

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: ۶۰,۰۰۰ تومان

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

شماره تماس: ۰۰۹۸۹۳۵۳۹۶۹۷۷۶

سایت فصلنامه: [nasimekosar.blog.ir](http://nasimekosar.blog.ir)

ایمیل: [nasimkosar1399@gmail.com](mailto: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 مآخذ 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، پانویس 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 مآخذ، 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.
۶. دکتر محمد اسماعیل حلیمی، دکترای جزا و جرم شناسی، جامعه  
المصطفی العالمیه، قم

## فهرست مطالب

۷	جایگاه اهل بیت در آیه «مودّت»
۲۵	گونه شناسی رویکرد فقه حکومتی در استنباط احکام
۴۳	تحلیل عنصر مادی و معنوی قذف الکترونیکی
۵۹	نگاهی به روابط تجاری ایران و افغانستان در سه حکومت گذشته ایران
۸۵	تمرین تمرکز مجدد جهت درمان وسواس در آموزه‌های اسلامی
۱۰۳	دین و انسجام اجتماعی
۱۲۱	تحلیل کتاب‌های دروس اجتماعی دوره ابتدای افغانستان از حیث همزیستی مسالمت آمیز مذاهب و اقوام در سایه تربیت دینی.
۱۳۹	وجود ذهنی و رابطه آن با علم در فلسفه اسلامی با تاکید بر دیدگاه شهید مطهری و علامه مصباح یزدی
۱۶۷	حکم توبه مرتکب کبیره از دیدگاه مذاهب کلامی شیعه
۱۸۹	حکم وضعی اهل کتاب از منظر شیخ طوسی و محقق خویی



سال چهارم، پاییز ۱۴۰۳، شماره ۱۵

## تمرین تمرکز مجدد جهت درمان وسواس در آموزه‌های اسلامی

محمد انور اصغری<sup>۱</sup>

**چکیده:** وسواس، اختلال روانی شایعی است که در طول تاریخ، دامنگیر تعدادی از انسان‌ها بوده است. برای درمان وسواس از روش‌های متعددی استفاده می‌شود. یکی از مفیدترین روش‌ها، از نظر روانشناسی، روش رفتار درمانی است که خود دارای چندین شیوه می‌باشد و مؤثرترین شیوه آن، تمرین تمرکز مجدد است. هدف این پژوهش بررسی شیوه تمرین تمرکز مجدد و رفتارهای جایگزین در آن، در آموزه‌های اسلامی است که می‌تواند در درمان وسواس‌های مذهبی نقش بسیار مؤثر داشته باشد. تحقیق حاضر موضوع مورد نظر را با ذکر مقدمه، تبیین پیشینه تحقیق، مفهوم‌شناسی وسواس، معرفی روش‌های درمان آن و بیان پنج شیوه از شیوه‌های رفتار درمانی وسواس، با استفاده از منابع کتابخانه‌ای و با روش تحلیلی-توصیفی به بررسی گرفته است. یافته‌های تحقیق نشان از این دارد که استفاده از شیوه تمرین تمرکز مجدد برای درمان وسواس، چنانچه در روانشناسی مطرح است، در آموزه‌های اسلامی نیز زیاد رهنمود گردیده و نقش درمانی آن یاد آوری و گزارش شده است و اذکار زیبای زیادی، همچون؛ اعوذ بالله، آمنت بالله و رسوله، لا اله الا الله، لاجل ولا قوه الا بالله و توکلت علی الحیی الذی لایموت و... به عنوان اعمال و رفتار جایگزین برای انصراف ذهن از افکار وسواسی معرفی گردیده است.

**کلید واژه:** وسواس، درمان وسواس، رفتار درمانی، تمرکز مجدد

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

## ۱. مقدمه

وسواس، اختلال روانی شایعی است که افراد مبتلا به این اختلال، معمولاً گرفتار پریشانی شدید هستند. این اختلال در طول تاریخ، دامنگیر تعدادی از انسان‌ها بوده است. از این رو هم در دانش روانشناسی و هم در آموزه‌های اسلامی؛ قرآن کریم و روایات اهل بیت (علیهم السلام) به جوانب مختلف اختلال وسواس؛ علل، انواع، علائم و نشانه‌ها و روش‌های درمان آن پرداخته شده است. بخش از بحث‌های مربوط به اختلال وسواس، روش‌های درمان آن می‌باشد. برای درمان وسواس از روش‌های متعدد از جمله از پنج روش؛ دارو درمانی، هیپنوتیزم درمانی، شوک درمانی، شناخت درمانی و رفتار درمانی استفاده می‌شود. از میان روش‌های نامبرده، روش رفتار درمانی یکی از مفیدترین روشها است که خود دارای چندین شیوه می‌باشد و یکی از مؤثرترین شیوه‌های آن، در دانش روانشناسی، شیوه تمرین تمرکز مجدد است.

