

مجموعه کتاب‌های

نشر شفاف‌فروش

شفایافتگان و سواس

(بر اساس تجربه بالینی و علم ایرانی)

کاری از:

علی اسلامی نسب

(رئیس انجمن شفایافتگان و سواس ایران)



فروردین ۱۳۸۷

سرشناسه	اسلامی نسب، علی، ۱۳۴۵ -
عنوان و نام پدیدآور	شفایافتگان وسواس / زیر نظر علی اسلامی نسب.
مشخصات نشر	تهران: شفاپخش، ۱۳۸۶.
مشخصات ظاهری	۳۶۸ ص.
فروست	مجموعه کتابهای نشر شفاپخش
شابک	978-964-90766-3-8
وضعیت فهرست‌نویسی	فیا
موضوع	وسواس - درمان.
رده‌بندی کنگره	۶۷ ش ۵۳ / الف / RC۵۳۲
رده‌بندی دیویی	۶۱۶ / ۸۵۲۲۷۰۶
شماره کتابخانه ملی	۱۰۸۶۰۱۴



انتشارات شفاپخش

نام کتاب:	شفایافتگان وسواس
مؤلف:	علی اسلامی نسب
ناشر:	شفاپخش
ویراستار:	علی اسلامی نسب
تدوین‌گر:	معصومه نظام‌دوست
ناظر فنی چاپ:	هادی لاری
لیتوگرافی، چاپ و صحافی:	علامه طباطبایی
طراح:	سید حمیدرضا شجاعی
صفحه‌آرا و نسخه‌پرداز:	فاطمه آجرلو
نوبت چاپ:	اول
سال انتشار:	فروردین سال ۱۳۸۷
تیراژ:	۱۰۰۰ نسخه
قیمت:	۴۰۰۰ تومان
شابک:	۹۷۸-۹۶۴-۹۰۷۶۶-۳-۸
پست الکترونیک:	shefabukhsh_Publisher@toashefa.org

حق چاپ برای ناشر محفوظ است

آدرس: پاسداران، دشتستان پنجم - پلاک ۱۲ - واحد ۱

تلفن مرکز پخش: ۲۲۸۴۵۳۸۵-۲۲۸۶۲۷۸۱

فهرست مطالب

۷	مقدمه ناشر.....
۹	مقدمه شفا یافتگان.....
۱۵	سخن مؤلف.....
۲۳	مقدمه مسئول کانون شفا یافتگان وسواس.....
۳۹	مقدمه اولین درمان شده وسواس.....
۳۵	متن سخنرانی دبیر اولین همایش شفا یافتگان.....
۴۱	مقدمه ادبی خانم فاطمه آقامیری در اولین همایش شفا یافتگان.....
۴۳	زندگی قبل و بعد از وسواس.....
۹۷	از O.C.D نجات یافتیم با O.C.P.D می جنگیم و آرزو دارم سرشار از زندگی باشم.....
۱۲۱	یک رفتار وسواسی من: روزی چهارده ساعت با چهار قالب صابون حمام می کردم.....
۱۳۹	قسم می خورم بدون مرگ آگاهی، درمان نمی شدم.....
۱۶۳	به نظر من ریشه وسواس حقارت است.....
۱۸۱	من یک فرد وسواسی بودم و اکنون یک مرد زندگی.....
۱۹۵	بدون تسلیم و خلوص درمان ممکن نیست.....
۲۳۱	متن خطابه جشن قطع اعمال وسواسی من در مرکز شفا.....
۲۳۹	من یک پسر وسواسی بودم و اکنون یک جوان مومن.....
۲۴۹	درمان شدم تا بتوانم زمینه درمان پسر ۲۴ ساله وسواسی ام را فراهم کنم.....
۲۶۵	وسواس را که کشتم عشق تمام وجودم را فرا گرفت.....
۲۸۵	من در وهم وسواس غرق بودم و اکنون دستیار مواجهه هستم.....
۳۰۱	حتی با قاطعیت هم می توان شخصیت وسواسی را درمان کرد.....
۳۲۱	با این که وسواسم کامل درمان شده اما اگر اراده کنم می توانم عمل وسواسی داشته باشم زیرا.....
۳۳۵	علیرغم وسوسه به وسواس غلبه کردم.....
۳۵۳	جنگ دیروز با وسواس و نبرد امروز با حقارت.....

مقدمه ناشر

به نام او که شفا از اوست. نشر شفابخش با هدف راهبردی وصل دوا به شفا تأسیس شده است. (عملاً در سال ۱۳۷۲ و قانوناً در سال ۱۳۷۹). مکتب شفا [که دارای ۱۹ نظریهٔ مربوط به روان درمانی است] مرکز مشاوره شفا، مرکز آموزش مهارت‌های زندگی شفا و انجمن شفای وسواس ایران و هر مؤسسه دیگری که زین پس بنا نهاده شود، توسط نشر شفابخش به جامعه علمی و مردم شناسانده خواهد شد. انتخاب بخش روان از حوزهٔ سلامت انسانی نتیجهٔ پانزده سال کار عملی روان درمانی، آموزش مهارت‌های زندگی و هر نوع خدمت رفتاری دیگر به مردم ایران است. ناشر هم عمل کرده و هم آرزو دارد پایه گذار بی بدیل انتقال دانش روان درمانی به شکل کاربردی به مردم باشد. اسلام آوردن، ایمان داشتن و یقین کردن و سپس عاشق خدا شدن هدف غایی همهٔ انواع دانش و خدماتی است که در حوزه روان در مجموعه شفاهای فراهم آورده و خواهند آورد. احیاء روان، احیاء ایمان، سلامت روح و الهی شدن باید مقصد هر کار مربوط به قلم و قلم درمانی باشد. نغزدرمانی، مرگ‌آگاهی، خودآگاهی عمیق و همهٔ هزار فن و تکنیکی که طی سالها کار بالینی بدست آمده باید به شکل متین، کارآمد و کارکردی توسط نشر شفابخش در اختیار مردم قرار گیرد. ناشر نشر شفابخش در مقام اولین درمانگر وسواس (بدون دارو) در دنیا و همچنین در مقام اولین مدرس آموزش مهارت‌های زندگی و تربیت مربی مهارت زندگی از همه دانشمندان، متخصصین و دانشمندان - متخصصین ایران تقاضا دارد دانش، تحقیق و نظریهٔ خود را در این مجموعه معتبر و همه جانبه نظری و عملی در قالب کتاب به ثبت برسانند.

علی اسلامی نسب

مدیر مسئول نشر شفا بخش

مقدمه کتاب شفایافتگان

سخن از «شفا» و «شفایافتگی» برای ما انسانها جذاب و دلنشین است. صحبت درباره شفا یافتن بیماران ما را به زندگی امیدوار می‌کند و آن را سرمایه‌ای برای امیدواری در روزهای بیماری و سختی قرار می‌دهیم. هر چه بیماری سخت‌تر و درمان آن غیرممکن‌تر باشد، شفا یافتن از آن معجزه‌آسا تر و به همان نسبت، خاطره «شفا» دلنشین‌تر و ماندگارتر خواهد بود. اگر بهتر به اعماق ذهنمان رجوع کنیم، بی‌نیاز به فن و اژه شناسی، در لغت‌نامه ذهن خود، شفا را بالاتر از درمان می‌دانیم. انگار ایمان داریم که شفا چیزی شبیه معجزه و از جانب قدرت بی‌نهایت هستی است؛ جرعه آبی است که فقط از سرچشمه‌های بی‌همتای الهی نصیب ما می‌شود.

اما آیا هر کس را توان دستیابی به جرعه‌ای ناب، از سرچشمه شفای الهی خواهد بود؟ آیا نیروی ما برای فتح قله‌های لیاقت و بهره‌مندی از الطاف الهی و رسیدن به سرچشمه پاک شفایافتگی و غرق شدن در دریای لطف الهی، کافی است؟!

آری، اگر دقیق‌تر بنگریم، برای رسیدن به شفای الهی، باید دردمند باشیم. با آتش درد ذوب شویم و ناخالصی‌ها را بزدائیم. باید تلاش کنیم. باید برای دستیابی به جرعه‌ای از زلال بی‌مانند شفا از صخره‌های سخت بگذریم؛ زمین بخوریم؛ برخیزیم و با کمک و هدایت یک راهنمای صادق و خالص به «شفا» دست یابیم.

ما در این کتاب از درد خانمان‌سوز «وسواس» گفته‌ایم و به شرح اندکی از دردهایی پرداخته‌ایم که با عمق جان حس کرده‌ایم و سپس داستان‌هایی از زنجیر «شیطان» را نقل کرده‌ایم.

من که از دوران کودکی، با مجموعه‌ای از عوامل ارثی، تربیتی، خانوادگی و محیطی، آجر به آجر شخصیت وسواسیم روی هم گذاشته شده است؛ پس از طی دوران کودکی و نوجوانی، انگ اعمال وسواسی - اجباری نیز به جانم زده شد و از آن پس شیطان، داغ بردگی خود را بر پیشانی‌م زد. تحقیرها و دردهای ناشی از این ضعف بزرگ را با جان چشیده‌ام و در رویارویی با این درد، شب و روز دست و پا زده‌ام. سالها برای درمان، سرگردان و بی‌تاب بودم و برای جلوگیری از گسترش و محدود کردن وسواس در وجودم تلاش کردم، اما

وسواس - این درخت خبیث - ریشه می‌دواند و بالاخره با ریشه‌هایی که در دیوار وجود انسان فرو می‌برد، زندگی فرد وسواسی را متلاشی می‌کند.

