

رمان روزهای پاییزی | هستی ابراهیم‌نیا

داستان کوتاه دغدغه‌های یک ذهن نسبتاً مغشوش (وسواس) | علی فتح الهی کاربر انجمن یک رمان

دغدغه‌های یک ذهن نسبتاً مغشوش



niceroman.ir

نویسنده: علی فتح الهی

رمان روزهای پاییزی | هستی ابراهیم‌نیا

کد: 2122

ناظر: ZAHRA...pd

ویراستار: Aniros

نام رمان: دغدغه‌های یک ذهن نسبتاً مغشوش (وسواس)

نویسنده: علی فتح‌الهی

ژانر: اجتماعی

خلاصه:

رشته دانشگاهی من روانشناسی بوده و بین اختلالات روانی، بیشترین مطالعه و شناخت رو در رابطه با اضطراب و وسواس دارم! تصمیم گرفتم تجربیات و دانشی که در این رابطه دارم به صورت یک رمان در بیارم.

امیدوارم براتون مفید باشه.

* رمان، بیشتر جنبه آموزشی داره و برای کسانی که با وسواس و اضطراب درگیر هستن بسیار مفید هست.

رمان روزهای پاییزی | هستی ابراهیم‌نیا

رمان در مورد زندگی، دغدغه‌ها و مشکلات یک فرد وسواسی به اسم آراس الی هست که تلاش می‌کند تمام دانش خودش رو در مورد وسواس به دیگران هدیه کنه.

من یک وسواسی با چند سال تلاش برای پاکی هستم. اسمم آراس الی هست. قبل از اینکه شروع کنم، بگذارید یک مسئله رو همین اول روشن کنم.

اگر جز افرادی هستید که فکر می‌کنید قصه زندگی مثل بعضی فیلم و سریال‌ها در مورد یه انسان روانی هست که راست راست تو خیابون راه میره و آدمها رو له و لورده می‌کنه. با نهایت تأسف و تأثر باید بگم اشتباه فکر می‌کنید؛ یعنی اشتباه اشتباه هم که نه!

در واقع این بقیه بودن که راست راست راه رفتن و منو له و لورده کردن؛ البته له و لورده شدم؛ اما نه از جنبه جسمانی بلکه از جنبه شخصیت!

الان با خودتون می‌گید این آراس واقعا گیجه، مسائل به این تلخی و شوخی؟ راستش رو بخواهید شوخی با مسائل، هر چقدر هم که بزرگ باشن باعث میشه کوچیک به نظر برسند.

من می‌خوام زندگی کنم و سر حال باشم، پس از هر چیز و ناچیز مفید و سالمی برای سرپا کردن خودم استفاده می‌کنم!

رمان روزهای پاییزی | هستی ابراهیم‌نیا

یکیش همین شوخی با مسائل. حتی با ضعف‌های خودم هست. دغدغه‌های یک ذهن نسبتاً مغشوش دیگه چه صیغه‌ای هست؟

من با تمام مشکلات و تلخی‌هایی که تو زندگی داشتی، دغدغه‌هایی هم داشتم؛ مثلاً نویسنده شدن، که الانم دارم می‌نویسم. یکی از دغدغه‌های اصلی من، کمک کردن به انسان‌های دور و برم بوده و هست. درسته خودم خیلی لطمه دیدم؛ ولی کمک به دیگران باعث میشه حال خوبی داشته باشم.

همین دغدغه‌های به ظاهر وسواسی باعث شده دست به قلم بشم تا بتونم به آدمها یاد بدم سالم‌تر و مفیدتر زندگی کنن!

اگر شما هم خیلی مشکل دارید و حالتون بده، یکی از بهترین راه حل‌هاش کمک کردن به دیگران هست، مخصوصاً اونهایی که واقعاً اوضاعشون خرابه و کمک نیاز دارن. باور نمی‌کنید؟

یه مدت امتحان کنید. اگر جواب نداد با زانو بیاید تو صورتم!

خب بریم سراغ قصه زندگی حقیر!

من در یک شب سرد زمستانی دیده به جهان گشودم. پدرم برعکس همه که پسر می‌خواستن، دختر می‌خواست. بدبختانه قبلاً دوتا پسر هم داشت و ویتیرینش ناقص بود. از بخت بد زد و من پسر شدم!

پدرم ناراحت شد و نیامد بیمارستان دنبال مادرم.

مادر بنده خدا هم منو زد زیر بغلش و برگشت خونه. رسم هست برای زنی که تازه بچه‌دار شده، گل میارن، محبت می‌کنن، کمک می‌کنن؛ ولی مادر ما تا رسید خونه هرچی غر و فحش و زخم زبون بود، حواله‌ش شد.

رمان روزهای پاییزی | هستی ابراهیم‌نیا

البته من یادم نمیاد، خواب بودم. بعداً برام تعریف کردن چی شده! میون این همه تلخی یه چیزی مشترک بود و اون من بودم! پدر رو که کاری ندارم؛ ولی مادر هم خیلی با دک و پوز ما حال نمی‌کرد!

البته به مرور بهتر شد.

باور کنید من مقصر نبودم! اصلاً روحم خبر نداشت چی شده! اونا خودشون با خودشون و با دیگران مشکل داشتن! می‌دونید، محبت و آغوش گرم مادر و تغذیه شدن توسط شیر مادر، اولین پایه‌های شخصیت رو بنا می‌کنه.

ریشه خیلی از مشکلات روانی به هشت سال اول زندگی انسان مربوط میشه. من یه بدشانسی دیگه هم آوردم، مادرم نمی‌تونست منو شیر بده و منم بیست و چهاری عمر می‌زدم! با شیر خشک و شیر پاکتی و هر شیری که دم دست بود رشد کردم!

نکته رو بعدها یاد گرفتم.

فردی به نام ایموتو، توی تحقیقاتش متوجه شده بود که نوشتار، گفتار، آهنگ، تصاویر بر روی مولکول‌های آب تأثیر می‌ذاره. از طرفی 70 درصد بدن انسان آب هست!

یعنی کسی که با مهربانی و گفتار زیبایی مادر شیر می‌خوره با کسی که با عصبانیت و سرزنش مادر شیر می‌خوره، خیلی تفاوت داره.

مولکول‌های شیر تغییر می‌کنه و تأثیرات متفاوتی می‌ذاره!

دیدید من چقدر بلدم؟ آقا اسفند دود کنید لطفاً!

رمان روزهای پاییزی | هستی ابراهیم‌نیا

البته سرزنش و غرغر به مرور کمتر شد و من هم رفته‌رفته تو دل بروتر می‌شدم؛ ولی نه به اندازه الان! باور کنید اگر روش دیگه بلد بودم تا به مادرم بگم گشنه‌ام هست یا جیش دارم، حتماً استفاده می‌کردم؛ ولی متأسفانه فقط گریه بود. اونم صدای زنگش یکم گوش خراشه.

اگر تنظیمات داشت صدای گریه رو عوض می‌کردم و به جاش آهنگ تایتانیک می‌ذاشتم تا مادرم و بقیه فکر کنن وسط اقیانوس هستن.

در کل بچه بدقلقی بودم. مثل بعضی نوزادها که خوابیدن بیدار شدنشون مثل فرشته‌ها آروم و دوست داشتنی بود، نبودم. تقریباً شبیه یه بچه دیو بودم که هر از گاهی با صدای انکراالصواتش بقیه رو آزار می‌داد.

دوران کودکی با جیغ و گریه‌های بسیاری گذشت. کم‌کم به طول و عرض و عقلم اضافه شد و قد کشیدم. با همچین موجودی چی‌کار می‌کنن تا پیشرفت کنه؟ خوب معلومه، می‌فرستن مهد کودک. هشت‌سال اول زندگی یک نفر حساس‌ترین سال‌های زندگیست هست.

یعنی پی ساختمان شخصیت‌شون ریخته میشه.

سنگ‌های اول اگر کج گذاشته بشه در آینده پوست طرف کنده میشه تا صافش کنه.

دم همه دور و بری‌های ما گرم. همه بناهای خوبی بودن. هرچی آجر شکسته و آشغال و وسیله بدرد نخور پیدا کردن ریختن کف شخصیت ما!

راستی یادم رفت بگم، دم همه بچه محل‌های شما هم گرم! بدبختی بزرگترها از بچه‌های کوچیک توقعات خیلی بزرگی دارن.

رمان روزهای پاییزی | هستی ابراهیم‌نیا

مثلاً تمام مطالب در مورد اخلاق، آداب، رسوم رو بلد باشن. اشتباه نکنن، تفریح نکنن، در واقع بچه نباشن بلکه یه مرد چهل‌ساله کامل باشن.

عجیبه که آدم‌ها برای غذا خوردن و دستشویی رفتن هم نیاز به آموزش دارن؛ ولی برای تربیت کودک و همسرداری انگار نه انگار.

یه مسیر خرکی و کجکی رو پیش گرفتن که خدا می‌دونه ته اون چی هست. به نظر من آدم‌ها باید در مورد مسائل ضروری زندگیشون مطالعه کنن یا سخنرانی گوش بدن.

اگر سواد ندارن بهترین گزینه کتاب صوتی و سخنرانی هست. بعضی مسائل همگانی هست؛ مثل تربیت کودک و بعضی استثنا مثل بیماری خاص یا طلاق.

عرضم به حضورتون... .

منو بردن مهد کودک تا کم‌کم آماده بشم برای مدرسه. قربونش برم سیستم آموزشی هم که از هر انگشتش یه مشنگ می‌باره! چیزهایی که از اون دوران یادم میاد، اسباب بازی‌های مهد به خصوص قطعه‌های رنگی خونه‌سازی هست.

یه چیز دیگه هم یادم میاد؛ ولی مطمئن نیستم که واقعیت بود یا تخیلات کودکیم هست. یه اتاق تاریک بود که بچه‌های شلوغ رو می‌نداختن داخلش. یادم میاد منم نداختن!

قبلاً وقتی یه چیز خراب میشد چند سری می‌زدن تو سرش تا درست بشه مثلاً تلویزیون.

یکی از چیزهای که زیاد خراب میشد، کودک داخل خونه بود! می‌زدن تا درست بشه؛ ولی از بخت بد کودک انسانی رو اگر بزنی بدتر خراب میشه!

رمان روزهای پاییزی | هستی ابراهیم‌نیا

یادم نمیاد تو مهد کودک کتک می‌زدن یا نه؟ ولی تو مدرسه تلافیش رو سرمون در آوردن.

از سیلی و لگد بگیر تا شلنگ و ساچمه و... .

هر کدوم از برخوردها، تحسین‌ها، تشویق‌ها، آموزش‌ها، می‌تونی روی آینده‌یه کودک تأثیر بگذاری. برای خود من همین تنبیه‌ها اضطراب و وسواس رو تشدید کرد.

یادم میاد دورانی که مدرسه راهنمایی می‌رفتم از ترس تنبیه و دست درازی و... اضطرابم اوج گرفت و به شکل وسواس خودش رو نشون داد.

رفقا، بی‌سوادی بد دردی هست. تو دوران کودکی ما، اغلب پدر مادرها سواد نداشتن. این ضربه بزرگی به زندگی فرد و تربیت فرزندان میزد.

پدرم یه دوره بقال بود! آدم منصفی هم نبود؛ یعنی بچه که بودیم فکر می‌کردیم حق با پدر و مادرمون هست. حالا که به استقلال فکری و احساسی رسیدم و مسائل اخلاقی رو یاد گرفتم می‌فهمم چه خبر بوده.

اون موقع‌ها با چندتا جمله خر و با چندتا جمله دیگه شیرمون می‌کردن! بچه هم که نمی‌فهمه یه شکلات بهش بده، برات بمب گذاری می‌کنه!

ما تو اون بقالی از دستوراتی که بهمون می‌دادن پیروی می‌کردیم و حلال و حرام سرمون نمیشد.

البته مادرم بعضی موقع‌ها با پدرم دعوا می‌کرد و نصیحتش می‌کرد.

رمان روزهای پاییزی | هستی ابراهیم‌نیا

فکر کنم یکی از دلایلی که وضع روحی و جسمی من خوب نیست، همین نون شب‌هناک بوده.

اگر یادتون باشه گفتم که از منظر علمی هم ثابت شده، آقای ایموتو در مورد ملکول‌های آب تحقیقات زیادی انجام داده که اثبات می‌کنه گفتار و کردار و افکار روی محیط تأثیر دارن.

راستش رو بخواید من به پدرم احترام زیادی می‌ذارم. خیلی زحمت برام کشیده؛ اما از ته دلم دوستش ندارم! یعنی فقط احترامه؛ اما مادرم رو واقعاً دوست دارم. زندگی که فقط پول نیست. اخلاق خوب هم برای جلب رضایت بقیه لازمه. پدرم پول خرج می‌کرد؛ اما اخلاق نداشت!

