

مطالعات تفسیری آلا.الرحمن

فصلنامه علمی-تخصصی

گروه تفسیر و علوم قرآن، جامعه الزهراء (ع)

سال اول * شماره اول * پاییز ۱۴۰۱



بررسی پیامدهای اختلال وسواس فکری و عملی بر زندگی فردی از دیدگاه قرآن و حدیث

سیده فاطمه معصومه جلالی^۱

چکیده

سلامت فردی یکی از اصول اجتناب‌ناپذیر در عرصه زندگی است، و عنصری ضروری در بهره‌وری از مزایا و مواهب حیات محسوب می‌گردد؛ واقعیات خارجی حکایت از این دارد که بروز اختلال وسواس فکری و عملی در افراد، مشکلات فراوانی را در ابعاد مختلف زیستی فردی بلکه اجتماعی برجای می‌گذارد. قطعاً تبیین و بررسی دقیق آسیب‌های این بیماری مزمن از دیدگاه قرآن و حدیث، کمک شایانی می‌کند تا در زمینه آن آگاهی‌سازی شود و اراده‌ی فرد مبتلا در جهت ترک وسواس، تقویت گردد. روش تحقیق به کار گرفته شده در این پژوهش از نوع پژوهش‌های بنیادی و به روش توصیفی - تحلیلی با ابزار فیش‌برداری از منابع کتابخانه‌ای است که به توصیف و تحلیل مطالب مرتبط با موضوع پرداخته است. یافته‌های این پژوهش حاکی از آن است که بروز اختلال وسواس فکری و عملی، پیامدها و آسیب‌های جسمی و روحی خانمان‌سوزی همچون: بیماری آرتریت روماتوئید توهم، تردید، خشم و غضب، مختل شدن روابط خانوادگی و اجتماعی، سلب سلامتی و آرامش، فاصله گرفتن از معنویات را بر زندگی شخص بیمار برجای نهاده و سایه خواهد افکند.

واژگان کلیدی

اختلال وسواس، وسواس فکری، وسواس عملی، پیامدهای جسمی وسواس، پیامدهای روحی وسواس.

مقدمه

افراد در زندگی خود با کسانی روبه‌رو می‌شوند که در انجام کارهای فردی‌شان دچار حساسیت بالایی هستند و خود و دیگران را به‌زحمت انداخته و کاری را مدام تکرار می‌کنند. به‌عنوان نمونه مادری که با شستشوی مکرر در خانه، خانواده را رنج می‌دهد، و نیز پدری که هر بار می‌خواهد تصمیمی بگیرد، مدام در حال شک و تردید است، این افراد همان مبتلایان اختلال وسواس هستند که متأسفانه این بیماری، تمام ابعاد زندگی آن‌ها را تحت تأثیر خود قرار داده است و به آسیب‌های فراوانی گرفتار آمده‌اند؛ حتی گاه دیگران را نیز مواجه با آسیب‌های مختلف زندگی می‌نماید. این است که می‌بینیم فرد مبتلا به وسواس، در درازمدت از عبادت متنفر شده و در طول عبادت حضور قلب نداشته باشد. در نماز به‌جای این که دقت کند که در حال حرف زدن با خدا و معشوق خودش است و از برقراری این ارتباط لذت ببرد، همه فکرش این است که کلمات را درست ادا کرده یا نه؟ اداء حروف از مخرج بود یا نبود؟ با وسواسی، وضویی که قرار است برای ما طهارت بیاورد، عامل نجاست روح ما می‌شود. غسلی که قرار است پاکی بیاورد، انواع بیماری‌ها را در نفس ایجاد می‌کند. حتی امکان این است که بیماری وسواس، از طریق ژنتیک به منسوبین منتقل شده و انسان را تا جهنم پیش برد.

وسواس به‌عنوان یکی از بیماری‌های دشوار روحی و روانی مطرح است که اخیراً نیز بسیار پر دامنه گردیده است؛ و اعضای جامعه در سنین مختلف را گرفتار بحران روانی می‌کند، باید دانست این اختلال فراگیر پیامدهای فراوانی را در زندگی مبتلایان و اطرافیان آن‌ها بر جای گذاشته است؛ در این پژوهش باهدف بررسی پیامدهای وسواسی بر زندگی فردی، کوشش شده است که زمینه‌ی افزایش آگاهی برای مبتلایان این اختلال فراهم گردد و اراده‌ی آن‌ها را در جهت مقابله با آن تقویت کند.

در این تحقیق به اختصار تنها به پیامدهای وسواس بر زندگی فردی از دیدگاه قرآن و حدیث اشاره شده است و از بیان پیامدهای وسواس در موضوعات اجتماعی، شغلی،

تحصیلی، سیاسی و اقتصادی چشم‌پوشی می‌شود. سؤال اصلی این پژوهش آن است که اختلال وسواس فکری و عملی چه پیامدهایی بر زندگی فردی برجای می‌گذارد؟ برای دست‌یابی به پاسخ این سؤال لازم است که مفهوم لغوی و اصطلاحی وسواس را روشن نموده، و سپس دیدگاه قرآن کریم و روایات اسلامی در این باره توصیف و تحلیل گردد. از آن‌جا که آرامش در گرو بهداشت روانی و روحی است و متأسفانه آمار روان‌شناسان بالینی نشان می‌دهد که اختلال وسواس، فراگیر شده و درصد بالایی از مردم را به خود گرفتار کرده است، باین‌حال بسیاری از پرسش‌ها در زمینه‌ی عوامل ایجاد این مشکل، اقسام و انواع آن، کارکرد، پیامدها و همین‌طور درمان افکار مزاحم و ناخواسته، بی‌پاسخ مانده است، از این‌جهت ضروری است که دست‌کم برخی از پیامدهای مخرب اختلال وسواس فکری و عملی بر زندگی فردی بیان شود.

پیشینه‌ی تحقیق

تاکنون کتب و مقالات فراوانی در زمینه‌ی اختلال وسواس به رشته‌ی تحریر و نگارش درآمده از جمله:

- ۱- کتاب راه‌کارهای عملی درمان وسواس، اثر آیت‌الله‌العظمی شیخ حسین مظاهری؛
 - ۲- شناخت وسوسه و وسواس در اسلام از شیخ محمود ارگانی بهبهانی؛
 - ۳- خالصه روان‌پزشکی از کاپالن هارولد با ترجمه نصرت‌الله پورافکاری؛
 - ۴- بررسی علل و عوامل وسواس و درمان آن از منظر علوم دینی و روان‌شناختی از مرضیه حمامیان؛
 - ۵- تبیین نقش وسواس در اختلال امنیت روانی فرد و جامعه با استناد به آیات قرآن و احادیث معصومین علیهم‌السلام از فاطمه عبدالرحیمی.
- اما تاکنون به صورت مستقل، پیامدهای اختلال وسواس فکری و عملی بر زندگی فردی از دیدگاه قرآن و حدیث مورد بررسی قرار نگرفته است؛ بدین‌جهت، این مقاله درصدد است که آسیب‌های وسواس در زندگی فردی را مورد بررسی قرار دهد.

