

## روش‌های درمان وسواس بانوان

حجت‌الاسلام والمسلمین عبدالکریم پاک‌نیا تبریزی\*

### مقدمه

وسواس نشانه‌ای از بیماری روحی و روانی و سرچشمه آن وسوسه شیطان و تردید است و باید هرچه سریعتر درمان شود. حضرت علی علیه السلام فرموده است: «الْمُرِيبُ أَبَدًا عَلِيلٌ»<sup>۱</sup> کسی که همه چیز و همه کس را به چشم تردید و شک نگاه می‌کند، همواره بیمار است». روان‌پزشکان وسواس را یک نوع بیماری می‌دانند که نیاز به درمان دارد. بسیاری فکر می‌کنند وسواس تنها یک بیماری فکری است که روی روح اثر دارد، در حالی که این بیماری جسم را هم از بین می‌برد. این بیماری چنان عذاب‌آور است که حضرت موسی علیه السلام وقتی سامری را نفرین کرد به مرض وسواس دچار شد. علامه طباطبائی در ذیل آیه شریفه ۹۷ در سوره مبارکه طه «فَإِنَّ لَكَ فِي الْحَيَاةِ أَنْ تَقُولَ لَا مِسَاسَ وَإِنَّ لَكَ مَوْعِدًا لَنْ تُخْلَفَهُ» می‌نویسد: سامری بر اثر نفرین حضرت موسی علیه السلام به مرض وسواس گرفتار شد و با نزدیک شدن افراد به خود احساس وحشت می‌کرد و می‌گفت: «لا مساس؛ به من نزدیک نشوید». آری او مبتلا به مرض وسواس شد، به طوری که از مردم وحشت می‌کرد و می‌گریخت و فریاد می‌زد: «لامساس لامساس»<sup>۲</sup>.

بررسی‌ها نشان می‌دهد با وجود اینکه اختلالات روانی در زن و مرد مساوی است، اما وسواس در بین خانم‌ها شیوع بیشتری دارد.<sup>۳</sup> وسواس در پاک‌ی و نظافت، وسواس

\* استاد سطح عالی حوزه علمیه قم، از مبلغان نخبه دفتر تبلیغات اسلامی.

۱. علی بن محمد لیبی واسطی؛ عیون الحکم و المواعظ؛ ص ۴۰، ح ۹۲۰.

۲. سید محمدحسین طباطبائی؛ المیزان فی تفسیر القرآن؛ ج ۱۴، ص ۱۹۷.

۳. وسواس بیماری مردانه یا زنانه‌ای نیست، اما اینکه احساس می‌شود در میان زنان شایع‌تر است، شاید به این علت باشد که طبق گفته برخی محققین، مردان، تا جائی که بتوانند وسواس خود را آشکار نمی‌کنند ولی زنان آن را ابراز می‌دارند.

در مورد خطاها، وسواس در مورد روابط خانوادگی، وسواس در مورد حساسیت نسبت آینده فرزندان و وسواس در مورد نگرانی‌های مختلف زندگی از جمله مصادیق مختلف وسواس در بانوان است. با توجه به اهمیت موضوع وسواس این نوشتار در صدد ارائه روش‌های درمان این مشکل روانی در محدوده این مجال است. البته از آنجا که درمان وسواس اختصاص به زن و مرد ندارد، روش‌های ارائه شده عمومیت دارد و مختص زنان نیست.

### مفهوم وسواس

وسواس که خاطره و خواطر شیطانی نیز نام دارد، در لغت به معنای صدایی آرام و پنهانی است.<sup>۱</sup> در مفردات راغب آمده:

وسواس در اصل صدای آهسته‌ای است که از به هم خوردن زینت آلات برمی‌خیزد. سپس به هر صدای آهسته گفته شده است و در اصطلاح به خطورات و افکار بد و نامطلوبی که در دل و جان انسان پیدا می‌شود و شبیه صدای آهسته‌ای است که در گوش فرو می‌خوانند، اطلاق گردیده است.<sup>۲</sup>

وسواسی به کسی می‌گویند که این خطورات به‌طور مستمر برای او پدید می‌آید و او نیز به آن ترتیب اثر می‌دهد.