بگذارید از شاخه خانواده بپریم روی شاخه مدرسه و جامعه!

روز اولی که رفتم مدرسه برامون یه جشن گرفتن.

تازه فیلم برداری هم کردن. یادم هست وقتی وارد کلاس می‌شدیم از خجالت سرم پایین بود.

هر کسی وارد کلاس میشد یه شاخه گل بهش می‌دادن. نوبت که به من رسید، حواس معلم به من نبود. من رفتم کنار و بچه‌ها که دونه‌دونه گل می‌گرفتن و می‌رفتن و من هم از اضطراب لبم رو می‌خوردم.

بعد معلم متوجه شد یه گل بی‌صاف بهم داد تا از کادر دوربین خارج بشم! برا من که خاطره بدی بود.

رمان روزهای پاییزی | هستی ابراهیم‌نیا

البته مثل بعضی بچه‌ها نبودم که زار بزنم مامانم رو بخوام! همونجوری که گفتم، اولین‌ها همیشه مهمه.

گفته بودم؟ اگر نگفتم الان میگم!

اولین‌ها همیشه مهمه!

کلاس اول، معلم اول، مدرسه اول، دوستان اول و... .

معلم اول ما خانم چیتکار بود. قیافش خیلی یادم نمیاد؛ اما خط کش چوبی که باهاش تنبیه می‌کرد خوب یادمه! بدی تنبیه و استرس مدرسه این هست که باعث میشه از کتاب و علم هم بدمون بیاد و این یه فاجعه انسانی هست.

کلاس دوم، معلمی داشتم که فکر می‌کرد شنوایی من مشکل داره! منو فرستاد دکتر اونا هم گفتن اصلاً هم کر نیستی!

تازه یه دکتری بود که به من می‌گفت مراقب آینه بغلهات باش؛ چون گوش‌هام بزرگ بود.

فکر کنم درونگرایی و خجالت من باعث شد معلم فکر بد کنه.

کلاس سوم یه آقای معلم ما بود که می‌گفتن خیلی دست بزن داره! اما شکر خدا رفت و یه خانم دیگه اومد که اونم کتک میزد؛ ولی این کجا و اون کجا. کلاس سوم کنار من یه بنده خدایی می‌نشست که همیشه آب دماغش می‌اومد.

من که عادت کرده بودم. شاید شما بهتون فشار بیاد و اذیت بشید!

به قولی آدمی‌زاد فقط به آتیش جهنم عادت نمی‌کنه. بقیه چیزها براش قابل تحمل میشه.

رمان روزهای پاییزی | هستی ابراهیم‌نیا

کلاس چهارم معلمی داشتم به اسم روزگاری، مهربون و فهمیده بود. یادم میاد که با مسائل ریاضی مشکل داشتم. گریه می‌کردم اونم دلداری می‌داد.

الان هم با ریاضی مشکل دارم. اضطراب با ریاضی رابطه داره؛ اما مطمئن نیستم با وسواس هم رابطه داشته باشه. البته یه جا خوندم که یکی از روش‌های درمان وسواس، تمرینات هندسه هست.

کلاس پنجم یه معلم سیبل کلفت گیرمون اومد.

با شلنگ و خط کش و... از خجالتمون در می‌اومد.

البته خاطرات شیرینی هم داشتم؛ ولی فعلاً گذری از روی این دوره می‌گذرم.

خاطرات شیرین مثل... آتاری، اردو، تعطیلات، فوتبال با بچه‌های کوچه و فامیل، جایزه‌هایی که مدرسه بهم دادن، کتاب داستان‌ها و غیره.

می‌رسیم به دوران تلخ و شیرین نوجوانی.

راستش رو بخواید من جز کسانی هستم که اصلاً دوست ندارم به دوران کودکی برگردم.

شکر خدا هرچی بزرگتر شدم کنترل‌م روی زندگی بیشتر شد؛ اما اگر بهم بگن دوست داری به دوران کودکی برگردی یا نوجوانی؟ میگم کودکی!

مدرسه راهنمایی برای من یک جهنم مجسم بود.

هم داشتم به بلوغ می‌رسیدم و هم داشتم مضطرب‌تر و وسواسی‌تر می‌شدم. این ترها به همینجا ختم نمیشه.

رمان روزهای پاییزی | هستی ابراهیم‌نیا

برای مثال هم‌کلاسی‌های شرورتر، همسن و سال‌های کِرم‌تر، معلمین خشن‌تر، تکالیف سخت‌تر و کلی‌تر تر دیگه که تِر زد به زندگی ما.

این دوره مثل یک پل لغزنده برای نوجوان می‌مونه، مخصوصاً از لحاظ عاطفی. اگر از روی پل رد بشه که فبها والا ممکنه بلوغ عاطفیش با مشکل مواجه بشه یا حتی سقوط کنه.

اگر نوجوان بلد باشه به خودش و دیگران نه بگه، حتی اگر درد زیادی متحمل بشه، احتمال سقوطش خیلی کمتره.

ولی اگر به هر دلیل و بهونه‌ای جرائت نه گفتن به نیازهای نامعقول خودش و اطرافیان رو نداشته باشه، احتمال پرت شدن از روی پل زیاده! منم که قربونش برم نه تو کارم نبود.

یکی نبود بگه قبل از هر کار یا حرفی یکم فکر کن یا لأقل مکث کن. تو دوره نوجوونی که هنوز به استقلال فکر و احساسی از دیگران نرسیده بودم، هر تعبیر و تفسیر اشتباه در مورد دیگران رو باور می‌کردم. چقدر احمقانه.

مادرم از هر چیزی به ظاهر پیش پا افتادی یه برداشت تهدیدآمیز و زننده داشت. حتی خونه اقوام نمی‌رفت و این یعنی فاصله گرفتن از زندگی اجتماعی. این یعنی بلد نباشی چطور با دیگران برخورد کنی.

این برداشت‌های اشتباه و نگران‌کننده، الآن شده یکی از پایه‌های اصلی وسواسم. یعنی هر فکری به ذهنم برسه به بدترین و خطرناک‌ترین شکل تفسیر می‌کنم و این باعث میشه حالم خراب بشه.

رمان روزهای پاییزی | هستی ابراهیم‌نیا

حتی شوخی‌های دیگران هم برای من جدی هست و جدی جدی حالم رو خراب میکنه. از من می‌شنوی درستش اینه که مرنج و مرنجان.

مرنج یعنی خودت رو کسی ندون، الکی شلوغش نکن، راحت باش، خاکی باش. نود و نه درصد مسائل رو به شوخی بگیر و اون یک درصد شوخی شوخی جدی بگیر!

می‌رسیم سر اصل مطلب یعنی وسواس. وسواس دیگه چه کوفتی هست؟ قبل از هر چیز توصیه مهمی دارم! به هیچ وجه، به هیچ وجه، با خوندن مطالب در مورد اختلالات و بیماری‌های روانی برچسب به خودتون و دیگران نزنید. تشخیص اختلال روانی کار متخصص هست.

اما تعریفی که از وسواس تو کتاب‌ها داریم به این شرح است:

وسواس دو جور هست:

وسواس فکری و عملی. بگذارید کتابی براتون بگم!

وسواس فکری عبارت است از:

عقاید، افکار، تکانه‌ها یا تصاویر ذهنی پایداری که مزاحم و نامناسب می‌نمایند و به اضطراب یا پریشانی آشکار منجر می‌شوند. مخصوصاً افکار رنج آور در خصوص خشونت و مرتبط با مذهب.

فرد وسواسی به خوبی می‌داند که این وسواس‌های فکری، محصول ذهن خود او هستند و از خارج تحمیل نمی‌شوند.

رمان روزهای پاییزی | هستی ابراهیم‌نیا

وسواس‌های عملی رفتارهایی تکراری (مانند: شستن، منظم کردن، بازبینی) یا اعمال ذهنی (مانند: دعا کردن، شمارش، تکرار واژه‌ها به آرامی) هستند که هدف آن‌ها پیشگیری یا کاهش اضطراب و پریشانی است، نه به دست آوردن لذت یا رضایت.

وسواس فکری همون فکر ناگهانی هست که همه دارند. فرق در مدل تعبیر و تفسیر این افکار است.

ما مدام افکاری که وارد مغزمان میشه رو نظارت و داوری می‌کنیم و تصمیم می‌گیریم که آیا هر کدوم خوب، بد، مهم و غیر مهم، امن یا خطرناک هستند.

راستی اینم بگم که بعدها مطالب دقیق‌تری در مورد وسواس یاد گرفتم که به ترتیب اتفاقات زندگیم، بهتون می‌گم.

بگذارید اون چیزهای که تو اون دوره یاد گرفته بودم رو به زبون خودمونی براتون توضیح بدم.

ریشه وسواس از اضطراب تغذیه میشه.

به خاطر همین در طبقه بندی اختلالات شخصیت، جزء اختلالات اضطرابی قرار می‌گیره؛ یعنی گروه اختلالات شخصیت دورگزینی، وابسته و وسواسی.

وسواس از یه سری افکار ترسناک، مزاحم و چسبنده نشأت می‌گیره.

برای مثال، یک فکر یا تصویر کفرآمیز که مربوط به مقدسات هست و شخص احساس می‌کنه مقصره و این توهین از جانب خودش هست.

رمان روزهای پاییزی | هستی ابراهیم‌نیا

یا افکاری مثل اینکه، فرد احساس می‌کند، ممکنه کنترلش رو از دست بده و به اطرافیانش حمله کنه.

این افکار موجب میشن فرد وسواسی به دنبال خنثی کردن یا جبران اونها باشه. این افکار مزاحم غالباً بیمار را به تکرار برخی کارها و اعمال بی‌فایده و بی‌فایده می‌داره. بیمار با اینکه می‌دونه این افکار و اعمال غیرمنطقی و بی‌فایده است؛ اما نمی‌تونه خودش رو از چنبره اونها رهایی بده بلکه خود را مجبور به انجام اونها می‌بینه. وسواس عملی به دو صورت تعریف میشه:

1. رفتارهای تکراری (مانند شستن دست، بازبینی و چک کردن، منظم کردن) یا اعمال ذهنی (مانند دعا کردن، شمارش، تکرار واژه‌ها به آرامی)

2. رفتارها یا اعمال ذهنی برای پیشگیری یا کم کردن از پریشانی رویداد یا موقعیت هولناک طراحی میشن.

با این حال رفتارها یا اعمال ذهنی به طریقی واقع‌گرایانه با آنچه قراره خنثی کنن یا ازش پیشگیری کنن، ارتباط نداره یا واقعا افراطی هستن.

تحقیقات نشون داده که بیشتر افراد هر از گاهی "افکار سرزده" ناخواسته دارند

در زمینه وسواس فکری عمومی، این افکار سرزده به طور مکرر بروز می‌کنند و اضطراب شدیدی ایجاد می‌کنند که مانع عملکرد روزمره میشه.

رمان روزهای پاییزی | هستی ابراهیم‌نیا

به مرور بیشتر در مورد شخصیت‌های مضطرب و وسواسی براتون می‌گم. تو دوره راهنمایی بود که کم‌کم سر و کله این غول بی‌شاخ و دم تو زندگی من پیدا شد. بله، وسواس رو می‌گم.

وسواس می‌دونست چجوری منو اذیت کنه؛ ولی من کوچک بودم و نمی‌دونستم با چی طرفم.

از بخت بد کسی دور و برم نبود بهم کمک کنه یا حتی دو تا کتاب دستم بده و بگه بخون پسر جون، بخون تا دیر نشده.

مهم‌ترین چیز برای افرادی که مشکل خاصی دارند، یادگیری در مورد اون مشکل هست؛ یعنی مطالعه، گوش کردن به سخنرانی، مشاوره و... .

یادم میاد هرچی خودم رو می‌شستم، انگار نه انگار.

اون موقع نمی‌دونستم چه خبره، الان می‌دونم.

در واقع وسواسی‌ها با دنیای ذهن خودشون زندگی می‌کنن نه با واقعیت.

برای مثال اگر یک فرد عادی دست‌های کثیفش رو یک بار بشوره، یا درب خونه رو یک بار چک کنه خیالش از مؤثر بودن کارش راحت هست؛ اما یک وسواسی اونقدر کار رو تکرار می‌کنه تا حس خوبی بهش دست بده و حس کنه دستش تمیز شده.

بدبختی اونجایی هست که با کم‌ترین تغییر در ریزکاری‌ها، حس خوب گورش رو گم می‌کنه و باید دوباره اون کار رو از اول انجام بدی به امید اینکه حس خوب باز هم گورش رو پیدا کنه!

رمان روزهای پاییزی | هستی ابراهیم‌نیا

تو دوره راهنمایی بود که نگرانی و شک از همه جهت بهم حمله می‌کردن. یک بار که شک کردم به تمیز بودن شلوارم، شلنگ آب رو گرفتم روی شلوار.

