

پیرامون شناخت و درمان وسواس^۱

وسواس یکی از شایع ترین اختلالات و بیماری ها در بسیاری از جوامع است و به عنوان یک بیماری پیچیده و آزار دهنده شناخته شده است.

در این اختلال، فرد احساس اجبار می کند که رفتارهایی را بر خلاف میل و اراده‌ی خود انجام دهد و با آن که می داند افکار و رفتارش بیهوده است ولی خود را در رهایی از آن ها ناتوان می بیند.

وسواس علاوه بر این که برای خود فرد مشکلات زیادی ایجاد می کند، اثرات بسیار سوئی در کارکرد نظام خانواده و روابط اجتماعی فرد دارد. از جمله بی توجهی به مسائل مهم زندگی، اجتناب از خانواده و فرار از معاشرت با دوستان و اقوام به علت ترس و شرمندگی از فاش شدن علائم وسواس و البته علل دیگر.

وسواس بیشتر در نوجوانی و جوانی شروع می شود، اما ممکن است در کودکان نیز دیده شود. شیوع این اختلال در زنان و مردان یکسان است. وسواس در جوامع پیش رفته و حتی در بین افراد باهوش هم به میزان قابل توجهی دیده می شود. معمولاً هوش افراد مبتلا بالاتر از حد متوسط است.

شواهد نشان داده اند کسانی که در زندگی شخصی حساس تراند، احتمال ابتلایشان به بیماری وسواس بیشتر است. معمولاً در بین افرادی که والدینشان

^۱ - مبنای اولیه‌ی این مقاله از نوشته‌ای به قلم جناب آقای دکتر عاطف وحید گرفته شده است؛ پس از تغییراتی، توسط مرکز انتشارات متوسطه ی ۲ احسان زمان تایپ شده و با آرم «مرکز مشاوره ی دبیرستان و پیش دانشگاهی احسان» تکثیر و در چند نوبت در اختیار والدین و دانش آموزان قرار گرفته است؛ اکنون نیز با ادیت و ویراستی جدید در اختیار عموم افراد قرار می گیرد؛ گرچه این متن تفاوت‌های ظریف و بعضاً مبنایی با نوشته ی اولیه دارد اما به احترام زحمات پیشین، گزارشی از سیر تطور نوشته ارائه گردید. (سیدمحمد خردمند؛ اسفند ۱۳۹۸)

سخت گیر، تنبیه کننده و یا کمال گرا هستند، این بیماری بیشتر دیده می‌شود اما این به عنوان یک قاعده و زمینه ی حتمی نیست.

تعریف وسواس

وسواس عبارت است از رفتارها، عقاید، افکار یا تصوراتی که تکرار شونده و پایدار هستند.

علائم و نشانه های وسواس

۱) **تشریفات و رفتارهای اجتنابی:** از بارزترین ویژگی های وسواس است. مهم

ترین شکل تشریفات، شست و شو و پاکیزگی است. تظاهرات دیگر تشریفات، واریسی است که هدف آن پیش گیری از فاجعه هائی از قبیل دزدی، آتش سوزی، آسیب به شخص و شرمندگی اجتماعی است.

۲) **ترس:** فرد وسواسی همواره می ترسد که دچار حادثه ناگوار شود (اگر از خیابان عبور کنم، تصادف خواهم کرد!)

۳) **اجبار و الزام:** فرد احساس می کند ناچار است اعمال و رفتاری را به صورت اجباری و تکراری انجام دهد، هر چند که به بیهوده بودن آن ها واقف است.

۴) **احساس ناتوانی:** در مواجهه با مشکل، احساس ناتوانی و درماندگی می کند و گمان می کند که قادر به کنترل آن نیست.

۵) **دقت و نظم افراطی:** فرد در تکرار رفتارهای وسواسی دقیقاً از نظم و ترتیب خاصی پیروی می کند که موجب آزار اطرافیان می شود.^۱

۶) **پرخاشگری:** گاهی برای انجام رفتارهای وسواسی دست به کارهایی می زند که با پرخاشگری و عصبانیت و حتی خودآزاری هم راه است.

^۱- بنابر این در اینجا نظم غیر آزردهنده مقصود نیست!

