار مزاحم که بدون اختیار فرد به سراغ او می‌روند و شخص را به تکرار بی‌فایده برخی کارها و اعمال و می‌دارند یا انگیزه این تکرار را در او تشدید می‌کنند ولو به مرحله عمل نرسد.

در بسیاری از موارد خود فرد، کاملاً به بی‌هودگی و عدم ضرورت و غیرمنطقی بودن تکرار آن عمل واقف است، ولی نمی‌تواند از انجام آن‌ها خودداری کند و همین رفتار غیر قابل کنترل زندگی عادی و عملکرد فرد را مختل می‌کند. چون بسیار وقت‌گیر است و گاهی تمسخر یا مخالفت علنی یا ترخ‌آمیز دیگران را به دنبال دارد. به همین جهت در مواردی فرد مجبور می‌شود عمل تکراری خود را مخفی کند که این امر در مواردی به انزوا و گوشه‌گیری فرد نیز منتهی می‌گردد.

سلام. خسته نباشید. من شدیداً دچار وسواس فکری در نماز خواندن هستم. اوایل فقط بین تعداد سجده‌ها شک می‌کردم؛ اما الان دامنه وسواسم بسیار وسیع‌تر شده و در مورد هر چیزی از ارکان نماز؛ از اقامه (تعداد الله اکبر و اشهد و... گفتن) گرفته تا تکبیر و گفتن بسم الله و این‌که آیا از اول سوره شروع کردم یا نه، رکوع رفتم یا نه، ذکر رکوع گفتم یا نه، سلام دادم یا نه... مدام شک می‌کنم. بخدا دیگه دیوانه و خسته شدم. روز به روز دارم بدتر می‌شم. بعضی وقت‌ها که وسواسم اوج می‌گیرد بی‌اختیار نمازم را می‌شکنم. می‌دونم این کار شیطونه. اطرافیانم، مادرم و دیگران خیلی سعی می‌کنند آرامم کنند اما دست خودم نیست... لطفاً راهنماییم کنید. من چکار کنم؟! سال‌هاست که این مشکل را دارم و روز به روز هم بی‌ارده‌تر می‌شوم.

۲

۶

برای غلبه بر بیماری وسواس و درمان آن توصیه‌های زیر را به کار ببرید:
- کاملاً واقعی و منطقی به مشکل خود نگاه کنید و به این کاری نداشته باشید که چرا شما این گونه هستید و دیگران نیستند. این مشکل یک بیماری شناخته شده و کاملاً قابل درمان است که اکنون به هر دلیلی شما به آن مبتلا هستید؛ همانند صدها بیماری دیگر که دیگران به آن مبتلا هستند و شما خیر.
- این را بدانید که درمان وسواس عملی و فکری، نیاز به صبر و حوصله و پشتکار دارد. انتظار حل و درمان یک شبه آن را نداشته باشید. پس راهکارهایی را که ارائه می‌شود، با دقت مورد توجه قرار دهید.

البته گاهی در درمان وسواس نیازمند به جلسات متعدد روان‌درمانی و دارو درمانی است و با خود درمانی نمی‌توان به نتیجه رضایت بخشی دست پیدا کرد. بنابراین توصیه می‌شود به جای مشاوره‌های مکرر و بی‌نتیجه، به تصمیمی جدی ابتدا از طریق مراجعه به روانپزشک متخصص، در صورت تشخیص و صلاحدید وی ابتدا به درمان دارویی و سپس به روان‌درمانی از طریق روان‌شناسان خبره و متعهد و متخصص در اختلالات اضطرابی و وسواس بپردازید.

- فارغ از مراجعه به روانپزشک و روانشناس و مهم‌تر از این کارها رویکرد خود انسان است. خوب به عواقب این بیماری توجه کنید و تلاش کنید در نگاهی درست و همه جانبه با این عادت فاصله بگیرید و حتی برای همیشه با آن خداحافظی کنید. از عواقب رایج وسواس، بهم خوردن نظم فردی و اجتماعی و درون خانواده، ایجاد سوءظن، بی‌اعتنایی افراد، بی‌ارزش شدن، مورد تمسخر قرار گرفتن، ایجاد تنفر نسبت به احکام اسلام، بدبینی به خدا و... است که در هر کدام از آن‌ها کافی است انسان با عزمی قوی به مقابله با این عادات بپردازد. فراموش نکنید وسواس شما در یک عبادت دینی است که روح و حقیقت آن ذکر و یاد خدا و تقرب به اوست و روشن است که بر اثر وسواس و تکرار بی‌ضابطه اعمال، جدای از آن که عمر ارزشمند خود را هدر می‌دهید، در مقابل چیزی را به دست نمی‌آورید. نه آرامش، نه قرب الهی، نه رضایت خداوند و نه برکات گوناگون نماز را.

