



Preventive and Educational Solutions for Obsession Based on the Views of Ayatollah Mojtaba Tehrani

Fatemeh Vojdani¹✉ | Samira Heidari²

1. **Corresponding Author:** Associate Professor, Department of Islamic Teachings, Faculty of Theology and Religious Studies, Shahid Beheshti University, Tehran, Iran. **Email:** f_vojdani@sbu.ac.ir
2. Ph.D. in philosophy of education, Faculty of Education and Psychology, University of Tehran, Tehran, Iran. **Email:** sheidari@ut.ac.ir

Article Info	ABSTRACT
<p>Article type: Research</p> <p>Received: 01/08/2025 Revised: 02/09/2025 Accepted: 05/11/2025 Published: 11/12/2025</p> <p>Keywords Obsession, Faculties of the Soul, Ayatollah Mojtaba Tehrani, Education.</p>	<p>Objective: Obsession is one of the problems that disrupts human functioning. The present study deals with this issue with a preventive and educational approach based on Ayatollah Mojtaba Tehrani. The research questions are: 1) What are the factors of obsession from Ayatollah Mojtaba Tehrani's perspective? and 2) Based on this, what educational solutions can be offered to get rid of obsession?"</p> <p>Method: the research method is descriptive-analytical. The analytical community of this study is all first-hand works published by Ayatollah Mojtaba Tehrani regarding the soul and the functioning of the soul's faculties. In this study, all the above-mentioned works were precisely investigated considering the research questions. The data were gathered using note cards, then the cards were systematically categorized, coded and analyzed to extract the factors of obsession. Afterwards, considering the factors obtained, some solutions were offered for preventing and coping with obsession.</p> <p>Findings: Ayatollah Tehrani has analyzed obsession based on the faculties of the soul, regarding the main factor for obsession to be the faculty of imagination overcoming the rational faculty, leading to useless and vicious fancies tempting one to follow the devil temptations and carnal passions. Accordingly, 12 educational strategies have been extracted and offered, including seven preventive strategies (avoiding excessive review of the past, limiting distant desires, avoiding excessive attention to lack of worldly possessions, avoiding internal accumulation of negative emotions and thoughts, rational optimism towards the future, reasonable optimism towards others, and strengthening the relationship with God), and five coping and corrective strategies (thinking about the consequences of obsession, removing sensual vices and closing the ways of devil's influence, ignoring the content of the temptation and avoiding acting upon it, remembering God and seeking refuge in God, and establishing the habit of piety).</p> <p>Conclusion: Considering the emphasis of the upstream documents in the education system of Iran on promotion of the physical-mental health of the students and addressing disease-causing factors in schools, more serious focus of the educational system on the biological and physical education, greater attention to the cultivation of the rational faculty in pursuit of mental health goals, and the implementation of the proposed strategies are recommended for school teachers and educators.</p>
<p>Cite this article</p>	<p>Vojdani, F., & Heidari, S. (2025). Preventive and Educational Solutions for Obsession Based on the Views of Ayatollah Mojtaba Tehrani. <i>Applied Issues in Islamic Education</i>, 10(3), 143-168. http://dx.doi.org/10.22034/qaiie.10.3.1</p> <p>© The Author(s). Publisher: Academy of Scientific Studies in Education.</p>



EXTENDED ABSTRACT

Objective: Obsession is one of the problems that disrupts human functioning and it creates many difficulties for the individual and sometimes for those around him. This problem mostly starts in adolescence, and in the students, in addition to consequences such as depression, it also greatly affects the academic, behavioral and social performance. Obsession has been studied from various perspectives so far. However, preventive and corrective-educational strategies have received less attention from researchers so far. Given the complexity of obsession and the necessity of using the capacity of all sciences to recognize and correct this issue, it is necessary to examine obsession from a philosophical-religious perspective; especially since the main conflict in obsession is related to the human intellectual system and there are significant teachings in this field in our philosophical and religious works. The aim of the present study is examining the obsession with a preventive and educational approach based on the views of Ayatollah Mojtaba Tehrani. The research questions are: 1) What are the factors of obsession from Ayatollah Mojtaba Tehrani's perspective? and 2) Based on this, what educational solutions can be offered to get rid of obsession?

Method: The present study is an applied research in terms of its purpose which is down with the descriptive-analytical method. The analytical community of this study is all first-hand works published by Ayatollah Mojtaba Tehrani regarding the soul and the functioning of the soul's powers.

All the above-mentioned works were carefully examined and the materials is collected by systematic recording. So, the data collection tool was a record. The records were categorized, coded, and analyzed, and the factors of obsession were obtained. Based on the obtained factors, solutions were proposed to prevent and deal with obsession.

Findings: The first part of the research was dedicated to identifying the factors of obsession from the perspective of Ayatollah Mojtaba Tehrani. The findings showed that Ayatollah Tehrani has analyzed obsession based on the powers of the soul and has considered the cause of obsession to be the dominance of the power of reverie over the power of reason. So, in his opinion, although both the human soul and the devil are involved in obsession, but the main agent of temptation is the human being himself. The forces of the soul such as lust, anger, and reverie do the main work. Only in the egoistic soul, where the intellect has completely failed and is dominated by other forces, does temptation also occur through the devil. The source of these temptations is within ourselves, and the devil helps them. At the beginning of its creation, the human soul has nothing but its own capabilities and talents. The probability of devil and angels entering its heart (the possibility of accepting inspiration and temptation) is equal. The factor that gives priority to one of these two is the human being himself: One who follows the desires of the ego prepares his soul to accept temptation,

and one who observes abstinence and piety prepares his heart to accept inspiration. The number of false paths opens the door to devil from the human heart. Because the human soul tends towards falsehood and it is difficult for him to follow the truth, he sees the false paths of devil more clearly (than the path of truth). Devil sometimes mixes truth and falsehood and dresses falsehood in the guise of truth. For example, sometimes he calls man to do good deeds, as if he thinks it is a divine call; but devil uses it as a weapon to further mislead man. In this way, devil does not have dominion over man and if he wants to have any effect, he has to intervene with one of the internal forces, namely instincts, illusions. This is why, after being tempted, a man is criticized by himself and others.

In response to the second research question, the findings showed that the main strategy for dealing with obsession is to manage the powers of the soul with a monotheistic approach. Strengthening the relationship with God, avoiding things that harm the rational faculty, and exercising self-control with a religious approach can help the rational faculty regain control over other faculties of the soul (especially the faculty of reverie). Accordingly, 12 educational strategies include seven preventive strategies (avoiding excessive review of the past, limiting distant desires, avoiding excessive attention to worldly possessions, avoiding internal accumulation of negative emotions and thoughts, rational optimism towards the future, reasonable optimism towards others, and strengthening the relationship with God). And five coping and corrective strategies were suggested (thinking about the consequences of obsession, removing sensual vices and closing the ways of devil's influence, ignoring the content of the temptation and avoiding acting upon it, remembering God and seeking refuge in God, and establishing the piety).

Conclusion: Considering that in this study, the dominance of reverie over reason, temptation to devil's deceptions, and following sensual desires were identified as the main factors of obsession, numerous cognitive, emotional, and behavioral strategies were proposed to deal with and treat this issue, and overall, more attention was paid to cultivating reason in order to promote mental health and improve student performance. This showed that obsessions should be dealt with from several aspects, and methods such as reprimanding, preaching, and the like cannot solve the problem.

Practical suggestions from the study include: greater attention by the education system to the field of physical education, and greater attention by teachers and trainers to cultivating reason and applying the strategies obtained in this study. Also, at the research level, conducting multidisciplinary and interdisciplinary research with philosophical, ethical, psychological, Quranic-narrative approaches, as well as a comparative study of the perspectives of scientists from different countries, can provide valuable achievements for designing programs appropriate to Iran's ecosystem.

Acknowledgements:

This research was conducted as an independent study, and no financial support from any institution was used to conduct it.

Ethical considerations:

In order to maintain the authenticity, accuracy, and precision in extracting and expressing Ayatollah Tehrani's views, only his original sources were referred to, and his views were carefully and repeatedly studied and understood. Also, in order to observe confidentiality, the materials have been carefully referenced.

Conflict of interest:

In this research the authors have no conflicts of interest.



راهکارهای تربیتی پیشگیرانه و مقابله‌ای با وسواس؛ بر اساس دیدگاه آیت‌الله مجتبی تهرانی (ره)

فاطمه وجدانی^۱ | سمیرا حیدری^۲

۱. نویسنده مسئول: دانشیار گروه معارف اسلامی، دانشکده الهیات و ادیان، دانشگاه شهید بهشتی، تهران، ایران. رایانامه: f_vojdani@sbu.ac.ir
۲. دکتری فلسفه تعلیم و تربیت، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه تهران، تهران، ایران. رایانامه: shaidari@ut.ac.ir

اطلاعات مقاله	چکیده
<p>نوع مقاله: پژوهشی</p> <p>دریافت: ۱۴۰۴/۰۵/۱۰ بازنگری: ۱۴۰۴/۰۶/۱۱ پذیرش: ۱۴۰۴/۰۸/۱۴ انتشار: ۱۴۰۴/۰۹/۲۰</p> <p>کلیدواژه‌ها وسواس، قوای نفس، آیت‌الله مجتبی تهرانی، تربیت.</p>	<p>هدف: وسواس یکی از مشکلاتی است که عملکردهای انسان را دچار اختلال می‌کند. تحقیق حاضر، به بررسی این مسئله با رویکرد پیشگیرانه و تربیتی بر اساس نظرات آیت‌الله مجتبی تهرانی پرداخته است. سوالات تحقیق عبارتند از: (۱) عوامل وسواس از دیدگاه آیت‌الله مجتبی تهرانی چیست؟ و (۲) برای این اساس، چه راهکارهای تربیتی برای رهایی از وسواس می‌توان ارائه داد؟</p> <p>روش: روش پژوهش توصیفی-تحلیلی است. جامعه تحلیلی پژوهش شامل کلیه آثار دست‌اول آیت‌الله مجتبی تهرانی در ارتباط با نفس و کارکرد قوای نفس است. در این تحقیق تمام آثار فوق‌الذکر با نظر به سوالات تحقیق، مورد بررسی دقیق قرار گرفت. ابزار جمع‌آوری داده‌ها فیش بود. سپس فیش‌ها به صورت نظام‌مند دسته‌بندی، کدگذاری و تحلیل شدند و عوامل وسواس به دست آمد. سپس با توجه به عوامل به دست آمده، راهکارهایی برای پیشگیری و مقابله با وسواس پیشنهاد شد.</p> <p>یافته‌ها: آیت‌الله تهرانی وسواس را بر اساس قوای نفس تحلیل کرده‌اند و عامل وسواس غلبه قوه واهمه بر قوه عاقله؛ و در نتیجه، خطورات قلبی بی‌فایده و گاه شرآمیز، اغوا در برابر فریب‌های شیطان و پیروی از هواهای نفسانی است. بر این اساس، ۱۲ راهکار تربیتی شامل هفت راهکار پیشگیرانه (اجتناب از مرور افراطی گذشته، محدود کردن آرزوهای دورودراز، اجتناب از توجه افراطی بر نداشته‌های دنیوی، اجتناب از انباشتگی درونی احساسات و افکار منفی، خوش‌بینی منطقی نسبت به آینده، خوش‌بینی معقول نسبت به دیگران و تقویت رابطه با خدا) و پنج راهکار مقابله‌ای و اصلاحی (تفکر در عواقب وسواس، زدودن ردایل نفسانی و بستن راه‌های نفوذ شیطان، بی‌اعتنایی به محتوای وسوسه و اجتناب از عمل به مقتضای آن، ذکر خدا و پناه‌بردن به خدا و ایجاد ملکه تقوا) پیشنهاد شد.</p> <p>نتیجه‌گیری: با توجه به تأکید اسناد بالادستی نظام آموزش و پرورش بر ارتقای سلامت جسمی-روانی دانش‌آموزان و مقابله با عوامل بیماری‌زا در مدارس، توجه جدی‌تر نظام تربیتی به ساحت تربیت زیستی بدنی، توجه بیشتر به پرورش قوه عاقله به جهت اهداف سلامت روان، و به کار بستن راهکارهای پیشنهادی، به معلمان و مربیان مدارس پیشنهاد می‌شود.</p>
<p>استناد</p>	<p>وجدانی، فاطمه، و حیدری، سمیرا (۱۴۰۴). راهکارهای تربیتی پیشگیرانه و مقابله‌ای با وسواس؛ بر اساس دیدگاه آیت‌الله مجتبی تهرانی (ره). <i>مسائل کاربردی تعلیم و تربیت اسلامی</i>، ۱۰ (۳)، ۱۶۸-۱۴۳. http://dx.doi.org/10.22034/qaiie.10.3.1</p>
<p>ناشر: پژوهشگاه مطالعات آموزش و پرورش.</p>	<p>© نویسندگان.</p>



مقدمه

اعمال گوناگون انسان در زندگی، از قوای نفسانی او نشات می‌گیرد و در این میان، هریک از قوای او که بیشتر فعالیت کند، ملکاتی متناسب با آن قوه، در روح آدمی ایجاد می‌شود. برای مثال، با غلبه قوه غضبیه، انسان درنده‌خو می‌شود؛ و با حکمرانی قوه عاقله بر سایر قوا، انسان مانند فرشته‌ای خواهد شد؛ هر چند که جسم او مانند انسان باشد (تهرانی، ۱۳۹۵، ج ۱: ۱۰۰). با توجه به پیچیدگی ساختار وجودی آدمی، انسان در طی کردن مسیر درست زندگی، بی‌نیاز از تربیت نیست و دانشمندان زیادی تلاش می‌کنند آدمی را به گونه‌ای تربیت کنند که عقل او، قوای دیگر او را تحت فرمان خود درآورد. در غیر این صورت، مشکلات عدیده‌ای برای انسان پدید می‌آید؛ که پژوهش حاضر نیز به یکی از مصادیق آن پرداخته است.

