

بِسْمِ اللَّهِ

الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

روانشناسی و مشاوره و سواس

دکتر مهدی اسماعیل تبار

ص. جهانشاهی



سرشناسه: اسماعیل تبار، مهدی، ۱۳۵۲،	
عنوان و نام پدیدآورنده: روان‌شناسی و مشاوره وسواس / مهدی اسماعیل تبار، صفورا اسماعیل تبار	
مشخصات نشر: تهران: اسماعیل تبار، ۱۳۹۸	
مشخصات ظاهری: ۲۴۰ص، جدول	شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۸۵۲۰-۷-۹
وضعیت فهرست نویسی: فیبا	رده بندی دیویی: ۶۱۶/۸۵۲۲۷
شماره کتابشناسی ملی: ۵۵۷۵۳۸۵	شماره ثبت: قطع:رقعی

نام کتاب	روان‌شناسی و مشاوره وسواس
نویسنده	دکتر مهدی اسماعیل تبار/صفورا جهانشاهی
تحقیق و تدوین	زهرا رنگریز/ مریم جدیدی
ویراستار	محبوبه نقی‌زاده
حروف‌نگار	فاطمه فضلعلی
لیتوگرافی، چاپ و صحافی	چاپ خاتم نو
تیراژ	۱۰۰۰
طراح جلد و صفحه‌آرا	اعظم راستی
ناشر	انتشارات اسماعیل تبار
مدیر اجرایی	مرتضی جهانشاهی
قطع کتاب	رقعی
نوبت چاپ	سوم - تابستان ۱۴۰۰
قیمت	۳۲۰۰۰ تومان

نشانی: خیابان بهشتی - خیابان پاکستان - نبش کوچه حکیمی - پلاک ۲۸ - واحد ۳
 شماره تماس: ۸۸۵۴۶۶۵۹-۸۸۵۴۶۶۹۸-۰۲۱ کد پستی ۱۵۳۱۷۴۴۸۱۴



Dr_esmaeiltabar

فهرست

تقدیم به	۶
پیشگفتار	۷
مقدمه	۱۵
تعریف وسواس	۲۱
فکر و خیال‌های وسواسی:	۲۳
تصاویر ذهنی وسواس:	۲۳
باورهای وسواسی:	۲۳
توهمات وسواسی:	۲۴
زلزله‌های ذهنی وسواسی:	۲۴
ترس‌های وسواسی:	۲۴
سنت‌های وسواسی:	۲۴
وسواس از منظر آمار	۲۸
علل و انواع وسواس	۳۲
نشانه‌ها و پیامدهای وسواس	۴۱
وسواس در آیات و روایات	۴۹
حقیقت‌های پنهان وسواس	۵۶
شکل‌های وسواس	۵۹
چرا یک فرد دچار وسواس می‌شود؟	۶۴
وسواس ارثی است یا اکتسابی!	۷۰
تفاوت وسواس با سایر اختلالات روانی	۷۵
اختلالات خود زشت‌انگاری	۷۷
اختلال اضطراب همه جانبه	۸۱
اختلال استرس پس از سانحه	۸۳
روان رنجوری وسواس	۸۴

ویژگی‌های اختلال شخصیت افراد وسواسی	۸۹
تأثیر وسواس بر روابط زناشویی	۹۳
وسواس فکری و خوردن مغز	۱۰۳
وسواس جنسی	۱۰۶
اگر عاشق یک فرد مبتلا به وسواس هستید	۱۱۶
شدت در وسواس	۱۲۱
وسواس بارداری و زایمان	۱۲۵
دانش‌آموز وسواسی	۱۳۱
وسواس در کودکان	۱۳۷
وسواس و افکار ما	۱۴۳
وسواس سایبری	۱۵۷
پیشگیری و درمان	۱۶۳
درمان اختلال وسواس	۱۷۳
درمان خوراکی	۱۸۵
درمان گیاهی	۱۸۶
آن چه از وسواس می‌دانیم	۱۸۸
درمان به روش بی‌تفاوتی و هدفمند!	۱۹۲
تمرین درمانی	۲۰۳
جمع‌بندی و نتیجه‌گیری	۲۳۰
منابع	۲۳۸

تقدیم به

* بانوی مذهبی که می‌داند وسواس، وسوسه ابلیس برای دشوار نشان دادن بندگی خدا و آزرده خاطر کردن اطرافیان به‌ویژه کوپلترهای خانواده بوده و به همین دلیل برای درمان آن متعهدانه و مسئولانه مفتوای چرید را یاد می‌گیرند.