مادرم ترسیده بود و برای اینکه حرف تو کله یک وسواسی نمی‌ره، یه کتک حسابی بهم زد تا شاید کله‌ام جا باز کنه و حرف‌هاش رو بریزه اون تو.

دستم رو گرفت و برد پیش یک روانپزشک.

روانپزشک عزیز هم، انگار نه انگار با آدم طرف هست.

سرش رو می‌نذاخت پایین و می‌نوشت. قرص فلوکستین، پراپرانول و هر چیزی که تشخیص می‌داد کمک می‌کنه. تو این زمان بود که من یک دغدغه جدید پیدا کرده بودم. سلامتی روانی، کسب آرامش، کنترل بیشتر روی خودم.

تو دوره راهنمایی یه معلم ترسناک هم گیرم اومد که کلکسیون وسواسی کامل بشه.

هم قیافه‌اش وحشتناک بود و هم خودش.

بعضی روزها یک امتحان پنج نمره‌ای می‌گرفت و حسابی از خجالت‌مون در می‌اومد. یه بار اونقدر من رو زد که صورتم خیس اشک شده بود.

دلایل زیاد میشه پیدا کرد که یه نفر مضطرب بار بیاد، یکیش همین تنبیه هست. دوجور تنبیه داریم: روانی و بدنی.

معمولاً جفتش با هم به کار گرفته میشه؛ یعنی یه چک می‌خوری و هم‌زمان دوتا فحش.

رمان روزهای پاییزی | هستی ابراهیم‌نیا

غر زدن، تحقیر، مقایسه کردن با دیگران، سرزنش، فحاشی و... جز تنبیه روانی به حساب می‌آید.

تنبیه روانی به مراتب بدتر و مضرتر از تنبیه بدنی هست. من واقعاً نمی‌فهمم مقایسه من با همکلاسی‌ام که با سیب‌زمینی مو نمی‌زنه چه تأثیر تربیتی می‌تونه رو من داشته باشه؟

توی دوران راهنمایی بود که تونستم یه نقاشی قشنگ بکشم و نظر معلم هنرم رو جلب کنم.

روی برگه نقاشیم نوشت:

والدین عزیز، لطفاً کلاس طراحی فرستاده شود؛ اما وسواس دست از سرم بر نمی‌داشت.

هنوزم نمی‌دونم وسواس‌ها رو می‌ریختم روی کارها و برنامه‌هام یا برنامه‌ها و کارهام از دستم در می‌رفت و می‌افتاد تو وسواس. بهترین نقاشی که کشیدم، اون موقعی بود که ترس از خراب شدن نقاشی رو کنار گذاشتم و دلم رو به دریا زدم.

ترس و اضطراب با وسواس دست به دست هم داده بودند و همه کارهام رو خراب می‌کردند.

از طرف دیگه، ما وسواسی‌ها خیلی دنبال جزئیات بی‌فایده و فرعیات مسخره هستیم. این هم قوز بالای قوز هست.

رمان روزهای پاییزی | هستی ابراهیم‌نیا

یک قاشق اضطراب و با دوحبه بلاتکلیفی و شک، بریزید تو یک لیوان کمال‌پرستی تا ببینی چه زهرماری میشه! کم‌کم داشت شخصیت‌م کامل‌تر می‌شد و دغدغه‌های ذهنی من بیشتر.

دارو درمانی می‌تونست تا 40 درصد مشکلم رو حل بکنه؛ اما تا زمانی که کنار مصرف دارو، نظام باورها ترمیم نشه. در مورد مشکلات ذهنی مطالعه نشه، اضطراب تغییر مدیریت نشه، احتمال بازگشت بیماری زیاده.

شک و تردید زیاد به همه چیز در زندگی و سواسی‌ها سرایت می‌کنه، مخصوصاً روابط.

تصورش رو بکنید چقدر سخته که حرف‌ها و رفتارهای دیگران رو تهدید آمیز تفسیر کنید.

یک شوخی عادی می‌تونه یک مسئله حیاتی برای ما بشه. ریشه خیلی از درگیری‌ها و اختلافات، سوء تفاهم هست. برای یک سواسی تشخیص درست و غلط سخت میشه.

متأسفانه به آدم‌های که به خودشون شک دارند و فکر می‌کنن بقیه نظر سوی بهشون دارند، به راحتی انگ منحرف بودن می‌زنن.

هرچی بزرگ‌تر می‌شدم اراده و اختیار شخصیت‌م بزرگ‌تر میشد. کم‌کم داشتم با سواس هم قد می‌شدم. دیگه اون بچه کوچولو نبودم که هر بلایی می‌خواست سرم در می‌آورد. می‌تونستم جلوش بیاستم. شروع کردم به مطالعه کردن و سخنرانی گوش دادن.

انسان‌ها از دوره یاد می‌گیرند:

رمان روزهای پاییزی | هستی ابراهیم‌نیا

خواندن با چشم و گوش دادن با دماغ!

ببخشید اشتباه شد، با گوش.

حتی اگر سواد هم نداشته باشیم، کلی سخنرانی و کتاب صوتی داخل اینترنت هست که می‌تونن کار ما رو راه بیاندازند.

همون طوری که با هر بدبختی و مشکل ریز و درشتی غصه می‌خوردم، به خودم حق می‌دادم که با هر شادی و اتفاق خوب ریز و درشتی خوشحال باشم. من حق داشتم زندگی شاد و سالم‌تری داشته باشم. حق داشتم امیدوار باشم؛ حتی اگه داخل جهنم زندگی می‌کردم.

یاد گرفتم که انسان‌ها تدریجاً بهتر یا بدتر میشن.

و یاد گرفتم موانع تحول چی هست. فهمیدم چهار مرحله وجود داره تا ما متحول بشیم و حرکت جدیدی بکنیم و این چهار مرحله عبارتند از:

اول: مخالفت با حقیقت، مقاومت و سرسختی

دوم: انزجار، تنفر، عصبانیت، پرخاشگری

سوم: معامله و چانه‌زنی

چهارم: پذیرش بدون عمل (پذیرش ظاهری)

برای مثال: یک نفر هست که مدت‌هاست سیگار می‌کشه، اگر بهش بگیم که سیگار نکش، چیز خوبی نیست، اول مخالفت مقاومت و سرسختی نشون می‌ده، مثلاً در جواب میگه:

رمان روزهای پاییزی | هستی ابراهیم‌نیا

- من ده‌تا دکتر ریه و قلب رو می‌شناسم که همه‌شون سیگاری هستند، یعنی تو بیشتر از اونها می‌فهمی؟!

بعد با عصبانیت و پرخاشگری عکس‌العمل نشون میدی:

- چرا گیر میدی؟! حالا همه مشکلات حل شده، فقط سیگار کشیدن من مونده؟

و بعد شروع به چانه زنی می‌کنه:

- خوب باشه، کم‌کم ترک می‌کنم.

و اگر باز هم اصرار کنیم مضرات سیگار را قبول می‌کنه؛ ولی کشیدن سیگار را ترک نمی‌کنه.

من می‌خواستم متحول بشم و این یعنی درد کشیدن؛ ولی درد سازنده مثل جراحی نه درد کشنده مثل تصادف. همه چیز تو زندگی درد داره.

یا باید درد و سختی سازنده مثل مسواک زدن رو تحمل کنیم یا دندان درد و عواقب بعدش و یا درد و سختی ورزش کردن یا درد امراض جسمانی.

فهمیدم که اکثر انسان‌ها به دنبال سه چیز هستن.

سلامتی، پول، عشق و محبت.

برای من الویت، سلامتی روانی و جسمی بود.

وقتی بیشتر فکر کردم فهمیدم که الویت بعد پول هست، چون عاشقی که پول نداشته باشه به مرور ممکنه به خاطر سختی‌های زندگی عشقش رو هم از دست بده.

رمان روزهای پاییزی | هستی ابراهیم‌نیا

با مطالعه مثبت و سالم و گوش دادن به سخنرانی در هر فرصتی، گره‌های ذهنیم باز میشد و احساس سلامتی بیشتری داشتم. کم‌کم فهمیدم، برای داشتن یک زندگی سالم و موفق باید به یه سری چیزها بیشتر بها می‌دادم:

1. معنویات.

واقعاً بدون داشتن معنایی درست برای زندگی، تا کجا می‌تونستم پیش برم؟

نمی‌شد بدون در نظر گرفتن خدا و دلیلش برای خلق این جهان، معنایی درستی برای خودم دست و پا کنم. زندگی بی معنی و پر از مشغله‌های مختلف و پر از مُسکن مثل موسیقی و تفریح و... برای من کافی نبود. کم‌کم ارتباطم رو با خدا بیشتر و بیشتر کردم. برای کارم دلیل پیدا کرده بودم.

یعنی زندگی رو محل امتحان خدا می‌دونستم و آخرت رو محل نتیجه‌گیری. برای انسان‌های بزرگ، عشق و محبت به خدا همه چیز بود!

ولی من اونقدر بزرگ نشده بودم و مجبور بودم به شوق بهشت یا ترس از جهنم زندگی سالمی رو دست و پا کنم.

2. گفتار درونی مثبت.

ما بیشترین ارتباط و گفتگو رو با خودمون داریم.

حالا شما حساب کن اگر این گفتگو به دعوا و فحش و غر زدن بگذره چه جهنمی میشه.

افکار، رفتار و گفتار مثبت مثل یه مخلوط کن می‌مونه که ازش احساس مثبت بیرون میاد و همیشه رفتار مقدم بر احساس هست.

رمان روزهای پاییزی | هستی ابراهیم‌نیا

یعنی باید کار رو انجام بدی نه اینکه منتظر باشی تا حالش بیاد. مثلاً به بعضی‌ها میگی چرا کتاب نمی‌خونی؟ می‌گه حالش رو ندارم. حالش ممکنه هیچ وقت نیاد ما باید کار رو انجام بدیم!

3. تجسم مثبت.

یکی از راه‌های خوب برای موفق شدن اینه که تصویری شفاف و مهیج از هدف و زندگی ایده‌آل تون ایجاد کنید و این تصویر رو شب قبل از خواب و صبح بعد از بیدار شدن، چند دقیقه در ذهن تون مرور کنید. باید این رو هم تو برنامه‌ام قرار می‌دادم.

4. افراد مثبت.

اطرافیان انسان می‌تونن باعث صعود یا سقوط آدم بشن. باید در مورد دوستانم و کسانی که می‌خواستم باهاشون رابطه مستمر داشته باشم، تجدید نظر می‌کردم. برای تغییر در زندگی نیاز داشتم با افراد با انگیزه و شاد با افراد امیدوار و مثبت‌اندیش رابطه داشته باشم.

آدم‌های منفی مثل ترمز می‌مونن، نمی‌گذارند شما با سرعت طبیعی حرکت کنید.
5. غذای روحی مثبت.

کتاب‌ها، مجلات، سخنرانی آموزشی و انگیزشی، جز مهم‌ترین مواردی هستن که باید تو برنامه قرار بگیرن. مهم نیست هدفتون چی باشه در هر صورت به آموزش و انگیزه نیاز پیدا خواهید کرد.

6. آموزش و رشد مثبت.

رمان روزهای پاییزی | هستی ابراهیم‌نیا

یادگیری مادام‌العمر و بهبود فردی در جنبه‌های مختلف، به مرور زمان تأثیرش رو می‌گذاره.

شاید اوایل به چشم نیاد؛ اما بعد از یک‌سال متوجه می‌شید که انسان‌ها تدریجاً و به مرور بهتر یا بدتر میشن.

7. عادات مثبت.

تغذیه سالم، ورزش، برنامه‌های عبادی درست، مثل اکسیژن جسمی و روانی می‌مونن. اگه بهشون توجه نشه یه دفعه احساس خواهید کرد که خفگی جفت پا اومده تو دیافراگمتون!

البته منظورم از ورزش، پیاده روی نیست. پیاده روی از هیچی بهتره؛ اما توقع نداشته باشید خیلی اثر بذاره. اینو از برادر کوچکرتون در ذهنتون نگه دارید:

اگر سالم هستید، حتما سراغ یک ورزش منظم باشید!

دیگه وقتش بود که بیشتر با هیولای وسواس آشنا بشم. منظورم شناخت علمی و منجسم‌تر هست.

اول از همه خوبه بدونید که دوجور وسواسی وجود داره.

به قول اسکات پک، بعضی‌ها روان‌رنجور هستند. یعنی خودشون متوجه می‌شند که مشکل دارند و بیشتر خودشون رو عذاب میدن تا دیگران؛ اما بعضی دیگه اختلال شخصیت دارند؛ یعنی قبول نمی‌کنن که مشکل دارند. این‌جور آدم‌ها دچار جهل مرکب هستن و بیشتر دیگران رو اذیت می‌کنن تا خودشون رو.

