

سورة الاحقاف

عنوان: فصلنامه علمی نسیم کوثر

مدیر مسئول و سردبیر: سید محمد حسینی دره صوفی

ویراستار: سیده نیلوفر حسینی

گرافیسیت: سیده زهرا حسینی

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

قیمت: ۲۰۰,۰۰۰ تومان

صاحب امتیاز: بنیاد فرهنگی خدماتی امام حسن عسکری (ع)

شماره تماس: ۰۰۹۸۹۳۵۳۹۶۹۷۷۶

سایت فصلنامه: nasimekosar.blog.ir

ایمیل: nasimkosar1399@gmail.com

دفتر مرکزی و محل چاپ: قم

راهنمایی نویسندگان و شیوه نامه نگارش فصلنامه علمی نسیم کوثر

۱. مقاله قبلا در نشریه دیگری به چاپ نرسیده یا همزمان برای سایر مجلات ارسال نشده باشد.
۲. مقاله دارای عنوان، چکیده به زبان فارسی، واژگان کلیدی، مقدمه، متن اصلی، نتیجه گیری، منابع و مأخذ باشد.
۳. مقاله در برنامه word و باقلم IR lotus و اندازه ۱۴ نازک بوده و عنوان مقاله با قلم B Titr و اندازه ۱۴ تایپ شود.
۴. حجم هر مقاله حداقل ۱۲ و حداکثر ۲۲ صفحه باشد.
۵. کلمات کلیدی بین ۴-۷ کلمه و بصورت فارسی باشد.
۶. چکیده فارسی، از ۱۵۰ تا ۲۰۰ کلمه باشد.
۷. معادل انگلیسی اصطلاحات و مفاهیم علمی رایج، پانویست شود.
۸. ارجاع به منابع درون متنی باشد. داخل پرانتز، نام خانوادگی، سال انتشار و شماره صفحات ذکر شود. مثال (حاجی ده آبادی، ۱۳۹۶، ۱۰۰).
۹. فهرست منابع و مأخذ، به ترتیب الفبای نام خانوادگی نویسندگان، باشد (الف) کتابها: نام خانوادگی نویسنده، نام نویسنده، سال انتشار، عنوان کتاب، (بصورت توپر)، نام خانوادگی مترجم یا مصحح، نام مترجم یا مصحح، شماره جلد، محل انتشار و ناشر. مثال: هارت، هربت، ۱۳۹۰، مفهوم قانون، راسخ، محمد، تهران، نشر نی.
- ب) مقالات: نام خانوادگی، نام، سال انتشار، عنوان مقاله، (بصورت توپر)، نام مجله، شماره مجله و شماره صفحات اول و آخر مقاله. مثال: رضایی، محسن، ۱۳۸۵، روش تجربی، فرهنگ مدیریتی، سال چهارم، شماره دوازدهم، ۱۷۲-۱۸۹.
۱۰. در زیر عنوان مقاله اسم نویسنده یا نویسندگان و در قسمت پاورقی ایمیل و سمت پژوهشگر و همچنین مشخص نمودن نویسنده مسئول. (به عنوان مثال حسینی، سید محمد، دانشجوی دکتری فقه و حقوق قضایی، جامعه المصطفی العالمیه، قم).
۱۱. مقالات بیانگر آرا و نظرات نویسندگان است و فصلنامه نسیم کوثر مسئولیتی در قبال محتوا و نویسنده آن ندارد.

اعضای هیأت تحریریه:

۱. سید محمد حسینی دره صوفی، دانشجوی دکتری فقه و حقوق قضایی،
نخبه و پژوهشگر برتر در دانشگاه بین المللی المصطفی. قم
۲. دکتر سید رضی قادری، دکتری فلسفه اخلاق از دانشگاه باقر العلوم،
سطح چهار فقه و اصول حوزه، استاد سطوح عالی حوزه. قم
۳. محمدعلی علیدادی، دانشجوی دکتری فقه و حقوق قضایی، جامعه
المصطفی العالمیه. قم
۴. سید مهدی نقوی، ارشد رشته ادیان ابراهیمی، قم جامعه المصطفی
۵. سید طالب زکی، دانش آموخته کارشناسی ارشد فقه و معارف اسلامی،
جامعه المصطفی العالمیه، قم.

فهرست مطالب

تأثیرپذیری اخلاقی انسان از عوامل سیاسی و اقتصادی از منظر قرآن و روایات	۷
جایگاه خیار تعذر تسلیم در فقه امامیه با تأکید بر اصول و مبانی	۳۳
نظرات و مبانی فکری علمای اسلامی و وهابیت نسبت به بدعت یا سنت بودن عزادای بر امام حسین (ع)	۶۳
همسویی تکنیک‌های CBT و رهنمودهای قرآن و عترت در درمان وسواس	۹۷
نقد دیدگاه فاضل آبی در «عامی» بودن سهل بن زیاد	۱۲۳
نقد روان‌شناختی قرآن پژوهی گلد زیهر	۱۳۳
روزه و آثار آن از دیدگاه آیات و روایات	۱۵۱



فصلنامه علمی

سال چهارم، زمستان ۱۴۰۳، شماره ۱۷
همسویی تکنیک‌های CBT و رهنمودهای قرآن و عترت در درمان
وسواس

محمد انور اصغری^۱

چکیده

وسواس از دیرباز مورد توجه بوده و روش‌های سنتی و سپس علمی برای درمان آن ابداع شده است. درمان شناختی-رفتاری، یکی از مؤثرترین روش‌های علمی برای درمان وسواس شناخته می‌شود. قرآن و روایات نیز رهنمودهای ارزشمندی برای درمان این اختلال ارائه می‌دهند. پژوهش حاضر با هدف بررسی همسویی بین پنج تکنیک درمان شناختی-رفتاری (CBT) و رهنمودهای قرآن و عترت در درمان وسواس انجام شده است. این پژوهش با روش توصیفی-تحلیلی و رویکردی تطبیقی، به مقایسه سه مولفه؛ فرایندها، محتواهای جایگزین و شرایط تاثیرگذاری در تکنیک‌های (CBT) و رهنمودهای قرآن و عترت پرداخته است. یافته‌ها نشان می‌دهد که فرایندها و شرایط لازم برای درمان در هر دو رویکرد شباهت زیادی دارند، اما محتواهای جایگزین ارائه شده در آن‌ها متفاوت است. نتایج پژوهش حاکی از آن است که تلفیق تکنیک‌های CBT با رهنمودهای قرآن و عترت می‌تواند رویکردی جامع و مؤثر برای درمان وسواس، به ویژه وسواس مذهبی باشد.

کلمات کلیدی: قرآن، عترت، وسواس، CBT، روان‌درمانی، فرایند

۱- دانشجوی دکتری قرآن و علوم با گرایش روانشناسی، جامعه المصطفی العالمیه، مشهد، ایران.

۱. مقدمه

وسواس، به عنوان یکی از شایع‌ترین اختلالات روانی در طول تاریخ، دامنگیر تعدادی از انسان‌ها و مورد توجه بوده است. در دوران باستان از طریق روش‌های سنتی به درمان آن، پرداخته می‌شد. از نیمه قرن نوزدهم مورد مطالعات علمی قرار گرفت و به تدریج درمان‌های روانشناختی و دارویی برای آن توسعه یافت. (نبی زاده، ۱۰۱: ۱۰۱) درمان‌های روانشناختی وسواس، شامل رویکردها و روش‌های گوناگونی مانند رویکرد روانکاوی، روان‌پوشی، انسان‌گرایانه، وجودی، درمان شناختی-رفتاری (CBT)، درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد و درمان مبتنی بر شفقت... می‌باشند و سیر تکاملی داشته‌اند. یکی از مؤثرترین روش، از میان رویکردها و درمان‌های روان‌شناختی، درمان شناختی-رفتاری است. (هاوتون، ۱۳۷۶: ۲۹) تاثیر درمانی این روش، در ظرفیت فرایند علمی تکنیک‌های آن است.

علاوه بر روش‌های علمی، در منابع اسلامی، به ویژه قرآن و روایات نیز رهنمودها و دستور العمل‌های مؤثری برای درمان وسواس وجود دارد.

