

بررسی مسئولیت‌پذیری افراطی به‌عنوان مؤلفه بنیادین اختلال وسواس فکری-عملی از منظر روان‌شناسی و آموزه‌های دینی

محدثه روشن‌ضمیر^۱، سید محمد برومند^۲، محمدابراهیم روشن‌ضمیر^۳

چکیده

هدف: اختلال وسواس فکری-عملی یکی از ناتوان‌کننده‌ترین اختلالات روان‌پزشکی محسوب می‌شود که پیامدهای ناگوار روانی و اقتصادی برای فرد و جامعه دارد. وسواس مذهبی از اولین گونه‌های وسواس است که برخی باورهای ناروای دینی به‌ویژه در مباحث مربوط به طهارت و نجاست، آن را تشدید می‌کند. از نظر برخی روان‌شناسان یکی از مؤلفه‌های مؤثر در بروز اختلال وسواس، مسئولیت‌پذیری افراطی است. مسئولیت‌پذیری افراطی یعنی باور به مسئول بودن در برابر آنچه خارج از توان فرد است. پژوهش حاضر به این پرسش‌ها پاسخ می‌دهد که آیا می‌توان در آموزه‌های دینی، گزاره‌هایی در راستای تعدیل افکار و باورهای مبتنی بر مسئولیت‌پذیری افراطی یافت و این گزاره‌ها چگونه افکار و باورهای مخرب را تعدیل می‌کنند.

روش: این مقاله به شیوه توصیفی-تحلیلی سامان‌یافته است و در جمع‌آوری داده‌ها از منابع کتابخانه‌ای استفاده شده است.
یافته‌ها: یافته‌های پژوهش حاضر نشان می‌دهد آموزه‌های قرآنی و روایی با تکیه بر اصل میانه‌روی در سلوک دینی، در کنار ارزشمند دانستن مسئولیت‌پذیری، نسبت به افراط در آن هشدار می‌دهند. این رهنمودها، هشدارها و برخی اصول و قواعد فقهی معتبر، به شخص وسواسی که به‌واسطه انحراف در شناخت‌واره‌ها دچار آشفتگی روحی شده، کمک می‌کند تا با اصلاح باورهای مبتنی بر مسئولیت‌پذیری افراطی، احساس مسئولیت خود را در حد اعتدال نگه دارد و احساس گناه و ترس از طردشدگی نداشته باشد. پاره‌ای از این اصول و قواعد فقهی از این‌قرارند: اصل «عدم حرج»، «باحه»، «طهارت»، «برائت»، «صحت» و قواعدی مانند قاعده «لاشک لکنیرالشک».

کلمات کلیدی: اصلاح رفتار، روش‌های روان‌شناختی، قرآن و سنت

۱. نویسنده مسئول، کارشناسی ارشد، گروه روان‌شناسی، دانشگاه فردوسی مشهد، مشهد، ایران m.roushanzamir1991@yahoo.com

۲. دانشجوی دکتری تخصصی، گروه مدرسی معارف اسلامی، دانشگاه فردوسی مشهد، مشهد، ایران

۳. دانشیار، گروه علوم قرآن و حدیث، دانشگاه علوم اسلامی رضوی، مشهد، ایران

مقدمه

اختلال وسواس جبری (Compulsive Disorder - Obsessive) و اختلالات مربوطه، ششمین طبقه اختلالات در کتابچه تشخیصی و آماری اختلالات روانی هستند (۱). پژوهشگران تخمین می‌زنند ده درصد بیماران سرپایی مطب‌ها و درمانگاه‌های پزشکی، مبتلابه اختلال وسواس فکری- عملی هستند و این بیماری، پس از فوبیا، اختلالات مرتبط با مواد و اختلال افسردگی اساسی به‌عنوان چهارمین اختلال شایع روان‌پزشکی شناخته می‌شود (۲). به گزارش ویرایش پنجم راهنمای تشخیصی و آماری اختلالات روانی (DSM5) میزان شیوع ۱۲ ماهه برای OCD در آمریکا ۱/۲ درصد و در سطح جهانی ۱/۱ تا ۱/۸ درصد است (۳).

اختلال وسواس فکری- عملی (OCD) به‌عنوان یک اختلال روانی مزمن شناخته می‌شود. وجود افکار و تصاویر ذهنی نامطلوب تکرارشونده و رفتارهای اجبارگونه‌ی فیزیکی و ذهنی، از ویژگی‌های اساسی این اختلال است. این وسواس‌ها و اجبارها، آشفتگی‌های روانی بسیاری برای افراد رقم می‌زنند و در عملکرد روانی، اجتماعی، شغلی و تحصیلی افراد تداخل ایجاد می‌کنند (۴). کنترل افکار وسواسی برای فرد مبتلا بسیار دشوار است و فرد با وجود آگاهی از بی‌معنایی این افکار بازهم دچار آشفتگی و پریشانی می‌شود. اعمال وسواسی نیز، رفتارها یا فعالیت‌های ذهنی تکرارشونده هستند که فرد احساس می‌کند نیرویی قدرتمند او را به انجام این رفتارها مجبور می‌کند. پیامد کوتاه‌مدت انجام این رفتارهای اجبارگونه، کاهش ناراحتی و پریشانی است، اما در بلندمدت منجر به آشفتگی‌های روحی و روانی بسیاری خواهد شد (۵). یکی از انواع وسواس‌های فکری و عملی، وسواس مذهبی (دینی) است که در سطح ایران و جهان بسیار کم مورد بررسی قرار گرفته است. این اختلال به علت تأثیرپذیری از فرهنگ، در جوامع مختلف شیوع

متفاوتی دارد و تخمین زده می‌شود در کشورهای غربی بین ۵ تا ۳۳ درصد از مبتلابان به‌طور هم‌زمان به وسواس مذهبی نیز مبتلا هستند، در جوامع مذهبی این ارقام به ۶۰ درصد نیز می‌رسد (۶). تبیین‌های مبتنی بر رویکرد شناختی برای اختلال وسواس فکری عملی، مؤلفه مسئولیت‌پذیری افراطی را در سبب‌شناسی و حفظ علائم اختلال مؤثر می‌دانند (۷). بر پایه‌ی دیدگاه سالکووسکیس مسئولیت‌پذیری افراطی عامل مهم در آسیب‌پذیری به اختلال OCD است. افرادی که دچار مسئولیت‌پذیری اغراق‌آمیز هستند، افکار و تکانه‌های عادی مزاحم را که در سایر افراد هم رخ می‌دهد، نشانه‌ی صدمه زدن به خود و دیگران تفسیر می‌کنند و خود را در برابر این افکار و تصاویر مسئول دانسته تلاش می‌کنند برای پیش‌گیری از آن هر کاری انجام دهند، این برداشت از افکار و تصاویر ذهنی، منجر به مسئولیت‌پذیری افراطی و اغراق‌آمیز برای جلوگیری از وقوع آسیب و خطر و تجربه‌ی ناراحتی و اضطراب به دنبال رخداد آن‌ها می‌شود (۸).

با در نظر گرفتن میزان شیوع بالای اختلال وسواس فکری عملی در جوامع دین‌دار و نقش پررنگ مؤلفه مسئولیت‌پذیری افراطی در سبب‌شناسی اختلال و همچنین بی‌تفاوت نبودن اسلام نسبت به رنج‌های روحی و روانی انسان، این پرسش به ذهن می‌آید که آیا در آموزه‌های دینی، می‌توان گزاره‌هایی در راستای تعدیل افکار و باورهای مبتنی بر مسئولیت‌پذیری افراطی یافت. پرسش دوم این است که گزاره‌های مطرح‌شده چگونه افکار و باورهای مخرب را تعدیل می‌کنند؟ پیش از ورود به بحث، شایسته است برخی مفاهیم مرتبط با موضوع واکاوی شوند.

ادبیات نظری پژوهش

مفهوم‌شناسی اختلال وسواس فکری- عملی

اختلال وسواس فکری- عملی شامل دو بعد وسواس‌ها و

بررسی مسئولیت‌پذیری افراطی به‌عنوان مؤلفه بنیادین...

آزاردهنده‌ای است که در ذهن فرد شکل می‌گیرد و محتوای آن صحنه‌هایی پر از خشونت است. ب) اجبارها؛ اجبارها اعمالی هستند که فرد احساس می‌کند مجبور به انجام آن‌ها است تا با وسواس‌ها مقابله کند یا با آن‌ها کنار بیاید. وسواس‌های فکری و عملی یادشده موجب رنج روحی فراوان و اختلال در زندگی فردی، اجتماعی، تحصیلی و شغلی می‌شوند. فراوان‌ترین شکل اختلال وسواس به ترتیب عبارتند از: ترس از آلوده شدن، تردیدهای بیمارگون، میل افراطی به قرینگی و افکار آزاردهنده با محتوای جنسی و پرخاشگری (۱۴).