* دانش‌آموزی که پنهان و بدون اطلاع خانواده خود، به عملکردی وسواس پیدا کرده و به همین دلیل از نشاط و آرامش زندگی دانش‌آموزی دور شده است.

* خانم فانه که با همه صبر، تحمل و سکوت خود، همپنان شاهد فیانت شوهر خود است. برای تکرار نکردن رفتارهای اشتباه گذشته که امکان سوء استفاده شوهر شیطنت طلب را بیشتر کرده بود؛ به دنبال راهکارهای کاربردی چرید است.

* دختر یا پسر جوانی که به جهت کمبود شادی و هیجان‌های شوق انگیز زندگی، در گردابی از استرس و اضطراب اسیر شده و فکر می‌کند راهی برای رهایی از استرس وجود ندارد.

* داوطلب کنکور یا دانش‌آموزی که در نزدیکی شب‌های امتحان، می‌خواهد با برنامه‌ریزی جامع از تکرار وسواس تمهیلی و اتلاف وقت و انرژی ناممورد، جلوگیری کند.

* آنها که در گذشته با قرار گرفتن در پيله افکار و رفتار تکراری، خودآزرگري را تجربه کرده و امروز با دانش‌اندوزی و مهارت‌آموزی چون پروانه‌ای رها، سعی بر خارج شدن از پيله تنهایی، ترس و استرس دارند و به شوق پرواز در آسمان افکار لذت‌های زندگی به روی بفشش خدا و توان خود لبفند می‌زنند

پیشگفتار

وسواس، یک دغدغه فکری منفی است که می‌تواند بر رفتار انسان تأثیر بگذارد. درباره وسواس زمینه‌های بسیاری وجود دارد که می‌تواند یک انسان عادی را به سوی سکسکه‌های ذهنی یا رفتاری بکشانند. در طول ۲۵ سال اخیر در اتاق مشاوره، در مورد اعضای خانواده ایرانی داستان‌های آسیب‌رسان وسواس را شنیده و دیده‌ام.

معمولاً بیشتر ما، تمرکزمان را بر روی رفتارهای تکرار شونده فرد درگیر به وسواس معطوف می‌کنیم، در حالی که نکته اصلی توجه و تمرکز داشتن بر روی جهان‌بینی فردی و تعاملات درون فکر فرد مبتلا به وسواس است. یک ویژگی مشترک برای افراد درگیر با یک فکر یا رفتار تکرار شونده این است که بالاخره حادثه یا واقعه‌ای تلخ موجب فشار لحظه‌ای فراوان بر روی اندیشه شخص شده و او را از شرایط طبیعی و نرمال به وضعیت سخت و لبریز از استرس می‌کشاند. همه‌ی افرادی که برای موضوع استرس، به اتاق مشاوره آمده و با هم صحبت کرده‌ایم، دارای یک فردیت افراطی در فکر خود بوده و به همین علت نیز به شدت از منظر ذهنی، روانی و رفتاری خود را با دلمشغولی‌های جدی روبه‌رو می‌کردند. یک مسأله اصلی که دوست دارم بر روی آن تأکید کنم این است که وسواس یک شبه به‌وجود نمی‌آید که انتظار داشته باشیم یک

شبه نیز از بین برود. باید اندکی سعه‌صدر خود برای درمان این بیماری بیش از گذشته کرده و به آینده بهتر از قبل و توانایی تغییر، امیدوار باشید. گاهی من بر اساس عادت موبایل خود را چک می‌کنم یا داخل موبایل خود دست می‌کشم؛ اینها وسواس نیست. «وسواس» یک آسیب و خسارت مادی، زمانی و روانی را برای خود فرد یا دیگران همراه دارد. در واقع ویژگی عمده یا نشانه‌های اصلی وسواس به شرح زیر است:

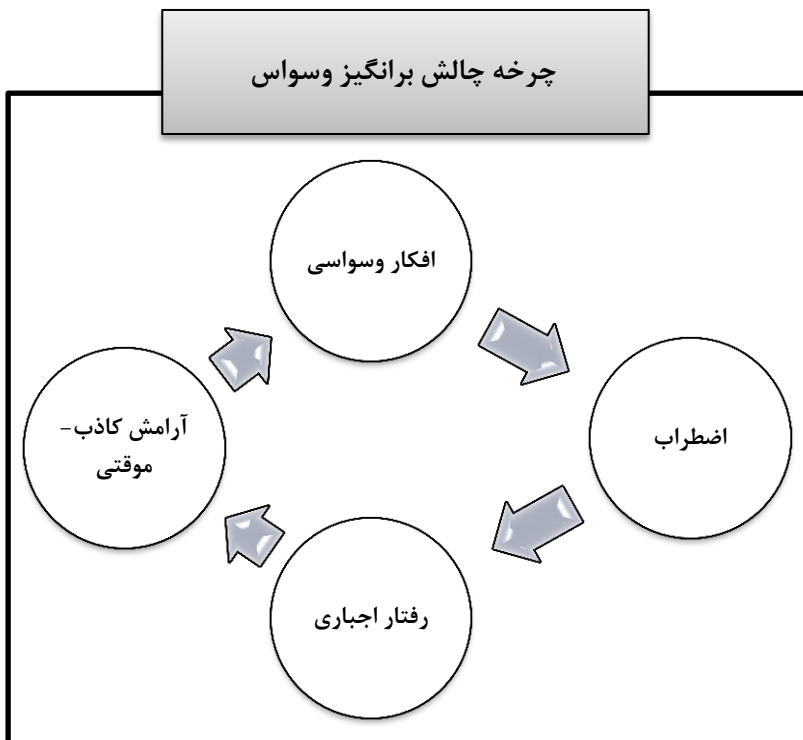
۱. تکرار شدن همیشگی
 ۲. آزاردهنده بودن برای فرد
 ۳. آسیب‌رسانی به سایرین
 ۴. ایجاد نوعی ناخرسندی برای خود شخص یا دیگران
- اهمیت این موضوع آنجا بیشتر می‌شود که درک کنیم گاهی رویکرد بزرگ‌ترها یا کوچک‌ترها به موضوع وسواس، به شکل شگفت‌انگیزی تغییر می‌کند. مثلاً برخی وسواس و فرد مبتلا به وسواس را غیرقابل درمان و نوعی دیوانگی، تلقی می‌کنند. نگاه افراطی و تفریطی به هر اختلال از جمله وسواس، اشتباه صد در صد است. همچنین گاهی در فرهنگ اجتماعی ما، وسواس دارای ارزش مثبت می‌شود. من آدم منظم، تمیز و وسواسی هستم، شاید این کلمات را بین حرف‌های بعضی از دوستان یا

اطرافیان خود شنیده باشید. همان‌طور که قبلاً اشاره شد بین رفتار وسواسی و عملکرد همراه با نظم و دیسیپلین کاملاً متفاوت وجود دارد. برای درمان درست وسواس می‌توان از ۱. دارو درمانی ۲. شناخت درمانی ۳. رفتار درمانی استفاده کرد. البته بهتر است بدانید این اختلال می‌تواند در ۳ سطح خفیف، متوسط و شدید باشد و البته برای سطوح اولیه و غیر شدید، نیاز به تجویز دارو نیست. یک نکته مهم برای درمان وسواس فکری و عملی توجه به ورزش است. تحرک مطلوب می‌تواند نشاط روحی و جسمی را موجب شده و شخص را از افکار منفی دور کند.

از منظر تغذیه نیز، مصرف خوراکی پر چرب، گازدار و الکلی می‌تواند فکر و روح فرد را درگیر خود کند، پس بهتر است از مصرف آنها خودداری کنید. فراموش نکنید که آسیب‌های ذهنی می‌تواند رفتار را درگیر تکرارهای آزاردهنده کند. پس اگر رژیم غذایی ذهن شما را تحت تأثیر منفی خود قرار دهد؛ باید برای اصلاح آن اقدام کرد.

