

رفاه ذهنی با یادگیری مهارت‌های زندگی

■ همه چی مشکوکه...

درست مثل یک میدان مبارزه است، اما این بار خودت حریف شده‌ای، با ذهنیت کلنجار می‌روی، با افکارت می‌جنگی، با خودت درگیر می‌شوی، با همه آنها که می‌شناسی جدل می‌کنی، به خیلی‌ها سوءظن می‌بری، اصلاً افکارت را مدام نشخوار می‌کنی، با گذشته‌ات درمی‌افتی و دائم از خودت می‌پرسی چرا این کار را کردم؟ آیا حق داشتم؟ آیا کار درستی انجام دادم؟ تصمیماتم درست بوده است؟

لباس رزم می‌پوشی و به جنگ میکروب‌ها می‌روی. آنها همه جا هستند، روی میز، روی زمین، روی دیوار، داخل یخچال، روی پاهای همسرت و حتی روی دست‌های خودت. میکروب‌ها مغلوب نمی‌شوند، اما تو سرانجام مغلوب می‌شوی و با دست و پایی که پر از میکروب است و با دلی چرکین به زندگی ادامه می‌دهی. حالا نوبت شمردن است از یک تا ۱۰۰ شاید هم تا هزار، شمردن تک تک پله‌های نردبان و شمردن همه کنج‌های خانه، روزی صد بار این کار را تکرار می‌کنی. دیگر حالت از شمردن خط‌ها و قدم‌ها و نقطه‌ها و چیزهای اطرافت به هم می‌خورد، ولی چه کنی که سال‌هاست زندانی افکارت شده‌ای.

مردم به او می‌گویند وسواسی، یعنی آدمی که به همه چیز گیر می‌دهد و نگاه شکاکش را به همه چیز می‌دوزد، اما او خودش را طور دیگری می‌بیند. کسی که نه می‌خواهد آدم‌های اطرافش را زجر دهد و نه می‌خواهد خودش سختی بکشد، ولی چه کند که افکار سیاه و مودی دست‌بردارش نمی‌شوند. او وسواس دارد. خودش هم این را می‌داند، اما وقتی دیگران انگ وسواس به او می‌چسبانند ناراحت می‌شود و توجیه می‌آورد که فقط کمی حساسیتش نسبت به امور بیشتر از دیگران است.

وسواس یک فکر، احساس یا اندیشه تکراری و مزاحم است که شب و روز هم نمی‌شناسد و هر جا که مجال پیدا کند سر و کله‌اش پیدا می‌شود و بیمار را تحت فشار می‌گذارد. برای همین او می‌شود، می‌سابد، در را چندین بار قفل می‌کند، همه چیز را برای صدمین بار کنترل می‌کند، به خودش دلداری می‌دهد، حوادثی که برایش رخ داده را هزار بار مرور می‌کند و به این نتیجه می‌رسد که او تقصیری نداشته و تصمیمی که گرفته بهترین بوده اما باز به آرامش نمی‌رسد. وسواس اگر خوره نباشد دست کمی از آن ندارد. آدم وسواسی احساس می‌کند ناچار است حرکاتی را چندین بار انجام دهد یا میان اشیایی که از آنها می‌ترسد ارتباطاتی برقرار کند و مثلاً چیزهای خاصی را با بدشانسی مرتبط کند و در حالی که می‌داند هیچ‌کدام از این کارها مبنای منطقی ندارد فشار ناشی از تشویش، نگرانی و تنش را تحمل کند.

وسواس یک فکر، احساس یا اندیشه تکراری و مزاحم است که شب و روز هم نمی‌شناسد و هر جا که مجالی پیدا کند سر و کله‌اش پیدا می‌شود و بیمار را تحت فشار می‌گذارد. برای همین او می‌شود، می‌سابد، در را چندین بار قفل می‌کند، همه چیز را برای صدمین بار کنترل می‌کند زندگی برای وسواسی‌ها و آنها که باید با چنین افرادی همیشه در تماس باشند گاهی وقت‌ها عذاب‌آور می‌شود، بخصوص اگر آدم وسواسی نقشی کلیدی در خانواده داشته باشد. آنها توجه اغراق‌آمیزی به جزئیات دارند و دوست دارند در گوشه‌ای آرام باشند. بیشتر وقت‌ها نیز در تصمیم‌گیری دچار اشکالات جدی می‌شوند، تازه اگر دچار شدن بسیاری از آنها به خرافات و موهومات را نادیده بگیریم. برای همین است که کنار آمدن با آدم‌های وسواسی چه آنها که وسواس عملی دارند و چه آنها که فکرشان درگیر وسواس است کار سختی است.