اجبارها است؛ الف) وسواس‌ها (obsessions)؛ وسواس‌ها؛ افکار، امیال آنی و نگاره‌های ذهنی تکرارشونده (Recurrent) یا سمج (Persistent) هستند که مانند مهمانان ناخوانده به ذهن فرد حمله می‌کنند و باعث می‌شوند او معذب، مشوش، مضطرب و عصبی شود. وسواس‌ها خود را به سه شکل نشان می‌دهند: ۱) افکار؛ افکار وسواسی کلماتی هستند که به‌صورت مداوم در ذهن فرد تکرار می‌شوند؛ ۲) ترس‌ها؛ ترس‌های وسواسی عبارت از احساسات، انگیزه‌های ناگهانی یا نگرانی‌هایی است درباره اینکه مبدا کاری را ناپجا و نامطلوب انجام دهد؛ ۳) ایماژها (images)؛ تصاویر مزاحم و

عنوان مقاله	سال	نویسندگان	نتایج
بررسی قواعد فقهی موجود در رفع وسواس	۱۳۹۹	سیده معصومه دستغیب، دکتر محمدجواد سلمان پور	با به‌کارگیری قاعده‌های الحرج، الضرر، لاشک لکثیر الشک، تسهیل، اصالت طهارت، فراغ و تجاوز و اصالت صحت که برخی جنبه رخصتی و برخی عزیمتی دارند، وسواس در عبادات به وجود نمی‌آید و یا در صورت وجود، رفع می‌شود (۹).
جایگاه حدیث رفع در پیش‌گیری از وسواس‌های فکری و رفتاری	۱۳۹۶	امیرحمزه سالار زایی، فرشته ابراهیم‌آبادی	به‌کارگیری و نقید به فقرات نه‌گانه حدیث رفع به‌ویژه فقره آخر از اختلال وسواس فکری عملی جلوگیری می‌کند (۱۰).
اثربخشی درمان شناختی-رفتاری با رویکرد عقلانی-معنوی	۱۳۹۷	نادر منیر پور، صدیقه حسینی سمنانی	الگوی درمان شناختی-رفتاری با رویکرد عقلانی-معنوی، باورهای عقلانی را تقویت کرده و ترس‌های مذهبی-معنوی افراطی مربوط به خدا و گناه را کاهش می‌دهد و با اصلاح خود پنداره، خدا پنداره و آخرت پنداره، بر کاهش شدت وسواس-بی‌اختیاری، تأثیرگذار است (۱۱).
اثربخشی طرح‌واره درمانی هیجانی بر نشخوار فکری و مسئولیت‌پذیری افراطی در بیماران مبتلا به اختلال وسواسی جبری	۱۳۹۹	عاطفه قوتی، مسعود آهوان، فاطمه شهاخت ده سرخ، مریم فرنوش	طرح‌واره درمانی هیجانی می‌تواند بر کاهش نشخوار فکری و مسئولیت‌پذیری افراطی تأثیرگذار باشد (۱۲).
اثربخشی درمان مواجهه و بازداری از پاسخ بر احساس مسئولیت افراطی و عدم تحمل تردید در بیماران مبتلا به اختلال وسواسی-اجباری	۱۳۹۸	اعظم نایب‌آقایی، سید علی آل یاسین، حسن حیدری، حسین داوودی	درمان مواجهه و جلوگیری از پاسخ در بهبود احساس مسئولیت افراطی و عدم تحمل تردید در بیماران مبتلا به اختلال وسواسی-اجباری اثربخشی کارا دارد (۱۳).

ایرانی-اسلامی، افکار وسواسی- مذهبی بیشتر شایع است. بیش‌ترین درصد (۵۰-۸۰) وسواس‌های فکری عملی در ایران با محتوای مذهبی و به‌خصوص نجس و پاکی و شستشو خود را نشان می‌دهند (۱۵).

در وسواس، افکار مزاحم و تکرارشونده‌ای در ذهن وجود دارد که فرد تلاش می‌کند چنین فکرهایی را از ذهنش بیرون کند، ولی موفق نمی‌شود. افکار وسواسی در افراد، وابسته به فرهنگ جامعه است؛ به‌عنوان نمونه، در فرهنگ

مسئولیت‌پذیری افراطی، از منظر روانشناسی

مفهوم مسئولیت‌پذیری افراطی، اولین بار از سوی سالکووسکیس^۲ به‌عنوان یکی از ویژگی‌های اصلی وسواس و اختلالات مرتبط با آن مطرح شده است و به‌گرایش افراد مبتلابه اختلالات وسواس-جبری به احساس مسئولیت مفرط در مقابل اتفاق‌های ناگوار ذهنی یا حقیقی و یا پیش‌بینی‌شده گفته می‌شود (۸).

کارگروه شناخت‌واره‌های وسواسی جبری، مسئولیت‌پذیری افراطی را این‌گونه تعریف می‌کند: قبول این باور که فرد می‌تواند باعث رویدادهایی با عواقب منفی شود یا قادر است از وقوع آن رویدادها پیش‌گیری کند، این وقایع ممکن است در دنیای واقعی وجود داشته باشند و یا ممکن است ساجکتیو و ذهنی باشند یعنی فقط در ذهن فرد روی دهند (۱۸).

پژوهش‌ها در مورد سبب‌شناسی این اختلال نشان داده‌اند که انواع خاصی از باورهای وسواسی می‌تواند عامل خطری برای پیشروی علائم وسواس به حساب آید. در سال ۱۹۸۵ سالکووسکیس در تحلیلی شناختی رفتاری از بیماری وسواس پیشنهاد کرد که ارزیابی‌های افکار مزاحم، بخصوص ارزیابی‌های مربوط به مسئولیت‌پذیری، منجر به رفتارهای اجباری می‌شود. طبق این تحلیل افراد دارای وسواس، افکار، تصاویر و تکانه‌های مزاحم به‌نحوی که به‌گونه‌ای ارزیابی می‌کنند که گویا این افکار نشان‌دهنده‌ی این است که آسیب به خود یا همکاران به‌طور خاص یک عامل خطر (ریسک) جدی است و ممکن است آنان مسئول این آسیب‌ها باشند. این نحوه تعبیر و تفسیر خاص شناخت‌واره‌های مزاحم مبنی بر مسئولیت‌پذیری در مورد آسیب به خود و همکاران، این افکار مزاحم را با آشفتگی شدید همراه می‌کند و باعث تمایل به انجام رفتارهای اجباری مانند چک کردن یا شستشو برای خنثی‌سازی اثر افکار و به دنبال آن احساس آرامش می‌شود (۱۹).

رفتارهای وسواسی باهدف کاستن از میزان آشفتگی ناشی از افکار وسواسی و یا جلوگیری از یک واقعه دهشتناک (مثل بیمارشدن) انجام می‌شود. بااین‌وجود، یا این اعمال به‌صورت منطقی نمی‌توانند از حوادث ترسناک جلوگیری کنند؛ به عبارتی جادویی^۱ هستند (مثلاً با قرار دادن اشیاء به‌صورت منظم از آسیب رسیدن به فرد عزیز جلوگیری شود) و یا به‌وضوح افراطی هستند (ساعت‌ها دوش گرفتن روزانه) (۱).
اختلال وسواس فکری-عملی بر طبق ویراست پنجم راهنمای تشخیصی و آماری اختلالات روان‌پزشکی، چهار الگوی عمده دارد: ۱. تمیز کردن (وسواس‌های آلودگی و اعمال اجباری تمیز کردن)؛ ۲. تقارن (وسواس‌های تقارن و تکرار و نظم و شمارش اجباری)؛ ۳. (افکار ممنوع یا تابو) مانند افکار پرخاشگری، جنسی، یا وسواس‌های مذهبی و اجبارهای مرتبط با آن‌ها؛ ۴. (آسیب) ترس از آسیب زدن به خود و دیگران و چک کردن‌های اجباری (۱۶).

مفهوم‌شناسی مسئولیت‌پذیری افراطی

ازنظر واژه‌شناسی، صفت «افراط» در نقطه مقابل صفت «اعتدال» جای می‌گیرد، چراکه «اعتدال» به معنای «میان‌روی» و «اندازه نگه‌داشتن»، در مقابل مفهوم جامع «اندازه نگه نداشتن» و «تجاوز از حدود» تعریف می‌شود (۱۷). این مفهوم جامع هم شامل «افراط» و هم شامل «تفریط» می‌شود. (رفتاری که در جای «درست» (حق) نباشد، رفتار «بدون اعتدال» خواهد بود)؛ بنابراین، مسئولیت‌پذیری افراطی عبارت از این است که انسان بنا به دلایلی مسئولیت‌هایی را برای خود تعریف کند که از گستره توانش، خارج است و قادر به انجام آن‌ها نیست.

