

کتاب کار ACT برای اختلال وسواسی - اجباری

توجه آگاهی، پذیرش و مهارت‌های مواجهه برای

زندگی بهتر با اختلال وسواسی - اجباری

یک برنامه قدرتمند گام به گام برای کمک به شما جهت:
کشف محرک‌های فعال کننده OCD، مدیریت احساسات شدید،
مواجهه با ترس‌هایتان با استفاده از شفقت به خود، پذیرش ابهام

فهرست مطالب

پیشگفتار	۹
مقدمه: داشتن یک زندگی کامل و آزاد همراه با اختلال وسواسی - اجباری	۱۲
فصل اول اختلال وسواسی - اجباری چیست؟	۲۷
فصل دوم تصریح ارزش‌ها	۶۰
فصل سوم رها کردن کنترل	۸۳
فصل چهارم پذیرش	۱۰۱
فصل پنجم توجه‌آگاهی	۱۰۷
فصل ششم گیر افتادن در دام افکار	۱۲۱
فصل هفتم رهایی از دام افکار و انتخاب کردن	۱۵۸
فصل هشتم پرورش شفقت به خود	۱۶۸
فصل نهم آشنایی با ترس اصلی‌تان	۱۸۵
فصل دهم تلاش برای ایجاد یک زندگی جسورانه	۲۰۰
فصل یازدهم اتخاذ یک موضع شجاعانه	۲۱۲
فصل دوازدهم داشتن یک زندگی ارزش‌محور	۲۳۲
تشکر و قدردانی	۲۳۷
پیوست‌ها	۲۳۹
نمونه تمرین‌های مواجهه	۲۳۹
منابع	۲۴۶
واژه‌نامه انگلیسی به فارسی	۲۵۰
واژه‌نامه فارسی به انگلیسی	۲۵۲
درباره نویسندگان	۲۵۵

معرفی کتاب از زبان دیگران

«کتاب کار ACT برای اختلال وسواسی - اجباری که توسط ماریسا مازا نگارش شده است، هدیه‌ای است برای هر فردی که با اختلال وسواسی - اجباری (OCD) دست‌به‌گریبان است. این کتاب، OCD را به صورت عمیق بررسی می‌کند، همه اشکال این اختلال از جمله زیرمجموعه‌های نادری از OCD را که اغلب نادیده گرفته می‌شوند، پوشش می‌دهد و آنها را با ارائه چندین مثال از داستان‌های شخصی برای خواننده، تبیین می‌کند. این کتاب، کاربردی است و دنبال‌کردن راهکارهایش آسان است. بر روش‌های پیشرفته مبتنی است و سرشار از خرد (حکمت) کهن است. این کتاب، شما را به نحوی قدرتمند خواهد کرد که بتوانید به صورت کامل زندگی کنید، و گام‌به‌گام این موضوع را به شما نشان می‌دهد که چگونه زندگی را از دست OCD پس‌بگیرید. چه با یک درمانگر کار می‌کنید و چه اینکه خودتان به دنبال بهبود OCD هستید، خواندن این کتاب، قطعاً برایتان ارزشمند است.»

دکتر مارینا بیستریسکی - استاد مدعو گروه روان‌پزشکی دانشگاه UCSF و روان‌شناس مرکز درمان اضطراب سانفرانسیسکو

«کتاب کار ACT برای OCD کتابی ارزشمند برای افرادی است که هم‌زمان با حرکتی روبه‌جلو در مسیر زندگی به شیوه‌هایی معنادار، به دنبال تعهد به تغییر زندگی هستند. رهایی از چنگال OCD واقعاً از طریق مطالعه اطلاعات، انجام تمرین‌ها و مشارکت در مداخلات مبتنی بر شواهدی که در این میان ارائه می‌شود، امکان‌پذیر است. ماریسا مازا با ترکیب درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد (ACT)، مواجهه و جلوگیری از پاسخ (ERP) و درمان مبتنی بر شفقت برای کمک به افرادی که از OCD رنج می‌برند و افرادی که آرزو می‌کنند از این اختلال رها شوند، در این کتاب، به این هدف، جامعه عمل پوشانده است. من از صمیم قلب، هم به مراجعان و هم به متخصصان بالینی به یک اندازه مطالعه این کتاب را توصیه می‌کنم!»

دکتر روبین دی. والسر - مدیر کلینیک بهبود تروما منطقه خلیج سانفرانسیسکو، استادیار دانشگاه کالیفرنیا، برکلی، نویسنده کتاب‌های «قلب ACT» و «یادگیری ACT دوم» و نویسنده همکار کتاب «زوج توجه‌آگاه»

«ماریسا مازا در کتاب کار ACT برای OCD، کاری فوق‌العاده انجام داده است؛ وی درمانی پیچیده را به درمانی سهل‌الوصول و راهنمایی مفید برای درمان OCD به زبانی ساده، تبدیل کرده است. این کتاب کار به شیوه‌ای نوشته شده است که گویا خواننده کتاب، مقابل یک متخصص بالینی فهیم و خردمند نشسته و تجربه حضور در کنار او را دارد، او به آرامی شما را در مسیر یک آموزش بالینی که به شکلی شفاف بیان شده است، قرار می‌دهد. این کتاب کار، طیف وسیعی از نمودهای OCD را بررسی می‌کند که در حال حاضر، در ادبیات پژوهشی مربوط به خودیاری OCD نادیده گرفته شده است. من مشتاقانه، منتظر استفاده از این کتاب کار در کار بالینی برای درمان افراد مبتلا به OCD هستم.»

دکتر الیوت کامینزکی - روان‌شناس بالینی باتجربه، بنیان‌گذار و مدیر بالینی مرکز «مراقبت از OCD من» و استاد ناظر بالینی مدعو دانشگاه پیس

«نقطه قوت واقعی این کتاب، این است که کاری فراتر از این انجام می‌دهد که صرفاً به شما آموزش دهد OCD چیست، یا چگونه باید بر آن غلبه کرد - این کتاب، همچنین به شما کمک می‌کند تا از ارزش‌ها و سایر جنبه‌های مهم زندگی‌تان، به‌عنوان لنگرگاه‌هایی محکم و انگیزه‌ای برای درمان OCD خود استفاده کنید. مواجهه‌درمانی می‌تواند واقعاً دشوار باشد و این کتاب، به شما کمک می‌کند به خودتان پیام‌زید تا اشتیاق بیشتری به تحمل چالش‌ها و شفقت بیشتر [نسبت به خودتان] در برابر اشتباهات‌تان داشته باشید، بنابراین می‌توانید صرف‌نظر از اینکه چه افکاری در ذهن شما می‌گذرد، آن‌گونه که می‌خواهید زندگی کنید.»

دکتر رایان ویدراین - مدیر برنامه OCD در مرکز راه‌حل‌های سلامت TMS و استادیار دانشکده پزشکی UCSF

«در سال‌های اخیر، تلاش قابل‌ملاحظه‌ای برای بهبود اثربخشی و دسترسی‌پذیر بودن درمان استاندارد طلایی OCD صورت گرفته است: مداخله‌ای که ERP نامیده می‌شود. یکی از منابع امیدوارکننده، ACT بوده است. ACT فی‌نفسه، رویکردی کاملاً جدید به OCD را ارائه نمی‌کند، اما مؤلفه‌هایی را در خود دارد که می‌تواند مکمل و تسهیل‌کننده ERP باشد؛ برای مثال، رویه‌هایی مانند تصریح ارزش‌ها یا افزایش تعهد، اجزای سنتی تشکیل‌دهنده ERP نیستند. مازا یک کتاب کار کاربردی و مفید را نگاشته است که ERP را با مؤلفه‌های مکمل ACT ترکیب می‌کند. این کتاب، منبعی ارزشمند برای افرادی که از OCD رنج می‌برند و نیز متخصصانی است که این افراد را درمان می‌کنند.»