چرخه دور از منظر بسیاری از کارشناسان و متخصصان باطل و شیطانی است. رابطه مستقیمی بین زندگی اکنون، دنیای درون فکر و عملکرد بیرونی‌مان وجود دارد. متأسفانه بعضی از هم‌نوعان ما می‌خواهند خیلی

سریع موضوع را حل کنند که البته این روند منطقی و معقول نیست. به شکل صفحه بعد توجه کنید:



شکل شماره (۱)

برای درمان درست، آن چه مهم است درک همه ابعاد درگیر با مسأله است. اغلب، ما نمی‌توانیم رابطه بین اضطراب‌های روزمره زندگی یک فرد و چالش ایجاد شده در مسیر راه او را برای یک افکار یا رفتار

وسواسی به خوبی درک کنیم. یک نکته مهم خجالت کشیدن از بیان مسأله و مراجعه دیر هنگام به روان‌پزشک یا روان‌شناس است. برای درک درست موضوع فقط کافی است به خاطرات مرتبط از اختلالات اطرافیان مراجعه کنید تا مشخص شود؛ چقدر بعضی از ما دیر به فکر مراجعه و درمان بعضی آسیب‌های روانی و ذهنی‌مان افتاده و شاید به‌راحتی زمان زیادی را از دست داده‌ایم.

در طی سال‌های اخیر و گسترش سبک زندگی موبایلی در جامعه ایرانی ما شاهد جلوه‌های جدید از افکار و تصورات منفی نسبت به ظاهر خود فرد شده‌ایم. انسان هزاره سوم، بیش از هر دوره تاریخ به زیبایی جسم و چهره خود توجه دارد. در بین انواع رفتار و افکار وسواس ۲ نوع بیشتر دیده شده عبارتند از:

۱. وسواس چهره ۲. وسواس درب‌های بسته شده

این‌که درب اتومبیل یا آپارتمان را بستم یا خیر؟ معمولاً در ذهن بعضی از ما دغدغه جدی ایجاد می‌کند. علاوه بر این وسواس در زیبایی ظاهر و چهره افراد نیز موجب چالش‌های بسیاری می‌شود. شاید به همین دلیل باشد که جامعه حال حاضر ایران، بالاترین میزان مصرف لوازم آرایش و عمل جراحی زیبایی را در درون خود تجربه می‌کند. برای درک بهتر موضوع وسواس چهره، باید به ایجاد احساس نیاز برای زیبا دیده شدن

شخص از جانب خود و دیگران اشاره کرد که موجب تلاش شخص برای انجام رفتارهای پر آسیب برای خود و حتی دیگران می‌شود. درباره چگونگی ایجاد رفتارهای وسواسی، نگرش‌های متفاوتی وجود دارد و عوامل زیادی در این باره تأثیرگذار هستند. از جمله گاهی ریشه وسواس، سخت‌گیری ابلهانه در دوره کودکی است. نوجوانی که والدین او می‌گفتند ما در همه جا با دوربین مخفی مراقب رفتار تو هستیم، حتی در دستشویی نیز احساس آرامش و راحتی نمی‌کند. در واقع نوع تربیت و شیوه اشتباه والدگری به سبب مدیریت یک معلم یا مربی مهدکودک یا مدرسه، می‌تواند موجب فشار پنهان در دوران کودکی، نوجوانی یا جوانی و در نتیجه وسواس فکری و عملی شود. در بسیاری از خانواده‌ها، می‌توان به عوامل و زمینه‌های مختلف برای ظهور اندیشه‌های آسیب‌رسان توجه کرد. معمولاً خانواده‌های ایرانی، برای بهتر شدن شرایط تربیت فرزند خود همه توجه را به سوی تندرستی جسمانی و سلامت بدن او معطوف می‌کنند.