برای درمان از روش‌های مختلف استفاده کردم و به دلیل تنفر از هر عمل وسواسی، تقریباً تمام روش‌های موجود را امتحان کردم و بالاخره خداوند، به نیاز درون و فریادهای خاموش من پاسخ داد و مرا به «مرکز شفا» راهنمایی نمود. پس از درمان در «مرکز شفا» به پیشنهاد و راهنمایی‌های بی‌دریغ «آقای دکتر اسلامی نسب» - تنها درمانگر قطعی و بدون داروی وسواس در ایران - به گردآوری کتاب «شفا یافتگان» پرداختم.

برای تدوین کتاب حاضر، به جمع‌آوری خاطرات چند نفر از دوستان پرداختم که با دیو وسواس دست و پنجه نرم کرده بودند. از همه آنها صمیمانه سپاسگزارم. آنها بی هیچ گونه چشم‌داشتی خاطرات روزگار تلخ زندگی خود را زنده کردند. می‌دانم که از غبار روبی خاطرات دوران سختی و عذاب‌آور زندگی وسواسی رنج برده‌اند. می‌دانم که با بیان خاطرات به هدر دادن عمر گرانمایه، باز هم اشک ریخته‌اند و می‌دانم که هیچ یک از ما نمی‌خواهیم، خاطرات عذابمان زنده شود و ناخودآگاه آنها را به لایه‌های عمیق ناهشیاری می‌فرستیم، اما دوستان «شفایافته» ما صمیمانه برای تو (ای هموطن عزیز) از آتش درون خود و از تبدیل آتش به گلستان سخن گفته‌اند.

به نظر من، «وسواس» بدترین بیماری روانی و حتی جسمی است. وسواسی نه بیمار روانی است که از او دوری گزینند و او را در کنج آسایشگاه روانی، رها کنند و نه بیمار جسمی است که برای او دل بسوزانند. به عبارت درست‌تر، وسواسی هر دوی اینهاست و هیچ یک نیست. اطرافیان وسواسی او را تنها عامل مبتلا شدن به این درد بزرگ می‌دانند و حتی اعمال او را ناشی از میل درونی‌اش می‌پندارند و در عین حال، چون اصلاً او را بیمار نمی‌دانند، انتظار دارند که مانند سایر افراد جامعه - و حتی بهتر از آنها - به اجرای وظایف بپردازد. هیچ کس آتش درون وسواسی را نمی‌بیند. هیچ کس فریادهای او را نمی‌شنود. اصلاً فریاد مظلومانه‌ای در کار نیست. شیطان با روح وسواسی عجین می‌شود و مسلم است که هیچ کس نمی‌خواهد نعره شیطان را بشنود. وسواسی اگر بخواهد فریاد هم بزند فقط از درون او آتش حقارت، خشم و عذاب وجدان زبانه می‌کشد.

ما در «مکتب شفا» آموخته‌ایم که آنچه به وسواسی دستور می‌دهد، اجبار فکر مزاحم با شلاق اضطراب است. بالاخره آقای دکتر اسلامی نسب ما را از افکار پلید مزاحم و البته شیطانی، جدا کردند و آن وقت توانستیم با این افکار پلید بجنگیم و از به خاک مالیدن بینی شیطان احساس سربلندی و توانمندی کنیم. ما به یاری خداوند و بهره‌گیری از تعالیم «مکتب شفا»، از ترس‌های دروغین نترسیدیم که شیطان ما را با آنها فریفته بود. با وجود دردها، ناتوانی‌ها و اضطراب وصف ناشدنی، با سلاحي که از آموخته‌هایمان در «مکتب شفا»

در دست داشتیم، سنگر به سنگر بر فکر مزاحم پیروز شدیم و بالاخره با تحمل دردها و رنجها به سرچشمه زلال «شفا» دست یافتیم و البته در این صعود، دور ریختن بارهای بی‌ارزش و دست و پاگیر حقارت، خشم، کینه، عذاب وجدان و احساس گناه کاذب، لازم و ضروری بود. ما درد اضطراب و رنج کننده شدن عقده‌های درونی مان را به جان خریدیم که عفونی و ریشه‌دار شده بود.

این کتاب را برای خیلی‌ها نوشته‌ایم. شخصاً معتقدم که این کتاب را برای تک‌تک هموطنان نوشته‌ایم. چون متأسفانه، ما که وسواس را با تمام وجود حس کرده‌ایم؛ می‌بینیم هیچ شهر و محله‌ای وجود ندارد که بوی تعفن وسواس در آن به مشام نرسد و تقریباً هیچ خانه‌ای نیست که فرد وسواسی، فکر وسواسی و یا شخصیت وسواسی در آن وجود نداشته باشد. مخاطب ما برای نمونه گروه‌های زیرند:

۱- ما این کتاب را برای مسئولین مملکتی نوشته‌ایم. آنان مخاطبان ویژه ما هستند. من شخصاً از تمام مسئولین این سؤال را می‌پرسم: «آیا تاکنون میزان هدر رفتن وقت، امکانات و ذخایر ملی را به دلیل وسواس برآورد کرده‌اید؟!» می‌دانم که این کار بسیار سخت و طاقت‌فرسا و شاید غیرممکن است؛ اما به یک حساب جزئی و سرانگشتی توجه کنید. اگر در هر سازمان، اداره یا حتی هر شرکت کوچک، فقط و فقط یک فرد وسواسی وجود داشته باشد میزان بهره‌وری به طرز چشمگیر و البته ناملموسی کاهش می‌یابد. شما مراقب اعمال تک‌تک افراد نیستید ولی فرد وسواسی حتی اگر اعمال وسواسی - اجباری نداشته و فقط مبتلا به وسواس فکری یا شخصیت وسواسی باشد، روزگار همکاران و سرمایه‌ها و منابع را سیاه خواهد کرد. او با توجه بیش از حد به جزئیات بی‌فایده، چک کردن و واریسی غیر ضروری و تکراری، انعطاف ناپذیری، جزئی‌نگری و نداشتن توانایی توجه به مسائل اساسی و حائز اهمیت و اتلاف وقت و انرژی و هزار دلیل دیگر، بهره‌وری را به شدت و با علائم نه چندان آشکار، کاهش می‌دهد و کم‌کم عملکرد سازمان را به سمت صفر سوق می‌دهد. و وای بر آن لحظه‌ای که می‌فهمیم بسیاری از مدیران و رده‌های بالای شغلی ما وسواسی‌اند و نظام اداری ما بر پایه‌های متزلزل و پلید وسواس ایستاده و شیطان زمام امور سازمان‌های ما را در دست گرفته است.

حالا اگر وسواسی‌های دارای اعمال وسواس - اجبار را اضافه کنیم: ارقام بسیار وحشتناک‌تر می‌شود. پس شاید حق داشته باشید، از پرداختن به چنین مشکل بزرگی حذر کنید! اگر کمی پایین‌تر بباییم و به امور شخصی مردم برسیم، تازه به ظواهر وسواس و ضررهای ملموس‌تر آن رسیده‌ایم: زیاده روی در مصرف آب، انرژی و وقت.

فقط مقایسه قبض آب بیماران وسواسی قبل و بعد از درمان کافیت که سازمان آب را به سرمایه‌گذاری در پیشگیری و درمان وسواس وادار کند. البته اگر بخواهیم واقع‌بین باشیم و کارهای اساسی انجام دهیم من در مرکز شفا از یکی از درمان‌شدگان وسواس شنیدم که بعد از درمان آب‌بهای مصرفی آنها از چهل هزار تومان به ششصد تومان تنزل کرده است! لطفاً منصف باشید و برآورد کنید اگر در هر خانه فقط یک فرد وسواسی وجود داشته باشد؛ چه میزان از آب در مملکت کم آب ما تبدیل به فاضلاب می‌شود؟

این نکته را هم یادآور می‌شوم، که معمولاً افراد وسواسی از توانایی جسمی و فکری بالاتر از حد میانگین برخوردارند، اما به دلیل وسواس عملکرد آنها از حد معمول پایین‌تر می‌آید. تصور کنید، رودخانه خروشان توانایی جسمی و فکری وسواسی‌ها - در هر شغل و مقامی باشند - به «باتلاق وسواس» می‌ریزد و در همان جا راکد و متعفن می‌شود و بدتر آنکه در باتلاق وسواس بسیاری از بیماری‌ها و انگل‌های پلید رشد می‌کنند که اساس خانواده و اجتماع را فرو می‌ریزند. عاجزانه از شما می‌خواهم که از هرز رفتن این آب‌های خروشان جلوگیری کنید. با کمک به پیشگیری و درمان وسواس نیروی عظیم هدر رفته به وسیله وسواس را در جهت درست هدایت کنید تا از عملکرد منفی نه تنها به عملکرد معمول و میانگین، بلکه به عملکرد بالاتر از حد طبیعی برسیم.

۲- دومین گروه مخاطبان ما شما پدر و مادر عزیز ایرانی هستید. ما تا جای ممکن خاطرات دوران کودکی خود را بیان کرده‌ایم تا شما با زمینه‌های وسواس آشنا شوید. از شما خالصانه می‌خواهم با بی نقص‌گرایی و رفتارهای آسیب‌زا، فرزندان خود را به چاه وسواس نیاندازید. اگر زمینه ارثی وسواس در خانواده شما وجود دارد، مواظب باشید فرزند شما الگوی وسواسی یا تربیت وسواسی را برای تکمیل شخصیت وسواسی در دست نداشته باشد. اگر خود، وسواسی هستید، حتماً به خاطر آینده فرزندان هم که شده، اول خود را درمان کنید. و اگر هیچ زمینه ارث والگو وجود ندارد باز هم مراقب روش‌های تربیتی و حتی الگوسازیهای کودک خود در مدرسه باشید. بسیاری از دوستان ما - همان‌طور که در خاطرات خود گفته‌اند - به دلیل رفتارهای غلط تربیتی به دام وسواس افتاده‌اند. نشانه‌های وسواس را بشناسید؛ بسیاری از وسواسی‌ها از بهترین بودن به دام وسواس افتاده‌اند.