حالا سوال در این زمینه، این است که آیا در آموزه‌های اسلامی هم به این شیوه مؤثر از رفتار درمانی رهنمود شده است یا خیر؟

پژوهش حاضر با استفاده از منابع کتاب‌خانه‌ای با روش تحلیلی-توصیفی جهت پاسخ به سوال فوق به هدف کمک به بیماران وسواسی مذهبی به بررسی شیوه تمرین تمرکز مجدد در آموزه‌های اسلامی می‌پردازد؛ این پژوهش از این جهت ضرورت دارد که چنانچه خواهد آمد، اختلال وسواس بر دو نوع فکری و عملی است و هر دو نوع، در بیماران، دارای الگوهای مشخصی می‌باشد که یکی از آنها با الگوی مذهبی نام برده می‌شود. از طرفی دیگر براساس تحقیقات، از میان الگوهای نامبرده بیشترین در صد از وسواس فکری و عملی، دارای الگوی مذهبی و دینی است که به آن وسواس مذهبی و دینی نیز گفته می‌شود. رمضان‌ی و غلامی در کتاب وسواس فکری عملی و نجس و پاکی، از نتایج تحقیقات انجام شده در مورد وسواس مذهبی در برخی از کشورهای اسلامی آورده‌اند: ۵۰ درصد از وسواس در عربستان و ۶۰ درصد از وسواس در مصر، وسواس مذهبی است. در ترکیه و ایران نیز شایع‌ترین

وسواس، وسواس فکری مذهبی گزارش شده است. (رمضانی و غلامی، ۱۳۹۴: ۱۰۵-۱۰۶)

از طرفی هم برای درمان وسواس مذهبی و دینی مداخلات درمانی مذهبی و دینی ضرورت دارد. زیرا براساس تحقیقات افراد مبتلا به وسواس مذهبی و دینی، در مقابل درمان‌های غیر مذهبی و دینی مقاومت نماید. از این جهت پژوهش حاضر، شیوه تمرکز مجدد را در منابع اسلامی بررسی می‌نماید.

## ۲. مبانی نظری

در کار تحقیق و پژوهش، مفهوم شناسی واژه‌های کلیدی و اساسی تحقیق که در لسان قدماء از آن‌ها به مبادی تصوری تعبیر می‌گردید از گام‌های اول عرصه تحقیق است؛ زیرا بدون روشن شدن معنی واژه‌های کلیدی تحقیق، مراد و مقصود معلوم نیست. از این رو لازم است پیش از پرداختن به موضوع تحقیق، مفهوم دو واژه وسواس و تمرین تمرکز مجدد روشن گردد.

### ۲-۱. مفهوم وسواس

وسواس در لغت به معنای، صدای زیورآلات، صدای نی، شیطان، الهام شر، اندیشه زشت و ناروا (خسروی، ۱۳۶۹: ۴۵۱/۴) افعال ذهنی که خیری در آن‌ها نیست (طریحی، ۱۳۵۷: ۱۲۱/۴) افکار بی‌فائده و مضری است که بذهن خطور میکنند، می‌باشد. (قرشی، ۱۳۷۱: ۲۱۹/۷)

دهخدا در باره کلمه وسواس می‌گوید: وسواس حالتی است که به بعضی از مقدسین دست دهد که متنجسی را مثلاً صدبار شوید و گمان برد هنوز پاک نشده یا کلمه‌ای از نماز را صد بار بگویید و گمان برد به تجوید نبوده و یا بارها در آب غوطه خورد و گمان برد ارتماس لازم به جا نیامده. (دهخدا: ۱۳۷۷)

در اصطلاح روانشناسی وسواس عبارت از يك فكر تكراري يا تصوير ذهني سمج و يا احساس اجباري شديد است که به صورت ناخواسته و ناخوانده و تکرار شونده روی می‌دهد و از روی اراده نمی‌باشد و بر دو نوع فکری و عملی است. وسواس فکری عبارت است از فکری ثابت و تصاویر ذهنی که به دفعات مکرر، ذهن بیمار را خود



سرانه، مورد تهاجم و تاخت و تاز قرار می دهد، اما وسواس عملی رفتار های نامفیدی هستند که مرتباً تکرار می شوند و در وراء آنها نوعی احساس اجبار شدید وجود دارد. (پادمال و استانلی، ۱۳۸۵، ۱۷) این دو نوع وسواس در بیماران به اشکال گوناگونی بروز می نماید و دارای الگوهای نسبتاً مشخصی می باشد. از جمله الگوهای بروز وسواس، الگوی تقارن (ترتیب)، الگوی خست (احتکار)، الگوی واریسی کردن و الگوی مذهبی را می توان نام برد.

بادقت در معانی که برای وسواس بیان گردیده است، به روشنی می توان دریافت که اغلب معانی لغوی وسواس، معانی عام و کلی هستند. معنای که دهخدا آورده است تعریف عملی برای وسواس اصطلاحی است، بنابراین به تعریف دانش روانشناسی از وسواس نزدیک است. در آموزه های اسلامی وسواس به معنای گوناگونی به کار رفته است و در بعضی از موارد براساس شواهد و قرآن همین معنای اصطلاحی یعنی اختلال ذهنی از آن قصد شده است. برای نمونه واژه وسواس الریب، واژه هذا الوسواس در روایت نبوی من وجد من هذا الوسواس (متقی، ۱۴۰۱: ۱، ۲۴۷). واژه وسوسه در حدیث امام صادق (علیه السلام) و قدسئل عن الوسوسه و ان کثرت (کلینی، ۱۳۸۱: ۲۶۱/۶) و واژه وسوسه الصدر در حدیث دیگری از امام صادق (علیه السلام) (کلینی، ۱۳۸۱: ۲۶۰/۶) همگی به معنای وسواس اصطلاحی می باشند.

## ۲-۲. مفهوم تمرین تمرکز مجدد

مراد از تمرکز مجدد در اینجا متوجه نمودن ذهن از فکر وسواسی به یکی از رفتار های است که از پیش تعیین شده است. مقصود از تمرین، تکرار تمرکز است. این شیوه یکی از مؤثرترین شیوه از روش رفتاردرمانی است که لازم است برای روشن شدن هرچه بهتر موضوع مورد نظر، به روش های درمان وسواس و شیوه های رفتار درمانی اشاره گردد.

