

رهایی از وسوس

باریکه‌داسلامی



رهایی از وسوس با رویکرد اسلامی

محمد فرحوش

پرونده نگاه علوم اسلامی امام صادق علیه السلام
محمد فرحوش



Free From OCD an Islamic Approach

این کتاب راهکارهایی با رویکرد اسلامی برای رهایی از وسوس ارائه می‌کند. اختلال وسوس، یک اختلال مزمن و بدون‌کننده است که با وسوس‌های فکری یا رفتارهای اجباری یا هر دو شناخته می‌شود. وسوس‌های فکری، شامل افکار، تصانیلات یا تصورات مکرر و پابندی هستند که به شکل مزاحم و سنج تجربه می‌شوند. رفتارهای اجباری به صورت اجتناب‌های مکرر و یا رفتارهای تکراری مقلد شستن مکرر دستها، نظم و ترتیب افراطی، و وانسی کردن آشکار می‌شود. این اختلال با آشفتگی، شک‌نوردید و احساس ناآرامی در تصمیم‌گیری همراه است و به تدریج بر بسیاری از ابعاد زندگی تأثیر می‌گذارد و فرد را محدود می‌کند. در افراد مذهبی مبتلا به وسوس، مسائل روزانه‌شناختی و معنوی به گونه‌ای دردم آخته‌اند که نمی‌توان آنها را به آسانی از هم تفکیک کرد. در این کتاب، در فرآیند درمان بعد از روان‌شناسی از بعد معنوی استفاده می‌شود و وسوس به عنوان آسیب دستگاه روان‌شناختی مفهوم سازی شود و وسوس فراموشی برای تکرار به خدا سپرده می‌شود. این دیدگاه موجب کاهش افکار منفی می‌شود. به مرور از یکسو وسوس درمان می‌شود و از سوی دیگر بعد معنوی و دینداری قدر برآید می‌کند و بخت تری می‌شود.

www.zamzamedayat.ir
تلفن و شماره: ۰۲۵۲۷۷۲-۷۲۵
هسته راه: ۰۹۱۲ ۷۵۳ ۲۸۸۷
نمایشگاه و فروشگاه کتاب انتشارات زینت هدایت

قیمت: دویست و هشتاد هزار تومان
ISBN 978-964-246-919-2
9 789642 469192

IMAM SADIQ RESEARCH
INSTITUTE FOR ISLAMIC SCIENCES

رهایی از وسواس

با

رویکرد اسلامی

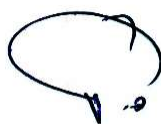
محمد فرهوش

تیرماه ۱۴۰۲

بسمه تعالی

اثر "رهایی از وسواس با رویکرد اسلامی" نوشته مولف محترم جناب آقای دکتر محمد فرهوش، اثری علمی، مبتکرانه و متناسب با فرهنگ اسلامی-ایرانی در حوزه رواندرمانی است. انتشار این اثر می‌تواند گامی در جهت اثبات مدعای کارآمدی دین در تدوین الگوهای مداخله بالینی باشد. برای مولف محترم آرزوی توفیق در تداوم کار علمی دارم.

محمد رضا جهانگیرزاده



۱۴۰۲/۰۷/۲۴

عضو هیئت علمی گروه روانشناسی

موسسه آموزشی پژوهشی امام خمینی

سرشناسه	: فرهوش، محمد، ۱۳۶۱-
عنوان و نام پدیدآور	: رهایی از وسواس یا رویکرد اسلامی / نویسنده محمد فرهوش؛ ویراستار مهرا ن اسلامی.
مشخصات نشر	: قم: پژوهشگاه علوم اسلامی امام صادق (ع)، انتشارات زمزم هدایت، ۱۴۰۲.
مشخصات ظاهری	: ۳۶۸ص.
شابک	: 978-964-246-919-2
وضعیت فهرست نویسی	: فیپا
یادداشت	: کتابنامه.
موضوع	: وسواس -- درمان
	Obsessive-compulsive disorder -- Treatment
	وسواس -- درمان -- جنبه‌های مذهبی -- اسلام
	-- Treatment -- Religious aspects -- Islam Obsessive-compulsive disorder
شناسه افزوده	: پژوهشگاه علوم اسلامی امام صادق (ع). انتشارات زمزم هدایت
شناسه افزوده	: Islamic Revolutionary Guards Corps. Supreme Leaders Representative. Imam Sadiq Research Institute of Islamic Sciences. Zamzam -e Hedayat Publications
رده بندی کنگره	: RC۵۳۳
رده بندی دیویی	: ۶۱۶/۸۵۲۲۷
شماره کتابشناسی ملی	: ۹۴۸۰۷۶۲