روش تحقیق

در این پژوهش، به روش عقلی و نقلی و با استفاده از منابع کتابخانه‌ای، به توصیف و تحلیل مطالب مرتبط با موضوع پرداخته شده است.

۱. مفهوم شناسی

در ابتدای بحث لازم است مفهوم و معنای لغوی و اصطلاحی واژه‌ی کلیدی «وسواس» تبیین شود:

۱-۱. معنای لغوی «وسواس»

وسواس در لغت، صدای آهسته‌ای است که از به‌هم خوردن زینت‌آلات بر می‌خیزد (راغب اصفهانی، ۱۴۱۲: ۸۶۱).

۱-۲. معنای اصطلاحی «وسواس»

وسواس در اصطلاح به معنای اندیشه‌ی بد، القاء شیطانی و فکر و یا عملی تردیدآمیز می‌باشد (معین، ۱۳۵۱، ذیل کلمه وسواس). وسواس یکی از شاخه‌های اختلالات اضطرابی است و این است که می‌بینیم افراد وسواسی، همواره اضطرابی هم هستند و نقش اضطراب در وسواس آن‌قدر بالاست که با کاهش اضطراب و نشانه‌های (شناختی، رفتاری، اجتماعی) آن وسواس هم ضعیف‌تر می‌شود و با افزایش اضطراب و نشانه‌هایش، وسواس شدیدتر خواهد شد (قدیری، ۱۳۹۱: ۲۰-۲۷).

نتیجه‌ی سخن اینکه وسواس یک فشار روانی در جهت استمرار یک فکر و یا یک عمل است که حتی ممکن است فرد مبتلا نیز به غیرمنطقی بودن آن واقف می‌باشد، اما توانایی توقف آن افکار را ندارد. روان‌شناسان وسواس را نوعی بیماری از سری نوروهای شدید می‌دانند که تعادل روانی و رفتاری را از بیمار سلب می‌کند و او را در سازگاری با محیط دچار اشکال می‌سازد (شعبان، ۱۳۹۸: ۱). روان‌کاوان نیز وسواس را حالتی می‌دانند که در آن، فکر، میل، یا عقیده‌ای خاص، که بیشتر اوقات اشتباه است آدمی را اسیر خود می‌کند، آن‌چنان که اختیار و اراده را از او سلب می‌نماید، و بیمار را وامی‌دارد که حتی رفتاری را برخلاف میل و خواسته‌اش انجام دهد و بیمار هرچند به بهبودگی کار یا افکار

خودآگاه است، اما نمی‌تواند از قید آن رهایی یابد (شعبان، ۱۳۹۸: ۲). قبل از آن که به سراغ بیان پیامدهای زیان‌بار وسواس برویم بهتر است انواع وسواس را بشناسیم.

۲. انواع وسواس

برای اختلال وسواس مصداق‌های فراوانی؛ از قبیل: وسواس‌های فکری آلودگی، وسواس‌های جنسی، وسواس‌های مذهبی، و مانند آن وجود دارد (گایل اس، ۱۳۹۳: ۲۷۵-۲۷۹) که می‌توان آن‌ها را به دو بخش کلی تقسیم کرد:

الف) وسواس‌های فکری، اندیشه‌ها و تصاویر ذهنی پایدارند که در مقطعی از اختلال، به شکلی مزاحم و نامناسب تجربه می‌شوند و اضطراب یا ناراحتی بسیار به بار می‌آورند (صبوری، ۱۳۸۰: ۱۶).

ب) وسواس‌های عملی، رفتارهای تکراری (مانند شستن دست، منظم کردن و بازیابی)، یا اعمال ذهنی (مانند شمارش و تکرار واژه‌ها به آرامی) است که شخص احساس می‌کند در واکنش به فکر وسواس، به انجام دادن آن‌ها وادار می‌شود یا مطابق قواعدی که باید به طور انعطاف‌ناپذیر به کار گرفته شوند، صورت می‌گیرند (صبوری، ۱۳۸۰: ۱۶).

این‌گونه وسواسی‌ها، کارهایی اجباری‌اند که بیمار بارها و بنابر نظم ویژه‌ای برای از بین بردن افکار وسواسی خود انجام می‌دهد و آرامشی موقت و کاذب به دست می‌آورد (حقانی، ۱۳۹۷: ۳۰۸/۱).

۳. انواع پیامدهای اختلال وسواس فکری و عملی

اختلال وسواس به‌خودی‌خود، اختلال مستقلی به شمار نمی‌رود، بلکه همیشه معلول اضطراب و یا افسردگی و یا هر دوی این‌ها است. این بیماری، تبعات فراوانی را بر زندگی فردی اشخاص مبتلا به‌جای می‌گذارد که بعضی از آن‌ها متأسفانه غیرقابل جبران می‌باشد، آگاهی از پیامدهای وسواس موجب می‌شود تا فرد مبتلا اراده‌ی خود را تقویت نموده و در جهت درمان این مشکل به دنبال راه‌کار باشد، از جمله آسیب‌های فردی وسواس بر زندگی از دیدگاه قرآن و حدیث می‌توان از پیامدهای روحی، معنوی، جسمی

و رفتاری وی نام برد که هرکدام در برگزیده مواردی از آسیب‌های وسواس بر زندگی فردی می‌باشند.