بی خیال! بریم سراغ ویژگی‌های شخصیت وسواسی:

رمان روزهای پاییزی | هستی ابراهیم‌نیا

۱. تمایل عجیب به کنترل اوضاع و شرایط.

آدم‌های وسواس خیلی احساس امنیت نمی‌کنن و همیشه نگران هستن. به خاطر همین فکر می‌کنن اگر تا جایی که ممکنه روی مسائل احاطه داشته باشن، می‌تونن مدیریت کنن و اضطرابشون کمتر میشه.

۲. کمال پرستی (یعنی هرکاری نه به گونه بهتر بلکه به گونه‌ای بی‌نقص و بهترین انجام شود).

آدم‌ها موجودات ناقصی هستن، وقتی تلاش می‌کنن نقش انسان‌های کامل رو بازی کنن، کلی مشکل براشون پیش میاد.

بهتر بودن و شدن اشکالی نداره؛ اما بهترین بودن بی‌نقص بودن آدم‌ها رو مریض می‌کنه.

۳. درگیر شدن در مسایل جزئی و کم اهمیت.

وسواسی‌ها بیشتر از اینکه درگیر مسائل اصلی و الویت‌های زندگی باشند، درگیر مسائل فرعی و بی‌فایده هستن. مثلاً تمیز بودن صددرصدی لباس‌ها براشون مهم‌تر از مطالعه کردن هست.

۴. توجه بیش از حد به قوانین.

وسواسی‌ها کلاً انسان‌های خشکی هستن.

چیزی که وسواسی به ندرت نشون میده انعطاف هستش. نمی‌تونن به صورت منطقی مسائل رو تجزیه و تحلیل کنن و خیلی سخت قبول می‌کنن یک قانون بی‌فایده رو تغییر بدن و کنار بذارن.

رمان روزهای پاییزی | هستی ابراهیم‌نیا

۵. پرکاری و مولد بودن.

به خاطر حجم زیاد افکار که یک وسواسی تجربه می‌کنه، مطمئناً کارهایی که باید انجام بده هم بیشتر هست. خیلی موقع‌ها وقت کم میارند، چون همش دنبال فرعیات و ریزکاری‌های بی‌فایده هستن. براشون خیلی مهم هست که مفید و موثر باشند!

6. داشتن شک و تردید به خصوص در تصمیمات:

وسواسی‌ها انسان‌های شکاکی هستن. ویروس دودلی در همه زندگی یک وسواسی رسوخ می‌کنه و کلی از انرژی و فرصت‌های زندگی اون‌ها رو می‌بلعه. بعضی موقع‌ها این شک به روابطشون هم سرایت می‌کنه. باید داخل ذهن یک وسواسی باشید تا ببینید چجوری از گاه، گوه می‌سازن و از گوه گاه.

7. دوری از کارهای سطحی و تلاش برای مفید و موثر بودن:

همه انسان‌ها در زندگیشون نیاز دارند که تفریح داشته باشن. برای یک وسواسی هر کار ظاهراً بی‌فایده یا کم‌فایده‌ای دردسر درست می‌کنه.

البته وسواس یک جور افراط و تفریطه.

کار مفید یک وسواسی ممکنه واقعاً مهم نباشه.

شما فکر کن، کسی که سه‌ساعت حمام کردنش طول می‌کشه، باید از کارهای روزمره‌اش کم‌کنه یا از افراط در نظافتش؟

8. لجبازی و یک‌دندگی:

رمان روزهای پاییزی | هستی ابراهیم‌نیا

بله بازم هم بی‌انعطاف بودن. مرغ و سواسی‌ها به طرز مضحک و غیر منطقی یک پا داره و با همون یک پا ده‌تا خروس رو حریفه. ده‌نفر آدم منطقی سرزبون دار رو بذارید جلوش تا ببینید، بعضی آدم‌ها چجوری در برابر فهمیدن مقاومت می‌کنن و در جهت نفهمیدن تلاش.

9. خسیس و نگران:

کافی هست جلوی یک سواسی با یکی از وسایلیش ور بری. اگه بحث آبرو نباشه، همون جا قورتتون میده. و سواسی‌ها کلاً آدم‌های نگرانی هستن.

نگرانی بی‌منطق. برای مثال اگر یک شامپو بخرند، اون رو داخل پلاستیک می‌ذارن و سعی می‌کنن که صاف نگهش دارند تا نریزه. افراط افراط افراط.

10. ناتوانی در دور ریختن لوازم و وسایل.

وسواسی‌ها هیچ چیز رو دور نمی‌ندازند.

حتی بدردنخورترین وسایل و اشیاء رو. اگر خونه داشته باشند و شرایطش باشه، حتماً یک قسمت رو به انباری اختصاص میدن.

اگر کمی وسایلیشون رو جابه‌جا کنید یا برخلاف میلشون دور بیاندازید، باید خودتون رو برای سرکوفت‌های ممتد آماده کنید.

خدا نکنه اون چیز که دور انداختید یک روزی به کار بیاد، اونوقت که دیگه جهنم رو جلوی چشمتون می‌بینید.

11. نظم و ترتیب افراطی:

نظم مد نظر یک سواسی رابطه مستقیم با احساس درونیش داره.

رمان روزهای پاییزی | هستی ابراهیم‌نیا

مثلاً آگه برگه‌هایی که با احتیاط و تقارن کنار هم چیده شده رو کمی تگون بدید، وسواسی احساس دلشوره و اضطراب پیدا می‌کنه و خیلی سریع سعی می‌کنه برگه‌ها رو دقیقاً به حالت قبلی برگردونه.

در واقع یک وسواسی تمام تلاشش رو می‌کنه که طوفان بیرون رو مدیریت کنه؛ اما واقعیت اینه که ما فقط می‌تونیم کشتی خودمون رو مدیریت کنیم.

12. نظافت و تمیزی افراطی:

برای یک وسواسی همه چیز کثیف هست، مگر اینکه خلافش ثابت بشه. خیلی از وسواسی‌ها افراط خودشون رو توجیه می‌کنن و بقیه رو ناپاک می‌دونن. کم‌کم رفت و آمدها با دیگران رو به حد اقل می‌رسونند تا کمتر اذیت بشن.

13. ظاهراً معقول و منطقی:

بعضی از وسواسی‌ها، خیلی مکانیکی فکر می‌کنن.

همدلی ضعیفی دارن، یعنی نمی‌تونن خودشون رو جای شما بذارن و احساسات شما رو بفهمند.

سعی می‌کنن، مسائل رو منطقی تحلیل کنن.

البته منطقی پر از افراط و تفریط که فقط خودشون قبولش دارن.

14. از لحاظ اخلاقی و مذهبی، بسیار سخت‌گیر:

وسواسی‌ها در تشخیص اصل و فرع مشکل دارن و بیشتر درگیر جزئیات کم‌اهمیت می‌شن.

اگر دین‌دار باشن خیلی کاریکاتوری عمل می‌کنن.

رمان روزهای پاییزی | هستی ابراهیم‌نیا

معمولاً ادیان از سه‌بخش عقاید، اخلاق و احکام تشکیل می‌شوند. این سه در کنار هم مثل یک سیستم هستند. برای مثال اگر باتری یک ماشین رو بردارید؛ حتی اگه اون ماشین بهترین موتور و لاستیک رو داشته باشه باز هم قادر به حرکت نیست.

دین‌داری که همش احکام باشه و خبری از اخلاق و عقاید سالم درش نباشه مثل این ماشین نمی‌تونه حرکت کنه. دین‌داری وسواسی‌ها هم پر از تضاد و تناقض هست که هضمش برای خودشون هم سخته، وای به حال وقتی که بخوان فرزندشون رو تربیت کنن.

15. اضطراب اجتماعی:

احساس نگرانی از بودن میان مردم و ترس از طرد شدن یا مسخره شدن، ترس از پذیرفته نشدن، باعث میشه کلاً از جمع‌گریزان باشند.

چون در جمع خیلی تلاش می‌کنن بی‌نقص به نظر برسند، کلی نقاب به صورت می‌زنند که به مرور دچار دل‌زدگی می‌شوند.

یک سری نکات وسواسی هم در مطالعه پراکنده که داشتیم کشف کردم:

- دو بخش چرخه نادرست وجود داره که شما می‌تونید برای ضربه زدن به وسواس اون‌ها رو کنترل کنید.

1. یاد گرفتن تعبیر افکار ناگهانی که ذهن میان به صورت متفاوت و سالم‌تر.

2. یادگیری راهبردهای سالم‌تر طولانی مدت به‌جای تشریفات و اجتناب (بعدا این دوتا رو توضیح میدم).

رمان روزهای پاییزی | هستی ابراهیم‌نیا

- فراموش نکنیم که ما حق برچسب زدن به دیگران رو نداریم. فقط یک متخصص می‌تونه تشخیص بده یک شخص دارای اختلال روانی هست یا نه؟

پس بعد از خواندن مطالب در مورد بیماری‌های جسمی و روانی، اکیداً از برچسب زدن به خودتون و دیگران پرهیز کنید!

- فرق وسواس و اضطراب رعایت بهداشت (کرونا)

آیا شست‌وشو رو بخاطر توصیه‌های بهداشتی انجام می‌دید یا برای رهایی از افکار مزاحم و اضطراب؟

معمولاً وسواسی‌ها با عالم واقعی بیرون کاری ندارند و بیشتر افکار و قضاوت‌های معیوب خود رو ملاک تشخیص قرار میدن. اونها نمی‌شویند تا تمیز بشه، بلکه می‌شویند تا اضطرابشون کاهش پیدا کنه.

یادمون باشه، 20 ثانیه زمان برای شستن دستها کافی هست نه بیشتر!

- آدم‌های مضطرب عادت دارند با ریش، یقه، دکمه و... خودشون بازی کنن و ور برن. گاهی وقت‌ها هم با دندون پوست لبشون رو بکنن یا ریش و سیبلشون رو میل کنن.

- پوست کنی جز ویژگی‌های هست که وسواسی‌ها دارند.

خدا نکنه یه تکه از پوست کنار ناخنشون بلند بشه، تا سوراخ نشه، بی‌خیالش نمی‌شن.

- حرکت مداوم شانه‌ها، ابرو، انگشت و... .

رمان روزهای پاییزی | هستی ابراهیم‌نیا

گاهی با لب و دهانشون کاری انجام میدن که احساس می‌کنید چیزی رو از دور می‌بوسند!

رابطه‌ی بین وسواس و اختلال تیک وجود داره.

- نشخوار فکری: به توجه افراطی ذهن به یک رویداد و تمرکز بیش از حد بر چرایی‌ها و نکات منفی علت آن اتفاقات، نشخوار ذهنی میگن. نشخوار فکری نوعی گفتگوی درونی هست.

کسی که نشخوار ذهنی داره فقط به جنبه‌های انتزاعی یا فلسفی اتفاقات گذشته فکر می‌کند؛ یعنی به چون و چرایی‌ها فارغ از اینکه به بررسی راهکارهای حل آن در زمان حال پردازده.

برای اینکه مفهوم نشخوار ذهنی رو بهتر درک کنید، اتفاقی که در یک روز معمولی برای یک خانم رخ داده رو از زبان خود او براتون شرح میدم. (یک هفته پیش اومدم سوار تاکسی بشم که یه آقایی گفت خانم نوبت منه کلی اینجا منتظر بودما. من برای این رفتم جلو بنشینم که همراه اون آقا دو آقای دیگه هم بودن و به نظرم این خیلی طبیعی بود که من باید جلو می‌نشستم. چیزی بهش نگفتم و رفتم عقب نشستم. از اون روز مرتب دارم با خودم فکر می‌کنم چرا بهش چیزی نگفتم؟ چرا اینقدر راحت گذشتم؟ اصلاً چیزی که من راجع به بر حق بودنم فکر می‌کنم درسته؟ چرا اینقدر آدم پررویی بود؟ چرا ساکت نشستم؟ الان یک هفته گذشته؛ ولی این چراها از مغزم بیرون نمی‌ره.)

_ یک جور احساس و فکر خاصی در بعضی افراد وسواسی وجود داره که فرد احساس آلودگی ذهنی، احساس آلودگی درونی می‌کنه. دلیلش می‌تونه افکار، خاطرات، حوادث، افکار و احساس حقارت، باشه.

رمان روزهای پاییزی | هستی ابراهیم‌نیا

- سوگیری احتمال: متأسفانه وسواسی‌ها فکر می‌کنن که هر چیز ناخواسته که به ذهنشون خطور کنه در محیط تأثیر داره و باید برای مقابله با اون فکر منفی عمل خاصی انجام بدن تا خنثی بشه.

- هم‌جوشی فکر و عمل: وسواسی‌ها باور دارن که هر چیزی که بهش فکر کنن در واقع یه جورایی بهش عمل کردن. به خاطر همین خیلی احساس آشفتگی بهشون دست میده.