این مقاله تلاش دارد تا به بررسی همسویی سه مؤلفه؛ فرایندها، محتوای جایگزین و شرایط تاثیر گذاری در تکنیک‌های (CBT) و رهنمودهای قرآن و عترت بپردازد. مقصود از فرایند، گام‌ها و مراحل اجراء تکنیک‌ها، مقصود از محتوای جایگزین، فعالیت‌ها و افکار مثبت و مقصود از شرایط، امور ضرور برای تاثیر گذاری تکنیک‌ها و رهنمودها، می‌باشد

۱-۱. بیان مساله و هدف پژوهش

وسواس، به عنوان یکی از شایع‌ترین اختلالات روانی، تأثیرات قابل توجهی بر کیفیت زندگی افراد می‌گذارد. درمان شناختی رفتاری (CBT) به عنوان روشی اثبات شده در کاهش علائم وسواس شناخته شده است. (هاوتون، ۱۳۷۶: ۲۹) با این حال، با توجه به فراوانی بالای وسواس‌های مذهبی و دشواری پذیرش درمان‌های صرفاً روان‌شناختی توسط برخی افراد. (رمضانی و غلامی، ۱۳۹۴: ۱۰۵-۱۰۶)، ضرورت تلفیق رویکردهای دینی و روان‌شناختی در درمان این اختلال بیش از پیش احساس

می‌شود. قرآن کریم و روایات معصومین (ع) به عنوان منابع غنی از آموزه‌های روان‌شناختی، حاوی رهنمودهای ارزشمندی برای درمان بیماری‌های روحی و روانی از جمله وسواس هستند. هدف اصلی این پژوهش، بررسی تطبیقی تکنیک‌های درمان شناختی رفتاری و رهنمودهای دینی در درمان وسواس، به ویژه وسواس‌های مذهبی، است. این پژوهش با تمرکز بر سه مؤلفه فرایندها، محتوای جایگزین و شرایط مؤثر بر درمان، به دنبال تبیین میزان همسویی این دو رویکرد درمانی برای درمان وسواس است. فرضیه اصلی این است که تکنیک‌های CBT و رهنمودهای دینی در بسیاری از موارد مؤلفه‌های مورد نظر تحقیق همخوانی دارند و تلفیق آن‌ها می‌تواند اثربخشی درمان را به طور قابل توجهی افزایش دهد.

۲-۱. پیشینه و روش پژوهش

پژوهش متعددی در حوزه وسواس و روش‌های درمان آن صورت گرفته است. برخی از این پژوهش‌ها به صورت مقایسه‌ای، رویکردهای مختلف درمانی را مورد بررسی قرار داده‌اند. از جمله این تحقیقات می‌توان به مقاله علی نقی فقیهی با عنوان «مقایسه دو شیوه شناخت درمانگری اسلامی و شناخت درمانگری سنتی» و کتاب «شناخت و درمان وسوسه و وسواس در اسلام» تالیف محمود ارگانی اشاره کرد. در تحقیق فقیهی، روش‌های درمانی سنتی و اسلامی با یکدیگر مقایسه شده‌اند. کتاب ارگانی نیز ضمن اشاره به دیدگاه روانپزشکی (ارگانی، ۱۳۷۹: ۴۲)، به طور خاص به درمان وسواس از منظر آموزه‌های اسلامی پرداخته است. تحقیق حاضر با استفاده از روش توصیفی-تحلیلی با رویکردی تطبیقی، به بررسی موضوع مورد نظر می‌پردازد.

در این پژوهش، در ابتدا پنج تکنیک اصلی (CBT)؛ مواجهه و جلوگیری از پاسخ، تجزیه و تحلیل، بازسازی شناختی، توقف فکر و توجه برگردانی از منابع روانشناسی و آیات و روایات مرتبط با درمان وسواس از قرآن و منابع حدیثی (در مجموع ۹ آیه و ۵ روایت) گردآوری شده است. سپس فرایندها، محتوای‌های جایگزین و شرایط تاثیر اجراء تکنیک‌ها توضیح داده شده است. در پایان ضمن بررسی فرایندها، محتواهای

جایگزین و شرائط تاثیر رهنمودهای آیات و روایات به تبیین همسویی این سه دسته از مؤلفه‌های دورویکر پرداخته شده است. به منظور تسهیل درک ارتباط مطالب، آیات و روایات، عنوان گذاری شده‌اند.

۲. مبانی نظری

در هر پژوهشی، شناخت دقیق مفاهیم کلیدی از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. در پژوهش حاضر، دو مفهوم؛ همسویی و وسواس نقش محوری ایفا می‌کنند. برای درک بهتر این پژوهش و تبیین دقیق تر لازم است به تحلیل لغوی و اصطلاحی این دو مفهوم پرداخته شود.

۲-۱. همسویی

واژه همسویی منسوب، کلمه همسو است. همسو در لغت به معنای دو چیز که در یک جهت در حرکت باشند، می‌باشد. (دهخدا، ۱۳۷۳: ۱۴/۲۰۸۲۰) در اصطلاح تحقیق به معنای تطابق و تشابه دو یا چند نظریه، رویکرد و روش و یا تکنیک می‌باشد.

۲-۲. وسواس

واژه وسواس مفاهیم گسترده و متنوعی در حوزه‌های مختلف دارد. برای درک بهتر این مفهوم، به بررسی آن در لغت، روانشناسی، قرآن و روایات می‌پردازیم.

۲-۲-۱. وسواس در لغت

وسواس در لغت به معنای، صدای زیورآلات، صدای نی، شیطان، الهام شر، اندیشه زشت و ناروا (خسروی، ۱۳۶۹: ۴/۴۵۱) افعال ذهنی که خیری در آن‌ها نیست (طریحی، ۱۳۵۷: ۴/۱۲۱) افکار بی‌فائده و مضرتی است که بذهن خطور میکنند، می‌باشد. (قرشی، ۱۳۷۱: ۷/۲۱۹) دهخدا در باره کلمه وسواس می‌گوید: وسواس حالتی است که به بعضی از مقدسین دست دهد که منتجسی را مثلا صدفبار شوید و گمان برد هنوز پاک نشده یا کلمه‌ای از نماز را صد بار بگوید و گمان برد به تجوید نبوده و یا بارها در آب غوطه خورد و گمان برد ارتماس لازم به جا نیامده. (دهخدا، ۱۳۷۳: ۱۴/۲۰۷۵۵)

۲-۲-۲. وسواس در روانشناسی

وسواس در اصطلاح روانشناسی عبارت از يك فكر تکراري و يا احساس اجباري شديد است که به صورت ناخواسته و تکرار شونده بدون اراده روي ميدهد و بر دو نوع فکري و عملي می باشد. (کیت هاوتون وهمکاران، ۱۳۷۶: ۱۷۰). وسواس فکري عبارت است از فکرهاي ثابتی که به دفعات مکرر، ذهن بیمار را خود سرانه، مورد تهاجم و تاخت و تاز قرار مي دهد. وسواس عملي رفتار هاي نامفیدی هستند که مرتباً تکرار مي شوند و در وراء آن ها نوعي احساس اجبار شديد وجود دارد. (پادمال و استانلي، ۱۳۸۵، ۱۷) هر دو نوع وسواس در بیماران به اشکال گوناگونی بروز می نماید و دارای الگوهای مشخصی می باشد. از جمله الگوهای های بروز وسواس، الگوی تقارن (ترتیب)، الگوی خست (احتکار) الگوی واری کردن و الگوی مذهبی را می توان نام برد. معانی لغوی وسواس، کلی و معنای وسواس در دهخدا، تعریف عملی برای وسواس در اصطلاح روانشناسی است.

۲-۲-۳. وسواس در قرآن و روایات

کلمه وسواس و مشتقات آن در پنج جا در قرآن کریم؛ (آیات ۲۰ سوره اعراف، ۱۲۰ سوره طه، ۱۶ سوره ق، ۴ و ۵ سوره الناس) آمده است. علامه طباطبایی، به نقل از راغب می گوید: کلمه وسوسه به معنای خطور افکار زشت در دل است، و اصل آن از وسواس است. (طباطبائی، ۱۳۶۷: ۵۱۷/۱۸) در تفسیر نمونه آورده اند: وسواس معنای مصدری دارد؛ [خطور کردن افکار زشت در دل] ولی گاهی به معنای فاعل [وسوسه گر] نیز می آید و در آیه مورد بحث به همین معنا است. (ناصر مکارم شیرازی وهمکاران، ۱۳۵۳: ۴۷۳/۲۷)

در قرآن کریم، علاوه بر واژه وسواس واژه های دیگری مانند؛ همزات، نزع و طائف نیز در معنای مرتبط به وسوسه و القای افکار منفی به کار رفته اند.