۳-۱. آسیب‌های روحی وسواس

یکی از پیامدهای مخرب وسواس بر زندگی فردی که قرآن کریم و روایات شریفه بدان اشاره کرده‌اند، آسیب‌های روحی است که در قالب عناوین پیش‌روی، به مهم‌ترین آن‌ها اشاره و پرداخته می‌شود:

۳-۱-۱. توهم

یکی از پیامدهای روحی وسواس بر زندگی فردی اشخاص مبتلا به اختلال وسواس «توهم» است؛ این است که می‌بینیم که فرد وسواسی نسبت به اتفاقی که حقیقت ندارد و واقع نشده، دست به جبران‌ها می‌زند تا آرامشی کاذب به دست بیاورد، برای مثال توهم می‌کند که شاید ترشحاتی از نجاست بر بدن و لباس او پاشیده باشد، از این جهت دقایقی طولانی عمل شستشو لباس و بدن را تکرار می‌کند، و با این شستشوی مکرر پیش خود می‌پندارد که کار او صحیح و نیک بوده و موجب رضایت خداوند متعال خواهد شد، در حالی که کاملاً به خطا رفته است، قرآن کریم به زشتی این‌گونه رفتارها اشاره کرده و می‌فرماید: ﴿قُلْ هَلْ نُنَبِّئُكُمْ بِالْأَخْسَرِينَ أَعْمَالًا * الَّذِينَ ضَلَّ سَعْيُهُمْ فِي الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَهُمْ يَحْسَبُونَ أَنَّهُمْ يُحْسِنُونَ صُنْعًا﴾^۱ در تفسیر الکاشف معنای این آیه چنین تبیین شده است آن‌که معامله‌اش از همه‌ی مردم زیان‌بارتر و تلاش او از همه‌ی بی‌حاصل‌تر می‌باشد، عبارت است از جاهل مرکبی که جهل خود را دانش، بدی خود را خوبی و گناه خود را نیکی می‌داند. تردیدی نیست که این شخص در دنیا ناامید و زیان‌کار است؛ زیرا او برخلاف ماهیت واقعی خود زندگی می‌کند و در آخرت نیز همین‌طور است؛ زیرا او در فردای قیامت با کوله‌باری از نادانی و خودخواهی و کارهای زشت با خدا دیدار می‌کند.

۱- «بگو آیا به شما خبر دهیم که زیان‌کارترین (مردم) در کارها، چه کسانی هستند؟ آن‌ها که تلاش‌هایشان در زندگی دنیا گم (و نابود) شده؛ با این‌حال می‌پندارند کار نیک انجام می‌دهند!» (کهف: ۱۰۳ - ۱۰۴).

(مغنیه، ۱۳۷۸: ۲۶۰/۵) پس در نتیجه اعمال بیهوده، در حسابرسی اعمال حبط و نابود می‌شود و تکرار عمل نیز که از جمله کارهای لغو و بیخودی است، هیچ‌گونه فایده‌ای برای انسان ندارد و شخص مبتلا به وسواس تنها از روی توهمی که پنداشته، دست به این کار می‌زند.

۳-۱-۲. تردید

از جمله آفات روحی اختلال وسواس این است که فرد مبتلا به آن، در همه چیز دچار شک و تردید می‌شود. تاجایی که شک و تردید در اعتقادات وی نیز نفوذ پیدا می‌کند. وسوسه در انسان‌ها ابتدا از این‌جا شروع می‌شود که در چیزهایی که او نمی‌بیند شک و تردید می‌کند، مثلاً از کجا قیامت حق است؟ از کجا خدایی هست، بهشت و جهنمی هست؟ به همه چیز پشت‌پا می‌زند. این تشکیک در عمل از کم شروع می‌شود و به اعتقادات هم سرایت پیدا می‌کند. عدم درک واقعیات پیرامون زندگی، باعث می‌شود، این افراد در اعمال و رفتار خود موضعی مشکوک و تردیدآمیز داشته باشند و پیوسته در ناراحتی به سر ببرند. این افراد نمی‌توانند نسبت به تصمیمات و افکار خود اطمینانی حاصل کنند، بنابراین نمی‌توانند با یقین عمل کنند. این‌گونه افراد در قرآن به انسان متحیر می‌مانند مثال زده شده‌اند که شیاطین آن‌ها را محاصره نموده و به سوی هلاک پیش می‌برند، آن‌جا که آمده است: ﴿كَالَّذِي اسْتَهْوَتْهُ الشَّيَاطِينُ فِي الْأَرْضِ حَيْرَانٌ لَهُ﴾^۱ فردی که تحت محاصره شیطان قرار می‌گیرد، در انجام کارهایش سرگردان شده، و در عین این‌که بر سر دوراهی سقوط و نجات قرار گرفته، تکلیفش را نمی‌داند. منظور این است که شیطان آن‌ها را به پیروی از هوای نفس دعوت می‌کند. پس از سوی شیطان، فرد مبتلا به وسواس را به سوی گمراهی وسوسه می‌کند و از سوی دیگر افراد باایمان و اشخاص خیراندیش او را به حرکت در راه درست فرامی‌خوانند؛ اما تسلط شیطان بر او باعث شده که از تشخیص مصلحت خود، محروم شود (طبرسی، ۱۳۷۲: ۴/۴۹۳).

۱- «همانند کسی که بر اثر وسوسه‌های شیطان، در روی زمین راه را گم کرده و سرگردان مانده است» (انعام: ۷۱).

شک و تردید در امور، از درون خود فرد وسواسی سرچشمه می‌گیرد، اما در نهایت منجر به بدگمانی نسبت به اطرافیان شده و روابط بین‌فردی، خانوادگی و اجتماعی را نیز تحت تأثیر قرار داده و موجب طرد اطرافیان می‌شود و این عامل خود باعث به وجود آمدن احساس ناامنی در شخص وسواس، به دنبال انزوا و کاهش یا قطع روابط اجتماعی می‌گردد (عبدالرحیمی، ۱۳۹۵: ۴۸).

۳-۱-۳. ترس از امور مختلف

یکی دیگر از پیامدهای روحی وسواس، ایجاد ترس در وجود فرد مبتلای به آن است، شخصی که وسواس دارد، مدام افکار مزاحمی او را از آینده می‌ترسانند، و نیز از قبول نشدن اعمال، کثیفی و یا نجاست می‌هراسانند و در دو مورد اخیر، با ترس و تنفری که از اجابت مزاج پیدا می‌کند، هنگام نیاز به دفع، از رفتن به سرویس بهداشتی خودداری نموده و ادرار و مدفوع خود را حبس می‌نماید، و از این رو به یبوست و دیگر بیماری‌های جسمی مبتلا می‌گردد.

ترس در امور ناخوشایند دنیوی از جمله رذایل محسوب می‌شود، و منشأ آن ضعف نفس است. امام علی علیه السلام در این باره می‌فرماید: «اِحْذَرُوا الْجُبْنَ فَإِنَّهُ عَارٌ وَمَنْقَصَةٌ»^۱ (آمدی، ۱۴۱۰: ۱/۱۶۰). و نیز فرموده است: «شِدَّةُ الْجُبْنِ مِنْ عَجْزِ النَّفْسِ وَصَعْفِ الْيَقِينِ»^۲ (لیثی واسطی، ۱۳۷۶: ۱/۲۹۸). پس دلیل دیگر ترس، خودباختگی است، آنکه هدف و فرهنگ اصیل خود را از دست داده باشد، در حوادث و مخاطرات احساس وحشت و اضطراب می‌نماید، شخص مبتلا به وسواس نیز با گرفتاری به وسوسه‌های شیطانی خود را در معرض ترس قرار خواهد داد، و از یاد خداوند متعال نیز غافل می‌شود.