- اسناد نامتقارن: وسواسی‌ها خیلی انسان‌های منصفی نیستند. در مورد اتفاقات بد، خیلی خودشون رو مقصر می‌دونن و در مورد اتفاقات خوب، نقش خودشون رو کمرنگ می‌بینن.

یادمون باشه در قضاوت‌ها، سالم‌ترین روش تقسیم تقصیر هست؛ یعنی با فکر و مشورت، مشخص کنیم که چند درصد خودمون مقصریم و چند درصد دیگران، جامعه، دولت و امثال این‌ها.

چرخه عودکننده خود تخریبی: وسواسی‌ها بعضاً شروع می‌کنن به بررسی گذشته و سرزنش کردن خودشون؛ البته بررسی گذشته در زمان خاص، به قصد جبران کردن، مسئله دیگه‌ای هست.

وسواسی‌ها وارد یک چرخه میشن که هرچی جلوتر میره، بیشتر احساس می‌کنن لایق سرزنش هستن و این باعث سرخوردگی میشه.

در واقع هرگونه عذاب وجدان و سرزنشی باید موجب بشه که فرد به دنبال جبران گذشته و بهتر شدن بره؛ ولی اگر موجب زمین گیر شدن یا افسردگی بشه اون وقت تبدیل میشه به عذاب وجدان کاذب و مضر.

رمان روزهای پاییزی | هستی ابراهیم‌نیا

- روش شناخت درمانی (CBT) در کنار دارو درمانی، می‌تونه فشار وسواسی شما رو خیلی کاهش بده.

چهار راهبرد ضروری در روش شناخت درمانی وجود داره:

1. شناخت درمانی: شناسایی و تحلیل عقاید، تعبیر کردن و سایر الگوهای فکری که لایه زیرین ترس شما و میل شما به انجام آداب و رسوم قرار گرفتن.

2. در معرض قرار گیری ذهنی: مواجهه ذهنی با تصاویر، تصورات و افکار وسواسی که ترس رو در شما برمی‌انگیزن و تجسم کردن عواقب ترسناک انجام ندادن آداب و تشریفات.

3. در معرض قرار گیری موقعیتی: مواجهه شدن تدریجی با اشیاء و موقعیت‌های حقیقی زندگی که ترس وسواسی را تحریک می‌کند. (البته نه هر ترسی).

4. جلوگیری از واکنش: مقاومت در برابر انجام تشریفات و اجتناب.

- سه اختلال شخصیت وابسته، دوری‌گزین، وسواس زیرمجموعه اختلالات اضطرابی قرار می‌گیرند و باهم ارتباط دارند. یک فرد مضطرب، به خاطر نداشتن امنیت روانی وابسته افراد دیگه میشه و به خاطر اذیت شدن در روابط و بلد نبودن برخورد درست با دیگران از جمع فرار می‌کنه و دور میشه؛ البته هر کدوم از این سه اختلال ویژگی‌های خودشون رو دارند که بماند.

- چرخه اضطراب، خشم و افسردگی جز ده‌برتر در بدبختی انسان‌هاست. این سه مورد شوم ارتباط نزدیکی باهم دارند و روی هم‌دیگر تأثیر می‌گذارند.

شناخت و یادگیری در مورد این سه شکنجه‌گر جز واجبات هست.

رمان روزهای پاییزی | هستی ابراهیم‌نیا

اگر موارد پایین رو برای مدت دوهفته تجربه کردید، احتمال داره با افسردگی هم دست به گریبان باشید (البته نظر متخصص مهم هست نه احتمالات شما).

1. احساس ناراحتی، غمگین بودن و زود رنجی.
2. احساس شرمندگی، ناامیدی، بی‌ارزشی یا محکومیت.
3. کاهش یافتن علاقه به فعالیت‌های یا سرگرمی‌های معمولی.
4. گریه کردن فزاینده.
5. مشکل در انجام دادن کارها.
6. با وجود فعالیت کم، احساس خستگی و بی‌انرژی بودن می‌کنید.
7. کاهش قابل توجه اشتها و تغییر مداوم وزن.
8. مشکل خواب (به سختی به خواب رفتن یا خوابیدن بیش از حد).
9. مشکل کند بودن، مشکل در تصمیم‌گیری و تمرکز.
10. احساس بی‌ارزش بودن زندگی.
11. افکار مرگ و خودکشی (این مورد زنگ خطر هست و باید سریع به روانشناس مراجع کنید).

...

راستش رو بخواید من همیشه پدر و مادرم رو به خاطر وسواسی شدنم مقصر می‌دونستم؛ اما اشتباه می‌کردم. در واقع، راه درست فرافکنی نبود. راه درست تقسیم تقصیر بود و تو این تقسیم، سهم اصلی به خودم می‌رسید.

رمان روزهای پاییزی | هستی ابراهیم‌نیا

شاید برای شما سخت باشه قبول کنید؛ اما من بعد از این همه تلاش متوجه شدم اتفاقات و مسائل مختلف فقط 10 درصد اثرگذار هستن و 90 درصد روش برخورد من با مسائل تعیین‌کننده هست.

بذارید کمی هم در مورد خانواده و تأثیر اون روی وسواس براتون بگم. در واقع، والدین و سبک فرزندپروری به چهار دسته تقسیم میشن: مقتدر، مستبد، سهل‌گیر و بی‌تفاوت.

سبک مستبد به خاطر روش‌های خشک و پر اضطرابش می‌تونه اختلال وسواس در فرزندان ایجاد کنه.

- والدین مستبد:

(سبک فرزند پروری دیکتاتوری، اردوگاهی)

(کنترل زیاد - محبت کم)

اینجور والدین قوانین انضباطی خشک و نامناسب در خونه قرار میدن و با سخت‌گیری‌های بی‌جا، باید و نبایدهای مستمر و امر و نهی‌های فراوان اجازه هرگونه تصمیم‌گیری صحیح رو از بچه‌شون می‌گیرند. افراط و تفریط در اینجور خانواده‌ها موج می‌زنه. اینجور والدین به علت حیا‌های اخلاقی بی‌جا دور خودشون دیوار آهنی می‌کشن.

یعنی خبری از ارتباط کلامی و غیرکلامی سالم نیست.

هیچ‌وقت در خصوص عوامل مؤثر در انحراف و آسیب‌های اجتماعی (از جمله مواد مخدر و روابط اشتباه و...) با بچه‌هاشون حرف نمی‌زنن.

رمان روزهای پاییزی | هستی ابراهیم‌نیا

- محصول خانواده مستبد: فرزندان خودکامه، ستیزه‌جو، با عزت نفس پایین، دروغگو و ریاکار ناشی از تنبیه فاقد خلاقیت، افسرده و مضطرب، با افت تحصیلی، سخت‌گیر، وسواسی و

- والدین سهل‌گیر (فرزندپروری آسان‌گیر)

(کنترل کم - محبت زیاد).

در این سبک فرزندپروری، والدین عشق و محبت بیش از اندازه رو بدون اعمال کنترل‌های لازم در مورد فرزندان ابراز می‌کنند. اینجور پدر و مادرها، تحت تأثیر این تصور نادرست هستن که روانشناسان با هر جور محدودیت و برخورد مخالفند. (البته خوب هست بدونید که تربیت درست، نیاز به مطالعه و تجربه داره.)

حتی در شرایطی که کودک باید تنبیه سالم بشه، از این کار سرباز می‌زنند و یا با او مخالفت نمی‌کنند. تشویق و تنبیه (نه هر جور تنبیه)، روش‌هایی بسیار مهم و مؤثر هستند که موجب میشن، کودک بین چیزی که درسته و چیزی که نادرسته، تفاوت قائل بشه. اشتباه دیگه در این سبک اینکه برخی از پدر و مادرها در تنبیه کردن، رفتارهای ناسازگار و ناهم‌خوان نشون میدن.

کودک در یک موقعیت، برای کاری که کرده است توبیخ میشه؛ اما جایی دیگه همون کار نادیده گرفته میشه و یا حتی تشویقش می‌کنن. این طرز برخورد، کودک رو در تشخیص درست و نادرست، سردرگم می‌کنه!

والدین بی‌تفاوت (فرزندپروری طرد کننده)

(کنترل کم - محبت کم)

رمان روزهای پاییزی | هستی ابراهیم‌نیا

تو اینجور خانواده‌ها خبری از ارزش معنوی و دینی نیست و محیط خونه مثل قصر دراکولا سرد و طرد کننده است. والدین این خانواده‌ها به سرنوشت فرزندشون اهمیت نمیدن و تماشاچی هستند، اون هم از نوع بی‌تفاوت.

در واقع حضور فیزیکی، روانی و عاطفی ندارند.

محصول خانواده بی‌تفاوت: فرزندان این‌گونه خانواده‌ها به علت عدم مواجهه با موانع در زندگی، زمانی که وارد جامعه میشن به خاطر نداشتن تجربه کافی و شخصیت شکننده به راحتی تسلیم شرایط محیطی میشن.

تنها سبک سالم فرزندپروری:

- والدین منطقی (فرزندپروری مقتدرانه)

(کنترل زیاد - محبت زیاد)

اینجور والدین اهل مطالعه و گوش دادن به سخنرانی در مورد مسائل و مشکلات زندگی‌شون هستند؛ مثلاً وقت می‌ذارن و در مورد تربیت درست فرزند، خانواده سالم، روابط زناشویی درست، آموزش می‌بینن. از طرف دیگه با محبت و مهربون هستن و در شرایط مختلف کنترل خودشون رو از دست نمی‌دن. والدین مقتدر باید بین کودک به عنوان یک انسان از یک سو و رفتارهای کودکانه‌ی او تفاوت قائل بشن.

در واقع، کودک از یک سو از محبت و دوستی والدین اطمینان داره؛ اما از طرف دیگه می‌دونه که رفتارهای نادرستش، پیامدهایی را به دنبال خودش میاره؛ یعنی به خاطر رفتارهای پسندیده‌اش مورد تشویق قرار می‌گیره و به خاطر اعمال

رمان روزهای پاییزی | هستی ابراهیم‌نیا

ناپسندش مواخذه میشه. اینجور والدین به میزان توانایی و سن کودک، بهش مسئولیت میدن.

راستی یادمون نره تنبیه روانی و جسمی جز روش‌های تربیتی سازنده و مناسب نیست.

خوبه بدونیم، بیش از 90 درصد والدین دانا نیستن و بیش از 60 درصد اون‌ها مهربان نیستن.

اکثر والدین خودشون قربان هستن. بهترین روش بخشیدن والدین و گذشتن از اون‌هاست.

سبک تربیتی دیکتاتوری بیشتر موجب نگرانی از بین رفتن امنیت روانی، شک و پارانوئا و...میشه و احتمال وسواسی شدن بچه‌های اینجور خانواده خیلی زیاد هست. درسته که وقتی آدم بزرگ میشه، دیگه می‌تونه رو پای خودش بیاسته و از خودش حفاظت کنه؛ اما یه بچه کوچیک پناهی غیر از پدر و مادرش نمی‌بینه. طرز برخورد والدین حتی روی شناخت فرد از خدا هم تأثیر داره.

مثلاً اگر پدری خیلی دروغگو باشه، بچه‌هاش وقتی بزرگ‌تر میشن فکر می‌کنن همه دروغگو هستن حتی (نعوذ بالله) خدا.

بذارید یکم با همه پدر و مادرها درد و دل کنم.

نمی‌خوام شخص خاصی رو مخاطب قرار بدم، چون همه ما مدیون والدینمون هستیم؛ اما هر پدر و مادری که این مطلب رو می‌خونن خیلی توجه کنن.

میگن یه دیوونه‌ای رفت داخل یه مسجد و داد زد: دیوانه‌ها!

رمان روزهای پاییزی | هستی ابراهیم‌نیا

همه خندیدن. بعد اومد جلو و یکی‌یکی به حضار گفت:

- با تو بودم.

مردمی که تا چند دقیقه پیش می‌خندیدن، متوجه موضوع شدن و با کتک بیرونش کردن. منظورم اینه که دقیقاً با شما که این مطلب رو می‌خونید هستم! پس لطفاً از مرور عیوب دیگران و شخم زدن گذشته بقیه دست بردارید. می‌دونم انسان ممکن‌الخطاست؛ اما این توجیه خوبی برای کم کاری‌ها و تنبلی‌ها نمی‌شه! پول در کنار محبت و توجه مثل یک سیستم هستن که هر کدوم به تنهایی کاری از پیش نمی‌برن؛ اما خیلی از شما فقط پول رو ملاک قرار می‌دید و همه‌ش به بقیه گوشزد می‌کنید که چیزی کم نداشتید.