واژه همزات: {قُلْ أَعُوذُ بِكَ مِنْ هَمَزَاتِ الشَّيَاطِينِ} (مومنون/۹۷) [بگو پروردگارا! من از وسوسه های شیاطین به تو پناه می برم.] همزات جمع همزه به معنای تحریک باشد است. در تفسیر قمی می خوانیم امام عسکری (ع) در معنی این آیه فرمود: همز شیطان آن وسوسه های است که در قلب تو می افتد. (ناصر مکارم شیرازی وهمکاران، ۱۳۵۳: ۱۳۵۳)

واژه نَزْغُ: {وَأَمَّا يَنْزَغَنَّكَ مِنَ الشَّيْطَانِ نَزْغٌ فَاسْتَعِذْ بِاللَّهِ} (اعراف/۲۰۰) [و هرگاه وسوسه‌ای از شیطان به تو رسد، به خدا پناه بر؛ که او شنونده و دانا است.] واژه نَزْغُ در اصل به معنای سوزن، سیخ و چوبی است که سائق به حیوان بارکش یا سوارکار به مرکوبش می‌زند تا زودتر او یا بارش را به مقصد برساند. در تفسیر قمی آمده است که امام عسکری (ع) کلمه نَزْغُ در این آیه را وسوسه معنا کرده است. نَزْغُ شیطان برای سواری گرفتن و تند راندن انسان به سوی گناه است. (جوادی آملی، ۱۳۹۲: ۵۸۳/۳۱)

واژه طَائِفُ: {إِنَّ الَّذِينَ اتَّقَوْا إِذَا مَسَّهُمْ طَائِفٌ مِنَ الشَّيْطَانِ تَذَكَّرُوا فَإِذَا هُمْ مُبْصِرُونَ} (اعراف/۲۰۱) [پرهیزگاران هنگامی که گرفتار وسوسه‌های شیطان شوند، به یاد خدا می‌افتند و ناگهان بینا می‌گردند.] منظور از طَائِفُ، فکر شیطانی است که دور قلبشان می‌چرخد و در آن وسوسه می‌کند. طائف اسم فاعل از طیف است به معنی فکر پریشان و خطور و خیالات شیطانی. (خزائلی، ۱۳۹۳: ۱۰۶)

باتوجه به معنای وسواس و واژه‌های مرتبط به آن، وسواس در قرآن کریم عبارت از القائنات شیطانی به هدف منحرف کردن انسان و سوق دادن به سوی گناه است. این القائنات به شکل خطورات و افکار ظاهر می‌شوند. مفهوم وسواس در قرآن با تعریف روانشناسی آن متفاوت است، اما شواهد تجربی و روای نشان می‌دهند که گاهی وسواس به معنای قرآنی می‌تواند منجر به بروز اختلال وسواس در روانشناسی شود. یکی از این شواهد، روایت عبد الله بن سنان است؛ قَالَ ذَكَرْتُ لِأَبِي عَبْدِ اللَّهِ (ع) رَجُلًا مُبْتَلًى بِالْوُضُوءِ وَالصَّلَاةِ وَقُلْتُ هُوَ رَجُلٌ عَاقِلٌ فَقَالَ أَبُو عَبْدِ اللَّهِ (ع) وَ أَيْ عَقْلٌ لَهُ وَ هُوَ يُطِيعُ الشَّيْطَانَ (کلینی، ۱۳۸۱: ۳۸۱). می‌گوید: از مردی که مبتلا به وسوسه در وضو و نماز بود نزد امام صادق (ع) یاد کردم و گفتم او مرد عاقلی است. حضرت فرمود: چه عقلی دارد؟ و حال آنکه از شیطان پیروی می‌کند.

امام خمینی (ر) در شرح این روایت می‌فرماید: وسوسه در نیت نماز (تکبیره الاحرام)، وسوسه در اقتدا کردن به نماز جماعت و وسوسه در قرآنت از وسوسه‌های ابلیس است تا انسان را به ضلالت بکشاند. ندازید بنا بر این وسوسه‌های شیطانی به مفهوم قرآنی، در مواردی، با دوام اطاعت از وسوسه‌های شیطان، تبدیل به اختلال روانی از نظر

روانشناسی می‌گردد. (محدثی، ۱۳۸۶: ۲۱۲)

اما در روایات اهل بیت (ع)، کلمه وسواس و دیگر واژه‌های مرتبط به معنای آن، در موارد زیادی، به معنای اصطلاحی روانشناسی به کار رفته‌اند. از جمله عنوان (مبتلی بالوضوء و الصلاه) در همین حدیث امام صادق (ع) و واژه‌های روایات منتخب در این پژوهش، به معنای اختلال وسواس در روانشناسی است.

۳. درمان شناختی-رفتاری (CBT)

واژه CBT، مخفف عبارت انگلیسی (Cognitive Behavioral Therapy) است. در این عبارت واژه Cognitive به معنای افکار و باورها، واژه Behavioral به معنای رفتارهای آشکار و پنهانی که می‌توانند تحت تأثیر افکار و احساسات قرار بگیرند و واژه Therapy به معنای درمان می‌باشد. بنابراین (CBT) یک سر واژه و به معنای درمان شناختی-رفتاری است.

درمان شناختی-رفتاری (CBT) یکی از مؤثرترین روش‌های درمان برای اختلالات روانی می‌باشد. این رویکرد را بر اساس این اصل استوار نموده‌اند که افکار و رفتارها می‌توانند با هم در ارتباط باشند و با تغییر افکار منفی و رفتارهای اجباری، و جایگزینی آن‌ها با افکار و رفتار سالم می‌توان اختلالات روانی را درمان کرد. یکی از موارد کاربرد درمان شناختی-رفتاری (CBT) اختلال وسواس می‌باشد. پژوهش‌ها نشان داده‌اند که CBT می‌تواند به طور قابل توجهی علائم وسواس را کاهش داده و کیفیت زندگی افراد مبتلا را بهبود بخشد. (هاوتون، ۱۳۷۶: ۲۹)

۳-۱. تکنیک‌های (CBT)

تکنیک‌ها، ابزارهای عملیاتی، یک روش می‌باشند. روان‌درمانگران از جمله آلبرت ایس و آرون تی بی، دو روانشناس مشهور، تکنیک‌های متنوعی را برای شناسایی و اصلاح افکار منفی در روش درمان شناختی-رفتاری، ابداع کردند. براساس مطالعات، مواجهه و اجتناب از پاسخ (ERP)، تجزیه و تحلیل ABC، بازسازی شناختی (CR)، توجه برگردانی (D) و توقف فکر (TS) از مهم‌ترین تکنیک‌های CBT هستند. هدف اصلی همه تکنیک‌های CBT تغییر الگوهای فکری و رفتاری مرتبط با

وسواس است. با این حال، هر تکنیک بر جنبه خاصی از این اختلال تمرکز دارد که در توضیح هر تکنیک و مؤلفه فرایند هرکدام به آن جنبه اشاره می‌گردد. شرایط عمومی و محتوای جایگزین تکنیک‌ها جداگانه توضیح داده می‌شود.

۱-۱-۳. تکنیک مواجهه و اجتناب از پاسخ (ERP)

تکنیک مواجهه و اجتناب از پاسخ، با نام اختصاری (ERP) گرفته شده از عبارت (Exposure and Response prevention)، از مؤثرترین تکنیک‌های درمان شناختی-رفتاری می‌باشد. (کیت هاوتون و همکاران، ۱۳۷۶: ۲۱۶). آزمایش‌های زیادی تاثیر درمانی این تکنیک را در اختلالات روانی از جمله اختلال وسواس تایید کرده است. این تکنیک از دو جزء اصلی (مواجهه و اجتناب از پاسخ) تشکیل شده است:

۱- مواجهه؛ به معنای روبه‌رو شدن و یا قرار گرفتن بیمار در موقعیت‌های اضطراب‌زا است. مواجهه به دو صورت؛ رویارویی زنده و رویارویی تجسمی انجام می‌گیرد. (جیمز و همکاران، ۱۳۹۳: ص ۳۸۴) مواجهه زنده به معنای روبه‌رو شدن واقعی با محرک اضطراب آور می‌باشد. رویارویی تجسمی به معنای تخیل موقعیت‌های ترسناک و اضطراب است. از مواجهه تجسمی هنگام استفاده می‌شود که مواجهه واقعی برای بیمار، ناراحت کننده باشد. (پادمال و استانلی، ۱۳۸۵: ۸۳)

۲- اجتناب از پاسخ؛ به معنای خودداری از انجام رفتار اجباری است. (پادمال و استانلی، ۱۳۸۵: ۸۲) فرایند اجراء این تکنیک شامل چهار مرحله می‌باشد.

۱. آموزش تکنیک ۴. شناسی محرک و رفتاری وسواسی ۲. مواجهه تدریجی ۳. جلوگیری از پاسخ

توضیح: در ابتدا این تکنیک به فرد آموزش داده شود. سپس سه مرحله دیگر اجراء شود. برای مثال؛ تکنیک به فردی مبتلا به وسواس شستشو یاد داده شود، سپس از او خواسته می‌شود تا به یک شیء تمیز دست بزند و از شستن دست‌ها خودداری کند و نشوید. در مثال، شیء تمیز، محرک و دست زدن به آن، مواجهه و نشستن دست، اجتناب از پاسخ می‌باشد.

استفاده از این تکنیک در ابتدا برای فرد دشوار و اضطراب‌آور است، اما با تکرار

مواجهه با محرک‌ها و پرهیز از پاسخ به مرور زمان، شدت اضطراب کاهش می‌یابد و فرد یاد می‌گیرد که بدون انجام رفتار وسواسی، با احساس اضطراب کنار بیاید. (جیمز و همکاران، ۱۳۹۳: ص ۳۸۴) این تکنیک شامل چهار فرایند و متمرکز بر تغییر افکار و رفتار منفی از طریق مواجهه و جلوگیری از پاسخ می‌باشد.

