

بررسی علل و راه کارهای پیشگیری و درمان وسواس با

تأکید بر منابع اسلامی

سید علیداد فیاضی *

چکیده

مقاله با عنوان علل وسواس و راهکارهای پیشگیری و درمان، با تأکید بر منابع اسلامی ارایه گردیده، روش به کار گرفته شده در آن، توصیفی تحلیلی است، به این معنی که مطالب راجع به موضوع مورد نظراز منابع علمی، و قرآن، و روایات ائمه معصومین(ع) گرد آوری، و توصیف و تحلیل روی آن انجام گرفته است، یافته ها در مورد علت وسواس، بیانگر آن است که علت وسواس یا زیستی است یا غیر زیستی، یا عواملی است که از دیدگاه اسلام به عنوان علت وسواس بیان گردیده، و اسلام هم علت وسواس را، غفلت و دوری از خداوند، القاء وسوسه شیطانی می داند، بعضی از اصول عملیه، و یافته ها درمورد درمان بیماری وسواس، عبارت است از آن که درمان بیماری وسواس یا باعواملی زیستی است، یا با عواملی غیر زیستی، و یا آموزه های است که اسلام برای درمان بیماری وسواس بیان نموده است، عواملی زیستی مانند دارو درمانی، و عواملی غیر زیستی مانند غرقه سازی تجسمی، یادگیری پاسخ معارض، و آموزه های اسلامی برای درمان وسواس مانند استعاذه به درگاه الهی، ذکر تهلیل، قرائت قرآن و دعا.

واژگان کلیدی: علل، راهکارها، وسواس، پیشگیری، درمان، منابع اسلامی.

* دانش پژوه ارشد قرآن و علوم تربیتی - ایمیل: Alidadfeiazi@gmail.com

مقدمه

در میان انسان ها همواره کسانی هستند که نوعی تفاوت آشکار در اعمال و رفتار آنان نسبت به کردار رایج و متعارف افراد عادی جامعه وجود دارد، این گونه افراد که در همه جوامع بشری و در میان پیروان همه ادیان و مذاهب، حضور داشته و دارند، بیش از حد متعارف در امور روزمره زندگی سخت گیری می کنند، و در بسیاری از امور زندگی، کارهای خود را با تردید انجام می دهند، که این نوع افراد مبتلا به بیماری وسواس هستند، البته صفت وسواس به صورت خفیف در بسیاری از افراد وجود دارد، چون این نوع از وسواس قابل تحمل است، به صورت عادی دیده می شود و افراد جامعه آن را می پذیرند، دشواری به هنگامی است که این حالت در بیماران اوج گیرد و افراد را به انجام اعمال وسواسی بکشاند، که در آن صورت کار زندگی او و دیگران را به بن بست کشانده، حیات زندگی شخصی و اجتماعی او را دچار مخمصه خواهد کرد، و کیفیت زندگی این نوع افراد به گونه آزار دهنده افت میکند، و افکار سمج، اعمال و تشریفات وسواسی، بیشتر وقت آنها را به خود اختصاص می دهد، طوری که در سایر حیطه های زندگی اعم از شغل، تحصیل و غیره دچار مشکل خواهند شد.

وسواس بیماری است که خودش، خودش را تقویت می کند. بنابراین هر چه قدر به فرمان های وسواسی ذهن تان بیشتر توجه کنید، قوی تر می شوند. وقتی ذهن شما می گوید: فلان چیز را ده بار آب بکش و شما ناخود آگاه این کار را می کنید، احتمالاً باید دفعه ی بعد به بیست بار هم تن دهید تا شاید از اضطراب رهایی پیدا کنید، هدف از انجام رفتار وسواسی این است که افراد وسواسی از اضطراب، احساس گناه، نگرانی، و سایر احساسات ناخوشایند رهایی پیدا کنند، اما متأسفانه این رهایی خیلی موقتی است و گاهی فقط چند دقیقه به طول می انجامد.

مفهوم شناسی

وسواس

وسواس در زبان فارسی و عربی در اصل بر نوعی اندیشه و محتوای ناخواسته و نامطلوب دلالت می کند، وسواس از ماده وسوسه مشتق شده که بیانگر رابطه شیطان با قلب انسان است، البته این واژه در زبان فارسی به معنای اندیشه ای که بر دل می گذرد و اندیشه شیطانی و دودلی مورد استفاده قرار گرفته است، (فرهنگ، فارسی عمید)

وسواس در اصطلاح؛ در اصطلاح اهل لغت وسوسه به معنی حدیث نفس و با صدای آهسته به سوی چیزی دعوت کردن آمده است، یعنی کلام که در باطن انسان است و نیروی بی ریشه ولی قوی است که به واداشتن انسان به ارتکاب عملی و یا بازداشتن او از انجام امری می پردازد، در اصطلاح قرآن کریم وسواس به معنای شیطان و به عنوان شیطان ذکر شده است، به عبارت دیگر کلمه ی وسواس مصدر است و غرض از این مصدر معنای وصفی است، مثل جمله ی زید عدل، زید عدالت است، که به منظور مبالغه به صیغه ی مصدر تعبیر شده است، به دلیل این که شیطان بسیار زیاد و به صورت دائم و همیشه انسان را وسوسه می کند، گویا اصلا خودش وسواس است. (طباطبایی، ج ۲۰ ص ۶۹۰).

و در اصطلاح فقهاء وسوسه به خطراتی گفته می شود که به وسیله نفس و شیاطین جن و انس به قلب انسان وارد می شود، و وسواسی نیز به کسی گفته می شود که این خطورات به طور مستمر برای او پدید می آید و او نیز به آن ترتیب اثر می دهد که علامه مجلسی (ره) ضمن شرح روایت می گوید: وسوسه سخن بیهوده و بی سودی است که نفس و شیطان در روح انسان پدید می آورد. الوسوسة حدیث النفس والشیطان بما لا خیر فیه، (مجلسی، ج ۵۷، ص ۱۲).