## ۳-۲. پیشینه تحقیق

در موضوع اختلال وسواس، به صورت کلی و تبیین همه جوانب آن؛ چون علل، انواع، علائم و نشانه ها و روش های درمان آن از منظر روانشناسی و هم از منظر قرآن

و روایات، تحقیقات زیادی، در قالب کتاب پایان نامه و مقاله، تدوین گردیده است که در ذیل به چند نمونه از این تحقیقات اشاره خواهیم نمود. اما در خصوص شیوه تمرکز مجدد که یکی از مؤثرترین شیوه‌های رفتار درمانی است، از منظر آموزه‌های اسلامی، با تفحص که در کتابخانه‌ها و سایت‌های در دست رس انجام گرفت، چنین تحقیق مشاهده نشد. از جمله تحقیقات به نحو عموم، تحقیقات ذیل می‌باشد:

۱- کتاب غلبه بر وسواس، تالیف لی بائر، ترجمه؛ مسعود محمدی، لایلا کوهی، محمد دهگانپور، تهران، مرکز نشر و پخش کتاب‌های روانشناسی و تربیتی، ۱۳۸۲.

۲- کتاب حقایق در باره اختلال وسواس، تالیف پادمال دسیلوا، استانی راجمان، ترجمه؛ دکتر رضا شاپوریان، تهران، مرکز نشر و پخش کتاب‌های روانشناسی و تربیتی، ۱۳۸۵. در دو اثر نامبرده با رویکرد روانشناسی به اختلال وسواس، علل، علائم و روش‌های درمان وسواس پرداخته شده است با این تفاوت که در کتاب حقایق در باره اختلال وسواس، به شش شیوه از شیوه‌های رفتار درمانی وسواس از جمله به شیوه تمرین تمرکز مجدد از منظر روانشناسی اشاره شده است اما در کتاب غلبه بر وسواس از این شیوه نام نبرده است و مفصل به دو شیوه مواجهه و اجتناب از پاسخ و توقف فکر پرداخته است.

۳- کتاب شناخت و درمان وسوسه و وسواس در اسلام، محمود ارگانی بهبهانی، قم، مجمع ذخائر اسلامی، ۱۳۹۷. بهبهانی با استفاده از روایات و آیات قران کریم، وسواس، علل و روش‌های درمان آن را بررسی نموده است اما به شیوه مورد نظر نپرداخته است.

۴- نظریه‌ها و درمان شناختی-رفتاری وسواس؛ مقاله توکلی و قاسم زاده، چاپ شده در مجله تازه‌های علوم شناختی در بهار ۱۳۸۵، شماره ۲۹. در این مقاله به چندین شیوه از روش شناخت درمانی وسواس و به بعضی از شیوه‌های روش رفتار درمانی چون الگوسازی، توقف فکر و مواجهه و اجتناب از پاسخ پرداخته شده است اما به شیوه تمرین تمرکز مجدد اشاره نشده است.

۵- درمان وسواس فکری؛ مقاله ولی الله رضانی و سید علی محمد موسوی،

چاپ شده در نشریه روانشناسی و اطلاع رسانی، در تابستان ۱۳۸۶، شماره ۲. در این مقاله به تبیین وسواس فکری و روش شناخت درمانی وسواس و بعضی از شیوه‌های آن و همچنین به بعضی از شیوه‌های رفتار درمانی وسواس پرداخته شده است اما شیوه تمرین تمرکز مجدد، مطرح نگردیده است.

۶- وسواس و درمان آن؛ مقاله علی نقی فقیهی و جمشید مطهری، چاپ شده در نشریه معرفت در سال ۱۳۸۲، شماره ۷۵. در این مقاله که مقایسه رویکرد شناخت-رفتار درمانگری اسلامی با رویکرد شناخت-رفتار درمان سنتی بوده، به تبیین مفهوم وسواس، انواع، علائم و ملاک‌های تشخیص، پیش‌گیری و درمان وسواس پرداخته شده است و از میان شیوه‌های رفتار درمانی به شیوه مواجهه و اجتناب و از پاسخ و شیوه توقف فکر اشاره شده است و در پایان به این نتیجه دست یافته است که شیوه‌های درمانی رویکرد اسلامی به وسواس کامل‌تر و کارآمدتر می‌باشد. در این مقاله نیز به شیوه تمرکز مجدد اشاره نشده است.

۷- وسواس (تحقیقی پیرامون وسواس و راه‌های پیشگیری و درمان این بیماری عصبی) مقاله فاطمه اشرفی و نعیمه سادات موسوی، چاپ شده در نشریه اصلاح و تربیت در بهمن ۱۳۷۸، شماره ۶۱. در این مقاله در بحث درمان وسواس، به روش دارودرمانی و شناخت درمانی و اصول این دو روش پرداخته است. در تمام تحقیقات نامبرده از شیوه تمرین تمرکز مجدد بحث نشده است. بنابراین بررسی این شیوه از منظر آموزه‌های اسلامی، پژوهش تازه و جدیدی است.

### ۳. روشهای درمان وسواس

برای درمان وسواس به طور کلی، از پنج روش؛ دارو درمانی، هیپنوتیزم درمانی، شوک درمانی، شناخت درمانی و رفتار درمانی استفاده می‌شود.

#### ۳-۱. دارودرمانی

دارو درمانی بر دو نوع؛ دارو درمانی سنتی و اسلامی و دارو درمانی پزشکی می‌باشد. در احادیث اهل بیت علیهم السلام، برای درمان وسواس، استفاده از بعضی خوراکی و میوه‌ها از جمله؛ استفاده از روغن زیتون و انار زیاد تاکید شده

است که در خصوص استفاده از روغن زیتون برای درمان وسواس بیش از ده روایت وجود دارد. (ارگانی، ۱۳۷۹: ۱۷۸). در دارو درمانی پزشکی از داروی های زیادی از جمله از سه داروی زیر استفاده می شود.