۱- «از ترس برحذر باشید که آن موجب ننگ و باعث نقص است».

۲- «ترسویی زیاد، از ناتوانی نفس و سستی یقین است».

۳-۱-۴. عَجَب

عُجَب، عبارت است از این که انسان خود را به جهت کمالی که در خویش می‌یابد بزرگ بشمرد، و در اصطلاح عرفاً عبارت از خودبینی و خوشنودی از کردار خویشتن است (دهخدا، ۱۳۱۰: ذیل کلمه عجب). فرد و سواسی گرفتار عُجَب در عبادت است، او گمان می‌کند تکرار اعمال و احتیاط‌های جاهلانه وی سبب نزدیکی اش به خداوند متعال می‌گردد، در حالی که هرگز چنین نیست، علی بن سَوید از امام کاظم علیه السلام درباره‌ی عُجَبی که عمل را باطل می‌کند پرسید. آن حضرت فرمود: «الْعُجْبُ دَرَجَاتٌ مِنْهَا أَنْ يَرَيْنَ لِلْعَبْدِ سُوءَ عَمَلِهِ فَيَرَاهُ حَسَنًا فَيُعْجِبُهُ وَيَحْسَبُ أَنَّهُ يَحْسِنُ صُنْعًا وَمِنْهَا أَنْ يُؤْمِنَ الْعَبْدُ بِرَبِّهِ فَيَمَنَّ عَلَى اللَّهِ عَزَّوَجَلَّ وَلِلَّهِ عَلَيْهِ فِيهِ الْمَنُّ»^۱ (کلینی رازی، ۱۴۲۹: ۲/۳۱۳). شخص و سواسی کار خود را صحیح و درست می‌داند و به این جهت خود را در حد کمال پنداشته و درهای رشد و تعالی را بر خود می‌بندد و هنگامی که اطرافیان خطا بودن کارهایش را تذکر می‌دهند، هرگز نپذیرفته و همچنان به رفتارهای خود ادامه می‌دهد. پس در نتیجه عُجَب دردی کشنده و آفتی بر باد دهنده است که هستی و حیات عبادات و اعمال نیک را نابود می‌کند و آن‌ها را تباه می‌سازد (الهامی نیا، ۱۳۷۹: ۲/۷۴).

۳-۱-۵. خَشْم و غَضَب

نیروی غضب که خداوند در وجود انسان نهاده است، فواید بسیاری دارد؛ به شرط آنکه در اختیار و به فرمان عقل باشد و به جا به کار رود؛ وگرنه شعله‌های آن، همه‌ی هستی شخص غضبناک را می‌سوزاند و خاکستر می‌کند. در بحث خشم، آن چه مهم است «مهار غضب» است تا از اختیار بیرون نرود، و حریم‌ها را نشکند و پشیمانی به بار نیاورد. قرآن کریم در این باره می‌فرماید: ﴿وَالَّذِينَ يَجْتَنِبُونَ كَبَائِرَ الْإِثْمِ وَالْفَوَاحِشَ وَإِذَا مَا غَضِبُوا هُمْ يَغْفِرُونَ﴾^۲ در تفسیر مجمع البیان آمده: منظور این است که هرگاه در اثر

۱- «عُجَب دارای درجاتی است، بعضی از آن درجات این است که کارهای زشت انسان در نظر زیبا جلوه کند و او آن‌ها را نیکو ببیند، درجه دیگرش آن است که انسان به خدا ایمان آورد و به خاطر ایمانش بر خدا مَنّت گذارد در حالی که خدا بر او مَنّت دارد»

۲- «همان کسانی که از گناهان بزرگ و اعمال زشت اجتناب می‌ورزند و هنگامی که خشمگین می‌شوند عفو می‌کنند» (شوری: ۳۷).

ستمی که به آنان رسیده است خشناک شوند، طرف خود را می‌بخشند، فواحش جمع فاحشه است که عبارت باشد از زشت‌ترین عمل، و مغفرت در آیه مربوط به ستم‌هایی است که نسبت به آنان می‌شود، که اگر آن را عفو کنند کاری است پسندیده و شایسته ستایش، اما آن قسمت که مربوط به حقوق الهی و حدود واجب است، حق عفو کردن آن را ندارند، و نمی‌توانند افراد مرتد و مانند آن را عفو کنند (طبرسی، ۱۳۷۲: ۵۰/۹).

در روایات، از خویش‌داری به هنگام غضب، سخن گفته شده و تعبیر «كظم غیظ» و «فروبردن خشم» بسیار به چشم می‌خورد. حضرت رسول ﷺ فرموده‌اند: «جرعة خشمی که به خاطر خدا فروبرده شود، نزد خداوند برترین جرعه است.» (متقی هندی، ۱۹۸۱: ح ۵۸۱۹). همچنین، از امام باقر علیه السلام نیز روایت است: «هرکس خشمی را فروبرد، درحالی‌که می‌تواند آن را اِعمال کند، در روز قیامت خداوند دل او را لبریز از ایمنی و ایمان می‌سازد.» (کلینی رازی، ۱۴۲۹: ۱۱۰/۲).

اما فرد وسواسی چون قادر بر کنترل افکار و دستورات شیطانی در ذهن خود نیست، و مجبور به پاسخ‌دادن به آن اجبارها می‌باشد، استرس او افزایش پیدا کرده و اگر کسی حتی به قصد کمک جلوی او را بگیرد، خشناک شده و با او شدیداً برخورد می‌کند. این‌گونه افراد به خاطر فشارهای روانی وسواس، آرامش از آن‌ها گرفته شده و به سرعت در برابر اطرافیان غضبناک می‌شوند (محدثی، ۱۳۹۱: ۱۰).