در اصطلاح روان شناختی برای اختلال وسواس واژه ی وسواس اجباری به کار برده شده است، که جزء وسواسی عبارت اند از افکار، احساس، انگارها، یا حس ها و تصورات ذهنی که ناخواسته و مکرر وارد ذهن بیمار می شوند، و جز اجباری رفتارها یا اعمال ذهنی مکرری

هستند که فرد احساس می کند در پاسخ به وسواس فکری، یا طبق مقررات که باید با قاطعیت اجرا شوند، وادار به انجام آن ها می شوند، که جز اجباری، برای کاهش اضطراب ناشی از وسواس فکری انجام می شود، و حالت اجباری دارد، و مقاومت در برابر انجام آن نیز باعث پیدایش اضطراب می شود. (سیلگمین و دیگران، ترجمه رستمی و دیگران نشر ارسباران، ۱۳۹۲)

علل وسواس

علل بیماری وسواس در سه بخش مورد بررسی قرار می گیرد

بخش اول عوامل زیستی

(۱) ژنتیک

یکی از عواملی که می تواند شما را در مقابل بیماری اختلال وسواس آسیب پذیر سازند ممکن است ژنتیکی باشد، به هر حال گاهی وسواس می تواند بر روی افراد خانواده هم تاثیر بگذارد، تحقیقات نشان داده که پنج درصد افراد بسیار نزدیک به فرد مبتلا به وسواس در مراحل از زندگی دارای علایم و نشانه های وسواس بوده اند، هر چند عوامل ژنتیکی هنوز به طور کامل شناسایی نشده اند، چرا که افراد مبتلا به وسواس معمولاً ناراحتی خود را مخفی نگه می دارند، و حتی افراد بسیار نزدیک خانواده نیز از این امر آگاهی ندارند، به علاوه نشانه ها ممکن است خیلی ملایم باشند و یا سال ها قبل متوقف شده باشد، گاهی دیده می شود که یکی از افراد خانواده وسواس شستن و دیگری وسواس کنترل کردن را دارد، بنا براین به نظر نمی رسد که این امر را از یکدیگر یاد گرفته باشند (دیویدو دیگران، ترجمه جمالفر، ۱۳۸۵)

حتی اگر افرادی به طور ژنتیکی مستعد ابتلا به بیماری وسواس باشند، باید این استعداد به وسیله عوامل اجتماعی جرقه زده شده باشد و اگر شرایط زندگی اجتماعی خوب باشد ممکن است فرد هرگز به بیماری اختلال وسواس مبتلا نشوند، به علاوه اگر فرزند شما بد شانس باشد و این انتقال به وقوع بپیوندد، شما به اندازه کافی از مشکل بیماری وسواس

آگاهی دارید و می توانید در همان مراحل اولیه به کمک ویاری او بشتابید، و نجاتش دهید، در ضمن ما روز به روز در مورد بیماری وسواس اطلاعات بیشتری پیدا می کنیم، بنابراین احتمال جلوگیری از بروز وسواس در حال افزایش است، احتمال اینکه فرزند شما مبتلا به وسواس خواهد شد نباید کوچکترین تاثیر منفی در روابط خانوادگی شما داشته باشد، هر اندازه وسواس شما شدیدتر باشد، به همان نسبت باید مراقبت بیشتری از فرزندان خود بنمایید. (حسینی، نشر موسسه آموزش عالی اخلاق و تربیت، ۱۳۹۴)

۲) سیروتونین ناکافی

بعضی از روان شناسان و طرفداران عوامل زیستی معتقدند که اکثر داروهایی که در درمان اختلال وسواس اجبار موثرند، بر یک ماده شیمیایی مغز، به نام سیروتونین اثر می گذارد، کلومی پرامین، فلووکسامین، و فلوکستین، در محل اتصال سلول های عصبی مغز باعث انسداد جذب مجدد سیروتونین می شوند و اجازه می دهند تا سیروتونین، مدت بیشتری در این مکان ها باقی بماند. در بیماری وسواس بیشتر به نقش سیروتونین در مغز اهمیت می دهند، سیروتونین یکی از مواد شیمیایی بدن است که در دستگاه عصبی جریان دارد. (بائر، و همکاران، ترجمه، محمدی و دیگران، ۱۳۸۸)

سیروتونین در بسیاری از عملکرد های طبیعی انسان نقش عمده ای بازی می کند. سیروتونین در اشتها، (میل جنسی) و خلق و خومثل افسردگی و اضطراب نقش تعیین کننده ای دارد. نقش سیروتونین در بیماری وسواس تنها قسمت کوچکی از این وظائف می باشد، داروهای که حاوی سیروتونین می باشند می توانند فعالیت دستگاه عصبی را افزایش دهند که همین امر در از بین بردن وسواس بسیار مهم می باشد. (همان)

داروهایی که در ارتباط با سیروتونین هستند، هم در وسواس و هم در بیماری افسردگی و سایر بیماری های اضطرابی تاثیر می گذارند، این داروها باعث می شوند که عملکرد یاخته های عصبی در مغز بهتر باشند که در اثر آن اضطراب از بین می رود، اگر اضطراب شما کمتر باشد، احتمالاً شما بدون اینکه از داروهای مولد سیروتونین استفاده کنید، بهتر می

توانید در جهت غلبه بر رفتار های وسواسی عملی اقدام نمایید زیرا داروهای مولد سروتونین در افرادی که اضطراب کمتری دارند، تاثیر چندانی ندارند. (ویلسون و دیگران، جمالفر، ۱۳۸۵)

جنبه روانی وسواس به ما می گوید که مغز افراد طبیعی از بخش های مختلفی تشکیل شده است که هر بخشی وظیفه خاصی دارد، به عنوان مثال بخشی برای حافظه و بخشی برای ترس و غیره اختصاص یافته است در بعضی از بیماری های روانی ممکن است بعضی از بخشها آسیب دیده باشد، مثلاً در زوال عقل بخش حافظه آسیب دیده است، به همین طریق در بیماری های دیگر بخش های معین دیگری آسیب می بینند، در ضمن وقتی بخشی از مغز آسیب می بیند، بخش های دیگر سعی می کنند وظائف آنرا به عهده بگیرند، در نتیجه با تراکم وظایف روبرو می شوند، در ناراحتی وسواس نیز همین امر صدق می کند، یعنی در واقع کل سیستم به علت تراکم وظایف، با شکست مواجه می شود، برای اینکه در وسواس شما فکر می کنید که دارای نیرویی هستید که می توانید از وقوع بسیاری از وقایع بد و فجایع جلوگیری نمایید، وقتی کاملاً نمی توانید، مطمئن شوید که این کار را انجام می دهید یا خیر دچار اضطراب می شوید، بنابراین مغز با استفاده از بهترین روش سعی می کند با این اضطراب سازش کند، این نوع کوشش مغز که یک نوع فرایند طبیعی به حساب می آید، به صورت مغز غیر طبیعی آشکار شده و باعث به وجود آمدن تغییرات در فعالیت سروتونین می شود. (دسیلوا، و دیگران، شاپوریان، ۱۳۸۵)