خیلی کم دیده شده که والدینی برای اختلالات روحی و ذهنی به سراغ متخصص معتبر و دارای اخلاق حرفه‌ای بروند. این یک اشکال جدی و البته کمتر مورد توجه قرار گرفته در کشور ماست. در کشورهای توسعه یافته موضوع سلامت تنها محدود به بیمار نبودن نمی‌شود و همه‌ی ابعاد

وجود یک انسان را شامل می‌شود. البته باید پذیرفت که در طی چند سال اخیر اتفاقات خوبی برای افزایش دانش روان‌شناسی و مشاوره هموطنان مان صورت گرفته است.

سازمان‌های متولی مدیریت بهداشت و تندرستی در کشورهای مختلف به خوبی می‌دانند که استفاده از انواع داروهای شیمیایی در طول فرآیند درمان به‌طور حتم تبعات منفی بسیاری را برای فرد مصرف‌کننده در پی خواهد داشت. گاهی مصرف داروهای مرتبط با افسردگی و وسواس موجب کاهش میل و انگیزه جنسی می‌شود.

همچنین در اروپا و آمریکا معمولاً روان‌پزشکان متخصص، پیشنهاد اولیه‌شان جهت کاهش تنش‌های وسواس‌های ضعیف و خفیف مصرف دارو نیست بلکه مراجعه به روان‌شناس و مشاور را برای اختلال وسواس مورد نظر توصیه می‌کنند. این در حالی است که در کشور ما برای اختلالی نظیر وسواس مانند موارد دیگر، نگاه صفر یا صدی وجود دارد. برخی از بزرگ‌ترها، فکر می‌کنند که همه‌ی آسیب‌ها و اشکالات را در تمامی‌زمینه می‌شناسند. بعضی هم تصور می‌کنند که زمان گذاشتن برای مشاور و روان‌شناس عقلانی نیست! معمولاً وسواس با اضطراب همگونی شگفت‌انگیزی دارد، در واقع وسواس نوعی بیماری سمج است که می‌تواند تأثیرگذاری منفی مشهود بر روی عملکرد زمان و استاندارد

ابعاد مختلف زندگی انسان داشته باشد. آنچه در این کتاب مورد توجه قرار گرفته است تحلیل ابعاد کمتر مورد توجه قرار گرفته بیماری است که بشر امروز به شکل‌های مختلف با آن درگیر می‌شود. افسردگی، استرس، ترس، نگرانی‌های همیشگی، تمرکز، ناامیدی، پریشان‌حوالی ذهنی، عصبانیت فکری، رفتاری و وسواس، مجموعه‌ای از اختلالات روانی هستند که به سبک زندگی و مدیریت ذهن انسان عصر سایبر برمی‌گردد.

انتظار می‌رود مطالعه این کتاب بتواند به خواننده آن، اطمینان و اعتماد به نفس حداکثری، برای طبقه‌بندی، نظم ذهنی و رفتاری را هدیه دهد. برای کاربردی‌تر شدن محتوای کتاب حاضر می‌توانید از طریق نشانی @harfeshoma کانال تلگرامی ما، دیدگاه‌های اثربخش خود را منتقل کنید. یقین دارم در چاپ‌های بعدی این کتاب با برخورداری از تجربه‌های کارآمد شما، بتوانیم به روش‌های هوشمندانه درمان وسواس فکر و نیز وسواس رفتاری برسیم.

با احترام

مهدی اسماعیل تبار

مقدمه

وسواس به عنوان یک اختلال اضطرابی، یکی از ۲۰ اختلال روانی شایع در دنیاست که بسیاری از افراد بدون آن‌که بدانند مبتلا به بیماری اختلال وسواسی هستند و از آن رنج می‌برند. موضوع وسواس هزاره‌سومی در شرایط گسترش، انفجار اطلاعات و فناوری‌های نوین ارتباطی، یکی از اختلالات قابل توجه در قرن ۲۱ و عصر زندگی با موبایل‌های هوشمند است.