### روش‌های درمان وسواس

برای درمان بیماری روحی و جسمی وسواس راه‌های مختلفی وجود دارد که به برخی از آنان می‌پردازیم:

#### ۱. پذیرفتن بیماری وسواس

در مرحله اول شخص باید بپذیرد که بیمار است اگر فرد مبتلا به وسواس بپذیرد که بیمار است درمان پذیر نیست. او باید به نشانه‌های وسواس توجه کند که آیا رفتار و افکار او مثل وسواسی‌ها هست یا نه؟ اگر خود را بیمار نداند هرگز به فکر علاج نخواهد افتاد. او اگر متوجه بیماری نیست رهنمود دادن به او هیچ اثری ندارد. این‌گونه اشخاص همان‌هایی هستند که حضرت عیسی علیه السلام هم با دم مسیحائی خود،

۱. محمد بن مکرم ابن منظور؛ لسان العرب؛ ج ۶، ص ۲۵۵.

۲. حسین بن محمد راغب اصفهانی؛ مفردات الفاظ قرآن؛ ص ۸۶۹.

وی را نمی تواند درمان کند.<sup>۱</sup>

## ۲. امدادهای معنوی

عبادت به معنای یاری جستن از قدرت بی نهایت خداوند است. انسان با یاد خداوند، آرامش می یابد. به یقین دعا، نماز، روزه<sup>۲</sup> و توسل در آرامش روانی و کاهش اضطراب وسواسی ها اثر به سزایی دارد. امام رضا علیه السلام فرمود: «إِذَا حَزَنَكَ أَمْرٌ شَدِيدٌ فَصَلِّ رَكَعَتَيْنِ؛<sup>۳</sup> زمانی که گرفتاری شدیدی تو را غمگین سازد، دو رکعت نماز بخوان». امام صادق علیه السلام فرمود: «لَا يَتَمَكَّنُ الشَّيْطَانُ بِالْوَسْوَسَةِ مِنَ الْعَبْدِ إِلَّا وَقَدْ أَعْرَضَ عَنْ ذِكْرِ اللَّهِ وَاسْتَهَانَ وَسَكَنَ إِلَى نَهْيِهِ وَنَسِيَ أَطْلَاعَهُ عَلَى سِرِّهِ؛<sup>۴</sup> شیطان موفق به وسوسه ی بنده ای نمی شود مگر آن گاه که از یاد خدا روی بگرداند و آن را سبک بشمارد و در جایگاه نافرمانی خدا قرار گیرد و فراموش کند که خدا بر پنهان او آگاه است».

## ۳. تقویت باورهای دینی

برای درمان وسواس لازم است باورهای دینی تقویت شود. چون از مهمترین عوامل وسواس دوری از آموزه های دینی است. بی تردید رفتار افراد وسواسی برای جلب رضایت خدا نیست. فرد دارای وسواس می گوید به دلم نمی چسبد. عمل آدم وسواسی ربطی به تقوا و تدین ندارد.

حضرت امام خمینی رحمته الله علیه در کتاب ارزشمند شرح چهل حدیث می نویسد:

بدان که وسوسه و شک و تزلزل و شرک و اشباه آنها از خطرات شیطانیه و القائات ابلیسیه است که در قلوب مردم می اندازد؛... اگر از کمال تقوا و احتیاط در دین است، چه شده است که بسیاری از این وسواسی های بی جا و جاهل های متنسک راجع به اموری که احتیاط لازم یا راجح است احتیاط نمی کنند؟ تا کنون کی را سراغ دارید که در شبهات راجع به اموال و وسواسی باشد؟ تا کنون کدام وسواسی عوض یک مرتبه زکات یا خمس چند مرتبه داده باشد؟ و به جای یک مرتبه حج چند مرتبه رفته باشد؟ و از غذای شبهه ناک پرهیز کرده باشد؟<sup>۵</sup>

۱. محمد بن محمد (شیخ مفید)؛ الإختصاص؛ ص ۲۲۱.