۳-۱-۲. تجزیه و تحلیل ABC

تکنیک تجزیه و تحلیل ABC یک راهبرد قدرتمند برای مقابله با مشکلات روانی از جمله وسواس است. نام این تکنیک از سه واژه Activating Event به معنای رویداد تحریک کننده، Beliefs به معنای باورها و Consequences به معنای پیامدهای ناشی از باورها، گرفته شده است. (جیمز و همکاران، ۱۳۹۳: ۴۳۶) این تکنیک بر این مبنی استوار است که هر احساس منفی و رفتار نامطلوب، نتیجه یک فکر منفی و فکر منفی، نتیجه محرک خاصی می‌باشد. از این رو، این تکنیک دارای سه عنصر؛ رویداد (A)، باور (B) و پیامد (C) می‌باشد و از طریق تجزیه و تحلیل این عناصر به درمان مشکلات روانی از جمله وسواس کمک می‌کند. (شاملو، ۱۳۸۷: ۴۹) فرایند اجراء این تکنیک نیز شامل چهار مرحله است:

۱- آموزش توسط درمانگر ۲- شناسای ارتباط محرک با باور منفی و نتیجه ۳- تغییر باور منفی ۴- تغییر نتیجه

توضیح: در وسواس شستشوی دست، مشاهده کثیفی [محرک]، اگر دست را نشویم بیمار می‌شوم [باور] و شستن دست [نتیجه] است. آموزش تکنیک توسط درمانگر به بیمار، شناسایی ارتباط میان محرک [مشاهده کثیفی] باور [بیمار شدن] و نتیجه [شستن مکرر دست] به فرد کمک می‌کند که بتواند فکر منفی بیمار شدن و رفتار تکرار شستن را در خود تغییر دهد. کار اصلی این تکنیک، تجزیه و تحلیل محرک، فکر و نتیجه است. تحلیل این سه جزء به وسیله این تکنیک، زمینه برای به کارگیری تکنیک بازسازی شناختی است. این تکنیک نیز شامل چهار فرایند و متمرکز بر تغییر افکار و رفتار منفی از طریق تحلیل ارتباط میان محرک، باور و نتیجه است.

۳-۱-۳. بازسازی شناختی (CR)

بازسازی شناختی (Cognitive Restructuring) از رایج ترین تکنیک های (CBT) است. (جیمز و همکاران، ۱۳۹۳: ۴۱۷) بازسازی شناختی به معنای تغییر افکار منفی و ناکارآمد به افکار مثبت و واقع بینانه است. این تکنیک بر این مبنی استوار است که افکار بر احساسات و رفتارها تأثیر می گذارند. بنابراین، با تغییر افکار منفی و نادرست، می توان اضطراب و رفتارهای وسواسی را کاهش داد. تکنیک بازسازی شناختی، یک عنصر دارد و آن افکار منفی است. فرایند اجراء این تکنیک، شامل پنج مرحله می باشد:

۱- یادگیری تکنیک ۲- شناسایی افکار منفی ۳- بررسی افکار منفی ۴- چالش افکار منفی ۵- جایگزینی افکار مثبت

توضیح: در ابتدا، فرد تکنیک را آموزش ببیند، سپس به وسیله آن، افکار آزار دهنده را، شناسایی کند. مثلاً فرد با دیدن لیوان کثیفی فکر می کند که اگر دست هایم را نشویم، حتماً بیمار می شوم. پس از شناسایی افکار منفی، صحت آن ها را بررسی کند؛ آیا واقعاً هر تماسی با اشیاء به معنای آلوده شدن است؟ آیا شواهدی وجود دارد که شستن مکرر دست ها از بیماری پیشگیری می کند؟ پس از شناسایی نادرستی افکاری منفی، آن ها را با افکار درست جایگزین کند. مثلاً شستن دست ها تا حد معقول مهم است، احتمال اینکه بیمار شوم، بسیار کم است. این تکنیک در امتداد تکنیک تجزیه و تحلیل ABC قرار دارد و بر آن استوار است. این تکنیک دارای پنج فرایند و متمرکز بر تغییر افکار و رفتار منفی از طریق اصلاح سازی شناخت است.

۳-۱-۴. توجه برگردانی (D)

تکنیک توجه برگردانی (distraction) شیوه کارآمدی برای مبارزه با افکار آزار دهنده است. (پادمال و استانلی، ۱۳۸۵: ۹۲) توجه برگردانی یعنی اینکه فرد دچار افکار آزار دهنده، هنگامی هجوم این افکار، توجه خود را به چیز دیگری متمرکز سازد. (هاوتون و همکاران، ۱۳۷۶: ۲۴۸) تکنیک توجه برگردانی بر این مبنی استوار است که افکار وسواسی هنگام تنها بودن و بیکاری شخص را گرفتار می سازد. از این رو، این تکنیک توصیه شده

است. این تکنیک دارای دو عنصر؛ انصراف توجه و اقبال توجه است و فرایند اجراء آن شامل چهار مرحله می‌باشد:

۱. یادگیری تکنیک ۲. تعیین رفتار جایگزین ۳. برگرداندن توجه ۴. تمرکز به رفتار از پیش تعیین شده

توضیح: در ابتدا فرد تکنیک را یاد بگیرد، سپس به وسیله آن، فعالیتی را از پیش تعیین نماید. سپس هنگام هجوم افکار وسواسی توجه را از این افکار برگردانیده به یکی از فعالیت های از پیش تعیین شده معطوف نماید. این تکنیک شامل چهار فرایند و متمرکز بر رهای از افکار منفی از طریق دور کردن توجه از آنها است.

۳-۱-۵. توقف فکر (TS)

تکنیک توقف فکر (thought stopping)، به معنای ایجاد وقفه در افکار وسواسی است. این تکنیک بر این مبنا استوار است که توقف فکر با افکار اضطراب آور و وسواسی ناسازگار است؛ لذا به هدف کنار گذاشتن افکار منفی و یا کم گرداندن آنها به کار گرفته می‌شود. (هاوتون و همکاران، ۱۳۷۶: ۲۱۶) تکنیک توقف فکر دارای یک عنصر اصلی یعنی ایجاد وقفه است و فرایند آن شامل چهار مرحله است: ۱. یادگیری تکنیک ۲. تعیین ابزار ۳. ایجاد وقفه ۴. جایگزینی

توضیح: فرد تکنیک را یاد گرفته، ابزاری را از پیش برای اجراء فرمان توقف مشخص می‌کند. (ابزار مرسوم برای ایجاد وقفه در فکر، صدا، کش لاستیکی و ضربه زدن با دست می‌باشد.) سپس هنگام شروع افکار وسواسی در ذهن با استفاده از وسیله تعیین شده به ایجاد وقفه در فکر اقدام کند؛ برای مثال با صدای بلند می‌گوید بس! یا کش لاستیکی را که در مچ دست بسته است، رها می‌کند که با درد ناشی از برخورد کش با دست، افکار وسواسی متوقف می‌گردد و یا با ضربه زدن دست به چیزی، فکر وسواسی را از ذهن دور می‌سازد. بعد از ایجاد وقفه، توجه را به فعالیتی مانند نگاه کردن به یک شیء، متمرکز می‌نماید. (پادمال و استانلی، ۱۳۸۵: ۹۲) این تکنیک دارای چهار فرایند و متمرکز به کنار گذاشتن افکار از طریق ایجاد وقفه می‌باشد.

۳-۱-۶. محتوای جایگزین و شرائط عمومی تکنیک‌های CBT

محتوای جایگزین برای افکار منفی، متناسب با تکنیک می‌باشد. محتوای جایگزین در تکنیک تجزیه و تحلیل ABC و بازسازی شناختی، افکار مثبت است مانند؛ احتمال بیمار شدن با صرف مشاهده اشیاء کثیف معقول نیست. محتوای جایگزین در دو تکنیک توقف فکر و توجه برگردانی، می‌تواند هرگونه افکار و فعالیت‌های مثبت؛ مانند مطالعه کردن، نقاشی، صحبت با دیگران، مشاهده پدیده‌ی و از همه مهم، کار و فعالیت روزانه زندگی باشد که بتواند زمان‌های بیکاری را کاملاً پرکند. هر چه فعالیت جایگزین، پرفعالیت‌تر و درگیر کننده‌تر باشد، اثربخش‌تر خواهد بود. (پادمال و استانلی، ۱۳۸۵: ۸۲)

شرائط اختصاصی تاثیر هر تکنیک مربوط به وضعیت فرد بیمار است برای مثال یکی از شرائط اختصاصی تکنیک مواجهه و اجتناب از پاسخ، شدید نبودن اضطراب بیمار است. اما شرائط عمومی پنج تکنیک، توانای درک و تشخیص افکار و باورهای منفی، وجود انگیزه تغییر، و تمرین و تکرار تکنیک‌ها است.

۴. همسویی تکنیک‌های CBT و رهنمودهای قرآن و عترت

آیات و روایات بسیاری درباره موضوع وسواس وجود دارد. با توجه به موضوع این پژوهش، تنها به گردآوری آیات و روایاتی پرداخته‌ایم که به علاج و درمان این مشکل اشاره دارند. در این راستا، نه‌آیه و پنج روایت انتخاب شده و در دو قسمت جداگانه مورد تحلیل قرار خواهند گرفت.

۴-۱. همسویی تکنیک‌های CBT و رهنمودهای قرآن

چنانچه توضیح داده شد، مفهوم وسواس در قرآن و روانشناسی متفاوت است ولی راهکارهای درمانی قرآن می‌توانند برای درمان وسواس اصطلاحی نیز مؤثر باشند. این پژوهش ۹ آیه درمانی را در سه بخش تحلیل کرده تا همسویی سه مؤلفه مورد نظر را در رهنمود آن‌ها و تکنیک‌های CBT بررسی کند.

