

بسم الله الرحمن الرحيم

بررسی ارزیابی های معیوب ذهنی در افراد دارای وسواس فکری - مذهبی

حسین حنوجی فرد^۱

چکیده

ذهن افراد در مواجهه با افکار وسواسی رویکردهای مختلفی دارد، بعضی اصلاً آشفته و مضطرب نمی شوند و بعضی دیگر به شدت مضطرب می شوند و ممکن هست که دست به کارهایی بزنند که اضطراب خود را پایین بیاورند. علت این موضوع را می توان در ارزیابی های ذهنی معیوب افراد بررسی کرد. روانشناسان طی چند سال گذشته توانسته اند تعدادی از این ارزیابی ها را که سبب نتیجه گیری اشتباه افراد می شود را شناسایی کنند. در این مقاله قصد دارم به معرفی ارزیابی های رایج در افراد دارای وسواس فکری با محتوی مذهبی بپردازم.

مقدمه

در مدل شناختی رفتاری افکار و احساسات تأثیر متقابل بر روی هم می گذارند، اگر افکار دچار سوگیری باشد، فرد دچار بی ثباتی عاطفی می شود و واکنش های عاطفی نامناسب یا افراطی بروز می دهد. به عنوان نمونه بسیاری از افراد، افکار وسواسی را تجربه می کنند، اما دچار آشفتگی نمی شوند، اما اگر کسی ارزیابی فکری او دچار سوگیری باشد با تجربه افکار وسواسی به شدت آشفته می شود. افراد وسواسی این افکار را به عنوان هشدار، آسیب و خطر تفسیر می کنند که مستلزم واکنش فوری هستند، بنابراین نمی توانند به راحتی این افکار را نادیده بگیرند. افرادی هم که دچار وسواس فکری با رویکرد مذهبی هستند، از این سوگیری ها استثنا نیستند.

در اختلال وسواس فکری عملی افراد وسواس های فکری یا وسواس های عملی را با چنان شدتی تجربه می کنند، که انجام دادن فعالیت های روزانه برای آنها مشکل می شود، شناسایی، ارزیابی و اصلاح سطوح مختلف افکار و باورهای آسیب دیده بیمار که با رفتارها و هیجانات وی گره خورده، متمرکز می باشد.

قبل از ورود به بحث لازم می باشد که تعریفی از وسواس فکری داشته باشیم، وسواس فکری عبارت اند از هیجان، تفکر یا تکانه ای است که مکرراً و مصراً برخلاف میل شخص خود را وارد ضمیر هشیار او می کند. این افکار، تکانه ها یا تصاویر ذهنی، به طور دائم و مقاوم برای شخص به طور غیرارادی اتفاق افتاده و ناراحتی و اضطراب بارزی را در او برمی انگیزد. وسواس فکری یکی از علائم اصلی بیماری روانی اختلال وسواسی جبری به شمار می رود.^۲

معمولاً شخص بیمار می کوشد آن ها را نادیده گرفته و از ذهن خود بیرون کند یا با عمل و فکر دیگری خنثی کند و البته آگاهی دارد که این پدیده های مزاحم، حاصل ذهن خود او هستند.

انواع وسواس فکری چیست؟

^۱ دانش آموخته سطح سه مشاوره اسلامی حوزه علمیه تهران

^۲ هارولد کاپلان و بنیامین سادوک، چکیده روان پزشکی بالینی، نصرت الله پورافکاری، سوم پائیز ۱۳۷۷، تهران: آزاده

وسواس های فکری انواع مختلفی دارد ، از جمله:

وسواس فکری بیماری (وسواس فکری سرطان): نگرانی مداوم در مورد ابتلا به یک بیماری کشنده مثل ایدز یا سرطان (یکی از شایع ترین وسواس های این دسته وسواس سرطان است که فرد در آن می ترسد که نکنه به سرطان مبتلا شود).

وسواس فکری ترس از مرگ: در وسواس فکری ترس از مرگ فرد می ترسد که مبادا در اثر یک اتفاقی خودش یا عزیزانش بمیرند. نگرانی درباره اینکه مبادا دیگران به خاطر شما بیمار شوند. ترس شدید از اینکه یک اتفاق وحشتناک برای فرد عزیزی رخ دهد (مثلا تصادف کند). نگرانی عمیق از اینکه کاری بسیار شرم آور انجام دهید، مثلا در یک مراسم تشییع جنازه با صدای بلند کلمات ریکی را به زبان بیاورید. فکر اینکه که مبادا با کسی تصادف کنید یا ناخواسته به کسی آسیب برسانید

افکاری درباره قتل شریک زندگی یا فرزندتانافکار و تصورات جنسی یا مذهبی (مثل تجاوز جنسی یا کارهای جنسی نامناسب یا توهین به مقدسات)

احساس نیاز شدید برای مرتب و منظم کردن چیزها تا وقتی که نحوه قرارگرفتن-شان «درست» به نظر بیاید.

