

رسیده‌اید منزل. می‌روید در را قفل می‌کنید و می‌روید داخل اما حس می‌کنید یک جای کار می‌لنگد.



همشهری دو - طاهر عطاران: رسیده‌اید منزل. می‌روید در را قفل می‌کنید و می‌روید داخل اما حس می‌کنید یک جای کار می‌لنگد.

برمی‌گردید قفل را چک می‌کنید، در را چندبار محکم تکان می‌دهید باز برمی‌گردید اما دلتان باز آرام نمی‌گیرد. می‌خواهید باز بروید و در را چک کنید. در واقع قضیه اصلا در و قفل نیست بلکه این وسواس است که دارد دائم در خانه شما را می‌زند و شما هم مجبورید بروید جوابش را بدهید. هدف وسواس، ایجاد اختلال در قدرت تشخیص و یقین و اطمینان شماست. وسواس در اصل به صدای آهسته‌ای می‌گویند که از به هم خوردن زینت آلات به گوش می‌رسد. شاید چون این صدا خیلی‌ها را وسوسه می‌کرده، بعدها به هر صدای آهسته‌ای که بعد از آن موجی از افکار بد و نامطلوب در دل و جان انسان پیدا شود وسواس گفته شده، آدم را یاد وسوسه‌ها و زمزمه‌های در گوشی شیطان می‌اندازد که خیلی هم یادآوری نابخوابی نیست. اما وسواسی که ما می‌شناسیم فکر، تصور، احساس یا حرکت مکرر یا مضر است که با نوعی احساس اجبار و ناچاری ذهنی و علاقه به مقاومت در برابر آن همراه است. نکته جالب در مورد وسواس این است که آدم وسواسی از وسواسش هم به‌خوبی خبر دارد منتها سعی می‌کند طوری آن را برای خودش و دور و بری‌ها منطقی نشان دهد و به همین دلیل در برابر درمان هم مقاومت می‌کند و گاهی حتی مشکل را از دیگران می‌داند. وسواسی‌ها با اینکه تلاش می‌کنند تا فکرها و وسواسی را از خود دور کنند اما این افکار دائما در سرشان تکرار می‌شود و این قضیه بدتر آنها را داخل دور و چرخه‌ای آزاردهنده برای رهایی از آن افکار می‌اندازد.

از کجا بفهمیم وسواس داریم یا نه؟

اگر نشانه‌هایی مثل نشانه‌های زیر را در خودتان یا دور و برتان می‌بینید حتما بقیه مقاله را دنبال کنید؛ اگر از آلوده شدن یا نجس شدن در اثر تماس یا دست‌دادن با دیگران و یا دست‌زدن به چیزهایی که دیگران لمس کرده‌اند می‌ترسید. موقع ترک خانه یا محل کار دائما شك می‌کنید که در را قفل کرده‌اید یا گاز را خاموش کرده‌اید. وقتی وسایل مرتب نیستند یا درجای مناسب‌شان گذاشته نشده‌اند به هم می‌ریزید یا استرس شدید می‌گیرید. وحشت این را دارید که به کودک‌تان آسیب رسانده‌اید. می‌ترسید یا انگیزه ناگهانی برای فحاشی کردن در جاهای غیرمناسب دارید یا حتی افکار مسخره مثل داد زدن در یک جمع حسابی رسمی و یا حتی ترس از این نشانه‌ها دارید، حکایت از حضور این مهمان ناخوانده در کاسه سر شما دارند. خاصیت این فکرها و تجسمات این است که ناخواسته و به‌صورت غیرارادی در شما به‌وجود می‌آیند و با وجود اینکه ظاهرا بی‌معنی می‌آیند اما زمانی رخ می‌دهند که شما سعی به فکرکردن یا انجام سایر کارها دارید و بدتر اینکه هرچه بیشتر تلاش می‌کنید یک‌جوری فراموش‌شان کنید و از دستشان در بروید بیشتر به‌دنبالتان می‌دوند.