اگر تاکنون نتوانسته‌اید کاری برای فرزند خود انجام دهید و یا حتی عامل ایجاد رفتارهای وسواسی مثل جزئی‌نگری، بی نقص‌گرایی، تردید در تصمیم‌گیری، واریسی و رفتارهای وسواسی دیگر در کودکان بوده‌اید، برای خوشبختی و سعادت فرزندان او را از چنگال وسواس نجات دهید. «انجمن وسواس ایران» صمیمانه در خدمت شماست. کتابهای متعددی در زمینه درمان وسواس چاپ شده یا در مرحله چاپ است. من که بسیاری از

ریشه‌های وسواس خود را در کودکی یافته‌ام، صمیمانه از شما می‌خواهم که به یاری فرزندانان بشتابید.

۳- روی سخن ما در این کتاب اطرافیان فرد وسواسی نیز هستند. از شما می‌خواهم به جای تحقیر، تنبیه و حتی اطمینان‌بخشی و کمک به فرد وسواسی در اجرای اجبارهای ذهنی‌اش، به درمان او کمک کنید. آگاهی خود را بالا ببرید. لازم نیست او را عذاب دهید. لازم نیست - اگر او وسواس شستشو دارد - آلودگیها و نجاسات واقعی را پاک جلوه دهید. کار شما صحیح و مفید نیست. ضمناً او حرف شما را گوش نخواهد کرد. فقط این را بدانید که مشکل اصلی فرد وسواسی چیزهای وهمی است نه واقعی. مثلاً درباره نجاست، او از نجاست واقعی نمی‌ترسد، حداکثر در پاک‌گردانی آن دچار مشکل می‌شود. مشکل اصلی فرد وسواسی نجاسات و آلودگیهای وهمی است. یعنی آنهایی که به وجودشان شک دارد. با شک و تردید او مبارزه کنید و به شیوه‌های درمانی کاراً و افراد متخصص مراجعه کنید و فرد وسواسی و زندگی او و خودتان را نجات دهید.

۴- من شما همسران وسواسیها را مخاطب ویژه می‌نامم. من خود حضور همسری فداکار و مؤثر را تجربه کرده‌ام؛ با تمام وجود می‌دانم که همسر فرد وسواسی در جلوگیری از گسترش وسواس و حتی درمان شخص وسواسی، نقش کلیدی دارد. از رویارویی با وسواس طفره نروید.

ضمن اینکه توصیه ما را به اطرافیان فرد وسواسی به کار می‌برید، این را بدانید که روابط شما با همسران و کمک‌های شما در درمان و نجات او بسیار مؤثر و حائز اهمیت است. ضمناً شما بیشتر از همه مسئولید. شما باید به همسران کمک کنید تا زندگی خود را نجات دهید. از شما می‌خواهم که لذت زندگی و آرامش را از خود و فرزندانان دریغ نکنید و از ورود عفونت وسواس، حقارت و خشم به جان زندگی و فرزندانان جلوگیری کنید. هـ- با شما هموطن وسواسی حرف‌های زیادی داریم. متأسفانه وسواسی‌ها دو گروهند:

الف) از گروه اول که وسواس خود را کتمان می‌کنند، صمیمانه تقاضا دارم که بیشتر از این از پذیرش درد خود، طفره نروید. شما نمی‌توانید آثار پلید و وحشتناک وسواس را در زندگی خود حذف کنید، هر چند که خود را منظم، دقیق و پاکیزه بدانید. می‌دانم بسیاری از شما - حتی با خواندن کتاب - به اعمال وسواسی پناه می‌برید که به آن دچار نیستید و سپس وسواس خود را کتمان می‌کنید. ولی این را بدانید که وسواس شما هر قدر کم باشد؛ گسترش و فراگیر شدن آن دور از انتظار نیست. اگر توانا باشید و از گسترش وسواس جلوگیری کنید، میزان اندک وسواس هم، لذت زندگی را از شما می‌گیرد. منصفانه پاسخ دهید، با وجود وسواس از کدام سفر، مهمانی و خلاصه هر جنبه‌ای از زندگی لذت کامل و

۱۰۰٪ برده‌اید. به شما قول می‌دهم زندگی بی وسواس بسیار شیرین‌تر و آرامش‌بخش‌تر از زندگی فعلی شماست.

ب) گروه دوم وسواسیها، آنهایی هستند که به جبر زمانه، فشار اطرافیان یا رنج درون، بالاخره پذیرفته‌اند که وسواسی‌اند. اگر وسواس خود را پذیرفته‌اید، لطفاً عجز خود را منصفانه ببینید. درمان را خالصانه بخواهید. مهم نیست چقدر در «باتلاق وسواس» فرو رفته‌اید، مهم این است که عاجزانه و صادقانه کمک بخواهید، مطمئن باشید که راه درمان برای شما باز خواهد شد. اگر تاکنون به شیوه‌های مختلف برای درمان اقدام کرده‌اید، تیر خلاص را شلیک کنید. شما فهمیده‌اید که شیوه‌های رایج، درمان دردتان نیست. ما تا حد امکان مراحل درمان خود را گفته‌ایم. با بهره‌گیری از روش‌های کارآمد درمان والیت به تحمل رنجها و دردهای آن، به درمان خود بپردازید. بدانید که برای درمان وسواس باید با رنج کشیدن، تاوان سالهای وسواس‌تان را پس بدهید. از رنج و عذاب ناشی از درمان نترسید. بدانید پس از درمان به آرامش و لذت واقعی دست می‌یابید. به جمله، جناب دکتر اسلامی نسب در مقدمه کتاب شفای وسواس اشاره می‌کنم که برای خود من، محرک بسیار خوبی برای شروع درمان بود: «فرصت (برای درمان وسواس) اندک نیست، بلکه وجود ندارد یعنی باقی‌نمانده است».

هموطن عزیز، بدانید که شعله وسواس را شیطان با هیزماهایی که ارث، تربیت، محیط و از همه مهم‌تر خود ما تدارک دیده‌ایم در جان وسواسی می‌افروزد و با سرپنجه‌های پلید خود روح و روان وسواسی را آزرده می‌سازد؛ او را زخمی می‌کند و سلامتی جسمی او را هم به یغما می‌برد. پس بیایید با تلاش صادقانه و عزمی راسخ این بلای خانمان‌سوز را از میهن عزیزمان دور کنیم، هم‌میهنانمان را از وسواس - این دام بزرگ شیطان - رهایی بخشیم و آرامش و میل به زندگی را بر سفره تک‌تک ایرانیان میهمان سازیم.

ویراستار کتاب «شفایافتگان وسواس» درمان‌شده وسواس

معصومه نظام دوست

کارشناس فیزیک هسته‌ای از دانشگاه صنعتی امیرکبیر

فروردین ۱۳۸۷

سخن مولف کتاب شفای وسواس

چقدر سخت است درباره یکی از بزرگترین مشکلات فکری انسان صحبت کنم. عده‌ای آن را عادی و قابل اغماض می‌دانند و عده‌ای آن را همه بدبختی و کسالت حاکم بر همه هستی خود.

از نظر خودم، شاید طی ۱۵ سال گذشته تنها به عمق بیشتر وسواس پی برده‌ام و بس، ولی از نظر مراجعین، من می‌توانم وسواس را درمان کنم. به نظر من، من دواي وسواس را دارم (نه دارو) ولی شفا باز هم از خدای است و بس.

وقتی به گذشته نیم نگاهی می‌اندازم فقط حیرت می‌کنم؛ از اینکه من و وسواس! چگونه توانستم در مسیری قرار گیرم که درمانگر منحصر به فردی باشم. این ممکن نیست جز از طریق خودش. پس او را یعنی «الله» را سپاس، سپاس، سپاس، سپاس.

۱- دریافتم که درمان گاهی همان دردی است که از او باید استقبال کنیم.

۲- دریافتم که درمان همان امتحان الهی است برای غلبه بر اصول شیطانی.

۳- دریافتم که خداوند همه انسانها را به وسوسه و وسواس می‌آزماید.

۴- دریافتم که این هر دو، دو روی سکه آزمون سراسری الهی برای تا ابدیت است.

۵- دریافتم که بی‌خواست او مگر ممکن است از خاک وسواس برخواست.

۶- دریافتم که درمان وسواس هوشیاری افزاست و درمان شده وسواس، هوشیار.

۷- دریافتم که علم بشری ناتوان از درمان وسواس است و شهود و الهام و سایر ابزار معنوی دیگری می‌طلبد.

۸- دریافتم که هر چه بیشتر وسواس را می‌کاوی از یقین به یقینیت در درمانگری، می‌کاهی.

۹- دریافتم که اگر بخواهی، درمان چهار دقیقه‌ای هم امکان‌پذیر است و اگر نخواهی چهل سال هم کفایت نخواهد کرد.

۱۰- دریافتم که درمان وسواس، هوشمند و هوشمندی می‌طلبد و خلوص و آدم مخلص و مخلص.

۱۱- دریافتم که درمان وسواس هم فشار می‌طلبد از بیرون و هم نیاز شدید از درون.

