

راهکار درمان وسواس



محمد تقی صرفی پور



مقدمه

بعد حمد و شکر الهی و سلام و درود فراوان بر محمد مصطفی(ص) و اهل بیت طاهرینش.

یکی از بیماری های ما انسان ها، بیماری وسواس است.

وسواس نسبت به طهارت و نجاست. وسواس نسبت به وضو و غسل. وسواس نسبت به مسائلی مانند قفل کردن مغازه یا خانه و دیگر وسواس های فکری جزو انواع وسواس ها هستند.

این بیماری، خطرناک بوده و باعث آسیب رسیدن به کانون خانواده میشود و از طرفی گاهی به کفر و بی اعتقادی و بی ایمانی می انجامد. در این کتاب به ابعاد مختلف درمان وسواس پرداخته میشود.

پاییز 1402. کرمانشاه

مشخصات بیماری وسواس

تعریف علمی وسواس

اختلال وسواس، یک اختلال روانشناختی است که در هر سنی برای هر فردی می‌تواند، اتفاق بیفتد. این اختلال زمانی رخ می‌دهد، که شخص در چرخه‌ای از افکار و اعمال وسواسی گیر می‌کند.

وسواس نیز مانند خیلی از بیماری‌های دیگر دارای علائم مختلفی است، وسواس با علائم مختلفی می‌تواند بروز کند، که مهمترین آن به شرح ذیل است:

وسواس فکری

افکار و تصاویری هستند که مرتباً در ذهن فرد تکرار شده و زندگی او را مختل می‌کند. افکاری مزاحم و عجیب، مانند: نگرانی‌های طولانی به خصوص در مورد یک بیماری مانند سرطان، نگرانی درباره اتفاقات

وحشتناکی که ممکن است برای عزیزان منجر شود. مانند تصادف و یا شستن مرتب دستان و یا حتی نگرانی درباره بیماری‌های میکروبی، همه این موارد باعث ایجاد وسواس فکری می‌شود.

وسواس عملی

وسواس عملی، رفتارهایی است که فرد فکر می‌کند، مجبور است تا مدام آن‌ها را تکرار کند. این رفتارها برای کاهش استرس و اضطراب در فرد به وجود می‌آید. زمانی که شما دچار افکار وسواسی می‌شوید، برای رهایی از آن برای خود قوانینی را ایجاد می‌کنید. به عنوان مثال چک کردن مداوم درها، تا مطمئن شوید که درها را قفل کرده‌اید، شستن دست‌ها تا جایی که دستانتان خشک و یا زخم شوند.

وسواس جبری

افرادی که دارای وسواس جبری هستند، دارای رفتاری رسمی و خشک بوده و روابط عاطفی کند و یا پرچالشی دارند.

وسواس نجسی و پاکی

یکی دیگر از انواع وسواس، وسواس نجسی و پاکی است. اسلام نیز می گوید که وسواس نوعی بیماری است. اگر شما به عنوان یک فرد مسلمان، شک کردید که شی و یا فردی نجس است، نباید به آن اعتنا کنید، زیرا شما دچار عمل حرام وسواس شده‌اید.

وسواس آلودگی

برخی از افراد فکر می کنند که ذره‌ای کوچک، می تواند قسمت عظیمی از سطوح را آلوده کند. مثلا اگر از پلاستیک آشغال، قطره‌ای آب آلوده بر روی زمین آشپزخانه بریزد، کل سطح زمین را با وایتکس و محلول‌های ضد عفونی تمیز می کنند.