۴-۱-۱. بخش حاوی علاج نزع شیطان طائف

بخش اول، دو آیه مبارکه از سوره اعراف است که حاوی رهنمود علاج نزع شیطان طائف می باشد. (طباطبائی، ۱۳۶۷: ۴۹۷/۸) {وَأَمَّا يَنْزَغَنَّكَ مِنَ الشَّيْطَانِ نَزْغٌ فَاسْتَعِذْ بِاللَّهِ * إِنَّ الدَّيْنَ اتَّقُوا إِذَا مَسَّهُمْ طَائِفٌ مِنَ الشَّيْطَانِ تَذَكَّرُوا فَإِذَا هُمْ مُبْصِرُونَ} (اعراف/۲۰۰، ۲۰۱) و هرگاه وسوسه‌ای از شیطان به تو رسد، به خدا پناه بر؛ که او شنونده و دانا است. پرهیزگاران هنگامی که گرفتار وسوسه‌های شیطان شوند، به یاد (خدا و پاداش و کیفر او) می افتند و ناگهان بینا می گردند. (ناصر مکارم و همکاران، ۱۳۵۳: ۶۷/۷)

در این دو آیه، دچار شدن انسان به نزع شیطان و طواف افکار شیطانی و راه علاج از آن، بیان شده است. نزع شیطان به معنای تند راندن انسان به سوی گناه و طائف به معنی خطور و خیالات شیطانی است. در باره خطاب آیه اول، علامه طباطبایی می فرماید: با اینکه خطاب در آیه به رسول خدا (ص) است ولیکن مقصود، امت آنجناب است چون خود آن حضرت معصوم است. پس مورد هجوم افکار شیطانی انسان‌های غیر معصوم است.

در آیه اول راه نجات، پناهنده شدن به خدا است؛ {فَاسْتَعِذْ بِاللَّهِ} به خدا پناه ببر! (جوادی آملی، ۱۳۹۲: ۵۸۳/۳۱) در آیه دوم دو عنصر ارزشمند؛ تقوا و یاد خدا به عنوان راه علاج یاد شده است. خزائلی در مورد تقوا می گوید: انسان‌های که ملکه تقوا دارند در مقابل هجوم افکار شیطانی، فوری متوجه عظمت و حضور پروردگار می شوند {فَإِذَا هُمْ مُبْصِرُونَ}. خزائلی، ۱۳۹۳: ۱۰۷) در تفسیر نمونه در مورد یاد خدا گفته اند: یاد خدا به انسان قدرت شناخت واقعیت‌ها را می دهد، شناختی که نتیجه اش نجات از چنگال وسوسه‌ها است. (ناصر مکارم و همکاران، ۱۳۵۳: ۶۷/۷) علامه طباطبایی: عنصر تقوا و یاد خدا در آیه دوم را به راه علاج در آیه اول مرتبط می داند می فرماید: این آیه، امر به استعاذه در آیه قبلی را تعلیل می کند و معنایش این است که در موقع مداخله شیطان به خدا پناه ببر؛ زیرا این روش، روش پرهیزکاران است. پرهیز کاران وقتی شیطان طائف نزدیکشان می شود به یاد پروردگارشان می افتند. (طباطبائی، ۱۳۶۷: ۴۹۷/۸)

طبق محتوا و تفسیر دو آیه، سه مؤلفه مورد بررسی در رهنمود ارائه شده در این دو

آیه به صورت ذیل می‌باشند:

۱. فرایند؛ فرایند رهنمود در دو آیه، آموزش شناخت و مقابله با وسوسه‌های شیطانی، معرفی شیطان به عنوان منبع اصلی این افکار، آشنایی با روش پرهیزکاران (یاد خدا و پناه بردن به او برای نجات از افکار شیطانی می‌باشد).

۲. شرایط لازم؛ شرائط لازم برای بهره‌مندی از این رهنمود؛ فراهم نمودن تقوا، انگیزه قوی برای رهایی از وسوسه‌ها و توانایی تشخیص افکار شیطانی می‌باشد.

۳- محتوای جایگزین؛ محتوای جایگزین، یاد خدا، یادآوری پاداش و کیفر الهی، و استعاذه (پناه بردن به خدا از شر شیطان) می‌باشد.

فرایند رهنمود در این دو آیه، فرایند جامعی است که با فرایند تمام تکنیک‌های شناختی-رفتاری (CBT) فی الجمله شباهت‌هایی دارد. به عنوان مثال، شناسایی محرک از تکنیک تجزیه و تحلیل، مشابه معرفی منبع افکار شیطانی در آیات است. به چالش کشیدن افکار منفی از فرایندهای تکنیک بازسازی شناختی شبیه به چالش کشیدن افکار شیطانی با یادآوری رفتار افراد پرهیزکار در آیات است.

برخی از شرائط بهره‌مندی از رهنمود آیات، مانند توانای تشخیص افکار شیطانی و داشتن انگیزه برای رهایی با شرط تکنیک‌های CBT مشابه است، زیرا در تکنیک‌های CBT نیز انگیزه فرد برای تغییر بسیار مهم است. با این حال، در آیات، ترغیب بر فراهم نمودن تقوا است.

محتوای جایگزین ارائه شده در این آیات و آیات بعدی، (مانند یاد خدا) با محتوای جایگزین در تکنیک‌های CBT (مانند افکار مثبت) متفاوت است. در قرآن، ارزش‌های معنوی و دینی مطرح است، در حالی که در CBT، تمرکز بر افکار و فعالیت‌های عادی و روزمره است.

۴-۲. بخش حاوی علاج همزات شیاطین و حضور آن‌ها

بخش دوم، دو آیه مبارکه از سوره مؤمنون است که حاوی رهنمود در مورد علاج همزات شیاطین و حضور آن‌ها، می‌باشد: {قُلْ أَعُوذُ بِكَ مِنْ هَمَزَاتِ الشَّيَاطِينِ * وَ أَعُوذُ بِكَ رَبِّ أَنْ يَحْضُرُونِ (مؤمنون/۹۷، ۹۸)} بگو پروردگارا! از وسوسه‌های شیاطین به

تو پناه می‌برم. به تو پناه می‌برم از اینکه آن‌ها نزدی من حاضر شوند.

در آیه اول سخن از همزات شیاطین است. پیش‌تر توضیح داده شد، همزات جمع همزه به معنای تحریک باشدت و همز شیطان و سوسه‌های او است. در آیه دوم سخن از حضور شیاطین است.

در تفسیر قرآن مهر گفته‌اند: خطاب این آیه به پیامبر (ص) است، اما در حقیقت روش برخورد با وسوسه‌های شیطان را به مسلمانان آموزش می‌دهد. (رضای اصفهانی، ۱۳۸۸: ۹۵/۱۴)

رهنمود در این دو آیه مبارکه برای نجات از وسوسه‌های شیاطین و جلوگیری از حضور آن‌ها، پناه بردن به خداوند است. در تفسیر نور گفته است: پناه بردن به خداوند مکرر و جدی باشد (تکرار اَعُوذُ). (قرآنی، ۱۳۸۷: ۱۲۷/۶)

براساس محتوا و تفسیر این دو آیه، سه مؤلفه مورد بررسی در رهنمود آن‌ها نیز به صورت ذیل می‌باشند:

۱. فرایند؛ فرایند رهنمود در دو آیه، آموزش علاج، معرفی منبع افکار شیاطینی، یادگیری روش مقابله با این افکار (با یادآوری خداوند و استعاذه)، و جایگزینی این افکار با یادآوری خداوند، ربوبیت، پاداش و عقاب او است.

۲. شرایط لازم؛ شرایط لازم برای بهرمندی از رهنمود، توانایی تشخیص افکار شیاطینی و تکرار و استمرار روش در مان می‌باشد.

۳- محتوای جایگزین؛ محتوا، یاد خدا، یاد ربوبیت خداوند و استعاذه (پناه بردن به خدا از شر شیطان) می‌باشد.

فرایند رهنمود در این دو آیه، مانند دو آیه قبل، فرایند جامعی است که با فرایند تمام تکنیک‌های شناختی-رفتاری (CBT) شباهت‌هایی دارد. در این دو آیه یک شرط مهم برای تأثیرگذاری این روش درمانی، تکرار و استمرار در انجام آن است. این شرط با تکنیک‌های شناختی-رفتاری (CBT) مشترک است؛ زیرا در CBT نیز تکرار تمرین‌ها برای ایجاد تغییر پایدار ضروری است. اما محتوای جایگزین متفاوت است.