۱- کلومیپرامین = CLOMIPRAMINE

۲- فلوکستین = FLUXETINE

۳- فلوکسامین = FLUXAMINE

### ۲-۳. هیپنوتیزم درمانی

هیپنوتیزم یک روش درمانی مؤثر و شاخه ای از علم روانشناسی است که در آن تمرکز بیمار روی یک حالت خاصی افزایش می یابد و هشیاری آن بر اطراف محرک های محیطی کم شده و تمرکز به یک صدای خاص یا حرکت خاص منحصر می شود. در هیپنوتیزم درمانی تمرکز بسیار بالای فرد موجب افزایش تلقین پذیری می شود و تلقین اصلی ترین وجه هیپنوتیزم درمانی است.

### ۳-۳. شوک درمانی

گاهی بیمارانی که گرفتار وسواس حاد و شدید هستند با وارد کردن شوک بوسیله برق معالجه می شوند. در این روش درمانی، در حالیکه بیمار در شرایط بیهوشی و آرامش ماهیچه ها قرار داده می شود با گذراندن جریان خفیف برق از طریق الکترودهای روی سرش، در او ایجاد تشنج می کنند. (پادمال و استانلی، ۱۳۸۵: ۱۰۵) درمان با شوک برقی مدت ها در درمان افسردگی شدید به کار می رفته است و سپس به دلیل اثر بخشی تایید شده درمان با شوک برقی در افسردگی شدید، بسیاری از روان پزشکان آن را در درمان، اختلال وسواس شدید به کار برده اند. (لی بائر، ۱۳۸۲: ۶۷)

### ۴-۳. شناخت درمانی

در شناخت درمانی، درمانگر سعی دارد که بینش فرد را نسبت به تعارض های درونی و اشتباه بودن افکارش تغییر دهد. شناخت درمانی از طریق روانکاوی یعنی تجزیه و تحلیل روانی و یا از طریق روانپوشی که نوع دیگری از روش های شناخت درمانی است انجام می گیرد. مبنی شناخت در مانی وسواس این است که منشاء این

اختلال ضمیر ناخودآگاه بیمار است. درمان در شناخت درمانی به این صورت است که روان کاو و روانپوش گر، بیمار را در جلسات مختلف تشویق به صحبت کردن در باره بیماری خود می کنند، به هدف که عوامل پنهانی اختلالات بیمار را آشکار سازند و آن را حل و فصل کنند. (پادمال و استانلی، ۱۳۸۵: ۱۰۱)

### ۳-۵. رفتار درمانی

رفتار درمانی عبارت از آموزش و به کارگیری، یک سری رفتار در بیماران روانی است که موجب تغییر مشکلات آن ها می شود.

### ۳-۵-۱. اهمیت رفتار درمانی

از میان پنج روش درمانی و سواس، رفتار درمانی، از اهمیت به سزای برخوردار است؛ زیرا فوق العاده مؤثر است و تاثیر آن در درمان و سواس تجربه و تایید شده است در حالیکه کارآمدی بقیه روش های نامبرده مورد تایید همگانی قرار نگرفته است. برخی در مورد روش شناخت درمانی و سواس گفته است: نتایج درمانی حاصله از این روش درمانی را شواهدی تایید نکرده است. (پادمال و استانلی، ۱۳۸۵: ۱۰۲). برخی در مورد دارو درمانی و سواس گفته اند: گرچه مصرف داروها معمولاً از شدت اضطراب و تنش می کاهد، ولی بر اختلالات و سواس فکری یا عملی هیچ اثری ندارند. (پادمال و استانلی، ۱۳۸۵: ۱۰۳) در باره روش هیپنوتیزم گفته اند: هیچ شواهدی رضایت بخشی در دست نیست که این روش در مانی در مداوای چنین بیماری دارای چندان نقشی بوده باشد. بعضی از بیماران و یا اعضای خانواده آنان در حقیقت مسحور این روش درمانی شده و از درمانگر خواستار آن می شوند؛ لیکن ایمان به کارایی و ثمر بخشی آن گمراه کننده است. (پادمال و استانلی، ۱۳۸۵: ۱۰۲) همچنین در مورد شوک درمانی نیز در کتاب حقایقی در باره اختلال و سواس می گوید: شواهدی در دست نیست که شوک درمانی نتایج مطلوبی در درمان اختلال و سواس داشته باشد. (پادمال و استانلی، ۱۳۸۵: ۱۰۵)

اما تاثیر رفتار درمانی در درمان و سواس، مورد تایید بسیاری از درمانگران اختلالات روانی و محققان است. در کتاب حقایقی در باره اختلال و سواس نگاشته

است: به طور کلی رفتار درمانی سودمندی و کارایی خود را در درمان بسیاری از اختلالات روانی به خوبی ثابت کرده است. کارایی این روش از درمان در نظر بسیاری از درمانگران بالینی تا جای است که آن را برای بعضی از اختلالات به عنوان درمان برگزیده می‌شناسند. (پادمال و استانلی، ۱۳۸۵: ۸۰) در کتاب غلبه بروسواس آورده است: در اواخر دهه ۵۰ میلادی رفتار درمانی برای درمان بیماران مبتلا به هراس یا ترس‌ها به وجود آمد. رفتار درمانی به قدری موثر است که درمان این مشکلات را متحول ساخته است، مشکلاتی که پیش از این هیچ درمان موثری برای آن وجود نداشت و در نتیجه این نوع درمان برسایر روش‌ها، ترجیح داده می‌شود. (لی بانر، ۱۳۸۲: ۵۲)