وسواس چک کردن

در وسواس چک کردن، افراد هر موضوعی را برای اینکه اشتباه و یا خطایی ایجاد نشود، بارها و بارها چک می کنند. به عنوان مثال زمانی که از خانه بیرون می روند، چند بار قفل در خانه را چک می کنند

وسواس تکرار

وسواس تکرار، شامل یک سری افکار تکراری و تصاویر تصادفی که ناخواسته در ذهن انسان تکرار می شود و باعث اختلال در روند زندگی افراد می گردد

در کشورها توسعه یافته، معمولا اختلال وسواس در کودکی شناسایی شده و توسط درمانگران، درمان می شود. اما چگونه می توان فهمید که یک کودک دارای اختلال وسواس است؟

وسواس در کودکان

متخصصان علوم رفتاری معتقدند که دلیل اصلی شکل‌گیری وسواس در کودکان، به خاطر روش‌های تربیتی والدین، نابهنجاری‌های خانوادگی و حتی گاهی وراثت، باعث ایجاد این اختلال در کودکان می‌شود. به عنوان مثال، زمانی که کودکان از محیط خارج به محیط خانه برمی‌گردند، والدین بارها و بارها به او تکرار می‌کنند که دست‌های را شستی، دست‌های کثیف هستند، این امر در کودک منجر به تشویش و اضطراب شده و زمانی که کودک کمی بزرگتر می‌شود، بیماری وسواس در او شکل می‌گیرد.

اما چگونه بفهمیم، که کودک ما دچار وسواس فکری شده است؟

وسواس فکری در کودکان

برای اینکه بتوانید تا پی ببرید که آیا کودکان به وسواس فکری دچار شده‌اند و یا خیر، به این نکات توجه کنید.

شستن دست و صورت به مدت طولانی

گذاشتن زمان طولانی برای انجام تکالیف مدرسه

نگران مرتب کردن و گذاشتن اشیاء در جای دقیق آن

توجه زیاد به نظم و تقارن وسایل اتاق

تکرار برخی از رفتارهای خاص

اما اکنون که فهمیدیم یکی از عزیزانمان و یا کودکمان دچار اختلال و یا

بیماری وسواس است، چگونه می‌توانیم به درمان آن کمک کنیم؟

درمان بیماری وسواس

زمانی که فردی برای درمان یک اختلال روانی مانند بیماری وسواس به

روانشناس آنلاین و یا روانپزشک مراجعه می‌کند، روانشناس با توجه به

عمق بیماری، او را درمان می‌کند. معمولاً ترجیح بر این است که از

درمان‌های غیرتهاجمی برای افراد استفاده شود. روش‌هایی مانند

درمان‌های گفتاری و یا شناختی-رفتاری، درمان دارویی و یا گرفتن

برخی از تست‌های روانشناسی مانند تست وسواس برای درمان افراد استفاده می‌شود. اما اگر اختلالات شدت یابند، روانشناس فرد را در بیمارستان بستری کرده و از روش‌هایی مانند شوک درمانی برای درمان بیمار استفاده می‌کند^۱.

^۱ <https://www.paziresh24.com/blog/9186/identify-obsessions-from-symptoms-to-treatment/>

نمونه هایی از وسواس مردان و زنان

اقایی می گفت خانمم نمازش چند ساعت طول می کشد! چون وسواس دارد و مرتب اذکار را تکرار می کند!

خانمی می گفت من وسواس دارم. پرنده ای که داخل دستشویی بوده آمده تو اطاق و دوری زده و رفته حالا من شلنگ گرفتم سقف اطاق را شستم! شوهرم از دستم کلافه شده قهر کرده رفته!

اقایی می گفت تابحال چندین گوشی تلفن همراه برای همسرم خریده ام. چون هر دفعه احساس می کند دست مردی به گوشی خورده و نجس شده! پس دیگر قابل استفاده نیست!

اقایی می گفت اگر دستم به یخچال بخورد خانم باید یخچال را بشوید! حتی گوشی تلفن را با تماس دستم به آن می شوید!

اقایی وسواسی حوضی در اطاق درست کرده بود هر دفعه می خواست وارد اطاق شود اول باید پایش را داخل حوض می گذاشت و...