بسیاری از مبتلایان به وسواس فکری به اختلال استرس پس از سانحه هم دچار می‌شوند. یعنی وقتی با یک موقعیت آسیب‌زا مواجه می‌شوند به خاطر ترس یا درماندگی ناشی از آن مدام آن واقعه را در ذهن خود مجسم می‌کنند و این درست همان نقطه‌ای است که اطرافیان فرد وسواسی بزودی توان تحملش را از دست می‌دهند. روان‌شناسان وقتی می‌خواهند علائم بیماری وسواس را دسته‌بندی کنند به اجتناب، تکرار، تردید، شک در عبادت، ترس، دقت و نظم افراطی، اجبار و الزام، احساس بن بست و لجاجت و در شدیدترین حالات به دله‌زدی، بی‌قراری، آتش زدن جایی، بی‌خوابی، بدخوابی و بی‌اشتهایی اشاره می‌کنند. اما سوال این است که آیا تمام این احساسات ناراحت کننده ناشی از ارث است یا کودک از وقتی کوچک است با تقلید از بزرگ‌ترهایش مستعد انجام رفتارهای وسواس‌گونه می‌شود؟

روان‌شناسان می‌گویند آدم‌های باهوش یعنی آنها که هوشی متوسط یا بالاتراز متوسط دارند بیشتر از آنها که سطح هوشی پایینی دارند مبتلا به وسواس می‌شوند. همان طور که آدم‌های حساس مستعد ابتلا به این بیماری هستند. این در حالی است که به باور آنها وسواس هم می‌تواند ناشی از ارث باشد و هم ناشی از شرایط زندگی. آنها معتقدند منع‌های شدید دوران کودکی یعنی همانی که ما به آن مته به خشخاش گذاشتن می‌گوییم بچه‌ها را مستعد وسواس می‌کند بخصوص بچه‌هایی را که از سوی والدینشان همیشه محکوم می‌شده‌اند.

کمک آری، طرد هرگز

چه کسی دلش می‌خواهد رنگ چهره‌اش زرد یا سرخ باشد؟ چه کسی است که بخواهد تنگی نفس داشته باشد و در حالی که حالت تهوع دارد گوشه پلک‌هایش بپرد و آزارش بدهد؟ چه کسی را می‌شود پیدا کرد که سر کردن با اضطراب و نگرانی دائمی را دوست داشته باشد و از خوره‌ای که فکر و روحش را می‌جود و نابودش می‌کند خوشش بیاید؟ پس بیایید آدم وسواسی را به چشم بیماری که سخت نیازمند کمک است نگاه کنیم. شاید برای چنین آدم‌هایی هیچ چیز بدتر از طرد شدن و سرزنش شدن نباشد، چون آنها خودشان خوب می‌دانند که رفتارشان اختلال دارد و با آدم‌های دیگر فرق دارند آنها خودشان نیز زخم خورده‌های اصلی افکارشان هستند و بیشتر از هر کس دیگری از درمان استقبال می‌کنند فقط به شرطی که حس نکنند دیگران به آنها به چشم یک دیوانه نگاه می‌کنند.

البته قبل از هر اقدامی برای درمان باید ریشه‌های وسواس افراد را بشناسیم چون بعضی وقت‌ها وسواس نتیجه سلسله‌ای از مشکلات در درازمدت است نه این‌که لزوماً چنین افرادی وسواسی باشند. مثلاً وقتی زن و شوهری در مدت زمانی طولانی با هم اختلاف دارند به خاطر ترس از طرد شدگی ممکن است زن یا مرد برای جلب نظر طرف مقابلشان به نظافت افراطی خانه یا تربیت بچه‌ها روی بیاورند. اما به هر حال آدم‌های اطراف ما بیشتر از آن چیزی که فکر می‌کنیم نیازمند محبت و توجه هستند، بخصوص اگر در حصار وسواس گیر افتاده‌اند و خودشان هم می‌دانند که افکار و اعمالشان چقدر پوچ و غیرمنطقی است. وقتی همه اعضای خانواده دست به دست هم به کمک بیمار بیایند آرامش حاصل از این همدلی خودش برای بهبود بیماری موثر است.

خداحافظ وسواس

بیماری‌های روانی‌آزاردهنده‌تر و دیردرمان‌تر از بیماری‌های جسمی است، راست می‌گویند. اگر کسی به بدترین اختلال دستگاه گوارش یا سخت‌ترین شکستگی استخوان دچار باشد کارش برای مقابله با این بیماری خیلی راحت‌تر از کسی است که روانش بیمار است. علائم بیماری‌های جسمی را می‌شود خیلی زود مداوا کرد اما وقتی مشکل به روح افراد و آنچه در ذهنشان می‌گذرد مربوط می‌شود کار بسیار سخت می‌شود.

پس نباید انتظار معجزه داشت. باید صبر کرد و به وسواس اجازه داد تا کم کم دست از سر افکار و رفتار آدم‌ها بردارد. برای درمان وسواس راه‌های زیادی وجود دارد که بخشی از آن مربوط به خود فرد و بخشی دیگر از آن به اطرافیان او مربوط می‌شود، اما **نخستین گام در درمان وسواس مثل هر کار دیگری باور داشتن به روش‌ها و ایمان به موثر بودن آنهاست**. وقتی همه اعضای خانواده دست به دست هم به کمک بیمار بیایند آرامش حاصل از این همدلی خودش برای بهبود بیماری موثر است پس مسخره کردن، فشار آوردن، ایراد گرفتن و نامهربانی کردن ممنوع است.

تنها در چنین شرایطی است که می‌توان به بهبود فردی وسواسی که خودش بیشتر از همه عذاب می‌کشد امیدوار بود؛ آدمی که با ترک اضطراب‌ها و دلهره‌هایش می‌کوشد دیگر مثل سابق همه چیز را آلوده نبیند، مرتب لباس عوض نکند، بیست و چهار ساعته نگران سلامت‌ش نباشد، خوابیدنش مراسم طولانی نداشته باشد و بالاخره به زمین و زمان مشکوک نباشد.

بخش خانواده تبیان