۱۲- دریافتم که کار هر خر نیست خرمن کوفتن، گاو نر می‌خواهد و مرد کهن. یعنی صبری ایوب‌وار و طاقتی عظیم لازم است تا وسواس را درک کنی و درمان.

۱۳- دریافتم که قسم به قلم و آنچه بدان می‌نویسد، یکی از کاربردهایش در درمان وسواس است.

۱۴- دریافتم که دو چیز در درمان وسواس ضروری است: اول نوشتن درمانی کامل (به حدی که مغز چپ را خالی و مغز راست را فعال و شهودی کنی)، دوم یاد مرگ.

۱۵- دریافتم که ترس امتحان اصلی خدا و وسواس آغازش از ترس و درمان آن، رفتن به درون ترس و سپس تبدیل ترس دنیا به ترس از مرگ و تبدیل ترس از مرگ به ترس از خدا و درمان وسواس جز به طی این مراحل میسر نیست.

۱۶- دریافتم که دارو در درمان وسواس، همان دوا نیست بلکه دوا همان نترسیدن و یاد مرگ و شناخت خود است و شفا آنچه، که همه آنچه را که انجام داده‌ای قبول کنند.

۱۷- دریافتم که همه چیز وسواس را نمی‌شود نوشت و اساساً اجازه نوشتن کامل آن داده نشده پس درمانجو باید غیر مکتوب طلب دوا و شفا کند.

۱۸- دریافتم که درمان وسواس رهایی از اعمال و افکار کودکانه پاک‌گردانی، تقارن، تردید و واریسی نیست، بلکه حفظ یکپارچگی و وحدت خود است تا خدایی شوی.

۱۹- دریافتم و خوب دریافتم که آنچه وسواسی با آن دست و پنجه نرم می‌کند مثل مشیت در هوا کوبیدن است و سپس نظریه جابجایی ترس در ناخودآگاه را خلق کردم و باز هم دریافتم که ترس اصلی (مثل آدم‌های خوب و بد اصلی جامعه) در اعماق وجود پنهان است و مواجه با آن کاری سهمگین و سخت که البته قطعاً باید انجام شود.

۲۰- دریافتم که روش پژوهش در وسواس باید کاملاً تجربی باشد و سایر اسلوبها کارآمدی لازم را ندارند و جز از طریق آزمایش و خالص کردن فتنون، نمی‌توان به حقیقت وسواس و درمان آن نایل آمد.

۲۱- دریافتم که مثل هدایت که ۹۹ از ۱۰۰ افراد آن را نمی‌طلبند، یک نفر از ۱۰۰ مراجع من واقعاً درمان وسواس را می‌طلبد و باقی همه نقش و بازی است. البته جای خوشحالی است چون در حوزه وسوسه هیچ نفر از ۱۰۰ نفر مبتلا هم میل به درمان وسوسه خود ندارند.

۲۲- دریافتم که دست خدا با جماعت است و اگر ما گروه شفا نمی‌شدیم، هرگز نمی‌توانستیم به درمان قطعی نایل آییم. گروهی خالص، دست در دست هم، بی‌ریا و هدفمند، که هیچ یک جای دیگری را پر یا خالی نمی‌کند و هر کس در مقام و مقام خود قرار دارد و البته خداوند نگاهبان آن است.

۲۳- دریافتم که چون در مسیر خدا بودم چهل فتنه هم اثر نکرد. دشمن نتوانست ما را سرکوب و منکوب کند و اگر به همین منوال باشد، باز هم نخواهد توانست.

۲۴- دریافتم که به کمک نغز درمانی سر و ته حاشیه‌های وقت‌گیر درمان را می‌شود چید و حرف‌های عریض و طویل را لوله کرد و به خدمت درمان گرفت و عصاره درمانی کرد و نغز و نغز یکی کرد و در بست به اجاره درمان درآورد. نغز درمانی هم اختراع دیگری بود که طی درمان وسواس نصیب بنده و همکاران شد.

۲۵- دریافتم که همه لیاقت درمان را ندارند و تعداد زیادی باید در مراحل مختلف از صفر تا صد در طی مسیر، افتان و خیزان باقی بمانند و حیرت کردم وقتی دیدم که عملاً هم همینطور است. بعضی‌ها هر چه زور می‌زنند موفق نمی‌شوند و بعضی‌ها به راحتی لغزان و روان رو به سوی هدف دارند. انگار نیروهایی آنها را هم می‌کشاند و هم هل می‌دهند.

۲۶- دریافتم که دارو را توان تغییر فکر نیست و تنها کسی موفق می‌شود که می‌خواهد نفس (روان) خود را تغییر دهد، و چنین کسی اطاعت کامل یک چهارم درمان را روا می‌دارد و به درمانگرش سر تعظیم فرود می‌آورد. چه او با خواست خدا به کمکش آمده و نه...

۲۷- دریافتم که اگر وسواس برای بیماری، کارساز باشد او را با شیطان مصالحه و معامله‌ای است. پس مراقبت از گرفتار نیامدن در دام بیمار ضروری است. چنین بیمارانی چون درمان نمی‌خواهند ولی برای درمان می‌آیند، درمانگر را به بازی می‌گیرند. با درمان جویی که درمان را به بازی می‌گیرد در نیفتید، او را به حال خود رها کنید.

۲۸- دریافتم که بیشتر وسواسی‌ها علی‌رغم ظاهر رنج کشیده و معصوم، گاهی خود شیطان می‌نمایند. گاهی آنقدر خبیث هستند که انسان دچار حیرت می‌شود. انگشت به دهان می‌ماند و وسوسه می‌شود درمان آنها را رها و آنها را به حال خود رها کند!

۲۹- دریافتم که بزرگترین خطر برای فرد وسواسی پس از درمان، وسوسه‌ای و بی‌بند و بار شدن آنهاست. موارد زیادی از این دسته را شاهد بوده‌ام در حدی که خانواده این افراد آه از نهادشان برآمده که کاشکی در همان غسل و شستشو می‌ماندند، درمان نمی‌شدند تا این‌گونه گرفتار وسوسه شوند.

۳۰- دریافتم که شیطان هم به انسان اختیار می‌دهد. او انسان را میان وسوسه یا وسواس مخیر کرده است. چه اختیار هولناکی که از سخت‌ترین جبرها جبرآلودتر است. باید شعار داد: «نه وسوسه، نه وسواس، لعنت به هر دو خناس».

۳۱- دریافتم که نیمی از وسواس ارث و نیمی تربیت است. نیم به ارث رسیده را در درمان درهم می‌شکنیم ولی نیم تربیتی اگر عامل تربیتی باقی باشد که نقش نگاهدارنده یا تداوم بخش را دارد، درمان ثمر بخش رخ نخواهد داد. وقتی کودکی به معیارهای ما برای رفتارها عمل می‌کند، ولی معیارها هر روز ارتقاء می‌یابند، کامل‌گرا می‌شود. اساساً تربیت تولید تیپ

شخصیت وسواسی می‌کند و این شخصیت به اختلال و سپس به اضطراب، تبدیل می‌شود. قطعاً در خانواده فرد وسواسی شخصیت وسواسی وجود دارد.

۳۲- دریافتیم که واحیرتا، بعضی مذهبی نماهای وسواسی، وجدان کردن مرضی وسواسی (شیطانی) را مذهب الهی می‌نامند و آنگاه شهره عالم می‌شوند که من فرد معتقد و مذهبی هستم. تذکر می‌دهم که اگر فرد مذهبی یافتید که وسواسی است از او حذر کنید که خود شیطان است. در روند کمک، از هر وسواسی ابتدا ماسک و نقاب مذهب را بزیاید تا چنان حلزون بی‌صدف به دست و پا بیفتد.

۳۳- دریافتیم که همه وسواسی‌ها به یک یا هر دو روش موجود دروغ می‌گویند: یا دروغ روانی و یا دروغ اخلاقی. من طی این ۱۵ سال تجربه درمانی، هرگز فرد وسواسی را نیافتیم که دروغ نگفته باشد. از هر فرد وسواسی همان جلسه اول درمان باید درباره دروغ نگفتن عهد و پیمان ستاند (هم مادی و هم معنوی) و دروغگو دشمن خداست و وسواسی هم مشرک و هم دشمن خداست.

۳۴- دریافتیم که ترس از ترسیدن، کار وسواسی را بدتر و بدتر می‌کند. ترسو بزرگترین گناهکار است زیرا متوقف و ناتوان از انجام هر کاری می‌شود. حتی انجام گناه. اگر دروغ کلید هر بدی اخلاقی است. ترس، کلید هر ناتوانی و ناکار آمدی است. توبه ترسویی چون فرد وسواسی، تنها نترسیدن یا به دل ترس زدن است. اگر وسواسی بترسد باز هم خواهد ترسید ولی اگر به درون ترس بزند، ترس برای همیشه از بین خواهد رفت. هم ترس گناه است و هم شک و تردید. که هر دو آغاز و انجام وسواس هستند. از همه وسواسی‌ها سؤال می‌کنم که: «آیا توان پاسخگویی برای ترس و تردید خود در مقابل خود و در مقابل خدا دارید؟»

۳۵- دریافتیم که مواجهه بهترین روش رفتاری برای شروع درمان وسواس است. و از آن پس مهارت کنترل حال بد (افسردگی و اضطراب) و پس از آن ذهن‌ورزی برای نابودی افکار مزاحم و در مرحله چهارم مواجهه با ترس‌ها و ترس اصلی. بنابراین درمان وسواس چهار مرحله کاری دارد.