دکتر سی. الک پولارد - مدیر مرکز OCD و اختلال‌های اضطرابی وابسته در موسسه پزشکی رفتاری سنت‌لوئیز، و استاد بازنشسته پزشکی خانواده و جامعه در دانشکده پزشکی دانشگاه سنت‌لوئیز

پیشگفتار

راینایر ماریا رابلیک^۱ در نامه خود به یک شاعر جوان، این طور می گوید: «نسبت به تمام مسائلی که در قلبت، حل نشده باقی مانده است، صبور باش، ... سعی کن سؤالات را به خاطر خودشان، مانند اتاق‌هایی با درهای قفل شده و کتاب‌هایی که به زبان بسیار بیگانه نوشته شده‌اند، دوست داشته باشی. اکنون به دنبال جواب‌ها نباش، چراکه امکان دریافت آنها برایت وجود ندارد، زیرا تو قادر به زندگی کردن آنها نخواهی بود. و نکته، این است که باید هر چیزی را زندگی کرد. اکنون سؤال‌ها را زندگی کن. شاید بعداً به شکلی تدریجی که خودت هم متوجه آن نمی‌شوی، روزهایی طولانی را برای یافتن پاسخ، زندگی خواهی کرد.»

اختلال وسواسی - اجباری (OCD)^۲ سؤالات را دوست ندارد. درحقیقت، این اختلال از ابهام، نفرت دارد، به غلط دنبال کنترل قطعیت است، وسواس، آزادی را به منظور تلاش برای اجتناب از ترس، ناراحتی، انزجار و پریشانی فدا می‌کند. این اختلال، افرادی را که از آن رنج می‌برند در دام آیین‌هایی می‌اندازد که تنها برایشان تسکین موقت همراه دارند، البته اگر اصلاً تسکینی داشته باشند. از هر ۱۰۰ بزرگسال، ۱ نفر به وسواس مبتلا می‌شود و در اغلب موارد، این اختلال از نوجوانی شروع می‌شود. به‌رغم این میزان شیوع، معمولاً برای افرادی که از این اختلال، رنج می‌برند، بیش از ۱۰ سال طول می‌کشد تا درمانگرانی را که در حوزه درمان رفتاری دارای استاندارد طلایی یعنی درمان مواجهه و جلوگیری از پاسخ (EPR) ماهر هستند، پیدا کنند. بزرگسالانی که با این اختلال، دست‌وپنجه نرم می‌کنند، احتمالاً دوران کودکی خود را از دست می‌دهند، آنها سال‌ها درگیر نبرد با این اختلال هستند و این نبرد می‌تواند هزینه‌های هنگفتی - در حوزه‌های روابط بین‌فردی مهم، موفقیت شغلی یا تحصیلی و حتی تجربه آزادی حرکت و لذت بردن از زندگی - برای آنها داشته باشد.

شاید شما آنقدر خوش‌شانس بوده‌اید که یک متخصص ماهر در زمینه درمان مواجهه‌محور را پیدا کرده‌اید. شاید درمانگری که با او کار می‌کنید این کتاب را به شما داده باشد! اما اگر نتوانسته‌اید به شیوه خودتان، درمانگر مناسبی را پیدا کنید، شاید در جستجوی سایر منابع بوده و در نهایت، به این

۱ شاعر و رمان‌نویس مشهور اتریشی. م

۲ باتوجه به اینکه ممکن است واژه OCD برای خواننده کتاب، واژه‌ای بیگانه باشد، مترجم در طول متن، از واژه «وسواس» به‌جای OCD استفاده کرده است.

کتاب رسیده‌اید. کتاب‌های خودیاری زیادی وجود دارد که تمرکز آنها بر درمان وسواس با استفاده از رویکرد مواجهه و جلوگیری از پاسخ برای افرادی است که از این اختلال رنج می‌برند. بسیاری از این کتاب‌ها عالی هستند. با این حال، اگر شما در زمینه استفاده از ERP مشکل دارید، آن وقت چه باید کرد؟ اگر احساس می‌کنید به قدری در دام ترس‌هایتان گرفتار شدید که نزدیک شدن به آنها برایتان غیرممکن به نظر می‌رسد یا احساس می‌کنید اهداف‌تان دست‌نیافتنی هستند، آن موقع چه باید کرد؟ اگر احساس می‌کنید در برابر این اختلال تسلیم شده و کاری از دست‌تان بر نمی‌آید، چه باید کرد؟ و اگر ... یک زندگی متفاوت، فراتر از آنچه تصور کنید، می‌توانست در انتظار شما باشد، چطور؟ اگر می‌دانستید آن زندگی متفاوتی که می‌توانستید برای خود بسازید، قطعاً رنج‌هایی را برایتان همراه داشت و همه چیزهایی که از آن آموخته بودید، ارزشمند بودند، چطور می‌شد؟ چه می‌شود اگر به‌رغم اینکه ذهن‌تان می‌گوید نمی‌شود، ولی می‌توانستید مجدداً عاشق زندگی‌تان شوید؟ چه می‌شود اگر هر جمله‌ای که خواندید، هر لغت در هر جمله می‌توانست یک گام روبه‌جلو برای رسیدن به آنچه ذهن‌تان ناممکن می‌دانست باشد؟

این کتاب، چشم‌انداز منحصر به فردی را به شما ارائه می‌دهد، زیرا درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد (ACT) را برای درمان وسواس به شما پیشنهاد می‌کند. ACT در اصل، یک درمان مواجهه‌محور است که توسط شواهد تجربی مورد حمایت قرار گرفته است. ACT دو هدف درمانی اصلی را دنبال می‌کند. اولین هدف، اجتناب تجربه‌ای یا عدم تمایل به تجربه افکار، احساسات و احساسات جسمانی ناخواسته‌تان است که فعالانه تلاش می‌کنید آنها را کنترل یا از خودتان در برابر آنها محافظت کنید. دومین هدف، آمیختگی شناختی یا می‌توان گفت تجربه‌تان یا واکنش شما به افکارتان است، گویا آنها حقایقی واقعی هستند. در نهایت، ACT تلاش می‌کند به شما کمک کند با استفاده از راهبردهای تضعیف‌کننده کنترل‌هایی که ممکن است درگیر آن باشید - مانند آیین‌ها - حرکتی روبه‌جلو در زندگی داشته باشید. و مهمتر از همه اینکه، ACT شما را تشویق به برداشتن گام‌هایی روبه‌جلو نسبت به مسائلی می‌کند که زندگی‌تان را ارزشمند می‌سازد - صرف‌نظر از اینکه آیا وسواس با شما باشد یا نه.

کتاب حاضر با استفاده از نگارشی شفاف و درگیرکننده، شما و خانواده یا عزیزان‌تان را از طریق معرفی بهترین تمرین‌ها به‌سمتی هدایت می‌کند که مجدداً آزادی از دست‌رفته خود را بازیابید. دکتر ماریسا مازا راهبردهایی مانند آگاهی از لحظه حال، پذیرش و گسلش (فاصله گرفتن از افکار برای مشاهده آنها به‌عنوان افکار، به‌جای حقایق) را توصیف می‌کند تا از این طریق بتوانید افکار آشفته‌کننده خودتان را بدون اینکه در دام آیین‌ها گرفتار شوید، مدیریت کنید. تمرین‌های «خود به‌عنوان زمینه» به شما کمک خواهد کرد تا بین خودتان به‌عنوان یک متفکر و افکارتان فاصله ایجاد کنید و به شما کمک خواهد کرد به‌جای اینکه اجازه دهید وسواس برایتان تصمیم‌گیری کند، خودتان به‌صورت ارادی برای خودتان تصمیم بگیرید. و در نهایت، ارزش‌ها و اقدام متعهدانه، شما را ترغیب خواهند کرد، به‌سمت مسائلی بروید که واقعاً برایتان مهم هستند - به‌جای اینکه به‌نحوی زندگی کنید که مدیریت وسواس به

شما دیکته می‌کند.

