

کتابخانه و مرکز تحقیقات

www.ketab.ir



سازمان اسناد و کتابخانه ملی جمهوری اسلامی ایران



سرشناسه : رفیعی وردنجانی، حمیدرضا، ۱۳۷۵-
عنوان و نام پدیدآور : وسواس فکری و راه‌های درمان آن از نظر روانشناسی /
حمیدرضا رفیعی وردنجانی.
مشخصات نشر : مشهد: انتشارات جالیز، ۱۴۰۰.
مشخصات : ۱۵۰ ص.
ظاهر : شابک : 978-622-263191-8
وضعیت : فیبا
فهرست نویسی :
موضوع : وسواس
موضوع : Obsessive-compulsive disorder
موضوع : وسواس -- درمان
موضوع : Obsessive-compulsive disorder -- Treatment
رده بندی کنگره : RC43
رده بندی دیویی : ۶۱۶.۸۵۲۲۷
شماره : ۷۲۶۲۷۸۴
کتابشناسی ملی :
وضعیت رکورد : فیبا



وسواس فکری و راه‌های درمان آن از نظر روانشناسی

حمیدرضا رفیعی وردنجانی

ناشر: انتشارات جالیز

چاپ: اول، بهار ۱۴۰۰ / ۱۰۰۰ نسخه

قطع: وزیری / تعداد صفحه: ۱۵۰

قیمت: ۳۵۰,۰۰۰ ریال

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۲۶۳-۱۹۱-۸

طراح جلد: صالح مقدم

صفحه آرائی: سعید محمد مهدیزاده فیض آبادی

حق چاپ محفوظ است

آدرس: بلوار شهید رضوی روبروی درب دانشکده روانشناسی دانشگاه فردوسی

تلفن تماس: ۰۵۱۳۸۷۹۵۲۸۸-۰۹۱۵۸۳۱۹۵۳۵-۰۹۱۵۹۳۰۹۹۶۳

فهرست مطالب

۸.....	بیشگفتار.....
۹.....	شناخت وسواس.....
۱۰.....	وسواس در لغت.....
۱۳.....	وسواس در اصطلاح.....
۱۴.....	وسواس در اصطلاح روان شناسی.....
۲۳.....	بیشگیری از بروز وسواس.....
۲۳.....	بیشگیری از بروز وسواس از منظر علم روانشناسی.....
۲۵.....	راهکارهای فردی بیشگیری از وسواس.....
۲۵.....	بازنگری کلی نظام اعتقادی و باورهای خود و رفع نقائص موجود.....
۲۷.....	راهکارهای بیشگیری وسواس در خانواده، مدرسه و جامعه.....
۳۱.....	تدابیر فقه اسلامی و آموزه های دینی در بیشگیری از بروز وسواس.....
۳۲.....	اصول و قواعد فقهی موثر در بیشگیری از وسواس.....
۳۳.....	اصالة الطهارت یا قاعده ی طهارت.....
۳۷.....	قاعده تجاوز و فراغ.....
۴۳.....	اصل استصحاب.....
۴۵.....	قاعده نفی عسر و حرج.....
۵۰.....	اصل برائت.....
۵۲.....	قاعده عدم لزوم احتیاط در تمام موارد.....
۶۲.....	مقایسه مفهوم وسواس در روان شناسی با مفهوم آن در فقه، عرف و آموزه های دینی.....
۷۲.....	انواع وسواس.....
۷۳.....	وسواس های فکری.....
۷۶.....	ویژگی های بارز افکار وسواسی.....
۷۶.....	افکار وسواسی ناخواسته اند.....
۷۶.....	افکار وسواسی مقاوم اند.....

۷۷	افکار وسواسی غیرقابل کنترل اند.....
۷۷	با ماهیت و شخصیت فرد در تضادند.....
۷۸	افکار وسواسی با ترس و اضطراب شدید همراه هستند.....
۷۸	راهبردهای ناکارآمد در برخورد با افکار وسواسی.....
۷۸	اجتناب از احیای فکر وسواسی.....
۷۸	انکار افکار.....
۷۹	فرونشاندن افکار.....
۷۹	سرزنش و انتقاد از خود.....
۷۹	توجه برگردانی.....
۷۹	جایگزینی فکر.....
۷۹	وسواس های عملی یا اجبارها.....
۸۰	ویژگی های بارز اعمال وسواسی.....
۸۴	گونه های وسواس عملی.....
۸۴	وسواس به تقارن یا نظم و ترتیب.....
۸۴	وسواس های واری.....
۸۴	وسواس انبار کردن و احتکار.....
۸۵	وسواس نسبت به آلودگی و تمیزی.....
۸۵	انواع وسواس عملی از دید قرآن و روایات.....
۸۵	وسواس در نیت.....
۸۶	وسواس های اعتقادی.....
۸۶	وسواس در زمان عبادات.....
۸۶	وسواس در وضو.....
۸۶	وسواس بروز حدّث.....
۸۷	ویژگی ها و نشانه های آشکارسازی وسواس.....
۹۳	شیوع وسواس.....
۹۷	اصطلاحات و مفاهیم مرتبط با وسواس در فقه و اصول.....
۹۸	شک و وسواس.....
۹۸	شناخت و تعریف شک.....