۲. محمد بن علی بن بابویه (شیخ صدوق)؛ الخصال؛ ج ۲، ص ۶۱۲.

۳. رضی الدین حسن بن فضل، طبرسی؛ مکارم الأخلاق؛ ص ۳۲۶.

۴. سیدهاشم بحرانی؛ البرهان فی تفسیر القرآن؛ ج ۴، ص ۵۵۷.

۵. سید روح الله خمینی؛ شرح چهل حدیث امام خمینی رحمته الله علیه؛ (حدیث ۲۵ - وسواس)، ص ۴۴۱ تا ۴۴۶.

#### ۴. تفکر درباره سرمایه‌های تلف‌شده

اگر یک وسواسی به سرمایه‌های از دست‌رفته از لحاظ مادی و معنوی توجه کند یقیناً در رفتار خود تجدیدنظر خواهد کرد. عمر ما بهترین سرمایه است که شیطان از ما می‌گیرد. بدن از بهترین سرمایه‌های انسان است که در اثر وسواس فرسوده می‌شود و مشکلات پوستی، زانو درد، آرتروز، دردهای مفصلی، دیسک کمر، سائیدگی زانوها بخشی از فرسایش جسم و وسواسی‌هاست. همچنین خستگی و افسردگی روحی از دیگر موارد اسراف در سرمایه‌هاست. این در حالی است که امام باقر علیه السلام فرمود: «كَانَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَتَوَضَّأُ بِمُدٍّ وَيَغْتَسِلُ بِصَاعٍ؛<sup>۱</sup> رسول الله صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ با یک مُدّ آب (۷۵۰ گرم) وضو می‌گرفتند و با یک صاع آب (۳ لیتر) غسل می‌کردند»

اساساً ترک وسواس امر آسانی نیست ولی در صورت پافشاری در ترک، آسان خواهد شد. امیرالمؤمنین علیه السلام می‌فرماید: «إِذَا خِفْتَ صُعُوبَةَ أَمْرٍ فَاصْعُبْ لَهُ يَدُلَّ لَكَ وَخَادِعِ الزَّمَانَ عَنْ أَحْدَاثِهِ تَهْنُ عَلَيْكَ»<sup>۲</sup> هرگاه از سختی و دشواری کاری ترسیدی، در برابر آن، سرسختی نشان بده، که رامت می‌شود و در برابر حوادث روزگار، چاره‌اندیشی کن، که بر تو آسان می‌شود».

#### ۵. الگوگیری از بزرگان دینی

الگوگیری از رهنمودها و رفتار بزرگان از مهمترین روش‌های درمان وسوسه است، همان‌طوری که قبلاً به وضوی پیامبر صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ اشاره شد دیگر بزرگان ما نیز چنین بودند. ماجرای برخورد فقیه بزرگ صاحب جواهر با یک شخص وسواسی در این مورد آموزنده است.<sup>۳</sup> شیخ محمد حسن نجفی، فقیه بزرگ شیعه صاحب جواهر دیده بود که: شخصی از خزینه حمام<sup>۴</sup> بیرون می‌آید، چند قدمی می‌رود، بعد برگشته، داخل خزینه می‌شود. صاحب جواهر فهمید که او به وسوسه مبتلا است. پرسید: چرا چنین می‌کنی؟ گفت: چون زمین حمام پاک نیست و بخاری که از آن جا بلند می‌شود،

۱. محمد بن حسن شیخ حر عاملی؛ وسائل الشیعه؛ ج ۱، ص ۴۸۱.

۲. عبدالواحد بن محمد تمیمی آمدی؛ غرر الحکم و درر الکلم؛ ح ۴۱۰۸.

۳. علی محمد حیدری نراقی؛ وسواس، شناخت و راه‌های درمان؛ ص ۱۳۲.