وسواس فکری صرفاً نگرانی معمول درباره مشکلات روزمره نیستند. آنها معمولا غیرقابل کنترلند، حتی اگر بتوانید غیر منطقی بودن آنها را تشخیص دهید.

غالباً افکار وسواسی آتقدر ناتوان کننده است که انجام کارهای روزمره برایتان سخت می-شود. معمولا این وسواس ها اینقدر آزار دهنده هستند که فرد سعی می کند با انجام اعمال وسواسی یا افکار وسواسی دیگری از شر آنها خلاص شود.

به عبارت دیگر فرد با انجام وسواس عملی (مثل شستن دست) سعی در تسکین وسواس های فکری (نگرانی درباره آلودگی و بیماری) خود دارد.

همانطور که اشاره شد، اختلال وسواس فکری به افکار و نگرانی هایی گفته می شود که شخص به شکل مکرر، علی رغم بروز آن در محیط بیرون، دچار اضطراب می شود. گاهی اوقات این اضطراب موجب انجام فعالیت های تکراری جهت کاهش اضطراب ناشی از وسواس فکری می شود. به عنوان مثال بررسی مداوم قفل بودن در، تکرار یک عبارت جهت عدم رخداد ماجرای تلخ، ترس از آسیب به دلیل انجام ندادن کاری به شیوه ی همیشگی و موارد دیگر از رفتارهای اجباری ناشی از وسواس فکری است.

این افراد زمانی که می خواهند تغییری در روند زندگی، سلامتی، کار، درآمد و روابط خود ایجاد نمایند با سختی های بسیاری مواجه می شوند. افرادی که مبتلا به اختلال وسواس فکری هستند جهت کنترل این افکار خود را ملزم به انجام فعالیت های خاصی می نمایند و زمانی که این فعالیت های را نتواند به درستی و بر طبق الگوی همیشگی اجرا نمایند دچار تشویش و اضطراب می شوند.

عوارض وسواس فکری

همان طور که اشاره شد، اختلال وسواس فکری در ذهن باعث بروز اضطراب و نگرانی هایی که هرگز رخ نداده است، خواهد شد. این افکار ممکن است فرد را به انجام کارهایی غیر معقول سوق دهد که باعث اختلال در روابط، مسائل شغلی و فعالیت های روزمره شود. از دیگر عوارض و مشکلاتی که همراه با اختلال وسواس فکری ممکن است ایجاد شوند عبارتند از:

مسائل بهداشتی، مانند درماتیت تماسی ناشی از شستن مکرر دست ها

مشکل در حضور در محل کار، مدرسه یا فعالیت های اجتماعی

روابط آشفته و بی سرانجام

کیفیت پایین زندگی

اختلال اضطراب

افسردگی

اختلال غذا خوردن

اختلال مصرف مواد

افکار و رفتار خودکشی

بخش اول: تفسیرهای متفاوت از یک فکر

به محض اینکه یک فکر ناخواسته وارد ذهن افراد می شود، افراد به صورت خودکار شروع به ارزیابی آن فکر می کنند.

راکمن (۱۹۹۷) معتقد هست که افراد مبتلا به اختلال وسواسی - اجباری درباره اهمیت افکار مزاحشان دچار تفسیر فاجعه آمیز میشوند به عنوان مثال، خانمی که این تصویر ذهنی نفرت انگیز به ذهنش خطور می کند که نوزادش را پرت میکند و به او آسیب میرساند، بلافاصله نتیجه میگیرد که نباید کنار نوزادش بماند و سعی میکند که زیاد او را در آغوش نگیرد و سرپرستی بچه را به کسی دیگر واگذار کند.

البته ممکن هست که افرادی که دارای اختلال وسواس نیستند هم دچار تفسیر اشتباه از یک فکر بشوند، ولی بافت فکری آنها برایشان درگیری ذهنی یا فشار روانشناختی ایجاد نمیکند.