چطور میشه از شخصی که روزی دوساعت موسیقی گوش میده این بهونه رو قبول کرد که وقت نداشته؟ یعنی واقعاً نمی‌شد روزی نیم‌ساعت از این وقت رو به یادگیری و گوش دادن کتاب صوتی یا سخنرانی اختصاص بدید تا انسان سالم‌تر و بهتری باشید؟ پدر و مادر بهتری باشید؟

چرا وقتی ما اشتباه می‌کردیم بی‌عرضه بودیم؛ اما اشتباه شما فقط یک اشتباه بود. اگر دست یک بچه به یک لیوان آب بخوره و زمین بریزه بهش میگن: - بی‌عرضه ببین چه گندی زدی.

اما اگر دست مادر به اون لیوان بخوره و بریزه، قضا و بلا حساب میشه! از اون بدتر موقعی هست که والدین هیچ تقصیری رو گردن نمی‌گیرن و داد می‌زنن:

- کی این لیوان رو اینجا گذاشته!

رمان روزهای پاییزی | هستی ابراهیم‌نیا

واقعاً چه اشکالی داره اگر اشتباهاتمون رو قبول کنیم؟ یا چه اشکالی داره اگر بگیم بلد نیستیم؟

چه اشکالی داره اگر قبول کنیم ضعف‌هایی داریم و کامل نیستیم؟

آخرش هم شدیم اون که شما هستید نه اون‌ی که شما می‌گفتید باشیم. هزارتا قصه چوپان دروغگو اونقدر تأثیر نداشت که یکبار دروغ گفتن شما.

یه مشکل اساسی که در مورد شما وجود داشت این بود که گذشته رو خیلی بهتر از اون چیزی که بود می‌دیدید. چه در مورد خودتون چه در مورد حکومت‌های قبلی. حال رو خیلی بدتر از اون چه هست می‌دیدید و آینده رو خیلی مبهم‌تر و ترسناک‌تر از اون چه خواهد بود.

مجموع این‌ها می‌شد غم و نگرانی!

من می‌فهمم زندگی کردن در تبعیدگاهی مثل زمین راحت نیست؛ ولی توقع یادگیری و تلاش برای بهتر شدن، درخواست زیادی هست؟

میگن تو قیامت خدا بنده‌اش رو وارد دادگاه می‌کنه و می‌پرسه:

- چرا فلان خلاف رو انجام دادی؟

بنده کمی مکث می‌کنه و بعد جواب میده:

- بلد نبودم.

خداوند در جوابش می‌پرسه:

- چرا یاد نگرفتی؟

رمان روزهای پاییزی | هستی ابراهیم‌نیا

بنده هرچی فکر می‌کنه هیچ توجیه و بهونه‌ای برای دفاع از خودش پیدا نمی‌کنه و فقط گذشته‌اش رو با حسرت مرور می‌کنه. شاید اگر دختر کوچولوی مامانی بیشتر از لوازم آرایش، کتاب دست مادرش می‌دیدید الان زندگی خیلی بهتری داشت و گرفتار روابط نامناسب نمی‌شد. شاید اگه پسر کوچولوی بابایی بیشتر از خوراکی و کنترل تلویزیون، کتاب دست باباش می‌دیدید الان زندگی خیلی بهتری داشت و گرفتار دوست ناباب نمی‌شد.

البته شما انسان‌های بدی نبودید فقط بلد نبودید یا اگر بلد بودید مرد عمل نبودید؛ مگر وظیفه اصلی یک پدر و مادر این نیست که فرزندشون مستقل بشه و بتونه زندگیش رو مدیریت کنه؟

پس چرا خیلی از والدین تلاش میکنن با هر ترفندی فرزندشون رو وابسته به خودشون نگه دارنند؟ چرا به جای مدیریت کردن و جلوگیری از سقوط، هر دو بال فرزندشون رو می‌بندند؟

چرا وقتی بهشون میگی که دچار افراط و تفریط شدند به جایی فکر کردن، بقیه رو متهم می‌کنن؟

قبول دارم، اعتدال داشتن بین این همه افراط و تفریط کار راحتی نیست؛ اما تا موقعی که خودمون رو بی‌عیب ببینیم، هیچ وقت تغییر نمی‌کنیم! ببخشید سرتون رو درد آوردم.

در کل ما بچه‌ها بابت همه چیز از شما ممنونیم.

از اتاق ترمز اعلام می‌کنن زیادی آموزشی شده، فاز رو عوض کنید. خب بریم سر مسائل عشقی مخشی.

رمان روزهای پاییزی | هستی ابراهیم‌نیا

کلمه عشق جز اون کلماتی هست که بیشترین سوءاستفاده ازش شده و کلی سوءتفاهم در موردش وجود داره. اگر یکی از شما پرسید تا حالا عاشق شدی، سریع دسته بالا، ضربدر، مربع رو بزنی و با زانو برید تو لوزالمعده‌اش!

الان پفک هم که می‌خوای بخری باید بین مارک‌ها و طعم‌های مختلف انتخاب کنی. عشق هم چندین و چند مدل داره. حرف عشق شد، من تو دانشگاه یه رفیقی داشتم با سرعت پنج بار در ثانیه عاشق می‌شد؛ یعنی می‌خواست بره دانشگاه به مادرش می‌گفت برم دویست سیصد بار دیگه عاشق بشم، سریع برمی‌گردم.

به نظرتون همچین جذبه و کششی، اسمش عشقه؟

یک از این عشق‌های اشتباه یه بار سر منم هوار شد. صبر کنید قبلش یه توضیح کلی بدم.

مواد لازم برای عاشق شدن سطحی و احمقانه چی هست؟ یک عدد دختر با چشمانی به پهنای یک نان لواش. مژه‌های که اگر تندتند بهم بزنی می‌تونه پرواز کنه. بینی کوچولو موچولوی اوچل موچل.

لب‌های به مانند تیوپ شنا. کمر باریک، سرشونه طویل. دندان‌های براق به مانند لامپ‌های تیره برق.

صدایی دلربا یا دل پاره کن و... .

یه همچین چیزی رو تصور کنید یه دفعه سر راهتون سبز بشه و بپرسه:

- ببخشید، کلاس استاد سورن کجاست؟

در همچین موقعیت حتی اگر استاد رو نشناسی، جواب میدی:

رمان روزهای پاییزی | هستی ابراهیم‌نیا

- بفرمایید بشینید، استاد رو میارم خدمتتون.

یا می‌گید تموم کردیم؛ ولی همین الان زنگ می‌زنم یدونه از انبار بیارن. متأسفانه در برخوردهای اول ظاهر و پوشش آدم‌ها حرف آخر رو می‌زنه.

از من می‌شنوید اصلاً از روی ظاهر قضاوت نکنید.

به قولی گفتنی هیچ وقت یک کتاب رو از روی ظاهرش قضاوت نکن.

انتخاب معشوقه از روی ظاهر مثل خرید کتاب از روی جلدش هست. مثلاً فکر کن بری کتاب فروشی و بگی:

- ببخشید جناب، اون قفسه آخری یه کتاب به رنگ صورتی یواش هست خیلی به دلم نشسته، ممنون میشم برام بیاریدش.

توصیه می‌کنم اگر رفتید خواستگاری حتماً یه دبه آب ببرید و صورت دختر خانم رو بشورید. مورد داشتیم بعد از شسته شدن آرایش، پنج کیلو کاهش وزن مشاهده شده! بذارید بپریم رو شاخه اصلی. بعد از دیدن این دختر، یه دغدغه به دغدغه‌هام اضافه شد، طریقه مخ زنی. البته نیتم خیر بودا.

خلاصه با هزار دوز و کلک توانستم به او نزدیک شده و تا جا داشت مخ وی را بزخم و سیاه و کبود بنمایم و چه حماقتی بود این مخ زنی.

بقیه‌اش رو در داستان‌های عاشقانه زیاد شنیدید.

بگذارید برم جلوتر، جایی که بهش شک کردم.

این شک می‌تونست وسواسی باشه؛ اما درست از آب در اومد.

رمان روزهای پاییزی | هستی ابراهیم‌نیا

سگ پارانویام رو فرستادم دنبالش. اوایل بی‌خودی پاچه می‌گرفت؛ ولی بعدش تو یه کافی‌شاپ کار رو تموم کرد. با یه پسری نشست به بود، نه خیلی خوشتیپ بود مثل من، نه خیلی آقا بود مثل من، فقط پولدار بود مثل بعضی‌ها.

رفتم نشستم میز جلوشون، دختره تا منو دید، مثل آفتاب‌پرست رنگ عوض می‌کرد. چیزی نگفتم، دختره یه بهانه‌ی آورد و از کادر خارج شد. دیگه بهم زنگ نزد و شماره‌ام رو بلاک کرد. بعدها فهمیدم سر این پولداره هم کلاه گذاشته!

این پسر سومی، خیلی خوش‌هیكل و گنده بود یه پاش اندازه نیم تنه من می‌شد. وجدانم قبول نمی‌کرد بی‌تفاوت باشم. با هزار مصیبت شماره موبایلشون رو گیر آوردم و بهشون گفتم با چه موجودی طرف هستن و چه کلاه گشادی تا زیر زانو سرشون رفته. حال زیاد خوب نبود؛ یه چیزی بین حالت تهوع و حالت تحول.

دختره یادم می‌افتد می‌خواستم بالا بیارم و وضعیت خراب خودم یادم می‌افتاد، می‌خواستم متحول بشم و از این فضایی مسخره و غمناک خارج بشم.

یه فکری ذهنم رو به خودش مشغول کرده بود. عشق چیه؟ آیا من عاشق شده بودم؟ فرق عشق و وسواس چیه؟ آیا عشق به تنفر تبدیل میشه یا بی‌تفاوتی؟

فهمیدم که دنیا داره به ما دروغ میگه و عشق واقعی زمین تا زیرزمین با عشقی که در داستان‌ها و فیلم‌ها بهمون نشون میدن فرق داره. در واقع ما باید عاقلانه انتخاب کنیم و عاشقانه زندگی کنیم؛ نه اینکه با هر احساس مبهم و شدید نسبت هر کسی و ناکسی توهم عشق بزنینم.

اولین کاری که کردم هرچی رمان عاشقانه داشتم ریختم تو مستراح؛ البته اشتباه کردم، نباید این کار رو می‌کردم؛ چون چاه مستراح گرفت!

رمان روزهای پاییزی | هستی ابراهیم‌نیا

باید اول ریز ریزشون می‌کردم بعد می‌ریختم تو مستراح.

عشق از عشقه گرفته شده و اون گیاهی بدون ریشه است به نام لبلاب که وقتی به درختی بپیچه اون خشک می‌کنه. عشق در لغت افراط در دوست داشتن معنی کرده‌اند.

انواع عشق وجود داره:

شیفتگی: در عهد جدید به معنای عشق احساسی مشروط به کار میره یعنی (دوستت دارم چون...)

عشق ظاهری: رابطه عاشقانه‌ای که پختگی لازم رو نداره. عشق در دوران جوانی معمولاً کمتر واقعی است.

عشق eros، عشق رمانتیک، عشق لحظه‌ای و... .

انواع دیگه از عشق داریم که بهتره خودتون در موردش مطالعه کنید؛ اما عشق وسواسی دیگه چه صیغه‌ای هست؟

اختلال عشق وسواسی یعنی شما نسبت به یک نفر وسواس پیدا کردید و فکر می‌کنید عاشق او شده‌اید. شما احساس می‌کنید نیازه با وسواس زیاد از این عشق خود مراقبت کنید یا حتی او را مانند یکی از دارایی خودتون کنترل کنید.

علائم اختلال عشق وسواسی:

عزت نفس کم، توجه بیش از حد به یک نفر، افکار و کارهای وسواسی، افکار وسواسی نسبت به آن فرد، نسبت به برخوردهای شخصی اون فرد خاص بسیار حسود، حس می‌کنید نیازه از کسی که عاشقش شده‌اید مراقبت کنید.

رمان روزهای پاییزی | هستی ابراهیم‌نیا

کنترل کردن کارهای او، نیاز مداوم به دریافت اطمینان مجدد، کنترل کردن جاهایی که می‌رود و فعالیت‌هایی که انجام می‌دهد، فرستادن پیام‌های متنی، ایمیل و تماس‌های تلفنی مکرر به کسی که به او علاقمند هستید، مشکل در ایجاد دوستی یا حفظ ارتباط با اعضای خانواده به دلیل وسواس زیاد روی آن فرد خاص.

میشه گفت خیلی از علائم وسواس مثل نگرانی، وابستگی و...رو در خودش داره. افراط و تفریط تو هر صفت و کاری اشکال داره.

برای مثال غیرت یعنی دوست نداشته باشیم ضرر دنیایی یا آخرتی به کسی که دوستش داریم برسه و تا جای ممکن از او در مقابل این مضرات دفاع کنیم؛ اما افراط در مراقبت از کسی اونم با روش‌های اشتباه ممکنه نتیجه عکس بده، مثل همین عشق وسواسی.

یه نظری هست که میگه عشق، سه مؤلفه‌ی اصلی داره.

