

شناخت و درمان وسواس در روان شناسی و آموزه های دینی

احمد رضا سالک

چکیده:

پژوهش حاضر با هدف بررسی و شناخت وسواس فکری و عملی در روان شناسی و آموزه های دین اسلام و همچنین درمان آن در دو روش روان درمانی و دستورات دینی انجام شده است. وسواس های فکری و عملی را می توان شدیدترین شکل افکار، تصاویر و تکانه های ناخواسته ی مزاحمی دانست که از ذهن خود فرد نشأت گرفته، اضطراب زا بوده و فرد قادر به کنترل آن نیست. بعضی از روانشناسان معتقدند وسواس فکری و عملی یک بیماری روانی است و بحث آن در مباحث دینی جایگاهی ندارد اما با مطالعه قرآن و احادیث معصومین (ع) متوجه می شویم «اختلال وسواس» می تواند یک موضوع اخلاقی - تربیتی باشد. در آیات قرآن و روایات تأکید زیادی بر پرهیز از وسواس شده و آن را از طرف شیطان معرفی نموده اند. تأثیر دستور العمل های دینی بر ابعاد روانشناختی انسان یکی از موضوعات مهمی است که مورد توجه روانشناسان جدید قرار گرفته است. از آسیب های فردی وسواس می توان به عذاب وجدان، افسردگی، از بین رفتن اعتماد به نفس و همچنین در خانواده منجر به کم شدن عواطف در بین اعضاء و ایجاد اختلاف بین زوجین می شود و با رعایت تشریفات خاص به بدعت گذاری در دین، اسراف انرژی و اوقات ارزشمند عمرشان دچار می شوند. درمان وسواس در روانشناسی روش های مختلفی دارد از جمله روشهای بالینی، توقف فکر، حساسیت زدایی، الگو سازی و... همچنین استفاده از داروهای رایج و شوک عصبی و در نهایت عمل جراحی می باشد. از مهمترین عواملی که باعث به وجود آمدن وسواس عملی می شود افکار و تحلیل های ذهنی می باشد که با تبیین درست عقاید دینی قابل پیشگیری می باشد در آموزه های دینی درمان به وسیله ارتباط با خداوند و استفاده از برخی خوردنیها از جمله خرما، زیتون، انار، سیب، و... همچنین تبیین و استفاده درست از آموزه های دینی مانند: نماز، روزه، توکل، قضا و قدر، شادی و فرح و دوری از وسوسه های شیطانی می باشد. اسلام برای درمان، از بیماران خواسته است ابتدا به مقابله با نفس و شیطان برخیزند، سپس به یاد خداوند متعال و پناه بردن به او و انجام اعمال صالح، گذشته ی خود را جبران نمایند. بی اعتنایی به افکار وسواسی و مواجهه فرد با هر چیزی که نسبت به آن هراس دارد، دو اصل مهم و مشترک بین دو دیدگاه است.

کلید واژه:

وسواس - اختلال وسواس فکری و عملی - شناخت وسواس - درمان روان شناسی و دینی

الملخص:

دراستنا هذه هي في حقل تحليل و معرفة الوسواس الفكرية و العملية في علم النفس و التعاليم الدينية و علاج هذه الوسواس يتحقق بطريقى المعالجة النفسية و الأوامر الدينية. إن هذه الوسواس الفكرية و العملية يمكن أن نعتبرها من أشد أشكال الأفكار و الصور و الهزات و الحركات المزاحمة غير الإرادية التى تصدر من ذهن الشخص و باله و هي مثيره للقلق و مذهلة و لا يقدر هذا الشخص على الإحتواء عليها.

إن العلماء النفساني هم يعتقدون أن الوسوسة الفكرية و العملية هي نوع من الأمراض النفسية و لا يوجد مجالاً للبحث عنها فى التعاليم الدينية ولكن بعد مطالعة القرآن و الأحاديث المأثورة من قبل المعصومين (عليهم السلام) نفهم أن اضطراب الوسواس يمكن أن يكون موضوعاً أخلاقياً و تربوياً. إن الآيات و الروايات تؤكد على التجنب من الوسوسة كثيراً و تعتبرها من قبل الشيطان. و أثر الأوامر الدينية على نفس الإنسان من الأمور المهمة التى لفتت إنتباه العلماء النفساني. نحن بإمكاننا أن نعد هذه الأمور من الآفات للوسوسة: الكآبة، زوال الثقة بالنفس، تقليل العواطف بين أعضاء الأسرة و خلق الإختلاف و التناقض بين الزوجين، و التشريفات و التكاليفات الخاصة التى تنتج إتلاف الطاقات الإنسانية و أوقاتهم الثمينه من عمرهم.

إن لمداواة الوسوسة فى علم النفس طرقاً مختلفة و من هذه الطرائق: الطرق النفسية، وقفه الفكرة، إزالة الحساسية، تقديم النماذج و المثل الصالحة، و غيرها و الإستفادة من الأدوية الشائعة و الضربة العصبية و فى نهاية الأمر العمليات الجراحية. و من أهم العوامل التى توجد الوسوسة العملية هي الأفكار و الملاحظات الذهنية التى يمكن أن نصححها بسبب تبين و توضيح العقائد الدينية تاماً و صحيحاً كما تبين فى تعاليمنا الإسلامية علاج هذه بالإستعانة بالله تعالى و تناول التمر و الزيتون و الرمان و التفاح و غيرها، و الإستعانة بالصلوة و الصوم و التوكّل على الله تعالى و القضاء و القدر و الفرح و السرور، و التجنب من الوسواس الشيطانية. إن الإسلام لمعالجة هذه الأمراض يطلب من المرضى أن يواجهوا نفوسهم و شياطينهم ثم يجبروا أعمالهم السابقة بذكر الله تعالى و الإلتجاء إليه و أن يعملوا أعمالاً صالحةً. و إن عدم الإعتناء بالأفكار المحركة للوسوسة و مواجهة الشخص لكل شىء يخاف منه، هما من الأصول المهمة المشتركة بين هذين القولين.

الكلمات الرئيسية: الوسواس ، اضطراب الوسواس، معرفة الوسواس، علاج فى علم النفس و الأوامر

الدينية