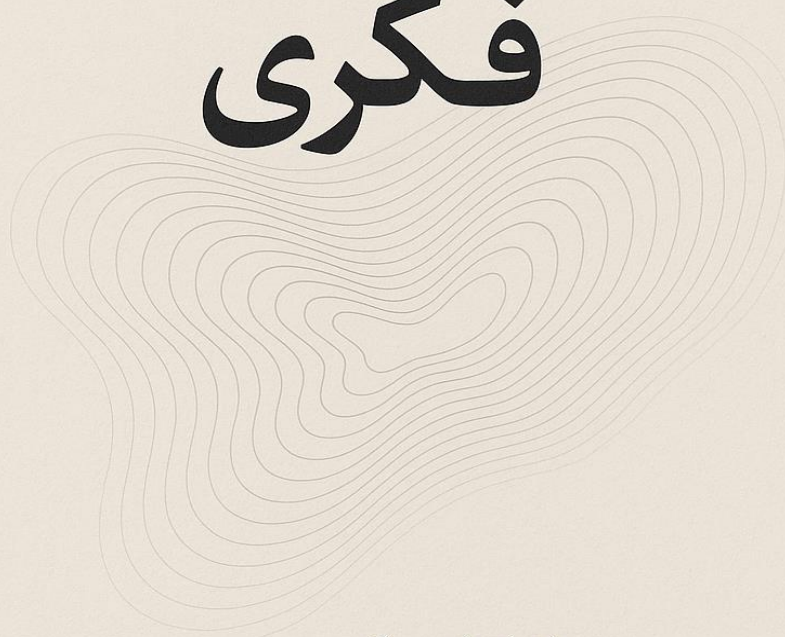


وسواس فکری



جانانان گرسون

مترجم زسول ابراهیمی

5	قردانی
23	فصل ۱:عدم قطعیت
45	فصل ۲: زیست‌شناسی و یادگیری
66	فصل ۳: وسواس‌ها و اجبارها
87	فصل ۴: درک نقش دارو درمانی
103	فصل ۵: پذیرش عدم قطعیت
115	فصل ۶: مواجهه و پیشگیری از پاسخ
158	فصل ۷: ابزارهایی برای مقابله با صدای وسواس
193	فصل ۸: طراحی برنامه بهبودی شما
231	فصل ۹: آلودگی
251	فصل ۱۰: واریسی کردن
271	فصل ۱۱: نظم، تقارن، شمارش و حرکت
299	فصل ۱۲: وسواس‌های ذهنی اصلی
323	فصل ۱۳: اختلالات منتخب طیف وسواس فکری-عملی
345	فصل ۱۴: ایجاد حمایت برای بهبودی

فصل ۱۵: بهبودی برای تمام زندگی 372

هرگونه کپی برداری از این کتاب به هر شکل ممنوع بوده و پیگرد قانونی دارد

سرشناسه کتاب

نام کتاب	وسواس فکری
عنوان انگلیسی	freedom from obsessive compulsive disorder
نویسنده	جانانان گریسون
مترجم	رسول ابراهیمی
موضوع	موفقیت
نوبت چاپ	الکترونیکی

مشخصات نشر	دیجیتال - نشر به صورت الکترونیک
------------	------------------------------------

قدردانی

رسیدن به اینجا و نوشتن این کتاب، نتیجه‌ی کار یک نفر نبوده. کلی آدم‌های خوب و مهربان به من کمک کردند و من امروز به خاطر تلاش‌ها و حمایت‌های آن‌ها در این جایگاه هستم. می‌خواهم از تک‌تکشان تشکر کنم.

اول از همه، باید از پدر و مادرم، **هال و هلن گریسون**، تشکر کنم. آن‌ها مثل یک حامی قوی همیشه پشتم بودند. این پدر و مادرم بودند که به من یاد دادند آنقدر به خودم اعتماد داشته باشم که جرأت کنم هر کاری را که دوست دارم، امتحان کنم. آن‌ها به من شجاعت شکست خوردن را دادند و یادم دادند که اگر زمین خوردم، دوباره بلند شوم. و مهم‌تر از همه، به من شوخ‌طبعی را یاد دادند تا بتوانم به سختی‌ها بخندم و همه چیز را زیاد جدی نگیرم.