اشتباه نکنید، این کار آسان نخواهد بود. البته داشتن وسواس هم آسان نیست. اینکه این کتاب را برای درمان وسواس‌تان انتخاب کرده‌اید، به‌جای اینکه در دور باطل آیین‌هایی که مدام ریسمان دام شما را محکمتر و محکمتر می‌کنند، تاجایی که در یک زندگی محقر گرفتار شوید و یک زندگی بسیار محدود شده داشته باشید، به شما کمک خواهد کرد تا دام‌هایی را که وسواس به پای زندگی‌تان بسته است، شل کنید. یکی از برداشت‌های اشتباه اغلب افراد مبتلا به وسواس، این است که انجام تمرین‌های مبتنی بر مواجهه، به‌مراتب سخت‌تر از شیوه زندگی فعلی آنها خواهد بود. این موضوع درست نیست. انجام این تمرین‌ها دردناک خواهد بود - و البته هدفی پشت آن نهفته است. اجتناب از درمان، شما را در یک چرخه معیوب، بیشتر گرفتار خواهد کرد. بیایید این وضعیت را کنار بگذاریم - پذیرش درد ناشی از درمان وسواس از روی تمایل، به شیوه‌ای که در این کتاب، توصیف شده است، شما را به سمت آزادی، روشنایی، سرور و برقراری ارتباط مؤثر با بقیه زندگی‌تان سوق خواهد داد. اینجا در آغاز مطالعه کتاب، در نقطه انتخاب قرار دارید، تنها سؤال این است که آیا به‌سمت تاریکی حرکت خواهید کرد یا روبه‌جلو؟

این کتابی است در مورد اموری که امکان‌پذیر هستند. این کتاب درباره امید است. درباره توانمندی‌هایی است که همیشه در درون‌تان وجود داشته و منتظر توجه شما بوده‌اند - و وسواس، آنها را از شما مخفی کرده بوده است. کنجکاو باشید. فکر می‌کنید چه می‌شود اگر صرفاً هر بار یک گام کوچک بردارید و به یک زندگی متفاوت که همین نزدیکی‌ها در انتظار شما است، نزدیک شوید؟ آرزویم برایتان این است که این سفر را انتخاب کنید. البته در این سفر، پیچ‌وتاب‌ها و دشواری‌هایی وجود خواهد داشت، ولی ارزشش را دارد.

دکتر لیزا دبلیو. کوین - روان‌شناس، استادیار دانشکده پزشکی هاروارد، بنیان‌گذار و مدیر مرکز نیو انگلند برای OCD و اضطراب (NECOA).

مقدمه:

داشتن یک زندگی کامل و آزاد همراه

با اختلال وسواسی - اجباری

احتمالاً این کتاب را برداشته‌اید زیرا سؤالاتی دارید. همه ما سؤالاتی داریم، خصوصاً زمانی که ترسیده‌ایم یا داریم از چیزی رنج می‌بریم. ممکن است از خودتان پرسید: مشکل چیست؟ چرا این قدر عصبی و مضطرب هستیم؟ آیا واقعاً به وسواس مبتلا هستیم؟ چطور می‌توانم از شر آن خلاص شوم؟ آیا همیشه در این وضعیت، گرفتار خواهم ماند؟ آیا باید دارو مصرف کنم؟ این کتاب چگونه به من کمک خواهد کرد؟ آیا می‌توانم توصیه‌های این کتاب را انجام دهم؟

سؤال پرسیدن، بخش جدایی‌ناپذیر تجربه بشر است. و این یعنی ما کنجکاو و متمایل به تغییر هستیم، شاید به خاطر اینکه می‌خواهیم کامل‌تر و آزادانه‌تر زندگی کنیم. ما می‌خواهیم آن‌طور که می‌خواهیم زندگی کنیم، همچنین یک زندگی همراه با شور و هیجان می‌خواهیم. می‌خواهیم از شر زنجیرهای سنگینی که ما را رنج می‌دهد، زنجیرهای سنگین افکار و احساسات مان رها شویم. من به تمایل شما برای کنجکاو و سؤال پرسیدن، آفرین می‌گویم.

هدف از نگارش کتاب حاضر کمک به شما برای یافتن پاسخ سؤالاتان بوده است. این کتاب همچنین به شما کمک می‌کند آن‌گونه که می‌خواهید زندگی کنید و آن فردی باشید که می‌خواهید. این کتاب به شما می‌آموزد چگونه از بند چیزهایی که شما را زمین‌گیر کرده است، رها شوید. شما می‌توانید زندگی راحت‌تری داشته باشید و زمان کمتری را صرف پرداختن به افکار ناتوان‌کننده و رفتارهای اجباری کنید و در عوض، زمان بیشتری را برای تمرکز بر چیزهایی که بیشتر دوست‌شان دارید، صرف کنید. می‌توانید فردی باشید که می‌خواهید: یعنی بیشتر در کنار افرادی باشید که عاشق‌شان هستید، در شغل‌تان شجاع‌تر باشید و بیشتر عاشق خودتان باشید. ممکن است در این زمینه، شک و تردیدهایی داشته باشید و البته این موضوع، کاملاً عادی است. اما آیا دوست دارید خطر کنید و چیزهای جدیدی را امتحان کنید؟

یکی از مراجعان قبلی من به نام تامی، گریه‌کنان پیش من آمد. رابطه او در معرض خطری جدی قرار داشت و اغلب روزهایش در تلاش برای رهایی از احساس اضطراب می‌گذشت. او از کثیف شدن و ناتوانی در تحمل احساس نفرت و اضطراب، وحشت داشت. بیشتر زمان و انرژی تامی صرف

بررسی محیط برای یافتن اشیای کثیف، پرهیز از مواجهه با مناطق کثیف در و بیرون از خانه و درخواست از همسرش برای پرهیز از این مناطق می‌شد. او قبلاً تاحدی در درمان، موفق عمل کرده بود. او پرسید: «تفاوت این یکی با آنچه قبلاً برایش تلاش کرده بودم چیست؟» او به‌شدت، احساس ناامیدی می‌کرد.

به او گفتیم: «نمی‌دانم آیا این ابزارها به او کمک خواهد کرد تا تغییری را که به‌دنبال آن است در خود ایجاد کند یا نه، اما می‌دانم اگر در این زمینه تلاش نکنی، هیچ‌وقت پاسخ این سؤال را نخواهی یافت. امتحان کردن چیزی جدید، یعنی اشتیاق داشتن به خطرپذیری برای احتمال یافتن یک زندگی کامل و آزاد که به‌دنبال آن هستی.» تامی مشتاق پذیرفتن این خطر بود، هرچند از نتیجه کار، مطمئن نبود، اما نسبت به امتحان کردن تمرین‌های ارائه‌شده در این کتاب، مشتاقانه متعهد بود.

درنهایت، تامی از این موضوع متعجب شده بود که چطور رهایی او در این بود که دیگر محیط پیرامونش را بررسی نکند. درعوض، او از این فرصت به‌دست‌آمده برای پرداختن بیشتر به خود و همسرش استفاده کرد. او درگیر انجام پروژه‌های خلاقانه‌تری شد و برقراری تعامل با دوستان را آغاز کرد. هرچند همچنان افکار ناخواسته و تمایل به واری کردن چیزها را تجربه می‌کرد، اما زمانی که فردی شد که دوست داشت، بهتر می‌توانست این تجارب را داشته باشد [و درگیر افکار و احساسات ناخوشایندش نشود]. اگر او تمایلی به خطرپذیری و تعهد به امتحان کردن چیزهای جدید نداشت، احتمالاً چنین اتفاقی برای او رخ نمی‌داد.