برای نمونه به نتایج یک تحقیق^۳ که در بین ۱۰۰ نفر از افرادی که دارای اختلال وسواسی - جبری نیستند توجه بفرمایید:

%	این درصد از افراد به سوالات زیر پاسخ بله داده اند
۸۴	برای من بسیار مهم هست که دیگران باور داشته باشند باهوش هستم.
۷۷	گاهی اوقات یادم نمی آید که زنگ ساعت ساعت را تنظیم کرده ام یا نه، لذا دوباره بررسی میکنم.
۶۶	اگر از شکست دیگران خوشحال بشوم آدم بدی هستم.
۴۸	گاهی اوقات به چیزهای بدی که واقعا دوست ندارم فکر میکنم.
۳۷	در هنگام رانندگی به این که باعث تصادف یا آسیب زدن به کسی باشم، خیلی میترسم.

همان طور که ملاحظه فرمودید درصد بالایی از افراد سالم هم مثل افراد وسواسی، فکر های غلط دارند منتهی داشتن افکار ((بد)) عادی هست و داشتن این افکار برای افراد سالم منجر به فشار روانشناختی و نتیجتا اختلال در کارکرد آنها نیست.

^۳ برگرفته از کتاب کشف تله های فکری وسواس نوشته اشتفان موریتس ۱۳۹۵

برای این که بررسی کنیم و متوجه شویم که چه عواملی سبب می شود که داشتن این افکار سبب اختلال میشود ، به توضیح بخش بعدی میپردازم.

بخش دوم : مدل های ارزیابی فکر در وسواس فکری

این بخش را با یک سوال شروع میکنم: فردی که که نماز خود را بارها اعاده میکند ، چه توجیهی برای این رفتار خود دارد؟ ممکن هست این فرد پاسخ دهد، "برای اینکه من اطمینان پیدا می کردم که حتما نماز را صحیح خواندم و اعمال و اذکار نماز را درست ادا کردم ، لذا برای برطرف کردن شک و تردیدم ، نماز را چند بار اعاده کردم".

بعد از مصاحبه های متعدد از این فرد ممکن هست که این طور نتیجه بگیریم که چون این فرد به شدت کمال گرا هست لذا به محض شک و تردید ، برای اینکه بهترین عمل را انجام دهد نماز را اعاده میکند ؛ یا اینکه ممکن است این طور نتیجه بگیریم که چون این فرد تحمل بلا تکلیفی و شک و تردید را ندارد ، لذا برای رسیدن به یقین ، نماز را تکرار میکند.

همانطور که ملاحظه فرمودید ریشه این عمل وسواسی به یک مدل ارزیابی فکری بر میگردد که در افراد وسواسی این ارزیابی معیوب هست.

محققان^۴ پس از مطالعات بر روی کیس های متعدد اختلال وسواس به چند فکر تحریف شده برخورد کردند که در عده ی زیادی از افراد وسواسی مشترک بود.

بنده به چهار مدل از این افکار تحریف شده ، رایج در وسواس فکری با محتوی مذهبی میپردازم.

۱. در آمیختگی فکر و عمل (TAF)^۵

این باور بر این فرض بنا شده است که فکر کردن درباره یک واقعه منفی ، احتمال بروز آن را در صحنه عمل بیشتر میکند و یا اینکه افکار بد از نظر اخلاقی با اعمال بد مساوی هستند (راکن و شفران ۱۹۹۹)

به عنوان مثال مردی که تصویر ارتباط جنسی به غیر از همسرش در ذهنش خطور میکند ، این فکر سبب می شود که خود را خیانتکار در نظر بگیرد و اگر این افکار در ذهن من ادامه داشته باشند ممکن است که من دست به عمل چنین کاری بزنم.

۲. کمال گرایی

کمالگرایی یکی از مشکلاتی است که بیش تر افراد به نوعی با آن دست و پنجه نرم می کنند. اما از چگونگی آن اطلاعی ندارند. کمال گرایی به شکل بیمارگونه آن یعنی داشتن معیارها و خواسته های بسیار سطح بالا که غیر واقع گرایانه هستند و عملاً نمی توانند انجام شوند. بنابراین فرد کمال گرا در مواجهه با شرایط احساس گناه و شرم کرده و شروع به سرزنش خود می کند.

^۴ برگرفته از کتاب رهایی از افکار وسواسی کیریستین پوردون و دیوید کلارک

^۵ Thought- Action Fusion

معنای لغوی این کلمه یعنی این که شما برای رسیدن به بهترین خود در محدوده عقلانی و واقعیت تلاش می کنید. طبق این تعریف شما با آگاهی و اطلاعات درست و بیشتر در مسیر حرکت می کنید. اگر هم شکست خوردید، دوباره تلاش می کنید تا اوضاع را در جهت بهبود اوضاع پیش ببرید.

افراد دارای این زیربنای فکری دائماً بر این باور هستند که باید همیشه و تحت هر شرایطی دست به بهترین عمل بزنند.