نفر بعدی، استاد راهنمای فوق العاده‌ام در دوران دانشگاه، تام بورکووک است. تام فقط یک استاد نبود، بلکه یک دوست دانا و کنجکاو بود. او همیشه با سوال‌های جالبش در مورد همه چیز، از علم گرفته تا زندگی، ذهن من را به چالش می‌کشید و باعث می‌شد عمیق‌تر فکر کنم. او با صبر و حوصله‌ی بی‌نهایتش، قدم به قدم به من یاد داد که چگونه بنویسم و ایده‌هایم را روی کاغذ بیاورم. بدون کمک او، این کتاب هیچ‌وقت نوشته نمی‌شد.

از ادنا فوآ هم خیلی ممنونم. کارهای تحقیقاتی و علمی او در مورد بیماری وسواس اختلال وسواس فکری، هنوز هم پایه‌ی اصلی و سنگ بنای روش‌های درمانی ماست. انگار او نقشه راه را برای ما کشیده و ما داریم در همان مسیر حرکت می‌کنیم.

و یک تشکر ویژه از گیل فرانکل، تمام اعضای گروه **GOAL** گروه حمایتی ما برای افراد مبتلا به وسواس و همه کسانی که در این سال‌ها با آن‌ها کار کرده‌ام. این کتاب برای شماست. شجاعت شما در راه پیدا کردن آزادی و جنگیدن با مشکلاتتان، آنقدر به من چیز یاد داده که با هیچ کلمه‌ای نمی‌توانم توصیفش کنم. واقعاً متأسفم که نمی‌توانم اسم تک‌تک شما را اینجا بنویسم، چون جا نمی‌شود!

همچنین از همکارانم در دو مرکز درمانی که در آن کار کرده‌ام، یعنی مرکز درمان اضطراب و آگورافوبیا و مرکز درمان اضطراب و وسواس فیلادلفیا، بی‌نهایت سپاسگزارم. شماها مثل خانواده‌ی دوم من هستید. همیشه حمایت کردید، بهم انگیزه دادید و هیچ‌وقت نگذاشتید از زیر کار در بروم البته نه خیلی! شما باعث شدید که محل کار، فقط یک اداره‌ی خشک و بی‌روح نباشد، بلکه یک جای شاد و پرانرژی باشد که آدم از بودن در آن لذت ببرد.

و در آخر این بخش، از دوستان و همکاران قدیمی‌ام، چارلز مانسوئتو و الک پولارد، تشکر می‌کنم. انگار ما از همان روز اول این مسیر را با هم شروع کردیم. از شما برای تمام ایده‌های الهام‌بخش، بحث‌های داغ و علمی و لحظه‌های خوشی که با هم داشتیم، بی‌نهایت ممنونم.

همچنین می‌خواهم از نماینده‌ام، جسیکا لیختن‌اشتاین، تشکر کنم. نماینده کسی است که به نویسنده کمک می‌کند تا کتابش را به یک ناشر خوب معرفی کند. جسیکا بود که من را پیدا کرد و باور داشت که ایده‌هایم می‌تواند تبدیل به یک کتاب مفید شود. او مثل یک منبع انرژی مثبت بود که با خوش‌بینی و حمایت همیشگی‌اش، به من دلگرمی می‌داد.

به نظر من، کمتر کاری در دنیا سخت‌تر از ویرایش کردن اولین کتاب یک نویسنده است. انگار باید تمام نوشته‌هایت را زیر و رو کنی و بارها و بارها تغییرشان بدهی. **وندی هابرت**، ویراستار من در انتشارات، با صبری شبیه به یک فرشته، قدم به قدم در این مسیر سخت کنارم بود و من را راهنمایی کرد. قدردانی من از او بی‌نهایت است.