"وسواس" یکی از مسائلی است که در صورت تسلط قوه واهمه بر سایر قوا در انسان پدید می‌آید. در قرآن کریم به مناسبت‌های مختلف از این مسئله یاد شده است: "مِنْ شَرِّ الْوَسْوَاسِ الْخَنَّاسِ الَّذِي يُوَسْوِسُ فِي صُدُورِ النَّاسِ مِنَ الْجِنَّةِ وَالنَّاسِ"، "فَوَسْوَسَ لَهُمَا الشَّيْطَانُ لِيُبْدِيَ لَهُمَا مَا وُورِيَ عَنْهُمَا" و "وَلَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ وَنَعَلَّمَ مَا تُوَسْوِسُ بِهِ نَفْسُهُ" اشاره کرد.

"وسواس" در لغت به معنای صدای آهسته است و عبارت است از افکار بی‌فایده، باطل و مضر که به ذهن خطور می‌کند و منشأ کارهای باطل یا حرام می‌شود (قرشی، ۱۳۶۱، ج ۵: ۲۲۰-۲۱۹). "وسوسه" نیز عبارت است از اندیشه بد در دل افکنیدن که از راه صوت خفی در شعور انسان تأثیر می‌گذارد (جوادی‌آملی، ۱۳۹۲، ج ۲۸: ۲۷۵).

وسواس می‌تواند علاوه بر اختلال در زندگی و عملکرد روزانه، حیات دین‌مدارانه انسان را نیز دچار مشکل کند؛ چه بسا کسانی که سراسر وقت نماز را به تطهیر مکرر مشغول می‌شوند و در پایان وقت، اگر فرصتی برای نماز باقی مانده باشد، نماز را با خستگی و کسالت به جای می‌آورند. یا در مورد مسائل اعتقادی، گرفتار شک و تردید و وسواس می‌شوند و به دلیل ناتوانی در خروج از آن، چه بسا تا مرحله کفر هم پیش بروند.

واژه "وسواس" در متون روانپزشکی نیز به کار می‌رود و جایگاه خاصی در بین اختلالات روان به خود اختصاص داده است. اختلال وسواسی-جبری، به واسطه وجود وسواس‌ها و/یا اجبارها مشخص می‌شود. وسواس‌ها، افکار یا تکانه‌های مزاحم و ناخواسته تکراری هستند که غالباً منجر به افزایش قابل توجهی در اضطراب می‌شوند. اجبارها، رفتارها یا اعمال ذهنی تکراری در پاسخ به وسواس‌ها می‌باشند که به شیوه‌ای سفت و سخت و با قوانین غیرقابل انعطاف انجام می‌شوند. غالباً وسواس و اجبار با هم وجود دارند (سادوک، ۵؛ سادوک و رایز، ۱۳۹۷: ۸). وسواس‌های فکری و عملی موجب اتلاف وقت شده و اختلال قابل توجهی در روند عادی زندگی و فعالیت‌های معمول او ایجاد می‌کنند (بولند و وردوین، ۱۴۰۰: ۱۸۸). این افراد تلاش می‌کنند تا افکار و امیال مزاحم را یا نادیده بگیرند یا با برخی افکار یا اعمال دیگر خنثی کنند. برخی از انواع وسواس‌ها، به موضوعات آلودگی/تمیزی، شستشو، افکار ممنوعه (سادوک، سادوک

۱. ناس، آیات ۴-۶

۲. اعراف، ۲۰

۳. ق، ۱۶

5. Sadock, B.

6. Sadock, V. A.

7. Ruiz

8. Boland

9. Verduin

و رایز، ۱۳۹۷: ۱۳-۱۲) و وسواس‌های مذهبی (بولند و وردوین، ۱۴۰۰: ۱۹۰) مربوط هستند.

این اختلال در ۱۰ درصد بیماران سرپایی کلینیک‌های روانشناختی و روانپزشکی وجود دارد) سایبروال^۱، بویسیو^۲ و منسیبو^۳ (۲۰۱۱). میزان شیوع مادام‌العمر این اختلال، در جمعیت عمومی حدود دو تا سه درصد بوده و چهارمین اختلال شایع روانپزشکی در جهان است (سادوک، سادوک و رایز، ۲۰۱۷: ۱۷۹۸-۱۷۸۵). در پژوهش‌های انجام‌شده در کشور، شیوع اختلال وسواسی-جبری در آزمودنی‌های مورد مطالعه، ۶۱،۲ درصد (قریشی و نیک‌منش، ۱۳۹۳)، ۴۳،۳ درصد (خسروی، ۱۳۹۶) و ۵۴،۴ درصد (آراسته و همکاران، ۱۳۹۹) گزارش شده است؛ که آمار قابل توجهی است.

در طب سنتی نیز این مسأله مهم تلقی می‌شود و علت‌شناسی و درمان خاص خود را با توجه به بحث مزاج دارد (ناصری و همکاران، ۱۳۹۳: ۹۴؛ دریایی، ۱۳۹۳: ۳۲).

از آنجا که اختلال وسواسی-جبری، از جمله بیماری‌های روانی فرهنگ‌وابسته است (رضازاده و زرانی، ۱۴۰۱)، بررسی آن متناسب با زیست‌بوم فرهنگی کشور دور از نظر نبوده است. لذا برخی متخصصان با رویکرد دینی به مسأله ورود کرده‌اند (مانند: حدادی کوهسار و غباری بناب، ۱۳۹۷؛ جلالی، ۱۴۰۱) و تلاش کرده‌اند تا با رویکرد اسلامی به درمان وسواس بپردازند و بر اساس تحقیقات میدانی خود، موفقیت‌هایی را نیز گزارش کرده‌اند (مانند: نارویی و منصور، ۱۳۸۸؛ میکائیلی و همکاران، ۱۳۹۰). علاوه بر این‌ها، برخی صاحب‌نظران نیز به جنبه‌های فقهی این مسأله پرداخته‌اند (نعمتی و همکاران، ۱۳۹۷).

با توجه به این که اختلال وسواسی-جبری اکثراً از دوره نوجوانی شروع می‌شود (تسکن و ملت، ۱۹۹۷) و اغلب مزمن شده و نسبت به درمان مقاوم می‌شود (سادوک و سادوک، ۲۰۰۷: ۱۹۰-۱۸۲)، مداخله زودهنگام از همان دوره نوجوانی می‌تواند از مزمن شدن آن و تبعات بعدی جلوگیری نماید. به ویژه که وسواس، علاوه بر پیامدهایی همچون افسردگی، به میزان زیادی بر عملکرد تحصیلی، رفتاری و اجتماعی دانش‌آموزان نیز تأثیر می‌گذارد (لاینینگر^۴، دایچرز^۵، پریتر^۶ و هیت^۷، ۲۰۱۰)؛ لذا خدمات رفتاردرمانی، شناختی، دارو درمانی (آدامز^۸، اسمیت^۹، بالت^{۱۰} و نولتن^{۱۱}، ۲۰۰۷) و یا راهکارهایی برای کاهش استرس و اضطراب و افزایش موفقیت تحصیلی و اجتماعی ایشان پیشنهاد شده است (لاینینگر، دایچرز، پریتر و هیت^{۱۰}، ۲۰۱۰). اما راهکارهای پیشگیرانه و اصلاحی-تربیتی تا کنون کمتر مورد توجه بوده است.

هر جامعه‌ای نیاز به نسل سالم و کارآمد دارد، و به نظر می‌رسد که ناراحتی‌های روانی در بین جوانان در حال افزایش است (عباسی، ۱۴۰۳). بنابراین، توجه اساسی به بهداشت روان دانش‌آموزان نوجوان می‌تواند جزو اولویت‌های نظام تربیتی قرار بگیرد؛ به ویژه که یکی از ساحت‌های تربیت رسمی عمومی-تربیت زیستی‌وبدنی- ناظر بر حفظ و ارتقای سلامت روان متریبان و مبارزه با عوامل ضعف و بیماری

1. Sibralval
2. Boisseau
3. Mancebo
4. Tezcan
5. Millet
6. Leininger
7. Dyches

8. Prater
9. Heath
1 . Adams
1 . Smith
1 . Bolt
1 . Nolten

است (مبانی نظری تحول بنیادین در نظام تعلیم و تربیت رسمی عمومی جمهوری اسلامی ایران، ۱۳۹۰: ۳۰۵).

با عنایت به پیچیدگی وسواس و ضرورت استفاده از ظرفیت تمام علوم برای شناخت و اصلاح این مساله، جادارد که وسواس از زاویه فلسفی- دینی نیز مورد بررسی قرار گیرد؛ به‌خصوص که درگیری اصلی در وسواس مربوط به سیستم فکری انسان است و در آثار فلسفی و دینی ما آموزه‌های درخور توجهی در این زمینه وجود دارد. در واقع، اسلام به عنوان یکی از غنی‌ترین ادیان، با دارا بودن چندین هزار آیه و روایت، می‌تواند منبعی قابل اعتنا و قابل اتکا برای تحلیل رفتارها و فرایندهای روانی انسان باشد (صالحی و همکاران، ۱۴۰۴)؛ منبعی که اندیشمندان مسلمان به خوبی با تحلیل و بسط آنها توانسته‌اند، تحلیل‌ها و راهکارهای مناسبی برای مسائل روحی روانی انسان‌ها به دست بیاورند.

آیت‌الله مجتبی‌تهرانی^(۵) (۱۳۹۱-۱۳۱۶) از جمله اندیشمندان بزرگ اسلامی است که آثار زیادی در مورد ساختار و شاکله انسانی دارد. ایشان چهار قوه انسانی (عقل، شهوت، غضب و وهم) را به‌طور دقیق مورد بحث قرار داده، و با تبیین دقیق رذایل نفسانی که محصول خروج قوای نفس از تعادل هستند، سرخ‌های ارزشمندی در باب بیماری‌های نفس در اختیار ما قرار می‌دهد. یکی از امتیازات ایشان علاوه بر ارائه مباحث به‌صورت نظام‌مند و مهندسی‌شده، داشتن نگاه چندبعدی، تحلیل‌های فلسفی، دینی و گاه روان‌شناسانه از رذایل نفسانی است. به نظر می‌رسد که از طریق تحلیل و بسط دیدگاه‌های ایشان در باب رذایل قوه عاقله، می‌توان به تبیینی از مساله وسواس و عوامل ایجاد آن دست‌یافت. در همین راستا، این پژوهش به دنبال پاسخگویی به دو سؤال است: ۱) عوامل وسواس از دیدگاه آیت‌الله مجتبی‌تهرانی چیست؟ و ۲) بر این اساس، چه راهکارهای تربیتی برای رهایی از وسواس می‌توان ارائه داد؟

تاکنون در مورد وسواس پژوهش‌هایی با رویکرد اسلامی انجام شده است. نارویی و منصور (۱۳۸۸) در یک پژوهش مداخله‌ای، در پی ارائه درمان خودیابی اسلامی در زمینه وسواس در طهارت و نجاست برآمدند. شعار ایشان برای درمان عبارت بود از: "ایمان بیار، عمل کن، انکار کن و اجتناب کن تا روز به روز سالم‌تر شوی". آنها اثربخشی این درمان را نشان دادند. میکائیلی و همکاران (۱۳۹۰) نیز در یک تحقیق میدانی و مداخله‌ای به بررسی نقش مذهب در کاهش علائم اختلال وسواس پرداختند و اثربخشی روش‌هایی همچون دعا، پناه‌بردن به خدا، اکتفا به واجبات، مصرف برخی مواد غذایی و کنترل افکار و اعمال را نشان دادند. ابراهیم‌آبادی و همکاران (۱۳۹۶) از طریق اصول و قواعد فقهی (مانند اصالت الصحه و اصل استصحاب)، راهی برای پیشگیری از وسواس فکری- عملی ارائه دادند. نعمتی و همکاران (۱۳۹۷) نیز حکم فقهی وسواس را از نگاه امام خمینی^(۶) بررسی کردند و حرمت آن را بر اساس دلایل مختلف نشان دادند. حدادی کوهسار و غباری بناب (۱۳۹۷) با بررسی نقش مفهوم خدا در پیش‌بینی وسواس دانشجویان، دریافتند که دانشجویانی که مفهوم مثبتی از خدا دارند، وسواس کمتری دارند. در پژوهشی دیگر، جلالی (۱۴۰۱)، پیامدهای اختلال وسواس فکری و عملی را بر زندگی فردی، از دیدگاه قرآن و حدیث بررسی کرد و پیامدهایی هم‌چون بیماری آرتریت روماتوئید، خشم، مختل شدن روابط خانوادگی و فاصله‌گرفتن از معنویات را یافت. در تحقیق دیگری، عسگری یزدی و قنبریان (۱۳۹۵) ضمن بحث در مورد خواطر نفسانی، بر اساس منابع اسلام (قرآن، روایات، منابع فلسفی و منابع اخلاقی) راهکارهایی برای کنترل

ذهن به‌ویژه در هنگام نماز مطرح کردند؛ همچون: صلاه مودع، مراقبت از ادراکات حسی، تفکر پیش از نماز، توجه به صورت‌های ذهنی اشیا و بودن در زمان حال.

به‌طور ویژه، در مورد دیدگاه‌های آیت‌الله مجتبی‌تهرانی تحقیقات معدودی انجام شده است. حاجی محمد رفیع در پایان‌نامه کارشناسی‌ارشد خود (۱۳۹۴)، نظام تربیت اخلاقی (مبانی، اهداف، اصول و روش‌های تربیت اخلاقی) را بر اساس دیدگاه ایشان تبیین کرده است. البته ایشان به قوای نفس و بحث وسواس نپرداخته‌اند. نسیم بهشتی نیز در پایان‌نامه کارشناسی‌ارشد خود (۱۳۹۹) ساحت الهی تربیت را از منظر قرآن با تأکید بر نظرات آیت‌الله مجتبی‌تهرانی بررسی نموده و به مواردی همچون: ایمان، محبت الهی، طاعت، عبادت، رضا و توکل دست‌یافته است. تأکید این تحقیق نیز بهبود ارتباط بنده و خدا بوده و وسواس مدنظر نبوده است. نجفی و فاطمی پور (۱۳۹۸) نیز کارکردهای تربیتی حیا را در اسلام مورد بررسی قرار داده‌اند؛ که پژوهش مذکور نیز به وسواس نپرداخته است. لذا پاسخی به سؤالات تحقیق حاضر، نیاز به انجام پژوهشی مستقل دارد.

روش پژوهش

پژوهش حاضر بنا بر هدف، یک پژوهش کاربردی است. پژوهش‌های کاربردی یافته‌ها و اصول نظری را در موقعیت‌های واقعی و عملی به‌کار می‌گیرند و هدف اصلی آنها، بهبود کارایی روش‌ها، حل مسائل مشخص و ارائه راهکارهای عملی برای مسائل اجتماعی، فرهنگی و تربیتی است (شریفی و شریفی، ۱۳۸۳: ۸۷). این تحقیق نیز تلاش دارد تا ابتدا عوامل وسواس را ریشه‌یابی نموده، در نهایت، راهکارهایی برای حل این مساله مطرح کند.

جامعه تحلیلی این پژوهش کلیه آثار دست اول منتشر شده از آیت‌الله مجتبی‌تهرانی در ارتباط با نفس و کارکرد قوای نفس است. تمامی آثار فوق‌الذکر مورد بررسی دقیق قرار گرفته و مطالب مرتبط با موضوع تحقیق فیش‌برداری شد. ابزار جمع‌آوری داده‌ها فیش بوده است. سپس فیش‌ها دسته‌بندی، کدگذاری و تحلیل شدند و عوامل وسواس به‌دست آمد.

در تحقیقات توصیفی-تحلیلی محقق علاوه بر تصویرسازی آنچه هست، به تحلیل بیشتر، و تشریح و تبیین چگونه بودن و چرایی وضعیت مسئله و ابعاد آن می‌پردازد (حافظ‌نیا، ۱۳۸۹: ۷۱). در این تحقیق هم تلاش شد تا صورت‌بندی دقیقی از عوامل وسواس انجام شود و در مرحله بعد، با توجه به عوامل به‌دست‌آمده، و از طریق استنباط عقلایی راهکارهایی برای پیشگیری و مقابله با وسواس پیشنهاد شد. بخش‌های هنجاری یا توصیه‌ای، یا همان باید و نبایدهای تربیتی، با توجه به نظریه اعتباریات علامه طباطبایی از مقوله وضع و اعتبار هستند؛ و الزام‌هایی هستند که انسان جهت رسیدن به اهداف جعل و اعتبار می‌کند. یعنی زمانی که انسان تشخیص بدهد که انجام یا ترک یک فعل برای رسیدن به هدف او کارآمد است، عقل عملی، اعتبار وجوب (باید و نباید) می‌کند.^۱ این شیوه اعتبار هنجارها را برخی صاحب‌نظران معاصر (صادق زاده قمصری و حسنی، ۱۳۹۱)، از نظریه اعتباریات علامه استخراج نموده و

۱. برای توضیح بیشتر، ر. ک.: وجدانی (۱۳۹۱) تحلیل مبانی فلسفی تربیت اخلاقی از منظر علامه طباطبایی (ره) و ارائه الگویی نظری جهت کاهش شکاف میان معرفت و عمل اخلاقی.

مطرح نموده اند. در ادامه، یافته‌های تحقیق در دو بخش عوامل ایجاد کننده وسواس و راهکارهای تربیتی برای پیشگیری و مقابله با وسواس مطرح می‌شود.

چارچوب نظری تحقیق

آیت‌الله تهرانی وسواس را از جمله رذایل قوه عاقله می‌داند و معتقد است که وسواس از تسلط قوه واهمه بر قوه عقل پدید می‌آید.

ایشان قوای انسان را شامل قوه عاقله، شهویه، غضبیه و واهمه می‌داند (تهرانی، ۱۳۹۵، ج ۱: ۱۰۰) و معتقد است که از آن‌جا که انسان موجودی بی‌نهایت طلب است، قوای او نیز همواره فعال می‌باشند. بدین معنا که قوای شهوت و غضب هیچگاه احساس سیری نمی‌کنند و قوه واهمه نیز همواره نقشه می‌کشد؛ اما افسار قوای مذکور به دست قوه عاقله است. مبارزات طولانی بین قوای نفس وجود دارد و حاصل این مبارزات مطابق با قرآن کریم سه حالت را برای نفس ایجاد می‌کند: اگر عقل به‌طور کامل شکست خورده و تحت سلطه قوای دیگر درآید، نفس، به "نفس اماره" تعبیر می‌شود. هنگامی که عقل با قوای دیگر می‌جنگد و گاهی زمین می‌خورد و گاهی برمی‌خیزد، در این صورت، "نفس لوامه" نامیده می‌شود؛ و بالاترین مرتبه نفس انسان "نفس مطمئنه" است؛ وضعیتی که عقل بر قوای دیگر پیروز می‌شود، بر شهوت و غضب فرمانروایی می‌کند و دسیسه‌های قوه واهمه را نیز بر ملا کرده و بر تمام وجود آدمی حکم می‌راند (تهرانی، ۱۳۹۵، ج ۱: ۷۹-۷۸).

کارکرد قوه عقل این است که حقیقت اشیاء را درک می‌کند و خوب و بد را تشخیص می‌دهد. عقل به مثابه فرمانده سایر قوا، مقدار و جای استفاده از هر قوه را تعیین می‌کند و کیفیت عملکرد هر قوه را بررسی می‌کند. اگر قوای نفسانی از عقل پیروی نکنند و به حدی که قوه عاقله تعیین می‌کند، راضی نشوند، عقل برای کنترل غضب و شهوت، آن‌ها را بر ضد هم تحریک می‌کند. مثلاً، در صورت سرکشی غضب، با تحریک شهوت، او را سست می‌کند؛ و در صورت طغیان شهوت، با تحریک غضب، او را سرکوب می‌کند؛ و اگر واهمه دست از دسیسه بردارد، با یورش غضب، او را کنترل می‌کند و در نهایت، اگر غضب نیز از عهده‌ی او بر نیاید، عقل با افشاگری، او را رسوا می‌کند. گاهی واهمه با شیطنت، هدف‌های پست و شیطنانی خود را در پوششی از اهداف متعالی، زیبا جلوه می‌دهد. در این گونه موارد، عقل فریب نمی‌خورد و با افشای حقیقت، او را رسوا می‌کند. در نتیجه این نظارت و کنترل، بین قوای نفسانی رابطه عادلانه پدید می‌آید. البته رسیدن به این مقام کار آسانی نیست و شاید عمری طول بکشد (تهرانی، ۱۳۹۵، ج ۱: ۷۷).

کارکرد قوه واهمه نیز درک معانی جزئی و صور خارجی است. قوه واهمه همانند یک مهندس نقشه‌کش، صور جزئی را می‌گیرد و با آنها هندسه رفتار آدمی را طراحی می‌کند. بنابراین، اگر در خدمت عقل باشد، برای رسیدن آدمی به هدف والای خلقت طراحی می‌کند؛ و اگر در خدمت غضب و شهوت باشد، در جهت برآوردن خواسته‌ها و اشباع این قوا تلاش می‌کند. نکته مهم این که قوه واهمه برای خدمت به کارفرمای خود، قوای دیگر را نیز با خود هماهنگ می‌کند. یعنی در صورتی که در خدمت عقل باشد، غضب و شهوت را نیز به خدمت عقل وامی‌دارد؛ و اگر در خدمت غضب یا شهوت باشد، عقل را نیز در خدمت به آن‌ها به کار می‌گیرد. نتیجه این که تسلط قوه واهمه بر قوای دیگر، رذایل را در همه قوا ایجاد

می‌کند. دو رذیلت مهم که ناشی از حکمرانی قوه واهمه بر قوه عاقله است، وسواس و مکر است (تهرانی، ۱۳۹۵، ج ۱: ۷۵). این بحث، تحلیل خاصی از وسواس به دست می‌دهد.

مفهوم شناسی وسواس از دیدگاه آیت‌الله تهرانی

از دیدگاه آیت‌الله تهرانی معنای لغوی "وسواس"، حدیث نفس و نیز، خطورات قلبی بی‌فایده است که ممکن است شرآمیز باشد یا نباشد؛ و به هر حال، نوعی تزلزل روحی-روانی ایجاد می‌کند. اما اصطلاحاً، وسواس از رذیلت‌های قوه عاقله است و از تسلط قوه واهمه بر قوه عقل پدید می‌آید و موجب می‌شود که انسان نسبت به واقعیت‌های موجود دچار شک و تردید شود (تهرانی، ۱۳۹۵، ج ۱: ۲۳۴). لازم به ذکر است که "خاطر" به معنی چیزی از تدبیر یا امر است که به قلب خطور می‌کند و به ذهن متبادر می‌شود (ابن منظور، ۱۴۱۴؛ ج ۱: ۲۴۹). قلب انسان هرگز خالی از فکر و خیال نیست. افکار و خیالات پیوسته از هر دری به ذهن می‌آیند و هیچ‌یک تا رسیدن جانشین خود توسط فکر و خیال دیگر، از ذهن خارج نمی‌شوند؛ همچون حوضی که آب از راه‌های گوناگون در آن می‌ریزد. تمامی آنچه وارد قلب می‌شود (خطورات قلبی)، بر دو گونه است: یا انسان را به سوی خیر و نیکی دعوت می‌کند و پسندیده است (الهام)؛ و یا خیالی است که ما را به خیر دعوت نمی‌کند؛ گرچه ممکن است به شر و بدی هم دعوت نکند (وسواس) (تهرانی، ۱۳۹۵، ج ۱: ۲۳۵).

یکی از زمینه‌هایی که وسواس در آن بروز می‌یابد، عقاید و باورهای دینی است. قوه واهمه طوری نقشه می‌کشد که انسان نسبت به باورهای خود دچار تردید شود و حتی یقین او به برخی از حقایق از میان برود و گرفتار شک و ناباوری شود. زمینه دیگر، اعمال و رفتارها یا مناسک دینی است. برخی از اعمال مهمی که طبق آموزه‌های شرعی لازم است که به‌طور صحیح انجام شوند، مربوط به طهارت‌های سه‌گانه یعنی وضو، غسل و تیمم هستند. به هنگام وسواس، قوه واهمه، عمل صحیح را باطل می‌انگارد و کاری را که پایان داده، ناتمام می‌شمارد و یا پاک را نجس می‌پندارد (تهرانی، ۱۳۹۵، ج ۱: ۲۳۸).

مسئله مهم علاوه بر آزاردهندگی افکار وسواسی، رفتارهای ناموجهی است که می‌تواند به دنبال این‌گونه خطورات قلبی ناپسند بروز یابد و تکرار شود. مثلاً، ابتدا تصوراتی در ذهن ایجاد می‌شود و قوه واهمه آن تصورات را می‌پروراند و با تسلط بر قوای دیگر، میل و اراده به عمل را در انسان ایجاد می‌کند. برای مثال، تصویری از نجاست اعضای بدن قبل از نماز به صورت شک در ذهن ایجاد می‌شود. آنگاه قوه واهمه با استفاده از احکام درستی که در قوه عاقله هستند و همین‌طور، روی آوردن و استفاده از آب بیشتر که در قوه شهویه است و مبارزه به نجاست که در قوه غضبیه است، به تطهیر بیشتر می‌پردازد و آن قدر خود را خسته می‌کند که دیگر رمق و حال خوشی برای نماز نمی‌ماند. در اینجا شیطان که شر است، با لباس خیر جلوه‌نمایی کرده است (تهرانی، ۱۳۹۵، ج ۱: ۲۳۹). پس رفتارهای ناشی از وسواس دست کم، بازدارنده از خیر و گاهی نیز مستقیماً داعی به شر است.

خاستگاه و اسباب پیدایش وسواس

آیت‌الله تهرانی خطورات قلبی به شکل "الهام" را به فرشته نسبت می‌دهد و آمادگی قبول الهام را "لطف و توفیق الهی" می‌نامد؛ و در مقابل، "وسوسه" را به شیطان و نفس اماره منتسب می‌کند و آمادگی

پذیرش آن را "اغوا" می‌نامد (تهرانی، ۱۳۹۵، ج ۱: ۲۳۵). در همین ارتباط، می‌توان به روایتی از رسول خدا (ص) اشاره کرد که می‌فرماید: "دو چیز وارد قلب آدمی می‌شود؛ یکی از جانب فرشته که وعده خیر می‌دهد و حق را تصدیق می‌کند. هر کس چنین حالتی در خود یافت، بداند که این حال الهی است و خدا را به خاطر آن سپاس گوید؛ و دیگری از جانب شیطان، که وعده شر می‌دهد و حق را تکذیب می‌کند و از خیر باز می‌دارد. هر کس چنین حالی در خود دید، از شیطان به خدا پناه ببرد" (نراقی، بی‌تا: ۱۴۲). پس در وسواس، هم نفس انسان و هم شیطان دخالت دارند. آیت‌الله جوادی آملی نیز با به این نکته می‌فرماید: شیطان تمام هم خود را در وسوسه فرد به کار می‌گیرد تا انسان را فریب دهد، سد راه کمال او بشود، او را همراه نماید تا او را به عصیان نزد خداوند وادارد و بدین ترتیب، او را از جایگاهی که نزد خداوند دارد، تنزل دهد (جوادی آملی، ۱۳۹۲، ج ۲۸: ۲۷۸-۲۷۷).

باید توجه داشت که کارگزار اصلی وسوسه، خود انسان است. نیروهای نفس از قبیل شهوت، غضب و واهمه کار اصلی را انجام می‌دهند. صرفاً در نفس اماره، که عقل به طور کامل شکست خورده و تحت سلطه‌ی قوای دیگر درآمده، وسوسه توسط شیطان هم رخ می‌دهد. لذا منشأ این وسوسه‌ها در درون خود ماست و شیطان آن‌ها را یاری می‌کند.

نکته دیگر این که نفس انسان در آغاز آفرینش خود جز قابلیت و استعداد چیزی ندارد. بنابراین، احتمال ورود شیطان و فرشته به قلب او (امکان پذیرش الهام و وسوسه) مساوی است. عاملی که یکی از این دو را اولویت می‌دهد، خود انسان است: کسی که از هوای نفس پیروی می‌کند، نفس خود را برای پذیرش وسوسه آماده می‌کند و کسی که پرهیز و تقوا را مراعات می‌کند، قلب خود را در اختیار پذیرش الهام قرار می‌دهد (تهرانی، ۱۳۹۵، ج ۱: ۲۴۱).

از آنجا که طاغوت‌ها و بت‌ها به شمارش نمی‌آیند، راه‌های فراوانی به سوی آن‌ها باز است و به تعداد راه‌های باطل، از قلب انسان به روی شیطان در گشوده می‌شود. از طرف دیگر، چون نفس انسان به باطل گرایش دارد و پیروی از حق برای او دشوار است، راه‌های باطل شیطانی را واضح‌تر (از راه حق) می‌بیند. از سویی، شیطان هم گاهی حق و باطل را درمی‌آمیزد و بر باطل لباس حق می‌پوشاند. مثلاً، گاهی انسان را به کار خیری دعوت می‌کند چنان که انسان فکر می‌کند این دعوت الهی است؛ ولی شیطان آن را به عنوان حربه‌ای برای انحراف بیشتر انسان به کار می‌برد (تهرانی، ۱۳۹۵، ج ۱: ۴۲). بدین ترتیب، شیطان بر انسان سلطه ندارد و اراده و اختیار را از انسان سلب نمی‌کند. کار او کمک به غرائز حیوانی است و اگر بخواهد تأثیری بگذارد، مجبور است با یکی از قوای درونی یعنی غرائز و توهمات و وسوسه‌ها وارد شود که در مقابل آنها دو نیروی عقل و وجدان همواره انسان را به خیرات و نیکی‌ها دعوت می‌کنند (جعفری، ۱۳۹۹: ۲۰۵). از همین روست که آدمی بعد از وسوسه شدن، مورد ملامت خود و دیگران قرار می‌گیرد (قرائتی، ۱۳۸۳، ج ۷: ۴۰۳). با توجه به توضیحات فوق، در مجموع، می‌توان علت وسواس را غلبه قوه واهمه بر قوه عاقله؛ و در نتیجه، خطورات قلبی بی‌فایده و گاه شرآمیز، اغوا در برابر فریب‌های شیطان و پیروی از هواهای نفسانی (خواسته‌های نفس اماره) دانست.

راهکارهای تربیتی

بر اساس عوامل به دست آمده برای وسواس از دیدگاه آیت الله تهرانی، می توان راهکارهایی را برای پیشگیری و اصلاح این مساله به ویژه برای نوجوانان مطرح کرد:

الف - راهکارهای پیشگیرانه

برای مقابله با وسواس، باید انسان از ابتدا طوری تربیت شود که زمینه بروز وسواس کمتر شود:

اجتناب از مرور افراطی گذشته - افراد معمولاً برنامه ها و اهدافی در زندگی خود دارند و گاه نیز، ممکن است به برخی از این اهداف دست پیدا نکنند.

زمانی که انسان با بازگشت افراطی به گذشته و به ویژه، مرور اشتباهات و شکست ها و خودگویی "ای کاش چنین می شد"، سرگرم شود، گرفتار وسواس شده است (تهرانی، ۱۳۹۵، ج ۱: ۲۳۷). اگر در ناکامی ها قوه عاقله بر انسان حکومت کند، سعی در شناسایی و رفع کمبودهای قبلی خود و برنامه ریزی برای آینده می کند. ولی با حکمرانی قوه واهمه، وقت و انرژی انسان فقط صرف مرور بی فایده اتفاقات گذشته می شود.

در آموزه های دینی تمرکز ذهن بر زمان حال توصیه شده است و از مرور افراطی گذشته به خصوص با رویکرد خودسرزنشگری افراطی و خودتخریبی و هم چنین، نگرانی مفرط راجع به آینده نهی شده است. امام علی (علیه السلام) فرموده اند: "لَا تُشْعِرْ قَلْبَكَ الْهَمَّ عَلَى مَفَاتٍ، فَيَشْغُلَكَ عَمَّا هُوَ آتٍ" دل خود را بر اندوه آنچه از دست رفته و گذشته، مشغول مساز؛ تا تو را از آنچه خواهد آمد، غافل نسازد و باز ندارد (آمدی، ۱۳۷۸، ج ۲: ۲۵۸). هم چنین، ایشان فرموده اند: "إِنَّ مَاضِيَ عُمْرِكَ أَجَلٌ، وَ آتِيهِ أَمَلٌ، وَ الْوَقْتُ عَمَلٌ" (آمدی، ۱۳۷۸، ج ۲: ۲۰۰) به راستی که گذشته عمر به سرآمده و آینده نیز امیدی است که معلوم نیست بدان برسی و هم اکنون وقت عمل است (گرچه باید در حد معقول از گذشته عبرت گرفت و به فکر آینده بود). لذا باید متریبان را طوری پرورش داد تا ارزش بیشتری برای زمان حال قائل باشند، اشتباهات خود را ببخشند و از مرور سرزنش گرانه افراطی گذشته اجتناب کنند و تمرکز خود را بر جبران خطا معطوف دارند.

محدود کردن آرزوهای دور و دراز - پیش بینی و برنامه ریزی برای آینده گرچه کار عاقلانه ای است، اما مشروط به تفکر منطقی و واقع گرایانه است. ولی هنگامی که قوه عاقله تحت سلطه قوه واهمه درآید، انسان درمورد آینده دچار آرزوهای موهوم و دست نیافتنی می شود و این درگیری ذهنی مداوم با چنین پندارهایی، منجر به از دست رفتن زمان حال می شود. از سوی دیگر، با هدف گذاری نامناسب برای آینده، امکان برنامه ریزی درست برای آینده نیز میسر نخواهد بود. آیت الله تهرانی این گونه آرزوهای موهوم را نیز وسوسه می داند و معتقد است که هنگامی که انسان خود را با "ای کاش چنین شود" سرگرم کند، گرفتار وسواس شده است (تهرانی، ۱۳۹۵، ج ۱: ۲۳۷). لذا باید خصلت زندگی محدود دنیا را آموخت که دنیا دار آرزوهای طولانی نیست و بسیار کوتاهتر از آن است که بتوان به همه خواسته ها رسید. پس باید اولویت بندی کرد و برای آنچه برای خیر دنیا و آخرت ضروری تر است، به طور واقع بینانه برنامه ریزی کرد. به فرمایش حضرت علی (ع) آرزوهای دور دراز محملی برای سلطه شیطان بر آدمی است: "الْأَمَلُ سُلْطَانٌ

الشَّيَاطِينِ عَلَى قُلُوبِ الْغَافِلِينَ" (کمپانی، ۱۳۶۲، ص ۳۰۹) آرزو سلطه شیاطین است بر دل‌های غافلان؛ و نشانه فساد و تضعیف عقل است: "كثْرَةُ الْأَمَانِيِّ مِنَ فُسَادِ الْعَقْلِ" (کمپانی، ۱۳۶۲: ۳۱۳) زیادی آرزو از تباهی عقل است. و لذا نتیجه آن اندوه درونی است: "حاصل الأمانی الأسف" نتیجه آرزوها تاسف و اندوه است (کمپانی، ۱۳۶۲: ۳۱۱). این، بخشی از آموزش‌های لازم به متربیان است.