بخش دوم عوامل غیر زیستی

۱) اضطراب

در واقع اضطراب علت است برای آن که فرد وسواسی آن قدر به انجام رفتار و عملی وسواسی ادامه می دهد تا این که اضطرابش از بین برود، یا کاهش پیدا کند. و برای آن که دچار اضطراب نشویم، باید به دقت بررسی کنیم که چگونه وجه رفتارهایی باعث افزایش یا

کاهش اضطراب و نگرانی می شود، و زمانی که احساس عدم آرامش و اضطراب می کنید، از انجام دادن رفتارهای وسواسی خود داری کنید

و آن چه که شما باید در زمان احساس عدم آرامش و اضطراب انجام دهید این است که سعی کنید، با رفتارها و روش هایی، از بروز اضطراب و احساس آن جلوگیری کنید. وقتی ما در مورد اضطراب فکر می کنیم و فرض می کنیم که چه قدر می تواند خطرناک و جدی باشد، در چنین حالتی از انجام دادن رفتارها و عکس العمل های طبیعی خود که لازمه ی چنین موقعیت ها می باشد، خود داری می کنیم. در حالی که تمام انسان ها برای مقابله با موقعیت های اضطراب آور عکس العمل های طبیعی و عادی از خود نشان می دهند. (قدیری، نشر ارجمند، ۱۳۹۲)

انجام رفتارها و عکس العمل های طبیعی عقلانی ترین رفتارهایی است که شما می توانید برای جلوگیری از هر نوع آسیب و کاهش اضطراب از خود نشان بدهید. افراد مختلف به روش های گوناگون در مورد اضطراب فکر می کنند، و آن را بیش از اندازه خطرناک می پندارند، اما باید به خودتان تلقین کنید که می توانید با اضطراب سازگار شوید، هنگامی که به جلوگیری از پاسخ می پردازید ممکن است در ابتداء اضطراب تان افزایش یابد، اما اگر بتوانید این واقعیت را بپذیرید که به عنوان بخشی از رفتار درمانی، با مقداری از اضطراب مواجه می شوید و باید تا زمان فروکش کردن کامل آن، با آن کنار بیایید، در غلبه بر وسواس و مشکلات موفق خواهید شد. (همان)

۲) کنترل و ارزیابی بیش از حد

در این خطای شناختی اعتقاد بر این است که اگر بخواهیم رفتار خوب یا فکر سالم داشته باشیم (باید بتوانیم همیشه بر افکار خود مسلط باشیم و آنها را مهار کنیم) فردی ممکن است تصویری ذهنی مزاحم تکرار شونده ای در این مورد داشته باشد که بتواند خودروی خود را در ترافیک کنترل کند و به سوی جمعیت یا خودرو های دیگر راه نیافتد، در پاسخ به تکرار این تصویر ذهنی، ممکن است به این نتیجه برسد که (نباید اجازه دهد این فکر

خطرناک به سراغش بیاید) (باید بتواند با این افکار مبارزه کند) نکند دچار ترس شدید شود، کنترل افکارش را از دست بدهد و افکارش تبدیل به عمل شود. (شمس، و دیگران، ۱۳۸۸)

بسیاری از افراد مبتلا به وسواس معمولاً دارای این باور نادرست اند که نمی توانند که افکار خود را کنترل کنند، یا نمی توانند آن ها را در مسیر مورد نظر خود سوق دهند، و روی آنها تسلط داشته باشند، تصورشان این است که در کنترل آن ها با شکست مواجه می شوند، آن ها از این واهمه دارند که اگر نتوانند افکارشان را کنترل کنند آن افکار گسترش یابند، بسط و هجوم افکار باعث دیوانه شدن یا درهم شکسته شدن آن ها می شود، ناتوانی و تصور شکست در کنترل افکار باعث می شود که آن ها به این باور برسند که (افکارم را نمی توانم کنترل کنم چون آن ها حقیقت دارند و واقعا در ذهنم به وقوع می پیوندند، پس یک فکر ساده ی بی عمل نیستند و چون ساده و بی عمل نیستند، پس باید بتوانم آن ها را کنترل و مهار کنم و بر روی آنها تسلط داشته باشم، ناتوانی در کنترل افکار منجر به عمل به افکار می شود. (همان)

۳) احساس مسئولیت بیش از حد

یکی از علل ابتلا به بیماری اختلال وسواس احساس مسئولیت بیش از حد است، البته تقریباً همه مردم هر روز افکار ناخوانده و مزاحم را تجربه می کنند، اما آن چه افکار ناخوانده و مزاحم را از افکار رنج آور و وسواسی متمایز می کند معنایی است که به آن افکار داده می شود، به این صورت که افراد غیر وسواس و عادی به این افکار مزاحم توجهی نمی کنند و به راحتی از کنار آن رد می شوند و آن افکار را توجیه و تفسیر نمی کنند، این احساس به گونه ای است که برای ایمنی و خوب بودن هر فردی احساس مسئولیت می کند، و این یک خطای فکری است که کنترل هرگونه پیامد کارهایتان امکان پذیر است، (اردن و دیگران، بزرگی، نشر ارجمند ۱۳۹۶).

و تعریف احساس مسئولیت بیش از حد، یعنی اعتقاد بر این باور که فرد دارای یک قدرت قطعی در وقوع یا جلوگیری از وقایع منفی حتمی است، و برای فرد مبتلا به وسواس جلوگیری از عواقب آتی (با محتوای آمیختگی اندیشه و کنش، یا آمیختگی فکر و عمل) یک اصل است، و از آن جا که این افراد باور دارند که وجود افکار و تکانه های وسواسی حتما به یک رفتار غیر قابل پذیرش و شدید منجر می شود یک ارزیابی منفی در آنها شکل می گیرد و خنثی سازی چنین افکار یا جلوگیری از وقوع چنین رویدادی در فرایند ذهنی فرد امری عادی تلقی می شود، بسیاری از فرض های دیگر، روی موضوعی آسیب متمرکز اند مثلا اگر فردی در وقوع یا عدم وقوع هر گونه واقعه آسیب زائی نقش داشته باشد، او در هر گونه عواقب احتمالی آن مسئول است. (شمس و دیگران، ۱۳۸۵)

بخش سوم علل وسواس از دید گاه اسلامی

(۱) غفلت و دوری از خدا

یکی از معتقدات مذهبی و دستورات دینی موضوع ذکر و یاد خداوند است، که تمام افراد بشر از جمله شخصی وسواسی می تواند با آن آرامش پیدا کند و از خداوند درمان بیماری روحی اش (بیماری وسواس) را بخواهد، از نظر اسلامی غفلت و دوری از ذکر و یاد خداوند لفظا و عملا یکی از علل بیماری وسواس به حساب می آید، خداوند در قرآن می فرماید: (و من یعش عن ذکر الرحمن نقیض له شیطانا فهو له قرین) هر کس از یاد خداوند روی گردان شود شیطان را سراغ او می فرستیم، پس شیطان همیشه قرین و همراه اوست، (سوره زخرف آیه ۳۶).