اقایی می گفت از وسواس خسته شده ام لذا دیگر نماز نمی خوانم

نمونه های دیگر از رفتار ادمای وسواسی!

اما وسوسه عملی در افراد فرق می کند. در غیر مقدس ها گاهی وسوسه عملی توی لباس است. مثل اینکه این لباس را می پوشد به دلش نمی آید. دوم و سوم و غیره. بالاخره هر لباسی که می دوزند به دلش نمی آید. این یک نوع وسوسه عملی است که بسیاری از خانم ها به این وسوسه دچارند. بعضی از نظر نظافت. یعنی بعضی از زن ها و مردها به اندازه ای کثیف اند که شیشه های در اطاق او تاریک شده است.

وقتی وارد خانه بشوی می بینی چادرش یک جا افتاده، شلوارش جای دیگر، و لباس شوهرش طرف دیگر افتاده و یک کثیف شلخته ی به تمام معنی است. یک عده ی دیگر آن طرفی می افتند. یعنی شیشه، پاک پاک است. اما همواره به شیشه ور می رود. هر روز باید جارو کند. هر روز باید نظافت کند؛ و بالاخره یک وسواس گری در نظافت دارد. گاهی در متجدّدین، در روشنفکرها، وسوسه در میکروب است.

یعنی اگر دستش را به لباسش بگذارد، فوراً با الکل می شوید! آقای دکتر صد تا نسخه می دهد و صد بار مریض می بیند و صد بار دستش را

می‌شوید؛ و حتی کار به آنجایی می‌رسد که نون را با کارد می‌برد! اما راجع به مقدس‌ها: بعضی از مسلمان‌ها آن قدر بی‌توجهند که آب را از بول تمیز نمی‌دهند؛ خون را با مرکور کرم فرق نمی‌گذارند؛ و هیچ طهارت و نجاست سرش نمی‌شود. اما بعضی‌ها کارشان به جایی می‌رسد که دستش خونی شده، آنقدر می‌مالد تا زخم می‌کند؛ و بارها و بارها زیر آب می‌کند. حتی آقایی به من می‌گفت از اول اذان صبح تا آخر صبح نتوانستم غسل کنم و نماز صبح از بین رفت! خجالت کشیدم رفتم به حمام دیگر تا قبل از ظهر که هفت ساعت گذشت تا یک غسل کردم!

دیدگاه مراجع تقلید در مورد وسواس و چگونگی مبارزه با آن

دیدگاه علمای مذهبی و مراجع بزرگ تقلید در این مورد منبعث از دیدگاه قرآن که کاملترین و بزرگترین گفتارهاست می‌باشد. در کتاب معراج السعاده آمده است : “ بعد از اینکه ضررهای ناشی از این بیماری را که باعث ایجاد مشکلات عدیده‌ای در زندگی فرد می‌شود را دانستی، لازم است در صدد معالجه آن برایی و نفس خود را از چنگ آن برهانی ”.

امام خمینی در کتاب معروف چهل حدیث، شرح حدیث بیست و پنجم را اختصاص به وسواس داده است. در ادامه اشاره به حدیثی می‌نماید “
عبداء، بن سنان گوید ذکر کردم برای حضرت صادق، مردی را که مبتلا به وسواس در وضو و نماز و گفتم : “ او مرد عاقلی است ” حضرت فرمود که چه عقلی برای اوست و حال آنکه پیروی شیطان می‌کند ؟ “ گفتم به آن حضرت ” ، چگونه پیروی شیطان می‌کند ؟ فرمود “ از او سوال کن

اینکه می آید اورا چه چیز است آن ، پس همانا می گوید ، از عمل شیطان است. ا". امام خمینی در ادامه می گوید : " بدان که وسوسه و شک و تزلزل از خطرات شیطان و القائنات ابلیس است که در قلوب مردم می افکند، چنانچه آرامش و یقین و ثبات از افاضات رحمانیه و القائنات ". ملکیه است