چرخه بی پایان

در چرخه 4 مرحله‌ای وسواس، شما اول دچار وسواس می‌شوید که همان گیر کردن در یک فکر، ترس یا نگرانی وسواسی است، مثل اینکه جایی از لباس‌تان یا تن‌تان نجس شده است. بعد نوبت به مرحله بعد یا نگرانی می‌رسد که احساس اضطراب و پریشانی وجودتان را می‌گیرد. در مرحله بعد اجبار به سراغتان می‌آید که شما از الگویی اجباری برای کاهش اضطراب و پریشانی خود استفاده می‌کنید؛ مانند شستن و آب کشیدن چندباره و چندباره و چندباره. این کار را که کردید نوبت مرحله آسودگی موقتی می‌رسد که باعث تسکین و فراغتی موقت از اضطراب شده، اما دقیقا مشکل همین‌جاست که از بد حادثه هنوز چیزی نگذشته یا با قرار گرفتن در موقعیت مشابه دوباره سر و کله مرحله اول یا همان وسواس پیدا می‌شود و دوباره روز از نو روزی از نو.

7 قدم خودماني براي درمان وسواس

اگر بخواهیم يك کم علمي بگویم روش‌های رفتاری برای درمان اختلال وسواسی- جبری عبارتند از: رویارویی (مواجهه‌سازی) و پیشگیری از پاسخ، حساسیت‌زدایی، توقف فکر، غرقه‌سازی، غرقه‌سازی تجسمی (انفجاردرماني) و شرطی‌سازی بیزارگرایانه. اما اگر خودماني‌ترش را بخواهیم 7 قدم زیر حتما به‌درمان می‌خورند.

1- بي محلي‌اش كنيد تا رهاي‌تان كند

وسواس معمولا در مورد مسائلي پيش مي آيد كه برايمان خيلي مهم هستند. اين اهميت دادن زياد وقتي راهش را گم كند به وسواس تبديل مي شود. كسي كه به نظافت اهميت بيش از حد مي دهد در معرض وسواس نجس و پاكي قرار مي گيرد. كسي كه ظاهر و قيافه براي بيش از حد مهم باشد دچار وسواس ظاهر مي شود و گاهي آنقدر بيش مي رود كه بعد از 10 عمل جراحي زيبايي هم قيافه اش را بيشتر از ريخت بيندازد و آخرش هم احساس رضاييت كامل نكند. براي شكستن چرخه وسواس بايد راه رفته را دوباره برگشت يعني اول از همه بايد اهميت موضوع مورد نظر را كمرنگ كرد. و اين البته سخت ترين قسمت كار است كه براي بيش بايد تمرين كرد. شخصي به خدمت امام صادق (ع) آمد و در مورد خوردن پنير سؤال كرد. حضرت فهميدند كه اين شخص وسواسي است. پولي به غلامشان دادند و فرمودند: برو پنير بخر و بياور. غلام هم پنير را آورد و حضرت از آن خوردند. دوباره آن شخص در مورد پنير سؤال كرد. امام صادق (ع) فرمودند: مگر نديدي آن را خوردم؟ گفت: ديدم اما دوست دارم از خودتان بشنوم! حضرت فرمودند: در مورد پنير و غير آن به تو مي گويم كه هر چه كه در آن حلال و حرامي بود، بر تو حلال است تا آنكه مورد حرام را به طور مشخص بشناسي، در آن صورت بر تو حرام است و تركش واجب. چاره وسواس بي محلي كردن و بي اعتنائي به آن است. تا بي محلي اش نكنيد رهاييتان نمي كند، به همين دليل هم هست كه همه فقها و مراجع تقليد مي گویند: شك و وسواسي بايد با بي اعتنائي دست از كارهايش بردارد.

2- حساسيت زدائي كنيد

هر چه با وسواس و وسواسي راه بياييد حالش بدتر مي شود. براي رفع مشكل بايد به صورت مداوم و تدريجي از شخص وسواسي حساسيت زدائي كرد. اين يعني مجاورت دادن ايمن، ملايم و مداوم شخص با ميزان قابل تحملي از مورد حساسيت زاء. البته اين مطلب را فراموش نكنيد كه اين كار را يك دفعه و ناگهاني نمي شود انجام داد و در موارد جدي وسواس حتما بايد با درمان تخصصي و روانپزشكي به سراغ آن رفت.