ناامیدی اولیه تامی، چیزی است که همه ما گاهی اوقات، تجربه می‌کنیم. احساسات منفی، مانند ناامیدی، شبیه یک راهنما هستند. اگر به آنها گوش دهیم، به ما یادآوری می‌شود که بیشتر می‌خواهیم. هرچند نمی‌دانیم چطور باید بیشتر به‌دست بیاوریم، اما می‌توانیم کنجکاو باشیم و نسبت به خطر کردن به‌منظور تلاش برای یافتن شیوه‌ای جدید، مشتاق و پذیرا باشیم. خطرپذیری می‌تواند ترسناک باشد. زیرا معنای آن، این است که شما چیز جدیدی را بدون اطلاع از پیامد آن، امتحان می‌کنید. این کار، ممکن است با شکست مواجه شود و احساس ناخوشایندی را برای شما ایجاد کند. احساس شکست و ناراحتی، بخشی طبیعی از انسان بودن ماست و هرچند شکست نیز اغلب، یک تجربه دردناک است، اما اغلب، یادگیری ارزشمندی را برایمان همراه دارد. بنابراین بیایید از این شکست‌ها و احساسات ناراحت‌کننده استفاده کنیم، زیرا زندگی، هزاران مورد از آنها را خواهد داشت!

همانطور که در مورد تامی هم بیان شد، آنچه اکنون دارید انجام می‌دهید، چیزی نیست که شما را به جایی که خواهان رسیدن به آن هستید، برساند. شما سزاوار داشتن یک زندگی بزرگ و زیبا هستید. آیا دوست دارید خطر کنید و چیز جدیدی را امتحان کنید؟ اگر چنین است، این کتاب، راهنمای شما در طول این سفر خواهد بود. قبل از اینکه سفر خودتان را شروع کنید، بدانید تمایل شما به کنجکاو، پذیرا بودن و متعهد بودن، بیانگر این است که چیزی فراتر از ترس‌هایتان در وجود شما حضور دارد؛

نوعی انعطاف‌پذیری وجود دارد که درون شما زندگی می‌کند. این توانمندی، چیزی است که به شما کمک خواهد کرد، شجاع باشید، خطر کنید و علیه ترس‌هایتان قیام کنید.

شروع کردن

احتمالاً سؤالات زیادی در مورد آنچه در مسیر پیش رو انجام خواهید داد و اینکه این کتاب، چگونه می‌تواند به شما کمک کند، دارید. ممکن است از خودتان سؤال کنید، مشکل من چیست؟ چرا این قدر مضطرب و عصبی هستم؟

شما انسانید و دارید رنج می‌کشید. ما رنج‌های زیادی را تجربه می‌کنیم که از کنترل ما خارج هستند و همه ما با آسیب‌پذیری‌های خاصی متولد می‌شویم. برخی افراد، بیشتر از دیگران، اضطراب دارند، در حالی که برخی دیگر، دیابت یا اعتیاد دارند. آسیب‌پذیر بودن تان تقصیر شما نیست، اما نباید از این موضوع رنج ببرید. این کتاب می‌تواند به شما کمک کند چیزهایی را که نمی‌توانید کنترل کنید بپذیرید و هم‌زمان چیزهایی را که می‌توانید تغییر دهید.

آیا شما به وسواس مبتلا هستید؟

اختلال وسواسی - اجباری (OCD)، تجربه افکار و تمایلات مزاحم ناخواسته و انجام رفتارهای ذهنی یا جسمی تکراری است. وسواس با اضطراب و انزجار رابطه دارد و تأثیری منفی بر زندگی روزمره می‌گذارد. ممکن است افکار وسواسی، رفتار اجباری یا هر دو را تجربه کنید. وسواس روی یک پیوستار قرار دارد: ممکن است برخی افراد، نشانه‌های شدیدی را تجربه کنند؛ به این معنا که افکار، تمایلات یا اجبارهای ناخواسته، اغلب اوقات در زندگی‌شان حضور دارند و به‌طور چشم‌گیری، زندگی‌شان را مختل می‌کنند. سایر افراد، ممکن است نشانه‌های خفیف این اختلال را تجربه کنند؛ به این معنا که افکار، تمایلات و رفتارهای تکراری ناخواسته، برای مدت‌زمانی ادامه دارند (حداقل، یک ساعت در روز) و این موارد، برخی از حوزه‌های زندگی‌شان را مختل می‌کنند. افرادی نیز هستند که ممکن است افکار، تمایلات، اجبارها، اضطراب یا انزجار ناخواسته‌ای را تجربه کنند، بدون اینکه چنین مواردی، مدت‌زمان زیادی تداوم یا تأثیر مهمی بر زندگی‌شان داشته باشند. ممکن است این افراد، نشانه‌های وسواس را داشته باشند، اما تشخیص اختلال وسواسی - اجباری دریافت نمی‌کنند، زیرا افکار، تمایلات و اجبارهای ناخواسته، حداقل به مدت یک ساعت در روز تداوم ندارند.

ممکن است دقیقاً مطمئن نباشید آیا وسواس دارید یا نه و اینکه در کجای این طیف قرار دارید. شاید هم با یک متخصص حرفه‌ای ملاقات داشته و یک تشخیص رسمی دریافت کرده‌اید. در هر حال، این کتاب می‌تواند به شما کمک کند ارتباطاتان را با افکار و احساسات ناخواسته‌تان تغییر دهید، به نحوی که بتوانید کامل‌تر و سرزنده‌تر زندگی کنید. فصل اول با جزئیات، این موضوع را بررسی

می‌کند که اختلال وسواسی - اجباری چه هست و چه نیست. در آنجا مطالبی در مورد برخی از رایج‌ترین افکار وسواسی و رفتارهای اجباری خواهید خواند، بنابراین جایگاه خود در پیوستار وسواس را پیدا خواهید کرد. به این نکته توجه داشته باشید که این کتاب‌کار، برخی اوقات در متن و در فعالیت‌ها از اصطلاح «وسواس شما» استفاده می‌کند، اما لطفاً توجه داشته باشید که چه وسواس داشته باشید و چه صرفاً روی پیوستار وسواس باشید، این کتاب‌کار می‌تواند به شما کمک کند.

چطور می‌توانید از شرّ وسواس خلاص شوید؟

اگر افکار غیرمعمول و احساسات ناراحت‌کننده خودتان را دوست ندارید، بدانید تنها نیستید. تمایل به رهایی از شرّ آنها امری کاملاً عادی است. درحقیقت، ممکن است رفتارهای اجباری را با این نیت انجام دهید که افکار و احساسات ناراحت‌کننده‌تان از بین بروند. در حالی که ممکن است انجام رفتارهای اجباری، تسکینی موقت را برایتان همراه داشته باشند، اما احساسات و ترس‌های اصلی اغلب همچنان باقی می‌مانند. رفتارهای اجباری نیز اغلب در یک شکل یا شکلی دیگر بازمی‌گردند.

یکی از مواردی که در دستور کار این کتاب قرار دارد، بررسی موضوع زمان گذاشتن شما برای رهایی از شرّ افکار و احساسات‌تان است. مورد دوم (و آنچه این کتاب روی آن تمرکز دارد) صرف زمان و انرژی برای یادگیری این موضوع است که چگونه با افکار و احساسات ناراحت‌کننده کنار بیایید، به نحوی که هنگام نمایان شدن‌شان به احتمال کمتری به واسطه آنها زمین گیر شوید. به جای داشتن تجربیاتی که دارند مسیر شما و زندگی‌تان را منحرف می‌کنند، در صندلی راننده قرار خواهید گرفت و کنترل بیشتری روی نحوه گذراندن زمان خود خواهید داشت.

اکثر درمان‌های موجود، مانند مواجهه و جلوگیری از پاسخ، معمولاً به شیوه‌ای مورد استفاده قرار می‌گیرند که تنها بر کاهش نشانه‌ها تمرکز می‌کنند. در حالی که کاهش نشانه‌ها هدف مهمی است، اما برای دستیابی به موفقیت بلندمدت به چیزی فراتر از آن نیاز دارید. این کتاب، به جای اینکه راهبرد دیگری برای کنترل یا رهایی از شرّ نشانه‌هایتان در اختیار شما قرار دهد، به شما خواهد آموخت چگونه در زندگی روزمره خود با افکار و احساسات [ناراحت‌کننده‌تان] کنار بیایید. درحالی‌که کاهش نشانه‌های وسواس بخشی از فرایند درمان است، تمرکز این کتاب، بر داشتن یک زندگی کامل و سرزنده، همراه با تجربه وسواس است.