### ۳-۵-۲. شیوه‌های رفتار درمانی

رفتار درمانی اختلال وسواس، دارای چندین شیوه متنوع از جمله پنج شیوه الگوسازی (تقلید)، مواجهه و اجتناب از پاسخ، توقف فکر، کنترل فکر و تمرین تمرکز مجدد می‌باشد که در اینجا هر کدام از این شیوه‌ها به اختصار توضیح داده می‌شود. (پادمال و استانلی، ۱۳۸۵: ۹۲)

### ۳-۵-۱. الگوسازی

در این شیوه ابتدا درمانگر رفتاری را که فرد به آن وسواس دارد، در حضور وی انجام می‌دهد. سپس از بیمار وسواسی می‌خواهد که مانند درمانگر عمل نماید. برای مثال اگر بیمار وسواس در نجاست دارد و همه چیز را کثیف می‌پندارد، درمانگر اشیایی را که بیمار کثیف می‌داند بادیست لمس می‌کند، سپس از بیمار می‌خواهد که آن اشیاء را از پشت شیشه یا کاغذ لمس کند و سپس به تدریج آن را مستقیماً لمس نماید. (ارگانی، ۱۳۷۹: ۴۹) یا اگر در وضو گرفتن، ذهن بیمار به شستن صورت و دست‌ها به اطمینان نمی‌رسد، درمانگر در حضور بیمار وضو می‌گیرد، صورت و دست‌ها را دوبار می‌شوید و سپس از بیمار می‌خواهد همانند درمانگر صورت و دست‌ها را دوبار بشوید. با این شیوه از انجام عمل وسواسی جلوگیری می‌شود

و بیمار از وسواس رهای می‌یابد. شیوه الگوسازی هم شیوه بسیار مؤثر می‌باشد؛ نویسنده مقاله از این شیوه برای درمان وسواس فردی که در وضو مبتلا به وسواس بود، استفاده نمودم، مؤثر واقع شد.

### ۲-۲-۵-۳. مواجهه و اجتناب از پاسخ

این شیوه از رفتار درمانی که به آن غرقه‌سازی نیز گفته می‌شود، متشکل از دو قسمت می‌باشد.

الف) مواجه ساختن یعنی قرار دادن بیمار در موقعیت‌های که در آن گرفتار تشویش می‌شود و رفتارهای وسواسی او شروع می‌شود.

ب) جلوگیری از بروز پاسخ یعنی مانع شدن از اجرای رفتارهای وسواسی (پادمال و استانلی، ۱۳۸۵: ۸۲)

برای مثال بیمار وسواسی که همه اشیاء را کثیف می‌پندارد، با تماس دستش به اشیاء پاک، هم دست خود را تا سرحد زخم شدن می‌شوید، درمان چنین بیماری با شیوه مواجهه و اجتناب از پاسخ به این صورت می‌باشد که از او خواسته شود به چیزی پاک دست بزند و سپس دستش را نشوید.

### ۳-۲-۵-۳. توقف فکر

توقف فکر که به آن فکر بس نیز گفته می‌شود، شیوه از رفتار درمانی است که در آن از بیمار خواسته می‌شود در کمال آسایش بنشیند یا دراز بکشد و چشمان خود را ببندد. سپس آنچه را در ذهنش می‌گذرد بر زبان بیاورد و همین که بیمار فکر نامطلوب را بر زبان آورد، درمانگر با صدای بلند فریاد می‌زند: فکر بس! و می‌توان آن را با صدای ضربه ناخوشایندی، از قبیل محکم کوبیدن خط کش روی میز توام ساخت. این کار چند بار تکرار می‌شود، پس از مدتی این شیوه توسط خود بیمار تکرار می‌شود یعنی هر بار که فکر وسواس در ذهنش آمد بیمار با صدای بلند (فکر بس!) می‌گوید و سپس بیمار به تدریج این شیوه را ذهنی می‌ساز یعنی با خنثی کردن فکر وسواسی در ذهنش،

بس!) می‌گوید با رسیدن تمرین این شیوه به این مرحله نه‌ای بیمار از چنگ و سواس رهای می‌یابد. (پادمال و استانلی، ۱۳۸۵: ۹۲)

### ۳-۵-۲-۴. کنترل فکر

شیوه دیگر، کنترل فکر است. این شیوه به این ترتیب است که بیمار به طور مکرر فکر معینی را از ذهن می‌راند و دوباره آن را در ذهن حاضر می‌کند، تا توان کنترل فکر در او تقویت شود. (پادمال و استانلی، ۱۳۸۵: ۹۲)

### ۳-۵-۲-۵. تمرین تمرکز مجدد

شیوه تمرکز مجدد رفتار درمانی که به آن شیوه فکر آفرینی نیز گفته می‌شود، یکی از کارآمدترین شیوه‌های رفتار درمانی است. تمرکز مجدد و یا فکر آفرینی عبارت از متوجه نمودن ذهن از فکر و سواسی به یکی از افکار از پیش تعیین شده می‌باشد. شرط تأثیر این شیوه از رفتار درمانی، تمرین و تکرار است. بنابراین در این شیوه دو اقدام عملی لازم است؛ یکی تهیه لیست از اعمال و رفتاری که مورد علاقه بیمار و سواس است؛ برای مثال این رفتار از نظر دانش روانشناسی، می‌توانند، پیاده روی، فیلم دیدن، رسیدگی به باغچه و... باشند. اقدام عملی دیگر، هنگام دچار شدن به سواس، برگرداندن ذهن از فکر و سواس و متمرکز نمودن آن به یکی از اعمال از پیش تهیه شده و تکرار این شیوه می‌باشد. (پادمال و استانلی، ۱۳۸۵: ۹۲)

### ۴. تمرین تمرکز مجدد جهت درمان و سواس از منظر آموزه‌های اسلامی

تمرین تمرکز مجدد از شیوه‌های رفتار درمانی و سواس چنانچه در روانشناسی مطرح است، در آموزه‌های اسلامی نیز مورد توجه بوده است که هم در قرآن کریم و هم در رهنمودهای اهل بیت (علیهم السلام) دیده می‌شود و نمونه‌های زیادی دارد، اینک برای مثال، یک نمونه از قرآن کریم و چهار نمونه از روایات اهل بیت (علیهم السلام) را می‌آوریم.



