



کتاب کار  
غلبه بر اختلال  
وسواسی جبری  
در نوجوانان

مهارت‌های توجه‌آگاهی و درمان شناختی رفتاری  
برای غلبه بر افکار و اجبارهای ناخواسته

## فهرست مطالب

- نامه‌ای به نوجوانان ..... ۹
- تمرین ۱: چه کسی از داشتن مشکل سلامت روان خوشحال است؟ ..... ۱۱
- تمرین ۲: خب.....اختلال وسواسی جبری؟ ..... ۱۷
- تمرین ۳: چرا من؟ ..... ۲۳
- تمرین ۴: مقابله با افکار مزاحم ..... ۲۸
- تمرین ۵: مقابله با اجبارها ..... ۳۳
- تمرین ۶: مناسب ذهنی: داشتن افکار در مقابل یکی شدن با افکار ..... ۳۸
- تمرین ۷: توجه‌آگاهی: کنترل سطح ملال ..... ۴۴
- تمرین ۸: برنامه‌مراقبه خود را طراحی کنید ..... ۵۰
- تمرین ۹: چالش با نحوه تفکر ..... ۵۵
- تمرین ۱۰: داستان جالب و عجیب: پاسخ به افکار ناخواسته ..... ۶۱
- تمرین ۱۱: رپ بانک الکترونیکی (ERP) ..... ۶۷
- تمرین ۱۲: شما بهتر از اختلال وسواسی جبری می‌توانید داستان زندگی خود را رقم بزنید ..... ۷۳
- تمرین ۱۳: بیابید احساسات بدنی را تجربه کنیم (اووو، تأسف بی تأسف) ..... ۷۸
- تمرین ۱۴: استفاده از شفقت‌ورزی بی‌وقفه، قاطعانه و رک و راست نسبت به خود ..... ۸۳
- تمرین ۱۵: ترس از ناآگاهی ..... ۸۸
- تمرین ۱۶: هر چه هست، مطمئناً درست است ..... ۹۳
- تمرین ۱۷: والدین عزیز، اگر قرار است من مواجهه و پیشگیری از پاسخ انجام دهم، پس همه با هم انجام می‌دهیم! ..... ۱۰۰

- تمرین ۱۸: چرا به مراقبت از خود اهمیت می‌دهیم..... ۱۰۷
- تمرین ۱۹: مبارزه با برچسب‌های درونی و بیرونی..... ۱۱۳
- تمرین ۲۰: یک تمرین برای قاعده‌مند کردن همه وسواس‌ها: برنامه اساسی شما برای مقابله با هر نوع وسواس..... ۱۱۷
- نکته ای دیگر..... ۱۲۹
- واژه نامهٔ انگلیسی به فارسی..... ۱۳۱
- واژه نامهٔ انگلیسی به فارسی..... ۱۳۳

## نامه‌ای به نوجوانان

خواننده عزیز،

رفیق.

جدی می‌گویم. کاش می‌شد از این کتاب در دوران نوجوانی استفاده کنم. از سال ۱۹۹۰ تا ۱۹۹۷ تمام نوجوانی‌ام را صرف این دوران کردم. فیلم‌های ترسناک هنوز هم جالب به نظر می‌رسید، موسیقی الکترونیکی جذابیت پیدا کرده بود و فن آوری در حدی بود که اگر در یک بازی ویدیویی کشته می‌شدم می‌بایست تمام سطح را از اول شروع می‌کردم.

خاطره‌ای دارم از دراز کشیدن بر روی چمن‌های خانه پدری و نگاه کردن به آسمان و تفکر در این موضوع که این راهی فوق‌العاده دشوار است. هیچ راهی نباید تا به این حد دشوار باشد. چهارده ساله بودم. حتی نمی‌توانم بیاد آورم چه چیزی مرا این قدر غمگین و ناراحت می‌کرد، جدای این که همیشه چیزهایی را به تصویر می‌کشیدم که در حال مرگ زجرآور یا به آتش کشیده شدن بودند. لحظاتی که مادرم به من می‌گفت به جای خرید سی‌دی خودم، همان موسیقی را از سی‌دی برادرم کپی بگیرم برایم حکم عذاب داشت و از کوره در می‌رفتم و این حقیقت که به نظر می‌رسید از رها کردن هر موضوعی کاملاً ناتوان به نظر می‌رسیدم. در صورتی که در هر موردی حرف اشتباهی می‌زدم، از خودم خجالت می‌کشیدم. این رویداد در طی روزها در یک چرخه تکرار می‌شد، اما نه در یک چرخه معمولی، نوعی که با هر چرخشی سرعت آن افزایش پیدا می‌کرد. بازیگری به من کمک کرد، بنابراین تمام نمایش‌های مدرسه را اجرا می‌کردم. نامیدن هر چیزی با نام اختلال و سواسی جبری کمی کمک‌کننده بود. اما حقیقت این است تا زمانی که تقریباً ۳۰ ساله شدم واقعا نمی‌دانستم ماشین ذهنم چگونه کار می‌کند. سپس من یک درمانگر شدم. اکنون به عنوان یک مرد جا افتاده که در دهه ۴۰ زندگی است این فرصت را دارم که به شما نشان دهم اختلال و سواسی جبری چیست، چگونه می‌توان بر آن تسلط پیدا کرد و شاید حتی از جوانی لذت برد.

در حالی که هنوز وقت داری.

بنابراین اگر شما تصمیم به مطالعه این کتاب گرفته‌اید، احتمالاً با افکار ناخواسته (وسواس‌ها) و رفتارها (اجبارها) مشکلاتی دارید که وقت و انرژی شما را به هدر می‌دهد. ممکن است شما به دنبال کمک بودید و با این کتاب مواجه شدید و یا ممکن است کسی که برای شما ارزش قائل است این

کتاب را به شما داده است. اینجا می‌توانید محتوای آن را مشاهده کنید. این کتاب از چندین «تمرین» که عمدتاً فصل‌های کوتاهی هستند تشکیل شده و آنچه که احتمالاً تا کنون در باره وسواس نمی‌دانستید را توضیح می‌دهد و از شما می‌خواهد کارهایی انجام دهید که ممکن است کمک‌کننده باشد.

برخی فصل‌ها شامل موضوعاتی است که می‌توانید از پایگاه اینترنتی <http://www.newharbinger.com/46363> دریافت نمایید.

چند فصل اول کتاب عمدتاً در مورد یادگیری نکات آشکار و پنهان این اختلال است. سپس در مورد توجه آگاهی، راهی برای مشاهده افکار، احساسات و حواس بدنی که هرگز در زمانی که هم سن شما بودم چنین امکانی برایم وجود نداشت ادامه خواهم داد. سپس برخی نکات و ابزارها را برای استفاده از چیزی که مواجهه و جلوگیری از پاسخ نامیده می‌شود به منظور پیشی گرفتن از وسواس به شما ارائه می‌شود. در انتها راه‌های صریح و بی‌پروا بودن در ارائه نظر و عقیده را به اشتراک خواهم گذاشت.

هر فعالیت با توضیحات لازم از دوست عزیزم سین شین‌تاک به پایان می‌رسد. من این جوان را در کنفرانس بنیاد بین‌المللی وسواس ملاقات کردم و ما این اختلال را شکست دادیم، زیرا هر دوی ما آنچه را که برای شکست هیولاها و طنز تلخ آنها اهمیت داشت را در دست داشتیم. سین پس از آنکه از این اختلال پیروز بیرون آمد یکی از مدافعین و حامیان وسواس شد. هر دوی ما با هم روی تصاویری که پیام اصلی هر تمرین خانگی را هدایت می‌کرد، تشریح مساعی کردیم. ای‌کاش می‌توانستیم مبارزه قهرمانانه‌ای با هیولاهایی مانند وسواس و غیره داشته باشیم. سپس او (به شیوه مناسبی) تصویر بیمارگونه‌ای رسم کرد (ومن با هر تصویر تفسیری ارائه کردم تا شما راحت‌تر نکته کلیدی را متوجه شوید). بسیار خوب ما می‌توانیم از این جا شروع کنیم. در صورتی که شما تا این جای کار پیش آمده‌اید، پیشتان هستیید و از اختلال پیشی گرفته‌اید.

# چه کسی از داشتن مشکل سلامت روان خوشحال است؟

## برای آگاهی شما

در این کتاب سعی می‌کنیم به شما توضیح دهیم اختلال وسواسی جبری چیست و چه کارهایی می‌توانید برای کمک به خود انجام دهید. اما ابتدا بیایید به این کتاب کار فوق‌العاده بپردازیم. نوجوانی با انواع تغییرات و چالش‌ها همراه است. زندگی تحصیلی، اجتماعی و حتی خانوادگی شما نیز دست‌خوش تحولات عمده‌ای است. ممکن است به تازگی با چنین تشخیصی مواجه شده باشید یا از زمانی که خردسال بوده‌اید این تشخیص را دریافت کرده باشید. اما واقعاً تشخیص گرفتن به چه معناست؟

هر فردی مشکلات مربوط به خود را دارد. آیا در پیرامون‌تان کسانی هستند که به نظر برسد همه چیز دارند و هیچ مشکلی ندارند؟ آنها اغلب افرادی هستند که در پنهان کردن مشکلات خود بهترینند. مشکلات آنها اغلب از بدترین نوع است. به این ترتیب آنها در پنهان کردن مشکلاتشان خوب عمل کرده‌اند. پنهان کردن برخی مشکلات یا صفات راحت‌تر از بقیه است. من در طی سال‌ها برای این که بتوانم در شرایطی که واقعاً از درون شکننده و عصبانی هستم خود را آرام‌تر جلوه دهم بسیار پیشرفت داشته‌ام. بنابراین باور کنید، داشتن مشکلات قابل مشاهده یا پنهانی شما را بهتر یا بدتر از هیچ کس نمی‌کند. ما همه مشکلات و مسائلی داریم. برخی مشکلات معمول‌تر است. به آن دسته از مشکلات که انجام کارها را دشوار می‌کند، آرامش را می‌کاهد و یا عملکرد را دچار مشکل می‌کند اسم‌هایی مانند «علائم» داده می‌شود. علائم می‌تواند جسمی باشد (چیزی که در بدن اتفاق می‌افتد)، یا رفتاری (کارهایی که انجام می‌دهید) و یا ذهنی (نحوه تجربه اتفاقات). سردردها، بثورات جلدی، دشواری در خواب، تغییرات خلقی شدید، اشکال در تمرکز همه نمونه‌هایی از علائم هستند. هنگامی که گروهی از علائم با هم رخ می‌دهند، بررسی می‌شوند و به آنها یک اسم داده می‌شود. این فرایند تشخیص نامیده می‌شود.

زمانی که شما بر گروهی از علائم یک اسم می‌گذارید، آنها توسط روان‌پزشکان، روان‌شناسان و دیگر متخصصان مطالعه می‌شوند. این مطالعات می‌توانند در پاسخ به سؤالاتی مانند این کمک‌کننده

باشند: افرادی با این دسته علائم چه نقاط اشتراکی دارند، چه مدت است که این علائم را دارند، چه کسی احتمال بیشتری دارد این علائم را داشته باشد و مهم‌تر از همه، چه نوع درمان‌هایی به بهترین نحو این علائم را کاهش می‌دهند؟

## تمرین‌هایی برای انجام دادن

شما به این دلیل از این کتاب استفاده می‌کنید که علائمی را در زندگی خود مشاهده کرده‌اید که بهتر است به عنوان اختلال وسواسی جبری شناخته شوند. در تمرین بعدی به معنای واقعی آن خواهیم رسید، اما در حال حاضر اجازه دهید برخی مسائل را به صورت مفهومی بررسی کنیم. چند نفر را می‌شناسید که تشخیص یک مشکل پزشکی یا سلامت روان گرفته باشند، مثل فشار خون بالا یا افسردگی. نام برخی از آنها را بنویسید.

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

در مورد افرادی که چنین تشخیص‌هایی گرفته‌اند چه احساسی دارید؟

_____
_____
_____

آیا این مسأله روی نظر شما در مورد آنها تأثیری گذاشته است؟ دور گزینه‌ای که به نظر صحیح می‌رسد

خط بکشید:  بله  خیر



اولین کلمه‌هایی که در مورد تشخیص گرفتن این افراد به ذهن شما خطور می‌کند چیست؟

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

هنگامی که فکر می‌کنید خودتان چنین تشخیصی گرفته‌اید چه کلمه‌هایی برای اولین بار به ذهن شما خطور می‌کند؟

---

---

---

---

---

آیا بین نحوه طرز فکر شما نسبت به خودتان و نسبت به دیگران تفاوتی وجود دارد؟ بله خیر

در صورتی که جواب مثبت است، به نظر شما چرا این طور است؟

---

---

---

## تمرین‌های بیشتر

در عین حال که تشخیص گرفتن به نوعی کمک‌کننده است، چون می‌توانید ابزارهای مقابله با آن را یاد بگیرید، اگر بخواهیم صادقانه بگوییم به نوعی ناراحت‌کننده و حداقل ناخوشایند است. بطور همزمان خواسته‌های زیادی بر دوش نوجوانان سنگینی می‌کند، مانند تلاش برای فهمیدن این که چه کاری را می‌خواهید تا آخر عمر انجام دهید علیرغم این که هنوز کم سن و سال هستید، یا یاد گرفتن رانندگی، یا کنار آمدن با والدینی که توقعات زیادی از شما دارند، یا قبولی در درس مثلثات.

آیا هم اکنون زندگی شما به این دلیل که باید به تشخیص سلامت روان بپردازید غیرمنصفانه است؟

بله خیر

در صورتی که گزینه بله را علامت زدید، در مورد این که چرا تشخیص‌گذاری غیرمنصفانه احساس می‌شود توضیح دهید.

---



---



---



---

حال دلایلی را مد نظر قرار دهید که چرا اکنون می‌تواند مناسب‌ترین زمان برای یادگیری و افزایش تسلط بر اختلال وسواسی جبری خودتان باشد. به عنوان مثال، می‌توانید ابزارهایی را به دست آورید که در طول زندگی شما کمک‌کننده باشد. دلایل خود را ذکر کنید.

---



---



---



---