رهایی از وسواس یا رویکرد اسلامی

- نویسنده: محمد فرهوش
- ویراستار: مهرا ن اسلامی
- صفحه‌آرا: اسماء وصال طلب راوری
- طراح جلد: سیدمحمدباقر داودی
- ناظر چاپ: ابراهیم اسماعیل زاده
- نوبت چاپ: اول / ۱۴۰۲
- تیراژ: ۱۰۰۰ جلد
- ناشر: زمزم هدایت
- شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۲۴۶-۹۱۹-۲

فهرست مطالب

مقدمه.....	۱۷
فصل اول: انواع وسواس.....	۲۱
۱. نشانه‌شناسی اختلال وسواس.....	۲۱
۲. انواع وسواس‌ها.....	۲۳
۱-۲. افکار منفی.....	۲۳
۲-۲. شک و تردید.....	۲۷
۳. انواع رفتارهای اجباری.....	۳۳
۱-۳. به‌لحاظ منطقی بودن.....	۳۴
۲-۳. به‌لحاظ نوع عمل.....	۳۴
۳-۳. به‌لحاظ آشکار بودن.....	۳۵
۴-۳. به‌لحاظ محتوا.....	۳۵
۴. ارتباط وسواس‌های فکری و رفتارهای اجباری.....	۳۹
۵. ابعاد فرهنگی و مذهبی وسواس.....	۴۴
فصل دوم: درمان‌های وسواس با رویکرد اسلامی.....	۵۱
۱. درمان فرهنگی.....	۵۳
۱-۱. نقد درمان فرهنگی.....	۵۴
۲. درمان معنوی.....	۵۵
۱-۲. نقد درمان معنوی.....	۵۹

۶۰.....	۳. درمان مذهبی
۶۵.....	۳-۱. نقد درمان مذهبی
۶۶.....	۴. درمان معنوی-مذهبی
۷۱.....	۴-۱. نقد درمان معنوی-مذهبی
۷۳.....	فصل سوم: روش های تدوین درمان یکپارچه و تلفیقی
۷۳.....	۱. دیدگاه عوامل مشترک
۷۵.....	۲. دیدگاه یکپارچگی نظری
۷۶.....	۳. دیدگاه تلفیق تکنیکی
۷۷.....	۴. دیدگاه چندنظریه‌ای
۷۹.....	فصل چهارم: معرفی درمان رفتاری-هیجانی-معنوی
۷۹.....	۱. روش تدوین درمان رفتاری-هیجانی-معنوی برای وسواس
۸۲.....	۲. امتیازات درمان رفتاری-هیجانی-معنوی
۸۲.....	۲-۱. توجه به ابعاد معنوی
۸۵.....	۲-۲. تفکیک بعد معنوی و روان‌شناختی
۸۷.....	۲-۳. تأکید بر معنویت اسلامی
۸۸.....	۲-۴. انگیزش معنوی
۸۹.....	۲-۵. عدم تمرکز بر بعد شناختی
۹۰.....	۲-۶. توجه ویژه به وسواس مذهبی
۹۲.....	۲-۷. ابداع تکنیک‌های معنوی روان‌شناختی
۹۴.....	۲-۸. نوآوری در روش تدوین پروتکل
۹۷.....	۲-۹. توجه ویژه به سازوکارهای تغییر
۹۸.....	۲-۱۰. تلفیق مناسب ابعاد هیجانی معنوی رفتاری
۹۹.....	۲-۱۱. تلفیق مناسب تکنیک‌های روان‌شناختی و معنوی

