

همایش ملی سلامت از دیدگاه قرآن کریم

رویکردهای نوین در پژوهش‌های میان‌رشته‌ای قرآن و سلامت

بازپژوهی راهکارهای درمان وسواس از منظر قرآن و روایات

نرجس میناقی*؛ طلبه سطح ۳، گروه فقه و اصول، حوزه علمیه سمنان
مریم آقایی بجستانی؛ استادیار، گروه فقه و مبانی حقوق اسلامی، دانشگاه آزاد اسلامی سمنان

چکیده

وسواس به عنوان یکی از اختلالات روانی که متأسفانه در بیشتر افراد جامعه مشاهده می‌شود، یکی از عوامل مهمی است که زندگی فردی و اجتماعی فرد را مختل می‌سازد. از این رو شناخت وسواس و علت پیدایش آن و همچنین راه‌های پیشگیری از آن می‌تواند گام مهمی در درمان این اختلال باشد. قرآن کریم به عنوان نسخه کامل زندگی بشر و نیز روایات معصومین (ع) با ارائه راه حل‌های پیشگیرانه به معرفی وسواس پرداخته‌اند. وسواس در سوره «ناس» به معنای نیروهای بیرونی به کار رفته است که آدمی را تحریک می‌کنند. از منظر قرآن، سه عامل شیطان، نفس و انسان‌های ابلیس سیرت به عنوان عوامل وسواس مطرح شده‌اند. توکل، توسل، بی‌اعتنایی، انتخاب الگو و ذکر درمانی به عنوان درمان در روایات معرفی شده است. در این نوشتار ضمن ارائه درمان‌های مطرح در قرآن و روایات با توجه به این که بسیاری از بیماران وسواسی به علت عدم آگاهی از مسائل فقهی دچار این اختلال شده‌اند، نکات و درمان فقهی مواردی از وسواس مانند «درمان وسواس در نجاست و پاکی»، «وسواس در غسل»، «وسواس در نماز» و رویکرد فقهی به این مساله تبیین شده است.

واژگان کلیدی: وسواس، درمان وسواس، قرآن، روایات

Abstract

Most of the people are unfortunately known to be suffering from obsession, one of the psychopathy. This is one of the factors that has impacts on both individual and social life of a person; therefore, knowing what obsession, its symptoms and the precautionary steps to avoid it can be regarded as an important step to help curing this psychopathy. The Holy Quran, a complete version of the human's life, and also what the innocents have advised have provided solutions to this. Obsession in Nas Verse, one of the Quran's verses, is known as one of the outer forces that stimulates humans. From Quran's point of view, the Evil, soul, and Satan are known as the main three factors creating obsession.

Resorting, head less ness and choose the pattern and physician one of the best way that introduce in this narrative in this writing to point the remedy that consideration in Quran narrative.

In most of sick obsession persons that they didn't have enough knowledge about religious. Juris prudence affairs that cause these disorder such examples of obsessions : are remedy for uncleanness obsessions, obsession in ablutions and obsessions in prayer that definition with juris consult.

Keywords: obsessive, obsessive treatment, Quran, Traditions

مقدمه

در میان انسان‌ها افرادی هستند که دارای ظاهری سالم می‌باشند، ولی نوعی تفاوت آشکار در اعمال و رفتار آنان نسبت به افراد عادی جامعه وجود دارد. این گونه افراد که در همه جوامع بشری حضور داشته و دارند؛ بیش از حد متعارف در امور زندگی سخت‌گیری می‌کنند به همه چیز شک دارند و به کسی اطمینان ندارند و بسیاری از کارهای خود را با تردید انجام می‌دهند. به این افراد که متأسفانه در جامعه اسلامی و حتی در میان شیعیان نیز یافت می‌شوند، افراد وسواسی گفته می‌شود.