صمیمیت و نزدیکی (Intimacy)

شور و شوق (Passion)

تصمیم و تعهد (Decision / Commitment)

قوت و ضعف هر یک از این عوامل می‌تونه شکل متفاوتی از عشق رو بسازه و بر این اساس می‌تونیم هشت نوع عشق تعریف کنیم. رابطه‌ی عاشقانه‌ی واقعی از ترکیب هر سه مؤلفه شکل می‌گیره.

رمان روزهای پاییزی | هستی ابراهیم‌نیا

- تعهد یعنی این‌که تا چه اندازه خودتون رو وقف اون می‌کنید که رابطه‌تان رو شاداب و باطراوت نگه دارید؟ تا چه اندازه با یارتون صادق هستید؟ تعهد، شامل مسئولیت‌پذیری و وفاداری و وظیفه‌شناسی میشه.

- صمیمت احساس راحت بودن در کنار یار، بیان راحت عقیده‌ها و نظرهای خودمون هست.

البته صمیمیتی فراتر از فیزیکی مد نظره.

- رمانتیک بودن یعنی اشتیاق برای در کنار هم بودن و رفع سریع مانع‌ها برای وصال و احساسات شدید داشتن.

حفظ یه عشق ایده‌آل دشوارتر از رسیدن به اونه چون هر سه مؤلفه عشق باید در اون فعال باشند.

نظر دیگه در مورد مراحل عشق میگه: (عشق سه مرحله داره: مرحله‌ی شیفتگی، مرحله‌ی پیوند و مرحله‌ی آشنایی. با شناخت این سه مرحله می‌فهمید که آیا عشق شما واقعی است یا نه).

مرحله‌ی شیدایی زمانی هست که شما نمی‌تونید برای بودن با او منتظر بمونید. این مرحله‌ی رمانتیک و خیالی عشقه. در واقع این همون مرحله‌ای که مردم از اون به‌عنوان عشق واقعی یاد می‌کنند؛ اما این مرحله بعد از مدت‌زمان کوتاهی از بین میره.

مرحله دوم مرحله‌ی پیونده. در طول این مرحله سعی می‌کنید که فرد مقابل رو بشناسید و تمام برنامه‌های مختلف زندگی‌تون رو براساس او تنظیم می‌کنید. اگر این مرحله را ادامه بدید به‌تدریج وارد مرحله‌ی سوم می‌شید که به اون مرحله‌ی

رمان روزهای پاییزی | هستی ابراهیم‌نیا

آشنایی می‌گن. در مرحله‌ی آشنایی برنامه‌هایی رو ترتیب می‌دید که فرد مقابل در اون حضور داره و در نهایت با هم ازدواج می‌کنید.

شما کم‌کم متوجه می‌شید که فرد مقابل‌تون در مورد موضوعات مختلف چه احساسی داره و از چه چیزهایی لذت می‌بره. همچنین هم‌زمان روی زندگی شخصی خودتون، مسیرها و اهداف‌تون تمرکز می‌کنید.

براساس باور متخصصان (عشق واقعی) از اینجا شروع میشه. الکی خودمون رو گول نزنیم، یه نگاه به آمار طلاق بندازید تا برق از سرتون بپره.

به نظرتون این زوج‌های که طلاق می‌گیرند از اول از هم متنفر بودن؟ نه اتفاقاً خیلی‌هاشون عاشقانه همدیگر رو می‌خواستن؛ اما مهم‌ترین چیز کُف هم بودن هست نه جاذبه و کشش ابتدایی آشنایی.

اخلاق، باورها، تفریحات، اهداف و... حداقل 70 درصد باید شباهت داشته باشن. بی‌خیال، اینارو گفتم که حواستون باشه تا یه مشکل به مشکلاتتون اضافه نشه. اون روزا حالم اصلاً خوب نبود. فکر می‌کردم به خاطر حال خرابم، مدیریت زندگیم ضعیف‌تر شده! یه روز گوشه خیابون، تو بساط یه کتاب فروش یه کتاب در مورد وسواس پیدا کردم. قیمتش مفت بود، منم خریدمش.

وقتی خوندمش فهمیدم یکی از بهترین کتاب‌ها در مورد وسواس رو گیر آوردم. تازه فهمیدم، من خیلی چیزهای پراکنده در مورد وسواس یاد گرفتم؛ اما شناخت درست و منظمی که بتونم ازش استفاده کنم رو ندارم.

لامصب این وسواس بد دردی هست.

رمان روزهای پاییزی | هستی ابراهیم‌نیا

از یه طرف اضطراب دست از سر آدم برنمی‌داره و از طرف دیگه تغییر کردن خودش باعث کلی اضطراب میشه؛ ولی اضطراب کشنده کجا و اضطراب سازنده کجا! مشکلی که من در شناخت و سواس داشتم پراکندگی اطلاعات بود. همین منسجم نبودن دانش باعث کج فهمی میشه.

دانش درست مثل این می‌مونه که قطعات یک ماشین رو به صورت مجزا بشناسی و بعدش کارکرد مجموعه این قطعات رو بفهمی. بعد از خوندن اون کتاب، ذهنم خیلی بازتر و حالم خیلی بهتر شد.

بذارید برای شما هم توضیح بدم چی یاد گرفتم.

تحقیقات نشون میده روزانه حدود چهار هزار فکر به ذهن انسان می‌رسه که اکثراً ناخواسته هست.

فرض کنید ذهن یک انسان جاده است و افکار هم ماشین‌های داخل این جاده و ما هم مسافرهایی هستیم که کنار جاده ایستادیم.

مشکل و سواسی‌ها اینه که هر ماشینی رو بدون توجه کردن به تعادل روانی و مقصد راننده، سوار میشن. این میشه که نه تنها به مقصد مورد نظر نمی‌رسن بلکه کلی هم صدمه می‌بینن.

واقعیتی که اکثر و سواسی‌ها نمی‌دونن این هست که همه انسان‌ها افکار بیهوده دارند. تفاوت و سواسی‌ها با انسان‌های عادی اینه که افکار خودشون رو مهم‌تر و حیاتی‌تر از افراد عادی تفسیر می‌کنن.

اوضاع وقتی بدتر میشه که با این افکار بیهوده گلاویز میشن و خودشون رو به دردمر می‌ندازند.

رمان روزهای پاییزی | هستی ابراهیم‌نیا

وقتی این افکار رو جدی و تهدیدآمیز تفسیر می‌کنیم سیستم جنگ و گریز بدنمون فعال میشه.

علائمی که تو این حالت تجربه می‌کنیم، نرخ تنفس تندتر، تپش قلب، عرق کردن، انقباض ماهیچه، پریشانی شکم و علائم دیگه که ما رو برای جنگیدن یا فرار کردن آماده می‌کنه و این یعنی استرس و اضطراب.

باورهای رایج که وسواسی‌ها با اون درگیر هستن این موارد هست: تهدیدآمیز تفسیر کردن، اغراق در مسئولیت‌ها، اهمیت زیاد قائل شدن برای افکار، آمیختگی فکر و عمل (یعنی فکر کردن همان عمل کردن هست)، نیاز به کنترل یا سرکوب کردن افکار، نیاز به داشتن اطمینان کامل در مورد اکثر مسائل زندگی؛ ولی چرا آدم‌ها باید همچین افکار بیخودی داشته باشن که بعدش این همه بدبختی تجربه کنن؟

دو فرضیه معروف علمی در این رابطه وجود داره.

1. فرضیه مولد فکر: این افکار برای این است که بتونیم تمام سناریوهای احتمالی رو پیش بینی کنیم و خودمون رو برای مقابله با اون‌ها آماده کنیم.

2. فرضیه صدای ذهنی: این افکار ناگهانی و منفی اهمیت واقعی ندارن و بخش بی‌ضرر در ذهن انسان‌ها هستن. مثل بقیه ماشین‌های پیچیده که وقتی به طور صحیح کار می‌کنن اغلب صداهای عجیبی مثل تک‌تک، خش‌خش و...میده.

وسواس فکری انواعی داره که دونست اون‌ها برای وسواسی جماعت از نون شب واجب‌تره.

رمان روزهای پاییزی | هستی ابراهیم‌نیا

1. احساس مسئولیت افراطی در مورد مسائل مختلف یا نگرانی از اشتباهی که منجر به صدمه زدن به کسی میشه.
 2. آلودگی و میکروب (برای افرادی که اعتقادات دینی ندارند ترس از بیماری و برای مؤمنین ترس از نجس شدن).
 3. تقارن و ترتیب بی‌فایده.
 4. ترس از دست دادن کنترل و مرتکب شدن خشونت کلامی، جسمی و ارتباطات نامناسب.
 5. مذهب و اخلاقیات. مثلاً من کافر شدم یا نه؟
- نکته مهمی که در رابطه با وسواس فکری باید بدونیم اینکه، ما در مورد چیزهای دچار وسواس می‌شیم که بیشترین اهمیت و ارزش رو برامون دارند برای مثال سلامتی، خانواده، مذهب، کار، خدا، پول، آبرو و... .
- در نتیجه این افکار وسواسی و تفسیر نادرست از اون‌ها، یک فرد وسواسی سعی می‌کنه از چیزهای که می‌ترسه اجتناب کنه؛ اما اگر نتونه از اون‌ها دوری کنه وارد مرحله تشریفات میشه تا آرامش موقتی رو تجربه کنه.
- اطمینان مجدد در تشریفات مهم‌ترین چیزی هست که وسواسی قصد داره بهش دست پیدا کنه.
- این تشریفات انواعی دارند:
1. تشریفات اضطراری.

رمان روزهای پاییزی | هستی ابراهیم‌نیا

رفتارهایی که برای کاهش اضطراب و ایجاد یک احساس امنیت، به طور مکرر انجام می‌دیم که معمولاً بیش از حد خیالی و افراطی هستند.

تشریفات اضطرابی زیر مجموعه‌های دارند:

- بررسی و چک: تمایل غیرقابل مقاومت به بررسی کردن و چک کردن. برای مثال چک کردن چند باره درب خانه برای اطمینان از بسته بودن در.

- ضد عفونی کردن و شستشو: این کار با روال خاص و شمارش کردن انجام می‌شود. بهم ریختن هر کدوم از این‌ها باعث می‌شود وسواسی چرخه رو قطع کنه و کل عملیات شستن رو از ابتدا تکرار کنه.

- فعالیت‌های تکراری: معمولاً بی‌معنی هستند و تا رفتن افکار از ذهن ادامه پیدا می‌کنن.

- مرتب کردن و سازمان دادن: تعادل و تقارن افراطی در همه چیز مخصوصاً وسایل خونه.

2. تشریفات کوچک، دومین مدل از تشریفات وسواسی هستند.

این تشریفات جزئی و دقیق هستند و تشخیص دادنشون کمی سخت هست. برای کاهش اضطراب ازشون استفاده می‌شود برای مثال یک فکر ترسناک در رابطه با تصادف باعث می‌شود شخص، فرمان ماشین رو فشار بده و محکم بگیره تا به ترسش از تصادف غلبه کنه.

یا مالیدن دست به شلوار برای پاک کردن میکروب که این عمل بعد از تفکر وسواسی در رابطه با کثیفی انجام می‌شود.

رمان روزهای پاییزی | هستی ابراهیم‌نیا

3. تشریفات ذهنی

افکار، ضرب المثل، دعا، اعداد، تصاویر و... که شما در ذهنتان انجام می‌دید برای خنثی کردن، خاتمه دادن یا ممانعت از اضطراب و نگرانی.

ممکنه از خودتون بپرسید فرق تشریفات با وسواس فکری چیه؟ تشریفات، ارادی هستن و برای کاهش اضطراب انجام میشه برعکس وسواس فکری که غیر ارادی هست و موجب اضطراب میشه.

این تشریفات معمولاً در تعداد دفعات مشخص یا روش خاص انجام میشن.

4. تشریفات جستجوی اطمینان مجدد

چیزهای که شما از قبل می‌دونید؛ اما بارها و بارها می‌پرسید تا شاید مطمئن بشید مثلاً بارها عذرخواهی می‌کنید. ممکن این مدل تشریفات رو سر بسته انجام بدید تا فرد مقابل متوجه نشه، مخصوصاً اگر طرف مقابلتون از وسواس شما خبر داشته باشه و از سؤال‌های تکراری شما خسته شده باشه.

یه نکته در مورد وسواس‌های فکری هست، اونم اینه که این افکار، تصاویر و ضربات یا تردیدها معمولاً یک‌جور مخالفت کامل با مشخصه‌های اخلاقی شما دارن و اغلب در بدترین زمان‌ها و مکان‌ها به ذهنتون می‌رسند. برای مثال افکار کفرآمیز در عبادتگاه و زمان‌های خاص عبادی به انسان حمله می‌کنن.