در تایید مطلب بالا روایت از امام جعفر صادق علیه السلام نقل شده عبدالله سنان می گوید: نزد امام صادق علیه السلام فرمود: (ای عقل له وهو یطیع الشیطان) این چه عقلی است که او دارد، در حالی که مطیع شیطان است و از او دستور می گیرد، گفتم چگونه از شیطان اطاعت می کند؟ امام علیه السلام فرمود: از خودش بپرس این وسواس که دارد از کجا در ذهن و فکرش رسوخ پیدا کرده است که الان مطابق او عمل می کند؟ بدان که در

جوابت خواهد گفت: از کار شیطان است «فانه يقول لك من عمل الشيطان»، (کلینی، ج ۱ کتاب العقل والجهل ح ۱۰)

۲) افراط و تفریط

یکی از علل ابتلا به بیماری اختلال وسواس افراط و تفریط در عمل است، جای تردید نیست که عمل وسواسی افراط در عمل است و روزنه ای است که شیطان در اذهان و افکار آن ها رخنه کرده و به تدریج بر تار و پود فرد وسواسی مسلط می‌گردد و آن ها را به انجام اعمال به صورت افراطی وای می‌دارد، و کار به جایی می‌رسد که حضرت علی علیه السلام درباره آنان در نهج البلاغه می‌فرماید: که شیطان آنان را در دام خود گرفتار می‌سازد و نتیجه این می‌شود که شیطان در سینه های آنان تخم گذاشته، تخمک ها جوجه شده در دامن آنان راه یافته و گام برداشته و در نتیجه شیطان با چشمشان نگاه کرد و با زبانشان سخن گفته است، و فرد وسواسی نباید به علم و یقین خود در مورد نجاست توجه کند، بلکه باید ببیند افراد معمولی در چه مورد یقین به نجاست پیدا می‌کند به همان ترتیب عمل کند (زمانی، ۱۳۸۴).

راه های پیشگیری وسواس

عواملی که موجب پیشگیری از بیماری وسواس می‌شودر دوبرخس مورد بحث قرار می‌گیرد.

بخش اول محیط

۱) نوع رفتار والدین

یکی از عوامل محیطی که می‌تواند از ابتلاء به اختلال وسواس پیشگیری نماید نوع رفتار والدین با فرزندان در سنین کودکی است، آغاز کودکی آغاز بذر افشانی وسواس است این صفت وسایر باور های غلط در کودکی آموخته می‌شوند، و وسواس هم به علت رویدادها یا شرائط بسیار مهم و منفی به وجود می‌آید، و پدر و مادر باید نسبت به فرزند خود توجه کافی داشته باشند تا از بروز انواع ناهنجاری ها از جمله وسواس در کودک

پیشگیری نمایند، علت وسواس را می توان در دوران کودکی و در آسان گیری نسبت به کودک و یا برعکس در سخت گیری شدید جستجو نمود، بررسی ها نشان داده که اغلب وسواسی ها والدین لجوج داشته اند که در وظیفه خواهی از فرزندان سماجت بسیار نشان می دهند، و ایراد گیر و عیب جو بوده اند، اگر مختصر لغزشی از فرزندان خود می دیدند آن را به رخ فرزندان می کشیدند، خسیس و ممسک بوده اند، به طوری که کودک برای دستیابی به هدف ناگزیر دست به مخفی کاری می زند و چهره واقعی خود را نمایان نمی کند. (استکتی و دیگران، ۱۳۸۵)

۲) ایجاد احساس امنیت و آرامش در زندگی

کارهای که برای پیشگیری از بیماری وسواس و حتی بسیاری از بیماری های روحی و روانی دیگر می توان انجام داد بسیار ساده هستند، اما اکثر ما از آن غافلیم، چرا که در زندگی نیاموخته ایم و اگر هم آموخته باشیم اهمیت آنها را نمی دانیم، برای ایجاد امنیت و آرامش منطقی در زندگی، باید این نکات را بیا موزیم و آن را در زندگی به کار بگیریم؛ سعی کنیم محیط خانه همیشه وضعیت آرامی داشته باشد، و برای تربیت فرزندان شیوه تربیتی متعادلی داشته باشیم و از هرگونه افراط و تفریط در امر تربیت آنها خود داری نماییم، باید محیط خانه را از کشمکش ها، و انواع ناسازگاری ها و درگیری های لفظی و غیره، دور نگهداریم، برای خود و افراد خانواده ارزش و شخصیت قایل شویم به گونه ای که همه احساس با ارزش بودن داشته باشند، نظافت صحیح را بدون فشار، از کودکی به فرزندانمان بیاموزیم، (مجله روان شناسی، مقاله، مکائلی، و دیگران، سال شانزدهم شماره دوم، ۱۳۹۱)

از کمال طلبی، بهترین شدن و اولین شدن ها، و افکار رویایی دوری کنیم و واقع بین باشیم، از خرده گیری تحقیر، سرزنش، تمسخر، درخواست های نامتعارف و نابجا و کلا از اعمال فشار پرهیزیم، چرا که تمامی این رفتار ها در هر نوع رابطه ای موجب تشویش و اضطراب می شوند نه امنیت و آرامش، با حفظ تعادل از تنهای و انزوا دوری کنیم و با افراد متعادل، سالم، خوش فکر و نیک اندیش معاشرت کنیم، از تنبلی و بیکاری فاصله بگیریم، در خانواده و محیط دوستان، خود و دیگران را همانگونه که هستند و هستیم بپذیریم، به