در کتاب وسائل الاشیعه ، ج از امام صادق نقل شده است ، " به خدا سوگند وضوی پیامبر جز آن نبود که به هر عضوی یک بار آب می ریخت ".هم چنین آن حضرت می فرماید؛ یک بار شستن واجب، دوبار شستن کاری است بی پاداش و سه بار شستن بدعت و نوآوری است ". در تأیید این گفته در کتاب اصول کافی از قول پیامبر،اکرم می فرماید " هر بدعتی گمراهی است و هر گمراهی در آتش دوزخ جای دارد."امام خمینی در ادامه مطلب در بیان این گونه افراد وسواسی می فرماید : " در این صورت، این شخص جاهل وسواسی که بیشتر از ده مرتبه غسل و محل وضو را می شوید، و در هر مرتبه با دقت آب را به تمام اعضای می راند، به نحوی که اول محل را خوب تر و خیس می نماید که آب جریان

تام پیدا کند با غسل شرعی حاصل شود و بارها این عمل را تکرار می‌کند، باید پرسید بر چه اساس این کار را انجام می‌دهد به، آیا این نوع وضو گرفتن و غسل کردن مطابق کلام حدیث یا فتوای فقیه دین است؟ باید پرسید این نوع وضو گرفتن، غسل کردن و استحمام نمودن از کجا آمده است که باید چنین وچنان باشد. معلوم است فقها و مراجع تقلید چگونگی آداب مذهبی را از کتاب قران، سنت و اجماع بدست می‌آورند. پس وقتی که ما به کتب فقها مراجعه می‌کنیم، این گونه اعمال و رفتار وسواسی که باعث اسراف می‌گردد، مردود و تکذیب شده است. حتی بعضی از این اعمال وسواسی باطل محسوب شده است. پس چگونه شده که بیست سال یا بیشتر این بدعت باهم چون وضوی باطل نماز کرده است در حالی که در این مدت طولانی شیطان با او بازی کرده و نفس اماره بالسوء او را گول زده است. در سوره مائده آیه ۶: خداوند طی بشارتی به اهل ایمان چگونگی وضو گرفتن را توضیح می‌دهد، سپس می‌فرماید: اگر آب نیابید یا در استعمال آب ضرری بینید در این صورت به خاک پاک و پاکیزه تیمم کنید و سپس چگونگی انجام تیمم را شرح

می‌دهد و در پایان آیه می‌فرماید: خدا هیچ گونه سختی برای شما قرار
... نخواهد داد.

مکارم شیرازی در تفسیر نمونه در توضیح قسمت پایانی آیه اشاره
می‌فرماید که: برای اینکه روشن شود هیچگونه سختگیری در دوران
گذشته (وضو، غسل، تیمم) در کار نبوده، بلکه همه آنها به خاطر مصالح
قابل توجهی تسریع شده است می‌فرماید: خداوند نمی‌خواهد شما را به
زحمت افکند، بلکه می‌خواهد شما را پاکیزه سازد و نعمت خود را بر
شما تمام کند تا لباس شکر او را بگویید.

راههای مبارزه با وسواس از دیدگاه مذهب و مراجع تقلید

امام خمینی در این رابطه به نقل از یکی از معصومین، می‌فرماید: وقتی که
برای قضای حاجت می‌رفتند، با دست مبارک به رانهای مبارک آب می
پاشیدند که اگر ترش‌حی ایجاد شد، معلوم نگردد. درحالی که این افراد
وسواسی که خود را مقلد او پیرو این امام معصوم می‌دانند و دانسته‌های