1. Magical Thinking

2. Salkovskis PM

این مدل با درک اینکه افکار مزاحم پدیده‌های بهنجارند، شروع می‌شود. مطالعات نشان دادند که ۹۱ درصد از افراد افکار، تصاویر و تکانه‌های مزاحم و ناخواسته‌ای را تجربه می‌کنند که با نظام ارزشی آن‌ها در تضاد است و در محتوا شبیه محتوای افکار وسواسی است که توسط بیماران وسواسی گزارش می‌شود (۲۰). افرادی که می‌دانند این افکار بهنجارند و آسیبی ندارند، می‌توانند آن‌ها را نادیده بگیرند، اما افرادی که تمایل دارند این مزاحمت‌ها را تهدیدآمیز و یا نشان‌دهنده‌ی مسئولیت شخصی برای جلوگیری از آسیب ارزیابی کنند، الگوی ناراحتی و پریشانی شدید و رفتارهای اجباری که مشخصه اختلال وسواس فکری-عملی است را تجربه می‌کنند.

می‌توان از این نکته شایان یادکرد که باورهای مبتنی بر مسئولیت‌پذیری هم مربوط به انجام کاری به‌منظور جلوگیری از آسیب یا برگرداندن آسیب و هم مربوط به مسئولیت‌پذیری درباره خطاهای «فروگذاری» و انجام فعل است (۱۸). برای مثال (اگر زمانی که خطر را پیش‌بینی می‌کنم کاری نکنم، من مقصر همه عواقب بد هستم) (۲۱). تعبیر افکار مزاحم بهنجار به‌عنوان شاخص مسئولیت‌پذیری شخصی برای آسیب، عواقبی را به دنبال دارد: ناراحتی فزاینده؛ توجه فزاینده به افکار مزاحم و برانگیزان‌های بیرونی این افکار، دسترسی فزاینده به فکر مزاحم اصلی و سایر انگاره‌های مرتبط و رفتارهایی مانند اجبارها، خنثی‌سازی، اجتناب، رفتارهای اطمینان‌بخش و سرکوب افکار که در واقع چالش‌هایی برای کاهش یا فرار از مسئولیت‌پذیری محسوب می‌شوند.

در نهایت هرکدام از این تأثیرات باعث جلوگیری از خاموشی طبیعی اضطراب، جلوگیری از عدم تأیید ارزیابی‌های شخص از افکار مزاحم و افزایش اشتغال ذهنی به افکار مزاحم (و به تبع آن افزایش وقوع و فراوانی آن‌ها) می‌شود (۱۹).

ریشه مسئولیت‌پذیری افراطی

نظریه شناختی رفتاری سالکوویسکیس ادعا می‌کند که افراد به دلیل فرض‌هایی که از تجربیات اولیه خود فراگرفته‌اند، نسبت به ارزیابی‌های خاص شناخت‌واره‌های مزاحم، آسیب‌پذیر می‌شوند. تصور می‌شود برای ایجاد تعبیرهای منفی از افکاری خاص، این فرض‌ها با رویدادهای مهم و بحرانی تعامل می‌کنند.

سالکوویسکیس و همکاران (۱۹۹۹) معتقدند که ۵ نوع تجربه یادگیری خاص در شکل‌گیری باورهای تحریف‌شده در مورد شناخت‌واره‌های مزاحم نقش دارد که عبارتند از:

۱. احساس مسئول بودن که به‌صورت آشکار یا ضمنی در دوره کودکی ایجاد شده است. (مانند نخستین فرزند خانواده بودن)
 ۲. تعیین معیارهای ایده‌آل و سخت‌گیرانه برای عملکرد (مانند این باور مذهبی که فکر گناه مانند عمل گناه است).
 ۳. تجارب اولیه دوران کودکی که به علت نداشتن مسئولیت، نسبت به انگاره‌های مسئولیت حساسیت ایجاد شده است. (برای مثال والدین بیش‌ازحد حمایت‌کننده).
 ۴. رویدادی که در آن عملکرد یک فرد منجر به اتفاق حسرت‌بار جدی شده است (مانند دکتری که در تجویز خطا می‌کند).
 ۵. رویدادی که در آن به نظر می‌رسد افکار یک نفر و یا کنش و واکنش یک نفر در یک فلاکت جدی نقش داشته است (مانند آرزوی اینکه کسی جان خود را از دست بدهد و بعد مشخص شود که آن فرد مرده است).
- عواملی که با این تجارب در تعامل‌اند عبارتند از: انتقاد و سرزنش، موقعیتی که مسئولیت را افزایش می‌دهد (مانند تولد یک کودک) و نوع اتفاقات تصادفی که در شماره ۵ توضیح داده شد. این تجارب فرد را برای ارزیابی منفی افکار بهنجار، مزاحم و ناخواسته آماده می‌کند. برای مثال داشتن یک حس مسئولیت گسترده که در کودکی شکل گرفته و سرزنش شدن به خاطر اتفاق بدی که افتاده، ممکن است منجر به این فرض

پاسخگو بودن و تعهد دارد (۲۵) و شامل ویژگی‌هایی چون تفکر قبل از عمل، به تأخیر انداختن خواسته‌ها، رعایت قوانین و هنجارها و سازمان‌دهی و اولویت‌بندی تکالیف می‌شود (۲۶). رفتار تکلیف محور و هدف محور را در برمی‌گیرد و مشخص می‌کند که یک نفر، تصمیم خود را برای انجام یک عمل ادامه دهد و به سرانجام برساند (۲۷).

از منظر قرآن و متون دینی، انسان، موجودی رها شده نیست^۱ تا همچون حیوانات، تمام همتش برآورده کردن نیازهای فردی‌اش باشد و در برابر هیچ‌کس پاسخگو نباشد؛ بلکه از آنجاکه انسان موجودی دارای قدرت تفکر و تعقل است، وظائفی بر عهده دارد^۲ و افزون بر این، وظائفی از جانب خداوند برای وی تعیین شده که ضامن سعادت دنیوی و اخروی وی است. بر اساس مبانی دینی، انسان در برابر خود،^۳ خدا، دیگران و طبیعت دارای مسئولیت است تا آنجا که پیامبران هم از این قاعده استثنا نشده‌اند.^۴ درآیات متعددی به این موضوع تصریح یا اشاره شده است: به‌عنوان نمونه، در آیه ۶ سوره تحریم آمده است: «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا قُوا أَنْفُسَكُمْ وَأَهْلِيكُمْ نَارًا وَقْوُودِهَا النَّاسُ وَالْحِجَارَةُ...؛ ای مؤمنان! خود و خانواده خود را از آتشی که هیزم آن انسان‌ها و سنگ‌هاست حفظ کنید...». بر اساس این آیه، انسان نه‌تنها در برابر تأمین نیازهای مادی خانواده خود مسئولیت دارد بلکه نسبت به مسائل معنوی آنان و آنچه مربوط به سعادت اخروی آنان است نیز وظائفی بر عهده دارد؛ فرمان به امر به معروف و نهی از منکر، به‌خوبی بیانگر گستره مسئولیت انسان در برابر دیگران است (۳۳) (۳۴)(۳۵).^۵

۱. «أَيُّحَسِبُ الْإِنْسَانُ أَنْ يُتْرَكَ سُدًى؛ آیا انسان گمان می‌کند بیهوده و مهمل [بدون تکلیف و مسئولیت] رها می‌شود؟» قیامت: ۳۶
 ۲. «إِنَّا عَرَضْنَا الْإِيمَانَةَ عَلَى السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ وَالْجِبَالِ فَأَبَيْنَ أَنْ يَحْمِلْنَهَا وَأَشْفَقْنَ مِنْهَا وَحَمَلَهَا الْإِنْسَانُ إِنَّهُ كَانَ ظَلُومًا جَهُولًا» احزاب: ۷۲.
 ۳. «كُلُّ نَفْسٍ بِمَا كَسَبَتْ رَهِينَةٌ» مدثر: ۳۸؛ «تِلْكَ أُمَّةٌ قَدْ خَلَتْ لَهَا مَا كَسَبَتْ وَرِكْمَ مَا كَسَبَتْمْ وَلا تَسْئَلُونَ عَنْهَا كَانُوا يَعْمَلُونَ» بقره: ۱۳۴ و ۱۴۱ و ۲۸۶.
 ۴. «لِنَسْئَلَنَّ الَّذِينَ أُرْسِلَ إِلَيْهِمْ وَلِنَسْئَلَنَّ الْمُرْسَلِينَ (اعراف / ۶)
 ۵. پاره ای از تفاسیر به صراحت با واژگانی چون «مسئولیت و تکلیف» بر این

شود که هر اثری بر نتیجه یا پیامد برابر است با مسئولیت‌پذیری کامل در برابر آن نتیجه، در چنین موقعیت‌هایی اگر یک فکر مزاحم مانند: "چاقو ممکن است به کسی آسیب بزند" بیاید، فردی با این فرض که "اثر برابر با مسئولیت‌پذیری است"، ممکن است این فکر مزاحم را این‌گونه تعبیر کند: "من مسئولم که مطمئن شوم چاقوها در دسترس هیچ‌کس نباشند و تصادفاً به کسی آسیب نمی‌رسد." نتیجه آن می‌تواند مخفی کردن چاقوها و چک کردن دائم اینکه منطقه امن است، باشد (۱۹). وقوع افکار وسواسی با فرض‌هایی مانند "اثر برابر با مسئولیت است" تعامل دارد. در نتیجه موقعیتی که در آن با انجام ندادن کاری احتمال آسیب وجود دارد (فروگذاری) تبدیل می‌شود به موقعیتی که یک نفر فعالانه اجازه می‌دهد آسیب اتفاق افتد (انجام فعل) (۲۲).