همدیگر احترام بگذاریم، و از یکدیگر حمایت و محافظت کنیم، در صورت احساس نیاز، در زندگی خود تنوع ایجاد کنیم، و کاستی های خود و دیگران را ناچیز شمرده و ببخشیم، و از احساس گناه و تقصیر دوری کنیم تا دست به تنبیه و سرزنش خود نزنیم. (شمس و دیگران، ۱۳۸۸)

بخش دوم از دیدگاه اسلام

الف) اشتغال و دوری از افراد وسواسی

در اسلام به پیشگیری از امراض جسمی و روحی (از جمله بیماری وسواس) بیش از معالجه و درمان توجه داده شده است، تا این که هیچ شخصی گرفتار این دام زجرآور نشود، در بعضی از افراد اشتغال و فعالیت می تواند علت باشد برای پیشگیری از بیماری وسواس، معمولاً افکار وسواسی در هنگام بیکاری، بیشتر به سراغ انسان می آید، چون وسواس بسیار فرصت طلب می باشد، کوچکترین فضا و فرصتی که در زندگی شما پیدا شود، در صورتی آمادگی و مستعد بودن شما، وسواس بلافاصله آن فضا را پر خواهد کرد. (ویلسون، ۱۳۸۵)

علاوه براین، باید برای پیشگیری از ابتلا به بیماری وسواس از افراد وسواسی اجتناب و دوری کنیم چرا که همنشینی و هم صحبتی با این جور افراد خواه و ناخواه در انسان اثر می گذارد به گونه ای که اگر فرد وسواس ندارد در او ایجاد وسوسه می کند، چنان که علت ابتلا بعضی از کودکان به بیماری اختلال وسواس داشتن والدین وسواسی است، که در چنین خانواده کودکان ناخودآگاه به بیماری وسواس مبتلا می شوند (اردکانی، ۱۳۹۲).

ب) استغفار و طلب آمرزش

رسول خدا صلی الله علیه و آله وسلم می فرمایند: و الاستغفار یقطع وینه ؛ استغفار و طلب آمرزش از خداوند دل شیطان را پاره می کند، ظاهر روایت دلالت دارد بر این که استغفار بند دل شیطان را پاره می کند، وقتی کاری سبب پاره شدن بند دل شیطان شود، در پیشگیری از وسوسه های شیطان نیز اثر دارد چرا که شیطان در حال پاره شدن بند دل، دچار

ترس و وحشت می شود و توانایی وسوسه کردن را ندارد و چون این دو مساله با هم مقابل هم هستند. (کلینی، ج، ۴، ص ۶۲)

ج) اجراء اصول عملیه

یکی از عوامل پیشگیری از ابتلاء به اختلال بیماری وسواس اجراء بعضی از اصول عملیه است، در اسلام که بیش از هر دینی دیگر تکلیف و امر و نهی وجود دارد، یک رشته اصول یا قواعد عملی وضع شده است که حوزه عمل و حتی حوزه فکر افراد را در قالبی معقول، قابل فهم و عمل تعیین می کند، و آن ها را از غلطیدن در وسواس فکری و عملی و از سست رایی و واماندگی و بیهوده کاری و بی ثباتی باز می دارد، در واقع کارکرد این اصول جهت دادن به ذهن پاک و روشن و بهنجار بار آوردن آن است تا دارنده چنین ذهنی فردی معقول، بهنجار و پیراسته از وسواس و پندارهای بی بنیاد باشد. (آل یاسین، ۱۳۷۴)

۱) اصل برائت

از لحاظ تربیتی آنچه که از این اصل استفاده می شود این است که مکلف خود را به چیزی جزء آن چه به دست او رسیده و حجت را بر وی تمام کرده است موظف نمی داند، و نگرانی و دغدغه خاطر ندارد که مبادا، او به آن چه ممکن است در واقع وجود داشته باشد و به دست او نرسیده است مجازات کنند، و اجرا این اصل تأثیری بسیار مهمی در عملکرد مکلف دارد، بر اساس این اصل، مجتهدی که می خواهد فتوی بدهد، و مقلدی که می خواهد به گفته مجتهد خود عمل کند، هر دو خود را آسوده خاطر می دانند که غیر از آنچه درباره آن، حجت بر آن ها تمام شده است تکلیفی ندارند، و بنابراین احساس گناه نمی کنند، بلکه با یک اصل روشن، ذهن خویش را صاف و آسوده می داند، و می گوید: آن جا که این اصل برابر ظوابط، وظیفه ام را روشن ساخته دقیق عمل می کنم و آن جا که وظیفه ای برایم روشن نشده است مکلف به انجام دوباره آن عمل نیستم. (همان)

در مورد بیماری اختلال وسواس می توان گفت، طبق تکلیفی که از جانب خداوند، و پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله وسلم، و ائمه علیهم السلام و جانشینان آن ها، به ما رسیده که

باید مثلاً پس از یکبار وضوء و غسل یقین داشته باشد که وضوء و غسلش صحیح است و طبق اصالت البرائت، دیگر لازم نیست که دوباره یا چند باره وضوء بگیرد و یا غسل نماید، تا مبتلاء به وسواس شود، بلکه می تواند با همین یکبار وضوء و غسل نمازش را بخواند، و اجراء این اصل در این مورد می تواند از ابتلا به وسواس جلوگیری نماید، زیرا طبق تکلیف گفته اند پس از یکبار وضوء و غسل می توان نماز خواند و این همان چیزی است که از اصالت البرائت می توان استفاده کرد، و مطابق این اصل می توان با خاطر آسوده و بدون داشتن هیچ گونه احساس گناهی نمازش را بخواند، و پشتوانه اصالت البرائت آیه شریفه، وما كنا معذبين حتى نبعث رسولا، و حدیث رفع می باشد، (زمانی، نشر مهدی یار، ۱۳۸۴)

۲) اصالت الطهاره

کل شیء طاهر حتی تعلم انه قذر، و این اصل یک قاعده فقهی است که در مورد شک در طهارت و نجاست چیزها به کار می رود، براساس این قاعده حکم می شود به طهارت هر چیزی تا آن که خلاف آن یعنی نجاست آن ثابت شود، از جمله مدارک این قاعده فقهی موثقه عمار از امام جعفر صادق علیه السلام است (عن ابی عبدالله علیه السلام قال: کل شیء طاهر حتی تعلم انه قذر، فاذا علمت فقد قذر وما لم تعلم فلیس علیک، حضرت فرمودند: همه چیز پاک است مگر اینکه نجس بودنش را بدانی، پس اگر دانستی که نجس است پس حکم می کنی به نجاست آن، و آنچه که علم به قذارت و نجاست آن نداری تکلیفی برای تو نیست، (عرفان و دیگران، نشر از مرکز تحقیقات کامپیوتری علوم اسلامی، ۱۳۶۴)