احکام دین خود را از آن بزرگوار می‌پندارند، در وقت تصرف درامول از هیچ چیز پرهیز نمی‌کنند یا در مورد اموری که احتیاط، لازم یا رایج است احتیاط نمی‌کنند؟ و در ادامه می‌گویند: تاکنون کدام فرد وسواسی عوض یک مرتبه زکات یا خمس چند مرتبه داده است، و به جای یک مرتبه حج، چند مرتبه رفته باشد؟ یا از غذای شبه‌ناک پرهیز کرده باشد؟ امام خمینی در ادامه مطلب اشاره می‌فرماید: “و اگر در مورد رفتار وسواسی‌اش پرسیده شود، جواب می‌دهد می‌خواهم با طهارت واقعی نماز بخوانم، باید گفت: اگر اهل طهارت واقعی هستی، چرا اهل اهلیت واقعی نیستی. اگر فرضاً که طهارت واقعی می‌خواهی کسب کنی، آیا ده مرتبه در آب کر و جاری شستشو کردن چیست؟

با آنکه در آب جاری یک مرتبه و در آب کر، در غیر بول یا بعضی نجاسات دیگر، یک مرتبه و در بول علی‌المشهود یک مرتبه کفایت می‌کند و دو مرتبه اجماعاً کافی است، پس چندین مرتبه شستن چیزی جز وسوسه شیطان نیست. همچنین امام خمینی در ادامه می‌فرماید: پس ای عزیز، اکنون که معلوم شد عقلاً و نقلاً این وسوسه شیطانی است و این خطرات از عمل ابلیس است که اعمال ما را باطل و به شکل دین، شما

را از دین خدا خارج می‌کند و بالاخره بیم آن است که با عقاید شما بازی می‌کند، پس باید هر طور شده است درصدد معالجه آن برآیی

در ادامه امام خمینی، می‌فرماید: یک راه آن است که فرد با مراجعه به علما و فقها و سواس از آنها اطمینان پیدا نماید که آیا این گونه رفتارها ناشی از وسواس است یا از دین و مذهب، زیرا در بسیاری از مواقع فرد وسواسی از حالت بیماری خود بی‌خبر است و اعمال خود را از سر دینداری و حتی دیگران را بی‌مبالات می‌داند. در حالی که اینگونه اعمال از القائنات شیطان است. زیرا که علما و فقهای که فرد وسواسی در امور دین از آنها تقلید می‌نماید، اینگونه رفتارها را مغایر با دین می‌پندارند. بنابر این نمی‌توان گفت که علما و بزرگان دین نسبت به دین خدا بی‌مبالات هستند و تنها این شخص وسواسی است که مقید به دیانت است. بنابراین پس از این که فرد وسواسی علماء فهمید که رفتارهای او نه از سر دینداری است بلکه ناشی از نوعی بیماری و القائنات شیطانی است لام است جهت اصلاح وارد عمل شود. کار مهم در این خصوص بی‌اعتنایی و تقرب و دعا و نیایش در درگاه خداوند است. مثلاً اگر فرد، مبتلا به

وسواس در وضو است باید به رغم وسوسه شیطان که او را وادار به اسراف در آب می‌کند فقط یک غرفه آب استعمال کند. لابد شیطان او را وسوسه می‌کند و به او می‌گوید که این عمل (یعنی یک بار شستن) کافی نیست! پس جواب او را به همه که اگر عمل من درست نیست، پس باید عمل و رسول خدا و ائمه معصومین که قریب سیصد سال وضو به این شکل ساختند نیز باطل باشد. بگذاری عمل من نیز باطل باشد. خداوند از من مواخذه نمی‌فرماید و برخی بیش از این حجتی نیست. امام خمینی “ می‌فرماید: البته وقتی فرد مدتی با این وسوسه‌ها مضایقت و مخالفت و بی‌اعتنایی کرد حالت ثبات طمانینه پیدا می‌شود و شیطان از او بریده می‌شود.