#### ۴-۱. نمونه قرآنی

خداوند در سوره مومنون خطاب به پیامبر (صلی الله علیه وآله) می‌فرماید: {قُلْ رَبِّ أَعُوذُ بِكَ مِنْ هَمَزَاتِ الشَّيَاطِينِ} (مومنون/۲۷). بگو از تحریکات و وسوسه‌های شیاطین به پروردگام پناه می‌برم.

هر چند مقصود از وسواس در آیه مبارکه، وسواس اصطلاحی نیست که نستجیر بالله پیامبر (صلی الله علیه وآله) به بیماری وسواس مبتلا باشد، نه مراد این نیست ولیکن شیوه که برای دفع وسوسه‌های شیطانی به حضرت ارائه گردیده است به برداشت بعضی از مفسران قرآن کریم، شیوه تمرکز مجدد می‌باشد.

در تفسیر عاملی در تبیین این آیه مبارکه می‌گوید: کلمه‌ی همزات جمع است و مفرد آن همز بمعنی سیخ زدن به پهلوی حیوانی مانند اسب است بخاطر که تند برود. همز شیطان مانند؛ سیخ زدن به پهلوی حیوان، تحریکات سخت درونی او است که پیوسته انسان را سیخ میکند.

این سخن خداوند با پیغمبر که بگو: ای خدا بتو پناه می‌برم از وسوسه‌ی شیطان، برای این است که آن حضرت با همه‌ی نبوت و عصمت بمناسبت عالم بشری خود در معرض وسوسه‌ی شیطان است پس باید بزبان هم بخواهد که از شر او محفوظ بماند، البته این دستوری است برای دیگران که آدمی همیشه خود را از وسوسه شیطان در پناه حق بدارد. (عاملی، ۱۳۶۰: ۶، ۲۹۰)

براساس توضیحات مذکور در تفسیر عاملی برای دوری از وسوسه‌های شیطان استعاذه و پناه بردن به خدا از دستورات قرآن کریم است و هنگام عارض شدن وسوسه‌های شیطانی در ذهن، توجه به خدا و استعاذه بر او و مصروف ساختن فکر و زبان به استعاذه، خود در واقع همان شیوه تمرکز مجدد است. بنابراین، این آیه مبارکه برای رفع وسوسه‌های شیطانی و درمان اجباری ذهنی چون وسواس به بهره‌گیری از شیوه مفید تمرین تمرکز مجدد رهنمود می‌سازد.

## ۲-۴. نمونه‌های روایی

در روایات زیادی از اهل بیت (علیهم السلام)، برای درمان وسواس، دستور العملی توصیه شده است که فرایند آن، با فرایند شیوه تمرین تمرکز مجدد، همانند می‌باشد. از جمله دستور العمل درمانی در چهار روایت ذیل بسیار با شیوه تمرکز مجدد همخوانی و تطابق دارد.

روایت اول:

این روایت منتسب به پیامبر (صلی الله علیه و آله وسلم) است. نزدی حضرت صحبت از وسوسه به میان می‌آید می‌فرماید: مَنْ وَجَدَ مِنْ هَذَا الْوَسْوَسِ فَلْيَقُلْ: آمَنْتُ بِاللَّهِ وَرَسُولِهِ ثَلَاثًا، فَإِنَّ ذَلِكَ يَذْهَبُ عَنْهُ؛ هرکس از این وسوسه چیزی در خود دید، سه مرتبه بگوید: به خدا و پیامبرش ایمان آوردم، وسوسه‌اش از بین می‌رود. (متقی، ۱۴۰۱: ۱، ۲۴۷).

در این حدیث به شخص مبتلا به وسواس رهنمود می‌گردد که هنگام دچار شدن وسواس، از ذکر (آمَنْتُ بِاللَّهِ وَرَسُولِهِ) استفاده نماید.

باکمی دقت می‌توان دریافت، دستور العمل که در روایت ارائه گردیده است، به صورت فرایند تمرکز مجدد می‌باشد؛ زیرا توجه نمودن شخص مبتلا به وسواس به موقع هجوم فکر وسواسی، به ذکر مذکور، توجه دادن ذهن است به فکر و عملی دیگر که همان ذکر است و شرط تأثیر تمرکز مجدد، که تمرین و تکرار آن است نیز در حدیث تصریح شده است؛ زیرا حضرت فرموده است: ثلاثا یعنی ذکر مزبور تکرار شود.

روایت دوم:

از امام صادق (علیه السلام) نقل شده است: جَاءَ رَجُلٌ إِلَى النَّبِيِّ (صلی الله علیه و آله) فَقَالَ يَا رَسُولَ اللَّهِ! قَدْ لَقِيتُ شِدَّةً مِنْ وَسْوَسَةِ الصَّدْرِ...!