۷) **وارسی کردن:** شخص وسواسی دائماً شک می کند که آیا کاری را که باید انجام دهد، انجام داده یا نه؟ مثلاً بعد از دور شدن از خانه دچار تردید می شود که آیا در را قفل کرده یا گاز را خاموش کرده است یا نه؟^۱

۸) **شک در انجام فرائض دینی:** مثلاً هنگام نماز خواندن دچار تردید می شود که آیا تکبیره الاحرام را گفته یا نه؟ یا وضو را صحیح انجام داده یا نه؟^۲

۹) **آداب و رفتارهای خرافی:** فرد مبتلا به برخی از اشیاء خاص حساسیت نشان می دهد. مثلاً ممکن است معتقد باشد اگر موقع خروج از منزل به شیء خاص (قفل یا دستگیره) دست نزند، اتفاق بدی برای او می افتد و یا اشیاء و زمانهای خاصی بدون دلیل عقلی یا نقلی محکم، نحس و موجب بدشانسی می داند.

انواع وسواس

۱) وسواس فکری

افکار و تصاویر ذهنی که خارج از کنترل هستند و فرد را تحت تأثیر قرار داده، موجب ناراحتی او می شوند. کسانی که به وسواس فکری مبتلا هستند، نمی توانند

^۱ - مراجعی داشتم (سیدمحمد خردمند) که می گفت: ما در زمان رفتن به هر جایی - دور یا نزدیک - چند بار در محدوده ی خانه می گردیم، شرایط قفل و در ساختمان را در چند مرحله چک می کنیم و بعد از احساس **نسبی** اطمینان به سمت مقصد حرکت می کنیم.

^۲ - برخی از این مطلب سوء استفاده نموده و سلوک دینداران را عامل وسواس معرفی می کنند و به همین بهانه مراجعان خود را از تقید به دستورات الهی باز می دارند؛ در حالی که یک فرد وسواسی غیر مقید به دستورات دینی ممکن است در نوع نگهداری از یک حیوان، لباسش یا سلامت جسمی اش دچار وارسی های متعدد و تردید شود در حالی که همین فرد سگ را نجس نداند و از خون پرهیز نکند و اساساً اهل نماز نباشد که بخواهد در شکل وضو یا تلفظ قرائتش در عبادت دچار مشکل شود! برخی از این سوء استفاده کنندگان - از روی جهل یا عمد و آگاهی - مدارک دانشگاهی ای را هم بر دیوار دفتر خود نصب کرده اند و برخی هم در دانشگاه ها، صاحب نام و نشانند!

جلوی این افکار و تصاویر مزاحم تکراری و رنج آور را بگیرند. جنس این افکار در فرهنگ های مختلف متفاوت است ولی عمدتاً مربوط به باید و نباید های اعتقادی و اخلاقی، پرخاشگری و یا شرم آور جنسی مربوط می شود.

اغلب فکر وسواسی زمینه را برای تضادها و مغایرت های اعتقادی فراهم می سازد. مسایلی در زمینه ی زندگی و مرگ، خیر و شر، وجود خدا و پذیرش یا طرد مذهب، ذهن او را به خود مشغول می دارد.

انواع دیگر وسواس های فکری عبارت‌اند از: ترس از آلودگی، ترس از مرگ، ترس از محیط بسته، ترس غیر منطقی و بی پایه یا فاجعه ساز از امری خلاف اخلاق،^۲ نگرانی دائم از وقوع یک حادثه و یا ترس از آلوده شدن به میکروب، عفونت و بیماری.

۲) وسواس عملی

اعمالی اجباری هستند که فرد بارها و بارها و برطبق نظم خاصی برای از بین بردن افکار وسواسی خود انجام می دهد. این کارها نه تنها جنبه ی منطقی ندارند بلکه کاملاً بیهوده به نظر می رسند.

برخی رفتار های وسواسی عبارتند از:

- شمردن: شمارش ها در مواردی می توانند به صورت وسواس درآیند، مثل شمردن درخت ها در مسیر با اصرار بر این که اشتباهی در این زمینه صورت نگیرد.

^۱- به توضیح گفته شده در موضوع وسواس های مذهبی توجه شود.

^۲- که در عرف متشرعین چنین نگرانی ای بی جهت است؛ مثلاً چنین می اندیشند که «اگر بازدید ایشان را در ایام نوروز پس ندهیم در سال آینده دچار خشم و غضب الهی خواهیم بود!»