دین اسلام با وسواس به سختی مبارزه نموده و کوشیده است تا مسلمانان را از نظر فکری، افرادی غنی و توانا بسازد تا هیچ گاه دچار افکار وسواسی و شک و تردید نگردند، چون شک و بی‌تصمیمی خود، یک نوع بیماری مهلک است. با توجه به این که شناخت بیماری و علت پیدایش آن و همچنین راه پیشگیری و درمان در بهبود بیماری‌های جسمی و روحی بسیار مؤثر است، مراجعه به منابع دینی به ویژه قرآن کریم به منظور بهره‌گیری از توصیه‌های ارزشمند آن پیرامون شناخت و درمان مشکلات مختلف جسمی و روانی از جمله بیماری وسواس ضروری می‌باشد.

در مقاله‌های فوق به صورت اجمال و اختصار به موضوع وسواس پرداخته شده است، در این مقاله تلاش شده که تعریف کاملی از وسواس و وسوسه از منظر قرآن ارائه شود، سپس انواع بیشتری از وسواس و علل پیدایش رفتار وسواسی بطور کامل بیان گردد. در ادامه راهکارهای قرآنی درمان و پیشگیری از وسواس بیان شده است و در آخر درمان مواردی از وقوع وسواس که بسیار شایع می‌باشد از نظر فقهی بررسی شده است.

بحث

۱- مفهوم وسوسه و وسواس از منظر قرآن و روایات

در آیات متعددی، واژه «وسواس» در قرآن کریم آمده (سوره‌های مبارکه ناس، اعراف و طه) و منظور از آن نوعی اختلال روانی و فکری است که مترادف با ذهاب عقل بوده و باعث می‌شود افراد به سوی افکار ناخواسته کشیده شوند و در نتیجه دست به رفتارهای نادرست یا ناپسند بزنند.

۲- انواع وسواس

- وسواس فکری

- وسواس عملی

۳- علل بروز وسواس از دیدگاه قرآن

در قرآن کریم از شیطان، نفس و انسان‌های ابلیس سیرت به عنوان سه عامل مؤثر در بروز وسوسه یاد شده است.

۴- عوامل و ریشه‌های بیماری وسواس:

نداشتن شناخت و آگاهی، عامل وراثت، بحرانهای دوران نوجوانی، روش‌های تربیتی نامطلوب، حوادث تلخ دوران کودکی

۵- راهکارهای عملی درمان وسواس

درمان وسواس، همچون سایر بیماری‌های روانی با علم و عمل بسیار آسان است، ولی انسان باید ابتدا خود را مریض بداند و پس از آن درصدد علاج برآید. مواردی که در درمان وسواس توصیه می‌شود به شرح ذیل است:

- **دعا و توسل:** اولین سفارش برای درمان این بیماری، دعا، توسل و رابطه با خدا برای رفع این صفت رذیله است.

- **کمک گرفتن از نماز:** مطلب دیگری که از قرآن استفاده می‌کنیم، این است که از نماز اول وقت باید کمک گرفت. این آیه شریفه در قرآن دو بار تکرار شده: *اَسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ*

- **تقوا و اجتناب از گناه:** مطلب سوم تقوا و اجتناب از گناه است. اجتناب از گناه انسان را به مقامات والایی می‌رساند.

- **بی‌اعتنایی:** مطلب دیگری که اهمیت فوق‌العاده‌ای دارد و بدون آن، دعا و توسل و سایر راهکارها فایده‌ای ندارد، تلاش و فعالیت شخص است. و کاری که باید در این جهت انجام داد، مبارزه منفی، یعنی بی‌اعتنایی است؛ بی‌اعتنایی نمودن به آن چه تخیلش می‌گوید، بی‌اعتنایی به آن چه شیطان درون و شیطان برونش از او می‌خواهد. این بی‌اعتنایی وسوسه را از بین می‌برد.

- **انتخاب الگو:** نکته‌ی دیگری که باید شخص وسواسی مراعات کند، انتخاب الگو است، البته الگویی که خود دچار این مشکل نباشد.