افراد مبتلا به OCD، معتقدند که می‌توانند و باید از وقوع رویدادها که منجر به خودآزاری یا آسیب و ضرر می‌شوند، جلوگیری کنند و همین امر باعث می‌شود آن‌ها در این زمینه سخت تلاش کنند. احساسی که چنین مسئولیتی را همراه خود داشته باشد، باعث می‌شود فرد مبتلا کوشش‌هایی را در جهت اجتناب از وقوع رویدادها انجام دهد که همین امر وجود OCD را تأیید می‌کند (۲۳).

مسئولیت‌پذیری از منظر آموزه‌های دینی

با توجه به مطالب گفته شده، روشن شد که از نظر روان‌شناختی یکی از مؤلفه‌های زمینه‌ساز وسواس، مسئولیت‌پذیری افراطی است. از این‌رو، شایسته است مسئولیت‌پذیری افراطی از منظر آموزه‌های دینی نیز مورد بررسی قرار گیرد.

اصل مسئولیت عبارت است از: افزایش استقامت فرد در برابر شرایط و پیروی از الزام‌های درونی به‌جای فشارهای بیرونی (۲۴). مسئولیت‌پذیری اشاره به حس وظیفه‌شناسی،

بررسی مسئولیت‌پذیری افراطی به‌عنوان مؤلفه بنیادین...

در حدیثی آمده است آنگاه که آیه «قُوا أَنْفُسَكُمْ وَ أَهْلِيكُمْ نَارًا» نازل شد، یکی از یاران پیامبر (ص) پرسید: چگونه خانواده خود را از آتش دوزخ حفظ کنیم؟ فرمود: «آن‌ها را امر به معروف و نهی از منکر کن، اگر از تو پذیرا شوند، آن‌ها را از آتش دوزخ حفظ کرده‌ای و اگر نپذیرند، وظیفه خود را انجام داده‌ای» (۲۸).

در روایتی دیگر وارد شده است: «هر یک از شما که (به‌گونه‌ای) سرپرست است، ... مرد، سرپرست خانواده خویش است و درباره آن‌ها از او بازخواست می‌شود. زن نیز سرپرست خانه شوهر خود و فرزندان اوست و درباره آن‌ها از او سؤال خواهد شد» (۲۹).

بنابراین در نگرش متون دینی، مسئولیت‌پذیری نیک انگاشته شده است (۳۱)(۳۲) و گستره‌ای سترگ و پهن دامن دارد.

این پدیده‌ی نیکو بسان بسیاری از پدیده‌های پسندیده‌ی دیگر، اگر دچار افراط و تفریط شود، می‌تواند پیامدهای ناگواری را در پی داشته باشد.

ریشه مسئولیت‌پذیری افراطی

در ریشه‌یابی روان‌شناختی مسئولیت‌پذیری افراطی گفته شد این آسیب در نتیجه تحریف در شناخت‌واره‌ها و تعبیر منفی از افکار خاص بروز پیدا می‌کند. به نظر می‌رسد نگرش دینی و روان‌شناختی در ریشه‌یابی آسیب یادشده، هم‌پوشانی داشته باشند. در منابع دینی افراط نتیجه جهل و نادانی دانسته شده است؛ به عبارت دیگر آموزه‌های دینی نیز برای مسئولیت‌پذیری افراطی عامل شناختی را در نظر می‌گیرند.

در سخنی از حضرت علی (ع) عقلانیت همان‌گونه تبیین شده است که اعتدال معنا می‌شود و نقطه مقابل آن یعنی «جهالت»، به معنای «اندازه نگه نداشتن و تجاوز از حد

باورند که گستره مسئولیت‌پذیری انسان فراتر از گستره فردی است

چیزی» خواهد بود. ایشان در بیان نشانگان عاقل فرموده‌اند: «إِلْعَاقِلٍ مَنْ وَضَعَ الْأَشْيَاءَ مَوَاضِعَهَا وَ الْجَاهِلِ ضِدِّ ذَلِكَ (۳۰) و در تعریف «عدل» فرموده‌اند: «إِلْعَادِلٍ يَضَعُ الْأُمُورَ مَوَاضِعَهَا» (۳۶)؛ هنگامی که دو عبارت یادشده در کنار یکدیگر قرار می‌گیرند این نتیجه به دست داده می‌شود که عدل زمانی محقق می‌گردد که عقل، حد و حدود چیزی را تعیین کند؛ چنانکه علامه طباطبائی در تعریف عدل بدین نکته توجه داده‌اند (۳۷).^۱

در کلامی دیگر به‌صراحت ریشه افراط، خطا در گستره شناخت یا همان جهل دانسته شده است؛ «لَا يُزَيُّ الْجَاهِلِ [تَزَى الْجَاهِلِ إِلَّا مِفْرَطًا أَوْ مِفْرَطًا]» (۳۸). بر مبنای این آموزه‌ها می‌توان گفت هر جا عقلانیت هست عدالت و میانه‌روی نیز پدیدار می‌شوند؛ لذا گفته‌اند یکی از نشانه‌های خرد، دوری از افراط و تفریط است (۳۰). ارتباط محکم عدل و عقل تا بدان جا است که «ذوی عدل»^۲ را صاحبان عقل خوانده‌اند (۳۹).

از آنجاکه سلوک دینی همچون هر روش و رفتار دیگری می‌تواند دستخوش افراط و تفریط گردد، در آموزه‌های دینی، راهکارهای کلی و موردی (مربوط به موضوعی خاص) برای پیش‌گیری از این مشکل یا برطرف کردن آن بیان شده است.

راهکارهای کلی برای پیش‌گیری از مسئولیت‌پذیری افراطی

منظور از راهکارهای کلی، آن دسته از راهکارهاست که اختصاص به موردی خاص ندارند، بلکه در همه امور دینی از جمله مسئولیت‌پذیری ساری و جاری هستند؛ این راهکارها عبارتند از:

۱. اعتدال و میانه‌روی

مسئولیت‌پذیری افراطی در مقابل مسئولیت‌پذیری

۱. طباطبائی، المیزان، ج ۱۲، ۳۳۱ در تفسیر آیه «إِنَّ اللَّهَ تَائِمٌ بِالْعِدْلِ وَ الْإِحْسَانِ» نحل: ۹۰؛ و بنگرید: همان، ج ۸، ص ۸۲ ذیل آیه «وَلَا تَسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ» اعراف: ۳۱؛ در اینجا رعایت اعتدال در شؤون مختلف زندگی از بدیهیات عقلی دانسته شده است.
۲. طلاق: ۲.

قدرت و گشاده‌دستی است (۴۳) بر اساس این آیه، مفسران بر این باورند که وظایف و تکالیفی که خداوند بر عهده انسان گذاشته، برتر از قدرت و توانایی افراد نیست (۳۷) و با توجه به این آیه باید گفت تمام احکام به‌ظاهر مطلق، با این آیه تفسیر و تقیید می‌گردد و به مواردی که تحت قدرت انسان است اختصاص می‌یابد. این دستور الهی مطابق قواعد عقلایی پذیرفته‌شده است (۳۷).

در راستای اصل مسئولیت اعتدالی، پاره‌ای از گزاره‌های قرآنی بر نفی عسر و رنج افراطی در تکالیف دینی تأکید دارند. به‌عنوان نمونه در آیه ۱۸۵ سوره بقره دلیل عدم وجوب روزه بر مسافر و مریض، ساده‌گیری خداوند نسبت به ارائه تکالیف معرفی می‌شود. «...يُرِيدُ اللَّهُ بِكُمُ الْيُسْرَ وَلَا يُرِيدُ بِكُمُ الْعُسْرَ...» در پاره‌ای از آیات، ناپسند بودن وضع قوانین دشوار و مشقت‌بار، در نفی «حرج» از بندگان نمایانده شده است. آیات: «مَا يُرِيدُ اللَّهُ لِيَجْعَلَ عَلَيْكُمْ مِنْ حَرَجٍ»^۵ (مائده: ۶) و «وَمَا جَعَلَ عَلَيْكُمْ فِي الدِّينِ مِنْ حَرَجٍ»^۶ (حج: ۷۸) همین مفهوم را ارائه می‌کنند.