درحالی که همان شرعی که دید و بازدید را نیکو شمرده است و نشانه ی ادب و احترام، چنین امری را بی اخلاقی موجب عقاب نمی بیند! فرد نهایتاً ممکن است به جهت عدم امکان دیدار، از طرق دیگری اعلام محبت و لطف کند ولی واقعاً دیدار حضوری برایش مقدور نشود!

- شست و شوی مکرر
- راه رفتن اجباری: گاهی وسواس ها به صورت راه رفتن اجباری است. شخص در عرض اتاق از این سو به آن سو راه می رود و اصرار دارد که تعداد قدم ها معین و طبق ضابطه باشد. مثلا فاصله ی بین دو نقطه از ده قدم تجاوز نکند و از آن هم کمتر نباشد.

۳) اختلال شخصیت وسواسی

اشتغال ذهنی به کمال طلبی، نظم و ترتیب و تسلط بر امور ذهنی و بین فردی به بهای از دست دادن انعطاف پذیری و کارآیی به صورت الگویی فراگیر و گسترده که از اوایل بزرگسالی آغاز شده و در زمینه های گوناگون به چشم می آید.^۱ نشانه‌ی این اختلال وجود دست کم چهار مورد از موارد زیر است:

۱) ذهن چنین فردی به جزئیات، قواعد، فهرست ها، ترتیب، سازمان یافتگی یا برنامه‌ها و جدول زمانی امور به اندازه ای مشغول باشد که رشته ی اصلی امور را از دست می‌هد.

۲) به اندازه‌ای کمال‌طلبی دارد که نمی‌تواند تکالیف خود را به پایان برساند.

۳) به شکلی افراطی خود را وقف کار و بهره‌وری کرده، به گونه‌ای که نمی‌تواند به تفریح و روابط دوستانه اش بپردازد. (اگر این امر به دلیل نیازهای مالی و ضرورت های اقتصادی و یا اهداف اعتقادی و فرهنگی باشد، وسواس به حساب نمی آید)

^۱ - مشکلی جدی و دردسر آفرین است! به خدا پناه می بریم!

رسول الله صلی الله علیه و آله: مِنْ سَعَادَةِ ابْنِ آدَمَ اسْتِخَارَتُهُ اللَّهَ وَ رِضَاهُ بِمَا قَضَى اللَّهُ، وَ مِنْ شِقْوَةِ ابْنِ آدَمَ تَرَكُهُ اسْتِخَارَةَ اللَّهِ وَ سَخَطُهُ بِمَا قَضَى اللَّهُ (بحار الأنوار، ۱۵۹/۷۷، ۱۵۳/۱۵۹). پیامبر خدا صلی الله علیه و آله فرمودند: از خوشبختی آدمی این است که از خداوند طلب خیر کند و به قضای الهی خشنود باشد؛ و از بدبختی آدمی این است که از خداوند طلب خیر نکند و از قضای الهی ناخشنود باشد.

- ۴) بیش از اندازه با وجدان، اخلاق‌گرا است و درباره‌ی مسایل ارزشی به هیچ وجه انعطاف‌پذیر نیست. (اگر این امر به دلیل هویت فرهنگی یا مذهبی فرد باشد، وسواس به حساب نمی‌آید اما گاهی اصولی بر زندگی فرد حاکم می‌شود که او آن‌ها را ارزش می‌داند اما در مبانی دینی و اعتقادی موضوع مورد نظر به گونه‌ای که او طرح می‌کند، بیان نشده است)
- ۵) نمی‌تواند چیزهای کهنه و از رده خارج یا بی ارزش را دور بیندازد، ولو هیچ‌گونه ارزش عاطفی هم نداشته باشند.
- ۶) از تفویض وظایف خود به دیگران یا کار کردن با دیگران ابا دارد، مگر آن که آن‌ها به روش او برای انجام امور کاملاً تسلیم شوند.
- ۷) در پول خرج کردن، چه برای خودش و چه برای دیگران خست دارد و پول را چیزی می‌داند که باید برای روز مبادا پس انداز شود.
- ۸) در زندگی و در برابر مسایل گوناگون، سرسختی و یک دندگی خاصی از خود نشان می‌دهد.