نقش اصول شش گانه فقهی در کنترل و پیشگیری از وسوسه‌های فکری و عملی در اسلام، اصول فقهی از جمله اصولی هستند که مجتهدین اعلم مبنا و پایه اصلی آنها را از آیات قرآن و سایر احادیث وارده از ائمه معصومین گرفته و در صورت نیاز، جهت جامعه مسلمین از آن استفاده می‌شود. این اصول در زمینه‌های زیادی از جمله در اعمال عبادی و غیره

قابل استفاده است و تنها محدود به موارد خاص نظیر نماز، روز، آداب
شستشو، وضو و غسل،،،، نمی گردد.

اصل عدم حرج: این اصل بیان می دارد که فرد در اجرای احکام این در
حد توانش مکلف می باشد. زیرا صاحب دین که ندارند مهربان است
کسی را به رنج و مشقت نمی افکند. به عنوان مثال اگر فردی نیاز به غسل
داشته باشد و تنها آب سرد در اختیار داشته باشد. با توجه به این اصل،
از غسل کردن در آب سرد که ممکن است باعث مشکلاتی برای او
گردد، مصاف خواهد شد. لذا با استفاده از اصل عدم حرج بیمار و سواسی
نیازی ندارد که ساعت ها در حمام جهت غسل خود را به زحمت بیاندازد.
اصل براءت: با کمک این اصل افراد تنها موظف به اجرای احکام الهی آن
طور که از قرآن، احادیث یا مراجع تقلید دیده یا شنیده اند، می باشند و
بیش از این، انتظاری بر آنان نیست. بنابراین بیمار و سواس پس از یک
بار وضو گرفتن می تواند تعیین پیدا کند که وضویش صحیح است
و می تواند نمازش را بدون دغدغه بخواند و لازم نیست بارها و بارها وضو

بگیرد، زیرا طبق اصول شرع پس از یک بار وضو گرفتن می‌توان نماز را خواند.

اصل حساسیت: این اصل بیان می‌دارد مسلمین می‌توانند به هر چیزی و هر کاری با چشم مجاز، مباح، بلامانع و آسوده نگاه کنند مگر آنکه حرام بودن آن در این محرز شده باشد. لذا بیمار و سواس می‌تواند خود را در انجام هر کاری در ارتباط با امر نماز، شستشو و وضو را که از طرف مرجع تقلید حرام محسوب نگردیده است، مجاز بداند.

اصل طهارت : طبق این اصل هر چیز که در نجس بودن آن شکی است ، تا زمانی که نجاست آن ثابت نشده پاک است. امام صادق فرمود: هر چیز پاک است تا زمانی که ناپاکی آن بر تو ثابت گردد.

اصل استحصاب: این اصل بیان می‌دارد هر گاه در امر فرایض دین دچار شک و تردید گردید. لازم است شک را نادیده بگیرید. حضرت علی می‌فرماید “ خواب در تعیین بهتر از نماز در شکی است ” یا وضو داشته، داشت چرت می‌برد نمی‌داند به حدی رسید که خوابم برده باشد و وضویم باطل شده باشد یا نه، با کمک این اصول می‌توان شک را نادیده

گرفت و نماز را خواند.“ فلان نقطه از زمین یا لباس پاک بود، خون یا ادرار یا آب نجس ترشح کرد، نمی‌دانم به آن نقطه رسید و آنجا نجس شد یا نه، در اینجا نیز اصل بر نادیده گرفتن شک خواهد بود

اصالت صحت عمل غیر: با کمک این اصل جامعه مسلمین می‌تواند با دیگران به آسانی داد و ستد و معاشرت داشته باشند. زیرا همه اعمال و رفتار فردی و اجتماعی آنها را از تهیه اطعام، خرید و فروش، قرار داده، و غیره را می‌توان سراسر پاک و درست پنداشت مگر آنکه دلیل برخلاف آن وجود داشته باشد. مثلاً می‌توان لباسی را که دیگران شسته‌اند پاک دانست. می‌توان را که بریده‌اند، حلال تلقی نمود، از غذایی که دیگران فراهم کرده‌اند، استفاده کند یا عقدی را که خوانده‌اند، صحیح دانست.