۳. مسئولیت‌پذیری به‌قدر طاقت

در آیه ۶ سوره کهف گفته شده است: «فَلِئَلَّكَ بِأَخَعِ نَفْسِكَ عَلَى آثَارِهِمْ إِنَّ لَهُمْ يُؤْمِنُوا بِهِذَا الْجَدِيثِ أَسْفًا؛ شاید تو می‌خواهی اگر [این معاندان لجوج] به این سخن [که قرآن کریم است] ایمان نیاورند، خود را از شدت اندوه هلاک کنی!».

همین مضمون در سوره شعرا آیه ۳ و ۴ تکرار شده است: «لِئَلَّكَ بِأَخَعِ نَفْسِكَ إِلَّا يَكُونُوا مُؤْمِنِينَ؛ شاید تو می‌خواهی برای اینکه آنان ایمان نمی‌آورند، خود را از شدت اندوه هلاک کنی!» آیاتی در قرآن از «حرص» پیامبر (ص) بر هدایت مردم حکایت می‌کنند که مطلب یادشده را تأیید می‌کنند.^۷

۵. خدا نمی‌خواهد (با احکامش) بر شما تنگی و مشقت قرار دهد.

۶. و بر شما در دین هیچ مشقت و سختی قرار نداد.

۷. لَقَدْ جَاءَكُمْ رَسُولٌ مِنْ أَنْفُسِكُمْ عَزِيزٌ عَلَيْهِ مَا عَنِتُّمْ حَرِيصٌ عَلَيْكُمْ بِالْمُؤْمِنِينَ رَؤُوفٌ رَحِيمٌ (توبه: ۱۲۸) وَ مَا أَكْثَرُ النَّاسِ وَلَوْ حَرَصْتَ بِمُؤْمِنِينَ (يوسف: ۱۰۳) إِنَّ تَحْرِيصَ عَلَيَّ هِدَايَتِهِمْ فَإِنَّ اللَّهَ لَا يَهْدِي مَنْ يُضِلُّ وَ مَا لَهُمْ

اعتدالی قرار دارد. مفهوم «اعتدال و میانه‌روی» در آموزه‌های دینی با واژه‌ها و اصطلاحات مختلفی تبیین شده است. واژگان «قصد»،^۱ «اقتصاد»،^۲ (۴۰) «وسط»^۳ (۴۰)(۴۱) مضمون «میانه بودن، بجا بودن و به‌اندازه بودن» را منتقل می‌کنند؛ بنابراین «میانه‌روی» در دین‌داری یک راهکار اصلی برای پیش‌گیری و رفع آسیب «زیاده‌روی» در انجام مسئولیت است. به‌عنوان نمونه کلینی و تعدادی از حدیث‌پژوهان ذیل عنوان «بَابُ فِضْلِ الْقَصْدِ» به فضیلت میانه‌روی در امور اقتصادی، اکل و شرب، پوشش، انفاق و... پرداخته‌اند. (۴۰) همچنین در آموزه‌های دینی، میانه‌روی به‌عنوان یکی از «نشانیگان» مؤمن (۴۰) و «سیره و مرام» (۳۰) او معرفی شده است.

۲. مسئولیت بخشی به‌قدر طاقت

گویاترین آیه در این باره عبارت است از: «لَا يَكْلِفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا» (بقره/۲۸۶)؛ خداوند هیچ‌کس را، جز به‌اندازه توانایی‌اش، تکلیف نمی‌کند.

مفسران درباره این آیه گفته‌اند (۴۲)؛^۴ ناظر به کسانی است که از شنیدن آیه «لِلَّهِ مَا فِي السَّمَاوَاتِ وَمَا فِي الْأَرْضِ وَإِنْ تُبَدُّوا مَا فِي أَنْفُسِكُمْ أَوْ تَخْفَوْهُ يَحْصِبْكُمْ بِهِ اللَّهُ فَيَغْفِرْ لِمَنْ يَشَاءُ وَيُعَذِّبُ مَنْ يَشَاءُ وَاللَّهُ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ» (بقره/۲۸۴) اگر چیزی را در دل پنهان دارید و آشکارسازید خداوند آن را محاسبه کرده و مطابق آن جزا می‌دهد؛ نگران شدند و گفتند: دل هیچ‌یک از ما از وسوسه‌ها و خطرات قلبی خالی نیست. این آیه می‌گوید: "خداوند هیچ‌کس را جز به‌اندازه توانایی‌اش تکلیف نمی‌کند".

واژه "وسع" از نظر واژگانی نسبت به افعال انسان به معنی

۱. «...وَأَقْصِدْ فِي مَشْيِكَ...» لقمان: ۱۹

۲. «...فَلِمَا نَجَاهُمْ إِلَى الْبَرِّ فَمِنْهُمْ مُقْتَصِدٌ...» لقمان: ۳۲؛ «...أُمَّةٌ مُقْتَصِدَةٌ...» مائده: ۶۶؛ «مَا عَلِ امْرُؤٌ فِي اقْتِصَادٍ»

۳. «وَكَذَلِكَ جَعَلْنَاكُمْ أُمَّةً وَسَطًا» بقره: ۱۴۳؛ «...نَحْنُ أُمَّةٌ الْوَسْطَى...» و... يَسْئَلُونَكَ مَاذَا يُنْفِقُونَ قُلِ الْغَفْوُ قَالَ الْعِفْوُ الْوَسْطَى».

۴. «فذهب ابن عباس... و أكثر المفسرين إلى أنه أراد به حديث النفس الذي ذكر في قوله: وَإِنْ تُبَدُّوا مَا فِي أَنْفُسِكُمْ أَوْ تَخْفَوْهُ».

از این آیات به‌خوبی برمی‌آید که خداوند پیامبر (ص) را از اینکه مسئولیتی فراتر از توان خود بر عهده گیرد که منجر به خسارت جسمی و روحی برای وی شود، نهی کرده است. وظیفه پیامبر (ص) این است که پیام الهی را به مردم برساند، اما در صورتی که کسانی با لجاجت نخواستند راه درست در پیش گیرند، پیامبر (ص) وظیفه‌ای فراتر ندارد.

همسو با آیات یادشده، در آیاتی دیگر مضمون مسئولیت‌پذیری اعتدالی با مشخص کردن ماهیت مسئولیت پیامبر (ص) و گستره‌ی آن موردتوجه قرار گرفته است: فِذِكْرِ إِنَّمَا أَنْتَ مُذَكِّرٌ لِّسِتِّ عَلَيْهِمْ بِمِصْطَرٍّ؛^۱ پس تذکر ده که تو فقط تذکردهنده‌ای؛ تو بر آنان مسلط نیستی [که به قبول ایمان مجبورشان کنی]، «إِنَّا أَرْسَلْنَاكَ بِالْحَقِّ بَشِيرًا وَنَذِيرًا وَلَا تُسْئَلُ عَنْ أَصْحَابِ الْجَحِيمِ»؛^۲ قطعاً ما تو را به‌درستی و راستی، بشارت‌دهنده و بیم‌رسان فرستادیم و تو [بعد از ابلاغ پیام حق] مسئول [ایمان نیاوردن و وضع و حال] دوزخیان نیستی. این آیات هم به‌صراحت می‌گویند پیامبر (ص) فراتر از وظیفه خود، مسئولیتی ندارد و درباره آنچه در حیطة وظائف وی نیست، مورد سؤال و بازخواست قرار نمی‌گیرد.

علاوه بر آیات قرآن، آموزه‌های روایی نیز بر مطلوب بودن سلوک متعادل و سرزنش مسئولیت‌پذیری خارج از توان تأکید می‌کنند. در روایتی از امام صادق (ع) آمده است که: «سزاوار نیست مؤمن، خود را خوار نماید». به امام گفته شد: چگونه ممکن است خود را دلیل سازد؟ فرمود: «به کارهایی دست زند که توان انجام آن را ندارد» (۴۰).^۳ یا در روایتی از امام موسی بن جعفر (ع)، به تقسیم ساعت عمر به چند قسمت سفارش شده است؛ در این تقسیم‌بندی اندازه متعارفی برای سلوک دینی و معنوی مشخص می‌گردد (۴۴).

مِنْ نَاصِرِينَ (النحل: ۳۷)

۱. غاشیه: ۲۱ و ۲۲.