مردی نزدی پیامبر (صلی الله علیه و آله) آمد و گفت: ای رسول خدا! من به شدت دچار وسوسه دل شده‌ام،

فَقَالَ لَهُ: كَرِّرْ هَذِهِ الْكَلِمَاتِ: حضرت فرمود این کلمات را تکرار نما! تَوَكَّلْتُ عَلَى الْحَيِّ الَّذِي لَا يَمُوتُ وَالْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي لَمْ يَتَّخِذْ صَاحِبَةً وَلَا وَالدًّا وَ لَمْ يَكُنْ لَهُ شَرِيكٌ

فِي الْمُلْكِ وَ لَمْ يَكُنْ لَهُ وَلِيٌّ مِنَ الذُّلِّ وَ كَبِرُهُ تَكْبِيرًا، فَلَمْ يَلْبَثْ أَنْ جَاءَهُ فَقَالَ لَهُ: أَذْهَبَ اللَّهُ عَنِّي وَ سَوَّسَهُ صَدْرِي...؛ چیزی نگذشت تا اینکه آن مرد نزد پیامبر (صلی الله علیه و آله) آمد و گفت: خداوند وسوسه دلم را از من برطرف کرد. (کلینی، ۱۳۸۱: ۲۶۰/۶)

در این روایت نیز هم عمل جایگزین فکر و سواسی تعیین شده است و هم به شرط تأثیر آن که تمرین و تکرار می‌باشد، تصریح شده است.

روایت سوم:

از محمد بن حمران روایت شده است: سألت أبا عبد الله عن الوسوسة و إن كثرت؟ فقال: لا شيء فيها، تقول لا إله إلا الله؛ از امام صادق (علیه السلام) در مورد وسوسه سؤال کردم و اینکه اگر زیاد شود؟ حضرت فرمود: چیزی در آن نیست! لا إله إلا الله بگوئید. (مجلسی، ۹۵: ۳۳۸).

در این روایت، ذکر لا إله إلا الله و در روایت دیگری ذکر لا حول و لا قوة الا بالله به عنوان یک عمل، جهت توجه دادن ذهن به آن، در وقت درگیری ذهن به فکر و سواسی توصیه گردیده است. دستور العمل در این روایت نیز به صورت واضح با شیوه تمرکز مجدد، مطابقت دارد.

نکته ظریف که در این حدیث وجود دارد این است که حضرت فردی مبتلا به وسواس را تشویق می‌نماید، که به فکری و سواسی اعتنا نکند و آن چیزی نیست (لا شئ فیها) و راحت ذهن را به گفتن ذکر شریف لا إله إلا الله مشغول بنماید. بی اعتنای خود یکی دیگر از شیوه‌های درمان وسواس می‌باشد.

روایت چهارم:

از امام صادق (علیه السلام) روایت شده است: مردی خدمت رسول خدا آمد و گفت: یا رسول الله؛ از وسوسه‌ای که در نماز به من القا می‌شود شکایت دارم؛ زیرا زیاد شک می‌کنم تا آنجا که نمی‌دانم چه قدر نماز خوانده‌ام، کم خوانده‌ام یا زیاد خوانده‌ام. حضرت فرمودند: وقتی داخل نماز شدی، با انگشت شهادت دست راست بر ران چپ خود بزن و بگو: بِسْمِ اللَّهِ وَ بِاللَّهِ تَوَكَّلْتُ عَلَى اللَّهِ أَعُوذُ بِاللَّهِ السَّمِيعِ الْعَلِيمِ مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ فَإِنَّكَ تَنْحَرُّهُ وَ تَطْرُدُهُ؛ با این کار می‌توانی او را از خود دور نمایی. (حرعاملی، ۱۴۱۴: ۸، ۲۴۹)

در این روایت نیز به وضوح، فردی مبتلا به وسواس، جهت درمان وسواس به استفاده از شیوه تمرکز مجدد رهنمون گردیده است؛ زیرا متمرکز نمودن ذهن به ذکر فوق و دور نمودن ذهن از فکری وسواسی و رهای از آن است همان فرایند تمرکز مجدد می باشد.

در ضمن در این روایت علاوه بر دستور العمل مطابق با شیوه تمرکز مجدد، استفاده از یک عملی دیگری که در روش رفتار درمانی روانشناسی از تکنیک های توقف فکر شمرده می شود، رهنمود گردیده است. آن عمل دست زدن به ران است که حضرت فرموده است: إِذَا دَخَلْتَ فِي الصَّلَاةِ فَاطْعَنْ فَخَذَكَ الْأَيْسَرَ بِأَصْبَعِكَ الْيُمْنِي الْمُسَبَّحَةِ؛ با انگشت شهادت دست راست بر ران پای چپ خود بزنی!

باتوجه به مفاد آیه مذکور از سوره مؤمنون و روایات مذکور از اهل بیت (علیهم السلام)، فرایند دستور العمل اسلامی رهنمون شده برای درمان وسواس، همانند با فرایند شیوه تمرین تمرکز مجدد مطرح، در دانش روانشناسی می باشد. بنابراین بهره گیری از این شیوه رفتار درمانی در آموزه های اسلامی مورد توجه بوده است و به استفاده از آن توصیه شده است و شیوه مفید و مؤثری هم هست؛ زیرا هم به نقش درمانی آن در روایات تصریح شده است؛ چنانچه در روایت اول، آمده است: فَإِنْ ذَلِكَ يَذْهَبُ عَنْهُ؛ هرکس از این وسوسه چیزی در خود دید، سه مرتبه بگوید: به خدا و پیامبرش ایمان آوردم، و وسوسه اش از بین می رود. و هم تأثیر این شیوه گذارش شده است؛ چنانچه در روایت دوم آمده است: فَلَمْ يَلْبَثْ أَنْ جَاءَهُ فَقَالَ لَهُ: أَذْهَبَ اللَّهُ عَنِّي وَسْوَسَهُ صَدْرِي...؛ چیزی نگذشت تا اینکه آن مرد نزد پیامبر (صلی الله علیه و آله) آمد و گفت: خداوند وسوسه را از من برطرف کرد.