اجتناب از توجه افراطی بر نداشته‌های دنیوی-انسان گاهی بی‌اختیار و گاهی با خواست خود به امور جاری زندگی می‌اندیشد و به آنچه ندارد، فکر می‌کند و دچار اندوه می‌شود. زمانی که انسان به طور افراطی فکر خود را درگیر یادآوری بیماری‌ها، گرفتاری‌ها و مشکلات زندگی کند، در این صورت نیز دچار وسواس شده و بخشی از سرمایه عمر را هدر می‌دهد (تهرانی، ۱۳۹۵، ج ۱: ۲۳۷). از این رو، توصیه‌های زیادی به قناعت پیشگی و اجتناب از طمع وجود دارد. حضرت علی(ع) می‌فرمایند: "آن کس که قلب او با دنیاپرستی پیوند خورد، همواره جان‌ش گرفتار سه مشکل است: اندوهی رهانشدنی، حرصی جدانشدنی و آرزویی نیافتنی" (نهج البلاغه، حکمت ۲۲۸). لذا، بخشی از برنامه تربیتی برای مهار زمینه‌های وسواس در نوجوانان می‌تواند ریشه‌کنی طمع و رضایت از داشته‌ها باشد. درحالی‌که امروزه بسیاری از شبکه‌های مجازی با نمایش افراطی زندگی‌های لوکس، بالعکس عمل می‌کنند. بنابراین، آموزش سواد رسانه از این جهت ضروری به نظر می‌رسد.

اجتناب از انباشتگی احساسات و افکار منفی-به بیان آیت‌الله‌تهرانی، گاهی انسان در واهمه خود به سراغ دیگران می‌رود و به گفتگو و مجادله، پاسخ‌دهی یا محکومیت مخالفان خود می‌پردازد. این‌گونه افکار نیز از مصادیق وسواس است (تهرانی، ۱۳۹۵، ج ۱: ۲۳۷). لذا یکی از زمینه‌های جلوگیری از وسواس، فراهم نمودن ذهن آرام و خلوت از غیرضروریات، و به‌خصوص، افکار و احساسات منفی و آزاردهنده است. لازم است از طریق آگاهی‌بخشی و مهارت‌آموزی به نوجوانان آن‌ها را طوری پرورش داد که با اولویت‌بندی مناسب، قوای فکری خود را صرف موارد ارزشمند نمایند و درمورد احساسات و افکار آزاردهنده، یا طرف مقابل را ببخشند و یا به‌موقع و محترمانه، بازخورد لازم را به او بدهند.

خوش‌بینی منطقی نسبت به آینده-مشغولیت ذهنی ناظر بر ترس از خطرهای احتمالی در آینده یکی دیگر از مصادیق وسواس است. انسان گاهی نسبت به آینده بدبین شده، هر اتفاقی را دلیل زیانی بر خویش‌تن تلقی می‌کند؛ در حالی که هیچ ارتباطی بین آن اتفاق و زیانی که او را می‌ترساند، نیست. در این‌گونه موارد، قوه واهمه این‌گونه عمل می‌کند که هرگز بر وفق مراد فرد، تصویری ارائه نمی‌دهد و همواره با تصاویر آزاردهنده او را نگران می‌کند و از تلاش در راه کمال باز می‌دارد (تهرانی، ۱۳۹۵، ج ۱: ۲۳۷-۲۳۸). برای پیشگیری از این مساله، می‌توان به تقویت توکل و حسن‌ظن به خداوند پرداخت. حضرت علی(ع) توکل را مایه قوت قلب معرفی می‌کنند: "أصل قُوَّةِ الْقَلْبِ التَّوَكُّلُ عَلَى اللَّهِ" (کمپانی، ۱۳۶۲: ۳۲) اصل قوت قلب به توکل بر خداوند است. بدین ترتیب، از دیگر راهکارهای تربیتی برای نوجوانان، پرورش امید و توکل بر خدا در کنار خطرپذیری معقول است.

خوش‌بینی معقول نسبت به دیگران-مصادیق دیگری از وسواس، مربوط به بدبینی به دیگران و تلقی رفتارهای دیگران به عنوان تهدید، تحقیر، تمسخر و اهانت است؛ در شرایطی که مواجهه عقلانی به هیچ عنوان چنین برداشتی را ایجاب نمی‌کند. اما چه بسا قوه واهمه، غضب فرد را هم در اختیار می‌گیرد و فرد

در صدد انتقام برمی آید و باعث آزار خود و دیگران می شود. این رویه نیز مصداقی از وسواس است (تهرانی، ۱۳۹۵، ج ۱: ۲۳۷-۲۳۸). در آموزه های اسلامی، انسان به اجتناب از بدبینی و سوءظن دعوت شده است. حضرت علی (ع) می فرماید: "أَتُظَنُّ بِكَلِمَةٍ خَرَجَتْ مِنْ أَحَدٍ سُوءًا، وَأَنْتَ تَجِدُ لَهَا فِي الْخَيْرِ مُحْتَمَلًا" سخنی که از دهان کسی بیرون آید، در حالی که می توانی احتمال نیکی بر آن ببری، به آن گمان بد مبر (نهج البلاغه، حکمت ۳۵۲). حتی در برخی از روایات اجتناب از بدگمانی به برادر مؤمن از نشانه های ایمان شمرده شده است. امام باقر (ع) فرموده اند: "إِنَّ الْمُؤْمِنَ أَخُو الْمُؤْمِنِ؛ لَا يَشْتَمُهُ وَلَا يَحْرِمُهُ وَلَا يُسِيءُ بِهِ الظَّنَّ" مؤمن برادر مؤمن است؛ او را دشنام نمی دهد، محروم نمی کند و به او بدگمان نمی شود (ابن شعبه حرانی، ۱۴۰۴: ۵۲۶). البته مومن همواره به حسن ظن عاقلانه توصیه شده است. مثلاً، امام علی (ع) فرموده اند: "ضَعُ أَمْرَ أَخِيكَ عَلَى أَحْسَنِهِ حَتَّى يَأْتِيكَ مَا يَغْلِبُكَ مِنْهُ وَلَا تَظُنَّ بِكَلِمَةٍ خَرَجَتْ مِنْ أَخِيكَ سُوءًا وَأَنْتَ تَجِدُ لَهَا فِي الْخَيْرِ مُحْتَمَلًا" کار برادرت را نیک تصور کن تا زمانی که چیزی از او به تو برسد که نظرت را عوض کند (کلینی، ۱۳۴۴، ج ۱: ۳۴). هم چنین، فرموده اند: "مَنْ إِطْمَأَنَّ قَبْلَ الْإِخْتِبَارِ نَدِمَ" کسی که قبل از آزمودن اشخاص به آنها اطمینان کند، پشیمان می شود (آمدی، ۱۳۷۸، ج ۲: ۴۱۳). بنابراین، پرورش اخلاقی اجتماعی و ایجاد خوش بینی معقول و به جا نسبت به دیگران راهکار دیگر پیشگیری از وسواس برای نوجوانان است.

تقویت رابطه با خدا- از آنجا که شیطان نیز نقش مهمی در ابتلا انسان به وسوسه دارد، اما راهی برای وسوسه بندگان مخلص ندارد، برای خشکاندن زمینه های وسوسه، می توان به تقویت رابطه خالصانه انسان با خداوند اشاره کرد. البته مخلصان نیز درجاتی دارند. بالاترین درجات مربوط به کسانی است که قلب سلیم دارند و قلب شان آکنده از حب الهی است و توجه به غیر خدا در آن نیست. این افراد از دسترس اغوای شیطان به دورند. طبق برهان عقلی، درجه وجودی و تجردی ابلیس به درجه وجودی انسان کامل مقرب نمی رسد و نمی تواند به قلب کسی که خدا همه مجاری اراکی و تحریکی او را اراده می کند، نفوذ کند. در درجات پایین تر افرادی هستند که شیطان آنها را وسوسه می کند؛ اما با استعاذه و پناه جویی به خدا وسوسه شیطان را بی اثر می کنند (جوادی آملی، ۱۳۹۲، ج ۲۸: ۲۸۲). لذا انسان برای در امان ماندن از وسوسه و مکر شیطان باید به ریسمان الهی چنگ بزند؛ چرا که هر گونه قدرتی از آن خداست و مکر شیطان در نزد خداوند و در برابر مکر و کید الهی کاملاً سست و بی اثر است؛ زیرا خداوند متعال بر سراسر جهان، محیط و از همه حیل های شیطانی آگاه است و قادر بر نابودی مکرهای شیطانی است. پس اگر مومنان به ریسمان الهی چنگ بزنند، خدای سبحان در برابر وسواس شیطانی به یاری آنها می آید (جوادی آملی، ۱۳۸۹، ج ۱۹: ۵۲۸-۵۳۳). لذا پرورش ساحت معنوی نوجوانان و تقویت انس با خداوند و بندگی او، آنان را از وسواس شیطانی و از وسواس محفوظ می دارد.

۱. برای مطالعه بیشتر، رک. وجدانی و محمص، ۱۳۹۸، مبانی اعتماد اجتماعی در متون

دینی.

۲. "إِلَّا عِبَادَكَ مِنْهُمْ الْمُخْلِصِينَ" (حجر، ۴۰)

۳. "إِنَّ كَيْدَ الشَّيْطَانِ كَانَ ضَعِيفًا" (نساء، ۷۶)

۴. "إِنَّ اللَّهَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ" (زمره، ۲۰)

ب- راهکارهای مقابله‌ای و اصلاحی

اگر فرد در وضعیتی قرار دارد که چنین خطورات قلبی به‌طور مکرر برای او پیش می‌آید، لازم است که با اقدامات مناسب به دنبال پاک‌سازی قلب از این وسوسه‌ها باشد. منظور از پاک‌سازی این است که قلب به‌طور کلی از دسیسه قوه واهمه و القائنات شیطان خالی شود:

تفکر در عواقب وسواس - یکی از راهکارهای تربیتی، اصلاح شناخت‌هاست: تفکر درباره عواقب کاری که شیطان ما را به آن می‌خواند. در این مرحله اگر انسان عذاب اخروی را به یاد آورد، متوجه می‌شود که خودداری از انجام خواسته نفس و مقتضای وسوسه، از تحمل آن عذاب آسان‌تر است. لذا تبیین، یادآوری و موعظه در این مرحله کارآمد است؛ چرا که آثار عملی به منزله شاخ و برگ وسواس هستند و همان‌طور که ریشه بدون شاخ و برگ دوام نمی‌آورد، این قبیل وسوسه‌ها که دارای آثار عملی هستند، غالباً بدون آثار خود از میان می‌روند (تهرانی، ۱۳۹۵، ج ۱: ۲۴۵). لذا بخش مهمی از برنامه تربیتی نوجوان، باید به عاقبت‌اندیشی خردمندانه اختصاص یابد.

زدودن رذایل نفسانی و بستن راه‌های نفوذ شیطان - با پیدایش هر یک از رذیلت‌ها در قلب انسان، راهی به‌روی شیطان گشوده می‌شود. یک راهکار مقابله با وسواس بستن این راه‌هاست. صفات ناپسندی همچون بخل، حسد، تکبر، حرص، خودپسندی، ترس، سوءظن، کینه، تجمل‌خواهی، رفاه‌طلبی، لجبازی و شتاب‌زدگی هریک زمینه ورود شیطان را فراهم می‌کنند تا با وسوسه انسان، قلب او را مشغول و او را از کمال باز دارند. از این‌رو، وقتی صفت ناپسندی از قلب ریشه‌کن می‌شود، بهانه‌ای از دست شیطان و شهوت و غضب گرفته و راهی به روی او بسته می‌شود (تهرانی، ۱۳۹۵، ج ۱: ۲۴۶-۲۴۷). لذا درگیر نمودن نوجوان با برنامه جامع تهذیب نفس و اصلاح رذایل یکی از راهکارهای تربیتی بسیار مهم است.

بی‌اعتنایی به محتوای وسوسه و اجتناب از عمل به مقتضای آن - دستورات دینی انسان را ترغیب می‌کنند که به شک و تردیدهای بیهوده و دغدغه‌های ذهنی باطل بی‌اعتنایی کند. در احکام فقهی، یکی از انواع شک‌ها که نباید به آن اعتنا کرد، شک فرد کثیرالشک است (ر.ک. خمینی، ۱۳۹۲: ۲۱۳-۲۱۴). به عنوان مثال، برخی افراد در هنگام اقامه نماز، مدام دچار شک و تردیدهایی می‌شوند و چه بسا بارها نماز خود را بشکنند و مطابق با فکر و شک باطل خود عمل کنند. اما عمل به این دستور دینی (با رعایت ملاحظات آن)، تمرینی برای مقاومت در برابر خطورات باطل است. لذا بخشی از برنامه تربیتی نوجوان، مهارت آموزی عملی جهت مقابله با وسوسه‌هاست.