۲. بقره: ۱۱۹.

۳. «لَا يَنْبَغِي لِلْمُؤْمِنِ أَنْ يُدَلِّ نَفْسَهُ قَبْلَ لِهْ وَ كَيْفَ يُدَلِّ نَفْسَهُ قَالَ يَتَعَرَّضُ لِمَا لَا يُطِيقُ».

راهکارهای موردی برای پیش‌گیری یا رفع مسئولیت‌پذیری افراطی
منظور از راهکارهای موردی راهکارهایی هستند که به موضوع مشخصی ارتباط دارند اما با الغای خصوصیت (۴۵)، می‌توان از آن‌ها، مفهومی عامی استخراج کرد که برای سایر موارد از جمله پرهیز از مسئولیت‌پذیری افراطی کاربرد داشته باشد. برخی از این موارد عبارتند از:

۱. پرهیز از افراط در عبادت

برخی روایات، از افراط در عبادت پرهیز داده و نسبت به پیامدهای ناگوار آن از جمله دل‌زدگی از عبادت هشدار داده‌اند (۴۰)(۴۶). عبارت‌هایی در سخنان معصومان (ع)، بسان «وَلَا تَكْرَهُوا عِبَادَةَ اللَّهِ» (۴۰) (نفرت عبادت را (در دل‌ها) نیندازید) و «لَا تَبْغِضْ إِلَى نَفْسِكَ عِبَادَةَ» (عبادت‌ی را در معرض بغض خود قرار مده) بر این مفهوم دلالت دارند که اندازه نگاه نداشتن در سلوک عبادی، بذر نفرت و ناخوش‌آیندی آن را در دل خواهد کاشت.

شارحان حدیث هم از این روایات این نتیجه را به دست داده‌اند که افراط در انجام عبادات نشاط و شوق در آن را از بین می‌برد (۴۶)(۴۷)(۴۸). علامه مجلسی دو تبیین از عبارت «وَلَا تَكْرَهُوا عِبَادَةَ اللَّهِ» به دست می‌دهد: در نگرش او این سخن یا بدین معناست که افراط پیشوایان دینی در سلوک عبادی، سبب می‌شود رغبت و شوق پیروان آن‌ها به آن از بین برود؛ یا اینکه «وَلَا تَكْرَهُوا» به معنای آن است که در آموزش و هدایت مردم، بیشتر از توانایی‌هایشان، چیزی بر آن‌ها تحمیل نکنید و در مقام دعوت دیگران (غیرمسلمانان)، باید اعتدال پیشه کنید (۴۶). این احتمال که موضوع این سخن رفتار فردی خود پیشوایان دینی باشد -فارغ از مقام دعوت دیگران- تبیین دیگری است که از نظر ایشان دور نمانده است (۴۶).

این روایات گرچه مربوط به پرهیز از افراط در عبادت هستند، اما با الغای خصوصیت، می‌توان از آن‌ها به ناپسند

نفوذ کلامی را در مخاطب داشته باشد؛ تا در بازسازی باورهای وسواسی کارآمدتر عمل کند. به عنوان نمونه: گزاره‌ای فقهی به مخاطب غیر وسواسی می‌گوید که «اگر در تعداد رکعات نماز شک کردی طبق یک دستورالعمل خاص عمل کن»؛ مخاطب وسواسی بر اساس این گزاره خود را مسئول انجام افراطی آن دستورالعمل می‌بیند؛ قاعده «لاشک لکثیر الشک» این پیام را به شخص دارای وسواس می‌دهد که تو نه تنها نسبت به شک‌های بسیار مسئول نیستی که تو اساساً «شک کننده» نیستی تا مخاطب دستورالعمل‌های شک قرار بگیری. این گونه از مواجهه باور به مسئولیت داشتن را از پایه دچار چالش می‌کند.

۲. اصل عدم حرج (۵۰)^۲

محتوای اصل عدم حرج با تقویت این گزاره که «انسان نسبت به آنچه از توانش خارج است مسئولیتی ندارد»، این اصل باور «در هر صورت مسئولی» را اصلاح می‌کند. در حوزه رفتار هم به مکلف اجازه می‌دهد تا رفتار رنج‌آور را انجام ندهد؛ مانند اجازه وضو نگرفتن در سرمای طاقت‌فرسا. یکی از پرسش‌های مهم که پیرامون این قاعده و حتی قاعده «لاشک لکثیر الشک» مطرح می‌شود این است که آیا نفی حرج جزء قوانین الزام‌آور است یا خیر؟ الزام‌آور بودن قانون بدین معناست که قانون‌گذار مکلف را وادار می‌کند تا احکام دشوار و طاقت‌فرسا را انجام ندهد.

اهمیت این پرسش از آن روست که در افراد وسواسی رنج و سختی زیاد دلیل قانع‌کننده‌ای برای سلب مسئولیت نیست و انجام رفتارهای اجباری را در هر شرایطی ضروری می‌دانند. در پاسخ بدین پرسش برخی از عالمان دینی به الزام‌آور بودن اصل نفی حرج و برخی به اختیاری بودن آن باورمندند.

روش «تخصیص» تأثیرگذاری بیشتری دارد.

۲. نَفَى عَسْرٍ وَ جَرَحٍ یعنی قوانین و احکامی که موجب عسر و حرج باشد در اسلام وضع نشده است. یکی از پشتوانه‌های این قاعده جمله معصومانه «ان الله لا یرضی للعباد بالعسر و الحرج» است.

بودن افراط در هر کاری از جمله در پذیرش مسئولیت پی برد.

۲. توجه به لطف خداوند در پذیرش عمل اندک

در چندین سخن معصومانه، رضایت خداوند از اعمال اندک و عطای بسیار او در ازای آن را یادآور شده است تا از آسیب‌های برآمده از افراط در سلوک کاسته شود (۴۰). فرایند اثرگذاری این اندیشه در درمان وسواس را می‌توان این‌گونه تبیین کرد: تأکید بر اینکه پروردگار عمل اندک بنده را می‌پذیرد و حتی پاداش افزون می‌دهد، پندار طردشدگی، احساس گران‌باری تکلیف و احساس مسئولیت افراطی را می‌زداید.

امام باقر (ع) به فرزندانشان که از شدت عبادت عرق بر بدنشان نشسته بود می‌فرمایند: «ای جعفر ای پسر جان! هنگامی که خداوند بنده‌ای را دوست دارد، او را به بهشت درآورد و از عمل اندک از او رضایت دارد». (لحن مهربانانه و خیرخواهانه امام (ع) در انتقال باور یادشده به عنوان یک فن گفتاری در اتاق درمان درس‌آموز است)

علاوه بر آموزه‌های صریح یادشده که باورهای ناکارآمد و افکار مزاحم شخص وسواسی را دچار خدشه می‌کند؛ اصولی در گفتمان دینی مطرح شده‌اند که می‌توانند سنگینی بار مسئولیت دینی را از دوش مکلف بکاهند. این اصول که از آموزه‌های دینی انتزاع شده‌اند هم کارکرد شناختی دارند و هم در حوزه رفتار پیامدهای مثبتی را به دنبال خواهند داشت. پاره‌ای از این اصول به‌طور ویژه برای درمان اختلال وسواس ارائه شده‌اند و پاره‌ای با گستره بیشتر، شخص مکلف مبتلا به وسواس را نیز در برمی‌گیرند.

اصول و قواعد دینی درمان اختلال وسواس

۱. قاعده «لا شک لکثیر الشک» (۴۰)

در تبیین مفهوم این قاعده ویژه درمان اختلال وسواس، (۴۹) نوعی از ساختار لفظی استفاده شده است که بیشترین ۱. در این جا به شیوه بیانی «حکومت» اشاره شده است که در مقایسه با

بررسی مسئولیت‌پذیری افراطی به‌عنوان مؤلفه بنیادین...

پاسخ به چنین پرسشی هرچه که باشد، این مفهوم را به شخص وسواسی منتقل می‌کند که نیاز نیست رنج برآمده از مسئولیت‌پذیری افراطی را تحمل کنی؛ همچنین انتقال این مفهوم، می‌تواند زمینه‌ساز تغییر تفسیرهای ناکارآمد بیمار از احکام دینی، انتظار قانون‌گذار و حدودمرزهای مسئولیت انسان باشد.

۳. اصل برائت (۵۱)^۱

برائت یعنی منتفی بودن تکلیف در مواردی خاص؛ باینکه این اصل در دانش فقه به گستره عمل مکلف اختصاص دارد؛ اما آگاهی درباره چنین قانونی می‌تواند بر جنبه‌ی شناختی شخص دارای اختلال تأثیرگذار باشد. با توجه به اینکه یکی از فن‌های بازسازی شناختی، ارائه شواهد متناقض با باورهای مخاطب است؛ اصل برائت و نفی تکلیف، شاهد نقضی برای این باور که «من در همه‌جا و هر زمان مسئولم» خواهد بود.