- در هر وسوسه درونی، شیطان را مقابل خود ببینید و به این تمایل درونی برای تکرار به مانند توصیه و دستور شیطان بنگرید تا از آن منجر شوید و بتوانید آن را نادیده بگیرید. با خود قصد کنید که با نادیده گرفتن شک و تردید بر خلاف خواست شیطان عمل کنید.

- فکر خود را به کارهای شایسته و ارزنده معطوف کنید. مانند مطالعه کتاب‌های مفید، تفریح و ورزش. سعی کنید هر روز صبح ده دقیقه ورزش کنید تا با نشاط باشید.

- در منابع دینی برای رهایی از وسواس توصیه‌هایی نیز شده است که برای تقویت اراده و موفقیت بر این عادت نادرست می‌توان از آن‌ها کمک گرفت:
مثلاً ذکر «لا اله الا الله و لا حول و لا قوة الا بالله» را زیاد تکرار کنید. به خصوص در زمانی که فکرتان متوجه اعمال و افکار وسواسی می‌شود؛ حتی در خلال نماز با حضور قلب و توجه به خدا این ذکر را تکرار کنید.

- کتاب‌هایی که در این زمینه معرفی می‌شود را خوب مطالعه کنید و راهکارهای آن را به کار ببرید.

۱. راهنمای عملی درمان وسواس برای وسواسی‌ها. پدیدآورنده: علی اسلامی‌نسب، شهین غلامی، فرحناز قربان‌پور. ناشر: شقایخ ۱۳۸۷.
۲. راهکارهای عملی درمان وسواس «به انضمام احکام و استفتائات». پدیدآورنده: حسین مظاهری. ناشر: موسسه فرهنگی مطالعاتی الزهراء (ع) ۱۳۸۷.

۳

باید توجه داشت که وسوسه در ابتدا از این‌جا شکل می‌گیرد که شخص بیش از حد متعارف نسبت به کارها و احوال خویش دقت به خرج داده و کاری که با یک بار انجام شدن اتمام می‌پذیرد، با توجیه «برای دقت بیشتر» آن را تکرار می‌کند. حال آن که این «دقت و مواظبت» بی‌ضابطه در ادامه تشدید شده و شخص را به بیماری و اختلال در رفتار می‌کشاند، به گونه‌ای که همواره در فکر این است که آیا مثلاً عملی که انجام داده صحیح بوده یا نه؟ و نظیر این چنین افکاری که در فکر و ذهن به هیجان تبدیل شده، راحتی و آسایش را از بین می‌برد.

۴

این بیماری در موارد حاد و شدید حتماً نیازمند راهکارهای دارویی و درمان بالینی است. اما در موارد خاص و این که فرد در یک عمل معین گرفتار وسواس سطحی می‌شود، کار آسان‌تر است و می‌توان راحت‌تر آن را درمان کرد. به خصوص در مواردی مانند مورد شما، در واقع آسان‌تر است. وسواس شما از یک طرف ناشی از اشتباه در فهم احکام دینی و به عبارت دقیق‌تر ناشی از یک اشتباه یا انحراف فکری است و از طرف دیگر، متأثر از اعمال و رفتارهایی است که به این فکر غلط و اندیشه باطل دامن زده و آن را به صورت یک عادت درآورده است.

۵

برای درمان این شکل از بیماری، ابتدا باید فکر اشتباه و غلط را اصلاح کرد و فرد وسواسی باید رفتارهای متضاد و مخالف با آنچه تاکنون انجام می‌داد را انجام بدهد. بهترین و مؤثرترین دارو و درمان وسواس، بی‌اعتنایی است. لازم است که انسان در عملی که انجام داده (به هر حالتی که بوده) بنا را بر صحت بگذارد تا به تدریج از چنین مخمصه‌ای بیرون آید. برای علاج وسواس مهم‌ترین راهکار، بی‌اعتنایی به انگیزه و ندای درونی دینی هم به آن سفارش شده و اتفاقاً در منابع که حقیقت همه آن‌ها بی‌توجهی به همین ندای درونی برای تکرار بی‌مورد عمل است.