سبب شناسی وسواس فکری - عملی

علت وسواس دقیقاً شناخته نشده است! ولی برخی از عوامل مؤثر در بروز آن را می‌توان چنین ذکر کرد:

الف) عوامل ژنتیک

تحقیقات نشان داده اند که در دوقلوهای یک تخمکی، احتمال این که اگر یکی وسواس داشته باشد دیگری هم این اختلال را نشان خواهد داد بیشتر است تا در دوقلوهای دو تخمکی. هم چنین برخی تحقیقات نشان داده‌اند که اختلال وسواس در والدین، خواهر و برادر های فرد مبتلا به وسواس فکری - عملی بیشتر از دیگر بستگان می‌باشد. تحقیقات دیگری نیز اشاره کرده‌اند که این مشکل در والدین حدود ۴۰ درصد از افراد مبتلا به وسواس، وجود دارد. اما محققان دیگر معتقدند که **این امکان وجود**

دارد یک الگوی آسیب پذیر ژنتیکی همراه با استرس های زندگی و عوامل محیطی منجر به بروز این بیماری شود.

ب) عوامل زیستی - شیمیایی

مطالعات زیادی سعی کرده اند نقش عوامل زیستی - شیمیایی (مثلا سروتونین) را در اختلال وسواس فکری - عملی بررسی کنند و نتایج نسبتا خوبی هم به دست آمده است.

ج) عوامل خانوادگی^۱

۱) یادگیری:

احتمال بروز بیماری در فرزندان که با افراد وسواسی خانواده، تعامل بیشتری داشته باشند زیادتر است.

تشویق و ترغیب رفتار های وسواسی مثل نظم بیش از حد، دقت بیش از اندازه در مسائل مختلف از طرف والدین و مریبان نیز می تواند به شکل گیری اختلال وسواس منجر شود.

۲) سخت گیری:

کنترل بیش از حد^۱ والدین نسبت به فرزندان، احتمال شکل گیری بیماری وسواس را در آن ها افزایش می دهد.

^۱ - توجه به این مطلب به معنی جستجوی مقصر نیست! بلکه تلاشی برای رفع مشکلات در خطاهای قابل مدیریت است.

در موضوعات مختلفی با والدینی مواجه می شویم که با تذکر به اصلاحات ممکن در روشهای القائی و تربیتی شان دچار عذاب وجدان یا ناکار آمدی می شوند و مشکلی بر مسئله ی پیشین می افزایند! مثلا در همین بخش، به آشفتگی در خانواده و آثار سوء آن اشاره شده است، اما این به معنی آن نیست که هر خانواده ای به هر دلیلی مواجه با مشکلاتی شد مسؤول تمام ضعفها، شکستها، ناکامی ها و سختی های آینده ی فرزندان می باشد! گرچه همه می کوشیم تا خانواده هایی آرام و دور از تنش داشته باشیم.

۳) بیماری در دوران کودکی:

گاهی آسیب‌های مغزی در دوران کودکی به دلیل ابتلا به بیماری‌های مختلف در بروز وسواس مؤثر است.

۴) آسفتگی خانواده:

به عقیده‌ی بعضی از محققان حدود ۵۰ درصد وسواس‌های افراد در سنین جوانی، از دوران کودکی پایه‌گذاری شده و تاریخچه‌ی زندگی آن‌ها نشان می‌دهد که در دوران کودکی تضادها و کشمکش‌های زیادی را در خانواده، تجربه کرده‌اند.

۵) شیوه‌ی تربیتی والدین:

بررسی‌ها نشان می‌دهد مادران حساس، مضطرب و کمال‌گرا به صورتی ناخواسته، زمینه را برای مبتلا شدن فرزندان‌شان به وسواس فراهم می‌کنند. افراد وسواسی معمولاً والدینی سخت‌گیر، خشک و انعطاف‌ناپذیر و بسیار مقرراتی دارند و **بیش از اندازه** به نظافت، نظم و تربیت تأکید می‌کنند.

۶) تحقیر کودک:

عده‌ای از بیماران وسواسی کسانی هستند که دائماً این عبارت به گوششان خورده است که: آدم بی‌عرضه‌ای هستی! لیاقت نداری! به درد زندگی نمی‌خوری! این‌گونه برخوردها بعداً زمینه را برای ناراحتی عصبی و یا وسواس آنها فراهم کرده است. توجه شود که **این جملات همیشه در قالب کلمات منتقل نمی‌شود!** گاهی اطرافیان این مفاهیم را به صورت غیر کلامی و در رفتار یا حتی با زبان بدن، به یک کودک یا نوجوان القاء می‌کنند.