۴. اصل اباحه

حساسیت‌زدایی، کارکرد اصلی این اصل است، چراکه حکم به مباح بودن موضوعات مختلف، از شک و تردیدهای پرتکرار شخص وسواسی نسبت به حلیت اشیاء و اعمال می‌کاهد.

۵. اصل طهارت

بی‌تردید یکی از اصول پرکاربرد و مهم برای پیش‌گیری و درمان اختلال وسواس، تصویر ذهنی پاک بودن همه‌چیز خواهد بود. بر اساس این اصل هنگام شک در پاکی یک‌چیز حکم بر طهارت آن می‌شود.

۶. اصل استصحاب (۴۵)^۲

این اصل به مکلف می‌گوید هرگاه در آنچه بدان یقین

۱. اصل برائت یکی از اصول عملیه و به معنای برائت ذمه از تکلیف است. یعنی هرگاه در تکلیفی شک حاصل شود و پس از رجوع به ادله، دلیلی بر آن تکلیف حاصل نشود، اصل برائت می‌گوید: تکلیف منتفی است؛ مثلاً اگر انسان شک کند که آیا هنگام دیدن هلال، دعا واجب است یا نه و دلیلی بر وجوب دعا حاصل نشود، اصل برائت می‌گوید: دعا واجب نیست.
۲. حکم به بقای حکم شرعی یا موضوع حکم، که بقای آن مشکوک است؛ مانند آن که فردی پیش از این به طهارت داشتن خود یا کز بودن آبی یقین

داشتی، تردید کردی، تردیدت را نادیده بگیر. به دیگر عبارت «تو دیگر مسئول نیستی». به‌عنوان نمونه اگر در طهارت لباسی که یقین داشتیم پاک بوده، تردید کردیم بر اساس اصل استصحاب، این شک اعتبار ندارد و هیچ مسئولیتی را بر عهده ما نمی‌گذارد.

۷. اصالت صحت عمل غیر

شخص وسواسی با تکیه بر حکم صحت عمل دیگران، نسبت به طهارت لباس یا ظرفی که دیگران شسته‌اند، هیچ‌گونه مسئولیتی ندارد.

چنانچه اشاره شد این اصول در دو حوزه شناخت و رفتار شخص دچار مسئولیت‌پذیری افراطی را یاری می‌کنند. کارکرد همه آموزه‌های دینی و اصول فقهی یادشده، این‌گونه قابل تبیین است: شخص وسواسی به‌واسطه انحراف در شناخت‌واره‌ها دچار آشفتگی روحی می‌شود و برای کاستن از این ناراحتی به رفتار اجباری روی می‌آورد ولی گزاره‌های یادشده، با اصلاح و تعدیل باورها، وی را یاری می‌کند تا احساس مسئولیت خود را در حد اعتدال نگه دارد و احساس گناه و ترس از طردشدگی نداشته باشد.

نتیجه‌گیری

اختلال وسواس فکری عملی یکی از ناتوان‌کننده‌ترین اختلالات روان‌پزشکی محسوب می‌شود که ابتلای افراد به آن، هزینه‌های سنگین روانی و اقتصادی را بر فرد و جامعه تحمیل می‌کند. با نگاهی به احکام بر مربوط به «شکیات» درمی‌یابیم که از اولین انواع وسواس در طول تاریخ، وسواس مذهبی است که افکار و تصاویر ذهنی ناخواسته و مزاحم با محتوای مذهبی و دینی را در برمی‌گیرد. در وسواس مذهبی افرادی که باورهای مبنی بر مسئولیت‌پذیری افراطی دارند، در مواجهه

داشته و اکنون برای وی در بقای طهارت یا کزیت آب شک عارض شده‌است، طهارت داشتن یا کز بودن آب را استصحاب می‌کند.

با این افکار و تصاویر ناخواسته، آشفتگی غیرقابل تحملی را تجربه می‌کنند و خود را برای رهایی از این افکار و تصاویر و کاهش میزان آشفتگی، ناچار به انجام رفتارهای خاصی می‌بینند. سالکووسکیس در تحلیلی، مسئولیت‌پذیری افراطی را یکی از مؤلفه‌های مؤثر در بروز اختلال وسواس می‌داند. مسئولیت‌پذیری افراطی یعنی اینکه انسان بنا به دلایلی مسئولیت‌هایی را برای خود تعریف کند که از گستره توانش، خارج است و قادر به انجام آن‌ها نیست. نگرش دینی و روان‌شناختی، نقص در باورها و شناخت‌ها را ریشه‌ی مسئولیت‌پذیری افراطی در نظر می‌گیرند. در آموزه‌های قرآنی و روایی ضمن ارائه هشدارهایی نسبت به آسیب مسئولیت‌پذیری افراطی به صورت کلی، اصولی را نیز در راستای پیش‌گیری و رفع این چالش به مخاطب ارائه کرده‌اند. بررسی‌ها نشان داد

که گزاره قرآنی «خداوند هیچ‌کس را، جز به اندازه توانایی‌اش، تکلیف نمی‌کند» گویاترین راهکار کلی قرآنی در اصلاح باور مسئولیت‌پذیری افراطی است. در منابع روایی هم ذیل دیباچه‌هایی چون «بَابُ الْإِقْتِصَادِ فِي الْعِبَادَةِ» راهکارهای موردی در قالب گزاره‌های روایی نسبت به «میان‌روی» در سلوک دینی ارائه شده‌اند. افزون بر آموزه‌های دینی یادشده قواعد و اصولی از منابع دینی توسط عالمان استخراج شده‌اند که به صورت ویژه یا فراگیر در پیشگیری و درمان اختلال وسواس تأثیرگذارند. قاعده «لاشک لکتیرالشک» به طور ویژه و اصول «عدم حرج»، «اباحه»، «طهارت»، «برائت»، «صحت» و استصحاب به صورت فراگیر می‌توانند در فرایند بازسازی شناختی باورهای مبتنی بر مسئولیت‌پذیری افراطی شخص مبتلابه وسواس را یاری رسانند.

References

1. Seyyed Mohammadi Y. Diagnostic and Statistical Guide to Psychological Disorders. Arasbaran; 1393 SH. Persian
2. Narimani, M, Maleki Pirbazari, M, Abul Qasemi, A. Comparison of the effectiveness of treatment and response inhibition and treatment and acceptance in reducing the mental and practical obsessions of patients with obsessions. Journal of Behavioral Science Research. 2017 February 10; 14 (4): 20-415. Persian
3. Ganji, M. (2013). Psychopathology book based on DSM5, published by Savalan. Persian
4. Alamardani Soumae, S, Narimani, M, Mikaeli, N, Bashrpour, S. Comparison of uncertainty intolerance and emotion regulation in people with obsessive-compulsive disorder and normal people. Psychological studies, 2016; 13(2): 77-94. doi: 10.22051/psy.2017.5878. Persian
5. Amerio, A, Maina, G, & Ghaemi, S. Updates in treating comorbid bipolar disorder and obsessive-compulsive disorder: A systematic review. Journal of Affective Disorders.2019.256-433.
6. Kaviani S, Eskandari H, Ebrahimi Ghavam S. The Relationship between Scrupulosity, Obsessive-Compulsive Disorder and Its Related Cognitive Styles, Iranian Journal of Practice in Clinical Psychology, 2015; 3(1): 47-60. magiran.com/p1408798. Persian
7. Mantz, S. C. & Abbott, M. J. The relationship between responsibility beliefs and symptoms and processes in obsessive compulsive disorder: A systematic review. Journal of Obsessive-Compulsive and Related Disorders.2017.14, 13-26.
8. Niemeyer, H, Moritz, S, & Pietrowsky, R. Responsibility, metacognition and unrealistic pessimism in obsessive-compulsive disorder. Journal of obsessivecompulsive and related disorders.2013
9. Dastghayib, S, and Salmanpour, M. A study of existing jurisprudential rules in eliminating obsessions. International Conference on Jurisprudence, Law and Religious Research.2019. Persian
10. Salarzae A, Ebrahim Abadi F, Place of Hadith elimination in the prevention of intellectual and behavioral obsessions, Journal of Medical Figh, 2017; 9(30): 7-19. magiran.com/p1769451. Persian
11. Munirpour N, Hosseini Semnani S. The effectiveness of cognitive-behavioral therapy with a rational-spiritual approach on reducing the symptoms of obsessive-compulsive disorder in women. Islamic Journal of Women and Family,1398;7(14):103-118. Persian
12. Ghovati, A, AHOVAN, M, Shahamat Dehsorkh, F, & Farnoosh, M. The Effectiveness of Emotion Schema Therapy on Rumination and the Extreme Accountability of Patients with Obsessive-Compulsive Disorder. PSYCHOLOGICAL STUDIES,2021. 16(4), 7-24. Persian
13. Naib Aghaei A, Al Yassin S, Heydari H, Davoudi H. The effectiveness of exposure therapy and response inhibition on the feeling of extreme responsibility and intolerance of doubt in patients with obsessive-compulsive disorder. Disability Studies, 2018;9(1):0-0. Persian
14. Farhoodi F, Salehi Fadardi J, Ghanaie Chamanabad A, Mirhoseini S, Effectiveness of Cognitive Behavioral Therapy based on Exposure and Response Prevention on Patients with Contamination Obsessive-Compulsive disorder and Scrupulosity, Journal of Shaeed Sdoughi University of Medical Sciences Yazd, 2020; 27(11): 2099-2111. magiran.com/p2098117. Persian
15. Mirzaei Ghazalguni M, and Beshrpour S and Narimani M. the role of attention control in predicting religious obsessions of people with obsessive-compulsive disorder, the first national conference on social harms,2016. Persian
16. American Psychiatric Association, 2013
17. Fayoumi, Ahmad bin Muhammad, al-Masbah al-Munir fi Gharib al-Sharh al-Kabir (Vol. 2; p. 396) - Qom, second edition, 1414 AH
18. Cognitive assessment of obsessive-compulsive disorder. Obsessive Compulsive Cognitions Working Group. Behaviour research and therapy, 1997.35(7), 667-681.
19. Salkovskis PM, McGuire J. Cognitive-behavioural theory of OCD. In Menzies RG, De Silva P, editors, Obsessive-Compulsive Disorder: Theory, Research