۳۶- دریافتیم که ذهن انسان اگر کارکرد یقینی داشته باشد، در وسواس به نازلترین شکل خود یعنی کارکرد تردیدی تبدیل می‌شود. از میان چهار کارکرد فکر (یعنی اولیه، انتزاعی، حل مسئله و فلسفی)، ذهن فرد وسواسی به نوع شک و تردید، سپس حذف تفکر سالم یعنی وهم، تبدیل می‌شود. گاهی حیرت می‌کنم که یک جراح، یک دانشمند، یک استاد دانشگاه، حتی یک روان‌درمانگر ماهر، فریب فکر مزاحم را می‌خورد و کار منسجم و عالی ذهن را به پست‌ترین شکل یعنی ذهن وهمی تنزل می‌دهد. پس هیچ ذهنی از خطر وسواس مصون نیست. گفته‌اند که فروید شدیداً وسواسی بود و شاید علت این همه دقت در

کارهایش که از روی وسواس مرضی بود منجر به این همه کشف و اندریافت مهم شده است. اگر او شخصیت وسواسی نمی‌داشت چگونه می‌توانست اعجوبه «ناخودآگاه» را مطرح کند.

۳۷- دریافتم که وسواس چهارچوب روان را لرزان می‌کند و یک ستون اساسی آن یعنی اعتماد به نفس را درهم می‌شکند. من در درمان وسواس، اول کار، یک آزمون عزت نفس از مراجع می‌گیرم و اگر از حد متوسط پایین‌تر باشد، درمان اصلی را آغاز نمی‌کنم. مراقب باشید به هر روش ممکن باید اعتماد به نفس را بالا نگاه داشت تا ایمان و یقین راستین از راه برسد و عزت نفس را پایدار نگاه دارد.

۳۸- دریافتم که در درمان وسواس یک مشکل در دو جا، روند درمان را خراب خواهد کرد. افسردگی، یک بار قبل از وسواس و یک بار بعد از وسواس پدر بیمار را در خواهد آورد. افسردگی قبل از وسواس خطرناک بوده و لازم است سریعتر درمان شود (قبل از شروع درمان وسواس). افسردگی پس از وسواس به احتمال بیشتری ناشی از خود وسواس و عوارض آن می‌باشد. یعنی واکنشی است و آن هم باید قبل از درمان وسواس، تحت درمان قرار گیرد. پس خطر افسردگی از پس و پیش وسواس نمایان است. فرد وسواسی و خانواده او باید چنین مسئله‌ای را کاملاً جدی بگیرند، در غیر اینصورت درمان وسواس تحقق پیدا نخواهد کرد.

۳۹- دریافتم که توفیق درمان وسواس به خلوص درمانگر و درمانجو، کمک خداوند و درمانگری ماهر و حمایتی اصیل از طرف خانواده است.

من متاسفم که: از هر ۱۰۰، مراجع وسواسی، تنها ۴ نفر برای درمان قطعی انگیزه لازم و کافی را دارند. بقیه به درجات مختلف ناتوان یا ناکارآمد برای طی مراحل درمان هستند و باید بسوزند و بسازند و یا اینکه با تمام وجود درمان را بخواهند و اطاعت کامل و مطلق از دستورات درمانی داشته باشند.

۴۰- دریافتم که: اولین باری که مراجع با مشکل وسواس را به‌طور دقیق معاینه روانی کردم سال ۱۳۷۲ بود. قبل از آن با مراجعین وسواسی به‌طور خیلی سطحی و مثل سایر کسالت‌های روانی برخورد داشتم. یک روز وقتی در مرکز شفا مشغول مشاوره و روان‌درمانی بودم با مورد جالب از وسواس برخورد کردم که تصور کردم از قانون چهل چرا استفاده کنم. جلوی هر جمله توصیفی مراجع یک «چرا» گذاشتم و به چرای چهل‌می که رسیدم، به شگفت‌آوری روان‌انسان بیشتر پی بردم. دیدم که چگونه انسان تمرکز خود را از مشکل ترس‌آور به مشکل کمتر ترس‌آور یا اصلاً غیر ترسناک جابجا می‌کند. از اینجا بود که نظریه «جابجایی ترس در ناخودآگاه» را شناسایی و ابداع کردم. به نظر می‌رسید نیرویی قوی و

سترگ مرا به اعماق وجود و روان آدمی می‌کشاند. احساس خوبی بود هم اکنون نیز هر از چند گاهی به سراغ من می‌آید، احساسی از اعماق بهشت. آری خواننده بودم که کیتارو موسیقی‌دان ژاپنی گفته بود که صداها و موسیقی‌ها از بهشت به من الهام می‌شود. من هم می‌گویم که احساس خاصی کشف روان آدمی برای من، از بهشت الهام می‌شود و یقین دارم که دنیایی نیست؛ یعنی ریشه آن در دنیا نیست.

در نظریه جابجایی ترس در ناخودآگاه، معتقد هستم که آدمی با ترس‌هایی واقعی مواجه می‌شود و پاسخ خود را براساس آنچه هست ارائه می‌کند. یعنی ۵۰-۵۰ یعنی نیمی ارثی و نیمی تربیتی. آدمی که قبلاً خیلی ترسو بوده و می‌ترسیده است اکنون نیز بیشتر از آدم کمتر ترسو تر می‌ترسد. همین جا باید بگویم که من معتقد هستم اساس اختلالات روانی انسان از ترس شروع می‌شود. چنانچه طبق آیه‌های ۱۵۵ و ۱۵۶ سوره بقره قرآن کریم، خداوند انسان را به چهار روش یا وسیله می‌آزماید که اولین و مهمترین آنها ترس است (خوف).

برگردیم: اساساً اگر حس، درک و قضاوت آدمی از عامل ترسناک، ضریب بزرگی از اندازه عددی واقعیت ترسناک باشد، ذهن فرد پاسخگو به ترس، بیمار است. ترس و ترسیدن برای همه ما وجود دارد، اما ترس و ترسیدن و ترساندن در ذهن بیمار به حالت یک مرض مثل هراس یا وسواس می‌آید.

هراس شکل ساده وسواس است که در آن فرد با حذف آگاهی از علت ترس، دچار حملات هراس می‌شود و زهر ترس ذهنی را به بدن خود تزریق می‌کند. در وسواس داستان پیچیده‌ای را می‌شود مشاهده و مطالعه کرد که اگر به اعماق آن بروی دچار حیرت می‌شوی. فرد وسواسی بیمار روانی نیست ولی ذهن و عمل بیمارگون دارد. من از درمان قطعی وسواس به توحید رسیدم. جالب است که همه وسواس در یک کلمه خلاصه می‌شود و آن شک و تردید است. بیه از مطالعه شک و تردید می‌توان به توحید الهی رسید. یا شاید این نیرویی بود که خداوند به این بنده گناهکار ولی دوست‌داشتنی خود داد تا حجت را بر او در زمین تمام کند. یادم آمد که مولایم علی (ع) گفته بود: «پروا کنید از خدا، خدایی که با ترساندن‌های مکرر راه عذر را بر شما بست و با دلیل و برهان قاطع، حجت را بر شما تمام کرد.»

آری من با ترسانده شدن‌های مکرر توسط خدا و به واسطه واسطه‌هایش، بیشتر و بیشتر به او ایمان آوردم. و یادم آمد بگویم که: خداوند هر وقت خواسته مرا مورد لطف خود قرار دهد، هدیه‌ای فرستاده در کادویی از ترس و بیم و من همواره سپاسگزار لطف‌های او هستم. وسواس به نظر می‌رسد ریشه‌ای عمیق در کارکرد ذهن انسان دارد. ذهن انسان چهار کارکرد از چهار یعنی پایین تا یک یعنی بالا به شکل وهم، شک، ظن و یقین دارد. که وهم

بدترین کارکرد و یقین بهترین کارکرد آن است. در وسواس ابتدا ذهن به سمت شک و تردید حرکت می‌کند و آنگاه با تردید سازگار می‌شود و سپس در تداوم کار به وهم تبدیل می‌شود، به نحوی که فرد دیگر حس‌های غیرعادی پیدا می‌کند و بی‌نظمی، نجاست یا آلودگی را که وجود خارجی ندارد، هم می‌بیند و هم حس می‌کند. در این حالت فرد از واقعیت فاصله زیادی گرفته و پذیرش واقعیت برای او بسیار دردناک خواهد بود. به نحوی که هنگام پذیرش واقعیت در درمان، لازم است درد فوق‌العاده روانی را، به شکل اضطراب تحمل کند.

فرد وسواسی به دلیل شخصیت و اعمال وسواسی خود در اسارت عمیقی گرفتار آمده است و برای نجات او باید همه نیروها بسیج شوند. (خودش، درمانگر، خانواده و از همه مهمتر یاری خداوند)

من به خواننده این کتاب اگر مبتلا به وسواس است توصیه می‌کنم، یک بار برای همیشه تصمیم بگیرد. فرصت اندک نیست، بلکه وجود ندارد.

مقدمه مسئول شفایافتگان انجمن شفای وسواس ایران

«اعوذ بالله من الشیطان الرجیم، بسم الله الرحمن الرحیم»

صدها آیا، اگر، شاید، و هزاران سؤال بی جواب و من خسته تر از همیشه، پریشان از پشت نگاه وهم آلودم می نگرم.

این صدای مشتهای کوبنده چیست؟! انگار مغز من است که بارها و بارها زیر فشار مشتهای کوبنده افکار دچار دوران می شود. این افکار و دردهای ناشی از آن، عمری است که شیرازه وجودم را آغشته خود کرده است.