آیا همیشه این‌قدر گرفتار وسواس خواهید بود؟

در حالی که درد، بخشی از زندگی است، اما این موضوع در مورد رنج کشیدن صادق نیست. ممکن است به داشتن افکار وسواسی و تجربه اضطراب ادامه دهید. اما خبر خوب این است که می‌توانید شیوه‌های جدید تعامل با این تجربه‌ها را بیاموزید، شیوه‌هایی که شما را به سمت داشتن یک

زندگی پرشور پیش می‌برد، به جای اینکه همچنان شما را مانند یک زندانی گرفتار کند. این کتاب، علاوه بر آموزش پاسخ‌های جدید هیجانی و رفتاری به تجارب‌تان به شما کمک خواهد کرد تا با هدف بزرگ‌تان ارتباط برقرار کنید. شنیدن صدای ارزش‌هایتان می‌تواند به شما کمک کند برای انجام آنچه جهت داشتن یک زندگی کامل و هدفمند نیاز دارید، باانگیزه شوید.

آیا باید از دارو استفاده کنید؟

تصمیم‌گیری در مورد استفاده از دارو یا عدم استفاده از آن، مسأله‌ای شخصی است. این موضوع به شما و پزشک‌تان بستگی دارد. من پزشک نیستم و در زمینه دارو هم تخصص ندارم، اما به تصمیم‌گیری آگاهانه ایمان دارم.

درحقیقت، درمان خط اول و سواس دارو نیست، بلکه درمان مواجهه و جلوگیری از پاسخ (ERP) است (هافمن و اسمیتز، ۲۰۰۸). ERP به‌تنهایی می‌تواند در مورد برخی افراد، نشانه‌ها و عود را کاهش دهد، در حالی که استفاده از دارو به‌تنهایی معمولاً کافی نیست. هرچند تقریباً ۵۰ درصد افراد مبتلا به اختلال وسواسی - اجباری، هنگام دریافت داروهای مهارکننده‌های انتخابی بازجذب سروتونین (SSRIs) بهبود برخی از نشانه‌ها را تجربه می‌کنند، اما همچنان نشانه‌ها و اختلالات را نیز تجربه می‌کنند (آبراموتیز، تیلور و مک‌کی، ۲۰۰۹). همچنین خطر عود اختلال، زمانی که دارودرمانی به‌تمام می‌رسد، تقریباً ۲۴ تا ۸۹ درصد است (آبراموتیز، تیلور و مک‌کی، ۲۰۰۹).

با این حال، زمانی که درمان ERP را با دارو ترکیب می‌کنید، کاهش بیشتری در نشانه‌ها اتفاق می‌افتد (کوران و همکاران، ۲۰۰۷) و احتمال عود در بلندمدت، زمانی که دارودرمانی به‌تمام می‌رسد نیز کاهش پیدا می‌کند (البته تنها ۱۲ درصد) (سیمپسون و همکاران، ۲۰۰۴؛ کوران و همکاران، ۲۰۰۷). برای کسب اطلاعات بیشتر در مورد دارودرمانی به منابع آنلاین این کتاب در <http://www.newharbinger.com/42891> مراجعه نمایید. (اطلاعات بیشتر در مورد منابع آنلاین، بعداً در همین مقدمه بیان خواهد شد.) برای اطلاع از SSRIهایی که معمولاً تجویز می‌شوند و میزان مصرف آنها، همچنین یافتن یک روان‌پزشک در منطقه محل سکونت‌تان که در حوزه درمان وسواس تخصص داشته باشد، به وب‌سایت بین‌المللی بنیاد OCD مراجعه کنید.

درمان مواجهه و جلوگیری از پاسخ چیست؟

مواجهه و جلوگیری از پاسخ، یک درمان استاندارد طلایی برای اختلال وسواسی - اجباری است (یادین، فوا و لیچنر، ۲۰۱۲). ERP مواجهه آرام و تدریجی خودتان با آنچه برایتان ترسناک است و درعین حال، خودداری از ارائه پاسخ‌های معمول به این ترس‌ها را شامل می‌شود؛ پاسخ‌هایی مانند انجام برخی از رفتارهای اجباری مشخص، آیین‌ها، رفتارهای ایمنی یا اجتناب. یکی از دلایل مؤثر بودن ERP این است که این درمان، باعث یادگیری جدید می‌شود. ERP در طول زمان و همراه با آگاهی

توجه آگاهانه می‌تواند به شما کمک کند تا به نحوه ارتباطتان با افکار و احساسات‌تان توجه کنید. به اینکه چه چیزی مفید است و اینکه شما واقعاً توانمندی انجام چه کارهایی را دارید. برخی از الگوهای رایجی که افراد، متوجه می‌شوند عبارت‌اند از:

افکار و احساسات، مدام در حال تغییراند. در لحظات اضطراب، درد می‌تواند بسیار شدید و احساس، بسیار مداوم باشد. اما با کنجکاو بودن نسبت به تجربه‌هایتان، چیزهای بیشتری در مورد خودتان و آنها می‌آموزید. برخی از افکار و احساسات، درست مانند امواج اقیانوس، بزرگ‌تر و ترسناک‌تر و برخی کوچک‌تر و کمتر سهمگین هستند. برخی ممکن است بیشتر از بقیه تداوم داشته باشند، اما در نهایت، همه افکار و احساسات، زودگذر هستند.

می‌توانید احساسات ناخواسته‌ای داشته باشید و همچنان زندگی کنید. شما ظرفیت احساس ناراحتی، تجربه ابهام و [در عین حال] انجام آنچه را می‌خواهید انجام دهید، دارید. می‌توانید بیاموزید چطور همزمان با داشتن احساس ناراحتی، در موقعیت‌ها بمانید یا آنچه را می‌خواهید انجام دهید. در طول زمان و با تمرین کافی خواهید دانست چگونه هر فکری را که در مسیرتان قرار می‌گیرد، با آغوش باز بپذیرید.

وقتی افکارمان را باور کنیم، آنها اعمالمان را هدایت می‌کنند. ذهن به خلاقیت و رویاپردازی تمایل دارد. او مانند یک فروشنده خوب، برنامه‌ریزی شده است، از شما می‌خواهد آنچه را به شما می‌گوید، باور کنید. با این حال، شما با تمرین کردن مواجهه‌ها متوجه می‌شوید می‌توانید از بازی او و اینکه انتخاب نحوه عمل با شما است، آگاه شوید.

در سراسر ERP تأکید بر یادگیری تجربی است. یادگیری تجربی، کسب اطلاعات جدید هنگام انجام یا تجربه یک چیز است. برای مثال، ممکن است برخی افراد به شما بگویند چطور باید یک دوچرخه یا خودرو را برانید، اما تا زمانی که این کارها را انجام ندهید واقعاً نحوه انجام‌شان را یاد نمی‌گیرید. در حالی که ممکن است مفهوم چگونه راندن دوچرخه یا خودرو را درک کنید، اما تجربه کردن این کارها است که واقعاً به شما در یادگیری‌شان کمک می‌کند.

می‌توانید سال‌ها در مورد نحوه کنار آمدن با تجارب ناراحت‌کننده‌تان با یک درمانگر صحبت کنید، اما تنها از طریق داشتن تجارب ناراحت‌کننده است که می‌توانید واقعاً بیاموزید چگونه روبه‌جلو حرکت کنید. کاری به حرف‌های من نداشته باشید. خودتان این موضوع را امتحان کنید. همچنان که به تدریج رفتارهای وسواسی‌تان را کنار می‌گذارید و همراهی با حس ناراحتی را تمرین می‌کنید، کنجکاو باشید و ببینید چه اتفاقی می‌افتد. این فرصت را خواهید داشت تا ببینید آیا پذیرش احساسات ناخوشایند با آغوشی باز برایتان کارآمد است یا نه.