ممکنه فرد به خاطر محدودیت‌هایی که داره به تشریفات ذهنی مثل خاتمه دادن یا جایگزین کردن اون با فکر قابل قبول‌تر رو بیاره که انرژی زیادی از فرد می‌گیره. در مورد وسواس فکری مذهبی، متأسفانه افراد به دلیل دانش کم در زمینه اخلاقیات و صفات خوب و بد، دچار عذاب وجدان کاذب میشن.

رمان روزهای پاییزی | هستی ابراهیم‌نیا

عذاب وجدان کذاب یا ناقص، یعنی جایی که باید عذاب وجدان داشته باشند، ندارد و برعکس جایی که نباید داشته باشند دچارش میشن.

از طرف دیگه عذاب وجدان کاذب باعث میشه به جای فکر کردن به جبران یا تغییر، فرد زمین گیر بشه که این استفاده نادرست و خطرناک از سیستم وجدان رو موجب میشه؛ اما وسواس‌های مذهبی چه مدل وسواسی هست؟ افکار کفرآمیز، خشونت افسارگسیخته و... در رابطه با مقدسات و یا ترس یا تردید در این باره که آیا گناه کردم؟

دعا و انجام اعمال عبادی خوب هست به شرطی که محدود به زمان مشخص و اندازه مناسب باشه.

اگر تبدیل به تشریفات اضطرابی بشه، خودش مسئله ایجاد می‌کنه.

همیشه یادمون باشه که اگه شیطان صد روش برای منحرف کردن انسان بلد باشه، نودونه روش او از مسیر دین و کارهای خوبه؛ پس حواسمون باشه بازی نخوریم! بد نیست یه جمع‌بندی هم در مورد انواع وسواس و تشریفات مرتبط با اون‌ها داشته باشیم:

1. وسواس مسئولیت با تشریفات بررسی، همراه است.
2. وسواس آلودگی با تشریفات ضدعفونی، همگام است.
3. وسواس تقارن به تشریفات ترتیب و سازماندهی می‌رسه.
4. وسواس فکری غیرقابل پذیرش، تشریفات ذهنی و تشریفات کوچک و تشریفات جستجویی اطمینان هم جز این لیست قرار می‌گیره.

رمان روزهای پاییزی | هستی ابراهیم‌نیا

مسئله مهم بعدی چرخه نادرست تشریفات است.

وسواسی‌ها فکر می‌کنند، این تشریفات هست که اضطراب اون‌ها رو کاهش میده؛ اما در حقیقت بلایی که سرشون میاد دقیقاً از همین ناحیه است؛ اما عواقب چرخه نادرست تشریفات چی هست؟

1. جلوگیری از تشخیص درست و نادیده گرفتن.

2. رسیدن به آرامش کاذب کوتاه مدت و تکیه کردن بیشتر بر این تشریفات سمی.

3. میزان استفاده از این تشریفات به مرور بیشتر میشه و رسیدن به آرامش موقت سخت‌تر، به مرور خود این تشریفات به مشکل اساسی تبدیل می‌شود.

4. با افزایش میزان این تشریفات، خود اون‌ها موجب یادآوری وسواس میشن و مشغولیت ذهنی زیادی ایجاد می‌کنند.

مسئله بعدی چرخه نامناسب اجتناب هست.

عواقب چرخه نامناسب اجتناب، شامل این موارد میشه:

1. نمی‌تونیم همیشه اجتناب کنیم.

2. با اجتناب، ترس از مسائل مختلف ادامه پیدا می‌کنه و بدتر میشه.

3. اجتناب، موجب محدود شدن زندگی میشه و ترس و اضطراب کم‌کم به مسائل دیگه هم سرایت می‌کنه.

بعد از فهمیدن این مطالب باید تحلیل وسواس فکری رو یاد بگیریم. می‌تونیم جدولی بکشیم و در ستون افقی شماره اول بنویسیم: وسواس فکری - محرک‌ها - نفوذهای وسواسی - پیامدهای ترسناک - اجتناب - تشریفات و سایر

رمان روزهای پاییزی | هستی ابراهیم‌نیا

راهبردهای کاهش اضطراب و در ستون عمودی زیر هر کدام، موارد وسواسی که گرفتارش هستیم رو تحلیل کنیم.

یه توضیح کوچیک در مورد هر کدوم از موضوعات تحلیلی بالا:

محرك: شرایط و اشیایی که در زمان مواجهه با اون‌ها، اضطراب و پریشانی ایجاد یا تقویت میشه.

نفوذها وسواس فکری: شامل یک یا چند فکر تصویر یا ضربه‌ی ناخواسته است که موجب اضطراب، محکومیت، عدم اطمینان، تردید یا سایر احساسات پریشان‌کننده میشن.

پیامدهای ترسناک: شامل نتایج بد و مصیبت‌هایی که شما از اون‌ها می‌ترسیدید و پیش‌بینی کرده بودید که اتفاق خواهند افتاد.

اجتناب از شرایط ویژه مورد دیگه هست.

انجام تشریفات و سایر راهبردهای کاهش اضطراب (مثل جستجوی اطمینان مجدد) مورد بعد.

تشریفات اضطرابی، رفتارهایی هستند که شما برای کاهش اضطراب وسواسی و ایجاد یک احساس امنیت به طور مکرر انجام می‌دید.

بررسی و چک کردن، ضد‌فونی کردن، فعالیت‌های تکراری غیرمنطقی، مرتب‌سازی و سازمان دهی از این جمله رفتارها هستن.

اگر در تشخیص محرک‌ها و تشریفات به مشکل خوردید، نکات زیر می‌تونه کمکتون کنه:

رمان روزهای پاییزی | هستی ابراهیم‌نیا

- چه چیزی موجب میشه بخواهید ضد عفونی کنید و به شستشو روی بیارید؟
 - چه چیزی موجب میشه بخواهید، مسائل رو بررسی کنید چون احتمال می‌دید، اشتباهی انجام داده باشید یا کاری رو ناتمام گذاشته باشید یا به اندازه کافی احتیاط نکرده باشید؟
 - چه چیزی موجب میشه دنبال تناسب، ترتیب، تعادل باشید؟
 - چه چیزهای وسواس شدید شما رو موجب میشه؟ مثل چاقو و چکش و... .
 - چه چیزهای وسواس فکری مذهبی شما رو در پی داره؟ برای مثال کتاب مقدس، مکان عبادت و... .
 - بد نیست یک نگاه اجمالی به عواقب وسواس در زندگی داشته باشیم.
 - عواقب عاطفی: نگرانی، افسردگی، عصبانیت، احساس گناه، نارضایتی و... .
 - اجتماعی: مشکل در روابط، درگیری، مشکل شغلی، مشکل در لذت بردن از زندگی و... .
 - اقتصادی: مخارج درمان، مخارج محصولات مرتبط با اعمال وسواسی مثل شوینده و... .
 - عملی: مشکل خواب، مشکل در رانندگی، مشکل در مسائل مذهبی و... .
- قبلاً به صورت پراکنده در مورد درمان وسواس، نوشتم؛ اما یه سری مطلب مهم دیگه در این باره هست که خوبه بدونید. یکی از بهترین روش‌های مقابله، لیست کردن ترس‌ها و طبقه‌بندی اون‌ها براساس میزان اضطرابی هست که ایجاد می‌کنن. اینجوری می‌تونید از ترس‌های کوچکت‌ر برای مقابله شروع کنید.

رمان روزهای پاییزی | هستی ابراهیم‌نیا

در معرض قرار گیری تخیلی برای موقعیت‌هایی هست که مواجه واقعی با آن ممکن نیست، برای مثال مسائل مربوط به خشونت. روش خیلی خیلی مهم دیگه رفتن به سمت سبک زندگی در معرض قرارگیری هست. یعنی تا جایی که می‌تونیم و خطر واقعی برامون نداره با ترس‌هایی که در طول روز باهاشون برخورد می‌کنیم، مواجه بشیم و از تشریفات و اجتناب استفاده نکنیم.

یعنی نگاه کنیم Ocd چی بهمون می‌گه و از چی ما رو می‌ترسونه و با اون ترس مقابله کنیم. این دم آخری دو تا وصیت هم براتون دارم.

1. زندگی، بودن یا شدن، نه داشتن.

یعنی شما باید همسر خوبی بشید نه اینکه زن داشته باشید. شما باید باهوش و تحلیلگر باشید نه اینکه مدرک دانشگاهی داشته باشید.

شما باید وجودتون ثروتمند باشه نه اینکه کلی پول و املاک داشته باشید. بدبختی مردم دنیا اینه که دنبال داشتن هستن. برای مثال پول، ماشین، خونه و... پس سعی کنیم باشیم نه اینکه داشته باشیم!

2. گذشته برای همیشه گذشته و مرده.

اگر تمام دانشمندان دنیا جمع بشن، نمی‌تونن کاری کنند که من در دیروز، یک لیوان آب بخورم.

پس اینقدر درگیر گذشته و حسرت خوردن و اگر و اما نباشیم. می‌دونم گذشته اذیتتون می‌کنه، می‌دونم فکر می‌کنید دیر شده؛ اما اینها فقط یک سری افکار اشتباه دیگه مثل افکار وسواسی هستن. جلوی ضرر رو هر جا بگیری منفعته.

از طرف دیگه هر تلاش برای بهتر شدن ارزش داره، یعنی کاپی به از هیچی.

رمان روزهای پاییزی | هستی ابراهیم‌نیا

تنها زمانی که داریم، زمان حال است.

اگر حال رو درست زندگی کنیم، هم می‌تونیم گذشته رو جبران کنیم و هم می‌تونیم آینده رو بسازیم!

به نظرتون این کتاب، رمان خوبی میشه؟ فکر نمی‌کنم! از لحاظ ادبی و نگارشی، در سطح خوبی قرار داره؟ اونم فکر نمی‌کنم.

من فقط می‌خواستم، هر چی از وسواس بدم رو به شما یاد بدم. این اصلی‌ترین دغدغه ذهن نسبتاً مغشوش من (آراس الی) بود.

این رمان برای یک وسواسی، مثل یک گنج واقعی هست. با خوندنش سال‌های سال جلو می‌افتید.

شاید دوست دارید بدونید الان اوضاعم چطوره و تونستم کاری برای خودم بکنم یا فقط شعار دادم؟

اول بگم که، نبین کی میگه بلکه ببین چی میگه.

بعضی موقع‌ها، یک فرد که نیمی از چرخ‌دنده‌های وجودش ریخته و دنبالشون می‌گرده، دقیقاً قطعه‌ای رو پیدا می‌کنه که ماشین زندگی شما را روشن می‌کنه. بعضی موقع‌ها، جواهری که تو خونه گم شده و همه دنبالش می‌گردن رو هیچکس نمی‌بینه؛ اما یک دختر بچه پیداش می‌کنه.

مهم‌ترین چیز اینه که شما قطعات رو بردارید و استفاده کنید؛ اما اوضاع کلی من خیلی بهتره.

رمان روزهای پاییزی | هستی ابراهیم‌نیا

چون از بچگی یک حریف سگ جون به نام وسواس داشتم و این باعث شد کلی تلاش کنم.

هر جا وسواس بهم گفت نمی‌تونم من تلاش کردم، هر جا گفت ترسو هستم، من به سمت ترس حرکت کردم تا بهش ثابت کنم ترسو نیستم.

ساعت‌ها مطالعه کردم تا زندگیم بهتر بشه تا وسواس رو شکست بدم. وسواس می‌تونه باعث بشه شما با جنگیدن و تسلیم نشدن، موجود بهتری بشید و می‌تونه موجب بشه شکست بخورید و افسرده بشید. وسواس واقعیت زندگی ما هست و نحوه برخورد ما با اون، نتیجه رو مشخص می‌کنه.

خوبه که بدونید من تلاش زیادی کردم و وضع مالی خوبی دارم. خدا رو شکر، از خیلی از افراد عادی و پولدار، جلوترم.

تونستم دانشگاه برم و کلی کتاب مطالعه کردم، کلی مهارت‌های مختلف یاد گرفتم، بلدم موسیقی بنوازم، سال‌هاست ورزش رزمی رو دنبال می‌کنم و تو مسابقات هم شرکت کردم و یک زبان خارجی رو در حد خوبی یاد گرفتم.

این یعنی، از خیلی افرادی که مشکلات روانی منو ندارند جلوترم و سعی می‌کنم روز به روز بهتر بشم.

با تشکر فراوان از تمام اساتید عزیز که گفته‌ها و نوشته‌های آنها، زندگی میلیون‌ها نفر را متحول کرده.

آیت‌الله تقوایی، آیت‌الله مظاهری، آیت‌الله فاطمی نیا

استاد شاهین فرهنگ، استاد انوشه، استاد فرهنگ هولاکویی، حجت‌الاسلام فرحزاد، حجت‌الاسلام قرائتی، استاد حبشی، استاد مجد، استاد رائفی پور، استاد

شجاعی.