۴. خزینه در حمام‌های قدیمی حوضچه‌ای بود که همانند جکوزی‌های امروزی با کف و بدنه آهنی یا سیمانی ساخته می‌شد و آب گرم در آن قرار می‌گرفت، افراد بیرون از محیط حوضچه خزینه استحمام می‌کردند و قبل از خروج برای شستشوی بدن وارد حوضچه خزینه می‌شدند.

نجس است و وقتی که بخار به بدن من می خورد، نجس می شود. به همین خاطر، برای شستن بدنم برمی گردم. آن شخصیت بزرگ، خواست ذهن او را با حرفی که از سنخ همان خیال او است، منصرف کند. فرمود: آری، درست می گویی، لکن چون بخار از آن طرف به آب خزینه اتصال دارد، نجاست به آن سرایت نمی کند. او متقاعد شده، بیرون رفت. پس از آن، دیگر آن کار را تکرار نکرد. توجه به سیره بزرگان و همچنین مرور خاطرات وسواسی های رها شده از چنگال وسواس هم مفید است.

### ۶. توجه به فتوای فقها

کسی که وسواس دارد باید در مورد مسائل احکام به مقدار متعارف اکتفا کند و ذره ای بیشتر از دیگران در موضوعات دینی تکرار ننماید. در این مورد فقها ضمانت نموده اند که تکلیف شرعی آدم وسواسی همان مقدار متعارف است که دیگران انجام می دهند اعم از آنکه به یقین برسد یا نرسد. حضرت آیت الله خامنه ای در پاسخ سؤال یک خانم وسواسی برای درمان وسواس چنین رهنمود داده اند:

افراد وسواسی که دارای حساسیت نفسانی شدیدی در مورد نجاست هستند، لازم است برای رهایی خود از بیماری وسواس به توصیه های زیر عمل کنند:

**الف.** از نظر شرع مقدس، در طهارت و نجاست، اصل بر طهارت اشیا است یعنی در هر موردی که کمترین تردیدی در نجس شدن آن برایشان حاصل شد، واجب است حکم به عدم نجاست کنند.

**ب.** اگر گاهی یقین به نجاست هم پیدا کردند باید حکم به عدم نجاست کنند، مگر در مواردی که نجس شدن یک شیء را با چشمان خود ببینند به طوری که اگر فرد دیگری هم آن را ببیند یقین به سرایت نجاست پیدا کند، فقط در این موارد باید حکم به نجاست کنند. استمرار اجرای این حکم در مورد افراد مزبور تا زمانی است که این حساسیت به طور کلی از بین برود.

**ج.** هر شیء یا عضوی که نجس می شود برای تطهیر آن یکبار شستن با آب لوله کشی بعد از زوال عین نجاست کافی است. تکرار در شستن یا فرو بردن آن در آب لازم نیست، و اگر شیء نجس از قبیل پارچه و مانند آن باشد بنابر احتیاط باید به مقدار متعارف فشار و یا تکان داده شود تا آب از آن خارج گردد.

۱. محمود ارگانی بهبهانی؛ شناخت و درمان وسوسه و وسواس در اسلام؛ ص ۶۸.

د. دین اسلام دارای احکام سهل و آسان و منطبق با فطرت بشری است، لذا آن را بر خود مشکل نکنند و با این کار باعث وارد شدن ضرر و اذیت به جسم و روحشان نگردند. حالت دلهره و اضطراب در این موارد، زندگی را بر ایشان تلخ می‌کند و خداوند راضی به رنج و عذاب ایشان و کسانی که با آنها ارتباط دارند نیست. شکرگزار نعمت دین آسان باشند و شکر این نعمت، عمل بر اساس تعلیمات خداوند تبارک و تعالی است.