۴-۱-۳. بخش حاوی علاج شر و سواس خناس

بخش سوم، آیات سوره مبارکه الناس است. محتوای تمام آیات این سوره ناظر به شر و سوسه گران ناپیدا و علاج آن است: {قُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ النَّاسِ * مَلِكِ النَّاسِ * إِلَهِ النَّاسِ * مِنْ شَرِّ الْوَسْوَاسِ الْخَنَّاسِ * الَّذِي يُوَسْوِسُ فِي صُدُورِ النَّاسِ * مِنَ الْجِنَّةِ وَ النَّاسِ} (الناس/۱-۶)

بگو: پناه می‌برم به پروردگار مردم، به مالک و حاکم مردم، به خدا و معبود مردم، از شر و سواس، که در سینه‌های انسان‌ها و سوسه می‌کند، خواه از جن باشد یا از انسان.

در این سوره که آخرین سوره قرآن است خداوند روی سخن را به شخص پیامبر (ص) به عنوان سر مشق و پیشوای مردم کرده (ناصر مکارم شیرازی و همکاران، ۱۳۵۳: ۴۷۱/۲۷)، از سواس خناس و راه علاج آن سخن به میان آورده است. و سواس خناس، و سوسه‌گری که با مخفی کاری در دل انسان‌ها و سوسه می‌کند و با بردن نام خدا عقب نشینی می‌کند [رها می‌کند]. (ناصر مکارم شیرازی و همکاران، ۱۳۵۳: ۴۷۳/۲۷)

راه نجاتی که در این آیات رهنمود شده است پناه بردن به خدا با اعتراف به سه صفت (ربوبیت، مالکیت و الوهیت) از صفات خداند است. علامه طباطبائی در تبیین اعتراف به این صفات می‌فرماید: طبع آدمی چنین است که وقتی شری به او متوجه می‌شود می‌کند و در خود نیروی دفع او را نمی‌بیند به کسی پناهنده می‌شود که نیروی دفع او را دارد تا او وی را در دفع آن شر کفایت کند و انسان در اینگونه موارد به یکی از سه پناه؛ به مربی خود، یا به سلطان قدرت مند و یا به معبود واقعی پناهنده می‌شود. (طباطبائی، ۱۳۶۷: ۶۸۶/۲۰) در تفسیر جوان گفته است: این اوصاف سه گانه سه وسیله نجات از شر و سوسه گران است و انسان را در مقابل آن‌ها بیمه می‌کند. (بیستونی، ۱۳۸۶: ۳۸۱/۳۰)

بر اساس محتوا و تفسیر آیات، سه مؤلفه مقصود پژوهش در رهنمود این آیات نیز عبارت از:

۱- فرایند؛ فرایند رهنمود در آیات، آموزش علاج، معرفی منبع افکار شیطانی، واداشتن به چالش کشیدن افکار شیطانی با ارجاع نمودن به پناه بردن به خداوند آنهم

با توجه دادن به بهره‌گیری از سه وصف بیمه گر، می‌باشد.

۲. شرایط لازم؛ شرایط لازم، توانایی تشخیص افکار شیطانی و تکرار روش درمان می‌باشد. امام صادق (ص) فرموده است: هر که این سوره را هر شب بخواند از وسواس در امان باشد (بحرانی، ۱۳۸۹: ۷۹۹/۹)

۳. محتوای جایگزین؛ محتوا، یاد خداند، یاد صفات عالیه او، یاد پاداش و کیفر او و استعاذه زیبا و مفصل است.

فرایند رهنمود در این آیات، نیز جامعیت دارد، همخوانی فرایندهای تکنیک تجزیه و تحلیل و توجه برگردانی با فرایند رهنمود این آیات آشکارتر است.

۵. همسویی تکنیک‌های CBT و رهنمودهای عترت

روایات متعددی از معصومین (ع) در موضوع وسواس، نقل شده است که برخی منابع حدیثی، باب مستقلی را به این موضوع اختصاص داده‌اند. در این پژوهش، با تمرکز بر روایات درمانی، پنج روایت از منابع حدیثی بدرجه اعتبار الف؛ الکافی، من لایحضر الفقیه و تهذیب الاحکام گردآوری شده است. براساس اعتبار سنجی دارالحدیث، منابع حدیثی در سه رتبه الف، ب و ج رتبه‌بندی شده‌اند. منابع رتبه الف بیشترین اعتبار را دارا هستند. روایات منتخب پیرامون وسواس، به دو دسته؛ حاوی وسواس فکری و عملی تقسیم می‌شوند. با توجه به این مطلب، روایات در دو بخش جداگانه بررسی شده است.

۵-۱. روایات حاوی وسواس فکری

از میان روایات منتخب در باره وسواس، سه روایت، دارای محتوای وسواس فکری هستند. وسواس در این روایات از گونه وسواس مذهبی اعتقادی می‌باشد.

۵-۱-۱. حدیث محض الایمان

حدیث محض الایمان، حاوی وسواس اعتقادی است و از کتاب اصول کافی گردآوری شده است: حرمان بن اعین، عن ابی عبد الله (ع): جاء رجلٌ إلى النَّبِيِّ (ص) فقال: يا رسولَ اللهِ، هلكتُ! فقالَ لَهُ (ص): أتاك الحَبِيثُ فقالَ لَكَ: مَنْ خَلَقَكَ؟

فَقُلْتُ: اللَّهُ، فَقَالَ لَكَ: اللَّهُ مَنْ خَلَقَهُ؟ فَقَالَ: إِي وَ الَّذِي بَعَثَكَ بِالْحَقِّ لَكَانَ كَذَا، فَقَالَ رَسُولُ اللَّهِ (ص): ذَاكَ وَ اللَّهُ مَحْضُ الْإِيمَانِ. قَالَ ابْنُ أَبِي عُمَيْرٍ: فَحَدَّثْتُ بِذَلِكَ عَبْدَ الرَّحْمَنِ بْنِ الْحَجَّاجِ فَقَالَ: حَدَّثَنِي أَبِي عَنْ أَبِي عَبْدِ اللَّهِ (ع) أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ (ص) إِنَّمَا عَنَى بِقَوْلِهِ: هَذَا وَ اللَّهُ مَحْضُ الْإِيمَانِ خَوْفَهُ أَنْ يَكُونَ قَدْ هَلَكَ حَيْثُ عَرَضَ لَهُ ذَلِكَ فِي قَلْبِهِ. (كلینی، ۱۳۸۱: ۴۹۵/۵)

حمران بن اعین از امام صادق (نقل) کرده است که مردی نزد پیامبر (ص) آمد و گفت: یا رسول الله! هلاک شدم. پیامبر (ص) فرمود: شیطان نزد تو آمده و گفته است: چه کسی تو را آفریده است؟ گفتم: خدا آفریده است. سپس شیطان به تو گفته است: خدا را چه کسی آفریده است؟ مرد گفت: بله سوگند به خدایی که تو را به حق مبعوث کرده است، این چنین است. آن گاه رسول خدا فرمود: به خدا این محض ایمان است.

ابن ابی عمیر می گوید: این حدیث را برای عبد الرحمن بن الحجاج نقل کردم و او گفت: امام صادق (ع) برای من گفت: این که رسول خدا فرمود: (به خدا این محض ایمان است) مقصود حضرت ترس آن مرد بوده از این که چون مساله به ذهنش خطور کرده، هلاک شده باشد. یعنی همین هراس از هلاکت برای این خاطره نابجا دلیل بر ایمان است و عین ایمان است.

بر اساس حدیث محض الایمان، سه مؤلفه مورد بررسی در رهنمود ارائه شده در این حدیث به صورت ذیل می باشند:

۱. فرایند: فرایند رهنمود شامل شناسایی منبع افکار که از سوی شیطان القا می شود، به چالش کشیدن و رد کردن این افکار شیطانی و جایگزینی افکار منفی با ایمان می باشد.

۲. شرائط لازم، بر اساس ظاهر روایت انگیزه تغییر و توانای درک افکار شیطانی در فرد وجود دارد است.

۳. محتوای جایگزین؛ محتوای جایگزین در این روایت ایمان است.

فرایند رهنمود در این حدیث، با فرایند تکنیک تجزیه و تحلیل و بازسازی شناختی همسویی دارد. هر دو روش بر شناسایی محرک، زیر سوال بردن و تغییر افکار منفی

تمرکز دارند.

