

راجع به یکی از برادرانم می نویسم که در کشور متبوعه پیشین سکونت دارد. او از جوانیش مرض عجیب و غریبی داشته که هنوز چاره ای اساسی برای آن پیدا نشده است. به این شرح که او همیشه در باره امور خانه، لوازم شخصی و همه چیز دیگر بی نهایت دقت و وسواس به خرج می دهد. در خانه خودش به هیچ کس اجازه نمی دهد که به وسایل آشپزخانه دست بزند. چنانچه دست شخص دیگری به لوازم آشپزی او بخورد، او با دقت زیادی آن وسیله را چندین بار می شوید. او در امر شستشو و نظافت آنقدر دقت و وقت صرف می کند که این کار ساعتها به طول می انجامد. اگر فرض کنیم که زمانی که انسان معمولاً برای استحمام لازم دارد، حداکثر نیم ساعت است، او 3 ساعت را صرف نظافت و شستشوی خود می کند. اگر روزی او را مجبور به تعجیل کرده یا به نحوی کار طولانی او را قطع و یا از آن جلوگیری کنند، او بقیه آن روز را با عصبانیت و خشم خواهد گذراند. او همچنین در سر موعد مقرر و با دقت فراوان به عبادت می پردازد. شستشوی دستهایش را با چنان تشریفات طولانی و مفصلی برگزار می کند که من هیچگاه در عمرم ندیده ام. البته زمانی او را به عنوان فردی منزله و مؤمن ستایش می کردیم؛ ولی حالا می بینم که او خودش هم به این صورت در زندگانش سعادتمند نیست. او هنوز ازدواج نکرده؛ و می گویند که هنوز زنی لایق وی پیدا نشده است. در صورتی که من فکر میکنم که هیچ زنی حاضر نیست با چنین مرد وسواسی و عجیبی زندگانی کند. حتی او خودش گاهی در این مورد با من درد دل کرده و گفته که می داند که عادات و افکاری که ذهنش را احاطه و مشغول می کنند برایش مشکل ساز هستند؛ ولی کنترل آنها از دست خودش خارج است. آیا به هیچ نحوی می توان او را کمک کرد؟

یک خواهر

خواهر عزیز،

از مطالب شما چنین برداشت می شود که برادران رنج زیادی از زندگانی خودش می برد. به نظر می رسد که او خودش را سخت گرفتار تشریفات شستشو و سایر امور مربوط به نظافت کرده است. انجام این تشریفات زمان زیادی از اوقات روزانه را گرفته و در نتیجه روی موضوعات مهم زندگانی او نیز تأثیر می گذارد. اشاره نکرده بودید که آیا او به سر کار میرود و امرار معاش خود را چگونه تأمین می کند؛ چون مشغله کار روزانه همراه با چنین عوارضی باید بسیار مشکل ساز باشد. اگر مسائل او تنها عوارضی است که شما به آنها اشاره کرده اید؛ اصطلاحاً می توان گفت که برادران مبتلا به یک نوع اختلال ذهنی ناشی از وسواس شدید و غیرارادی می باشد. این اختلالات ذهنی، از جمله ترس از آلودگی را در بر دارد که نتیجتاً به افراط در شستشو و نظافت بیش از حد منجر می گردد. این اشخاص ممکن است وسواس مبرمی پیدا کنند که هر شینی باید در مکان معینی باشد و هر امری در زمان و به نحو مشخصی انجام پذیرد؛ و یا حتی ممکن است مکرراً تصور کنند که انجام امری را فراموش کرده یا آنرا با دقت کافی انجام نداده، و در نتیجه مادام در حال و ارسی و کنترل کارهایی هستند که در واقع انجام داده اند. به عنوان مثال، برای چنین اشخاصی حتی بیرون رفتن از خانه ممکن است مدت زیادی به طول انجامد، چون باید تمام امور لازم برای ترک خانه، بارها و بارها و ارسی و بازدید گردد. برخی از این اشخاص دائم در وحشت از این به سر می برند که احتمالاً به نوعی بیماری خطرناک دچار خواهند شد، یا دچار شده اند. این ترس و خیال عموماً از بیماریهایی نظیر امراض مقاربتی و سرطان است. این افراد غالباً بیش از اندازه لازم به پزشک و درمانگاه مراجعه می کنند. برخی از کسانی که دچار اختلال ناشی از وسواس می باشند؛ ممکن است که بار گاهی را به دوش بکشند؛ که مثلاً به خاطر غفلت آنها، صدماتی به دیگران وارد آمده؛ پس بنا بر این، آنها باید بعد از این در انجام هر امری سعی و دقت فراوانی به خرج داده و نتیجه را چندین بار بازدید نمایند.

عوارض ناشی از اختلالات وسواس غیرارادی، که شامل چندین نوع می باشند، از احساس نگرانی و اضطراب نهفته در شخص سرچشمه می گیرند. این عوارض به صورت تصورات و اعمالی غیرارادی در شخص ظاهر می شوند، که در بالا به آنها اشاره شد. این تصورات یا افکار غیرارادی موضوعاتی است که مرتب به ذهن شخص هجوم می برند، و با وجود اینکه موجب اضطراب وی می شوند، ولی او نمی تواند به نیروی اراده آنها را از ذهنش دور نماید. اعمال غیرارادی، عبارت از کارهایی است که شخص برای فرار از اضطراب ناشی از هجوم افکار غیرارادی، مرتباً آنها را تکرار می کند. غالباً اشخاص مبتلا به وسواس دچار نوعی "دپرسیون" یا افسردگی نیز می شوند.

اشاره نموده اید که برادران واقف است که دارای مشکل بزرگی می باشد. میزان درک و ادعان مشکلات اشخاص وسواسی با یکدیگر بسیار متفاوت است. اگر بنا به نوشته شما، چنین مسأله ای سابقه طولانی داشته باشد، اثر زیادی بر روابط اجتماعی شخص گذاشته و به تدریج او را وادار به گوشه نشینی و انزوا می کند. اثرات بد عوارض وسواس ممکن است بر روی اطرافیان خیلی کند تأثیر بگذارد. همانطور که خودتان نیز اشاره کردید؛ قبلاً حتی برادران را به عنوان شخصی منزله و مؤمن ستایش می کرده اید؛ ولی ظاهراً با گذشت زمان، کم کم تحمل چنین وضعی برایتان سخت شده است. خیلی از این بیماران از بروز عوارض و علائم بیماریشان خجالت می کشند و اطمینان ندارند که برای رفع مشکلشان کاری بتوان کرد. برعکس، برای کمک به حل این مسأله راههایی وجود دارد. به تجربه ثابت شده؛ که استفاده از دارو، و روشهای روان درمانی در جهت اصلاح و بهبود رفتار این بیماران، خیلی مؤثر بوده است. البته امکان دارد که شخصی که شدیداً دچار وسواس است، هیچوقت به طور کلی از شر افکار و اعمال غیرارادی ناشی از وسواس خود رهائی پیدا نکند؛ ولی دارو عوارض سخت و بسیار شدید او را تخفیف می دهد. بهترین راه این است که خویشان شما برادران را به مطب پزشکی برده و تمام علائم و عوارض مشهود او را همان جا در حضور خودش به پزشک اظهار نمایند. حصول کمکهای صحیح، می تواند خیلی به زندگانی او بهبود بخشد.

"سیرکو سویگانن" Sirkku Suikkanen

روانشناس