مسئوولیت متن و شکل بدوش نویسندهٔ مضمون میباشد، عقیدهٔ نویسنده لزوماً نظر افغان جرمن آنلاین نمی باشد

ډاکټر ش میره کی ۲۰۲۶/۰۲/۰۴

مذهبي وسواس په طب کې څه ته ویل کیږي

یا:

Religious Obsessive-Compulsive Disorder (Religious OCD / Scrupulosity)

مذهبي وسواس هغه رواني ناروغي ده چې انسان ته د دین او عبادت په اړه پرلهپسې، نا غوښتل شوي او ځورونکي فکرونه راځي، او ورسره داسې تکراري کړنې کوي چې خپله هم پوهيږي بېځایه دي، خو له ډاره یې نه شي پرېښودلای.

دا ناروغي د عمومي وسواسي ناروغی برخه ده چې نوم یې دی:

Obsessive-Compulsive Disorder (OCD)

(وسواسي ـ اجباري اروای ناروغي)

مذهبي وسواس دوه مهمې برخې لري

په طب کې وسواس تل له دوو برخو جوړ وي:

١ ـ وسواسي فکرونه

Obsessions

یعنې داسې فکرونه چې:

- پخپله خوښه نه راځي
- سړی ترې ستړی وي
- خو بیا هم پر ذهن ورتوپ وهي

د مذهبي وسواس عام فکرونه دا وي، لکه:

- که مې نیت سم نه وي، عبادت مې نه قبلیږي
- ښایي بېاختیاره مې کفر ویلی وي
- ښایي لمونځ مې فاسد شوی وي
- ښایي پاکي مې سمه نه وي

٢ ـ وسواسي کړنې

Compulsions

یعنې هغه تکراري کارونه چې انسان یې یوازې د خپل ډار د کمولو لپاره کوي، لکه:

- یو لمونځ څو ځله بیا کول
- یو اودس څو څو ځله کول
- د نیت جملې پرلهپسې تکرارول
- ډېر زیات ځان پوښتل: «سم شو که نه؟»

مهم ټکی

مذهبي وسواس د ایمان کمزوري نه ده.

افغان جرمن آنلاین په درنښت تاسو همکاری ته رابولي. په دغه پته له موږ سره اړیکه ټینګه کړئ maqalat@afghan-german.de
یادونه: دلیکنې د لیکنیزې بنې پازوالي د لیکوال په غاړه ده ، هیله من یو خپله لیکنه له راالیرلو مخکې په خیر و لولئ

دا یوه ارواي **(رواني) ناروغي** ده.

په دې ناروغۍ کې:

د انسان **زړه** غواړي عبادت سم ترسره کړي،
خو ذهن یې پرلهپسي شکونه ور اچوي.

نو دا د بې‌دینۍ نښه نه ده، بلکې د ناروغ ذهن نښه ده.

د طب له پلوه د مذهبي وسواس لامل څه دئ ؟

تر ټولو مهم لامل یې دا دی چې:

د مغزو په ځینو برخو کې د پیغام لېږد (neurotransmitters) سم توازن نه وي.

په ځانګړي ډول:

Serotonin

د همدې ګډوډۍ له امله:
- ذهن د خطر زنګ بې‌ځایه وهي
- او انسان نه شي کولای چې شکونه په عادي ډول بند کړي

مذهبي وسواس **څنګه پېژنو؟**

په عملي ډول موږ مذهبي وسواس هغه وخت تشخیصوو چې:
- فکرونه پرلهپسي وي
- سړی خپله هم پوهېږي چې دا فکرونه بې‌ځایه دي
- خو نه شي کولای چې مخه یې ونیسي
- او دا حالت د انسان ورځنۍ ژوند، عبادت او سکون خراب کړي

ډېر **مهم توپیر**

د عادي دیني احتیاط او مذهبي وسواس توپیر دا دی:

احتیاط:
- انسان ارام وي
- که تېروتنه وشوه، عادي پرېکړه کوي

وسواس:
- انسان تل په بیره یا ډار کې وي
- تل ځان ګناهګار ګڼي
- هېڅکله یې زړه نه ډاډه کېږي

د مذهبي وسواس درملنه

د طب له پلوه تر ټولو اغېزمنه درملنه دوه برخې لري:

۱ ـ ځانګړې رواني درملنه

Cognitive Behavioral Therapy – CBT

او په ځانګړي ډول یې دا برخه:

Exposure and Response Prevention – ERP

یعني:

افغان جرمن آنلاین په درنښت تاسو همکارۍ ته رابولي. په دغه پته له موږ سره اړیکه ټینګه کړئ maqalat@afghan-german.de
یادونه: دلیکنې د لیکنیزې بنې پازوالي د لیکوال په غاړه ده ، هیله من یو خپله لیکنه له رالیږلو مخکې په خیر و لولئ

ناروغ ورو ورو له هغو وسواسي کړنو منع کېږي چې هر ځل يې د ډار د کمولو لپاره کوي.