- **تلقین:** تلقین در زندگی نقش بسیار مؤثری دارد و مقصود از تلقین این است که وسواسی باید به طور جدی با خود حرف بزند و بگوید که من وسواسی هستم و این درد بزرگی است، باید این درد را درمان کنم.

- **مراقبه:** مهم‌تر از همه‌ی آنچه گفته شد این است که وسواسی باید اهل «مراقبه» باشد. علمای علم اخلاق در مورد قانون «مراقبه» بسیار پافشاری دارند. و این قانون مراقبه نه فقط برای وسواسی مفید است بلکه برای درمان همه‌ی صفات رذیله چاره‌ساز است.

نتیجه‌گیری

با نگرش در قرآن کریم مشخص می‌شود که رهنمودهای قرآنی حاکی از آن است که همه افراد وسوسه پذیرند و قابلیت این را دارند که گرفتار وسوسه گردند. خداوند متعال به دلیل احاطه کامل به همه ابعاد وجودی انسان، شناخت عمیق و جامع از تحولات درونی انسان دارد و توصیه‌های وی در قرآن نیز قابل توجه و مؤثر در حل معضلات روانی و اجتماعی انسان مانند بیماری وسواس است.

بیمار وسواسی باید بداند که هم دنیايش جهنم است و هم آخرتش، هر چند گمان می‌کند با این کارهایش راه به سوی بهشت می‌برد اما باید بداند وسوسه‌گری کار شیطان است و مصداق این گفته‌ی امیرالمؤمنین (ع) است که فرمودند:

شیطان را پشتوانه‌ی خود گرفتند و او از آنان دام‌ها بافت در سینه‌هاشان جای گرفت و در کنارشان پرورش یافت. پس آن چه می‌دیدند، شیطان به ایشان می‌نمود و آن چه می‌گفتند سخن او بود. به راه خطاشان برد و زشت را در دیده‌ی آنان آراست.

در این مقاله سعی بر این بود که با استفاده از آیات قرآن کریم و روایات معصومین ابعاد مختلف بیماری وسواس را شناسایی کرده و راه‌های درمان آن را بیان کنیم. بنابراین اشخاص وسواسی اولاً باید بدانند که بیمار هستند و فکر علاج خود باشند و ثانیاً به مواردی که در خصوص علاج این بیماری خطرناک بیان شد، جدّاً عمل کنند تا خداوند متعال نیز نظر لطف و رحمت خود را شامل حال آنان نماید.

منابع

- ابن منظور، محمدبن مکرّم (۱۴۰۵ ق). لسان العرب، ۱۸ جلد، قم: نشر ادب حوزه.
- بهبهانی، محمود (۱۳۷۹). شناخت و درمان وسوسه و وسواس در اسلام. قم: مجمع ذخائر اسلامی.
- تبریزی، ملکی میرزا جواد (۱۴۲۰ ه. ق). اسرار الصلاة، مترجم: رجب زاده، رضا، تهران: انتشارات پیام آزادی.
- حسن زاده آملی، حسن (۱۳۶۲). معرفت نفس. مرکز انتشارات علمی و فرهنگی بی‌جا.
- خمینی، روح‌الله (۱۳۶۸). توضیح المسائل، قم: مؤسسه النشر الاسلامی وابسته به جامعه مدرسین.
- خمینی، روح‌الله (۱۳۶۸). شرح چهل حدیث، تهران: موسسه تنظیم و نشر آثار امام خمینی (س).
- طباطبایی، سید محمد حسین (۱۳۶۰). ترجمه تفسیرالمیزان. مترجم محمدباقر موسوی همدانی، قم: دفتر انتشارات اسلامی.
- کلینی، محمد بن یعقوب (۱۳۲۹ ق). اصول کافی. جلد ۲، ترجمه جواد مصطفوی. تهران.
- مظاهری، حسین (۱۳۸۷). وسواس، موسسه فرهنگی مطالعاتی الزهرا.

nmisaghi2@gmail.com