۱۰۰.....	عوامل زیست شناسانه بروز وسواس
۱۰۱.....	نقش وراثت در ایجاد وسواس
۱۰۳.....	عوامل جسمی اثر گذار در ایجاد وسواس
۱۰۴.....	کارکرد نابهنجار مغز و اثر آن در بروز وسواس
۱۰۵.....	ناهنجاری در کارکردهای مغز
۱۰۷.....	ناهنجاری های نوروشیمیایی مغز
۱۱۰.....	ضعف قوای جسمانی
۱۱۲.....	گلودرد استرپتوکوکی
۱۱۲.....	ریشه ها و علل شخصی بروز وسواس
۱۱۲.....	حب ذات
۱۱۳.....	فراموشی خدا
۱۱۳.....	احتیاط های ناروا و ایجاد وسواس در افراد
۱۱۵.....	قاعده تسهیل
۱۲۱.....	قاعده صحت
۱۲۶.....	قاعده ی اضطراب
۱۳۲.....	قاعده ی لاضرر
۱۳۷.....	اصل «لا شک لکثیر الشک»
۱۴۳.....	رویکرد شناخت درمانی در درمان وسواس
۱۴۵.....	فهرست منابع

پیشگفتار

اختلال وسواس فکری عملی (OCD) که از دسته ی اختلالات اضطرابی محسوب می شود، یک ناهنجاری رفتاری و شخصیتی است که از دیر باز، جنبه های گوناگون زندگی بشر را تحت تأثیر عوارض مستقیم و غیرمستقیم خود قرار داده است. محتوای این وسواس ها که منعکس کننده ی نگرانی ها و دغدغه های مردم در هر فرهنگی می باشد، عمدتاً جنبه ی مذهبی داشته است. صرف نظر از علت ها، وسواس اساساً یک ناهنجاری و انحراف از معیارهای متعادل شناختی، رفتاری، عرفی و مذهبی است که دارای ماهیت تدریجی و پیش رونده است؛ یعنی در ابتدا بسیار خفیف بوده و بیماری تلقی نمی شود. اما با گذشت زمان و ریشه دوانیدن تا اعماق روح و روان انسان، آثار فلج کننده ی روحی و جسمی آن ظاهر می گردد و این زمانی است که بیمار خطر را جدی گرفته و برای درمان، اقدام می کند که البته بسیار دیر است و مشکلات و هزینه های زیادی را در بر خواهد داشت. وسواس از دیدگاه روانشناسی به فکر، عقیده و یا احساس تکرار شونده و مزاحم گفته می شود که عمل به آن یک رفتار خود آگاه و تکراری است و در نهایت منجر به بروز رفتار اجباری در انسان می شود. وسواس جنبه های گوناگونی دارد و به دو نوع اصلی تقسیم می شود: وسواس فکری مثل وسواس در اعتقادات و وسواس عملی مثل وسواس در طهارت و نجاست، که هر کدام نشانه ها، ریشه ها و پیامدهای خاص خود را به همراه دارد.

با اندکی دقت و توجه انسان هایی را در پیرامون خود می بینیم که گرچه دارای ظاهری سالم هستند، ولی نوعی تفاوت آشکار در اعمال و رفتار آنان نسبت به رفتارهای متداول و متعارف افراد عادی جامعه وجود دارد. این افراد بیش از حد متعارف، در امور عادی، اعم از مادی و معنوی، سخت گیری می کنند، به همه چیز شک دارند، به کسی اطمینان نمی کنند و در بسیاری از امور زندگی کارهای خود را

با تردید و وسواس انجام می دهند. چنانچه این افراد درمان نشوند، وضعیت اسفناک تری پیدا می کنند و زندگی نامطلوب و ناخوشایندی را ادامه خواهند داد.