۲-۳. آسیب‌های معنوی وسواس

بیماری وسواس پیامدهای ناگواری را بر معنویات فرد مبتلا به آن بر جای می‌گذارد که از جمله:

۱-۲-۳. تداوم خطاها

اختلال وسواس مانع جدی خودسازی است و باعث می‌شود که فرد در مدت کوتاهی به انواع اشتباهات گرفتار آید، در سوره‌ی مبارکه‌ی «شمس» بعد از یازده مرتبه قسم خوردن - که در قرآن بی‌نظیر است - تأکید می‌فرماید: ﴿قَدْ أَفْلَحَ مَنْ زَكَّاهَا وَقَدْ خَابَ مَنْ

دَسَاهَا^۱ طبق این آیهی شریفه، بی بهره در دنیا و آخرت کسی است که صفت رذیله بر دل او حکم فرما باشد. برطبق آیات قرآن کریم و روایات فراوانی از اهل بیت علیهم السلام خودسازی برای همه مخصوصاً جوانان امری لازم و ضروری است، و نباید کسی بگذارد که صفت رذیله‌ای در وجودش رخنه کند؛ زیرا مانع رستگاری انسان است. این مطلب در مورد تمام صفات رذیله صادق است، اما بدتر از هر صفت رذیله‌ای، این حالت وسواسی‌گری است. بعضی اوقات انسان را آن چنان دچار خطاهای بسیاری می‌کند که زندگی را به جهنم تبدیل می‌کند (مظاهری، ۱۳۹۶: ۲۳).

فرد دچار وسواس گمان می‌کند با این کارهایش راه به سوی بهشت می‌برد، اما باید بداند وسوسه‌گری کار شیطان است و مصداق این گفته‌ی امیرالمؤمنین علیه السلام که فرمودند:
 «**اتَّخَذُوا الشَّيْطَانَ لِأَمْرِهِمْ مَلَكَاً وَ اتَّخَذَهُمْ لَهُ أَشْرَكَاً قَبَاضَ وَ قَرَّخَ فِي صُدُورِهِمْ وَ دَبَّ وَ دَرَجَ فِي حُجُورِهِمْ فَتَنَّتْ بِأَعْيُنِهِمْ وَ نَطَقَ بِأَلْسِنَتِهِمْ فَركَبَ بِهِمُ الزَّلَلَ وَ زَيَّنَ لَهُمُ الخَطَلَ**»^۲ (نهج البلاغه، ۱۳۸۷: ج ۱، ص ۴۲).

شیطان در سینه‌های خطاکاران جای می‌گیرد و در کنارشان پرورش می‌یابد. پس آن چه آن‌ها می‌بینند، شیطان به ایشان می‌نمایاند، و آن چه می‌گویند سخن او می‌باشد و به راه خطا آن‌ها را رهبری می‌کند و کارهای زشت را در دیده‌ی آنان زیبا نمایش می‌دهد، این بیماری مشکلات بسیاری در ابعاد دینی فرد مبتلا از جمله: قطع صلهی رحم، اسراف در آب، آزار و اذیت اطرافیان برجای خواهد گذاشت.

۲-۳. از دست دادن فرصت عبادت

وقت همان عمر انسان است که سرمایه‌ای بالاتر از آن نیست، مشروط بر این که از آن برای رشد و ترقی ظاهر و باطن استفاده شود، وگرنه نه تنها سرمایه نیست بلکه وسیله‌ی شرّ و تیره‌بختی است. بر همین اساس امام سجّاد علیه السلام در فرازی از دعای خود به خداوند

۱- «هر کس نفس خود را پاک گردانید، قطعاً رستگار شد و هر که آلوده‌اش ساخت، قطعاً در باخت» (شمس: ۹ - ۱۰).

۲- «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 آرامست».

عرض می‌کند: «وَعَمِرْنِي مَا كَانَ عُمَرَى بِذَلَّةٍ فِي طَاعَتِكَ، فَإِذَا كَانَ عُمَرَى مَرْتَعًا لِلشَّيْطَانِ فَأَقِضْنِي إِلَيْكَ»^۱ (صحیفه سجاده، ۱۳۷۶: ۲۰).

بهره‌گیری از وقت بزرگ‌ترین توفیقی است که نصیب بشر می‌شود، و او می‌تواند در پرتو آن به اهداف عالیه برسد، و به پیروزی در همه‌ی ابعاد دست یابد، وقت گوهر ناب و گران‌سنجی است که ارزش هیچ‌چیز را نمی‌توان با آن مقایسه کرد. امام صادق علیه السلام فرمود: «لَيْسَ شَيْءٌ أَعَزُّ مِنْ قَلْبِكَ وَوَقْتِكَ»^۲ (تویسرکانی، ۱۳۲۱: ۱۶/۱). بر همین اساس پیامبران و امامان و اولیاء خدا بیشترین استفاده را از وقت خود نموده و وقت‌گذرانی بیهوده را از گناهان بزرگ می‌شمردند. اما شخص مبتلا به وسواس وقت زیادی را صرف فکرکردن به اموری که از زمان آنها مدت زیادی گذشته می‌کند، و به واریسی خاطرات قدیمی می‌پردازد تا مطمئن گردد آنها را به‌درستی انجام داده اما همچنان رضایت قلبی به دست نمی‌آورد و تنها ذهن خود را خسته می‌نماید.

۳-۲-۳. تکرار اجباری

افراد وسواسی، مدام کارهای خود را به‌صورت اجباری، تکرار می‌نمایند. تکرار در رفتارهایی همانند: شستن، چک کردن، شمردن و... بروز پیدا می‌کند. افراد وسواس مذهبی نیز با تکرار وضو، غسل، نماز و دیگر عبادات کم‌کم زمینه تنفر و دوری از انجام واجبات را برای خود فراهم می‌کنند، و این تکرار عمل آن‌قدر اتفاق می‌افتد تا فرد وسواسی احیانا واجبات را کنار گذارد، عبدالله بن سنان چنین روایت می‌کند: «ذَكَرْتُ لِأَبِي عَبْدِ اللَّهِ عليه السلام رَجُلًا مُبْتَلَى بِالْوُضُوءِ وَالصَّلَاةِ، وَقُلْتُ: «هُوَ رَجُلٌ عَاقِلٌ» فَقَالَ أَبُو عَبْدِ اللَّهِ عليه السلام: «وَأَيُّ عَقْلٍ لَهُ وَهُوَ يُطِيعُ الشَّيْطَانَ!» فَقُلْتُ لَهُ: «وَكَيْفَ يُطِيعُ

۱- «عمر طولانی تا هنگامی که عمرم در راه اطاعت تو صرف شود به من عطا کن، و هرگاه عمرم چراگاه شیطان گردد، جانم را قبل از پیشی گرفتن عذابت بگیر».

۲- «که هیچ چیزی عزیزتر از روح و وقت تو نیست».

الشَّيْطَانُ؟» فقال: «سَلُّهُ هَذَا الَّذِي يَأْتِيهِ مِنْ أَيِّ شَيْءٍ هُوَ؟ فَإِنَّهُ يَقُولُ لَكَ: مِنْ عَمَلِ الشَّيْطَانِ.»^۱
(کلینی رازی، ۱۴۲۹: ۱۲/۱).