۱۰۰	۱۲-۲. بهبود رابطه با خدا.....
۱۰۰	۱۳-۲. کاهش احساس گناه افراطی.....
۱۰۱	۱۴-۲. تأکید بر کیفیت زندگی.....
۱۰۱	۱۵-۲. قابلیت درمان گروهی.....
۱۰۳	فصل پنجم: اقدامات قبل از درمان
۱۰۳	۱. توجه به اختلال‌های همبود.....
۱۰۴	۲. جلب حمایت خانواده.....
۱۰۵	۳. افزایش آگاهی خانواده.....
۱۰۵	۴. جلب حمایت پدر.....
۱۰۶	۵. اعتماد به کتاب و طرح درمان.....
۱۰۶	۶. انتخاب مشاور مثبت.....
۱۰۷	۷. متوقف نکردن زندگی.....
۱۰۷	۸. مشروط نکردن زندگی به درمان وسواس.....
۱۰۹	۹. برنامه‌ریزی برای انجام تمارین.....
۱۰۹	۱۰. ارزیابی بینش.....
۱۱۰	۱۱. آموختن باورهای مذهبی صحیح.....
۱۱۱	فصل ششم: شروع درمان
۱۱۱	۱. تشخیص انواع وسواس و شدت آن.....
۱۱۲	۲. تعدیل انتظارات و اهداف درمان.....
۱۱۲	۳. تعیین اهداف شفاف، عینی و قابل اندازه‌گیری.....
۱۱۲	۴. تقویت انگیزه درمان.....
۱۱۳	۵. کاهش مقاومت نسبت به درمان.....
۱۱۵	۶. افزایش انگیزه معنوی.....

۷. پیشرفت گام به گام و تدریجی در درمان وسواس ۱۱۷
۸. اصلاح دیدگاه درباره درمان وسواس ۱۱۷
۹. درمان وسواس گامی به سوی دین داری صحیح ۱۱۹
۱۰. تقویت امید به درمان ۱۲۰
۱۱. نترسیدن از آینده ۱۲۱
۱۲. انتخاب درمان رفتاری-هیجانی-معنوی ۱۲۲
۱۳. آشنایی با چرخه وسواس ۱۲۲
۱۴. نرمالیزیشن افکار مزاحم ۱۲۴
۱۵. پذیرش افکار مزاحم ۱۲۵
۱۶. تفاوت وسواس روان شناختی با وسواس در متون دینی ۱۲۵
۱۷. توبه ۱۲۶
۱۸. تفکیک زید گنهکار و زید تائب ۱۲۷
۱۹. آشنایی با دستگاه روان شناختی ۱۲۸
۲۰. ننگ ندانستن وسواس ۱۳۱
۲۱. گناه نشمردن وسواس ۱۳۲
۲۲. وسواس فرصتی برای رشد معنوی ۱۳۲
۲۳. آشنایی با عوامل روان شناختی تداوم بخش وسواس ۱۳۴
۲۴. ارزیابی مثبت ثانویه معنوی درباره افکار مزاحم ۱۳۵
۲۵. آشنایی با هدف زندگی ۱۳۶
۲۶. توجه به خدا و تلاش در راه خدا ۱۳۸
۲۷. مهارت هدف گذاری ۱۴۰
۲۸. دو سطح احساس معنا ایجاد کنید ۱۴۱
۲۹. احساس معنا و هدفمندی موجب جهت دهی افکار می شود. ۱۴۲

۱۴۳	۳۰. خودآگاهی هیجانی.....
۱۴۴	۳۱. پذیرش احساسات منفی.....
۱۴۵	۳۲. با وجود دردها و ناراحتی‌ها، تلاش در جهت دستیابی به اهداف.....
۱۴۷	۳۳. پذیرش افکار مزاحم، فرصتی برای تقرّب جستن به خدا.....
۱۴۷	۳۴. احساس معنای معنوی.....
۱۴۹	۳۵. افکار مزاحم در یک حیطه نشانه ارزشمندی آن حیطه برای شما.....
۱۵۰	۳۶. مناجات با خدا درباره افکار مزاحم.....
۱۵۰	۳۷. ارزیابی احتمال اختلال دوقطبی.....
۱۵۱	۳۸. شک‌وتردید برای همه.....
۱۵۱	۳۹. تفاوت شک‌وتردید روان‌شناختی با شک‌وتردید معنوی.....
۱۵۲	۴۰. آیا شک‌وتردید در مقدسات گناه است؟.....
۱۵۴	۴۱. مطالعه افراطی برای رفع شک‌وتردیدها را متوقف کنید.....
۱۵۵	۴۲. مهارت تصمیم‌گیری.....
۱۵۷	۴۳. تعیین زمان محدود برای بررسی گزینه‌ها و تصمیم‌گیری.....
۱۵۸	۴۴. تقویت مهارت تصمیم‌گیری به صورت گام‌به‌گام.....
۱۵۸	۴۵. تصمیم‌گیری سریع.....
۱۵۹	۴۶. ادامه مسیر پس از تصمیم.....
۱۵۹	۴۷. تصمیم مناسب، هدف نیست.....
۱۶۰	۴۸. تفکیک بین اشتباه و گناه.....
۱۶۱	۴۹. شد شد، نشد نشد.....
۱۶۱	۵۰. تمرین ذهن‌گردانی.....
۱۶۲	۵۱. همنشینی با افراد مثبت و کلی‌نگر.....
۱۶۲	۵۲. یادآوری هدف زندگی.....