انواع حمله‌های عصبی، ترس، دل‌مشغولی، استرس، بی‌قراری، ناامیدی، نگرانی، کم‌انگیزی، یکنواختی، افسردگی و اضطراب، این پرسش را پیش می‌آورد که آیا کاهش ارزشی‌های معنوی و اخلاقیات در سبک زندگی شرقی و ایرانی، زمینه‌ساز گسترش چنین اختلالاتی بوده است؟ به گواه دوستان هموطنانم در اتاق مشاوره و تجربه زندگی موبایلی در عصر سایبر، مشخص شده که امروزه جنبه‌های مشهودی از سبک زندگی خانواده‌های ایرانی دچار تغییرات بسیار شده و به همین دلیل لازم است آگاهی عمومی‌مان نیز افزایش یابد. در بسیاری از کتاب‌ها برای درک بهتر مخاطب، تقسیم‌بندی ۳ گانه از وجود افراد را بیان کردم به نظر من انسان؛ جسم، عقل و لمس یا روان است و ما اغلب به تربیت نفس توجه نمی‌کنیم. داشتن جسم در بین انسان‌ها و حیوانات مشترک

بوده و در واقع هر دو دارای یک فیزیک خاصی هستند. اما عقل که به گفته خواجه نصیر قوه‌ناطقه یا همان فکر است، دارای پیچیدگی‌های عصب شناختی ویژه‌ای است! برای درک بهتر موضوع معمولاً در افرادی که کم‌توانی ذهنی و مغزی دارند، ۲ ویژگی مشهود دیده می‌شود. اول: جمع شدن اندام‌های بدن به مانند یک کودک خردسال. دوم: ناتوانی در تکلم و حرف زدن که هر دو موضوع نیز بسیار ناراحت‌کننده هستند. در واقع ضعف یا کم‌توانی بر روی سیستم عصبی در مغز می‌تواند توانایی تکلم و حرکت اندام‌ها را در شخص آسیب دیده، محدود یا کاملاً از بین ببرد! در واقع با مرور این ضعف متوجه می‌شویم کسی که مغز ناتوان دارد قدرت تکلم ندارد، لذا قوه ناطقه به ذهن ما برمی‌گردد. اگر کسی فکرش مختل شده باشد دیگر قدرت حرف زدن هم ندارد. پس تفاوت ما با سایر مخلوقات خدا در این است که می‌توانیم حرف بزیم برای این که دارای فکر و قدرت اندیشه هستیم. جنبه سوم از ماهیت یک انسان، نفس یا روان اوست. روح خدایی که می‌توانیم آن را هدیه حضرت دوست به اشرف مخلوقات دانست. هیجانات و احساسات رابطه مستقیمی با نفس و با روان ما دارند. از سوی دیگر رفتار من و شما نیز، تحت تأثیر تفکر و تربیت نفس‌مان قرار دارند. در عصر موبایل‌های مجازی، تأثیرپذیری ما از ارزش‌های درون تلفن‌های همراه بیشتر از

گذشته شده است. در واقع افکار و رفتار وسواسی در شرایط جدید تابع هنجارها و ناهنجاری‌های زندگی سایبری شده است.

همان‌طور که بارها اشاره شده است که افکار ما موجب پدید آمدن رفتار ما می‌شود، وسواس نیز به اجبار در رفتار و اندیشه ما برمی‌گردد. پس می‌توان وسواس در فکر و رفتار را به زمینه‌سازهای نفس و اندیشه‌مان مرتبط دانست. اندیشه‌های وسوسه برانگیز می‌تواند موجب لغزش و دوباره انجام دادن کارها شود.

آیا تا به حال درگیر جواب دادن به این پرسش‌ها بوده‌اید!
آیا نگران کثیفی یا میکروب هستید؟ آیا نگرانید که به خاطر آلودگی بیمار شوید؟ آیا مدام چک می‌کنید که مرتکب اشتباهی نشوید؟ آیا وسایل خانه یا سایر اشیاء را به شدت تمیز می‌کنید؟ چطور می‌شود از زلزله‌های ذهنی جلوگیری کرد؟ آیا می‌توان افکار منفی را کمرنگ کرد؟
چه زمانی می‌توان از افکار مزاحم و منفی رها شد؟

این پرسش‌ها و سؤالات مشابه ذهن بسیاری از انسان‌های عصر حاضر و دوره موبایل‌های هوشمند را درگیر خود کرده است. از سوی دیگر بزرگترین ویژگی هزاره سوم و عصر موبایل‌های هوشمند وجود افکار منفی بسیار در دنیای تنهایی ماست.