باید دانست که اعمال و سواسی از جمله مصادیق لغو می باشد که در قرآن کریم خداوند متعال پرهیز از آن را از جمله صفات مؤمنان برشمرده و در این راستا چنین فرموده است: ﴿وَالَّذِينَ هُمْ عَنِ اللَّغْوِ مُعْرِضُونَ﴾^۲ همانا لغو، گفتار و یا کردار بی فایده است مانند شوخی و بازی، یعنی کوشش و جدیت در امور، آن‌ها را از مسخرگی و بیهودگی و فرورفتن در امور باطل و همه‌ی گناهان بازداشته است، و خداوند به دنبال توصیف مؤمنان به خشوع در نماز، آن‌ها را به دوری کردن از لغو، نیز وصف کرده تا فعل و ترک را در آنان جمع کرده باشد (طبرسی، ۱۳۷۵: ۴/۲۳۹).

۳-۳. آسیب‌های جسمی و سواس

بیماری و سواس نه تنها روح و روان فرد را به خود درگیر کرده است؛ بلکه به جسم وی نیز رحم نکرده و آسیب‌های فراوانی را بر او وارد می‌سازد از جمله آن‌ها:

۳-۳-۱. بیماری آرتریت روماتوئید

اسلام عزیز به نظافت و پاکیزگی بسیار اهمیت می‌دهد و در هر مورد نیز دستورهای دارد، تمیز نگاه‌داشتن دست و لباس و منزل و کوچه، از بین بردن تار عنکبوت در گوشه‌های منازل، شستن دست‌ها قبل و بعد از غذا، و سایر موارد ریزودرشت زندگی، مورد توجه و تأکید تربیت دینی است، اما گاهی برخی از افراد در نظافت و پاکیزگی خیالی خود به افراط کشیده می‌شوند و خود را مبتلا به بیماری استخوانی آرتریت روماتوئید می‌کنند. (ارگانی بهبهانی، ۱۳۹۷: ۱۱۸).

۱- «از مردی نزد امام صادق علیه السلام یاد کردم که در وضو و نمازش گرفتار سواس است و گفتم که او مردی عاقل است. حضرت فرمود: چه عقلی دارد که فرمانبری شیطان می‌کند؟ عرض کردم: چگونه فرمانبری شیطان می‌کند؟ فرمود: «از او پرس و سوسه‌ای که به وی دست می‌دهد از چیست؟ قطعاً به تو خواهد گفت: کار شیطان است.»

۲- «و آن‌ها که از لغو و بیهودگی روی گردانند» (مؤمنون: ۳).

آرتریت روماتوئید شایع‌ترین بیماری التهابی مفاصل است که علاوه بر ناتوانی جسمی، پریشانی‌های روانی مکرراً در این بیماران دیده می‌شود، با بررسی میزان شیوع باورهای وسواسی در بیماران آرتریت روماتوئید و مقایسه آن با افراد سالم در یک پژوهش علمی - مقایسه‌ای، نتایج نشان داد ۹۲ درصد از بیماران آرتریت روماتوئید واجد باورهای وسواسی بودند و در مورد مؤلفه‌های باورهای وسواسی ۸۸ درصد در زمینه‌ی «کمال‌طلبی و قطعیت»، ۸۴ درصد در زمینه‌ی «احساس مسئولیت و ارزیابی خطر و تهدید»، ۵۰ درصد در زمینه‌ی «اهمیت و کنترل افکار»، ۴۲ درصد در زمینه‌ی «عامل عام» و ۸ درصد در زمینه‌ی «انجام کامل امور» واجد باورهای وسواسی بودند. باورهای وسواسی با اضطرابی که در افراد برای اجبار عمل به افکار وسواسی ایجاد می‌کنند، می‌توانند افراد را آن قدر نسبت به عمل به این افکار حساس کنند که با وجود آگاهی از آثار سوء آن بر سلامت روانی و جسمی همچنان این روال را ادامه دهند که در نهایت می‌توانند منجر به دردهای مزمن استخوانی و آرتریت روماتوئید شوند (بهزادی، ۱۳۹۵: ش ۱).

۳-۴. آسیب‌های برون رفتاری وسواس

ابتلای فرد به اختلال وسواس، موجب بروز رفتارها و عکس‌العمل‌های متفاوتی در وی می‌شود که در این قسمت به چند نمونه از آن‌ها اشاره می‌گردد:

۳-۴-۱. خساست

یکی از نشانه‌های وسواس خساستی است که با جمع‌آوری وسایل ریز و درشت و حتی یک‌تکه کاغذ، با این ذهنیت که شاید روزی به کارش بیاید، نمود می‌نماید. حتی ممکن است بعضی از این افراد، قبل از دور ریختن وسیله، از آن عکس تهیه کنند (بانر، ۱۳۸۲: ۳۷). در آیه‌ی ۹ سوره‌ی حشر صفت رذیله‌ی «بخل» و «خست» را، آمیخته با سرشت آدمی می‌داند؛ و می‌فرماید که انسان به طور طبیعی موجودی آزمند، خسیس و بخیل است، و تنها عده‌ای هستند که با مبارزه با این قوه‌ی غریزی و مهار آن می‌کوشند تا از شر آن

مصون بمانند. از این رو بیان می‌کند: ﴿وَمَنْ يُوقِ شُحَّ نَفْسِهِ فَأُولَئِكَ هُمُ الْمُفْلِحُونَ﴾^۱ فرد وسواسی حریص به دنیا می‌گردد، و نحوه‌ی ذخیره‌سازی خود را واری می‌کند که مبادا چیزی از وسایل او کم یا گم شود (عبدالرحیمی، ۱۳۹۵: ۵۵).

۲-۴-۳. اسراف

افراد وسواسی بر اثر این بیماری، مکرراً در مصرف آب، عمر، و زمان خود اسراف کرده و اگر قائل شویم که وسواسی جز گناه اسراف، هیچ گناه دیگری نداشته باشد، همین جمله قرآن کریم او را کفایت خواهد کرد که فرمود: ﴿إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ﴾^۲ برای رفع این مشکل، باید فقیهان دین را راهنمای عمل خود قرار دهیم، مرحوم آیت‌الله کاشانی رحمته‌الله و مرحوم مدرس رحمته‌الله یادداشت‌ها و توصیه‌ها را در کاغذ کوچک؛ مثل کاغذ یک سیگار می‌نوشتند هر چند ممکن بود که طرف نامه، از شخصیت‌های مملکت باشد، و نیز امام خمینی رحمته‌الله نیم‌خورده‌ی آب در لیوان را نگه می‌داشتند و آن را دور نمی‌ریختند، این‌گونه حکایات از سیره‌ها می‌تواند بسیار سازنده باشد (حیدری، ۱۳۸۹: ۴).