- and Treatment. Vol. 65. Chichester: Wiley. 2003. p. 59-78. (Wiley Series in Clinical Psychology).
20. Rachman, S. & de Silva, P. Abnormal and normal obsessions. Behaviour research and therapy, 1978. 16(4), 233-248
 21. Frost, R. O. & Steketee, G. (Eds). Cognitive approaches to obsessions and compulsions: Theory, assessment, and treatment. 2002
 22. Salkovskis PM, Wroe AL, Gledhill A, Morrison N, Forrester E, Richards C, Et al. Responsibility attitudes and interpretations are characteristic of obsessive compulsive disorder. Behaviour research and therapy. 2000; 38 (4):347-72.
 23. Hassanzadeh, A, Sharifi-Daramdi, P, Sohrabi, F. Comparison of metacognitive components in adolescents with and without obsessive-compulsive disorder. Psychological studies, 1392. Persian
 24. Kazempour, I, Babapour Vajari, M. The effect of peace education on students' responsibility. Bimonthly scientific-research journal of new approach in educational management, 2016; 8(32): 65-82. Persian
 25. Allen, A, & Mintrom, M. Responsibility and School Governance, Educational Policy Originally Published Online. 2010.
 26. Schulz-Hardt, S, Thurow-Kröning, B, & Frey, D. Preference-based escalation: A new interpretation for the responsibility effect in escalating commitment and entrapment. Organizational Behavior and Human Decision Processes. 2009, 108(2), 175-186
 27. Demerouti, E. Job characteristics, flow, and performance: The moderating role of conscientiousness. Journal of Occupational Health Psychology. 2006, 11(3), 266-280
 28. Al-Arous al-Huwaizi A. Tafsir Nur al-Thaqalayn. Qom: 4th ed. 1415 AH
 29. Warām MS. Warām's Collection. Qom: First Edition; 1410 AH
 30. Tamimi Amadi AW. Gharar al-Hikam and Durar al-Kalam. Qom: 2nd ed. 1410 AH.
 31. Roštaman, M. responsibility and conscientiousness from the perspective of the Qur'an and the traditions of Ahl al-Bayt (peace be upon him), Hikmat Ahl al-Bayt (a.s.), second year spring. 2013, number 1 (consecutive 2);
 32. Dadashi Kalaei, F. principles and educational methods of responsibility in Islamic teachings, period 26, March 2017, number 41, (serial number 41), pages 153-177. Persian
 33. Mughniyeh MJ. Al-Tafsir al-Kashif. 7 vols. Qom: Dar al-Kitab al-Islami; 1424 AH
 34. Modarresi MT. Min Huda al-Quran. 18 vols. Tehran: Dar Mohibbi al-Husayn; 1419 AH
 35. Sadeqi Tehrani M. Al-Furqan in the Interpretation of the Quran by the Quran and Sunnah. 30 vols. Qom: Cultural Islamic; 1406 AH. Persian
 36. Sharif al-Razi MH. Nahj al-Balagha. Qom: 1st ed. 1414 AH.
 37. Tabatabai, M. H. Al-Mizan fi Tafsir al-Quran. 20 vols. Beirut: Al-A'lami, 2nd ed. 1390 AH
 38. Sharif al-Razi MH. Nahj al-Balagha. Qom: 1st ed. 1414 AH
 39. Hosseini Zabidi, M. M. Taj al-Arous min Jawahir al-Qamus. Beirut: 1st ed. 1414 AH
 40. Kulayni MY. Al-Kafi. 4th ed. Tehran: Islamic Edition; 1407 AH
 41. Saffar, Basaer al-Darajat, publisher of the Qom Seminary Propaganda Office, Isfahan Branch, Vol2
 42. Baghawi HBM. Al-Tafsir al-Baghawi Known as Ma'alim al-Tanzil. 5 vols. Beirut: Dar al-Ihya al-Turath al-Arabi; 1420 AH
 43. Raghīb Isfahani, Hossein ibn Mohammad. Mufradat Alfaz al-Quran. Beirut-Damascus: 1st ed. 1412 q.
 44. Ibn Shubha Harani H. Tuhaf al-Uqul. Qom: 2nd ed. 1404 AH / 1363 AH
 45. Hashemi Shahroudi M. Dictionary of Jurisprudence According to the Ahl al-Bayt School. 5 vols. Qom: Islamic Encyclopedia Institute; 1426 AH
 46. Majlisi MB. Bihar al-Anwar. 2nd ed. Beirut: 1403 AH
 47. Mazandarani M. Sharh al-Kafi - Usul and Rawda. Tehran: First Edition; 1382 AH
 48. Majlisi MB. Mir'at al-Uqul in Explanation of the Reports of the Family of the Prophet. 2nd ed. Tehran: 1404 AH
 49. Muzaffar MR. Usul al-Fiqh. 4 vols. Qom: Islamic Publications Institute; 5th ed
 50. Sajadi J. Dictionary of Islamic Knowledge. 3 vols. Tehran: Komeshe; 1373 SH. Persian
 51. Maleki Isfahani M. Dictionary of Usul Terms. 2 vols. Qom: Alameh; 1379 SH

Examining Extreme Responsibility as a Fundamental Component of Obsessive-Compulsive Disorder from the Perspective of Psychology and Religious Teachings

Mohaddese Roushanzamir^{1*}, Seyyed Mohammad Boroomand², Muhammadibrahim Roushanzamir³

Abstract

Aim: Obsessive-compulsive disorder is considered one of the most debilitating psychiatric disorders that has adverse psychological and economic consequences for the individual and society. Religious obsession is one of the first types of obsessions, which, in addition to mental disorders, is aggravated by certain religious beliefs, especially about the matters concerning religious purity and impurity. According to some psychologists, one of the effective components in the occurrence of obsessive-compulsive disorder is excessive responsibility. Extreme responsibility means believing in being responsible for what is beyond one's ability. This research answers these questions, to what extent religious teachings are aligned with psychological attitudes and what solutions do they offer to solve this mental disorder.

Method: This article is organized in a descriptive-analytical way and library sources were used to collect data.

Findings: The findings of this research show that Quranic and narrative teachings rely on the principle of moderation in religious conduct, while valuing responsibility, warn against overdoing it. These guidelines, warnings and some valid jurisprudential principles and rules help an obsessive person who has suffered mental turmoil due to cognitive deviations to keep his sense of responsibility in moderation by correcting beliefs based on extreme responsibility and not having feel guilt or fear of rejection. Some of these jurisprudential principles and rules are: the principle of "no compulsion", "permissibility", "purity", "exculpation", "correctness" and rules such as the rule of "ignoring doubt in some conditions".

Keywords: Extreme responsibility, Obsession, Religious treatment of obsession

1*.Corresponding Author, MSc, Department of Psychology, Ferdowsi University of Mashhad, Mashhad, Iran

m.roushanzamir1991@yahoo.com

2. PhD Student, Department of Islamic Studies, Ferdowsi University of Mashhad, Mashhad, Iran

3. Associate Professor, Department of Quran and Hadith Sciences, Razavi University of Islamic Sciences, Mashhad, Iran