ذکر خدا و پناه بردن به خدا - با توجه به نقش‌آفرینی القائنات شیطانی در وسواس، یک راهکار مهم برای رهایی از دسیسه‌های شیطان، ذکر خداست. در قرآن کریم آمده است: "إِنَّ الَّذِينَ اتَّقَوْا إِذَا مَا مَسَّهُمْ طَائِفٌ مِّنَ الشَّيْطَانِ تَذَكَّرُوا فَإِذَا هُمْ مُبْصِرُونَ" تقوای پیشه‌گان چون گرفتار وسوسه شیطان شوند، خدا را به یاد می‌آورند و ناگاه بینا می‌شوند. یعنی بصیرت پیدا می‌کنند. قرآن کریم توصیه کرده است که انسان در هنگام مواجهه با خطورات قلبی شیطانی، به خداوند پناه ببرد: "وَأَمَّا يَنْزَغَنَّكَ مِنَ الشَّيْطَانِ نَزْغٌ فَاسْتَعِذْ بِاللَّهِ إِنَّهُ هُوَ السَّمِيعُ الْعَلِيمُ" و هرگاه وسوسه‌هایی از شیطان متوجه تو شود، از خدا پناه بخواه که او

شنوده و داناست. یعنی به کسی که اسرار و وسوسه‌های درونی را می‌شناسد، پناه ببر: «يَعْلَمُ خَائِنَةَ الْأَعْيُنِ وَمَا تُخْفِي الصُّدُورُ» او از خیانت چشم‌ها و آنچه سینه‌ها پنهان می‌کند آگاه است.

آیت‌الله تهرانی مراتبی را برای ذکر مطرح کرده‌اند: مرتبه اول، ذکر زبانی است؛ یعنی قلب، زبان را به تکرار نام خدا وامی‌دارد؛ ولی خود غایب می‌شود که در ادامه، دیگر حضور قلبی وجود نخواهد داشت. اگر چه ذکر خدا در این مرحله ثمره زیادی ندارد، ولی فرصت بیهوده‌گویی را از زبان می‌گیرد و عادت به خیر را در آن ایجاد می‌کند. در مرتبه دوم، قلب علاوه بر این که در آغاز به یاد خداست و زبان را نیز به تکرار نام او وامی‌دارد، خود نیز، گاهی در صحنه حاضر می‌شود؛ ولی اگر مراقب خود نباشد، خیال، او را از ذکر غافل می‌کند. لذا کنترل خیال برای حرکت به سوی مراتب بالاتر ضروری است. مرتبه سوم، ذکر قلبی است که یاد خدا در قلب پیدا و از قلب بر زبان جاری می‌شود و قلب را فرامی‌گیرد؛ چنان که پرداختن به فکری دیگر برای او دشوار می‌شود. مرحله چهارم، خود فراموشی است که در این مرحله، قلب تنها به یاد خداست و خود نیز محو می‌شود. یعنی خود را و ذکر خود را فراموش می‌کند (نراقی، بی تا: ۱۵۵-۱۵۶). در این مرحله شیطان به هیچ وجه بر انسان تسلط نمی‌یابد (تهرانی، ۱۳۹۵، ج ۱: ۲۴۹). در زندگی پرمشغله امروز و در شرایط غوطه‌وری نوجوانان در سرگرمی‌های گوناگون، باید به آنها آموخت که دست‌کم زمان‌هایی را در طول روز برای خلوت و آرامش و انس با خداوند اختصاص دهند و با تمرین مداوم و تدریجی، احساس حضور و ارتباط معنوی با خداوند را در زندگی خود تقویت کنند.

ایجاد ملکه تقوا - هر انسانی به طور ذاتی توان و استعداد مراقبت از خود را داراست و این گوه‌ری است که خداوند در وجود وی به ودیعه نهاده (امیدی گرگری، حجتی و ایمان زاده، ۱۴۰۰) و باید آنرا پرورش دهد. به نظر آیت‌الله تهرانی راه‌هایی قطعی از وسواس، تقواست (که به نوبه خود، سایر راه‌ها را نیز تسهیل می‌کند) (تهرانی، ۱۳۹۵، ج ۱: ۲۴۹). تقوا، یعنی یک "من قوی" که معمولاً در مقابل انگیزه‌های مخالف مقاومت می‌کند و از عقیده خود پیروی می‌کند. تقوا را می‌توان به معنای عام (مشمول بر تقوای انسانی) و تقوای الهی گرفت. استاد مطهری معتقدند که تقوا در معنای عام، محدود به تقوای دینی نیست؛ بلکه لازمه انسانیت است؛ لازمه زندگی هر فردی است که می‌خواهد انسان باشد، تحت فرمان عقل زندگی کند و از اصول معینی پیروی نماید. در این صورت، لازم است که به سوی یک هدف و یک جهت حرکت کند و خود را از اموری که با هوا و هوس‌های آنی او موافق است، اما با هدف او و اصولی که اتخاذ کرده، منافات دارد، نگه‌داری کند (مطهری، ۱۳۶۸: ۲۰). اما مسلماً قدرت بازدارندگی و استحکام تقوای الهی بسیار بالاتر از تقوای انسانی است؛ زیرا انگیزه مومن برای خودکنترلی قوی‌تر است. بر اساس دیدگاه علامه طباطبایی ملکه تقوا حالتی روحی در نفس است که در اثر ایمان، ترک گناه و مداومت بر طاعت به وجود می‌آید و در این صورت، هم و غمی برای آدمی باقی نمی‌ماند جز آن که مراقب باشد که یک‌یک کارهایش مورد رضای خدا باشد (طباطبایی، ۱۳۷۴، ج ۱: ۲۱۲)؛ یعنی ایشان بین اعتدال قوا و تقوا قایل به عینیت هستند (ر.ک. طباطبایی، ۱۳۷۴، ج ۵: ۴۳۸). کم‌ترین درجات تقوا، احساس حضور، احساس مسئولیت و مراقبه دائمی، به فرد قدرت محافظت می‌دهد تا به هنگام وسوسه لغزش، بر آن چیره شود و تن به لغزش

ندهد، یا اگر دچار لغزش شد، بلافاصله خود را باز یابد و در صدد جبران برآید و این یعنی نقش مقابله‌ای و محافظتی. علامه مصباح یزدی می‌فرماید که تقوا علاوه بر فعل یا ترک فعل خارجی شامل فعل و ترک فعل قلبی نیز می‌شود، مثل خودداری از افکار و تخیلاتی که برای سعادت انسان خطرناکند (مصباح یزدی، ۱۳۸۸: ۴۱). تقوا برای مقابله با وسواس و مداخلات شیطانی هم کارآمد است. طبق روایتی از امام علی (ع)، "اشعر کلمه التقوی و خالف الهوی تغلب الشیطان" تقوا را شعار خود قرار بده و با هوای نفس مخالفت کن. در این صورت بر شیطان چیره می‌شوی (کمپانی، ۱۳۶۲: ۷۱). در همین ارتباط، آیت‌الله محمدی‌ری‌شهری نیز به قدرت آفرینی عبودیت جهت مقابله با القائنات شیطانی اشاره می‌کنند: عامل اصلی سلطه شیطان بر انسان، هوس‌هایی است که با ایجاد موانع معرفت، راه را برای القائنات شیطانی باز می‌کند و لذا کسانی که این موانع را از میان برده و به مرحله عبودیت می‌رسند، شیطان راهی برای وسوسه و القای ادراکات دروغین در آنها ندارد (محمدی‌ری‌شهری، ۱۳۷۹: ۳۳۹). علاوه بر اینها، تقوا به انسان قدرت و مصونیت روحی و اخلاقی می‌دهد که حتی اگر در محیطی قرار بگیرد که وسوسه رفتار نامناسب فراهم باشد، خود را حفظ می‌کند و آلوده نمی‌شود (مطهری، ۱۳۶۸: ۲۱). مثلاً اگر شیاطین انسی انسان را وسوسه نمایند، انسان به این وسواس توجهی نمی‌کند. بنابراین، تقوا را می‌توان قلعه محکمی دانست که انسان را در برابر وسوسه مقاوم می‌سازد. همان‌گونه که امام علی (ع) فرموده‌اند: "التقوی حصنٌ حصینٌ لمن لجأ إلیه" تقوا قلعه محکمی است برای کسی که بدان پناه برد (کمپانی، ۱۳۶۲: ۶۹). مجموعه راهکارها را می‌توان در تصویر شماره ۱ مشاهده نمود.



تصویر شماره ۱. راهکارهای تربیتی در ارتباط با وسواس

بدین ترتیب، ۱۲ راهکار تربیتی به دست آمد که برخی از آنها معرفتی (مانند: اجتناب از مرور افراطی گذشته، اجتناب از توجه افراطی بر نداشته‌های دنیوی، تفکر در عواقب وسواس، ذکر خدا)، برخی دیگر عاطفی (مانند: خوش بینی منطقی نسبت به آینده، محدود کردن آرزوهای دور و دراز، اجتناب از انباشتگی

۱. "إِنَّ الدِّينَ اتَّقُوا إِذَا مَسَّهُمْ طَائِفٌ مِنَ الشَّيْطَانِ تَذَكَّرُوا" (اعراف، ۲۰۱)

۲. "لِلْمُتَّقِينَ... الدِّينَ إِذَا فَعَلُوا فَاحِشَةً أَوْ ظَلَمُوا أَنْفُسَهُمْ ذَكَرُوا اللَّهَ فَاسْتَغْفَرُوا لِذُنُوبِهِمْ وَمَنْ يَغْفِرِ اللَّهُ ذُنُوبَهُ إِذَا اللَّهُ وَلَّمْ يَصِرُوا عَلَى مَا فَعَلُوا" (آل عمران، ۱۳۵)

۳. ر.ک. وجدانی، ۱۳۹۱، تحلیل مبانی فلسفی تربیت اخلاقی از منظر علامه طباطبایی (ره)

و ارائه الگویی نظری جهت کاهش شکاف میان معرفت و عمل اخلاقی.

۴. "إِنَّ عِبَادِي لَيْسَ لَكَ عَلَيْهِمْ سُلْطَانٌ إِلَّا مَنْ اتَّبَعَكَ مِنَ الْغُلَاقِ" (حجر، ۴۲)

احساسات و افکار منفی) و برخی دیگر رفتاری (مانند: بی‌اعتنایی به محتوای وسوسه و اجتناب از عمل به مقتضای آن، ایجاد ملکه تقوا، پناه بردن به خدا) هستند.

نتیجه‌گیری

مساله وسواس گرچه تاکنون عمدتاً با صبغه روانپزشکی و روانشناختی مورد توجه بوده است، اما با عنایت به ماهیت پیچیده آن، می‌توان از تبیین‌های فلسفی-دینی هم برای فهم کامل‌تر آن استفاده کرد. با شناسایی عوامل وسواس، نه تنها برای مقابله، بلکه می‌توان جهت پیشگیری از آن نیز اقداماتی مطرح کرد.

در این پژوهش وسواس به عنوان یکی از مسائل جدی حوزه سلامت روان با رویکرد فلسفی-دینی آیت‌الله‌تهرانی، بررسی شد و غلبه قوه واهمه بر قوه عاقله؛ و در نتیجه، خطورات قلبی بیهوده، و گاه مضر و شرآمیز، اغوا در برابر فریب‌های شیطان و پیروی از هواهای نفسانی به عنوان عوامل اصلی وسواس شناسایی شد. سپس راهکارهای معرفتی، عاطفی و رفتاری نشان داد که باید از چند جهت با وسواس مقابله کرد و شیوه‌هایی همچون، سرزنش کردن، موعظه کردن و نظایر این‌ها نمی‌تواند مساله‌گشایی کند.

بر اساس یافته‌ها، راهبرد اصلی مقابله با وسواس، مدیریت قوای نفس با رویکرد توحیدی است. از آنجا که در رویکرد دینی، علاوه بر ضعف قوه عاقله، به هم‌ریختگی تعادل و تناسب قوای نفس و خروج آن از مدار مدیریت صحیح، شیطان نیز با سوءاستفاده از این وضعیت، انسان را بیشتر فریب می‌دهد، وسوسه می‌کند و به انحراف می‌کشاند. بنابراین، تقویت رابطه با خداوند، اجتناب از آسیب‌رسان‌های قوه عاقله، و خویش‌تنداری با رویکرد دینی می‌تواند به حاکمیت مجدد قوه عاقله بر دیگر قوای نفس (به ویژه قوه واهمه) کمک کند. این یافته با اسناد بالادستی تربیتی کشور که جایگاه ویژه و تاکید زیادی بر پرورش قوه تعقل دارند (حاجی بابائی و همکاران، ۱۴۰۳) همسو است و ضرورت پرورش عقل را از زاویه ای دیگر (سلامت روان) نشان می‌دهد.