- ۱۶۴ ۵۳. سازوکار زیستی نگرانی در وسواس
- ۱۶۵ ۵۴. خودآرام‌سازی
- ۱۶۶ ۵۵. حمایت خانواده
- ۱۶۸ ۵۶. انتخاب همیار
- ۱۶۸ ۵۷. انواع آمیختگی فکر و عمل
- ۱۷۰ ۵۸. آزمایش فکر جادویی
- ۱۷۱ ۵۹. در آغوش گرفتن شک و تردید
- ۱۷۲ ۶۰. ارزیابی پیشرفت
- ۱۷۳ ۶۱. رفع موانع خودآرام‌سازی
- ۱۷۴ ۶۲. معیار ارزشگذاری شما
- ۱۷۴ ۶۳. کمتر فکر کنید، بیشتر عمل کنید
- ۱۷۵ ۶۴. افکار و احساساتتان را از شخصیت و هویتتان تفکیک کنید
- ۱۷۶ ۶۵. افکار مزاحم گناه نیستند
- ۱۷۶ ۶۶. تفاوت «احساس گناه» در اسلام با «احساس گناه افراطی» در روان‌شناسی
- ۱۷۷ ۶۷. تفاوت احساس گناه مطلوب با احساس گناه نامطلوب
- ۱۷۸ ۶۸. تفاوت احساس گناه در فرد متدین با فرد وسواسی
- ۱۸۰ ۶۹. چگونگی واکنش به شک و تردیدها
- ۱۸۰ ۷۰. باورهای فراشناختی
- ۱۸۱ ۷۱. نقش اجتناب شناختی و هیجانی در تشدید وسواس
- ۱۸۲ ۷۲. تفاوت افکار مزاحم درونی و مشکلات بیرونی
- ۱۸۲ ۷۳. سازوکار پذیرش هیجان و مدیریت رفتار
- ۱۸۳ ۷۴. مشاهده افکار و احساسات
- ۱۸۵ ۷۵. تمرکز بر اهداف تحصیلی و شغلی

۱۸۵	۷۶. پذیرش احساسات جسمانی
۱۸۶	۷۷. انواع ذهن آگاهی
۱۸۶	۷۸. تجزیه احساس منفی به اجزایش
۱۸۷	۷۹. سازوکار تحریف شناختی
۱۸۹	۸۰. شواهد تأییدکننده و ردکننده
۱۸۹	۸۱. ارزیابی سود و زیان یک تحریف شناختی
۱۹۰	۸۲. آشنایی با تحریف‌های شناختی در بافت مذهبی
۱۹۱	۸۳. اعتبار بخشی به هیجان
۱۹۲	۸۴. انواع شک و تردید
۱۹۳	۸۵. انواع رفتارهای اجباری
۱۹۴	۸۶. مواجهه و بازداری از پاسخ
۱۹۸	۸۷. تفکیک بین رفتارهای بهداشتی و رفتارهای وسواسی
۱۹۹	۸۸. پذیرش شک و تردید
۱۹۹	۸۹. ثواب نماز با شک و تردید بیش از نماز با یقین و وسواسی
۲۰۰	۹۰. ثواب نماز فرد و وسواسی بیش از ثواب نماز فرد سالم
۲۰۱	۹۱. یقین‌های غیر عرفی و وسواسی
۲۰۲	۹۲. براساس یقین غیر عرفی عمل نکنید.
۲۰۳	۹۳. براساس شک و تردید عمل نکنید.
۲۰۴	۹۴. شباهت «بی‌اعتنایی به شک» در متون اسلامی با «پذیرش شک» در متون روان‌شناسی
۲۰۵	۹۵. عدم پیروی از حدس و گمان
۲۰۵	۹۶. شناختن انواع مواجهه
۲۰۶	۹۷. کاهش گام به گام رفتارهای اجباری
۲۰۷	۹۸. خلاقیت در تعیین گام‌های سلسله‌مراتب