طبق نظر علماء منظور از دانستن در این جا ثابت شدن چیزی ناپاک است و در غیر این صورت، یعنی صورت شک باید حمل بر پاکی آن کرد، و طبق این اصل می توان به بیمار و وسواسی گفت: ای شخص متدین و مذهبی امام شیعه (یعنی امام جعفر صادق علیه السلام) گفته است: هر چیزی پاک است مگر اینکه ثابت شود که نجس است، حال شما که روز پنج بار لباس، پاهایت، بدنت را می شویی و آب می کشی آیا برایت ثابت شده که نجس است، و اگر ثابت شده دلیل اش را ذکر کن و اگر دلیل نداری چرا حرف و کلام ائمه علیهم

السلام رازی‌پا می گذاری؟ (وسائل الشیعه ج ۲، باب ۳۷، ص ۱۰۵۴، روایت، ۴). (آل یاسین، نشر دانشکده ادبیات و علوم انسانی، ۱۳۷۴)

راه‌های درمان وسواس

درمان بیماری وسواس را در دو بخش زیستی و غیر زیستی مورد بررسی قرار می دهیم، و آن گاه به معارف و آموزه های اسلامی در زمینه درمان اشاره خواهیم کرد.

بخش اول زیستی

دارو درمانی

روان شناسان معتقداند که بر اساس شواهد ارایه شده، دو روش رفتار درمانی شناختی و دارو درمانی در درمان بیماری وسواس بسیار موثر می باشد، رفتار درمانی شناختی و دارو درمانی، هم می توانند با یکدیگر به کار برده شوند و هم می توانند به طور جداگانه مورد استفاده قرار گیرند، پژوهش ها نشان می دهند که هم رفتار درمانی شناختی و هم دارو درمانی بسیار موثر هستند و این امر وابسته به انتخاب بیمار است که کدام یک را بردیگری ترجیح بدهد. با این حال در کوتاه مدت ترکیب این دو روش در درمان بیماری وسواس بسیار آشکار می باشد، به همین علت بعضی از افراد مبتلا ترجیح می دهند که از ترکیب این دو روش درمانی استفاده کنند. (ویلسون و دیگران، ترجمه، جمالفر، ۱۳۸۵)

بسیاری از روان پزشکان معتقداند که درمان به وسیله دارو در درمان اختلال وسواس از ارزش قابل توجهی بر خوردار است، غالباً در درمان بیماری وسواس با دارو، استفاده از داروهای ضد افسردگی توصیه می شود، که گزارش های پراکنده ی در باره میزان موفقیت آنها ارائه شده است، در مواردی فراوانی که اختلال وسواس با افسردگی توأم است، درمان مستقیم به وسیله دارو و یا به کمک روش های روان شناختی لازم می شود، البته بین افسردگی و اختلال وسواس، رابطه ی آشکار، با اشکال گوناگون وجود دارد، اولاً بعضی افراد بر اثر افسردگی، به بیماری وسواس مبتلا می شوند، در این گونه موارد وسواس ها

اساساً زاییده افسردگی هستند و معمولاً هنگامی که افسردگی مداوم شود، این نوع وسواس هم از بین می روند، (دسیلوا و دیگران، شاپوریان، ۱۳۸۵)

بخش دوم عوامل محیطی یا غیر زیستی

الف) غرقه سازی تجسمی

درمان غرقه سازی تجسمی به وضعیتی اطلاق می شود که در آن درمانگر به صورت کنترل شده، مراجع را به تصور و تجسم موقعیت ترس آور بسیار شدید و پیچیده ای وادار می سازد، این درمان بر این باور مبتنی است که بسیاری از اختلالات، نتیجه ای تجارب دردناک گذشته هستند، و برای آن که بیمار آن ها را از یاد برد باید موقعیت اصلی به نحوی که بدون درد تجربه گردد، دوباره ایجاد شود، درمان غرقه سازی تجسمی از شیوه ها و باور های هر دو نظریه رفتار گرایی و روان پویشی بهره می گیرد، و اگر چه در کاهش اضطراب اثر بخشی نداشته اما تا به امروز پژوهش نشان می دهد که این درمان می تواند بسیاری از ترس هایی شدید را کاهش دهد، (استکتی، و دیگران، ترجمه قاسم زاده، ۱۳۸۹)

در این روش، معمولاً در مانگر بیمار را تشویق می کند که در جلسه درمانی، ترس های خود را تجربه کند برای مثال، از بیماری که دچار وسواس واریسی است، ممکن است بخواهیم تجسم کند که خانه را ترک می کند، بدون آن که قفل ها را واریسی کند، و احساس خود را در این شرایط تجربه نماید، هم چنین در مانگر ممکن است از بیمار بخواهد رویدادی مانند تجربه مورد سرقت قرار گرفتن را تجربه کند، (همان)

ب) یاد گیری پاسخ معارض

به عبارت دیگر یکی از راههای درمان بیماری وسواس یاد گیری پاسخ معارض است، قاعده اصلی در این راه این است که وقتی میل به انجام عادت دارید، خود را وادار کنید تا به فعلی مشغول شوید که از نظر جسمی شما را از انجام آن عادت باز می دارد، چرا که ماهیچه هاییکه درگیر فعالیت پیشگیرانه هستند، با ماهیچه های درگیر در انجام آن عادت متعارضند، این روش، یاد گیری پاسخ معارض نام گذاری شده است، مثلاً به عنوان پاسخ

معارض در برابر وسواس موکندن، حرکتی را انتخاب کنید که دست شما را از حرکت به طرف سر، صورت یا چشم ها باز دارد، سپس به مدت دو دقیقه در همین وضعیت بمانید اگر احساس کردید که به کندن موهای خود میل دارید، دست های خود را در یکدیگر قلاب کنید به مدت دو دقیقه یا تا زمانی که این میل فروکش کند در همین وضعیت باقی بمانید، اگر این میل در زمان مطالعه به سراغ شما آمد، لبه کتاب را به مدت دو دقیقه فشار دهید. اگر چنین حالتی در زمان رانندگی اتفاق افتاد، دست خود را به دور فرمان محکم کنید و به مدت دو دقیقه یا تا زمانی که این میل فروکش کند، در همین وضعیت باقی بمانید. (بایر، محمدی و دیگران، ۱۳۸۸)