با این که تحقیقات قلبی هم‌چون پژوهش نارویی و منصور (۱۳۸۸) و میکائیلی و همکاران (۱۳۹۰) راهکارهایی همچون تقویت ایمان و معنویت، پناه بردن به خدا، کنترل افکار و اعمال را در درمان وسواس موثر یافته بودند، اما این تحقیق راهکارهای بنیادی‌تری را با رویکرد پیشگیرانه و تربیتی مطرح نمود. عسگری یزدی و قنبریان (۱۳۹۵) نیز ضمن بحث در مورد خواطر نفسانی، بر اساس منابع اسلام (قرآن، روایات، منابع فلسفی و منابع اخلاقی)، راهکارهایی برای کنترل ذهن و اندیشه‌های نفسانی به‌ویژه در هنگام نماز (همچون: صلاه مودع، مراقبت از ادراکات حسی، تفکر پیش از نماز، کنترل نفس، و بودن در زمان حال) مطرح کرده بودند؛ اما تحقیق حاضر با تمرکز بر آرای آیت‌الله‌تهرانی راهکارهای همه‌جانبه‌تری جهت تقویت قوه عاقله مطرح کرد. همچنین، این تحقیق نسبت به پژوهش حاجی محمد رفیع (۱۳۹۴) در تبیین کلی نظام تربیت اخلاقی بر اساس دیدگاه آیت‌الله‌تهرانی؛ و پژوهش نسیم بهشتی (۱۳۹۹) در تبیین ساحت الهی تربیت از دیدگاه آیت‌الله‌تهرانی، با رویکردی متفاوت و مساله محور، دیدگاه ایشان را اختصاصاً در زمینه وسواس به طور عمیق‌تری بررسی کرد و راهکارهایی پیشنهاد داد که به ویژه در جوامع دینی، می‌تواند در کنار سایر شیوه‌های درمانی در روانشناسی و روانپزشکی کمک‌کننده باشد.

از آنجا که یکی از اهداف کلان نظام تربیت در جمهوری اسلامی ایران، تربیت انسان عاقل، سالم و بانشاط و تقویت آداب زندگی متعالی و بهداشتی ذکر شده است (سند تحول بنیادین آموزش و پرورش، ۱۳۹۰: ۲۴) و بر درک مفاهیم بهداشت فردی و تقویت شایستگی حفظ و ارتقای سلامت روانی خود تأکید شده است (سند تحول بنیادین آموزش و پرورش، ۱۳۹۰: ۳۱)، اهتمام بیشتر نظام تربیت به ساحت تربیت زیستی بدنی، و توجه بیشتر معلمان و مربیان به پرورش قوه عاقله و به کارگیری راهکارهای به‌دست‌آمده در این پژوهش پیشنهاد می‌شود.

به‌علاوه، انجام پژوهش‌های چندرشته‌ای و میان‌رشته‌ای با رویکردهای فلسفی، اخلاقی، روانشناختی، قرآنی-روایی در تحقیقات بعدی، می‌تواند نگاه جامع‌تری نسبت به این مساله در اختیار دانشمندان و دست‌اندرکاران قرار دهد. از سوی دیگر، مطالعه تطبیقی دیدگاه دانشمندان کشورهای مختلف می‌تواند دستاوردهای ارزشمندی برای برنامه‌های متناسب با زیست‌بوم ایران فراهم نماید.

ملاحظات اخلاقی

این پژوهش با رعایت اصول اخلاقی پژوهش‌های انسانی، اخذ رضایت آگاهانه و حفظ محرمانگی داده‌ها انجام شده است.

مشارکت نویسندگان

همه نویسندگان به طور مساوی در مفهومی سازی مقاله و نگارش نسخه‌های اصلی و بعدی پیش نویس‌ها مشارکت داشتند.

تعارض منافع

بنا بر اظهار نویسندگان این مقاله تعارض منافع ندارد.

حامی مالی

این تحقیق از هیچ کمک مالی خاصی از نهادهای عمومی، تجاری یا غیرانتفاعی دریافت نکرده است.

قدردانی

از داوران عزیز که با نقطه نظرات اصلاحی در ارتقای کیفیت مقاله نقش آفرین بوده اند تشکر و قدر دانی به عمل می‌آید..

منابع

قرآن کریم.

نهج البلاغه (۱۳۹۰). ترجمه محمد دشتی. قم: نشتا.

آراسته، مدبر، کمالی اردکانی، سارا، نوری، بیژن، امانی، فرانک (۱۳۹۷). بررسی فراوانی علائم و سواس فکری - عملی و عوامل مرتبط با آن در دانشجویان پزشکی و دندانپزشکی دانشگاه علوم پزشکی کردستان در سال ۱۳۹۷. *مجله علمی دانشگاه علوم پزشکی کردستان*، ۲۵ (۴): ۱۱۵-۱۲۳. <http://dx.doi.org/10.52547/sjku.25.4.115>

آمدی، عبدالواحد بن محمد (۱۳۷۸). *غررالحکم و دررالکلم*. ترجمه رسولی محلاتی. تهران: دفتر نشر فرهنگ اسلامی.

ابراهیم آبادی، فرشته، سالارزایی، امیر حمزه، برزعلی، پژمان (۱۳۹۶). کاربرد اصول و قواعد فقهی در پیشگیری از اختلال اضطرابی و سواس فکری-عملی. *پژوهش های فقهی*، ۱۳ (۴): ۸۸۷-۸۶۳. <https://doi.org/10.22059/jorr.2017.138643.1007153>

ابن شعبه حرانی، حسن بن علی (۱۴۰۴). *تحف العقول*. قم: جامعه مدرسین.

ابن منظور، محمد بن مکرم بن علی، ابوالفضل (۱۴۱۴). *لسان العرب*. تحقیق و تصحیح احمد فارس. بیروت: دار صادر.

اشرفی کنی، فاطمه و موسوی، نعیمه سادات (۱۳۷۹). تحقیقی درباره سواس و راه های پیش گیری و درمان آن. *پیوند*، ش ۲۴۷: ۴۳-۳۴. <https://www.ensani.ir/fa/article/104883>

امیدی، غلامرضا، حجتی، عبدالله و ایمان زاده، علی (۱۴۰۰). بازنمایی تجربه خود مراقبتی در دانش آموزان دوره ی دوم متوسطه: مطالعه به روش پدیدار شناختی. *مسائل کاربردی تعلیم و تربیت اسلامی*، ۷ (۱): ۷-۴۰. <http://dx.doi.org/10.52547/qaie.7.1.7>

انصاریان، حسین (۱۳۶۷). *عرفان اسلامی*. ج ۹. تهران: طالع آزادی.

بلند، رابرت، وردیوئن، مارسیا (۱۴۰۰). *خلاصه روانپزشکی کاپلان-سادوک (روان پزشکی بالینی)*. ترجمه سماء سادات، شهرام محمدخانی. تهران: ابن سینا.

تهرانی، مجتبی (۱۳۹۴). *اخلاق الهی*. ج ۱۳. تهران: پژوهشگاه فرهنگ و ارشاد اسلامی.

تهرانی، مجتبی (۱۳۹۵). *اخلاق الهی*. ج ۱، ۶، ۷. تهران: پژوهشگاه فرهنگ و ارشاد اسلامی.

حاجی بابائی، فاطمه، شریفانی، محمد، مرادی زنجانی، حسین (۱۴۰۳). تحلیل محتوای کتاب های پیام های آسمانی و دین و زندگی دوره متوسطه بر اساس چارچوب بینش ها، گرایش ها و کنش های حکمی قرآن. *مسائل کاربردی تعلیم و تربیت اسلامی*، ۹ (۴): ۲۷-۵۲. <http://dx.doi.org/10.61186/qaie.9.4.4>

حاجی محمد رفیع، محمدرضا (۱۳۹۴). *نظام تربیت اخلاقی بر اساس دیدگاه آیت الله مجتبی تهرانی*. پایان نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه علامه طباطبائی.

حافظ نیا، محمدرضا (۱۳۹۱). مقدمه‌ای بر روش تحقیق در علوم انسانی. تهران: سمت.

جلالی، سیده فاطمه معصومه (۱۴۰۱). بررسی پیامدهای اختلال وسواس فکری و عملی بر زندگی فردی از دیدگاه قرآن و

حدیث. *مطالعات تفسیری آلاء الرحمن*، ۱(۱): ۳۷-۵۶. https://alaorahman.jz.ac.ir/article_192363.html

جعفری، محمد تقی (۱۳۹۹). شرح مثنوی مولانا. ج ۵. تهران: مؤسسه تدوین و نشر آثار علامه جعفری.

جمعی از نویسندگان (۱۳۹۰). سند تحول بنیادین آموزش و پرورش. تهران: شورای عالی آموزش و پرورش.

جمعی از نویسندگان (۱۳۹۰). مبانی نظری تحول بنیادین در نظام تعلیم و تربیت رسمی عمومی جمهوری اسلامی

ایران. تهران: شورای عالی آموزش و پرورش.

جوادی آملی، عبدالله (۱۳۸۹). تفسیر تسنیم. ج ۱۹. قم: نشر اسراء.

جوادی آملی، عبدالله (۱۳۹۲). تفسیر تسنیم. ج ۲۸. قم: نشر اسراء.

حدادی کوهسار، علی اکبر؛ غباری بناب، باقر (۱۳۹۷). پیش بینی وسواس و فوبیا در دانشجویان دانشگاه علوم

پزشکی تهران: نقش مفهومی خدا. پژوهش در دین و سلامت، ۴(۴): ۵۹-۶۸.

<https://doi.org/10.22037/jrrh.v4i4.12673>

خسروی، صدراله و ناصری، علی (۱۳۹۶). شیوع وسواس فکری - عملی در افراد ۱۲-۴۶ ساله شهر جهرم. *مجله علوم*

پزشکی پارس، ۱۵(۳): ۱-۸. <https://doi.org/10.52547/jmj.15.3.1>

خمینی، سید روح الله (۱۳۹۲). توضیح المسائل حضرت آیه الله العظمی امام خمینی (س). تهران: موسسه تنظیم و

نشر آثار امام خمینی.

دریایی، محمد (۱۳۹۳). مزاج خود را بشناسیم. تهران: سفیر اردهال.

رضازاده، زهرا، زرانی، فریبا (۱۴۰۱). اختلال وسواسی-جبری و مسائل فرهنگی مرتبط با آن در ایران: مرور نظام

مند. *رویش روان شناسی*، ۱۱(۲): ۴۵-۵۸. <https://dor.isc.ac/dor/20.1001.1.2383353.1401.11.2.1.0.45-58>

سادوک، بنجامین، سادوک، ویرجینیا، رایز، پدرو (۱۳۹۷). مرجع کامل روانپزشکی کاپلان-سادوک؛ اختلال

وسواسی-اجباری و اختلالات مرتبط. ترجمه محیا مجاهدی. تهران: ابن سینا.

شریفی، حسن پاشا و شریفی، نسترن (۱۳۸۳). روش‌های تحقیق در علوم رفتاری (چاپ سوم). تهران: سخن.

صادق زاده قمصری، علیرضا و حسنی، محمد (۱۳۹۱). چگونگی استنتاج بایدها از هستها در فلسفه تربیت؛ در

جستجوی الگویی روش شناختی براساس نظریه اعتباریات علامه طباطبایی. تهران: موسسه پژوهشی برنامه‌ریزی

درسی و نوآوری‌های آموزشی.

صالحی، هاجر، کجباف، محمدباقر و قمرانی، امیر (۱۴۰۴). طراحی و اعتبارسنجی الگوی تحمل پریشانی بر اساس

آموزه‌های دین اسلام. مسائل کاربردی تعلیم و تربیت اسلامی، ۱۰(۱): ۶۹-۹۰.

<http://dx.doi.org/10.61882/qaie.10.1.6>

طباطبایی، محمد حسین (۱۳۷۴). *تفسیر المیزان*. ترجمه سید محمد باقر موسوی همدانی. قم: دفتر انتشارات اسلامی.

طوسی، محمد بن حسن (۱۴۰۹ق). *التبیان*. قم: دفتر تبلیغات اسلامی.

عسگری یزدی، علی، قنبریان، علی (۱۳۹۵). راهکارهایی برای کنترل ذهن و اندیشه های نفسانی با تاکید بر منابع اسلام. *اخلاق*، ۶(۲۱)، ۳۲-۹. <https://doi.org/10.22081/jare.2016.21454>

فرامرزی قراملکی، احد (۱۳۸۷). *روش شناسی مطالعات دینی*. مشهد: دانشگاه علوم اسلامی رضوی.