۷) ناامنی‌ها:

۲۰۱. مشخص نمودن این کلمات به جهت آن است که روشن گردد منظور حیطة‌های خارج از اندازه است نه حدودی که لازم است در خانواده توجه شود که البته گاهی، این محدوده‌های منطقی به بهانه‌های ناآگاهانه موجب تفریط‌های آسیب‌رسان می‌شوند.

پارهای از تحقیقات نشان داده‌اند افرادی که دوران کودکی آشفته‌ای داشته‌اند که با ترس و نا امنی همراه بوده، بعدها دچار اختلال وسواس شده‌اند. آن‌ها در کودکی همواره نگران تأیید نشدن کارها و رفتارشان از طرف والدین و مربیان و اعضای خانواده یا فامیل بوده‌اند و برای جلب رضایت آن‌ها سعی داشته‌اند که در کارها و رفتارهای خود به صورت افراطی دقت کنند.

۸) منع:

گاهی علت وسواس فرد تجربه‌ی منع‌های شدید و باید و نبایدهای افراطی در دوران کودکی و حتی نوجوانی و جوانی است.

۹) ویژگی‌های شخصیتی والدین:

بعضی وسواسی‌ها والدین لجوجی داشته‌اند که در وظیفه‌خواهی از فرزندان سماجت بسیار نشان می‌داده‌اند.

بعضی از والدین هم ایرادگیر و عیب‌جو بوده‌اند و اگر مختصر لغزشی از فرزندان خود می‌دیدند، آن را به رخ فرزندان می‌کشیده‌اند.

گروهی نیز خسیس بوده‌اند به طوری که کودک برای دستیابی به هدفی ناگزیر به شیوه‌ای اصرارآمیز بوده است.

افراد کم‌گذشت، طعنه‌زن، ملامت‌گر نیز در میان برخی والدین افراد وسواسی حضور داشته‌اند که کودک سعی می‌کرده مراقب رفتار خود باشد تا مورد سرزنش آن‌ها قرار نگیرد.

درمان وسواس

۱) دارودرمانی:

۱. مطابق توضیح قبل در باره ی برخی واژه ها مانند بیش از حد. اتفاقاً تفریط در منع ها و آزادی بیش از حد فرزندان یکی از آسیب های متوجه تربیت، در عصر کنونی است!

در حال حاضر داروهای بسیار مؤثری در درمان وسواس وجود دارند که می توانند درد و رنج افراد مبتلا به وسواس را به طور قابل ملاحظه ای کاهش دهند.

۲) روان درمانی:

هدف روان درمانی ریشه یابی مشکل فرد و توجه دادن فرد به ریشه و منشأ مشکل وسواس و ایجاد زمینه ی مناسب برای شناخت خود و رفع اصلاح ساختارهای شناختی است.

۳) رفتار درمانی:

در رفتار درمانی با استفاده از اصول یادگیری به فرد کمک می شود که رفتارهای خود را تغییر دهد. در این روش از تکنیک های رفتاری مختلف از قبیل مواجهه و جلوگیری از پاسخ استفاده می شود.

۴) تغییر در سبک زندگی:

بررسی های تجربی نشان می دهند که در مواردی تغییر شرایط زندگی و حتی تغییر خانه و محل کار می تواند به بهبودی فرد کمک کند. همچنین داشتن سرگرمی ها و کاهش زمان های بیکاری می تواند کمک کند تا فرد مورد نظر به بعضی از رفتارهای وسواسی خود بی اعتنا شود. لازم به ذکر است که در درمان وسواس، درمان های دارویی در ترکیب با درمان های روان شناختی (رواندرمانی و یا رفتاردرمانی) به ویژه در محیط خانواده و با مشارکت اعضای بردبار و صبور خانواده، اثر بخشی بیشتری در بهبودی فرد مبتلا خواهد داشت تا وقتی که این درمان ها به تنهایی عمل شود.

توصیه هایی برای برخورد با افراد مبتلا به وسواس

۱) شرایط پرتنش خانوادگی، بیماری وسواس را تشدید می کند، لذا باید در ابتدا محیط خانواده را آرام ساخت.