۳-۴-۳. بد خلقی

برکسی پوشیده نیست که شخص مبتلا به وسواس در گرداب هواپرستی گرفتار می‌باشد، او به دلیل رفتارهایی که از خود بروز می‌دهد، از نگاه اطرافیان فردی بد اخلاق محسوب شده و به این جهت از او دوری می‌کنند. وقتی ارتباطات گسسته شود و مردم مشغول ناراحتی و دشمنی با یکدیگر شوند، خدا آن‌ها را از یاد برده و شیطان با تمام یارانش در وجود آن‌ها رخنه کرده و عقل و منطق را نابود می‌کند.

۱- «کسانی که خداوند آن‌ها را از بخل و حرص نفس خویش بازداشته رستگارند» (حشر: ۹).

۲- «که خداوند اسراف‌کاران را دوست ندارد» (انعام: ۱۴۱).

امام علی علیه السلام می فرماید: «النفس الأمارة المسولة تملق تملق المنافق، و تتصنع بشيمة الصديق الموافق، حتى إذا خدعت و تمكنت تسلط تسلط العدو، و تحكمت تحكمت العتو، فأوردت موارد السوء»^۱. (محمدی ری شهری، ۱۳۸۴: ج ۱۲، ص ۳۱۰، ح ۲۰۵۰۶).

پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله و سلم نیز فرمودند: «یا علی، لیکل ذنب توبة الا سوء الخلق فان صاحبه كلما خرج من ذنب دخل في ذنب»^۲ (مجلسی، ۱۳۸۶: ۴۸/۷۴). در این جا پیامبر صلی الله علیه و آله و سلم به خطر سوء خلق اشاره کرده می فرماید: از همه ی گناهان می توان توبه کرد، اما از بداخلاقی نمی توان توبه کرد، زیرا این صفت دست از انسان بر نمی دارد و مهم این است که بدانیم انسان از عمل توبه می کند، در حالی که سوء خلق عمل نیست (مکارم شیرازی، ۱۳۹۰: ۲۳۴).

۴-۳. سوء ظن به دیگران

از خطرهای جدی وسواس فکری، شک کردن درباره ی دیگران است. انسان وسواس نسبت به دیگران بدبین می شود. هرکاری می خواهد بکند، به همه بدبین است. این حالت بدبینی زندگی و آسایش خودش و دیگران را به هم می ریزد. لازمه ی وسواس غالباً از بدگمانی نسبت به عملکرد خویش آغاز می گردد، مثلاً فرد وسواس نسبت به بروز حدث، پیوسته در این فکر است که از او حدثی سرزده و تا جایی پیش می رود که تصور می کند، قدرت حفظ وضوی خود را نداشته و باید پیوسته در حال وضو گرفتن باشد. ریشه ی این گونه افکار و وسوسه های آزاردهنده و شکنجه کننده در قرآن کریم به شیطان نسبت داده شده است که با زیبا جلوه دادن پندارهای غلط، موجب سوء ظن می شود (نوری طبرسی، ۱۳۶۷: ۱۷۴/۹). تا آن جا که فرمود: ﴿وَزَيْنَ ذَلِكَ فِي قُلُوبِكُمْ

۱- «نفس اماره همچون منافق چاپلوسی می کند خود را چون دوستی سازگار و دلسوز جلوه می دهد و همین که فریب داد و بر انسان تسلط یافت، هم چون دشمن، بر او مسلط شده و با خودخواهی و قلدری فرمان می راند و شخص را به جایگاه های سست و نیز به هلاکت می کشاند».

۲- «ای علی علیه السلام، هر گناهی توبه ای دارد جز بداخلاقی، زیرا هرگاه انسان بداخلاق از گناهی خارج می شود (توبه می کند)، به گناه دیگری دچار می شود».

وَلَمَّا نَسُوا مَا وَعُودُوا قُلُوبُهُمْ فَلِئِنَّ عِبَادَ اللَّهِ لَشِقِيقٌ ﴿١٢﴾^۱ وگذاشتند ظنّ السوء وگذاشتند قوماً بُوراً^۱ شخص و سواس به دلیل بدگمانی و حساسیت‌های نابجا، گاهی خیلی راحت، به اطرافیان خود تهمت می‌زند و دروغ می‌گوید، به این ترتیب زمینه‌ی گناهان دیگر را نیز در خود فراهم می‌سازد. درحالی‌که خداوند در قرآن کریم خطاب به اهل ایمان فرموده که برخی از گمان‌ها، گناه است و باید از آن‌ها خودداری کرد. قرآن کریم می‌فرماید: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اجْتَنِبُوا كَثِيرًا مِّنَ الظَّنِّ إِنَّ بَعْضَ الظَّنِّ إِثْمٌ﴾^۲ پس در نتیجه‌ی بدبینی و سوءظن یکی از عوامل رفتاری مخرب افراد و سواسی است که در نهایت به ایمان آن‌ها نیز ضربه خواهد زد (عبدالرحیمی، ۱۳۹۵: ۵۶).

نتیجه‌گیری

از ملاحظه آن‌چه که در صفحات پیشین بیان شد؛ این نتیجه به دست می‌آید که:

۱- و سواس، حالتی روحی است که افکار مزاحمی در ذهن فرد مبتلا تکرار می‌شود، و برای وی ایجاد اضطراب می‌کند، این افکار خارج از سیستم ارزشی آن‌ها ادراک می‌گردد، و در واقع بیمار آگاهی دارد که این حالت غیر ارادی است و نباید چنین باشد، و جزو ارزش‌ها قرار نمی‌گیرد؛

۲- و سواس به دو صورت، و سواس فکری و عملی نمود پیدا می‌کند که در صورت اول، افکار مزاحم از ذهن فرد مبتلا به عمل وی سرایت نمی‌کند و تنها ذهن او را به خود مشغول کرده است، اما و سواس عملی، افکار مزاحم در ذهن متمرکز نمانده و به عمل او نیز سرایت می‌کند؛

۳- هریک از اقسام و سواس، انواع گوناگونی دارد که ابتلا فرد به هرکدام از آن‌ها در نتیجه آسیب‌های منفی فراوانی را در ابعاد مختلف زندگی وی برجای می‌گذارد، همان‌گونه که از آیات و روایات استفاده می‌گردد، پیامدهای روحی این بیماری عبارت است از:

۱- «و این (پندار غلط) در دل‌های شما زینت یافته بود و گمان بد کردید» (فتح: ۱۲).

۲- «ای کسانی که ایمان آورده‌اید از بسیاری از گمان‌ها بپرهیزید، چرا که بعضی از گمان‌ها گناه است» (حجرات: ۱۲).