## ۵. نتایج تحقیق:

با بررسی شیوه تمرین تمرکز مجدد در آموزه های اسلامی این نتایج به دست آمد که:

۱- استفاده از شیوه تمرین تمرکز مجدد جهت درمان وسواس، چنانچه در دانش روانشناسی مطرح است در آموزه های اسلامی؛ نیز مورد توجه بوده است و در

قرآن کریم و روایات اهل بیت علیهم السلام به بهره گیری از آن فراوان رهنمود شده است.

۲- اعمال و رفتاری که برای توجه دادن ذهن، هنگام درگیری ذهن با فکری و سواسی در آموزه‌های اسلامی معرفی شده است، اذکاری است که از سوی خداوند متعال و معصومین (علیهم السلام) تبیین گردیده است.

از این رو میزان باور بیمار مذهبی به نقش درمانی این اذکار بالا است و تأثیر گذار هستند. اما در دانش روانشناسی یک سری اعمال و رفتار عادی مطرح است.

۳- در آموزه‌های اسلامی، بیمار به خدا و پناهندگی به آن ذات مقدس رهنمود می‌گردد. یاد خداداد و احساس پناهندگی به خداوند، امید می‌بخشد، روح انسان نیرو می‌گیرد و قوی می‌شود. لذا ممکن است بیماری و سواس با استفاده از شیوه تمرین تمرکز مجدد بر اساس روش اسلامی، زود رفع و درمان شود.

۴- در آموزه‌های اسلامی همانند دانش روانشناسی، برای درمان و سواس از شیوه‌های گوناگون و در مواردی از شیوه‌ها به صورت ترکیبی استفاده شده است. برای نمونه در روایت دوم، دو شیوه؛ بی‌اعتنای و تمرکز مجدد و در روایت چهارم دو شیوه؛ توقف فکر و تمرکز مجدد، رهنمود گردیده است.

## ۶. منابع:

### قرآن کریم

۱. ارگانی محمود (۱۳۷۹) شناخت و درمان وسوسه و سواس در اسلام، قم، مجمع ذخائر اسلامی.
۲. پادمال دسیلوا، استانلی (۱۳۸۵) حقایقی در باره اختلال و سواس، رضا شاپوریان، تهران، انتشارات رشد.
۳. حر عاملی، محمد بن حسن (۱۴۱۴ق) وسائل الشیعه الی تحصیل مسائل الشریعه، قم، مؤسسه آل‌البیت.
۴. خسروی، غلامرضا (۱۳۶۹) ترجمه و تحقیق مفردات الفاظ قرآن، تهران، مرتضوی.

۵. دهخدا، علی اکبر، (۱۳۷۷ش)، لغت نامه دهخدا، تهران، انتشارات دانشگاه تهران.
۶. رمضان‌ی عباس، غلامی زهرا (۱۳۹۴) وسواس فکری عملی و نجس و پاکی، تهران، دانژه، چاپ: اول.
۷. طریحی، فخرالدین بن محمد (۱۳۷۵) مجمع البحرین، تحقیق؛ احمد حسینی اشکوری، تهران، مرتضوی.
۸. عاملی، ابراهیم (۱۳۶۰) تفسیر عاملی، مصحح؛ علی اکبر غفاری، تهران، کتاب فروشی صدوق
۹. قرشی، علی اکبر (۱۳۷۱) قاموس قرآن، تهران، دارالکتب الاسلامیه
۱۰. کلینی، محمد بن یعقوب (۱۳۸۱) اصول کافی، شرح؛ آیت الله کمره‌ای، تهران، انتشارات اسوه
۱۱. لی بائر (۱۳۸۳) غلبه بروسواس، ترجمه؛ محمدی مسعود و همکاران، تهران، انتشارات رشد.
۱۲. متقی هندی، علی بن حسام (۱۴۰۱) کنز العمال فی سنن الاقوال و الافعال، بیروت، موسسه الرساله.
۱۳. مجلسی، محمد باقر (۱۳۱۵ق) بحار الانوار، قم، دار الکتب اسلامیه.



رهیافت انسجام و همبستگی اجتماعی و مسایل مربوط به آن امروزه در نزد دانشمندان علوم انسانی و اجتماعی جایگاه ویژه دارد. دین اسلام به عنوان یکی از مؤلفه‌های اساسی تمدن بشری نقش اساسی در تکوین انسجام اجتماعی دارد. این نوشتار به تحلیل و فهم از دین و تاثیر آن بر انسجام اجتماعی می‌پردازد. در یک نگاه، دین سنگ بنای سامان اجتماعی است و برای مشروع ساختن فرمان‌های حکومت اجتناب‌ناپذیر است. اونقش دین را در تعمیم قدرت سیاسی موثر دانسته در این باره معتقد است که «هیچ قدرت دنیوی نیست که بدون پشتیبانی یک قدرت معنوی دوام آورد؛ هر حکومتی برای تقدیس فرماندهی و فرمانبری به یک دین نیاز دارد». چهار رویکرد عمده در تحلیل انسجام اجتماعی بر مبنای دین بر شمرده شده است. رویکرد کلاسیکی، رویکرد هستی‌شناسی، رویکرد هویت‌بخشی، رویکرد تعلق‌زدین. جامعه انسانی بر مبنای هر یک از رویکردهای فوق‌واحد ویژگی‌های خاصی است که در این مقاله تحلیل انسجام اجتماعی بر آن مبتنی گردیده است.

کلیدواژه: انسجام، دین، رویکرد، نقش، هویت‌بخشی، همبستگی اجتماعی، وحدت.

۱. کارشناسی ارشد جامعه‌شناسی، موسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی