

# قفل‌گشایی از مغز و سواسی



# قفل‌گشایی از مغز و سواسی

دکتر جفری ام. شوارتز

بورلی بیٹی

ترجمه:  
دکتر رضا ناظمی

---

سرشناسنامه: شوارتز، جفری، ۱۹۵۱- م.  
Schwartz, Jeffrey, 1951-  
عنوان و نام پدیدآور: قفل‌گشایی از مغز وسواسی / جفری یام، شوارتز، بورلی بیته؛ ترجمه رضا ناظمی.  
مشخصات نشر: تهران: انتشارات اسپار، ۱۴۰۱.  
مشخصات ظاهری: ۳۲۲ ص.: مصور.  
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۹۳۹-۲۰-۰  
وضعیت فهرست نویسی: فیبا  
یادداشت: عنوان اصلی: c2016. Brain lock : free yourself from obsessive-compulsive behavior...  
موضوع: وسواس  
Obsessive-compulsive disorder  
رفتار بیمارگونه  
Compulsive behavior  
شناسه افزوده: بیته، بورلی  
شناسه افزوده: Beyette, Beverly  
شناسه افزوده: ناظمی، رضا، ۱۳۷۲-، مترجم  
رده بندی کنگره: RC۵۳۳  
رده بندی دیویی: ۶۱۶/۸۵۲۲۷  
شماره کتابشناسی ملی: ۹۰۰۷۰۴۵  
اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیبا

---



نشر اسپار

قفل‌گشایی از مغز وسواسی

ناشر: اسپار

تیراژ: ۳۵۰ نسخه

چاپ دوم: پائیز ۱۴۰۱

ناظر چاپ: کریم افروزمنش

صفحه آرا و طراح جلد: محمد رحیم نواز

چاپ و صحافی: پردیس دانش

---

فروشگاه و دفتر مرکزی: خیابان سهروردی شمالی، خیابان شهید قندی، کوچه دوم، پلاک ۹

تلفن: ۸۶۰۴۵۶۲۵ - ۸۸۵۱۲۶۸۸

فروش اینترنتی: dr.hamidpour.asbar.pub

## دربارهٔ مولف

دکتر جفری ام. شوارتز محقق و روان‌پزشک در دانشکده پزشکی UCLA و یکی از اندیشمندان و محققین برجسته در حوزه نوروپلاستیستی خود-جهت‌مند است. او مؤلف بیش از یک صد مقاله علمی در حوزه علوم اعصاب و روان‌پزشکی است. جدیدترین مطالب آکادمیک او مربوط به حوزه ذهن‌آگاهی به خصوص نقش اراده در نورویبولوژی انسان بوده است. دکتر شوارتز روش «ذهن غالب بر مغز» را در حوزه مدیریت تجاری و رفتار سازمانی مورد استفاده قرار داده است و در سه مقالهٔ برجسته در مجله استراتژی به علاوه بی‌زینس<sup>۱</sup> در سال‌های ۲۰۰۶، ۲۰۱۱ و ۲۰۱۶ آن را به چاپ رسانده است. او مشاور مارتین اسکورسزی و لئوناردو دیکاپریو در فیلم هوانورد بوده است (و مصاحبه‌ای در دی‌وی‌دی پشت صحنه فیلم داشته است).

در حال حاضر دکتر شوارتز حوزه‌هایی مثل فلسفه سورن کرکگارد<sup>۲</sup>، موسیقی معاصر مسیحی، جاز کلاسیک و نقش مدیتیشن مسیحی در تقویت آگاهی ذهن‌آگاهانه و اثرات آن روی روابط ذهن و مغز را دنبال می‌کند.

آدرس وب‌سایت: [www.jeffreyschwartz.com](http://www.jeffreyschwartz.com)

- 
1. Strategy+Business magazine
  2. The philosophy of Soren Kierkegaard

## تقدیرنامه

تدوین این کتاب و هر آنچه در طی بیست سال بعد در مورد نحوه پیاده‌سازی روش چهارمرحله‌ای آموخته‌ایم، به واسطه مشارکت بیمارانی میسر شده است که مبتلا به اختلال وسواسی-اجباری بوده‌اند و من افتخار تعامل با آن‌ها را در حین کارم در دانشگاه کالیفرنیا، لس‌آنجلس (یوسی‌ال‌ای) و خارج از آن داشته‌ام. من مایلم تا به طور ویژه از دکتر پیتر وایبرو به واسطه پشتیبانی از قرارهای من در دانشگاه کالیفرنیا قدردانی کنم. همچنین از بورلی بیت متشکرم زیرا تلاش زیادی را صرف آماده‌سازی این کتاب نمود.

## فهرست

پیش‌گفتار	۹
پیش‌گفتار ویرایش بیستم	۱۱
مقدمه: وسواس‌ها، اجبارها و روش خوددرمانی چهارمرحله‌ای	۲۵
<b>بخش اول: مراحل چهارگانه</b>	
فصل اول: مرحله اول: برچسب‌زنی مجدد	۵۷
فصل دوم: مرحله دوم: اسناددهی مجدد	۹۹
فصل سوم: مرحله سوم: تمرکز مجدد	۱۳۷
فصل چهارم: مرحله چهارم: ارزیابی مجدد	۱۶۹
<b>بخش دوم: پیاده‌سازی مراحل چهارگانه در زندگی</b>	
فصل پنجم: مراحل چهارگانه و آزادی شخصی	۱۹۵
فصل ششم: اختلال وسواسی - اجباری به عنوان یک اختلال خانوادگی	۲۰۳
فصل هفتم: مراحل چهارگانه و سایر اختلالات	۲۷۱
فصل هشتم: مراحل چهارگانه و رویکردهای سنتی در رفتاردرمانی	۲۷۹
فصل نهم: اختلال وسواسی - اجباری و دارو	۲۸۷
فصل دهم: فرم غربالگری وسواسی - اجباری دانشگاه هامبورگ	۲۹۱
فصل یازدهم: دفترچه یادداشت خوددرمانی چهارمرحله‌ای متعلق به یک بیمار مبتلا به اختلال وسواسی - اجباری	۲۹۵
<b>بخش سوم: راهنمای خوددرمانی براساس روش چهارمرحله‌ای</b>	



## پیش‌گفتار

در سال ۱۹۴۷، هوارد هیوز با خانم ژان گریر (هنرپیشه معروف) در سیرو واقع در سانست استریپ لس‌آنجلس شام می‌خورد. ناگهان در حین غذا خوردن، بلند شد و برای رفتن به توالت عذرخواهی کرد. در کمال شگفتی گریر، هیوز یک ساعت و نیم بعد برگشت درحالی‌که از سر تا پا خیس شده بود.

گریر پرسید: خدای من چه اتفاقی برایت افتاده است؟ هیوز در جواب گفت: خب، مقداری سس گوجه‌فرنگی روی پیراهن و شلوارم ریخت که باید آن‌ها را در روشویی می‌شستم. سپس مدتی لباس‌هایش را روی دستگیره توالت آویزان کرده بود تا خشک شوند. او در ادامه گفت: وقتی دوباره لباس‌هایم را پوشیدم، دیگر نمی‌توانستم از توالت خارج شوم زیرا نمی‌خواستم به دستگیره دست بزنم. پس منتظر ماندم تا یک نفر بیاید و در را باز کند.

بر اساس گفته‌های پیتر اچ. براون (که در تألیف کتاب «داستان بیان‌نشده هوارد هیوز» با پت بروئسکی همکاری داشت) ژان گریر دیگر هرگز با هیوز بیرون نرفت.

گرچه هیوز فردی غیرعادی بود اما دیوانه نبود. او به اختلال وسواسی - اجباری شدید یا همان OCD مبتلا بود. هیوز در سال ۱۹۷۶ و سال‌های پایانی عمرش به شدت مغلوب بیماری‌اش شد و روزهای آخر عمر خود را در انزوا و در اتاقی در طبقه آخر هتل پرنسس واقع در آکوپولکو گذراند. او در آن‌جا از ترس میکروب‌ها خود را در فضایی شبه بیمارستانی و نفوذناپذیر محبوس کرده بود و مقابل پنجره‌ها پرده‌های سیاه کشیده بود تا هیچ نور آفتابی وارد نشود زیرا تصور می‌کرد آفتاب می‌تواند میکروب‌هایی که از آن‌ها می‌ترسد را به او منتقل کند. خدمه‌ها نیز باید دست‌های‌شان را می‌پوشاندند و برایش غذاهایی می‌آوردند که دقیقاً

به یک اندازه برش خورده بودند.

شایعات زیادی در این مورد شنیده می‌شد که می‌گفتند این عزت‌گزینی او به دلیل اعتیاد به مواد مخدر، ابتلا به بیماری‌های سیفلیسی یا ابتلا به مراحل آخر بیماری دمانس و زوال عقل است، در حالی که تمام رفتارهای عجیب و غریب هیوز نشانگان ابتلا به OCD شدید بودند.

متأسفانه در مدت زندگی هوارد هیوز هیچ درمانی برای OCD او انجام نشد. ده سال سپری شد تا این بیماری به عنوان عارضه‌ای مرتبط با مغز شناسایی گردید.

من غالباً به مورد هیوز اشاره می‌کنم تا به بیمارانم در درک بهتر این بیماری کمک کنم و به آن‌ها بگویم OCD هیولایی سیری ناپذیر است که هرچه بیشتر تسلیم‌آش شوید، گرسنه‌تر می‌شود. حتی هیوز با تمام ثروت و خدم و حشمی که در اختیار داشت تا برای انجام مراسم عجیب و غریب تحمیل شده از OCD بکار گیرد، نتوانست بر آن غلبه کند و در نهایت پیام‌های واهی و کاذب صادره از مغزش بر هیوز غلبه کردند.

اگر جزو افرادی هستید که از OCD رنج می‌برید، صرف‌نظر از شدت آن، خفیف تا شدید، این کتاب نحوه مبارزه و مغلوب کردن اختلال وسواس را به شما نشان خواهد داد. اگرچه OCD دشمنی سرسخت است، افراد بااراده و باانگیزه می‌توانند بر آن غلبه کنند. در این مسیر اطلاعات زیادی در مورد مغز و نحوه کنترل بهتر آن فراخواهید گرفت. ما داستان‌هایی از افراد شجاعی را بیان می‌کنیم که با اجرای روش چهار مرحله‌ای نحوه فائق آمدن بر ترس و وحشت ناشی از قفل‌گشایی از مغز وسواسی را فراگرفته‌اند. به شکلی علمی اثبات شده است که این روش می‌تواند افراد را قادر سازد تا خودشان، عملکرد مغزشان را تغییر دهند و طوری تشریح می‌شود تا بتوانید آن را برای خودتان اجرا کنید.

در فیلم هوانورد ساخته سال ۲۰۰۴، لئوناردو دی کاپریو نقش هوارد هیوز را ایفا کرد. دکتر جفری ام. شوارتز یکی از مشاوران تهیه این فیلم بود و به این هنرمند در نحوه اجرای الگوهای فکری OCD و روش‌های ناشی از این الگوها مشاوره و آموزش می‌داد. دی کاپریو می‌گوید او نیز کتاب قفل‌گشایی از مغز وسواسی را خوانده است تا بتواند درک درستی از افکار آزاردهنده‌ای پیدا کند که از ذهن هیوز می‌گذشته است.

## پیش‌گفتار ویرایش بیستم

مفهوم اساسی قفل‌گشایی از مغز و سواسی یعنی افراد مبتلا به OCD می‌توانند بیماری خود را از طریق رفتاردرمانی خود-جهت‌مند<sup>۱</sup> و ایجاد تغییر در مغز شکست دهند و این مفهوم از بوتهٔ آزمایش زمان سالم بیرون آمده است. اکنون که بیست سال از ویرایش نخست این کتاب می‌گذرد، این روش به عنوان یافته‌ای کلاسیک در تاریخ علم اعصاب شناخته می‌شود.

در اصطلاح علمی به این فرایند انعطاف‌پذیری عصبی<sup>۲</sup> می‌گویند که باعث تغییر در ساختار مغز، مدارهای مغزی، وضعیت شیمیایی مغز و عملکرد آن در پاسخ به تغییرات محیطی می‌شود. انعطاف‌پذیری عصبی خود-جهت‌مند بر اساس برنامهٔ چهارمرحله‌ای ارائه شده در این کتاب، هزاران فرد مبتلا به OCD را قادر ساخته است تا مغز خود را تغییر دهند.

اسکن‌های مغزی به روشنی نشان‌دهنده فعالیت بیش از اندازه‌ای هستند که با ارسال پیام‌های نافذ کاذب و آزاردهنده همراه می‌شود (به تصویر پشت جلد کتاب مراجعه کنید). در بیست سال اخیر تحقیقات و مطالعات مغزی فزاینده حاکی از آن بوده‌اند که قرار دادن این احساسات در دسرساز در محیط‌های مناسب و قلمداد کردن آنها به عنوان نشانگان بیماری باعث می‌شود افراد بتوانند پاسخ متفاوتی به نشانگان‌شان بدهند و در نتیجه بتوانند آن دسته از ساختارهای مغزی مرتبط با هیجانات را تحت تأثیر قرار دهند که نقشی کلیدی در پردازش احساسات ناشی از محرک‌های OCD دارند.

در این ویرایش از کتاب قفل‌گشایی از مغز و سواسی که نقطه عطفی محسوب می‌شود، بازنگری مطالب پیشین انجام نمی‌شود. من عمیقاً اعتقاد دارم روش چهار مرحله‌ای نیازی

- 
1. Self-directed behavioral therapy
  2. neuroplasticity

به بازنگری ندارد. روش درمانی شناختی - ذهن‌آگاهانه‌ای<sup>۱</sup> که اولین بار در این کتاب معرفی شد، اکنون به عنوان یک درمان سرپایی مناسب برای OCD شناخته می‌شود.

حالا پس از گذشت بیست سال همچنان به تحقیقات و فعالیت‌هایم با اولویت کمک به مبتلایان به OCD ادامه می‌دهم و بر توسعه هرچه بیشتر روش چهار مرحله‌ای تمرکز کرده‌ام تا به افراد مختلف کمک کنم تا عملکردی در سطح بالاتر و موثرتر داشته باشند. این کمک‌ها فقط مناسب افراد مبتلا به مشکلات عصبی-روان‌پزشکی مانند OCD نخواهد بود بلکه مناسب تمام افرادی هستند که هیچ اختلال خاصی در آنها تشخیص داده نشده است.

یافته‌ها نشان می‌دهند که این روش بسیار ارزشمند است و مثلاً می‌تواند با استفاده از مفهوم حامی خردمند<sup>۲</sup> به افراد در تقویت و توسعه توانایی‌های رهبری کمک کند. در این رابطه مطالب بیشتری ارائه خواهد شد. کوتاه اینکه آموخته‌های ما نشان می‌دهد روش چهارمرحله‌ای می‌تواند به همه در درک هرچه بهتر خویشتن واقعی‌شان کمک کند.

از زمانی که کتاب قفل‌گشایی از مغز و سواسی برای اولین بار منتشر شد، سخنرانی‌های مختلفی را در کنفرانس‌هایی در شهرهای بزرگ جهان داشتم در سازمان ملل سخنرانی کردم و در برنامه‌های تلویزیونی پربیننده‌ای مانند برنامه "امروز، صبح بخیر" و برنامه "اوپرا وینفری" شرکت کردم.

در این پیش‌گفتار جدید تلاش کرده‌ام تا روش چهارمرحله‌ای را هرچه بیشتر تشریح کنم و آن را در غالب یک درمان خود-جهت‌مند تدوین کنم و برای این منظور چهارمرحله‌ی برجسب‌زنی مجدد، اسناددهی مجدد، تمرکز مجدد و ارزش‌گذاری مجدد را تبیین خواهم کرد. زمانی که بیماران مبتلا به OCD مرحله‌ی برجسب‌زنی مجدد را انجام می‌دهند، افکار آزاردهنده و حالت‌های اجباری و اضطرابی‌شان را با نام واقعی‌شان یعنی سواس‌ها و اجبارها می‌خوانند؛ وقتی مرحله‌ی اسناددهی مجدد را انجام می‌دهند به این موضوع توجه می‌کنند که افکار آزاردهنده رهایشان نمی‌کنند زیرا این افکار نشانگان بیماری یا همان OCD هستند؛ وقتی تمرکز مجدد را انجام می‌دهند، با رفتارهای سازنده و لذت‌بخش تلاش

- 
1. The cognitive-mindfulness treatment approach
  2. Wise Advocate

می‌کنند افکار آزاردهنده را دور بزنند؛ در مرحله ارزش‌گذاری مجدد نیز آن‌ها بی‌تفاوت بودن نسبت به این افکار را یاد می‌گیرند و آن‌ها را به عنوان عوامل منحرف‌کننده و بی‌ارزش نادیده می‌گیرند.

بیمارانی که از این روش استفاده کرده‌اند، غالباً داستان‌هایی شجاعانه، هرچند تلخ، در مورد زندگی‌شان پیش از اجرای روش چهارمرحله‌ای داشته‌اند. خوشبختانه بسیاری از این داستان‌ها پایانی الهام‌بخش داشته‌اند. در فرایند به اشتراک‌گذاری این داستان‌ها، بیماران اطلاعات روشنگرانه‌ای را به تمام مبتلایان به OCD ارائه کرده‌اند.

آنا که داستانش در کتاب قفل‌کشایی از مغز و سواسی نیز آورده شده است، زمانی قصد خودکشی داشت. او برای سال‌ها تصور می‌کرد همسرش خیانتکار است و نسبت به این موضوع و سواس پیدا کرده بود. آنا همیشه و با بی‌رحمی همسرش را با این سؤالات بمباران می‌کرد: آخرین بار نامزد سابقات را کی ملاقات کردی؟ آیا مجلات دخترانه می‌خوانی؟

اگرچه ۲۵ سال سپری شده است و او دو دختر بزرگسال دارد، هنوز تصور می‌کند معالجه نشده است - که البته اشتباه می‌کند - و این درحالی‌است که اطلاعات لازم برای مدیریت بیماری‌اش را بدست آورده است. مهم این است که شریک زندگی‌اش از او حمایت می‌کند. او می‌گوید: در شرایط اضطرار و اجبار ممکن است از شوهرم سؤال کنم و وی در جواب خواهد گفت که این سؤال از سؤالات OCD است. در اینجا همیشه باید نفر دومی باشد تا روند OCD بتواند ادامه پیدا کند و همسر من اینجا همکاری نمی‌کند زیرا می‌داند رویه ناسالمی آغاز شده است.

بدانید که مقابله با OCD در تمام مدت عمر مسئله‌ای است که به مداومت و پشتکار نیاز دارد و روش چهار مرحله‌ای برای آنا ابزار مهمی است که او همچنان از آن استفاده می‌کند. دیوید هنرپیشه‌ای است که ابتلا به OCD باعث چنان تغییرات ناتوان‌کننده‌ای در او شده بود که هنرپیشگی را برای ۱۵ سال کنار گذاشته بود. مشکل او ترس از صحنه نمایش نبود بلکه ترس و وحشت ناشی از کمال‌گرایی بود. به گفته خودش، هرچه انجام می‌دادم باید در حد کمال می‌بود. او خیال می‌کرد مخاطبانش تصور می‌کنند ادابازی در می‌آورد و کارش نقص دارد.

استفاده از روش چهار مرحله این نوع ترس وی از صحنه را کاهش داد و به او اجازه داد نحوه تقابل با مخاطبانش را ارزش‌گذاری مجدد کند. وقتی کاری را قبول می‌کردم، نیاز به تأیید و تصدیق داشتم تا بتوانم بر عزت نفس ضعیفم غلبه کنم. اکنون با آنچه در خود می‌بینم نقشی را می‌پذیرم هرچند ممکن است مخاطبان پسندند یا نپسندند. حتماً لازم نیست برای نشان دادن کامل بودن ادا در بیاورم.

او می‌تواند هویتش را از بیماری‌اش تفکیک کند و خود را فردی عادی ببیند که دچار یک نقص مکانیکی است. او می‌گوید نقص من از ماشینی که فقط یکی از سیلندرهایش درست کار نمی‌کند، بدتر نیست. او اضافه کرد: اگر این موضوع را نپذیرفته بود، تلاش‌اش برای جداکردن بیماری از واقعیت شبیه آب در هاون کوبیدن بود.

دیوید با موفقیت از روش چهارمرحله‌ای برای ترک سیگار استفاده کرده است. همانطور که مبتلایان به OCD اجبارها را انجام می‌دهند تا از درد و سواس‌ها رها شوند، او نیز برای اجتناب از درد سیگار نکشیدن سیگار می‌کشید. او برای برجسب‌زنی مجدد این اضطراب همواره تکرار می‌کرده است: «این من نیستم. این عادت نیکوتینی است، یک اعتیاد شیمیایی». در مرحله اسناددهی مجدد می‌پرسیده است: «چرا این کار مرا آزار می‌دهد؟ زیرا عادت قدیمی است که زمانی آن را با لذت مرتبط می‌کرده‌ام». او در مرحله تمرکز مجدد روی سالم بودن تمرکز کرده است و در مرحله ارزش‌گذاری مجدد به خود می‌گفته بدون سیگار کشیدن هم رو به راه خواهیم بود.

جیک و کری زوجی هستند که هر دو OCD دارند. کری که ترسی بی‌اساس در مورد دست زدن به اقدامات خشونت‌آمیز داشت، پیش از جیک برای کمک گرفتن اقدام کرد. جیک سال‌ها بود که از دریافت کمک امتناع می‌کرد، هرچند کری دریافته بود نشانگان OCD در جیک هم وجود دارد. و سواس جیک این است که تصور می‌کند کری دیگر او را دوست ندارد زیرا پاسخ روشنی به ابزار احساساتش نمی‌دهد. بعدها وقتی جیک کتاب قفل‌گشایی از مغز و سواسی را خواند، خود را در کتاب یافت. او می‌گوید همواره فکر می‌کردم این افراد با سواس‌ها و اجبارهایشان خیلی احمق هستند و من سالم‌ام.

عدم پذیرش ابتلا به OCD از سوی جیک پدیده‌ای عادی است. OCD یک بیماری موزی

است. آن می‌خواهد شما فکر کنید وسواس‌ها و اجبارها واقعی هستند و مشکل شیمیایی ریشه‌دار در مغز نیستند.

در اوج OCD جیک چهل یا پنجاه بار در روز کری را تست می‌کرد. کری که مادری پرمشغله است، گاهی بی‌اعتنایی می‌کرد. او باید به کارهای خانه و بچه‌های رسیدگی می‌کرد. در حالی که ۳۰ سال از ازدواج آن‌ها می‌گذشت، کری همچنان به جیک اطمینان می‌داد که در عشقش تردید نکند، اما این برای جیک کافی نبود. جیک می‌گوید دائم در ذهنم این افکار را نشخوار می‌کردم که بیشتر از این کاری از من بر نمی‌آید و عشق آنها به پایان رسیده است. از همه بدتر این بود که کری می‌گفت دیگر نمی‌تواند با این وضع با من ادامه دهد و او طلاق می‌خواست.

امروز زندگی آنها دوباره روی ریل افتاده است. اگر کری بگوید سرش شلوع است جیک می‌پذیرد. جیک می‌گوید هر وقت حس کنم افکاری دارند به ذهن من وارد می‌شوند، آنها را برچسب زنی مجدد می‌کنم و می‌گویم این OCD است، مشکلی نیست و بعد ادامه می‌دهم به گونه‌ای که انگار کسی در ذهنم دارد به من دروغ می‌گوید.

جیک که یک مهندس تمام وقت و یک معلم پاره وقت است، بسیار پرمشغله است و به نظر او همین پرمشغله‌گی به تمرکز مجدد او کمک می‌کند. او در این باره می‌گوید: «وقتی با افراد مختلف تعامل و معاشرت می‌کنم، افکار OCD تاحدودی بلوک می‌شوند و من را رها می‌کنند».

این موضوع بسیار مفید و مطلوب به نظر می‌رسد. صرفاً فکر کردن به چیزهای خوب نمی‌تواند استراتژی خوبی برای تمرکز مجدد باشد. به عنوان مثال، فردی که از مرگ می‌ترسد، ممکن است تلاش کند با اطمینان از سلامت خود استراتژی تمرکز مجدد افکارش را پیاده نماید، غافل از این که چنین روشی فقط باعث اجتناب می‌شود و روش صرفاً کنار گذاشتن افکار مربوط به مرگ همان چیزی است که باعث بروز نشانگان OCD می‌شود. این تلاشی است برای خنثی کردن افکار وسواسی که باعث ایجاد اجبار می‌شوند. حامی خردمندان به شما خواهد گفت که کدام افکار وسواسی هستند پس شما می‌توانید افکار را بپذیرید و روی رفتار خوب تمرکز کنید.

در سال‌های اخیر بیشتر بر گوش دادن به ناظر بی‌طرف<sup>۱</sup> تاکید کرده‌ایم. این عبارت در کتاب قفل‌گشایی از مغز و سواسی معرفی شده است. یک ناظر بی‌طرف صرفاً فرد درون شماست. بیماران از طریق درمان‌های خودیاری یاد می‌گیرند چگونه از خویشتن خویش فاصله بگیرند و از بیرون ذهن‌شان را بخوانند. همانطور که آنا می‌گوید: «با این کار از مغزتان فاصله می‌گیرید و این همان کاری است که من می‌کنم».

این همان آگاهی ذهن‌آگاهانه<sup>۲</sup> است. از آنجایی که ذهن‌آگاهی عبارتی است که در فرهنگ عامه ممکن است تعاریف و تفاسیر مختلفی داشته باشد و معنای شفافی ندارد، ما کمتر از آن استفاده می‌کنیم یا معمولاً آن را به صورت ذهن‌آگاهی پیش‌رونده تعریف می‌کنیم. صرفاً حضور در لحظه و در محل به معنای ذهن‌آگاه بودن نیست و قضاوت‌گریزی صرف نیز نمی‌تواند به معنای ذهن‌آگاه بودن باشد. گرچه هر دو از جنبه‌های مهم آن هستند، در عمل لازم است فرد برای آن ارزیابی‌ها و موقعیت‌سنجی‌های مختلفی را انجام دهد.

ذهن‌آگاه بودن نه فقط یک حالت ذهنی و وضعیت بودن بلکه یک فعالیت است. شما فقط ناظر بر افکارتان نیستید بلکه انتخاب‌ها و کنش‌های‌تان را ارزیابی می‌کنید، با ذهنی باز به افکارتان اجازه ورود می‌دهید، آن‌ها را می‌سنجید و سپس تصمیم می‌گیرید که با آنها چه کنید.

برای دیوید کلید دور شدن از بیماری و برگرداندن هویت واقعی‌اش یافتن ناظر بی‌طرف بود. او دریافت هیچ اتفاقی نمی‌تواند ماهیت و هویت کسی را عوض کند. OCD هویت نیست بلکه چیزی است که فکر می‌کنید هویت شماست.

او می‌گوید: «با پیاده‌سازی روش چهارمرحله‌ای فقط این موضوع روشن نمی‌شود که OCD تا چه اندازه ما را فریب می‌دهد بلکه مشخص می‌شود که ما با پیروی از انگاشته‌های غلط خودمان تا چه اندازه می‌توانیم خود را فریب دهیم. من از OCD رها شدم و با هشپاری ادامه دادم».

او که خود را یک بازنده کامل می‌دانست، برای ۱۵ سال دست از بازیگری کشید اما توانست

- 
1. Impartial Spectator
  2. Mindful awareness

با روش چهارمرحله‌ای دوباره اعتماد به نفس لازم برای بازگشت به کارش را بدست آورد. او هنوز کاملاً از نشانگان OCD – از جمله عادت انبارکردن – نجات نیافته است، اما می‌گوید: «این نشانگان دیگر OCD من نیستند؛ فقط OCD هستند و این روش بخشی از خارج کردن OCD از روان و مقابله با آن به عنوان یک نقص مکانیکی است.»

من به تازگی استفاده از عبارت حامی خردمند را آغاز کردم و در سال ۲۰۱۲ آن را در کتابم – به نام شما مغزتان نیستید – آوردم. من این کتاب را با همکاری دکتر ربکا گلا دینگ نوشته بودم. حامی خردمند همان ناظر بی‌طرف اما از نگاهی دیگر است و شما می‌توانید عملاً با او در یک محاوره درونی وارد گفتگو شوید. حامی خردمند راهنمای درونی و عاشق شماست که هوشمندانه از شما مراقبت می‌کند و در کنار شما می‌ایستد.

او تصویر بزرگتری از شما را می‌بیند و می‌داند مشکل از مغز شما ناشی می‌شود نه از ذهن‌تان. او از افکار و احساسات‌تان آگاه است و دائم یادآوری می‌کند که پیام‌های فریب‌آمیز مغزتان که از سوی OCD صادر شده‌اند چه هستند. حامی خردمند در تصمیم‌گیری‌های منطقی که با منافع دراز مدت ارتباط دارند، راهنما و پشتیبان شماست.

شالوده چهارمرحله همین‌جا است. این امر باعث می‌شود بتوانید با موقعیت‌های دشوار روبرو شوید و آن‌ها را جزئی از رویدادهای ذهنی گذرا بدانید. تغییر مدارهای مغزی سبب می‌شود بتوانید افکار بد، اجبارها و احساسات را به عنوان OCD حس کنید و دلیل دردتان را بفهمید.

با همکاری حامی خردمند و ناظر بی‌طرف، شما به بدن و مغزتان یاد می‌دهید برای شما کار کنند نه علیه شما. شما افکارتان را برچسب‌زنی مجدد می‌کنید (گام اول) و آنها را اسناددهی مجدد می‌کنید (گام دوم). در مرحله برچسب‌زنی مجدد به این سؤال پاسخ می‌دهید که چه چیزی من را آزار می‌دهد؟ مرحله اسناددهی مجدد به شما می‌گوید که چرا افکارتان شما را رها نمی‌کنند. این مرحله به شما یادآور می‌شود که اضطراب شدیدی که تمام وجودتان را فراگرفته است، به دلیل شرایط مغزتان است

شما با کمک گرفتن از حامی خردمندتان می‌توانید مجدداً در گام سوم روی یک رفتار سالم تمرکز کنید و تسلیم اجبارهای‌تان نشوید. با گذشت زمان، شما به احساسات و

کنش‌های ناخوشایند کمتر توجه می‌کنید و بدین طریق مدارهای مغزی مرتبط با آن‌ها ضعیف‌تر می‌شوند. این همان روش هوشمندانه‌ای است که به واسطه‌اش نحوه عملکرد مغزتان را تغییر می‌دهید. این روش انعطاف‌پذیری عصبی خود-جهت‌مند واقعی است.

برچسب‌زنی مجدد در ابتدا نیاز به تلاشی آگاهانه دارد یعنی به خودتان می‌گویید که این یک وسواس یا اجبار است اما هرچه بیشتر از روش برچسب‌زنی مجدد استفاده کنید، این فرآیند خودکارتر می‌شود. تمرین منظم این سه مرحله یعنی مراحل برچسب‌زنی، اسناددهی و تمرکز مجدد به مرحله چهارم یعنی ارزش‌گذاری مجدد ختم می‌شود. در این مرحله پی می‌برید که افکار و اجبارهای OCD شما بی‌ارزش هستند. سپس، ناظر بی‌طرف‌تان را تقویت و ارتباط نزدیک‌تری با حامی خردمندتان برقرار می‌کنید.

ما اخیراً یک طبقه فرعی را به مرحله چهارم اضافه کردیم که مرحله چهارم ستاره‌دار یا ذهن‌آگاهی پیش‌رونده نامیده می‌شود. این به معنای رویارویی با دقیقاً همان چیزی است که باعث بروز نشانگان می‌شود. اگر نسبت به خاک و سواس دارید، ممکن است تمرکز مجدد خود را بر باغبانی قرار دهید. انجام این کار قطعاً باعث اضطراب در شما می‌شود، اما با تمرکز مجدد مستقیماً با موقعیت‌های ناپسند روبرو می‌شوید و سپس بر فعالیت‌های سازنده تمرکز می‌کنید که باعث انحراف توجه شما می‌شود و اتصالات درون مغز شما را تغییر می‌دهد.

ذهن‌آگاهی پیش‌رونده در مقایسه با مواجهه و جلوگیری از پاسخ کلاسیک نیاز به خصیصه‌های انسانی بیشتری دارد و فعالانه‌تر است. در مواجهه کلاسیک بیمار مجبور است با چیزهایی روبرو شود که باعث تحریک OCD می‌شوند، اما به او گفته می‌شود به اجبار ناشی از آن پاسخ ندهد. این در حالی است که در ذهن‌آگاهی پیش‌رونده بیماران مبتلا به این عارضه می‌توانند درکی واقعی از آنچه برایشان روی می‌دهد داشته باشند و می‌دانند که مجبور نیستند به نشانگان‌شان واکنش نشان دهند. آن‌ها از مرحله تمرکز مجدد همراه با ذهن‌آگاهی پیش‌رونده استفاده می‌کنند.

دیوید این مرحله را «شاخ به شاخ شدن با غول» می‌نامند و کوری آن را به «ندادن مهمات

به دشمن» تعبیر کرده است.

ما همواره در حال یادگیری از بیماران خود هستیم و چگونگی سازگار کردن چهار مرحله زندگی بیماران را فرامی‌گیریم و اساساً به درمانگرهای ناظر تبدیل شده‌ایم. یکی از موضوعاتی که در ابتدا در کتاب قفل‌گشایی از مغز و سواسی پوشش داده نشد، استفاده از روش چهار مرحله در محل کار بود. در این جا هدف انجام کارهای عملی و تلاش برای گیر نیفتادن در تله‌های OCD می‌باشد. در مقابله با این بیماری در عوض تسلیم شدن و دست از فعالیت کشیدن ممکن است به خودتان بگویید: «خب، فعلاً نمی‌توانم این برنامه کامپیوتری را انجام دهم، اما می‌توانم برای جلسه دیگری در همین هفته آن را آماده کنم. فعالیت‌های کاری بخشی از مرحله تمرکز مجدد هستند».

مت یکی از مبتلایان به چک کردن اجباری است. او زمانی در شرکتی کار می‌کرد که در زمینه تأمین ملزومات پزشکی فعالیت داشت. شغل او انجام کارهای اداری مشتریان بود. گرچه او از روی قریحه می‌دانست که همه چیز را به درستی انجام داده است، اما این فکر که خطایی انجام داده است، او را به شدت می‌آزد. او می‌گوید: دائم به خودم می‌گفتم اکسیژن را به فلان مشتری دادم یا نه؟

وسواس چک کردن در مت ۴۵ ساله زمانی شروع شد که در دوره نوجوانی در بریتانیا زندگی می‌کرد ولی این عارضه در وی هم زمان با استرس امتحانات ورودی دانشگاه نبود. حتی پس از اینکه بیماری باعث شد از دانشکده انصراف دهد، تقریباً به هیچ کس چیزی در مورد بیماری‌اش نگفت و امیدوار بود که این بیماری خود به خود برطرف شود. یکی از درمانگرها که نتوانسته بود OCD را تشخیص دهد، در این باره می‌گوید: «۲۵ سال پیش در بریتانیا سلامت روان مسئله‌ای نبود که ما زیاد در مورد آن صحبت کنیم».

پس از نقل مکان به آمریکا او با درمانگری مواجه شد که کتاب قفل‌گشایی از مغز و سواسی را توصیه کرد. او می‌گوید: «یادگیری مراحل چهارگانه مثل تنفس هوای تازه بود».

جایی که افکار نافذ در شغلش، یعنی حوزه بیمه سلامت، خلل ایجاد می‌کرد، تمرکز مجدد را بر کار جاری‌اش قرار می‌داد. او اکنون می‌گوید: «وقتی دچار این افکار می‌شوم، آنها را برچسب زنی مجدد می‌کنم و مجدداً روی کارم تمرکز می‌کنم. این کار راه درمان است. این

روند با گذشت زمان خودکار می‌شود».

برخی از مبتلایان به OCD با الکلیسم نیز دست به گریبان هستند. شباهت‌هایی بین روش چهار مرحله‌ای و برنامه ۱۲ مرحله‌ای الکلی‌های گمنام وجود دارد. مبتلایان به هر دو عارضه نسبت به اجبار احساس ناتوانی می‌کنند. ممکن است یک فرد الکلی تصور کند، «نمی‌خواهم اولی را بنوشم زیرا می‌دانم که دیگر نمی‌توانم جلوی خودم را بگیرم».

این همان چیزی است که برای مبتلایان به OCD هم روی می‌دهد. آن‌ها می‌دانند اگر تسلیم یک وسواس یا اجبار شوند، دیگر گیر افتاده‌اند. همانطور که یکی از مبتلایان به OCD گفته است، «هیچ کس نمی‌تواند واقعاً داستان خوبی از OCD تعریف کند». ما افراد مبتلا به OCD را تشویق می‌کنیم که بیماری‌شان را از خودشان تفکیک کنند.

راجر فیلم‌سازی است که در مرحله ترک الکل مرتبط با OCD قرار دارد. او چرخه‌هایی از اعتیاد ناشی از هر دو عارضه را تجربه کرده است و می‌گوید، «من مجبور به انجام اجبارهای ناشی از OCD بودم تا دیوانه نشوم. انگار که پوستم دارد پاره می‌شود و از آن بیرون می‌زنم که حسی شبیه آن چیزی است که دیگران در جلسات دوره‌می تعریف می‌کنند».

انجام اجبارها یا مصرف الکل هر دو سوپاپ اطمینان هستند و هر دو از رفتارهای مخرب می‌باشند. OCD درست مثل الکلیسم باعث می‌شود هرچه بیشتر اجبارها را انجام دهید و بدین طریق شرایط بدتر می‌شود. راجر که این موضوع را می‌داند می‌گوید، «از انجام اجبارها هیچ لذتی نمی‌بردم ولی نوشیدن تاحدی برایم لذت بخش بود».

وسواس‌ها و اجبارهای او از کودکی آغاز شده بودند. او به یاد داشت که تلاش می‌کرد تا روی شیلنگ توی باغچه راه برود اگرچه مطمئن بود اگر بیفتد قطعاً آسیب می‌بیند و وقتی به رختخواب می‌رفت، شمارش بی پایان گل‌های روی کاغذدیواری‌ها را انجام می‌داد.

در بزرگسالی مجموعه‌ای از وسواس‌ها درباره آسیب زدن به دیگران در او به وجود آمد. یکی از این افکار وسواسی این بود که ممکن است موقع رانندگی به عابر بزند. «اول عادت داشتم به اداره پلیس زنگ بزنم و بپرسم آیا تصادفی در آن محدوده اتفاق افتاده یا نه» اما، چون این کار بدنامی اجتماعی در پی داشت در عوض مسیرش را بارها تغییر می‌داد. وقتی این کار دست‌کم هشت ساعت از وقتش را در هر روز گرفت، برای چند سال رانندگی را کنار

گذاشت.

نقطه عطف مبارزه او با OCD زمانی بود که اسکن‌های مغز را دید: «کارهایی که کرده بودم، مغزم را روشن کرده بودند. حالا دقیقاً می‌دانم چه اتفاقی می‌افتد». او فهمیده بود بیمار است. اگرچه هنوز هم مسیر رانندگی‌اش را تغییر می‌دهد، بعضی روزها فقط به اندازه ۵ دقیقه است. او تمرکز مجدد را یاد گرفته است. او این کار را با کنار کشیدن و انتظار برای "خنک شدن مغزش" انجام می‌دهد. او همچنین نحوه ارزیابی مجدد حس عمیقی را یاد گرفته است که اگرچه اغواکننده است، حس کاذبی است که نشانه OCD می‌باشد.

راجر دریافته است که وسواس رانندگی‌اش به معنای این است که به احساس خودش اعتماد ندارد. اگر مسافری در ماشین‌اش داشته باشد حس می‌کند مجبور است از آنها اطمینان بگیرد. دیدن ماشین پلیس پشت سرش برایش اطمینان‌بخش است زیرا می‌داند اگر کسی را زیر گرفته بود، پلیس متوقفش می‌کرد. او می‌گوید، «اساساً پلیس مرا زیر نظر دارد و من می‌دانم آنها ناظر بی طرف من هستند».

از زمان اجرای روش چهارمرحله‌ای او توانسته بیش از ۱۵۰ هزار مایل رانندگی کند و دوربین‌هایی را در جلو و عقب ماشین‌اش به عنوان ناظر بی طرف الکترونیکی نصب کرده است. «این کار در تمرکز مجدد به من کمک می‌کند. من می‌دانم که بعداً می‌توانم فیلم‌های ضبط شده را ببینم». این راه حل عالی نیست ولی عصای دست و تمرین خوبی است. هدف راجر تقویت ناظر بی طرف و برداشتن دوربین‌ها است.

تمرکز مجدد مترادف اجتناب نیست و تفاوت بزرگ و مهمی بین این دو وجود دارد. وقتی فردی از افراد، مکان‌ها و موقعیت‌هایی که باعث بروز نشانگان OCD می‌شوند اجتناب می‌کند، OCD تشدید می‌شود. اجتناب خود یک اجبار است. برای رهایی از احساسات ناشی از OCD هیچ کاری نمی‌توانید بکنید ولی وقتی تمرکز مجدد می‌کنید آنها را دور می‌زنید و درحالی‌که به خودتان یادآوری می‌کنید که «این فقط OCD است»، رفتارهایی سالم و انطباقی را در پیش می‌گیرید. از ناظر بی طرف یا حامی خردمندتان استفاده کنید تا به سمت رفتاری حرکت کنید که به نفع شماست. کلید حل مشکل این است که بپذیرید افکار بد فقط موانعی هستند که باید بر آن‌ها غلبه کنید.

افراد حرفه‌ای در روند معالجه اختلالات مغزی از جمله OCD می‌گویند، «این اختلال شیمیایی است. پس بیاید از مواد شیمیایی برای درمان استفاده کنیم». داروها - از جمله مسدودکننده‌های جذب سروتونین - قطعاً می‌توانند رفتار درمانی خود-جهت‌مند را تسهیل کنند و شدت و فراوانی اجبارها را کاهش دهند، اما ما این رویکرد را بیش از حد انفعالی می‌دانیم. اضافه کردن یک بخش فعال - درک این‌که «این فقط OCD است» - باعث می‌شود بتوان به تدریج دوز دارو را کاهش داد. با این روش می‌توان به اغلب بیماران در رسیدن به دوزهای خیلی کمتر کمک کرد. بیمارانی که از مراحل چهارگانه استفاده می‌کنند، از نقش فعال‌شان در درمان بسیار راضی هستند.

افراد مختلف بیشتر تمایل دارند OCD را با آشناترین نشانگان آن مانند اشتیاق برای انبارکردن یا شستن جبری دست مرتبط کنند اما بیمارانی وجود دارند که شکل‌های بسیار متنوعی از این بیماری را نشان می‌دهند. یکی از بیماران نمی‌توانست از میوه فروشی خرید کند زیرا معتقد بود میوه‌ها مسموم شده‌اند و اثر انگشتش روی آن‌ها می‌ماند و پیدا خواهد شد. او همچنین از این می‌ترسید که ممکن است کاغذی که کنار سیم تلفن قرار گرفته آتش بگیرد و هزاران نفر در شعله‌ها بسوزند.

مبتلایان به OCD به ما می‌گویند از سال‌ها مخفی کردن نشانگان‌شان خسته شده‌اند و شرم ناشی از بیمار بودن به اندازه شرم ناشی از انجام اجبارها واقعی نیست. بیست سال قبل OCD یک پریشانی نامفهوم و درک نشده بود و حتی آن را به عنوان اسکیزوفرنی تشخیص می‌دادند. شناسایی OCD و تشخیص علت آن یعنی عدم تعادل شیمیایی در مغز بسیاری از مبتلایان به آن را راحت کرد.

اکنون جامعه پزشکی و عامه مردم آگاهی بیشتری از OCD پیدا کرده‌اند. سینمای هالیوود هم در این آگاهی نقش داشت، مثلاً دی کاپریو در نقش هوارد هیوز در فیلم هوانورد غذاهايش را مرتب داخل بشقاب می‌چید یا ناحیه‌ای عاری از میکروب در خانه‌اش ایجاد کرده بود.

اکنون بسیاری از نشانگان OCD آنقدر آشناست که افرادی غیرمبتلا به آن نیز گاهی می‌گویند، «اوه، من هم به آن دچار هستم»، اما همانطور که یکی از بیماران گفت، اگر فکر

می‌کنید OCD دارید، احتمالاً OCD ندارید. درد و رنج شدید ناشی از OCD چیزی نیست که فردی که واقعاً به آن مبتلاست بتواند با خنده و سرسری از آن حرف بزند. در واقع همین رنج است که باعث شده برخی بیماران وقتی بیماری‌شان را شناسایی کردند و استراتژی‌های مقابله را یاد گرفتند، پتانسیل‌هایی برای رشد عرفانی در OCD ببینند.

مت می‌گوید، «در واقع OCD برای من خوب بود و باعث شد آدم روراست‌تری باشم. فقط لازم است با آن روبرو شوید تا باعث شود قدر چیزهای خوب را بدانید».

آنا می‌گوید، «درس‌هایی که از مقابله با OCD فراگرفته‌ام، مرا بسیار قوی‌تر کرده‌اند. من درک عمیقی از فرایندهای فکری خودم پیدا کرده‌ام که شاید دیگران نداشته باشند و این باعث شده بسیار دلسوزتر باشم». او می‌افزاید، «اگر حق انتخاب داشتم، سالم بودن را انتخاب می‌کردم ولی با انجام این تمرین‌ها قدرت ذهنی زیادی کسب می‌کنید و افکارتان را به روشی آگاهانه و بی‌طرف می‌سنجید. همه این‌ها مهارت‌های بسیار مفیدی هستند که به درد همه زندگی می‌خورند».

بیماران از من می‌پرسند: آیا OCD من را دیوانه خواهد کرد؟ پاسخ منفی است. بنابراین، تا زمانی که از حامی خردمندان استفاده کنید و به خودتان یادآوری کنید که این افکار بی‌معنا هستند، آن‌ها صرفاً پیام‌هایی فریبنده از جانب مغز خواهند بود. این به معنای رهایی کامل نیست اما بدین معناست که می‌توانید با آن مقابله کنید.

حامی خردمندان آنجاست تا به شما یادآوری کند تمام هویت‌تان به OCD گره نخورده است و مغزتان دارد بازی بی‌رحمانه‌ای با شما می‌کند.

دکتر جفری ام. شوارتز

(به همراه بورلی بیت)

لس آنجلس - کالیفرنیا

سپتامبر ۲۰۱۶