۵-۲. حدیث علاج وسوسه صدر

حدیث علاج وسوسه صدر، حاوی وسواس فکری است و از کتاب من لایحضر الفقیه گردآوری شده است:

رَوَى أَبُو حَمْرَةَ الثَّمَالِيُّ عَنْ أَبِي عَبْدِ اللَّهِ (ع) أَنَّهُ قَالَ أَتَى النَّبِيَّ (ص) رَجُلٌ فَقَالَ يَا رَسُولَ اللَّهِ لَقِيتُ مِنْ وَسْوَسَةِ صَدْرِي شِدَّةً وَأَنَا رَجُلٌ مُعِيلٌ مَدِينٌ مُحِجُّ فَقَالَ لَهُ: كَرَّرْ هَذِهِ الْكَلِمَاتِ: تَوَكَّلْتُ عَلَى الْحَيِّ الَّذِي لَا يَمُوتُ وَالْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي لَمْ يَتَّخِذْ صَاحِبَةً وَلَا وُلْدًا وَلَا يَكُنْ لَهُ شَرِيكٌ فِي الْمُلْكِ وَلَا يَكُنْ لَهُ وَلِيٌّ مِنَ الذَّلَّةِ وَكَبْرُهُ تَكْبِيرًا قَالَ: فَلَمْ يَلْبَثِ الرَّجُلُ أَنْ عَادَ إِلَيْهِ فَقَالَ يَا رَسُولَ اللَّهِ أَذْهَبَ اللَّهُ عَنِّي وَسْوَسَةَ صَدْرِي وَ قَضَى دِينِي وَوَسَّعَ رِزْقِي (صدوق، ۱۴۱۳: ۳۳۹/۱)

ابو حمزه از امام صادق (ع) نقل می‌کند که مردی نزد پیامبر اکرم (ص) آمد و گفت: یا رسول الله، من از وسوسه‌های شدید قلبی رنج می‌برم در حالی که مردی عیال بار و بدهکار هستم. پیامبر (ص) به او فرمود: این کلمات را تکرار کن: تَوَكَّلْتُ عَلَى الْحَيِّ الَّذِي لَا يَمُوتُ وَالْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي لَمْ يَتَّخِذْ صَاحِبَةً وَلَا وُلْدًا وَلَا يَكُنْ لَهُ شَرِيكٌ فِي الْمُلْكِ وَلَا يَكُنْ لَهُ وَلِيٌّ مِنَ الذَّلَّةِ وَكَبْرُهُ تَكْبِيرًا! مدتی نگذشت که آن مرد دوباره نزد پیامبر (ص) آمد و گفت: یا رسول الله، خداوند وسوسه‌های قلبی مرا برطرف کرد و دین من را ادا کرد و رزقم را توسعه داد.

طبق مضمون حدیث، شخصی به پیامبر اکرم (ص) از وسوسه‌ها و اضطراب‌های شدید خود شکایت می‌کند. حضرت توصیه فرمودند که ذکر مذکور را تکرار کند تا بر مشکلات غلبه کند و غلبه هم محقق شد است.

فرایند رهنمود پیامبر (ص) در این حدیث، با تکنیک توجه برگردانی شباهت بسیاری دارد و به تکرار که یکی از شرایط تاثیر گذاری رهنمود است، نیز تصریح شده است.

۵-۳. حدیث یاد مرگ درمانی

حدیث یاد مرگ درمانی، مشتمل بر وسواس فکری است و از کتاب فروع کافی

گردآوری شده است:

عن أبي بصير قال: شَكَوْتُ إِلَى أَبِي عَبْدِ اللَّهِ (ع) الْوَسْوَاسَ فَقَالَ يَا أَبَا مُحَمَّدٍ اذْكُرْ تَقَطُّعَ أَوْصَالِكَ فِي قَبْرِكَ وَرُجُوعَ أَحْبَابِكَ عَنْكَ إِذَا دَفَنْتَكَ فِي حُفْرَتِكَ وَخُرُوجَ بَنَاتِ الْمَاءِ مِنْ مَنْحَرَيْكَ وَ أَكَلَ الدُّودِ لِحْمَكَ فَإِنَّ ذَلِكَ يُسَلِّي عَنْكَ مَا أَنْتَ فِيهِ قَالَ أَبُو بَصِيرٍ فَوَاللَّهِ مَا ذَكَرْتُهُ إِلَّا سَلَّى عَنِّي مَا أَنَا فِيهِ مِنْ هَمِّ الدُّنْيَا (كليني، ۱۴۰۷: ۲۵۵/۳)

ابو بصیر می گوید: من به امام صادق (ع) از وسواس شکایت کردم. حضرت فرمود: ای ابا محمد! به یاد بیاور لحظه را که بند بند استخوان‌هایت در قبر از هم جدا می‌شود، و دوستدرانت تو را بعد از دفن در آن حفره تنها می‌گذارند و کرم‌ها از سوراخ‌های بینی‌ات خاج می‌شوند و کرم‌ها گوشت تنت را می‌خورند. یاد این احوالات تو را از افکار وسواسی آسوده خاطر می‌سازد. ابو بصیر می گوید: به خدا قسم! یاد نکردم این احوالات را مگر آن‌که آسوده از نگرانی‌های دنیا خاطر شدم.

امام صادق (ع)، برای درمان وسواس، به یادآوری احوالات سخت قبر توصیه فرموده‌اند. فرایند این روش درمانی، با تکنیک بازسازی شناختی شباهت بسیاری دارد؛ یاد احوالات سخت که در قبر دامنگیر انسان می‌شود افکار وسواسی را تحت تاثیر قرار می‌دهد؛ زیرا توجه به مسائل بزرگ مانند دشواری‌های بعد از مرگ، بی‌اهمیتی مسایل کوچک مانند هم و غم دینا را آشکار می‌سازد. این روش درمانی با تکنیک توجه برگردانی نیز همخوانی دارد.

۲-۵. روایات حاوی وسواس عملی

از میان روایات منتخب در باره وسواس، دو روایت، دارای محتوای وسواس عملی، از گونه وسواس مذهبی و در مورد نماز می‌باشد.

۱-۲-۵. حدیث وسواس الصلاة

حدیث وسواس الصلاة از کتاب من لایحضر الفقیه گردآوری شده است: رَوَى إِسْمَاعِيلُ بْنُ مُسْلِمٍ عَنِ الصَّادِقِ (ع) أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ (ص) أَنَاهُ رَجُلٌ فَقَالَ يَا رَسُولَ اللَّهِ أَشْكُو إِلَيْكَ مَا أَلْقَى مِنَ الْوَسْوَاسَةِ فِي صَلَاتِي حَتَّى لَا أَعْقِلَ مَا صَلَّيْتُ مِنْ زِيَادَةٍ أَوْ نَقْصَانٍ فَقَالَ إِذَا دَخَلْتَ فِي صَلَاتِكَ فَاطْعَنْ فَنَحْذِكَ الْأَيْسَرَ بِإِصْبَعِكَ الْيُمْنَى الْمُسَبَّحَةَ

ثُمَّ قُلْ بِسْمِ اللَّهِ وَبِاللَّهِ تَوَكَّلْتُ عَلَى اللَّهِ أَعُوذُ بِاللَّهِ السَّمِيعِ الْعَلِيمِ مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ
فَإِنَّكَ تَنَحَّرُهُ وَتَطْرُدُهُ. (صدوق، ۱۴۱۳: ۳۳۸/۱)

اسماعیل بن مسلم از امام صادق (ع) نقل کرده است: که مردی نزد پیامبر اکرم (ص) آمد و گفت: یا رسول الله، به شما شکایت می‌کنم از وسوسه‌ای که در نماز بر من وارد می‌شود، تا آنجا که نمی‌دانم چه قدر نماز خوانده‌ام؛ زیاد خوانده‌ام یا کم؟ حضرت فرمود: وقتی که وارد نماز شدی، با انگشت شهادت دست راست، بر آن چپت خود بزن و بگو: به نام خدا و به خدا توکل کردم و از شیطان رانده شده به خدا پناه می‌برم. با این عمل او را از خود می‌رانید و دور می‌کنید.

براساس این حدیث، فردی از وسواس در نماز نزد پیامبر (ص) شکایت کرد. پیامبر (ص) دستورالعمل مذکور را توصیه نمودند: این روش درمانی شباهت زیادی به تکنیک توقف فکر دارد که در آن فرد با هجوم افکار مزاحم، به سرعت به فعالیت دیگری می‌پردازد.

۵-۲-۲. حدیث لَا تُعَوِّدُوا الْخَبِيثَ

حدیث لَا تُعَوِّدُوا الْخَبِيثَ از کتاب تهذیب الاحکام شیخ طوسی (ر) گردآوری شده است: عَنْ زُرَّارَةَ وَ أَبِي بَصِيرٍ قَالَا: قُلْنَا لَهُ الرَّجُلُ يَشْكُ كَثِيرًا فِي صَلَاتِهِ حَتَّى لَا يَدْرِي كَمْ صَلَّى وَلَا مَا بَقِيَ عَلَيْهِ... ثُمَّ قَالَ لَا تُعَوِّدُوا الْخَبِيثَ مِنْ أَنْفُسِكُمْ بِنَقْضِ الصَّلَاةِ فَتُطْمِعُوهُ فَإِنَّ الشَّيْطَانَ خَبِيثٌ يَعْتَادُ لِمَا عُوِّدَ فَلْيَمْنَعْ أَحَدِكُمْ فِي الْوَهْمِ وَلَا يَكْثُرَنَّ نَقْضَ الصَّلَاةِ فَإِنَّهُ إِذَا فَعَلَ ذَلِكَ مَرَّاتٍ لَمْ يُعَدِّ إِلَيْهِ الشُّكَّ قَالَ زُرَّارَةُ ثُمَّ قَالَ إِنَّمَا يَرِيدُ الْخَبِيثُ أَنْ يُطَاعَ فَإِذَا عُصِيَ لَمْ يُعَدِّ إِلَى أَحَدِكُمْ (طوسی، ۱۳۶۵: ۱۸۸/۲)