درمان وسواس

وسواسی باید بداند که دارد چندین گناه بزرگ مرتکب میشود:

1- وسواس و اسراف:

اسراف از گناهان کبیره است و افرادی که در طهارت و نجاست و وضو و غسل، وسواس دارند مرتب در حال معصیت هستند. که خداوند در قران فرموده :

إِنَّ الْمُبَذِّرِينَ كَانُوا إِخْوَانَ الشَّيَاطِينِ ۖ وَكَانَ الشَّيْطَانُ لِرَبِّهِ كَفُورًا (اسرا

ایه 27)

که مَبَذِّران و مسرفان برادران شیطانهایند، و شیطان است که سخت کفران (نعمت) پروردگار خود کرد.

پس باید وسواس را ترک کند تا جزو اسراف کاران اسمش ثبت نگردد.

کشور ما کم اب است و فرد وسواسی بیش از حد اب مصرف می کند.

ایه الله سید علی قاضی چگونه غسل می کردند:

یکی از اشخاصی که به مرحوم آقای قاضی علاقه داشت و رابطه دوستی و رفاقت با هم داشتند مرحوم آیت الله میرزا باقر زنجانی (متوفی 1394ق) بود که از مدرسین ممتاز و مجتهدین نامی نجف به شمار می رفت

فرزند معظم له جناب حجة الاسلام شیخ محمود زنجانی نقل کردند: «پدرم صمیمیت زیادی با مرحوم قاضی داشت و از جوانی با هم دوست و رفیق بودند. البته ایشان در سلک و روش عرفانی مرحوم قاضی نبود و چه بسا هم به طور مطلق قبولش نداشت ولی سید را شخصی اهل معنی و بزرگوار می دانست. روزهای جمعه که در منزل آقای قاضی روضه برقرار می شد، تشریف می برد و ایشان هم برای روضه منزل ما می آمدند

پدرم نقل کرد: روز جمعه ای به منزل آقای قاضی رفتم، بعد از اتمام روضه چند نفری نشستند و مشغول صحبت شدیم، نزدیک زوال که شد آقای قاضی فرمود: "ببخشید، اگر اجازه بدهید من یک غسل جمعه ای بکنم؛ چون من ملتزم به انجام آن هستم". و پس از آن بلند شد و در ایوان منزل عریان شده و لنگی به کمر بست و یک پارچ کوچک را که در حدود دو لیوان آب می گرفت پر از آب کرده در کنار خود گذاشت، سپس پارچه ای را داخل پارچ کرده و خیس نمود و با آن سر خود را

مرطوب کرد پس از آن صورت، بعد بدن و بالاخره تمام بدن را خیس کرد و سپس با حوله پاک نمود و لباسهایش را پوشیده و نزد ما آمد و نشست. ما که متعجبانه به ایشان نگاه می کردیم گفتیم: آقای قاضی! غسل شما این بود؟

قاضی فرمود: "بلی! این غسل سنت {مستحب} است که در آن نباید اسراف بشود." و ما از این رفتار بی آلایش و بدون تکلف ایشان بسیار «تحت تأثیر قرار گرفتیم».^۲

2- وسواس و شیطان

وسواس در حقیقت وسوسه شیطان است و ادم وسواسی در حال عمل

کردن به حرفهای شیطان است.

علما می گویند به وسواس عمل نکن ولی وسواسی گوش به حرف علما نداده و به حرف شیطان عمل می کند!

3- وسواس باعث ازار و اذیت اطرافیان میشود

اطرافیان وسواسی از دست او در اذیت و ازار هستند چه همسر و فرزندان یا والدینش و دیگران و این هم از گناهان بزرگ است.

4- وسواسی عاقل نیست!