اختلال وسواس یک اختلال اضطرابی مزمن است که می تواند به مدت طولانی همه ی زندگی فرد وسواسی را درگیر نماید. اما با وجود مشقت بار بودن، روش های درمانی مختلف از قبیل: روان درمانی، دارو درمانی شناخت رفتار درمانی و مراقبه ی شخصی می توانند به درمان و رفع این اختلال کمک کنند.

«وسواس فکری عملی» یکی از اختلالات اضطرابی است که ویژگی های بارز آن شامل افکار، شک ها و آیین های وسواسی است که باعث ایجاد آشفتگی و ناسامانی در افراد مبتلا به آن شده و نتایج زیان بار فراوانی را پدید می آورد. این اختلال غالباً عملکرد فردی و سازگاری اجتماعی افراد مبتلا را دچار مشکل و تنش می کند. ماهیت وسواس به گونه ایست که هم می تواند ابتدا افکار انسان را درگیر کرده و سپس تبدیل به رفتارهای وسواسی شود، و هم می تواند فقط دربردارنده ی جنبه ی درونی وسواس باشد و تظاهر بیرونی نداشته باشد. هر کدام از این دو نوع اختلال، نشانه ها، علل و آثار منحصر به فردی دارد. برای درمان و مقابله با این اختلال صعب العلاج و یا حتی مادام العمر، شناخت دقیق خود آن ها و نحوه ی اثرگذاریشان بر جسم و روح انسان، اجتناب ناپذیر است. در ادامه ی این فصل به مطالعه و بررسی مفاهیم اولیه ای که در ارتباط با اختلال وسواس هستند، از دیدگاه علم روان شناسی می پردازیم و آن ها را با تعاریف مربوطه در فقه اسلامی و آموزه های دینی مقایسه می کنیم.

شناخت وسواس

شناختن «وسواس»، مستلزم شناخت ریشه و معانی لغوی و استعمالات آن در نزد عرب زبانان و اهل لغت است. این شناخت به فهم عمیق تر و دقیق تر از این واژه کمک می کند. در کنار معنای لغوی، پرداختن به

مفهوم اصطلاحی وسواس نیز ضروری است. واژه ی وسواس در علم روان شناسی، متون فقهی و آموزه های دینی نیز معانی و استعمالات خاص خود را دارد که آشنایی با آن ها به شناختن و درک بهتر وسواس می انجامد. از این رو در ذیل این عنوان، به مقوله ی لغت شناسی و اصطلاح شناسی آن می پردازیم:

وسواس در لغت

لغت شناسان «وسواس» را مشتق از ماده «وسوسه» دانسته و آن را به معنای القانات و تصورات نامقدس و باطل در قلب انسان معنی کرده اند که بیانگر رابطه شیطان با قلب انسان می باشد. کسی را که به «وسوسه» مبتلا شده است «مُوسوس» می نامند و وسوسه کننده را که همانا شیطان است و در دل بندگان خدای تعالی وسوسه می افکند، «وسواس» می گویند.^۱

در لسان عرب «وسواس» علاوه بر اینکه اسم است، به عنوان اسم مصدر و صیغه مبالغه نیز استعمال می گردد که در این نقش نیز به معنای «وسوسه گر»، یعنی همان شیطان است که مملو از آشکار و نهان ایجاد تردید و شبهه می کند و دائماً در دو حالت پیش رونده و پس رونده در دوران ونوسان است. بنابراین فرد «مُوسوس» کسی است که همانند مرعوبین وحشت زده که کلامشان بی نظم شده، سخن می گوید و یا همچون دیوانگان عمل کند. از این روست که در تعریف وسواس گفته اند: «وسواس یعنی دیو وسوسه کننده، و اندیشه بد در دل افکننده».^۲

۱. ر.ک: ابن منظور، ابو الفضل، جمال الدین، محمد بن مکرم، لسان العرب، بیروت - لبنان: دار الفکر للطباعة و النشر و التوزیع - دار

صادر، سوم، ۱۴۱۴ ه. ق، ماده وس، ج ۶، ص ۲۵۴.

۲- میرسید شریف جرجانی؛ ترجمان القرآن، تدوین عادل بن علی بن الحافظ؛ بکوشش سید محمد دبیرسیاقی، تهران: بنیاد قرآن، ۱۳۶۰، حرف و، ص ۱۴۷.