زراره و ابو بصیر نقل می‌کنند که از امام باقر (ع) و یا امام صادق (ع) در مورد تکلیف شخصی که زیاد در نماز شک کند به قدر که نمی‌داند چه مقدار خوانده و چه مقدار مانده است، پرسیدیم. حضرت فرمود: شیطان را با ترک نماز به خود عادت ندهید؛ زیرا شیطان خبیث است و به آنچه که به آن عادت کرده، پایبند است. پس کثیر الشک از شما بنا را احتمال بگذارد و نماز را زیاد ترک نکند؛ زیرا اگر این کار را چندین بار تکرار کند، شک دیگر برایش پیش نمی‌آید. زراره می‌گوید: سپس فرمودند: شیطان

تنها می خواهد اطاعت شود و اگر از او اطاعت نشود، دیگر به سراغ شما نمی آید. براساس مضمون این حدیث، شخصی کثیر الشک مکلف به نماز خواندن است و در رویاروی با شک، نماز را ترک نکند بلکه بنا را بر احتمال بگذارد و نماز را تمام کند. فرایند رهنمود در حدیث لاتعود الخبیث به صورت دقیق با فرایند تکنیک مواجهه و اجتناب از پاسخ همخوانی دارد. از مجموع روایات استفاده می شود که مراجعین به معصومین (ع) جهت درمان، واجد شرائط بهره مندی از رهنمودها بوده اند. بنابراین در شرائط عمومی همچون انگیزه تغییر، توانای درک افکار منفی و تکرار دستورالعمل های عترت و تکنیک های CBT همسویی وجود دارد. اما محتوای جایگزین در رهنمود عترت با محتوای جایگزین در تکنیک های CBT متفاوت هستند.

۶. نتایج تحقیق

با بررسی سه مؤلفه ی فرایندها، محتوای جایگزین و شرایط در پنج تکنیک شناختی-رفتاری (CBT) و رهنمودهای قرآن و عترت، به یافته های زیر دست یافتیم:

۱. فرایند: رهنمودهای قرآنی برای درمان وسوسه های شیطانی، روشی جامع و فراگیر ارائه می دهند. آیات نورانی، ریشه های وسوسه ها را آشکار ساخته و راهکارهایی برای مقابله با آن ارائه می دهند. روایات معصومین (ع) نیز بر همین اساس، فرایندهای عملی برای زدودن وسوسه ها ارائه می دهند. برای مثال، حدیث محض ایمان به مثابه تکنیک تجزیه و تحلیل، حدیث وسوسه صدر، به مثابه تکنیک توجه برگردانی، حدیث وسواس الصلاة به مثابه تکنیک توقف فکر، حدیث یاد مرگ درمانی، به مثابه تکنیک بازسازی شناختی و حدیث لاتعود الخبیث به مثابه تکنیک مواجهه و جلوگیری از پاسخ قابل تفسیر است. این تطابق نشان می دهد که قرآن و عترت، سال ها پیش، به نوعی روان درمانی جامع و کارآمد عنایت داشته اند.

۲. شرایط: شرایط لازم برای بهره مندی از هر دو رویکرد نیز بسیار به هم نزدیک است. توانای افکار منفی، انگیزه تغییر، تکرار دستورالعمل از جمله شرایط مشترک

هستند. اما شرط تقوا به عنوان یک پیش نیاز در رهنمودهای دینی، در تکنیک‌های CBT کمتر مورد توجه قرار می‌گیرد.

۳. محتوای جایگزین: محتوای جایگزین در رهنمودهای قرآن و عترت، غنی از مفاهیم معنوی و الهی است. یاد خدا، توکل، دعا و ذکر، استعاذه و... به عنوان محتوای جایگزین، اثرات شفافبخش و آرامش‌بخشی دارند. در مقابل، تکنیک‌های CBT معمولاً از محتوای مادی و عادی استفاده می‌کنند.

در نتیجه، این بررسی نشان می‌دهد که قرآن و عترت، سال‌ها قبل، به نوعی روان‌درمانی جامع، بذل توجه داشته است که با رویکردهای مدرن روانشناسی نیز همخوانی دارد. با توجه به تطابق فرایندهای تکنیک‌های CBT با فرایندهای رهنمودهای قرآن و عترت و مؤثر بودن محتوای جایگزین در رهنمودهای قرآن و عترت، بهره‌گیری از تلفیق این دو رویکرد، می‌تواند گامی مهم در جهت درمان مؤثرتر اختلالات روانشناختی به ویژه وسواس‌های مذهبی باشد. استفاده از محتوای معنوی رهنمود قرآن و عترت؛ دعا، ذکر و استعاذه، به عنوان یک مکمل قدرتمند، اثربخشی درمان‌های شناختی-رفتاری را افزایش خواهد داد.

۷. منابع:

قرآن کریم

۱. ارگانی محمود (۱۳۷۹) شناخت و درمان وسوسه و وسواس در اسلام، قم، مجمع ذخائر اسلامی.
۲. بحرانی هاشم ابن سلیمان (۱۳۸۹) البرهان فی تفسیر القرآن، ترجمه رضا ناظمیان و همران، تهران، کتاب صبح.
۳. بیستونی محمد (۱۳۸۶) تفسیر جوان، قم، بیان جوان.
۴. پادمال دسیلوا، استانلی (۱۳۸۵) حقایقی در باره اختلال وسواس، رضا شاپوریان، تهران، انتشارات رشد.
۵. جوادی آملی عبدالله (۱۳۹۲) تسنیم: تفسیر قرآن کریم، قم، اسراء.
۶. جیمز اُ، پروچاسکاجان، نورکراس (۱۳۹۳) نظام‌های روان‌درمانی، مترجم‌ها ما

- یاک، تهران، انتشارات رشد.
۷. خزائلی محمدعلی (۱۳۹۳) وسوسه‌های شیطانی و راه‌های مقابله با آن از دیدگاه قرآن کریم، قم، زائر.
۸. خسروی، غلامرضا (۱۳۶۹) ترجمه و تحقیق مفردات الفاظ قرآن، تهران، مرتضوی.
۹. دهخدا، علی اکبر، (۱۳۷۳ش) لغت نامه دهخدا، تهران، انتشارات دانشگاه تهران.
۱۰. رضای اصفهانی محمد علی و همکاران (۱۳۸۸) تفسیر قرآن مهر، قم، پژوهش‌های تفسیر و علوم قرآن.
۱۱. رمضان‌عباس، غلامی زهرا (۱۳۹۴) وسواس فکری عملی و نجس و پاکی، تهران، دانژه، چاپ: اول.
۱۲. شاملو سعید (۱۳۸۷) کاربرد روان درمانی، تهران، انتشارات رشد.
۱۳. صدوق (ابن بابویه) محمد بن علی (۱۴۱۳ق) من لایحضره الفقیه، قم، دفتر انتشارات اسلامی.
۱۴. طباطبائی محمد حسین (۱۳۶۷)، تفسیر المیزان، ترجمه: ناصر مکارم شیرازی و همکاران، تهران، رجا.
۱۵. طبرسی فضل بن حسن (۱۳۵۲) تفسیر مجمع البیان، ترجمه احمد بهشتی، تهران، فراهانی.
۱۶. طریحی فخرالدین بن محمد (۱۳۷۵) مجمع البحرین، تحقیق؛ احمد حسینی اشکوری، تهران، مرتضوی.
۱۷. طوسی محمد بن حسن (۱۳۶۵) تهذیب الاحکام فی شرح المقنعه للشیخ المفید، تهران، دار الکتب الاسلامیه.
۱۸. فقیهی علی نقی، مطهری جمشید (۱۳۸۲) وسواس و درمان آن، نشریه معرفت، شماره ۷۵.
۱۹. قرائتی محسن (۱۳۸۷) تفسیر نور، تهران، مرکز فرهنگی درس‌های از قرآن.
۲۰. قرشی علی اکبر (۱۳۷۱) قاموس قرآن، تهران، دارالکتب الاسلامیه

۲۱. کلینی محمد بن یعقوب (۱۳۸۱) اصول کافی، تهران، انتشارات اسوه.
۲۲. کلینی محمد بن یعقوب (۱۴۰۷ق) فروع کافی، مصحح؛ غفاری علی اکبر، تهران، دارالکتب الاسلامیه.
۲۳. محدثی جواد (۱۳۸۶) برکرانه شرح چهل حدیث امام خمینی (ر)، قم، موسسه و چاپ نشر عروج.
۲۴. مجلسی محمد باقر (۱۴۰۱ق) بحار الانوار، تهران، موسسه وفاء.
۲۵. ناصر مکارم شیرازی و همکاران (۱۳۵۳) تفسیر نمونه، تهران، دارالکتب الاسلامیه، چاپ سی و چهارم.
۲۶. نبی زاده محمد (۱۳۹۸) نقش ناقلین عصبی سروتونین و دوپامین در اختلال وسواس فکری-عملی، فصلنامه علوم اعصاب شفای خاتم، دوره ۷، شماره ۲.
۲۷. هاوتون کیت و همکاران (۱۳۷۶) رفتار درمانی شناختی: راهنمای کاربردی در درمان اختلال‌های روانی، مترجم: حبیب الله قاسم زاده، تهران، نشر ارجمند.