ه. این حالت، یک وضعیت گذرا و قابل‌علاجی است. رهایی از آن، احتیاج به رؤیا و معجزه ندارد، بلکه باید ذوق و سلیقه شخصی خود را کنار گذاشته و متعبد و مؤمن به دستورات شرع مقدس باشند. افراد بسیاری بعد از ابتلا به آن با روش مذکور از آن نجات یافته‌اند. به خداوند توکل کنید و نفس خود را با همت و اراده آرامش بخشید. انشاء الله موفق باشید.<sup>۱</sup>

آیت الله مکارم شیرازی نیز در پاسخ به سؤال یک خانم که به وسواس شدید مبتلا بوده است، چنین می‌گوید: «شما باید تسلیم حکم خدا باشید. حکم خدا این است که به مقدار متعارف بشوید، بقیه برای شما «پاک» است، هر چند حالت وسواس به شما می‌گوید نجس است، این روشن‌ترین راه است و بسیاری از این طریق درمان شده‌اند».<sup>۲</sup>

#### ۷. توجه به عوامل وسواس

برای درمان وسواس، شناخت ریشه‌ها تأثیر فراوان دارد. مثلاً شناخت عواملی مانند: ضعف روحی، جسمی و سوء تربیت از ریشه‌های آن است. در این صورت لازم است روح و جسم تقویت شده و تربیت هم اصلاح شود، چرا که ممکن است والدین در تربیت فرزندان دچار افراط و یا تفریط شده باشند. امام محمدباقر علیه السلام فرموده است: «شَرُّ الْأَبَاءِ مَنْ دَعَا الْبُرِّ إِلَى الْأَفْرَاطِ». بدترین پدران کسی است که نیکی [به فرزند] را به حد افراط برساند. در اینجا یکی از دو حالت متصور است:

اول: سهل‌انگاری بیش از حد مادران در رفتار با کودک، به گونه‌ای که این طرز فکر

1. <https://farsi.khamenei.ir/news-content?id=27339>

۲. ناصر مکارم شیرازی؛ رساله احکام بانوان جدید؛ ص ۳۲، سوال ۳۸.

۳. احمد بن ابی یعقوب؛ تاریخ یعقوبی؛ ج ۲، ص ۳۲۰.

در کودک ایجاد گردد که هیچ کس در مسائل نجاست و پاکی و رفتارهای کودکانه اش او را تحت نظر و کنترل نداشته و در نتیجه خودش باید از خود مواظبت کرده و رفتارهایش را کنترل کند و چون کودک قدرت تشخیص کافی ندارد، دچار وسواس و حساسیت بیش از حد می گردد.

**دوم:** سخت گیری بیش از اندازه مادران در طهارت و نجاست کودک، موجب وسواس او در آینده می شود و زمینه اذیت و آزار کودک و حساس شدن و دقت کردن بیش از اندازه او را فراهم می آورد.

#### ۸. بی اعتنایی به وسوسه ها

از اساسی ترین راهکارها برای درمان وسواس عملی و وسواس فکری، بی اعتنایی به وسوسه هاست. افراد وسواسی نباید به وسوسه ها اعتنا کنند. برای مبارزه با وسوسه ها بهتر است عهد و پیمان ببندند، یا نذر کنند، خود را جریمه کنند و با این روش طلسم اعتنا به وسوسه ها و به دنبال آن طلسم تکرار را بشکنند. درمان اصلی و اساسی وسواس فکری و عملی بی توجهی و بی اعتنایی و بی خیالی است. مثلاً کسی که در اعمال عبادی وسواس دارد، با خودش عهد کند که من یک بار می شویم، یک بار وضو می گیرم و یک بار غسل می کنم. قرائت را یک بار می خوانم. و اصلاً به وسوسه های شیطان توجه نمی کنم. امام صادق علیه السلام فرمود: «إِنَّمَا يُرِيدُ الْغَيْبِيُّ أَنْ يُطَاعَ فَإِذَا عُصِيَ لَمْ يَعُدْ إِلَيَّ أَحَدِكُمْ»<sup>۱</sup> شیطان پلید می خواهد از او اطاعت شود، اگر به وسوسه هایش اعتنا نشود به سراغ کسی از شما نمی آید». البته اگر انسان به وسوسه های شیطانی گرفتار نبود، ملکوت آسمان ها را به چشم مشاهده می کرد.<sup>۲</sup> شاعر می گوید:

در راه عشق وسوسه اهرمن بسی است      هشدار و گوش دل به پیام سروش کن<sup>۳</sup>

#### ۹. شناخت پیامدهای وسواس

تصور کنید فردی که چندین ساعت در حمام به شستشوی خود مشغول است. چه وقت و انرژی مفیدی را از دست می دهد. یا فردی به این دلیل که حتی اگر از یک

۱. محمد بن یعقوب، کلینی؛ الکافی؛ ج ۳، ص ۳۵۸، ح ۲.

۲. ملا محسن فیض کاشانی؛ المحجّة البيضاء؛ ج ۲ ص ۱۲۵

۳. شمس الدین محمد حافظ شیرازی؛ دیوان حافظ؛ غزل ۳۹۸.

متری سطل آشغال رد شود، احساس می‌کند که ممکن است نجس یا کثیف شود، هیچ‌وقت منزل را ترک نکنند. و یا خانم خانه‌داری پس از یک مهمانی همه لوازم را باید بشوید. و موارد این‌چنینی بسیار. چه صدماتی را به خود و اطرافیانش وارد می‌کند بنابراین پیامد وسواس و افکار مزاحم به معنی تخریب زندگی خود فرد و اختلال و سلب آسایش و آرامش برای دیگران است و پیامدهای بسیار مخرب دیگر که شرایط بیماری را وخیم‌تر و بدتر می‌کند.<sup>۱</sup> اگر خانم‌ها به برخی از آثار وسواس در زندگی خانواده خود دقت کنند و آثار شوم آن را در تزلزل خانواده ببینند، بی‌تردید در رفتار خود تجدیدنظر می‌کنند. به عنوان مثال مردی می‌گوید:

از زخم خیلی راضی هستم. همه‌جور هنری بلد است از کدبانوگری و آشپزی بگیرد تا هر کاری که فکرش را کنید. صداقت و مهربانی در وجودش موج می‌زند. خلاصه از هر نظر نمره زخم ۲۰ است، برای همین کارهایش است که بی‌اندازه دوستش دارم و عاشقش هستم. اما مشکل بزرگی دارم و چیزی نمانده روانی شوم. آن هم وسواس بیش از اندازه است که آبرو برایم نگذاشته و با کارهایی که می‌کند جرأت نمی‌کنم به مهمانی بروم یا مهمانی را به خانم دعوت کنم... مدام می‌گوید بقیه کثیف هستند و فقط من تمیزم. اصلاً هم وسواس ندارم. با این که او را خیلی دوست دارم، اما با این شرایط چیزی به روانی شدن خودم هم نمانده است. هر جور هم با او صحبت می‌کنم، دلیل و منطق می‌آورم، اهمیت نمی‌دهد. چون هزارویک دلیل بی‌ربط برای کارهایش می‌آورد. دیگر نمی‌دانم چکار کنم و از این وضعیت خسته شده‌ام.<sup>۲</sup>

#### ۱۰. مراجعه به روان‌پزشک

در برخی از موارد برای بهبود روند درمان، بهتر است به روان‌شناس بالینی و روان‌پزشک مراجعه شود.

#### سایر توصیه‌های کاربردی

ضبط کردن رفتار، نوشتن افکار، تلقین شیطانی بودن وسواس، تغییر شرایط آب‌وهوا

1. <http://drmandanashaban.com/Article/More/16>

۲. گروه وبگردی باشگاه خبرنگاران جوان: <https://www.yjc.ir/fa/news/5817475>



و شرایط زندگی، دوری از افکار رویایی، استعاذه و مداومت به ذکر الهی،<sup>۱</sup> پر کردن اوقات فراغت، گسترش زندگی جمعی، مسافرت های دسته جمعی و دوری از بیکاری و تنهایی، فاصله گرفتن از افراد وسواسی،<sup>۲</sup> تقویت افکار مثبت برای مقابله با افکار منفی، کسب معرفت بیشتر با مطالعه منابع مربوطه، تعقل در موضوع خودآزایی و دیگرآزایی، یاری خانواده وسواسی، رفع رذائل اخلاقی همچون تکبر و غرور و زیاده خواهی و خود را بالاتر از انبیاء و اولیاء دانستن، دوری از تحقیر دیگران، ورزش کردن و بالاخره خواندن مرتب نمازهای یومیه در موقع معین و انجام عبادات مقرر آرام بخش است.