۲ ـ درمل

تر ټولو ډېر کارېدونکي درمل دا دي (اصلي نومونه):

- **Fluoxetine**
- **Sertraline**
- **Fluvoxamine**
- **Paroxetine**
- **Escitalopram**

دا ټول د دې ډلې درمل دي:

Selective Serotonin Reuptake Inhibitors – SSRIs

يادونه : دا درمل بيله متخصص ډاکټر نه دا درمل وانخلي .

يو **ډېر مهم کلينيکي ټکی**

په مذهبي وسواس کې که ناروغ يوازې مذهبي پوښتنو او فتواوو ته ډېر ورمخي ته کيږي، ډېری وخت:

وسواس نور هم پياوړی کېږي.

ځکه اصلي ستونزه فقهي نه ده،
اصلي ستونزه ارواي (رواني) ده.

لنډه **پايله**

مذهبي وسواس:

Religious OCD (Scrupulosity)

يوه واقعي، پېژندل شوې او د درملنې وړ رواني ناروغي ده،
چې نښې يې دا دي:

- پرله‌پسې مذهبي شکونه
- تکراري عبادتي کړنې
- دوامداره ډار (بيره)
- د زړه بې‌سکوني

او د ايمان له کمزورۍ سره مستقيم تړاو نه لري.

دلته به زه د **مذهبي** وسواس **(Religious OCD / Scrupulosity)** هغه بڼې چې تر ټولو ډېر د **اودس** او **لمونځ**پوري تړاو لري .

د مذهبي وسواس عامې بڼې په اودس او لمونځ کې

لومړی: **د اودس وسواس**

(Ablution-related scrupulosity)

په دې بڼه کې ناروغ ته دا وسواسي فکرونه راځي:

وسواسي فکرونه (Obsessions):

- ښايي زما لاس وچ پاتې شوی وي

افغان جرمن آنلاين په درنښت تاسو همکاری ته رابولي. په دغه پته له موږ سره اړيکه ټينګه کړئ maqalat@afghan-german.de
يادونه: دليکني د ليکنيزې بڼې پازوالي د ليکوال په غاړه ده ، هيله من يو خپله ليکنه له راليږلو مخکې په ځير و لولئ

• ښايي د مخ کومه برخه نه وي لمده شوې
• ښايي د اودس نیت مې سم نه وي
• ښايي اودس مې مات شوی وي

سره له دې چې په حقيقت کې:
اودس په شرعي او عملي ډول بشپړ شوی وي.

وسواسي **کړنې (Compulsions):**
• یو اودس څو څو ځله کول
• یو غړی څو ځلې مینځل
• د نل تر اوږدې مودې پرانستی ساتل
• هر ځل له ځانه پوښتنه کول: «سم شو که نه؟»

مهم **کلینیکي ټکی**

په مذهبي وسواس کې د اودس ستونزه اکثره له **پاکوالي وسواس (Contamination OCD)** سره ګډه وي.

دویم**: د لمونځ وسواس**

(Prayer-related scrupulosity)

دلته تر ټولو ډېر دا وسواسي فکرونه لیدل کېږي:

وسواسي فکرونه:
• ښايي وايئ څه نیت مې سم نه وه کړی
• ښايي تکبیر مې سم نه وي ویلی
• ښايي د فاتحي کوم توری غلط وتلی وي
• ښايي څه ذهن مې بل لوري ته تللی وي او لمونځ مې فاسد شوی وي
• ښايي زما لمونځ نه قبلیږي

وسواسي **کړنې:**
• یو لمونځ څو ځله بیا کول
• د نیت جملې په زړه یا خوله څو ځله تکرارول
• د تکبیر او قرائت بیا بیا ویل
• د سلام نه وروسته بېرته درېدل او لمونځ له سره پیلول

ډېر **مهم تشخیصي ټکی**

په مذهبي وسواس کې:

ناروغ پوهېږي چې دا شکونه ډېر دي،
خو بیا هم:

له ډاره (بیرې) نه شي کولای چې دا کړنې پرېږدي.

دا ټکی د وسواس تشخیص کې ډېر ارزښت لري.

مهم **توپیر: فقهي احتیاط او وسواسي لمونځ**

عادي **احتیاط**

افغان جرمن آنلاین په درنښت تاسو همکارۍ ته رابولي. په دغه پته له موږ سره اړیکه ټینګه کړئ maqalat@afghan-german.de
یادونه: دليکني د ليکنيزې بنې پازوالي د ليکوال په غاړه ده ، هيله من يو خپله ليکنه له راليږلو مخکې په خير و لولـئ

• که شک راشي، سړی پرېکړه کوي
• بیا زړه ارامېږي

مذهبي وسواس
• شک پای نه لري
• پرېکړه زړه نه داډه کوي
• بیا بیا لمونځ تکرارېږي

د اودس او لمونځ وسواس کې عملي طبي تګلاره

۱ ـ د بیا کولو مخنیوی

(د ERP برخه – Exposure and Response Prevention)

یعني:

که ناروغ اودس وکړ،
بیا ورته اجازه نه ورکوو چې د شک له امله یې بیا وکړي.