3- كاهشي عمل كنيد

اگر به نجس و پاكي حساس هستيد به جاي 30 بار شستن، هر دفعه سعي كنيد از خودتان تخفيف بگيريد و مثلا 29 بار اين كار را انجام دهيد و دفعات شستن را همينطور به مرور و با كاهش تدريجي هر بار به ميزان طبيعي نزديك تر كنيد. بعد از مدتي خودتان مي بينيد كه پيشرفتتان قابل توجه شده. اگر وسواستان از نوع شمارشي است هر بار تعداد را كم كنيد. اگر مقداري است يا تكراري از مقدار يا دفعات تكرار در هر دفعه كم كنيد. اگر زير بار نمي رويد، دفعه آخر را به بعد موكل كنيد و بگوئيد اين آخري را بعدا انجام مي دهم. از آنجا كه كارهايي كه به بعد موكل شوند معمولا انجام نمي شوند از اين روش مي توانيد به كاهش وسواس و رسيدن به وضعيت نرمال استفاده كنيد.

4- دقيق نشويد

هر چه راجع به وسواستان دقيق تر شويد و تمرکز كنيد وضعيت بدتر مي شود. در مورد اطرافيان وسواسي هم قضيه به همين صورت است. هر چه شرايط تمرکز و دقت در قضيه وسواس بهتر فراهم شود درگيريشان در چرخه وسواس بيشتر مي شود. شخصي از امام صادق (ع) پرسيد: خون دماغ شده ام و نمي دانم به لباس هاييم ريخته است يا نه. حضرت فرمودند: قبل از طهارت لباست يقين داشته و حال شك داري كه نجس شده يا نه؛ پس يقينت را با شك نقض نكن. پس تا مي توانيد حواستان را از موضوع مورد وسواستان پرت كنيد و فكرتان را مشغولش نكنيد. حتي بعضي داروها كارشان اين است كه تمرکز را در مورد وسواس كاهش مي دهند و با توقف فكر، فرد را درمان مي كنند.

5- با وسواس لجبازي كنيد

هر چيزي كه از آن فرار مي كنيد براي تان مهيب تر مي شود. امير مؤمنان (ع) مي فرمايند: هرگاه از كاري ترسيد، خود را به كام آن بينداز زيرا ترس شديد از آن كار، دشوارتر و زيانبارتر از اقدام به آن كار است. در وسواس هم با انواعي از ترس روبه رويم كه با رودررو شدن با آنها بهتر مي شود با آنها جنگيد. مثلا اگر مي ترسيد چيزي نجس باشد عمدا به آن دست بزني. اگر مي ترسيد در باز باشد بگذاري باز بماند. اگر مي خواهيد باز چيزي را بشماريد عمدا نشماريد. به اين مي گویند رويارويي يا مواجه سازي و پيشگيري از پاسخ. قطعا اين لجبازي ها راحت نيست اما با تمرين، كم كم بهتر مي شود ضمن اينكه بايد از دور و برهم كمك گرفت. همت كنيد و از كم شروع كنيد.

6- از الكوها الكوبردري كنيد

روایتی از امیرمؤمنان(ع) است که مضمونش چنین است: باکی ندارم از اینکه آنچه به من ترشح شده باشد پاک باشد یا نجس، وقتی که نمی‌دانم. همین مقدار که نمی‌دانم پاک است یا نجس، یعنی برای من پاک است هر چند در واقع نجس باشد. این قاعده «طهارت» بسیاری از امور را برای ما راحت کرده است. و همینطور قاعده «حلّ» که وقتی نمی‌دانیم فلان چیز حلال است یا حرام، بنا را برحلال بودن آن بگذاریم. اسلام این قواعد را به این دلیل وضع کرده است که ما وسواسی نشویم. حواسمان باید باشد که اگر الگوی عملمان بزرگان ما هستند نه جلوتر رفتن از آنها درست است نه جا ماندن از آنها.

7- بیکار نمانید

یکی از دلایل اصلی هجوم افکار وسواسی، بیکاری است. زمان آزاد باعث می‌شود که فرد وسواسی به موضوعاتی که برایش مهم هستند (یعنی همان موضوعات وسواس) فکر کند. همان‌طور هم که گفتیم، هرچه بیشتر به این موضوعات فکر کنید، بیشتر در وسواس فرومی‌روید. حتی اگر کاری ندارید، برای خودتان کار بتراشید؛ از کتاب خواندن گرفته تا ورزش. این کارها هرچقدر فیزیکی‌تر باشند، شما را زودتر خسته می‌کنند و به رختخواب می‌فرستند. از دعا غافل نشوید. ارتباط با خدا و توجه به مبانی اعتقادی دینی می‌تواند شما را از شیطان وسواس دور کند.