## فهرست منابع

### کتاب

#### قرآن کریم

۱. ابن بابویه، محمد بن علی (شیخ صدوق)؛ *الخصال*؛ قم: مؤسسه النشر الاسلامی، ۱۳۶۲ش.
۲. ابن منظور، محمد بن مکرم؛ *لسان العرب*؛ بیروت: دار صادر، بی تا.
۳. ارگانی بهبهانی، محمود؛ *شناخت و درمان وسوسه و وسواس در اسلام*؛ قم: نشر مجمع ذخایر اسلامی، ۱۳۷۷ش.
۴. بحرانی، سیدهاشم؛ *البرهان فی تفسیر القرآن*، تهران: بنیاد بعثت، ۱۴۱۶ق.
۵. تمیمی آمدی، عبدالواحد بن محمد؛ *غرر الحکم و درر الکلم*؛ قم: دارالکتاب الإسلامی، ۱۴۱۰ق.
۶. حافظ، شمس الدین محمد؛ *دیوان حافظ*؛ تهران: فخر رازی، ۱۳۷۴ش.
۷. خمینی، سید روح الله؛ *شرح چهل حدیث*؛ تهران: مؤسسه تنظیم و نشر آثار امام خمینی علیه السلام، [بی تا].
۸. راغب اصفهانی، حسین بن محمد؛ *مفردات الفاظ قرآن*؛ بیروت: دارالعلم، ۱۴۱۲ق.
۹. شیخ مفید، محمد بن محمد؛ *الاختصاص*؛ نشر کنگره شیخ مفید. قم، ۱۴۱۳ق.
۱۰. شیخ حر عاملی، محمد بن حسن؛ *وسائل الشیعه*؛ قم: مؤسسه آل البیت علیهم السلام، ۱۴۰۹ق.

۱. زخرف: ۳۶.

۲. پیشین؛ *الکافی*؛ ج ۵، ص ۳۴۸.

۱۱. طباطبائی، سید محمدحسین؛ المیزان فی تفسیر القرآن؛ قم: نشراسماعیلیان، ۱۳۹۴ق.
۱۲. طبرسی، رضی‌الدین حسن بن فضل؛ مکارم الأخلاق، قم: منشورات الرضی، ۱۴۱۲ق.
۱۳. علی محمد، حیدری نراقی؛ وسواس، شناخت و راه‌های درمان؛ قم: انتشارات میثم تمار ۱۳۸۸ش.
۱۴. فیض کاشانی، محمدمحسن؛ المحجة البيضاء؛ قم: مؤسسة النشر الاسلامی، ۱۳۸۳ق.
۱۵. کلینی، محمد بن یعقوب؛ الکافی؛ تهران: دارالکتب الاسلامیة، ۱۳۸۸ق.
۱۶. لیثی واسطی، علی بن محمد؛ عیون الحکم و الموعظ؛ قم: دارالحدیث، ۱۳۷۶ش.
۱۷. مکارم شیرازی، ناصر؛ رساله احکام بانوان جدید؛ احکام وسواس، قم: نشر مدرسه الامام علی بن ابی طالب علیه السلام، ۱۳۸۶ش.
۱۸. یعقوبی، احمد؛ تاریخ یعقوبی؛ بیروت: دارالکتب العلمیه، ۱۴۱۹ق.

#### سایت‌ها

1. <http://drmandanashaban.com/Article/More/16>
2. <https://www.yjc.ir/fa/news/5817475>
3. <https://farsi.khamenei.ir/news-content?id=27339>.