حجم بالای مطالب غیرمفید و در تعارض با دانسته‌های گذشته ما موجب ایجاد تناقض‌های تنش آفرین و شکلی از معرفت نصف و نیمه می‌شود.

معرفت ناقص موجب بروز افکار منفی در ذهن ما می‌شود و معمولاً به صورت یک زلزله یا سونامی ذهنی، همه فکر ما را به تسخیر خود در آورده و ما را زمین‌گیر ذهن سرماخورده و پر درد می‌کند. این زلزله‌های هولناک ذهنی می‌تواند زمینه‌ساز حمله‌های عصبی و بی‌قراری رفتاری شود، زیرا فکر و ذهن فرد دچار وسواس، دائماً در حال یادآوری و مرور افکار مزاحم و منفی بوده و به همین دلیل قادر به تمرکز بر روی موضوع خاصی نیست و از حل مسائل پیش پا افتاده و ساده عاجز است. در طول سال‌های مشاوره در مواجهه با مراجعان درگیر موضوعات مختلف، متوجه شدم که پرونده‌های مرتبط با اختلال وسواس همواره یک حادثه بزرگتر را در درون خود داشته است.

حوادث تلخ مانند مرگ نزدیکان، دوران کودکی پرتنش، خیانت‌های پنهان و فاش شده همسر یا یکی از والدین، مصرف مخدرهای سنتی، صنعتی و الکل، زیر سؤال رفتن مفروضات اعتقادی، مذهبی و سیاسی در ذهن فرد، حوادث استرس‌زا در زندگی، نوسان در ترشح هورمون‌های بدن نظیر سروتونین ناکافی، عوامل محیطی و سبک تربیتی ناکارآمد،

نکته‌های مهم درباره ریشه‌های وسواس هستند که کمتر به آن توجه می‌شود. به همین خاطر اکثر ما، فراموش می‌کنیم روان‌مان نیز مانند جسم‌مان نیاز به غذا، استراحت و تفریح دارد. در مواجهه با همه‌ی هموطنان که به یک دلیل در فکر خود اختلال مرتبط با ترس، استرس، وسواس، افسردگی، بی‌انگیزگی را مشاهده کرده‌اند، این موضوع مشهود است که آنها یک شبه و ناگهانی این‌گونه نشده‌اند. همه‌ی حوادث زندگی ما بر ذهن و نفس‌مان تأثیرات مثبت و منفی دارند. در شکل زیر به چرخه پدید آمدن افکار یا رفتار وسواسی اشاره شده است:

فرآیند تولد افکار و رفتار وسواسی



جدول شماره (۱)

برای درمان وسواس، باید به عوامل زمینه‌ای و ارتباطات درون فرد، توجه ویژه داشت. برای نمونه اگر دانش‌آموز ۱۶ ساله‌ای در طی ۸ ماه اخیر به شکل هولناکی اسیر رفتارهای وسواسی بوده و دارای افت محسوس تحصیلی و پرخاشگری رفتاری شده است، باید خود او در کنار بزرگترهای خانواده به دنبال دلیل زمانی و مکانی از چگونگی تولد حالت یا احساس وسواس باشند.

نکته مهم درباره اختلالات ذهنی نظیر وسواس آن است که به جهت مشهود و قابل اندازه‌گیری نبودن این عملکردها، پژوهش درباره آنها بسیار دشوار است. به خاطر دارم که مادر ۲ فرزند که بسیار متدین و معتقد نیز بود، آن‌قدر اسیر افکار وسواس پاک‌ی و نجسی شده بود که بعد از هر بار سرویس دستشویی رفتن اعضای خانواده، آنها را وادار به حمام رفتن کرده و اندک‌اندک نماز خواندن خود را نیز کنار گذاشته بود، در واقع فرد درگیر با افکار و رفتار وسواسی، آن‌قدر ضعیف می‌شود که شبیه برده‌ای برای ارباب افکار منفی خود می‌شود.

برای یافتن شیوه‌های درست درمان بهتر است، ابتدا به تعریف درست از وسواس برسیم.