- ۲) اعضای خانواده باید از قضاوت، انتقاد یا مسخره کردن رفتارهای وسواسی بیمار، خودداری کنند.^۱
- ۳) خانواده باید بپذیرد که وسواس نیز یک بیماری است. با درک این موضوع بهتر می توان به بیمار کمک کرد. اما **اعلام عمومی و یا دائمی مشکل فرد به او یا بدتر از آن در جمع خانواده نیز بسیار مضر و آزار دهنده خواهد بود.**
- ۴) در بسیاری از موارد نباید منتظر پاسخ های درمانی سریع و آنی بود، بلکه باید هر گونه پیشرفتی حتی اندک را در درمان، موفقیتی بزرگ دانست و آن را تقویت کرد.
- ۵) در برخورد با بیمار باید از سرزنش های کلامی مانند: نکن! بسه دیگه! چه قدر آبکشی می کنی! مگه نمی دونی این کار گناه داره!، اکیداً اجتناب کرد، زیرا این نوع برخورد ها می تواند موجب تشدید بیماری او شود.
- ۶) باید از مراقبت بیش از حد فرد مبتلا خودداری کرد.
- ۷) **باید سعی شود تا اعتماد به نفس بیمار را تقویت گردد.**
- ۸) وسواس یک بیماری اضطرابی است و با پذیرش بی قید و شرط و هم دلی با بیمار می توان اضطراب او را کاهش داد.
- ۹) حمایت یکی از اعضای خانواده و یا یک دوست خوب می تواند روند درمان را سرعت ببخشد.

۱- گاهی برخی همسران رفتارهای دقیق تر از خود یا خانواده ی خود را با **پرچسب** وسواس به مسخره گرفته و تسلط بر مشکل را بر فرد مقابل دشوار تر می کنند!

یا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا يَسْخَرْ قَوْمٌ مِّنْ قَوْمٍ عَسَىٰ أَن يَكُونُوا خَيْرًا مِنْهُمْ وَلَا نِسَاءٌ مِّنْ نِّسَاءٍ عَسَىٰ أَن يَكُنَّ خَيْرًا مِنْهُنَّ وَلَا تَلْمِزُوا أَنفُسَكُمْ وَلَا تَنَابَزُوا بِالْأَلْقَابِ بِئْسَ الْأَسْمُ الْفُسُوقُ بَعْدَ الْإِيمَانِ وَمَن لَّمْ يَتُبْ فَأُولَٰئِكَ هُمُ الظَّالِمُونَ (حجرات، ۱۱). ای کسانی که ایمان آورده اید! گروهی از شما گروه دیگر را مسخره نکنند شاید که آن گروه بهتر از ایشان باشند، و نه زنانی زنان دیگر را مسخره کنند شاید که آنان بهتر از اینان باشند، و از یکدیگر عیب مگیرید و به همدیگر لقبها (ی ناخوشایند) مدهید، چه ناپسندیده است نام زشت پس از ایمان. و هر که توبه نکند همانان ستمگرانند

۱۰) درمان وسواس نیازمند صبر و تحمل و بردباری است، لذا باید به بیمار کمک شود تا دانش و آگاهی و بردباری خود را تقویت کند.

* قطعاً دعای پدر و مادر، فرزندان و همسران نیکوکار و توسلات ویژه به اولیای برگزیده ی الهی در رفع مشکلات، از جمله گرفتاری های اینگونه مؤثر است! ایا در زمانی که به تصریح قرآن کریم و شواهد مستند ادیان الهی، پیامبران روح را به کالبد های بی جان باز می گردانند، شفای یک بیمار به دست ولی عصر و زمان عجل الله تعالی فرجه الشریف کاری غیر ممکن است؟^۱

^۱ - آن قدر حاضری که کسی از تو دور نیست

هرچند دیده، قابل درک حضور نیست

بر پلک های خسته من پا نمی نهی!

چون پلکان خیس، مجال عبور نیست

شد تکه تکه، آینه جانم از گناه

اما کدام آینه مشتاق نور نیست؟

ای ترجمان صبر خداوند بر زمین!

باز آ که جان مردم دنیا صبور نیست

رو کن تو ای عزیز به ما نیز، چون ثواب،

گاهی به جز زیارت اهل قبور نیست

آمیخت حق به باطل و باطل به حق، بیا

ای منتقم! که چاره به غیر از ظهور نیست (شعر از آقای افشین علا)