- ۲۰۸..... ۹۹. تأخیر رفتار ایمنی بخش
- ۲۰۸..... ۱۰۰. شروع از مواجهه تجسمی و نمادین
- ۲۰۹..... ۱۰۱. مواجهه طولانی مدت باشد.
- ۲۰۹..... ۱۰۲. مهارت فرایندگرایی
- ۲۱۰..... ۱۰۳. آشنایی با نقش خلق منفی در آسیب‌پذیری به وسواس
- ۲۱۲..... ۱۰۴. تقویت خلق مثبت
- ۲۱۲..... ۱۰۵. آشنایی با سازوکار مثبت‌نگری در کاهش وسواس
- ۲۱۳..... ۱۰۶. تقویت مثبت‌نگری
- ۲۱۴..... ۱۰۷. بهبود رابطه با خویشاوندان و دوستان
- ۲۱۵..... ۱۰۸. مثبت‌نگری نسبت به اطرافیان
- ۲۱۶..... ۱۰۹. مهربانی با اطرافیان
- ۲۱۷..... ۱۱۰. تشکر و قدردانی از اطرافیان
- ۲۱۷..... ۱۱۱. بخشش
- ۲۱۸..... ۱۱۲. مهارت ارتباط موثر
- ۲۱۹..... ۱۱۳. شکر نعمت‌ها
- ۲۲۰..... ۱۱۴. مرور خاطرات مثبت
- ۲۲۱..... ۱۱۵. جبران به‌جای حسرت و پشیمانی
- ۲۲۲..... ۱۱۶. دستاوردهای عینی و ملموس
- ۲۲۲..... ۱۱۷. تقویت احساس کنترل
- ۲۲۳..... ۱۱۸. انعطاف‌پذیری و سازگاری در روابط بین فردی
- ۲۲۵..... ۱۱۹. تقویت سازگاری معنوی
- ۲۲۸..... ۱۲۰. تکلیف‌گرایی به‌جای نتیجه‌گرایی
- ۲۲۹..... ۱۲۱. افزایش گام‌به‌گام انعطاف‌پذیری



۲۲۹.....	۱۲۲. همکاری با مسجد و هیأت
۲۳۰.....	۱۲۳. تفکیک دین داری و وسواس
۲۳۱.....	۱۲۴. ابعاد وسواس در بافت مذهبی
۲۳۲.....	۱۲۵. کسب آگاهی درباره مسائل شرعی
۲۳۴.....	۱۲۶. مراجعه به یک روحانی خاص
۲۳۴.....	۱۲۷. تفکیک دقت عقلی و دقت عرفی
۲۳۷.....	۱۲۸. توجیه نکردن رفتار اجباری مذهبی
۲۳۸.....	۱۲۹. عمل مانند عرف مردم
۲۳۹.....	۱۳۰. تفکیک حجیت از واقعیت
۲۳۹.....	۱۳۱. تفکیک رفتار دینی از رفتار وسواسی
۲۴۱.....	۱۳۲. اگر تمارین را به خوبی انجام نمی دهید، این هشت گام را انجام دهید
۲۴۲.....	۱۳۳. توجیه شرعی برای انجام رفتارهای اجباری مذهبی را متوقف کنید
۲۴۳.....	۱۳۴. توقف احتیاط
۲۴۴.....	۱۳۵. الگوگیری از اهل بیت <small>علیهم السلام</small> و علمای دین و متدینان
۲۴۵.....	۱۳۶. استصحاب طهارت و صحت
۲۴۵.....	۱۳۷. قاعده فراغ
۲۴۶.....	۱۳۸. قاعده تجاوز
۲۴۶.....	۱۳۹. توقف پرسیدن سوالات شرعی بسیار جزئی و تکراری
۲۴۷.....	۱۴۰. اگر شیئی نجس است، گناه نیست
۲۴۷.....	۱۴۱. اصالة الطهارة
۲۴۸.....	۱۴۲. اصالة الحلّ
۲۴۹.....	۱۴۳. اصالة الصّحة
۲۴۹.....	۱۴۴. تفکیک اسلام دوست و اسلام شناس