قرائتی، محسن (۱۳۸۳). *تفسیر نورج* ۷. تهران: مرکز فرهنگی درس‌هایی از قرآن.

قرشی، سید علی اکبر (۱۳۶۱). *قاموس قرآن*. تهران: دارالکتب الاسلامیه.

قریشی، سید ابوالفضل، نیک منش، سیما (۱۳۹۳). شیوع اختلال وسواسی- اجباری و ارتباط آن با علایم اضطرابی در دانشجویان دانشگاه‌های شهر زنجان (۱۳۸۸). *ماهنامه دانشگاه علوم پزشکی کرمانشاه*، ۱۸(۵): ۳۰۳-۳۱۲.

عباسی، محمد (۱۴۰۳). مدل معادلات ساختاری بین هویت ایرانی- اسلامی با سلامت روان: با آزمون نقش میانجی سرمایه روان شناختی. *مسائل کاربردی تعلیم و تربیت اسلامی*، ۹(۴): ۱۲۰-۱۰۳.

<https://dx.doi.org/10.61186/qaiie.9.4.3>

کاپلان، هرولد و سادوک، بنجامین جیمز (۱۳۷۱). *خلاصه روانپزشکی*. ترجمه نصرت الله پورافکاری. تبریز: انتشارات ذوقی.

کلینی، محمد بن یعقوب (۱۳۴۴). *اصول کافی*. قم: دارالحدیث.

کمپانی، فضل الله (۱۳۶۲). *منتخب غررالحکم و درر الکلم*. تهران: مفید.

محمدی ری شهری، محمد (۱۳۷۹). *علم و حکمت در قرآن و حدیث*. قم: دارالحدیث.

مصباح یزدی، محمد تقی (۱۳۸۸). *انسان سازی در قرآن*. قم: موسسه امام خمینی.

مطهری، مرتضی (۱۳۶۸). *ده گفتار*. تهران: صدرا.

میکائیلی، نیلوفر، کلهرنیا گلکار، مهدی و رجبی، سعید (۱۳۹۰). نقش مذهب در کاهش وسواس. *مطالعات اسلام و روان شناسی*، ۵(۸)، ۴۸-۲۷. https://islamicpsy.rihu.ac.ir/article_1087.html

نارویی نصری، رحیم و منصور، محمود (۱۳۸۸). طرح خودیابی اسلامی و درمان وسواس (آلودی و طهارت، نجاست). *روان شناسی و دین*، ۲(۵)، ۱۷۰-۱۴۵. <https://ensani.ir/fa/article/123757>

ناصری، محسن، رضایی زاده، حسین و چوپانی، رسول (۱۳۹۳). *مروری بر کلیات طب سنتی ایران*. تهران: طب سنتی ایران.

نجفی، حسن و فاطمی پور، علی (۱۳۹۸). کارکردهای تربیتی حیاء در اسلام از نگاه و تقریر مرحوم آیت الله مجتبی تهرانسی (ره). *علوم تربیتی از دیدگاه اسلام*، ۷(۱۲)، ۱۱۹-۱۳۳.

<https://doi.org/10.30497/edus.2019.75347>

نراقی، محمد مهدی (بی تا). *جامع السعادت*. قم: مکتب الداوری.

نسیم بهشتی، سید محمد (۱۳۹۹). ساحت الهی تربیت از منظر قرآن با تأکید بر نظرات آیت الله مجتبی تهران. پایاننامه کارشناسی ارشد. *جامعه المصطفی العالمیه*.

نعمتی، سلمان، سراقی، همایون و سیدموسوی، سیدعلی (۱۳۹۷). تبیین حکم فقهی وسواس از نگاه امام خمینی با توجه به روان‌شناسی وسواس. *پژوهش‌های روان‌شناسی اسلامی*، ۱(۱)، ۱۰۳-۸۳.

https://journals.miu.ac.ir/article_3793.html

نوروزی، سجاد (۱۳۸۸). ولی فقیه از منظر آیت الله مجتبی تهران، آیت الله جوادی آملی و آیت الله مصباح یزدی. *خردنامه*، ۳۲، ۷۷-۷۴.

<https://alefbalib.com/Metadata>

وجدانی، فاطمه (۱۳۹۱). تحلیل مبانی فلسفی تربیت اخلاقی از منظر علامه طباطبایی (ره) و ارائه الگویی نظری جهت کاهش شکاف میان معرفت و عمل اخلاقی. رساله دکتری. دانشگاه تربیت مدرس.

وجدانی، فاطمه و محمص، مرضیه (۱۳۹۸). مبانی اعتماد اجتماعی در متون دینی. *نظریه‌های اجتماعی متفکران مسلمان*، ۹(۱)، ۸۰-۳۱.

<https://doi.org/10.22059/jstmt.2019.72128>

References

- Abasi, M. (2025). Structural Equation Modeling of the Relationship Between Iranian-Islamic Identity and Mental Health: Testing the Mediating Role of Psychological Capital. *qaiie*. 9(4), 103-120. <http://dx.doi.org/10.61186/qaiie.9.4.3>[In Persian]
- Adams, G. B., Smith. T. J., Bolt, S. E., & Nolten, P.(2007). Current Educational Practices in Classifying and Serving Students with Obsessive-Compulsive Disorder. *The California School Psychologist*, Vol. 12, 93 – 105. <https://link.springer.com/article/10.1007/BF03340934>
- Ansarian, H. (1988). *Islamic Mysticism*. Vol. 9. Tehran: *Tulu Azadi*. [In Persian]
- Arasteh, M, Kamali Ardakani, S., Nouri, B., Amani, F.(2020). Frequency of obsessive-compulsive symptoms and related factors in medical and dental students of Kurdistan University of Medical Sciences, 2018. *SJKU*, 25 (4) :115-123. <http://dx.doi.org/10.52547/sjku.25.4.115>[In Persian]
- Asgari Yazdi, A., & Ghanbarian, A. (2016). Strategies for controlling the mind and sensual thoughts with emphasis on Islamic sources. *Quarterly Scientific Journal of Applied Ethics Studies*, 12(43), 9-32. <https://doi.org/10.22081/jare.2016.21454>[In Persian]
- Boland, R., Verduin, M. (2021). *Kaplan-Sadoc Summary of Psychiatry (Clinical Psychiatry)*. [In Persian] Translated by Sama Sadat, Shahram Mohammadkhani. Tehran: *Ibn Sina*. [In Persian]
- Ebrahim Abadi, F. , Salarzaei, A. H. and Barzali, P. (2017). The Application of Jurisprudential Principles and Rules for the prevention of Anxiety - OCD. *Religious Researches*, 13(4), 863-887. <https://doi.org/10.22059/jorr.2017.138643.1007153>[In Persian]
- Haddadi kuhsar, A. A., & Ghobari Bonab, B.(2018). Predicting Obsessive-compulsive behavior and Phobic Anxiety among Students of Medical Sciences: The role of the Concept of God. *Journal of Pizhūhish Dar dīn Va Salāmat (i.E., Research on Religion & Health)*, 4(4), 59–68. <https://doi.org/10.22037/jrrh.v4i4.12673>[In Persian]

- Hafeznia, M.A. (2012). An Introduction to Research Methods in the Humanities. Tehran: Samat. [In Persian]
- Haji Mohammad Rafi, M. (2015). Moral Education System Based on the Perspective of Ayatollah Mojtaba Tehrani. Master's Thesis. *Allameh Tabatabai University*. [In Persian]
- Hajibabaei, F., Sharifani, M, Moradi Zanjani, H.(2025). The Content Analysis of the Payāmhāye Āsimānī (Heavenly Messages) and Dīn and Zindigī (Religion and Life) Textbooks for High School Based on the Frameworks of the Insights, Tendencies, and Wise Actions of the Qur'an. *qaiie*. 9(4), 27-52. <http://dx.doi.org/10.61186/qaiie.9.4.4>[In Persian]
- Jafari, M. T. (2010). Commentary on Rumi's Masnavi. Vol. 5. Tehran: Institute for Compilation and Publishing of Allameh Jafari's Works. [In Persian]
- Javadi Amali, A. (2010). Tasnim commentary. Vol. 19. Qom: *Israa Publishing House*. [In Persian]
- Leininger, M., Dyches, T. T., Prater, M. A., & Heath, M. A.(2010). Teaching students with Obsessive-Compulsive Disorder. *Intervention in School and Clinic*, 45(4), 221-231. <https://scholarsarchive.byu.edu/facpub/7367/>
- Mikaeili, N., Kalhornia Golkar, M., & Rajabi, S. (2011). The Role of Religion in Reduction of Obsession. *Studies in Islam and Psychology*, 5(8), 27-48. [In Persian]
- Misbah Yazdi, M. T. (1999). Humanization in the Quran. Qom: *Imam Khomeini Institute*.
- Mohammadi Ray Shahri, M. (1990). Science and Wisdom in the Quran and Hadith. Qom: *Dar al-Hadith*. [In Persian]
- Motahari, M. (1989). Ten Words. Tehran: *Sadra*. [In Persian]
- Najafi, H. & Fatemipour, A. (2019). The Educational Functions of Modesty in Islam From the viewpoint and Expression Ayatollah Mojtaba Tehrani(RA). *Islamic Perspective on Educational Science*, 7(12), 119-133. <https://doi.org/10.30497/edus.2019.75347>[In Persian]
- Nasim Beheshti, S.M. (2019). The Divine Aspect of Education from the Perspective of the Quran with Emphasis on the Views of Ayatollah Mojtaba Tehrani. Master's Thesis. *Al-Mustafa Al-Alamiyah University*. [In Persian]
- Nemati, S., Saraghi, H. & Seyed Mousavi, S.A. (2018). Explanation of the jurisprudential ruling on obsession from the perspective of Imam Khomeini with regard to the psychology of obsession. *Islamic Psychology Research*, 1(1), 103-83. https://ri.journals.miu.ac.ir/article_3793.html?lang=en[In Persian]
- Omidi, G., Hojjati, A., & Imanzadeh, A. (2022). Representation of Experience of Self-Care in High School Students: A Phenomenological Study. *qaiie*. 7(1), 7-40. <http://dx.doi.org/10.52547/qaiie.7.1.7>[In Persian]
- Qoreishi, S.A., Nikmanesh, S. (2014). Prevalence of obsessive-compulsive disorder and its relationship with anxiety symptoms in university students of Zanjan (2009). *Monthly Journal of Kermanshah University of Medical Sciences*, 18(5): 312-303. [In Persian]
- Rezazadeh, Z., Zarani, F. (2022). Obsessive-compulsive disorder and related cultural issues in Iran: a Systematic Review. *Rooyesh*. 11(2), 45-58. <https://dor.isc.ac/dor/20.1001.1.2383353.1401.11.2.1.0>[In Persian]

- Sadeqzadeh Qamsari, A. & Hassani, M. (2012). How to deduce oughts from ares in the philosophy of education; in search of a methodological model based on Allameh Tabatabaei's theory of validity. Tehran: *Research Institute for Curriculum Planning and Educational Innovations*. [In Persian]
- Sadock, B. J., Sadock, V. A., & Ruiz, P. (2017). *Kaplan & Sadock's comprehensive textbook of psychiatry*. Philadelphia: Lippincott Williams and Wilkins.
- Sadock, V.; Sadock, B. J. (2007). *Synopses of psychiatry behavioral sciences Rezaei F. (Persian translator)*. 10 th ed. Tehran: Arjmand Press.
- Salehi, H., Kajbaf, M. B., & Gamrani A. (2025). The Design and Validation of a Distress Tolerance Model Based on Islamic Teachings. *qaiie*. 10(1), 69-90. <http://dx.doi.org/10.61882/qaiie.10.1.6>[In Persian]
- Sibraval, N. J., Boisseau, C. L., Mancebo, M. C., et al. (2011). Prevalence and clinical characteristics of mental rituals in a longitudinal clinical sample of obsessive compulsive disorder. *Depress Anxiety*, 28(10): 892-898. <https://doi.org/10.1002/da.20869>
- Tezcan, E.; Millet, B. (1997). Phenomenology of obsessive-compulsive disorders. Forms and characteristics of obsessions and compulsions in east Turkey. *Encephale*, 23: 342-350. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/9453926/>
- Vojdani, F. & Mohases, M. (2019). The foundations of social trust in Islamic texts. *Social Theories of Muslim Thinkers*, 9(1), 52-80. <https://doi.org/10.22059/jstmt.2019.72128>[In Persian]