مرحوم ثقة الاسلام کلینی (رحمه الله) در جلد اول اصول کافی، در باب عقل و جهل چنین نقل می کند: کسی آمد خدمت امام صادق (علیه السلام) و از عقل کسی تعریف کرد؛ در ضمن تعریف گفت: یا بن رسول الله! این فرد در وضو و نماز وسواس است. حضرت فرمودند: عجب عاقلی است که تابع شیطان است و به اندازه های تبعیت او از شیطان معلوم است که اگر از خودش پرسند که کارهای تو کارهای عاقلانه است یا کارهای شیطانی، خودش هم می گوید کارهای شیطانی.^۳

۳. (کلینی، محمد بن یعقوب، اصول کافی، ج ۱، ص ۱۹)

از نظر قرآن، برای آدم وسواسی یک شیطان است؛ ولو اینکه این شیطان را نمی‌بیند. در خانه باشد، خوابیده باشد، در موقع نماز و وضو و غسل، همه جا شیطان با اوست. دائماً هم با او حرف می‌زند. اما حرف زدنش این است که مثلاً در وقتی که وضو می‌گیرد و می‌گوید نشد؛ یکی دیگر؛ این وضو باطل شد؛ صورت خوب شسته نشد! یا در موقع غسل کردن، وقتی آب به سر و گردن می‌ریزد و آنها را می‌شوید، شیطان می‌گوید نشد! و این شیطان در موقع غسل کردن او را بسیار معطل می‌کند. هر چه با آن شیطان رفیق‌تر و نزدیک‌تر باشد، غسل را هم بیشتر طول می‌دهد.

5- آدم وسواسی دیوانه است!

امام صادق (علیه‌السلام) می‌فرماید که: وسواس دیوانه است اما دیوانه‌ای که تابع شیطان است. یک دفعه دیوانه، زنجیری است که نماز نمی‌خواند و روزه هم نمی‌گیرد و طوری هم نیست و قضا هم ندارد. طلبه‌ای خیلی عالم دیوانه شده بود. نماز نمی‌خواند و روزه هم نمی‌گرفت ما به او می‌گفتیم چرا نماز نمی‌خوانی و روزه نمی‌گیری؟ یک جمله‌ی خیلی

قشنگ می گفت. می گفت: «أَخَذَ مَا وَهَبَ وَ سَقَطَ مَا وَجَبَ؛ یعنی خدا عظم
»را از من گرفته دیگر تکلیف ندارم

اما وسواس این طور نیست، بلکه تکلیف دارد. دیوانه‌ی تکلیف‌دار است.
و این دیوانه‌ی تکلیف‌دار، تمام کارهایی که می‌کند مربوط به شیطان
است؛ مربوط به خناس است

6- وسواس احتمال دارد افراد را به کفر بکشاند!

مواردی بوده که ادم وسواسی از اینهمه وقت صرف نماز و غسل و وضو
کردن خسته شده و دیگر نماز را کنار گذاشته و حتی خدا را انکار کرده
است.

شخصی آمد خدمت پیغمبر اکرم (صلی الله علیه و آله وسلم) و گفت یا
رسول الله! نابود شدم؛ هلاک شدم. حضرت فرمود برای این که شیطان به
نزد تو آمد و گفت: ترا چه کسی خلق کرده؟ گفتی خدا. گفت خدا را چه
کسی خلق کرده؟ تو در جوابش ماندی. گفت: بله. حضرت فرمودند
وقتی اینجور شک‌ها برای شما پیش می‌آید بگو: «لا اله الا الله» و منصرف
کن خود را.

کلمه‌ی «لا اله الا الله» و کلمه‌ی «لا حول ولا قوه الا بالله» و خواندن قرآن و روزه‌ی ماه مبارک رمضان و نماز اول وقت برای رفع وسوسه بسیار عالی است.

پس ادم وسواسی قبل از اینکه سقوط کند باید با اراده قوی این وسواس را کنار بگذارد و مانند افراد عادی عمل کند.