- ۲۵۲..... ۱۴۵. کثیر الشک بودن.....
- ۲۵۳..... ۱۴۶. برای مدیریت داوطلب شوید و روابطتان را توسعه دهید.....
- ۲۵۵..... ۱۴۷. براساس قاعده لاضرر، رفتارهای اجباری را کاهش دهید.....
- ۲۵۵..... ۱۴۸. سختی تمارین مواجهه و بازداری از پاسخ.....
- ۲۵۶..... ۱۴۹. تا انتها ادامه دهید.....
- ۲۵۶..... ۱۵۰. مواجهه با احساسات منفی.....
- ۲۵۶..... ۱۵۱. ابعاد عرفانی دین‌داری خود را تقویت کنید.....
- ۲۵۷..... ۱۵۲. تقویت رجا.....
- ۲۵۸..... ۱۵۳. مثبت‌نگری در دین‌داری.....
- ۲۵۹..... ۱۵۴. تنوع در مستحبات.....
- ۲۶۰..... ۱۵۵. پاداش‌های بهشتی.....
- ۲۶۰..... ۱۵۶. حساسیت به جزئیات احکام.....
- ۲۶۱..... ۱۵۷. تفکیک وسواس از دین‌داری.....
- ۲۶۲..... ۱۵۸. ابعاد عرفانی احکام و عبادات.....
- ۲۶۳..... ۱۵۹. رها کردن مفاهیم و اعتباریات.....
- ۲۶۳..... ۱۶۰. در آغوش خدا.....
- ۲۶۴..... ۱۶۱. مهارت ذهن‌آگاهی آمیخته به معنویت.....
- ۲۶۵..... ۱۶۲. تمرین ذهن‌آگاهی آمیخته به معنویت.....
- ۲۶۶..... ۱۶۳. کنجکاوی، باز بودن و پذیرش.....
- ۲۶۷..... ۱۶۴. ذهن‌آگاهی در حین کارهای روزانه.....
- ۲۶۷..... ۱۶۵. برنامه‌ریزی فعالیت‌های خوشایند.....
- ۲۶۸..... ۱۶۶. تجربه‌های معنوی و عرفانی.....
- ۲۶۸..... ۱۶۷. تقویت نگرش‌ها و احساسات مثبت معنوی.....



۲۶۹.....	۱۶۸. خداوند بخشنده و مهربان
۲۷۰.....	۱۶۹. عُجب و غرور
۲۷۱.....	۱۷۰. دو نوع ترس از خدا
۲۷۲.....	۱۷۱. تقویت احساس نزدیکی به خدا
۲۷۳.....	۱۷۲. استعاره عشق به مادر
۲۷۴.....	۱۷۳. خاص و منحصر به فرد بودن
۲۷۴.....	۱۷۴. کاهش ترس از مرگ
۲۷۵.....	۱۷۵. احساس ارزشمندی
۲۷۶.....	۱۷۶. ارزیابی پیشرفت مواجهه و بازداری از پاسخ و رفع موانع آن
۲۷۸.....	۱۷۷. وسواس باز می‌گردد، غافل‌گیر نشوید، همه چیز تحت کنترل است
۲۷۸.....	۱۷۸. برای افزایش تمرکز، کاری که انجام می‌دهید را بگویید
۲۷۹.....	۱۷۹. مناجات با خدا
۲۷۹.....	۱۸۰. اولویت‌بندی نیازها
۲۸۰.....	۱۸۱. آشنایی با پارادو سیکال تایم تبیل
۲۸۱.....	۱۸۲. افزایش کیفیت زندگی
۲۸۲.....	۱۸۳. بهبود رابطه با همسر
۲۸۲.....	۱۸۴. اصلاح سبک زندگی
۲۸۲.....	۱۸۵. ورزش
۲۸۳.....	۱۸۶. تفریح
۲۸۴.....	۱۸۷. غذای مناسب و متنوع
۲۸۴.....	۱۸۸. خواب به موقع و کافی
۲۸۶.....	۱۸۹. مرور تکنیک‌های موثر
۲۸۶.....	۱۹۰. آمادگی برای عود و بازگشت