توهم، تردید، ترس، عجب، خشم و غضب، و آسیب‌های معنوی وسواس که خطای دنباله‌دار و ازدست‌دادن زمان؛

۴- از پیامدهای جسمی بیماری وسواس آن‌که فرد مدام اعمال خود را تکرار می‌کند، از حالت اعتدال خارج شده و به‌صورت افراطی نظافت و شستشو انجام می‌دهد، چنین فردی در نهایت به‌خاطر تکرار اجباری رفتارها، مشکل جسمی پیدا کرده و به بیماری آرتريت روماتوئید مبتلا خواهد شد؛

۵- در نهایت به آسیب‌های منفی رفتاری وسواس که از جمله آن‌ها حساست، اسراف، بدخلقی، بدبینی و سوءظن می‌باشد، اشاره شد؛ دانستن هریک از این پیامدها می‌تواند راه‌گشایی برای تقویت اراده افراد مبتلا در جهت‌گیری به‌سوی درمان آن‌ها قلمداد گردد.



کتابنامه

- قرآن کریم، ترجمه‌ی آیت الله مکارم شیرازی، دارالقرآن، قم.
- نهج البلاغه، (۱۳۸۷)، سید محمد بن حسین شریف الرضی، دفتر نشر الهادی، قم.
- صحیفه سجادیه، (۱۳۷۶)، امام سجاد علیه السلام، دفتر نشر الهادی، قم.
۱. ارگانی بهبهانی، محمود، (۱۳۹۱)، شناخت وسوسه و وسواس در اسلام، ج ۳، مجمع ذخائر اسلامی، قم.
 ۲. آمدی، عبدالواحد بن محمد، (۱۴۱۰)، غرر الحکم و درر الکلم، دارالکتاب الاسلامی، قم.
 ۳. بانر، لی، (۱۳۸۲)، غلبه بر وسواس، ترجمه مسعود محمدی و دیگران، رشد، تهران.
 ۴. بهزادی، زهرا، (۱۳۹۵)، مقایسه فراوانی باورهای وسواسی در بیماران مبتلا به آتریت روماتوئید با افراد سالم، ج ۱.
 ۵. تویسرکانی، محمد نبی بن احمد، (۱۳۲۱)، لئالی الاخبار، مکتب علامه، قم.
 ۶. حقانی، ابوالحسن، (۱۳۹۷)، روان شناسی کاربردی، ج ۸، مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی رحمته الله، قم.
 ۷. حیدری، عزیز الله، (۱۳۸۹)، اسراف، ج ۱، مسجد مقدس جمکران، قم.
 ۸. دهخدا، علی اکبر، (۱۳۴۱)، لغت نامه دهخدا، ج ۱، نشر سازمان مدیریت و برنامه ریزی کشور، تهران.
 ۹. راغب اصفهانی، حسین بن محمد، (۱۴۱۲)، المفردات فی غریب القرآن، ج ۱، دارالاشامیه، بیروت.
 ۱۰. شعبان، ماندانا، (۱۳۹۸)، مقالات، <https://drmandanashaban.com>.
 ۱۱. صبوری، شهناز، (۱۳۸۰)، وسواس و روش های درمانی و روان شناختی آن، ج ۱، دانشگاه علوم پزشکی، مشهد.
 ۱۲. طبرسی، فضل بن حسن، (۱۳۷۵)، ترجمه تفسیر جوامع الجامع، ج ۱، آستان قدس رضوی، مشهد.
 ۱۳. _____، (۱۳۷۹)، ترجمه تفسیر مجمع البیان، ج ۱، فراهانی، تهران.
 ۱۴. عبدالرحیمی، فاطمه، (۱۳۹۵)، تبیین نقش وسواس در اختلال امنیت روانی فرد و جامعه با استناد به آیات قرآن و احادیث معصومان علیهم السلام، دانشکده علوم انسانی، بی جا.
 ۱۵. قدیری، محمد حسین، (۱۳۹۱)، بی خیال درمانی، انجمن گفتگوی دینی، قم.
 ۱۶. کلینی رازی، ابوجعفر محمد بن یعقوب بن اسحاق، (۱۴۲۹)، اصول کافی، مؤسسه علمی فرهنگی دارالحدیث، قم.
 ۱۷. کنرلی، هلن، (۱۳۸۲)، اختلالات اضطرابی، ترجمه سیروس مبینی، رشد، تهران.

۱۸. گایل، استکتی، (۱۳۹۳)، *روش‌های درمان اختلال وسواس فکری و عملی*، مترجمان: حسن توننده‌جانی، نسرین کمال‌پور، چ ۱، آستان قدس رضوی، مشهد.
۱۹. لیثی واسطی، علی‌بن محمد، (۱۳۷۶)، *عیون الحکم والمواعظ*، مؤسسه علمی فرهنگی دارالحدیث، قم.
۲۰. متقی هندی، علاء‌الدین علی‌بن حسام، (۱۹۸۱)، *کنز العمال فی سنن الأقوال والأفعال*، چ ۵، مؤسسة الرسالة، بی‌جا.
۲۱. مجلسی، محمدباقرین محمدتقی، (۱۳۸۶)، *بحار الأنوار*، چ ۴، اسلامیه، تهران.
۲۲. محمدی ری شهری، محمد، (۱۳۸۴)، *میزان الحکمة*، دارالحدیث، قم.
۲۳. مظاهری، محمدحسین، (۱۳۹۶)، *راه کارهای عملی درمان وسواس*، مؤسسه فرهنگی مطالعاتی الزهراء علیه‌السلام، اصفهان.
۲۴. معین، محمد، (۱۳۵۱)، *لغت نامه فرهنگ معین*، امیرکبیر، چ ۱، تهران.
۲۵. مغنیه، محمدجواد، (۱۳۷۸)، *ترجمه تفسیر کاشف*، چ ۱، دفتر تبلیغات اسلامی، قم.
۲۶. مکارم شیرازی، ناصر، (۱۳۹۰)، *انوار هدایت مجموعه مباحث اخلاقی*، مرکز انتشارات امام‌علی‌بن ابی طالب علیه‌السلام، قم.
۲۷. نوری طبرسی، میرزا حسین، (۱۳۶۷)، *مستدرک الوسائل و مستنبط المسائل*، مؤسسه آل‌البتیة علیه‌السلام، لأحیاء التراث، قم.
۲۸. الهامی نیا، علی اصغر، (۱۳۷۹)، *اخلاق عبادی*، چ ۲، افق فردا، بی‌جا.

29. <https://beheshtiyar.ir/>