به کجا خواهم رفت در هیاهوی صدای افکار، زیر آوار اعمال و تنهاتر از همیشه ...

این منم، آنکه «الله اکبر» می گوید و تردید می کند، دوباره «الله اکبر» و تردید و دوباره ... یا رختی را می شوید، می چلاند، پهن می کند، ولی مجدداً آن را جمع کرده، دوباره می شوید، دوباره می چلاند و دوباره

دو دلی ها و باز آیها و بی پاسخی ها. گم گشته در خود، کدام خود؟!

غرق در نگاه حیران رهگذری که با مردمکهای جستجوگرش، پی پیدای پیداست. نگاه بی تفاوت بی تفاوتی ها، از کنارم بارها و بارها می گذرند و من همچنان پیش می روم. اما همیشه مردد بر سر دو راهی ها و باز هم آیها و نمی دانمها. کجاست رهگذری که دستم گیرد یا تکان دهندهای که مرا از خواب وهم آلود تردیدها نجات بخشد. من خسته ام. خسته این راه بی انتها.

گویی نجات دهنده در گور خفته است و من نا امید از آمدنش در دو راهی زندگی و مرگ، خسته، آرام ولی بی قرار به انتظار می نشینم.

اما می کوید و می فشارد، نمی گذارد آرام گیرد. وز وز افکار، با ذره ذره وجودم، فضای پوشالی ذهنم را پر می کند.

تو را می خوانم. تو را که اگر بودی شاید من این گونه بس تنها در قهقرای تاریخ نبودم. شاید من این همه خود را و همه چیز را حقیر نمی دانستم. اکنون سرا پایم را شعله های سرکشی در برگرفته است.

و سکوت، سکوت، سکوت و سکوت

همه هیاهوی اطرافم در سکوتی آرام بخش غرق شد.

تارهای پریشان ذهنم که چه آسان رنگ می‌باختند، بی‌سر و صدا در جوار هم آرام‌آرام می‌نشینند.

در خود حل می‌شوم. گم می‌شوم، پیدا می‌کنم پیدای پنهان را.

این من هستم!

شفا، چه کلمهٔ زیبایی، چه واژهٔ امید بخشی. شفا یعنی رهایی از مرض، بهبودی از بیماری، درد و رسیدن به تندرستی.

شفا یعنی عبور از شیطان، رسیدن به یقین و حس کردن خود و خدا.

آه که صحت و تندرستی و ایقان پس از مرض و وهم، چه نیکو و گواراست.

ای بار از آن باره نسیمی به من آور

کان بوی شفا بفش بود دفع فمارم

(حافظ)

شفا نوری است از انوار خدا که اگر بخواهد پرتویی از آن را بر ما بتاباند، آرامش و لذت ابدی را حس می‌کنیم و اگر به چنین حسی برسیم، دیگر نمی‌ترسیم، نگران آینده یا افسرده از گذشته نیستیم. احساس تنهایی و حقارت نمی‌کنیم. دنبال تأیید و تعریف دیگران نیستیم. به متوسط بودن رضایت می‌دهیم و تسلیم وسوسهٔ کامل‌گرایی نمی‌شویم. تمام ترس‌هایمان تبدیل به یک ترس واقعی از مرگ و خدا می‌شود.

میل به زندگی در ما جاری شده و از زنده بودن و زندگی کردن لذت می‌بریم.

تک تک افرادی که از نعمت شفای خداوند برخوردار می‌شوند و به عنوان شفا یافته معرفی می‌گردند، دور هم جمع شده و کانونی به عنوان کانون شفایافتگان تشکیل داده‌اند.

ما اعضای کانون شفایافتگان، خود افرادی درد کشیده‌ایم که با گردهمایی داوطلبانه در این گروه به دنبال حل دردهای بزرگ مردم هستیم. چون خود سخت‌ترین مرحلهٔ زندگی خود را سپری کرده‌ایم، به راحتی با افرادی که دردی چون درد ما را دارند هم‌حسی می‌کنیم.

من به عنوان مدیر کانون، بنا به تجربه‌ای که خود از وسواس و درمان آن دارم، این مرحله از زندگی‌ام را به عنوان سخت‌ترین امتحان الهی یاد می‌کنم. چرا که هیچ امتحانی دشوارتر و فولادین‌تر از جنگ با شیطان درون نیست.

آنچه که واقعیت است و باید آن را بپذیریم این است که هر کسی لایق شفا نیست. تا خدا نخواهد کسی نمی‌تواند در این جایگاه قرار بگیرد. یعنی تا خدا نخواهد هیچ اتفاق خاصی نمی‌افتد.

آنگاه که بستر درمان فراهم شد با همکاری خود فرد عبور از کانال درمان، مراحل رشد، خودسازی و خودآگاهی در هر شفاجویی تضمین می‌شود. مخصوصاً اگر توانسته باشد مرگ

آگاهی را با تمام وجود حس کند، مهر تأیید و تضمین بر درمان و عدم برگشت وسواس بر وی می‌خورد.

اگر چنین فردی بتواند از فیلترهای تأیید شفا نیز عبور کند، جهت عضو شدن و ورود به کانون شفایافتگان معرفی می‌گردد. معیارهای چهل‌گانه شفایافتگان مرحله اول درمان عبارتند از:

- ۱- کلیه اعمال اجباری خود را قطع کرده باشد.
- ۲- تمام اجتناب‌های ذهنی و عینی خود را کشف و حذف کرده باشد.
- ۳- کلیه روش‌های اطمینان بخش و خنثی کننده، شناسایی و حذف شده باشند.
- ۴- با تمام ترس‌ها (ظاهری یا واقعی، مواجهه کامل عینی یا ذهنی انجام داده باشد.
- ۵- روش‌های شناسایی، تشخیص، تفکیک و حذف افکار مزاحم از مزاحم را آموخته باشد.
- ۶- حداقل چهار طرحواره ذهنی منفی (شاکله‌های منفی) را کشف کرده باشد.
- ۷- حداقل یک مرحله از «مرگ آگاهی» را گذرانده و ترس واقعی از مرگ را حس کرده باشد.
- ۸- قدرت بیان احساسات (مثبت و منفی)، ابزار خواسته‌ها و مخالفت با خواسته‌های دیگران را کسب کرده باشد.
- ۹- احساس حقارت‌های خود را کشف، پذیرفته و سپس مواجهه با آنها را انجام داده باشد.
- ۱۰- مهارت کنترل و تسلط بر اضطراب (حال بد) را کسب کرده باشد.
- ۱۱- افکار، احساسات و اعمال و وسواسی، به حیطه آگاهی و هوشیاری او درآمده باشد.
- ۱۲- تأیید مستقیم درمانگر وسواس، کمک درمانگران و خانواده خود را مبنی بر کسب معیارهای چهل‌گانه شفایافتگان مرحله اول، اخذ کرده است.
- ۱۳- نسبت به اول درمان، اعتماد به نفس او ارتقاء یافته باشد.
- ۱۴- دوره چهار روز تعهد و مرحله خوگیری و عادت آموزی را با موفقیت کامل سپری کرده باشد.
- ۱۵- در تست مقایسه‌ای (2) MMPI، تغییرات اساسی ایجاد شده باشد.
- ۱۶- احساسات و خشم‌های سرکوب شده را تخلیه و آزاد کرده باشد.
- ۱۷- استفراغ روانی را کامل انجام داده و از این فن را جزو تکالیف روزانه خود قرار دهد.
- ۱۸- ناوابسته به درمانگر و روش‌های درمانی، مرحله اول درمان را طی کرده باشد.
- ۱۹- به سلامت جنسی رسیده باشد.
- ۲۰- از وسواس، بازگشت به آن و انجام اعمال اجباری به طور آگاهانه، انزجار داشته باشد.
- ۲۱- روش مقابله او با مشکلات، به روش حل مسئله، تغییر یافته باشد.

- ۲۲- مهارت ارتباطی را آموزش و اجرا کرده باشد.
 - ۲۳- قابلیت مدیریت زمان را داشته باشد.
 - ۲۴- بتواند در زمان کوتاه، تصمیم‌گیری‌های بزرگ و آگاهانه بگیرد و دچار تردید نشود.
 - ۲۵- تعدیل یا تغییرات اساسی در ویژگی‌های شخصیت وسواسی ایجاد شده باشد.
 - ۲۶- کندی و تأخیر در امور زندگی، نداشته باشد.
 - ۲۷- در امور زندگی، عقل بر حس حاکم شده باشد.
 - ۲۸- توانایی تشخیص و تفکیک وهم از واقعیت را داشته باشد.
 - ۲۹- بایدها و نبایدها را تشخیص و توانایی شکستن آنها را داشته باشد. (شکستن چهار چوب‌های سخت ذهنی)
 - ۳۰- انعطاف پذیرتر شده باشد.
 - ۳۱- میزان قابل توجهی به خود آگاهی رسیده باشد.
 - ۳۲- آستانه تحمل او بالا رفته، در برابر فیدبک‌های منفی.
 - ۳۳- با فعال سازی بر افسردگی غالب شده باشد.
 - ۳۴- وسواس مرضی و ناسالم او به وسواس سالم و سازنده تبدیل شده باشد. (رجوع شود به ویژگی‌های وسواس سالم)
 - ۳۵- تمایل و اراده جهت تغییر روش و سبک زندگی خود داشته باشد. (تغییرات اساسی در زندگی خانوادگی، شغلی، تحصیلی).
 - ۳۶- خودش را دوست داشته باشد و ارزش‌گذاری به دیگران پشت ارزش به خود، قرار بگیرد.
 - ۳۷- برای همیشه از اجتناب، اجتناب کند و مواجهه را سرمشق زندگی خود قرار دهد.
 - ۳۸- میل به زندگی در او جاری شده، به آرامش رسیده و از زندگی خود لذت ببرد.
 - ۳۹- آب و هوای دست‌های او گرم و خشک باشد.
 - ۴۰- زین پس توکل او بر خدای خالق باشد، نه خدای مخلوق.
- کانون شفایافتگان زیر مجموعه انجمن شفای وسواس بوده و برجسته‌ترین قسمت انجمن می‌باشد. زیرا این مجموعه عینی‌ترین نماد موفقیت‌های چندین ساله درمان بدون داروی وسواس بوده و جزو افتخارات انجمن محسوب می‌شود.
- اعضای کانون با احساس مسئولیت بالا، بر رسانی که بر دوش خود حس می‌کنند، انرژی و زمان زیادی را جهت کمک به مراجعین و دردمندان وسواسی وقف کرده و با فعالیت‌های مختلف مثل برگزاری جلسات گروهی به بحث و بررسی پیرامون مسائل و مشکلات درمان جویان، موانع درمان، عوامل بازگرداننده وسواس و غیره می‌پردازند.