این کتاب چگونه به شما کمک خواهد کرد؟

فعالیت‌هایی که در این کتاب، بیان شده است، روی بررسی محرک‌های شما در زمان حال و نیز آنچه می‌توانید در زندگی واقعی، هنگامی که تمرین یک مواجهه، به شدت برایتان احساس خستگی به همراه دارد انجام دهید، تمرکز خواهد کرد. این مداخلات، مبتنی بر شواهد هستند؛ به این معنا که آنها توسط نهادهای روان‌شناختی مانند انجمن روان‌شناسی آمریکا، بنیاد بین‌المللی OCD و انجمن علوم رفتاری بافت‌گرا، علاوه بر محققان مستقل، به صورت انحصاری، مورد مطالعه و بررسی قرار گرفته‌اند. ثابت شده است که این مداخلات در کمک به بسیاری از افرادی که با وسواس یا اضطراب، دست‌وپنجه نرم می‌کنند، موفق بوده است.

علاوه بر ERP، فعالیت‌های ارائه‌شده در این کتاب، برگرفته از شفقت به خود توجه‌آگاهانه (MSC) و درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد (ACT) که به صورت آکت تلفظ می‌شود) هستند. شفقت به خود توجه‌آگاهانه، شیوه‌های جدیدی را برای پاسخ به خودتان، هنگام داشتن تجارب دشوار، مانند احساس شرم یا انتقاد از خود خواهد آموخت، این اتفاق از طریق شفقت به خود و شفقت نسبت به دیگران رخ خواهد داد. علاوه بر این، از طریق درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد، تمایل‌تان به تجربه افکار، احساسات و احساسات بدنی را در قالب خدمت به زندگی و تعهد نسبت به آنچه برایتان مهم است، کشف خواهید کرد.

درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد چیست؟

درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد (ACT)، در دهه ۱۹۸۰ توسط دکتر استیون هیز ایجاد شد، در حال حاضر، این درمان به عنوان یک تمرین مبتنی بر شواهد برای OCD توسط انجمن روان‌شناسی آمریکا به رسمیت شناخته شده (جامعه روان‌شناسی بالینی، ۲۰۱۹) و مشخص شده است که این درمان به اندازه ERP در درمان وسواس مؤثر است (توهیگ و همکاران، ۲۰۱۸؛ آرک و همکاران، ۲۰۱۲). افراد، اغلب به این علت، جذب ACT می‌شوند که نه تنها یک مداخله درمانی، بلکه شیوه‌ای برای زندگی است و به صورت ویژه می‌تواند برای آن دسته از ما که مشکلاتی در زمینه سلامت روان داریم، مفید باشد.

هدف ACT، این است که به شما کمک کند آگاهی و انعطاف‌پذیری بیشتری در مورد نحوه پاسخ دادن به افکار و احساسات‌تان و درنهایت، نحوه انتخاب رفتار کردن‌تان پیدا کنید. تمرین‌های ACT به کاوش در زمینه آنچه به زندگی ما معنا می‌دهد می‌پردازد. این تمرین‌ها، انگیزش، کیفیت زندگی و کاهش نشانه‌ها را از طریق شش مسیر اصلی، بررسی می‌کند:

- پذیرش
- گسل شناختی
- ارزش‌ها

- عمل متعهدانه
- لحظه حال
- خود به عنوان زمینه

این مسیرهای اصلی، در صفحات بعدی، درهم آمیخته هستند و به شما کمک خواهند کرد تا انعطاف پذیرتر شوید - یعنی فردی که تحت تأثیر ابهام در زندگی، زمین گیر نخواهد شد و به دنبال تجربه‌های چالش برانگیز، به عنوان فرصتی برای شجاع بودن و رشد کردن خواهد بود. با استفاده از راهبردهای ارائه شده در این کتاب، متوجه می شوید خیلی فراتر از افکار و احساسات اضطراب زایتان هستید.

در حالی که این کتاب برای کمک به افرادی که از وسواس رنج می برند، طراحی شده است، اما می تواند شما را برای مواجهه با هر تجربه دشواری از قبیل نشانه های وسواس، مرگ یکی از عزیزان تان، طلاق، مشکلات شغلی یا هر چیز دیگری، آماده کند. این الگوی یک پارچه به شما کمک خواهد کرد، یاد بگیرید چگونه هنگام مواجهه با ترس هایتان و خطرپذیری، شجاع باشید. همه اینها نیازمند تمایل و اشتیاق شما به تجربه هر چیزی است که هنگام زندگی کردن به شیوه ای معنادار، سر راه شما سبز می شود.

آیا قادر به انجام این کار خواهید بود؟

باور دارم شما واقعاً قادر به انجام این کار هستید، اما تا زمانی که این کار را امتحان نکرده باشید نتیجه را نخواهید دانست. قطعاً این کار، آسان نخواهد بود. برای اینکه موفق باشید، باید بدانید گرفتار خواهید شد و اینکه درخواست کمک، چیزی است که همه ما گاهی اوقات به آن نیاز داریم. باید صبور بودن را نیز تمرین کنید، زیرا این کار، فرایندی مادام العمر است و شما باید با اختصاص زمانی برای تمرین کردن، مراقبت از خودتان را در اولویت قرار دهید.

تمرین: درخواست کمک

هرگاه گرفتار شدید، درخواست کمک کنید! برخورداری از حمایت یک دوست، یکی از اعضای خانواده یا یک متخصص حرفه ای، احتمال موفقیت شما را افزایش خواهد داد. لطفاً همین حالا فهرستی از سه نفر از افرادی که می توانند در طی این فرایند از شما حمایت کنند، آماده کنید.

زمانی که این فهرست حمایت کنندگان، تکمیل شد، به آنها اطلاع دهید چه کاری دارید انجام می دهید و اینکه آنها چگونه می توانند به شما کمک کنند. اما مواظب باشید برای کسب اطمینان مجدد، از آنها کمک نگیرید. آنچه از

آنها می‌خواهید برایتان انجام دهند، نباید اضطراب‌تان را کاهش دهد، بلکه این درخواست کمک باید از شما [برای مواجهه با اضطراب‌تان] حمایت کند. به این فکر کنید که آنها هنگام درد، چطور می‌توانند «شما را در آغوش بگیرند»، به جای اینکه درد را از بین ببرند.

افرادی که قرار است از شما حمایت کنند، ممکن است با مفاهیمی که در این کتاب، بیان شده است آشنایی نداشته باشند، بنابراین آنچه مهم است، این است که دقیقاً و به‌صورت خاص به آنها بگویید زمانی که احساس می‌کنید در دام افکار و احساسات‌تان گرفتار شدید، به چه کمکی از طرف آنها نیاز دارید. در اینجا برخی عبارات مفید که ممکن است بخواهید به آنها پیشنهاد دهید، ارائه شده است:

«متأسفم که احساس اضطراب دارید. من نیز گاهی اوقات، احساس اضطراب می‌کنم.»
«شنیدم که احساس اضطراب دارید. بیشترین ترس‌تان از چیست؟ آیا تمایل دارید، ابهام و احساس ناراحتی را با تمرین یک مواجهه، تجربه کنید؟»
«می‌دانم سخت است. اما آیا تمایل دارید احساس ناراحتی کوتاه‌مدت را برای یک زندگی بلندمدت، تجربه کنید؟»

«مراقبت کردن از خودمان، کار سختی است. برای مراقبت از خودتان در بلندمدت به چه چیزی نیاز دارید؟ آیا این، همسو با پذیرفتن ابهام و احساس ناراحتی در زمان حال است؟»
«اگر تمرین یک مواجهه، باعث ایجاد احساس خستگی زیاد در شما می‌شود، اکنون باید از کدام تمرین شفقت به خود استفاده کنید؟»
«می‌دانم سخت است. ولی در کنار هستم.»

استفاده از منابع برخط

برای اینکه بیشتر به شما کمک کنیم، این کتاب علاوه بر متن اصلی، تعدادی منابع و تمرین‌های جانبی دارد که در سایت <http://www.newharbinger.com/42891> موجود هستند. با رجوع به این سایت، علاوه بر کسب اطلاعات بیشتر می‌توانید کاربرگ‌ها و تمرین‌هایی را که به‌صورت فایل پی‌دی‌اف قابل‌دانلود هستند مشاهده و بارها از آنها استفاده کنید.

صبر در انجام تمرین‌ها

شاید تاکنون، اصطلاح «غذای آرام [slow food در مقابل fast food]» را در رستوران‌های مزرعه تا میز^۱ شنیده باشید؛ این رستوران‌ها بر کیفیت به‌جای کمیت، تأکید دارند. همین موضوع در مورد مداخلات مطرح شده در این کتاب هم مصداق دارد. این، طب آهسته (slow medicine) است: این

۱ رستوران‌های farm to table رستوران‌هایی هستند که غذاهای محلی را به مشتریان خود عرضه می‌کنند. م

درمان، بیشتر از آنچه دوست دارید، طول می‌کشد و این یعنی تمرکز بر کیفیت زندگی تان و اینکه در بلندمدت چگونه زندگی خواهید کرد.

برنامه‌ریزی زمان تمرین

ادغام مهارت‌های ارائه‌شده در این کتاب در زندگی تان می‌تواند به چند شیوه انجام شود. جایگاه هر فرد، در شروع کار متفاوت است، بنابراین لطفاً نگاهی به این برنامه پیشنهادی بیندازید، از خودتان بپرسید بیشتر تمایل به انجام چه کاری دارید و از همانجا شروع کنید.

تمرین توجه آگاهی: دو تا بیست دقیقه. این کار می‌تواند شامل گوش دادن به یک مراقبه هدایت‌شده مانند یک اسکن بدن یا مراقبه شفقت به خود یا انجام یک فعالیت توجه آگاهانه به صورت روزانه باشد. می‌توانید با روزی یک تمرین شروع کنید، ترجیحاً در صبح و سپس دومین تمرین را بعداً شاید قبل از خواب به تمرین‌های خود اضافه کنید.

یادگیری در مورد وسواس: پانزده دقیقه. این مورد می‌تواند شامل خواندن این کتاب، استفاده از منابع برخط یا بررسی هر مطلب دیگر مرتبط با وسواس مانند گوش دادن به پادکست‌های داستانی وسواس - یعنی مجموعه داستان‌های واقعی که هدف آنها آموزش و الهام‌بخشی به افراد مبتلا به وسواس است - باشد. تمرکز منابع بر یادگیری در مورد وسواس خواهد بود. مواظب باشید در اینجا دچار رفتارهای اجباری مرتبط با خواندن و تحقیق در مورد وسواس نشوید.

زمان رسمی مواجهه: شصت دقیقه. در فصل ۱۱ تعداد زیادی تمرین اساسی مواجهه، در اختیار شما قرار خواهد گرفت. اما فعلاً مواجهه رسمی را به‌عنوان فرصتی برای تمرین داشتن احساس‌های ناراحت‌کننده و ابهام، با هدف یادگیری و زندگی کردن به‌صورت کامل در نظر بگیرید. از شما درخواست خواهد شد تا یک ساعت زمان برای انجام این کار کنار بگذارید: هم برای درگیر شدن در انجام هر کاری که از آن می‌ترسید، به مدت ۳۰ تا ۴۵ دقیقه، البته بدون استفاده از پاسخ‌های رایج [قبلی] در طول یا بعد از زمان تمرین مواجهه و هم برای پاسخ به برخی از سؤالات، قبل از تمرین برای راهنمایی شما جهت بیان آنچه در طول مواجهه خواهید گفت و بعد از مواجهه، به‌منظور تقویت یادگیری از طریق سؤال پرسیدن برای آرام کردن سرعت [فرایندهای ذهنیتان] و بازخورد دادن در مورد آنچه متوجه‌اش شدید.

یادداشت‌نویسی: پانزده دقیقه. این کار، شامل تکمیل یک جدول مربوط به تجارب روزانه‌تان از وسواس خواهد بود که شما انجام آن را در فصل سوم آغاز خواهید کرد. این زمان برای یک یادداشت‌نویسی ساختارمند فعالیت که بعداً در این کتاب، شروع خواهد شد، استفاده می‌شود.

چه چیز دیگری نیاز خواهید داشت؟

به یک مکان آرام و خصوصی برای انجام تمرین‌های توجه‌آگاهی و برخی از تمرین‌های مواجهه‌تان نیاز خواهید داشت. از شما درخواست می‌شود فضایی را در خانه‌تان شناسایی کنید که خصوصی باشد و بتوانید آن‌جا در یک وضعیت لمیده یا نشسته قرار بگیرید. حالت ایده‌آل، این است که چنین فضایی، تخت‌خواب‌تان نباشد، خصوصاً اگر احتمال به‌خواب رفتن‌تان وجود داشته باشد. همچنین نیاز خواهید داشت موارد مواجهه‌ای را شناسایی کنید تا تمرین‌های مواجهه‌ای را که در فصل ۱۱ آغاز می‌شوند انجام دهید. این مورد می‌تواند یک خودرو برای مواجهه‌های مربوط به رانندگی، استفاده از قیچی برای مواجهه‌های مربوط به ترس از آسیب دیدن یا استفاده از ابزارآلات تمیزکاری برای مواجهه‌های مربوط به آلودگی باشد. از شما درخواست می‌شود از پیش، برنامه‌ای تنظیم کنید که زمان تمرین‌تان صرفاً به انجام تمرین‌های مواجهه‌ای اختصاص یابد نه آماده کردن موارد مورد نیاز.

به یک دفترچه یادداشت و خودکار برای نوشتن یادداشت‌های روزانه و نیز یک تقویم نیاز خواهید داشت. برخی افراد دوست دارند از تقویمی که روی تلفن همراه‌شان وجود دارد استفاده کنند. برخی نیز ترجیح می‌دهند از تقویم‌های کاغذی برای برنامه‌ریزی استفاده نمایند. چیزی را انتخاب کنید که دسترسی به آن به‌صورت منظم برایتان راحت‌تر است.

احتمالاً از شما درخواست می‌شود برخی اپلیکیشن‌های مربوط به تمرین‌های توجه‌آگاهی مانند Headspace، Insight Timer یا Calm را دانلود کنید تا با استفاده از آنها بتوانید انواع تمرین‌های اسکن بدن یا مراقبه‌های شفقت به خود را انجام دهید. اینها می‌توانند به بخشی از تمرین‌های مراقبه‌ روزانه‌تان تبدیل شوند. همچنین می‌توانید به‌جای استفاده از این برنامه‌ها در یک کلاس توجه‌آگاهی ثبت‌نام کنید، به یکی از انجمن‌های توجه‌آگاهی بپیوندید یا یک تمرین توجه‌آگاهی را از فصل ۵ انجام دهید. کل زمان تمرین شما شامل همه مواردی می‌شود که قبلاً عنوان شد (تمرین توجه‌آگاهی، مطالعه کردن، زمان مواجهه رسمی و یادداشت‌نویسی). هرقدر اجتنابی که اکنون درگیر آن هستید بیشتر باشد، نشانه‌هایتان شدیدتر خواهد بود و بنابراین زمان بیشتری را برای تمرین کردن نیاز خواهید داشت. در اینجا، یک دستورالعمل پیشنهادی ارائه شده است.

نشانه‌های بسیار شدید: بیست و پنج تا چهل ساعت در یک هفته

نشانه‌های شدید: پانزده تا سی ساعت در یک هفته

نشانه‌های متوسط: ده تا پانزده ساعت در یک هفته

نشانه‌های خفیف: پنج تا ده ساعت در یک هفته

مهمترین وظیفه شما در زندگی، مراقبت کردن از خودتان است. از این طریق است که قادر خواهید بود به سایر افراد و چیزهایی که برایتان اهمیت دارند، رسیدگی کنید. این یعنی زمان گذاشتن برای انجام کارها [تمرین‌های ارائه شده] موجب رشدتان می‌شود و شما را به آنچه می‌خواهید باشید، نزدیک‌تر می‌کند. اکنون زمان آن است که خودتان و این کار را با قرار دادن هر دو در تقویم، در اولویت قرار دهید.

تمرین: این کار را در تقویم قرار دهید

همین‌حالا مشخص کنید تمایل دارید چند ساعت در هفته را برای این تمرین اختصاص دهید. ممکن است در آغاز بخواهید زمان بیشتری را برای انجام این کار صرف کنید. بعد از همه اینها احتمالاً مدت‌زمان زیادی است که درگیر اجتناب هستید و بنابراین در ابتدای کار باید زمان بیشتری را برای تغییر این عادت صرف کنید. با پر کردن جای خالی، یک تعهد برای خودتان ایجاد کنید:

«من هر هفته، ساعت را برای انجام این تمرین، اختصاص خواهم داد.»

از تقویم زیر برای آغاز برنامه‌ریزی تمرین‌های روزانه استفاده کنید. تقویم شما تمرین‌های زیر را شامل می‌شود:

۱. تمرین توجه‌آگاهی (دو تا بیست دقیقه)
 ۲. یادگیری درباره‌ی وسواس (پانزده دقیقه)
 ۳. زمان مواجهه رسمی (حداقل، چهل و پنج دقیقه، به مدت پنج روز در هفته)
- اگر نشانه‌های وسواس شما متوسط یا شدید هستند، بهتر است زمان پیشنهادی بالا را افزایش دهید.
۴. یادداشت‌نویسی (پانزده دقیقه)

شنبه	یکشنبه	دوشنبه	سه‌شنبه	چهارشنبه	پنجشنبه	جمعه
						۵ صبح
						۶ صبح
						۷ صبح
						۸ صبح
						۹ صبح

							۱۰ صبح
							۱۱ صبح
							۱۲ صبح
							۱ بعدازظهر
							۲ بعدازظهر
							۳ بعدازظهر
							۴ بعدازظهر
							۵ بعدازظهر
							۶ بعدازظهر
							۷ بعدازظهر
							۸ بعدازظهر
							۹ بعدازظهر
							۱۰ بعدازظهر

اگر قالب ارائه‌شده بالا برای شما کارایی دارد که بسیار عالی! اما اگر احساس می‌کنید این برنامه، شما را خسته می‌کند، خیلی ساده، آنچه را تمایل دارید انجام دهید انتخاب کرده و کار خود را آغاز کنید. اینکه مراقبت کردن از خودتان را انتخاب کنید خود یک تعهد بزرگ است. به مرور زمان و انجام تمرین‌های بیشتر، به‌صورت طبیعی، شروع به کنار آمدن با تجاربتان آن‌طور که در زندگی روزمره آشکار می‌شوند خواهید کرد. هرگاه وسواس‌تان خودش را نشان داد، بدانید این فرصتی است برای کنجکاو شدن، تمرین کردن شجاعت و یادگیری.

آنچه خواهید آموخت

این کتاب، به‌نحوی سازمان‌دهی شده است که محتوای هر فصل، محتوای فصل بعدی را شکل می‌دهد. بنابراین احتمالاً زمانی بیشترین استفاده را از این کتاب خواهید برد که آن را به شیوه‌ای که تنظیم شده است مطالعه کنید.

آنچه در این کتاب خواهید آموخت، عبارت است از:

- کسب اطلاعات کلی در مورد وسواس شامل آشنایی با انواع وسواس و اشکال مختلف درمان آن
- آشنایی با این موضوع که نقش کنترل کردن در وسواس چیست
- چگونه با افکار تان مواجه شوید
- چگونه پذیرش و توجه آگاهی را تمرین کنید
- چگونه رفتارهای ناکارآمد را شناسایی کنید
- چگونه ارزش‌هایتان را شناسایی کرده و آنها را وارد عرصه زندگی کنید
- چگونه از شرم‌ساری، خودانتقادگری و سایر موانع [حرکت روبه‌جلو در زندگی] عبور کنید
- چگونه امور دشواری مانند ترس، ابهام و اضطراب را با آغوش باز بپذیرید
- چگونه تمرین‌های مواجهه‌ای را انتخاب کنید که ترس‌هایتان را هدف قرار دهد و همسو با ارزش‌هایتان نیز باشد
- چگونه تمرین‌های مناسب مواجهه را انجام دهید و دائماً آنها را دنبال کنید
- زمانی که با محرک‌های [وسواس] در زندگی روزمره مواجه می‌شوید، چه کاری انجام دهید
- خانواده و دوستان در زندگی‌تان چه نقشی دارند و نقش آنها در [کمک به مدیریت] وسواس شما چیست

می‌خواهم این نکته را به شما یادآوری کنم که همه ما ترس و احساس فلج‌کننده گرفتار شدن را تجربه می‌کنیم. همه ما سر دو راهی قرار گرفته و می‌گیریم. این کتاب، زاینده ترس‌های من است. هرچند خودم مبتلا به وسواس نیستم، اما در بیشتر اوقات زندگی‌ام درگیر نبرد با نگرانی و افکار وسواسی بوده‌ام. این افکار می‌تواند موجب خودتردیدی شده و باعث از دست دادن برخی از لحظه‌های مهم زندگی مانند بودن با حضور قلب در کنار افرادی که دوست‌شان دارم شود. حتی یک درصد هم فکر نمی‌کردم یک‌روز بتوانم کتابی بنویسم. نوشتن یک کتاب، اضطراب و وحشت فراوانی را با خود همراه دارد. حتی الان که دارم جمع‌بندی این مقدمه را می‌نویسم، ذهنم مدام دارد به من می‌گوید از عهده تکمیل نگارش این کتاب برنخواهی آمد و همه افرادی که اطرافم هستند، قطعاً از من ناامید خواهند شد. آنها با خود می‌گویند چرا من این‌قدر به خودم زحمت دادم و خطر انجام این کار را پذیرفتم؟ احتمالاً خواهند گفت او باهوش نیست و شایستگی چنین فرصتی را که در اختیارش قرار گرفته است ندارد. دیگران، بهتر از من می‌توانند این کتاب را نگارش کنند. من در مسیر زندگی شخصی و حرفه‌ای‌ام آموخته‌ام که ارزش ندارد وقت را صرف افکارم کنم و باید خودم فرمان زندگی‌ام را به دست بگیرم. امیدوارم بتوانم این تجربه را با شما به‌اشتراک بگذارم.

همچنان‌که در مسیر مطالعه این کتاب پیش می‌روید، به یاد داشته باشید تنها شما نیستید که دارید رنج می‌کشید، همچنین شکست خوردن در این مسیر امری عادی است، زیرا زمین خوردن، بخشی عادی از انسان بودن است.

تأمل: آیا پایانی برای رنج کشیدن وجود دارد؟

اگر تمایل دارید، ذهن خود را همواره نسبت به پذیرش این موضوع، باز نگه دارید که زندگی، رنج کشیدن برای همهٔ انسان‌ها را شامل می‌شود، پس از خودتان بپرسید: آیا می‌خواهید یک زندگی کوچک (یعنی فردی بدون انجام فعالیت‌های معنادار و مهم در زندگی) همراه با درد یا یک زندگی بزرگ (یعنی فردی با انجام فعالیت‌های مهم و معنادار در زندگی) همراه با درد داشته باشید؟