۲۸۶	۱۹۱. پیشگیری از عود و بازگشت
۲۸۷	۱۹۲. به سوی موفقیت
۲۸۷	۱۹۳. افزایش درآمد اقتصادی
۲۸۹	۱۹۴. تمرین پذیرش هیجان و مدیریت رفتار
۲۹۰	۱۹۵. تقویت رابطه با اطرافیان
۲۹۱	۱۹۶. رابطه با جمع‌های مذهبی و مثبت
۲۹۱	۱۹۷. پیشگیری از وسواس فرزندان
۲۹۱	۱۹۷-۱. بهبود رابطه والدین با یکدیگر
۲۹۱	۱۹۷-۲. سبک تربیتی مقتدرانه
۲۹۲	۱۹۷-۳. بهبود رابطه والدین با فرزند
۲۹۲	۱۹۷-۴. افزایش مثبت‌نگری و انعطاف‌پذیری
۲۹۳	۱۹۷-۵. افزایش عزت‌نفس کودک
۲۹۳	۱۹۷-۶. شناسایی و حل مشکلات خانواده
۲۹۹	فهرست منابع

مقدمه

از آسیب‌های روانی مهم که بهداشت روان را تهدید می‌کند، وسواس است. اختلال وسواس، را با افکار و تکانه‌های سمج و رفتارهای تکراری، می‌توان شناخت که موجب آشفتگی و ناتوانی فرد می‌شوند. اختلال وسواس، وقت و هزینه زیادی را از فرد هدر می‌دهد. این اختلال با اضطراب، آشفتگی، شک و تردید و ناتوانی در تصمیم‌گیری، اشتغال ذهنی مداوم، همراه است و موجب رفتارهای اجتنابی، ایمنی‌بخش و اطمینان‌جویانه می‌شود. وسواس به تدریج بر بسیاری از ابعاد زندگی فرد تأثیر می‌گذارد و فعالیت فرد در عرصه‌های مختلف را دچار اختلال می‌کند.

اختلال وسواس، یک اختلال مزمن و ناتوان‌کننده است که با وسواس‌های فکری یا رفتارهای اجباری یا هر دو شناخته می‌شود. وسواس‌های فکری شامل افکار، تمایلات یا تصورات مکرر و پایداری هستند که به شکل مزاحم و سمج تجربه می‌شوند. افکار مزاحم دو بعد اصلی دارند: (۱) شک و تردید افراطی در مقدسات و مسائل روزمره؛ (۲) افکار منفی در حیطه‌هایی همچون جنسی، پرخاشگری، توهین به مقدسات. رفتارهای اجباری به دو صورت رفتارهای آشکار و رفتارهای پنهان تجربه می‌شوند. اجبارهای آشکار، مانند شستن مکرر دست‌ها، نظم و ترتیب افراطی، و واری کردن است؛ اجبارهای پنهان، مانند فعالیت‌های ذهنی تکراری، نظیر شمردن و تکرار آهسته کلمات هستند.

در اکثر اوقات رفتارهای اجباری، در پاسخ به یک فکر وسواسی هستند. فرد احساس می‌کند باید آیین و تشریفات خاصی را برای کاهش یک فکر منفی یا شک و تردید انجام دهد. فرد

احساس می‌کند که اگر این تشریفات خاص را انجام ندهد، دچار دغدغه یا ناراحتی و یا بعضی رویدادهای هراس‌آور می‌شود. این رفتارها رابطه منطقی با آنچه قرار بوده خنثی یا جلوگیری شوند، ندارند یا به وضوح افراطی‌اند. وسواس‌های فکری و رفتارهای اجباری وقت‌گیر هستند و موجب ناراحتی قابل توجه و اختلال در کارکردهای اجتماعی، شغلی یا سایر حوزه‌های مهم کارکردی می‌شوند.^۱

اگرچه محتوای خاص وسواس‌های فکری و رفتارهای اجباری در افراد متفاوت است، اما موضوعات شایع عبارت‌اند از: تمیز کردن، تقارن، افکار ممنوعه و احتکار. در تمیز کردن، فرد وسواس‌های آلودگی و نظافت کردن دارد. در تقارن، فرد درباره نظم و ترتیب نگرانی شدید دارد و دچار اعمال تکراری و مرتب کردن و شمردن است. در افکار ممنوعه^۲، فرد دچار افکار مزاحم در حیطه‌های پرخاشگرانه، جنسی یا مذهبی است. در احتکار این افراد در دور ریختن مشکل دارند و در واکنش به نگرانی‌ها و افکار منفی مزاحم، مثل ترس از آسیب به دیگران، وسایلی را جمع‌آوری و انبار می‌کنند.^۳ در کودکان، شایع‌ترین وسواس‌ها به ترتیب آلودگی و پرخاشگری است و شایع‌ترین اجبارها به ترتیب شست‌وشو و واریسی است.