و حالا مهم‌ترین آدم‌های زندگی‌ام: **خانواده‌ام**. پسر، **جاش**، که با وجودش زندگی من را پر از عشقی کرده که حتی فکرش را هم نمی‌کردم ممکن باشد. ممنونم پسر که با مهربانی و روی خوش اجازه دادی داستان‌های کوچکی از سختی‌ها و تجربه‌هایت را برای بیمارانم تعریف کنم تا به آن‌ها در مسیر درمانشان کمک کنم. و از همسر مهربانش، **جین**، ممنونم که با آمدنش زندگی جاش و همه‌ی ما را کامل‌تر و زیباتر کرد. از همین الان از تو هم برای داستان‌های زندگی‌ات که مطمئنم در آینده در کارم به دردم خواهند خورد، تشکر می‌کنم! و در نهایت، از همسر، بهترین دوستم و شریک زندگی‌ام، **کتی**. هر چه هست و هر چه دارم، از تو و برای توست. چه راه طولانی، عجیب و پرماجرایی را با هم طی کردیم! بیشتر از چهل سال است که همه چیز را، از خوشی‌ها تا سختی‌ها، با تو شریک شده‌ام. تو هنوز

هم همان رویایی هستی که به حقیقت پیوسته و منبع تمام چیزهای خوبی هستی که می‌توانم آرزو کنم. بدون صبر، فداکاری، حمایت و کمک‌های بی‌دریغ تو در طول نوشتن این کتاب، این کلمات هرگز کنار هم قرار نمی‌گرفتند و این کتاب هرگز وجود نداشت.

تصور کنید وسط یک دشت سرسبز و باز ایستاده‌ام. پشت سرم یک جنگل انبوه و پر از بوته‌های درهم‌تنیده است. دارم تماشا می‌کنم که چند نفر، خسته و گلی، یکی‌یکی از دل جنگل بیرون می‌آیند و به فضای باز می‌رسند. باران نم‌نم می‌بارد و هوا لطیف است. من عمداً همه را از یک مسیر سخت و پر از مانع عبور داده بودم. مسیری که راه اصلی نبود و آنقدر درخت و بوته داشت که برای جلو رفتن باید شاخه‌ها را با دست کنار می‌زدی و خیلی مراقب می‌بودی که شاخه‌هایی که دوست از جلویت رد کرده، به صورتت نخورند.

ملانی، چهارمین نفری بود که از جنگل خارج شد و به دشت رسید. با یک لبخند بزرگ و از ته دل فریاد زد: وای، داره خیلی بهم خوش می‌گذره! عکاسی که همراهان بود تا از این سفر برای مجله‌ی پپیل گزارش تهیه کند، سریع یک عکس از این لحظه‌ی شاد گرفت. وقتی خوشحالی ملانی را

می‌دیدم، باورم نمی‌شد این همان دختری است که هفت ماه پیش برای اولین بار در مطبم ملاقات کرده بودم.

روزی که ملانی برای اولین بار به دفتر من آمد، حال روحی‌اش خیلی بد بود. آنقدر از زندگی ناامید و افسرده بود که خانواده‌اش به شدت می‌ترسیدند به خودش آسیب بزنند. برای همین تمام قرص‌های خانه، حتی یک آسپرین ساده را هم در یک گاو صندوق قفل کرده بودند. پدر و مادرش حتی نمی‌گذاشتند بیشتر از دو دلار پول نقد همراهش باشد، چون می‌ترسیدند با آن پول قرص‌های بدون نسخه بخرد و کار خطرناکی بکند. ملانی یک دختر بیست و نه ساله‌ی باهوش و خوش صحبت بود، اما پانزده سال بود که با دو مشکل بزرگ و آزاردهنده دست و پنجه نرم می‌کرد: یکی اختلال وسواس فکری-عملی و دیگری اختلال بدشکلی بدن.

وسواس او بیشتر روی کامل بودن و بی نقص بودن همه چیز تمرکز داشت. مثلاً وقتی در کلاس درس یادداشت برمی‌داشت، اگر یک خط کوچک اشتباهی روی صفحه‌ی دفترش می‌کشید، یا گوشه‌ی کاغذ کمی تا می‌خورد، حس می‌کرد آن صفحه کاملاً خراب شده و مجبور است آن را پاره کند و دور بیندازد. همین حس را نسبت به کتاب‌های درسی‌اش هم داشت. اگر