۳. تحمل ناپذیری بلا تکلیفی

فرد باید به سطحی از یقین دست پیدا کند که از شر شک و تردید خلاص شود به طور مثال آنقدر الفاظ نماز را برای ادای صحیح تلفظ آن تکرار میکند که به یقین برسد.

۴. کنترل افراطی بر افکار

باور یک فرد وسواسی این هست که ، باید سعی کم که افکارم را کنترل کم که این افکار یا تصاویر و یا تکانه ها وارد ذهن من نشود .

بخش سوم : چالش شناختی

یک وجه مشترک برای درمان این مدل ارزیابی های فکری ، این است که ، شناخت افراد نسبت به این ارزیابی ها تغییر کند.

در افرادی که زیربنای ارزیابی آنها در آمیختگی فکر و عمل میباشد باید مبنای قضاوت های اخلاقی شان را زیر سوال برد. برای توضیح بیشتر به این افراد می توان از این روایت کمک گرفت که اگر کسی نیت انجام گناهی را بکند و مرتکب آن نشود برای او گناهی نیست.^۶

در افرادی که خیلی کمال گرایانه به مسائل توجه میکنند، بهترین حالت این است که تلاش های کمال گرایانه آنها را از جهت سود و زیان بررسی کنیم و ببینیم که این نوع تفکر بیشتر سود دارد یا زیان؟! همچنین باید به آنها توضیح داد که هرچه انسان این روحیه کمال گرایانه را تقویت کند راه نفوذ شیطان در افکار و اعمال او بیشتر می شود و باعث می شود که حضور قلب در انجام اعمال را از دست بدهد.^۷

در افرادی که هسته اصلی ارزیابی آنها شک و تردید افراطی به دنبال دارد باید به این موضوع پرداخت که رسیدن به آن یقین مورد توجه شما، آیا اصلاً امکان پذیر هست؟ به دلیل اینکه این شک و تردید ریشه روانشناختی دارد و نه ریشه واقعی و خارجی؛ در فقه هم حکم کثیرالشک اینطور آمده است که نباید به شک خود اعتنا کند، شاید علت این فتوا این باشد که شک او ریشه خارجی و واقعی ندارد بلکه ریشه روانشناختی دارد.

^۶ قال رسول الله صلى الله عليه و آله:

قال الله تعالى: إذا همَّ عبدی بحسنة و لم يعملها كتبتُها له حسنة فإن عملها كتبتُها له عشر حسنات إلى سبعين ضعفاً و إذا همَّ بسينة و لم يعملها لم أكتبها عليه فإن عملها كتبتُها عليه سينة واحدة؛

نهج الفصاحة، ص ۵۹۳

^۷ توجه افراد به بُعد روحانی اعمال و اینکه تمرکز آنها از ظاهر اعمال به باطن اعمال منصرف شود.

اما در مورد کنترل فکر باید به افراد وسواسی توضیح داد که پژوهش های صورت گرفته حاکی از آن است که هر میزان جلوی یک فکر گرفته شود ، آن فکر شدیدتر و استرس زا تر برمی گردد و اصلا دردی از شما را درمان نمی کند. برای نمونه شما مثلا به یک خرس سفید فکر کنید و سعی کنید که دو دقیقه فقط به آن فکر کنید و بعد از آن سعی کنید در مدت دو دقیقه اصلا به خرس سفید فکر نکنید ، خواهید دید که چه قدر ذهن منحرف می شود و انسان از جلوگیری آن فکر ناتوان می شود. لذا بهترین روش برای خلاص شدن از شر این تصاویر یا افکار ، نادیده انگاری آن میباشد . درست است که در ابتدا نادیده انگاری یک فکر خیلی سخت می باشد ولی به مرور زمان ، آشفته گی کمتری به همراه خواهد داشت. باید این ارزیابی که "باید افکار خود را کنترل کم " را جایگزین این ارزیابی کنید: "نباید به این افکار و تصاویر بها داد"

نتیجه گیری

صرف داشتن افکار بد سبب نمی شود که فرد دچار اختلال وسواس فکری - جبری شود ، بلکه مدل ارزیابی فکری فرد سبب می شود که به محض ورود فکر ، فرد مضطرب شود و برای بهبود این افراد ابتدا باید این مدل های ارزیابی فکری شناسایی شود و تغییر شناختی در فکر ایجاد کنیم.

منابع:

نهج الفصاحه

کتاب اختلال وسواس انتشارات ارجمند

کتاب رهایی از افکار وسواسی انتشارات ارجمند

کتاب کشف و خنثی کردن تله های فکری وسواس انتشارات ارجمند