البته در چند بار اول، باید تمرین این مرحله از برگرداندن عادت را حین نگاه کردن به ساعت انجام دهید تا آن که مدت دو دقیقه به پایان برسد، اگر پس از دو دقیقه احساس کردید که هنوز به شدت مایل به کندن موی خود هستید، دو دقیقه ای دیگر ادامه دهید و در صورت لزوم، باز همین روند را تکرار کنید. پس از این که چندین بار این تمرین را انجام دادید، می توانید بدون نگاه کردن به ساعت زمان دو دقیقه را تخمین بزنید، بنابراین دیگر نیازی به ساعت نخواهید داشت، چند ساعت کمتر یا بیشتر تفاوت ندارد، اگر پاسخ معارض را به طور صحیح انجام دهید، در می یابید که دیگر نمی توانید به کندن موهای خود ادامه دهید، در واقع برای ماهیچه ها غیر ممکن است که در یک زمان در دو فعالیت متضاد درگیر شوند، با تداوم تمرین و به تدریج، ماهیچه ها عادت های کهنه ی پاسخ به امیال را فراموش می کنند و شما خواهید توانست حرکت دست هایتان به طرف صورت، چشم ها، یا سر متوقف کنید، برخی از روان شناسان معتقدند که بعضی از بیماران با یادگیری آگاهی و انجام یک پاسخ معارض، توانسته اند پس از اولین جلسه، فراوانی دفعات وسواس مو کندن خود را به میزان نود درصد کاهش دهند. (همان)

آموزه‌هایی اسلامی برای درمان وسواس

(۱) استعاذه به درگاه الهی

حضرت علی علیه السلام در مورد درمان بیماری اختلال وسواس می فرماید: (اذا وسوس الشیطان الی احدکم فلیتعوذ بالله ولیقل آمنت بالله وبرسوله مخلصا له الدین) هنگامی که شیطان کسی را وسوسه کرد باید به خداوند پناه ببرد و بگوید (آمنت بالله وبرسوله) از ظاهر روایت معلوم می شود که مقصود وسواس اعتقادی و فکری است که درمان آن با دو روش انجام می شود، (۱) توکل بر خداوند و خود را در پناه وی احساس کردن، (۲) با زبان تکرار نمودن، تا فکر ناخواسته و انحرافی در ذهن او نیاید، و امام جعفر صادق علیه السلام فرمودند: شیطان به وسیله وسواس نمی تواند به ضرر بنده خدا کاری کند مگر آن که بنده از ذکر خداوند اعراض کرده باشد و حضرت سفارش کردند، که ذکر لا اله الا الله ولا حول ولا قوت الا بالله را همیشه تکرار کنید مخصوصا در زمانی که فکر شما متوجه اعمال و افکار وسواسی شود، (کلینی، ج ۳ ص ۴ حدیث ۷).

(۲) ذکر تهلیل

شیخ صدوق رحمت الله در مقنعه آورده که اگر انسان دچار وسوسه شد چیزی بر او نیست (یعنی مرتکب گناه نشده) و بگوید (لا اله الا الله) اگر انسان هنگام وسوسه شیطان این ذکر را با توجه به معنای آن (که وحدانیت خدا و نفی هر معبودی غیر از خداوند است) بگوید متوجه می شود که باید فقط اطاعت خدا کند نه اطاعت شیطان و وسوسه کننده را، (معمدی، نشر نهاوندی، سال نشر ۱۳۸۹).

شخصی، به امام رضا علیه السلام عرض کردند: یابن رسول الله در نفسم چیزی می بینم که بزرگ است، حضرت فرمودند: بگو لا اله الا الله، جمله ای در نفسم چیزی می بینم که بزرگ است، اشاره به نگرانی شخصی به خاطر وسواسی باشد که بر او عارض می شود که حضرت ذکر تهلیل را به ایشان تعلیم می دهد، (محدث نوری، ج ۵، ص ۳۰۳)

۳) قرائت آیه قرآن و دعاء توکل

از ابن عباس روایت شده که بعضی از افراد وسواسی به حضرت شکایت نمودند، حضرت فرمودند: هنگامی که در قلبت چیزی از (وسوسه) احساس نمودی بگو: هو الاول والاخر والظاهر والباطن وهو بکل شیء علیم، (حدید آیه ۳)، (محدث نوری، ج ۶، ص ۴۲۵).
و دعاء توکل، که امام صادق علیه السلام فرمودند: شخصی نزد رسول اکرم صلی الله علیه وآله وسلم آمد و عرض کرد یا رسول الله بدهکاری و وسوسه بر من غلبه کرده است، حضرت فرمودند: بگو: «توکلت علی الحی الذی لا یموت والحمد لله الذی لم یتخذ صاحبته ولا ولد اولم یکن له شریک فی الملک ولم یکن له ولی من الذل وکبره تکبیرا» این شخص مدتی بعد به حضرت خبر داد که هم بدهکاری ام وهم وسوسه ام زایل گردید (همان)، (پورحسینی، ۱۳۹۴).

نتیجه گیری

اختلال وسواس فکری- عملی بیماری جدی، ناتوان کننده، ولی قابل درمان است. این بیماری از دو جزء وسواسی که عبارت اند از : افکار، احساس، انگاره ها، یا حس ها و تصورات ذهنی که ناخواسته و مکرر وارد ذهن بیمار می شوند. جزء اجباری، الگوی رفتاری تکرار شونده ی است که معمولا در پاسخ به افکار ذهنی، برای کاهش اضطراب ناشی از آن انجام می شود و حالتی اجباری دارد و مقاومت در برابر انجام آن نیز باعث پیدایش اضطراب می شود.

وسواس علل مختلفی دارد که روان شناسان یکی از مهمترین علل آن را اهمیت دادن بیش از حد به افکار مزاحم می دانند.

در مورد پیشگیری از بیماری وسواس، اگر بخواهیم که در جامعه افراد وسواسی کمتری داشته باشیم و اگر بخواهیم فرزندان ما در آینده مبتلا به اختلال وسواسی نشوند باید به نحوه تعامل والدین با فرزندان شان توجه و آنها را اصلاح نماییم چون والدین در رفتارشان با کودک یا بیش از حد آسان گیر و سهل انگارند، به گونه ای که با این نوع رفتار با کودک

این طرز تفکر در کودک ایجاد می شود که هیچ کس رفتار کودکانه اش را زیر نظر و کنترل نداشته و در نتیجه خودش باید از خود مواظبت کرده و رفتارهایش را کنترل کند و لذا برای پیشگیری از ابتلا به بیماری وسواس باید به این نکته توجه نماییم.