مطالعاتی نشان داده‌اند که محتوای وسواس افراد با فرهنگ آنان تناسب آشکاری دارد؛ به عنوان مثال، افکار مزاحم درباره توهین به مقدسات، متناسب با مقدسات و ارزش‌های فرهنگ شکل می‌گیرد. بنابراین امروزه مشاوران وسواس به ابعاد فرهنگی بیشتر توجه می‌کنند.^۴

در افراد مذهبی مبتلا به وسواس، مسایل روان‌شناختی و معنوی به گونه‌ای درهم آمیخته‌اند که

1. American psychiatric association. (2013). Diagnostic and statistical manual of mental disorders.

2. Forbidden Thoughts.

3. American psychiatric association. (2013). Diagnostic and statistical manual of mental disorders.

۴. قمیان، سهیلا؛ شعیری، محمدرضا و فراهانی، حجت‌الله. (۱۴۰۰). «اختلال وسواسی جبری ارتباطی (ROCD) در فرهنگ ایرانی: نشانه‌ها، علل و پیامدها».

نمی‌توان آنها را از هم تفکیک کرد. این رابطه به قدری مهم است که وسواس مذهبی یکی از انواع مهم وسواس است و پرسش‌نامه‌هایی برای سنجش آن طراحی و هنجاریابی شده است.^۱

بسیاری از اوقات افراد وسواس که مذهبی نیز هستند، در امور مرتبط با عقاید دینی، دچار وسواس فکری می‌شوند. همچنین در امور مرتبط با احکام و مناسک دینی، دچار رفتار جبری می‌شوند. به مرور افراد، دچار وسواس مذهبی می‌شوند و به‌طور افراطی از خدا و گناه می‌ترسند.^۲

پژوهش‌هایی نشان داده‌اند که ترس از گناه نقش بسزایی در شک و تردید در تصمیم‌گیری دارد.^۳ بنابراین درمان وسواس باید به بعد معنوی و مذهبی توجه داشته باشد و بتواند احساس گناه فرد را کاهش دهد.

بسیاری از پژوهش‌ها نشان داده‌اند که توجه به عوامل فرهنگی اثربخشی درمان را افزایش می‌دهد.^۴ بخش مهمی از فرهنگ مردم ایران، اسلام و ارزش‌های اسلامی است. شواهدی وجود دارد که نگرش‌ها و احساسات مثبت معنوی اسلامی همچون ایمان به خدا، می‌توانند در درمان وسواس به‌شکل موثری آمیخته شوند و اثربخشی درمان را افزایش دهند. پژوهش‌هایی نشان داده‌اند که با آمیخته کردن عناصر اسلامی در پروتکل درمانی، اثربخشی درمان وسواس افزایش یافته است.^۵

منابع دینی قابلیت خوبی در تقویت احساس معنا، مثبت‌نگری و انعطاف‌پذیری، دارند. همچنین

1. Abramowitz, J. S., ET. AL. (2002). Religious obsessions and compulsions in a non-clinical sample: The Penn Inventory of Scrupulosity (PIOS).

۲. انصاری، حسن و همکاران (۱۳۹۵)، «طراحی روش درمان شناختی- رفتاری با رویکرد اسلامی بر مبتلایان به اختلال وسواس- بی‌اختیاری».

3. Chiang, B., Purdon, C., & Radomsky, A. S. (2016). Development and initial validation of the Fear of Guilt Scale for obsessive-compulsive disorder (OCD).

4. Williams, M. T., ET. AL. (2020). Cultural competency in the treatment of obsessive-compulsive disorder: practitioner guidelines.

۵. انصاری، حسن و همکاران (۱۳۹۵)، «طراحی روش درمان شناختی- رفتاری با رویکرد اسلامی بر مبتلایان به اختلال وسواس- بی‌اختیاری».

درمان‌های تنظیم هیجان مانند پذیرش و تعهد و درمان‌های رفتاری مانند مواجهه و بازداری از پاسخ تکنیک‌های خوبی برای کاهش وسواس دارند. با توجه به این شواهد، فرهوش (۱۴۰۱) درمان رفتاری-هیجانی-معنوی را در رساله دکتری‌اش طراحی کرد و اثربخشی آن بر کاهش نشانگان وسواس را نشان داد. در این کتاب، درمان رفتاری-هیجانی-معنوی وسواس به صورت گام‌به‌گام و خودیار ارائه می‌شود.

Free from OCD

An Islamic Approach