هدف از تشکیل کانون شفایافتگان، بر عهده گرفتن گوشه‌ای از اهداف اصلی انجمن شفای وسواس می‌باشد. مانند: گسترش آگاهی عمومی جامعه در مورد وسواس برای عموم مردم، ارائه راهکارهای مشورتی و پیشگیرانه - توانبخشی به افراد آسیب دیده یا در معرض آسیب بخصوص کودکان بی‌گناه، تهیهٔ بروشورها یا جزوه‌های اطلاعاتی برای آشنایی بیشتر با عوامل زمینه ساز و آشکار ساز، وسواس برای مراکز آموزشی مثل مدارس و مهد کودک‌ها و غیره.

در کانون، اعضای شفایافتگان بر چهار معیار اصلی طبقه‌بندی می‌شوند که عبارتند از:

- ۱- اتمام درمان رفتاری، هیجانی - شناختی، داشتن مهارت در قطع یا کنترل بر افکار، هیجانات، اعمال.

- ۲- سپری شدن ۶ ماه از مرحله اول، برای خوگیری و عادت آموزی.

- ۳- تغییر محسوس در زندگی تحصیلی، خانوادگی، شغلی، اعتقادی.

- ۴- رسیدن به تعیین و توحید و ایجاد تفکر شهودی.

ما شفایافتگان، گرچه در زندگی گذشته، ناکامی، شکست، خطا و حسرت بسیاری داشته‌ایم، ولی اکنون افتخار می‌کنیم که در جنگ اهریمن درون پیروز و سرافرازیم. اگر گذشته و عمری از زندگیمان را با وسواس، شک و تردید و هم باخته و به باد داده‌ایم، ولی اکنون با تعیین و اتکا به لطف و عنایت خدا، به فراسوی آینده می‌نگریم و پیش می‌تازیم.

اگر ما ناآگاهانه وارث وسواس از والدین و اجدادمان بودیم، اکنون با تبدیل وسواس ناسالم به وسواس سالم، آگاهانه از انتقال آن به کودکان و نسل آینده‌مان جلوگیری می‌کنیم.

ما آموخته‌هایی داریم که با جامهٔ عمل پوشاندن به آنها خود را برای همیشه در برابر ابتلا به انواع کسالت‌ها و اختلالات روحی - روانی، واکسینه کرده‌ایم. ما تنها شفایافتگان وسواس نیستیم، ما رشدیافتگان در همهٔ ابعاد زندگی هستیم.

اکنون نور و گرمای الهی است که زندگی، وجود و دستهایمان را گرم می‌کند.

و ما با سلاح آگاهی، همیشه آمادهٔ نبرد با اهریمن درونی هستیم. آنچه چراغ راهنما و پرتو فروزان راه ماست، آگاهی شفا بخش ماست که به آن رسیده‌ایم، شناخته‌ایم شیطان را، باور کرده‌ایم خود را و ایمان آورده‌ایم خدا را.

عقل شفا جوی و طبیبش تویی ماه سفر ساز و غریبش تویی

(نظامی)

فرحناز قربانبور

مسئول کانون شفایافتگان انجمن شفای وسواس ایران

مقدمه اولین درمان شده وسواس از کتاب شفای وسواس

من، فرحناز قربانپور، کمک‌روان درمانگر و اولین درمان شده وسواس، غیر دارویی در ایران هستم. وسواس من که همراه با افسردگی بالایی بود در عرض یک‌ماه بدون دارو حتی یک قرص با کمک آقای دکتر اسلامی‌نسب درمان شد. مدت وسواس من، به قدر سال‌های عمرم بود.

از وقتی که به یاد دارم حدوداً سه چهار سالگی، درگیر افکار وسواسی بودم مثل، شمردن درخت‌های کنار خیابان، پریدن از روی خط‌های سرامیک‌ها، خواندن مکرر دعا، شمارش و

...

متأسفانه هر چه بزرگتر می‌شدم نه تنها ازدحام این افکار کم نمی‌شد، بلکه روز به روز بیشتر می‌شد. فقط شکل افکار و اعمال وسواسیم عوض می‌شد. در آن سالها، وجود این افکار و اعمال، بیشتر برای خودم محسوس بود تا دیگران، اما زمانی که، در نماز و وضو دچار شک و تردید شدم و مجبور بودم که آنها را تکرار کنم، خانواده‌ام به من معترض شدند، اما از آنجایی که هدف و نیت اولیه‌ام قرب و نزدیکی به خدا و دوری از گناه بود، شدیداً با آنها مخالفت کردم. مخالفت و توجیه برای اعمالم، فقط باعث بالا رفتن اضطرابم می‌شد و اضطراب نیز باعث زیاد شدن اعمال اجباریم شد.

دقت برای درست ادا کردن نماز و سایر فرایض دینی، همه لذت عبادت را از من می‌گرفت و حس می‌کردم هر روز از خدا دورتر می‌شوم. در واقع، شیطان در بد جایی گیرم انداخته بود و این تصور اشتباهی که از مذهبی بودن خود داشتم مرا به انجام این اعمال مجبور می‌کرد، بعدها متوجه شدم که یک وسواسی اصلاً فردی مذهبی نیست و مذهب حکم یک روش اطمینان بخش را برایم داشت. سالها به همین ترتیب می‌گذشت و وسواس من هر روز شدت بیشتری می‌گرفت.

حدود بیست سال پیش بر اثر تشنج دخترم، ترس‌های دیگری بر ترس‌های وسواسی اضافه شد. ترس از مرگ بچه، بیشتر از وسواس آزارم می‌داد. درحالی که هر دو مثل یک چرخه با من رفتار می‌کردند. زمانی که افکار مربوط به هراس سراغم می‌آمد، اضطرابم زیاد می‌شد، چون اضطراب داشتم ناخودآگاه به سمت اعمال اجباری مثل خواندن نماز، واریسی نفس‌های بچه‌ام، شستشو و آبکشی نجاست می‌رفتم. مرور زمان هم بر شدت وسواس اضافه می‌کرد و هم بر وسعت ترس‌ها.

ترس از مرگ و مردن بچه، تبدیل شد به اینکه، نکند بچه‌ام را بکشم؟ نکند پنجره را باز کنم و بچه‌هایم را بیرون پرت کنم؟ نکند در یک جمع کارهای غیر عادی بکنم؟ و نکند ... این افکار بر شدت رفتارهای وسواسی می‌افزود که حالا بیشتر تبدیل به شستشو شده بود. ترس از نجاست چه رابطه‌ای می‌توانست با ترس از مرگ بچه داشته باشد و اضطراب ناشی از این ترس‌ها، چه رابطه‌ای با اعمال وسواسی مثل آبکشی داشت؟ یعنی همه مشکلات زندگی از کانال وسواس می‌گذشتند و فقط با آب شسته می‌شدند.

در سال ۱۳۷۷ ترسی زنده شد که سالها پشت اعمال اجباری پنهان شده بود. پسرم در آغوشم تشنج کرد. در آن شرایط سخت روانی که داشتم، این بزرگترین ضربه‌ای بود که بر من وارد شد و چون خودم را مسبب مریضی‌اش (به سبب شستشوی زیاد) می‌دانستم، عذاب وجدان جانکاهی گرفتم. احساس گناه همراه اضطراب شدید، چنان بدحالم می‌کرد که زمین و زمان را فراموش می‌کردم و تنها راهی که داشتم استفاده از روش‌هایی موقتی بود که تا حدودی حالم را خوب می‌کرد. آب پناهگاه من بود، اما چه سرابی؟!

درد و رنجی که از درون گریبان گیرم بود و فشاری که از بیرون بر من وارد می‌شد را نمی‌توان وصف کرد. به اصرار خانواده‌ام، تحت نظر یک روانپزشک، دارو درمانی را آغاز کردم و حدود سه سال از داروهای مختلف استفاده کردم. پزشک معالجم برای من روزانه سیزده عدد قرص تجویز کرده بود، ولی متأسفانه هیچ تاثیری در بهبود من نداشتند و فقط خواب‌های سنگین و مکرر نصیبم شده بود. دارو فقط توان شستشو را از من گرفت، نه فکر شستشو را. به همین علت، برای انجام کارهای وسواسی، از دیگران کمک می‌گرفتم. در هر صورت این اعمال انجام می‌شد چه به دست خودم چه توسط دیگران.