اگر بخواهیم کودکان و فرزندان ما در آینده مبتلا به اختلال وسواس نشوند، باید در رفتار و برخورد با آنها خیلی سهل انگار و آسان گیر باشیم و نه خیلی خشک و خشن و تند خو، بلکه در مواجهه با فرزندان باید طوری برخورد کنیم که اعتماد به نفس آنها را بالا ببریم و کسی که اعتماد به نفس بالایی دارد دست به کارهای بیهوده و بی ارزش نمی زند.

در مورد درمان بیماری وسواس درمانگران شناختی رفتاری اعتقادشان بر این است که برای درمان بیماری وسواس، استفاده از تکنیک پیشگیری از پاسخ می تواند تاثیری زیادی داشته باشد، در جریان اجرای تکنیک پیشگیری از پاسخ شخصی که مبتلا به اختلال وسواس اجباری است تلاش می نماید هنگامی که تحت فشار ذهنی برای انجام اعمال تکراری از سوی افکار وسواسی (مانند شستن مکرر دستها) قرار دارد تا حد امکان در مقابل اجرای این افکار مقاومت نماید.

اجرای درمان شناختی رفتاری برای درمان اختلال وسواس اجباری به مدت متوسط ۱۲ الی ۱۶ جلسه ی هفتگی، و انجام تمرینات مکرر، دو تکنیک مواجهه و پیشگیری از پاسخ در محیط خانه برای مدت دو یا سه ساعت در طول روز، و برای مدت حداقل دو یا سه ماه می تواند در درمان اختلال وسواس اجباری موثر باشد، اما بسیاری از بیماران مبتلا به اختلال وسواسی اجباری، مسیر درمان را تا آخر طی نکرده جاسات درمان را ترک می کنند، و به این دلیل به نتیجه نمی رسند.

میزان ریزش بیماران مبتلا به اختلال وسواس اجباری در طول درمان حدود ۴۰ درصد برآورد شده است، نتایج پژوهشها در مورد میزان تاثیر درمان شناختی رفتاری بر روی بیمارانی که تمام طول درمان شناختی رفتاری اختلال وسواس اجباری را طی نموده اند نشان داده است که میزان کار آمدی این نوع درمان (مواجهه و جلوگیری از پاسخ) تقریباً همسطح

با کار آمدی درمان دارویی اختلال وسواس اجباری یعنی حدود ۶۵ الی ۷۰ درصد می باشد، البته روش های موثری دیگری هم برای درمان این بیماری ذکر شده است.

فهرست منابع

- (۱) اسلامی نسب، علی، و دیگران، راهنمای عملی درمان وسواس برای وسواسی ها نشر شفا بخش، ۱۳۸۷.
- (۲) آردن، جان، و دالکرسو دانیل، فیروز بخت، مهر داد، کار برای درمان، اختلال وسواس فکری، اجبار عملی، تهران. نشر رشد، ۱۳۹۳.
- (۳) انجمن پزشکان آمریکا، راهنمایی تشخیصی و آماری اختلالهای روانی، مترجمان، هایا ماک آوادیس یانس، حسن هاشمی مینا باد، داورد عرب قهستانی، تهران، نشر رشد، ۱۳۹۴ ویراست پنجم.
- (۴) آل یاسین، سید علی، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشکده ادبیات و علوم انسانی، ۱۳۷۴، شماره رساله ۳۹۷.
- (۵) باچیر جیمز، هولی جیل، مینکا سوزان، سید محمدی، یحیی آسیب شناسی روانی، تهران، ارسباران، ۱۳۹۴.
- (۶) بثر، تقدیسی، شیطان ذهنی کندوکاوی در اپید می افکار بد و وسواس گونه، نشر ققنوس، ۱۳۹۲.
- (۷) با یر، لی، غلبه بر وسواس، مسعود محمدی، و دیگران، تهران انتشارات رشد، چاپ سوم، ۱۳۸۸.
- (۸) سیموس، گریگوریس، اختلال هایی اضطرابی کتاب برای متخصصان، اکرم خمسه، تهران، ارجمند، چاپ اول ۱۳۹۴.
- (۹) دسیلوا، پادمال، شاپو ریان، رضا، حقایقی در باره اختلال وسواس تهران نشر ارسباران ۱۳۸۵.
- (۱۰) زمانی مصطفی، وسواس، پیدایش، رشد، و علاج، نشر مهدی یار، ۱۳۸۴.
- (۱۱) حسینی، علی پور، بررسی اختلال وسواس اجباری طهارت ونجاست، و راهکارهای درمانی، بر اساس منبع اسلامی، موسسه آموزش عالی، اخلاق و تربیت، ۱۳۹۴.
- (۱۲) سایت دانشگاهیان، اداره مشاوره و پاسخ نهاد نمایندگی مقام معظم رهبری در دانشگاهها، عنوان وسواس فکری با محتوای توهین به اعتقادات، ۲۰۱۹.
- (۱۳) شاکر اردکانی، اسماعیل، نکاتی در باره وسواس و راه درمان آن، قم، نشر فرهنگ اهل البیت علیهم السلام، ۱۳۹۲.
- (۱۴) کتاب کار درمان وسواس راهکارهای جدید برای بهبود زندگی روزمره و دستیابی مجدد به آرامش ذهنی، اردن و دیگران، جان بزرگی، نشر ارجمند، ۱۳۹۶.
- (۱۵) گیل استکتی و دیگران، اختلال وسواس جدید ترین راهبر های ارزیابی و درمان، حبیب الله قاسم زاده، نشر ارجمند ۱۳۸۹.

۱۶) میکائلی، نیلوفر، ودیگران، دوفصلنامه علمی پژوهشی، مطالعات اسلام و روان شناسی، پژوهشگاه حوزه و دانشگاه، سال ۵،

بهار و تابستان، ۱۳۹۰

۱۷) ناروئی نصرتی، رحیم، اثر بخشی روش خود تحقق دهی دینی در درمان وسواس ناخود داری، مو سسه آموزشی

پژوهشی امام خمینی رحمت الله، ۱۳۸۸

۱۸) ویل، ویلسون، دیوید، راب، وسواس و درمان آن، متر جم سیاوش جمالفرا تهران نشر ارسباران، ۱۳۸۵