که لمونځ یې خلاص کړ،
بیا لمونځ نه تکراروي.

حتی که شک ورسره وي.

۲ ـ د «ډاډ لټون» بندول

(Reassurance-seeking behavior)

لکه:
• له خلکو پوښتنه: اودس مې سم و؟
• له امام یا ملګري بیا بیا پوښتنه

دا کړنه په مذهبي وسواس کې وسواس پیاوړی کوي.

۳ ـ د فکر منل، نه جګړه ورسره

کلینیکي تمرین:

ناروغ ته ویل کېږي:

«دا وسواسي فکر دی، حقیقت نه دی.»

او پرېږدي چې دا فکر وي،
خو پر بنسټ یې عمل نه کوي.

ډېر مهم اخلاقي ـ دیني ټکی

په مذهبي وسواس کې ناروغ ته باید ونه ویل شي:

افغان جرمن آنلاین په درنښت تاسو همکاری ته رابولي. په دغه پته له موږ سره اړیکه ټینګه کړئ maqalat@afghan-german.de
یادونه: دلیکني د لیکنیزې بنې پازوالي د لیکوال په غاړه ده ، هیله من یو خپله لیکنه له رالیږلو مخکي په خیر و لولـئ

«ته وسواسي يې، نو عبادت مه کوه.»

برعکس:

عبادت ته دوام کوي،
خو له وسواسي کړنو پرته.

یو عملي تشخیصي مثال

که یو کس:
• د یوه اودس لپاره ۲۰ ـ ۳۰ دقیقې لګوي
• او هر لمونځ دوه ـ درې ځله بیا کوي
• او تل له ډاره وي چې عبادت یې خراب شوی

دا حالت، د طب له پلوه،
د مذهبي وسواس خورا قوي نښه ده.

لنډه پایله

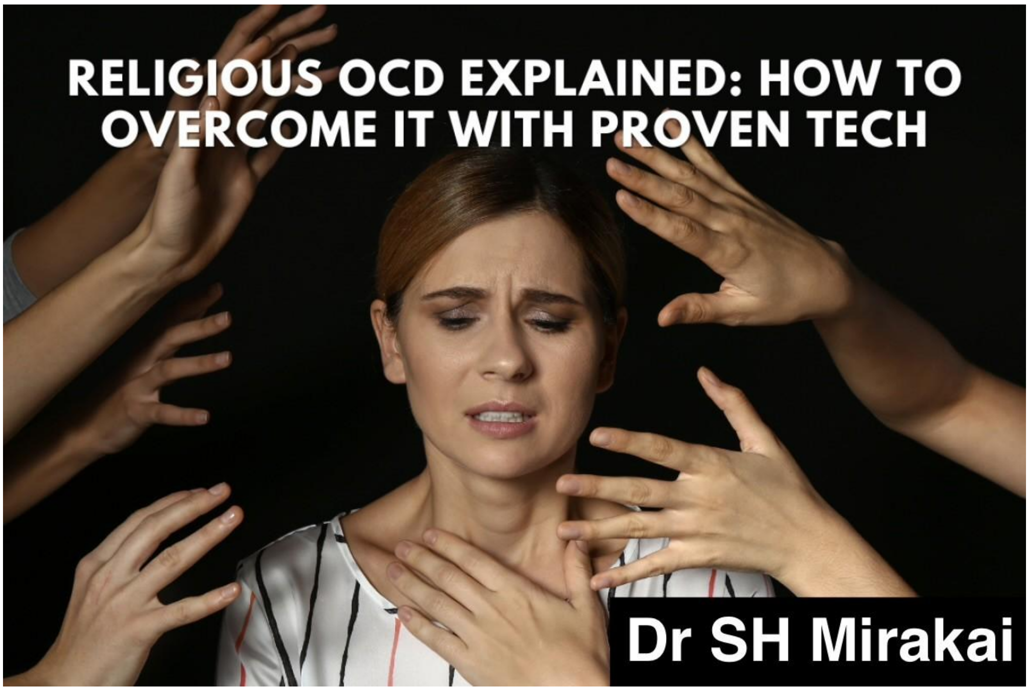
د مذهبي وسواس د اودس او لمونځ بڼه:

په اصل کې دا ده:

وسواسي فکرونه ← ډار (بیره) ← تکراري عبادتي کړنې

او درملنه یې دا ده:

(CBT + ERP + په اړتیا کې SSRIs)



افغان جرمن آنلاین په درنښت تاسو همکارۍ ته رابولي. په دغه پته له موږ سره اړیکه ټینګه کړئ maqalat@afghan-german.de
یادونه: دلیکنې د لیکنیزې بڼې پازوالي د لیکوال په غاړه ده ، هیله من یو خپله لیکنه له راالیږلو مخکې په خېر و لولئ