به دلیل عوارض بدی که داروها روی پوستم داشتند مجبور به قطع آنها شدم. شدت وسواس من هر روز بیشتر و بیشتر می‌شد و شکل آن نیز مدام در حال تغییر بود. اگر در سال‌های اول از دیگران اجتناب می‌کردم حالا به جایی رسیده بود که خودم از خودم هم اجتناب می‌کردم. یعنی خودم را عامل و ناقل نجاست و آلودگی می‌دانستم. همین مسئله باعث ترس از تماس شد. ترس از اینکه مبادا! تماس من با اشیاء و اشخاص دیگر، باعث آلودگی همه جا شود. بنابراین، به دستکش پناه بردم و از انواع و اقسام دستکش‌های پلاستیکی و نخی استفاده می‌کردم.

۱۳۸۰ اوج وسواس و افسردگی من بود. تقریباً با همه قطع رابطه کرده بودیم. با همسر و بچه‌هایم شدیداً دچار مشکلات حادی شده بودم. دیگر تحمل من برایشان بسیار سخت بود. ۲۸ مهر ماه ۱۳۸۰، با افسردگی بسیار شدید، اضطراب خیلی بالا، اعتماد به نفس بسیار پایین و هشتاد و نه رفتار وسواسی نا امید و درمانده به مرکز شفا مراجعه کردم.

نا امید و درمانده قدم به مرکز شفا گذاشتم، ولی یک ساعت بعد، زمانی که از آنجا خارج شدم حس بسیار خوبی داشتم، برای بزرگترین سؤالی که سالها در ذهنم بود، جواب پیدا

کرده بودم. و این سؤال همیشگی من بود: «چرا با وجود اینکه قلباً راضی به انجام عمل وسواسی نیستم، اما به اجبار آن را انجام می‌دهم». گویی نیرویی در درون اصرار می‌کرد که باید این کار را بکنی.

جواب سؤالم را زمانی گرفتم که آقای دکتر اسلامی نسب، در جلسه، مرا از افکار، جدا کرد. زمانی که ایشان آن افکار را به عنوان افکار مزاحم معرفی کردند که زائیده ذهن من نیستند، احساس خوبی در من به وجود آمد.

در هر صورت درمان من از همان ساعت اول از طریق تفکیک افکار خوب از بد، آغاز شد. باید اقرار کنم درمان وسواس، هم برای درمانگر و هم برای درمانجو کاری بسیار سخت و طاقت فرسات، ولی چون پایان مسیر سلامتی، لذت از زندگی و رسیدن به خداست ارزش هر سختی را دارد.

درمان وسواس من تقریباً یک ماه طول کشید، اما درمان من فقط به جلسات مشاوره مختص نبود. ثانیه به ثانیه و لحظه به لحظه من وقف درمان بود.

جرقه درمان زده شده بود و ما مرحله به مرحله پیش می‌رفتیم. استفراغ روانی، یکی از اصلی‌ترین روش‌های درمان برای ریشه‌یابی بود و زمانی راه درمان برای هر درمانجو باز می‌شود که استفراغ روانی کامل انجام شود. سپس تهیه فهرست اعمال وسواسی کامل، انتخاب ترس‌ها و مهم‌ترین ترس‌های فرد وسواسی، انتخاب مهم‌ترین ترس و مواجهه با آن قدم بسیار بزرگ در درمان محسوب می‌شود.

به نظر من اصلی‌ترین قسمت درمان، همین قسمت مواجهه و سپس پیش‌گیری از پاسخ است. زمانی که قطع عمل وسواسی را به عهده خودم گذاشتند، تصمیم گرفتم از سخت‌ترین عمل شروع کنم. ابتدا ترسی وجودم را فرا گرفتم و همچنین از این تصمیم پشیمان شدم.

بعدها متوجه شدم که خود این ترس، مربوط به افکار مزاحم است که در طول درمان، بسیار پیش می‌آمد و درمانجو را از ادامه راه، نا امید می‌کند، ولی من خیلی جدی تصمیمم را برای درمان گرفته بودم و با یاری و کمک خدا آغاز کردم.

حقیقتاً کار بسیار سختی بود، مخصوصاً زمانی که بعد از مواجهه، فرد ناخودآگاه به سمت پاسخ پیش می‌رود.

مقاومت زیادی کردم تا توانستم از پاسخ پیش‌گیری کنم و به همین علت، اضطرابم از صفر تا صد به صد رسیده بود. خوشبختانه، اضطراب صد بیش از چهار دقیقه در وجود فرد باقی نمی‌ماند و فروکش می‌کند. طبق روش‌هایی که از آقای دکتر آموخته بودم، اضطرابم را مهار کردم و به سمت شستشو رفتم. در واقع، در اوج حال بد یادگیری اتفاق افتاد. یعنی عملی را قطع کردم که با اضطراب شرطی شده بود.

سپس با روش‌های کار با فکر، خاصیت و اهمیت فکر مزاحم از بین رفت. در این حالت، دیگر خود من هیچ تمایلی برای انجام عمل پاسخ (یا شستشو) نداشتم. از آنجایی که قطع عمل وسواسی سخت‌ترین مورد بود، قطع بقیه اعمال کار خیلی سختی نبود. به لطف خدا بقیه مراحل درمان نیز به خوبی سپری شد. و من در مقام فردی که از انجام تکنیک‌ها، نتیجه کامل گرفته‌ام، یکی از مهمترین قسمت‌های درمان را، تکنیک درمان با یاد مرگ می‌دانم:

به نظر من، درصد قابل توجهی از درمان در همان مرده‌شورخانه بهشت زهرا صورت می‌گیرد. روبه‌رو شدن و مواجهه با بزرگترین واقعیت زندگی یعنی مرگ.

آنجا برای من، یک شوک واقعی بود و در آن لحظه همه سال‌های عمرم (سال‌های وسواس) و زمانی که به خاطر دست دادن با شیطان خدا را از یاد برده بودم و زمانی را که برای نزدیکی به خدا، قبولی عبادت‌هایم، ترس از گناه، راه را بیراهه رفتم و در قعر گناه افتادم، مثل یک پرده سینما از جلو چشمانم می‌گذشتند، مانند کسی بود که از یک خواب طولانی بیدار شده باشد. همانند کسی که پس از ضربه مغزی و مدتها در بیهوشی ماندن به هوش آمده باشد. ولی نه، حالت من متفاوت از این حالات بود. من از خودی که سالها توسط شیطان ساخته شده بود، جدا شده و فاصله گرفته بودم. و این لاشهٔ چروکیده و پیر و خبیث کنار یک قبر روی زمین افتاده بود.

راه خدا کجا بود و من کجا بودم! چرا بیراهه رفتم؟ چرا از هر چیز بی ارزش و با ارزشی ترسیدم، ولی از خدا نترسیدم؟

پرده‌های سیاهی کنار رفته که سالها دیدگانم را پوشانده بود تیره و تار دیدن همه شهر، در گذشته، به پایان رسیده و پرده تیرگی و بدبینی کنار رفته و جایش را نور پر کرده بود.

هنگام برگشت از بهشت زهرا، من با کسی که چند ساعت پیش این مسیر را آمده بود زمین تا آسمان متفاوت بودم. هزاران فکر مثبت در ذهنم داشتم و خود را برای ساختن یک زندگی خوب و شیرین آماده می‌کردم.

مراحل دیگر درمان نیز به همین ترتیب موفقیت‌آمیز بود و به لطف خدا خوب سپری شد. درمان وسواس و تکنیک‌های درمان آن، بزرگترین درس زندگی را به من آموخت و آن درس بزرگ این است: «ترس بزرگترین گناه است.»

به نظر من، موفقیت یک درمان جو به این چهار مورد بستگی دارد:

۱- خدا: تا خدا نخواهد، درمانی صورت نمی‌گیرد پس باید خالص بود و خالصانه قدم برداشت.

۲- صداقت: افرادی که صادق نیستند نتیجه مثبت و کاملی نمی‌گیرند. فرد باید آن طور که هست خود را نشان دهد.

۳- اعتماد: درمان جو باید به درمانگر خود اعتماد کند و در تمام مراحل درمان خود را به درمانگرش بسپارد.

۴- فشار: یکی از عواملی که تاثیر مستقیم روی فرآیند درمان دارد، فشار اطرافیان (همراه با احترام) بر فرد وسواسی است که باعث می‌شود فرد انگیزه کافی را جهت شروع و ادامه درمان پیدا کند.

درمان وسواس برای افرادی که احساس می‌کنند بیماری یا وسواس برایشان کارساز است بسیار سخت است.

اکنون نزدیک به پنج سال از درمان من می‌گذرد و از خداوند متعال شاکر و قدردانم که لطفش را در حق من عطا کرد و همچنین از زحمات بی‌شائبه آقای دکتر اسلامی نسب تشکر می‌کنم که توانستند با روش‌ها و تکنیک‌های کارساز خود، مرا از بند شیطان رها سازد. ایشان اولین درمانگری هستند که توانسته‌اند وسواس - یکی از چهار اختلال با درمان بسیار سخت و حتی غیر ممکن - را درمان کنند. من به شکرانه این لطف خداوند، تصمیم گرفتم همه تلاش خود را برای کمک به افراد دچار این مشکل بزرگ به کار ببندم.

دو نکته مهم که در درمان وسواس اجرا می‌شود:

۱- مواجهه و پیشگیری از پاسخ

۲- آموزش مهارت حل مسئله

فرحناز قربانپور

اولین درمان شده بدون داروی وسواس ایران

کمک روان درمانگر وسواس