

مغز و سواسی خود را دوباره سیم‌کشی کنید

مهارت‌های مؤثر مبتنی بر علوم اعصاب
برای رهایی از ترس‌ها و افکار وسواسی



فهرست مطالب

سخن مترجم	۹
بخش ۱: اصول مغز و سواسی	۱۵
فصل ۱: و سواس در مغز: مغز شگفت‌انگیز و آزاردهنده انسان	۱۷
فصل ۲: ریشه اضطراب: شناختن بادامه	۳۵
فصل ۳: قشر مغز: راهنمای ایجاد اختلال و سواسی - اجباری شما	۵۳
فصل ۴: ریشه‌های نگرانی و و سواس	۷۰
بخش ۲: آرام کردن بادامه	۸۹
فصل ۵: شناختن و مقابله کردن با واکنش دفاعی	۹۱
فصل ۶: آرام کردن بادامه با راهبردهای آرمیدگی	۱۱۲
فصل ۷: ورزش و خواب برای بادامه	۱۳۸
فصل ۸: زبان بادامه	۱۵۱
فصل ۹: آموزش بادامه	۱۶۹
بخش ۳: مدیریت قشر مغزتان	۱۸۹
فصل ۱۰: چطور تفکر و سواسی تان را مدیریت کنید	۱۹۱
فصل ۱۱: چطور قشر مغزتان را آرام کنید	۲۰۶
نتیجه‌گیری	۲۲۶
سپاسگزاری‌ها	۲۲۹
منابع	۲۳۱
واژه‌نامه انگلیسی به فارسی	۲۳۶
واژه‌نامه فارسی به انگلیسی	۲۳۷

فصل ۱

وسواس در مغز

مغز شگفت‌انگیز و آزاردهنده انسان

ما اغلب بسیار زیاد به مغز انسان فکر می‌کنیم و بر همهٔ موفقیت‌هایی که با آن به دست آورده‌ایم، از ساخت اهرام گرفته تا سفر به ماه، تمرکز می‌کنیم اما مغز انسان همچنان می‌تواند با ایجاد ادراک‌ها، افکار و باورهایی که ما را آزار می‌دهند، ما را به دام بیندازد. مغز شما می‌تواند تردیدهایی ایجاد کند که شما را پیوسته نگران کند. با افکاری که نمی‌توانید فکر کردن دربارهٔ آنها را متوقف کنید، می‌تواند بر تمرکز شما مسلط شود. می‌تواند شما را به سوی این احساس هدایت کند که برای رسیدن به حس‌رهایی باید کاری را بارها انجام دهید. می‌تواند با تولید بی‌وقفه سناریوهای مختلف و غیرممکن جلوه‌دادن تشخیص اینکه چه چیزی درست است، مانع ساده‌ترین تصمیم‌گیری‌های شما شود. چگونه می‌توانید از این فرایندهایی که مغز تولید می‌کند خارج شوید؟

ممکن است به نظر برسد پاسخ‌دادن به این پرسش بسیار دشوار است. به‌هرحال، شما در واقعیتی که مغزتان تولید می‌کند زندگی می‌کنید. هر منظره‌ای را که می‌بینید به وسیلهٔ ارتباط‌های پیچیده بین چشم‌ها و آن بخش‌هایی از مغزتان میسر می‌شود که اطلاعات دریافت‌شده توسط چشم‌هایتان را پردازش و تفسیر می‌کنند. اگر این ارتباط‌ها از بین برود، حتی اگر چشم‌های شما به‌طور کامل سالم باشد، قادر به دیدن نخواهید بود. به‌همین ترتیب، برای شنیدن صدا، از تیک‌تاک ساعت گرفته تا فریاد واژهٔ «آزادی!»، محتاج مغزتان هستید تا معنای صداهایی که پردهٔ صماخ گوش‌تان را می‌لرزاند تفسیر کند. اگر ناحیهٔ لوب گیجگاهی، یعنی بخشی که معنای واژگان را تفسیر می‌کند، آسیب

ببیند، ناگهان صحبت‌های دوست شما شبیه به برخی از زبان‌های عجیب خارجی یا نامفهوم به نظر تان می‌رسد. گوش‌ها و قسمت‌هایی از مغز تان در حال پردازش صداها هستند پس می‌توانید آنها را بشنوید اما چون این قسمت از مغز آسیب دیده است همهٔ خاطرات مربوط به معنی این صداها از بین رفته است. مغز شما به صداهایی که می‌شنوید معنی می‌دهد.

بیشتر ما توجه نمی‌کنیم که برای درک واقعیت چقدر به مغزمان وابسته هستیم، مگر زمانی که آن را از دست بدهیم. ادراک‌های ما به وسیلهٔ شیوهٔ کار مغز، با همکاری بخش‌های متعددی از مغز در هر ادراک، شکل می‌گیرد. وقتی خانم فران با ماشینی تصادف کرد و سرش به پیاده‌رو خورد، ناحیهٔ ویژه‌ای در پشت مغز او به نام شکنج دوکی شکل آسیب دید. او ناگهان متوجه شد که نمی‌تواند چهرهٔ افراد را تشخیص دهد. او چهرهٔ کسی را می‌دید، اما نمی‌توانست تشخیص دهد که آیا این چهرهٔ کسی است که او را می‌شناخته یا یک غریبه است. به محض صحبت کردن آن شخص، او در بیشتر موارد می‌توانست متوجه شود که آیا شخصی است که او را می‌شناسد اما در بقیهٔ عمرش در استفاده از چهره برای شناسایی افراد مشکل داشت. او مجبور بود برای کمک به خودش به نشانه‌های دیگری مثل صدای آنها، موضوعی که مطرح می‌کردند یا ویژگی خاصی مثل موهای فر قرمز یا ابروهای تیره تکیه کند. بسیاری از ما این را بدیهی فرض می‌کنیم که مغزمان ساختارهای پیچیدهٔ چهره‌ها را پردازش می‌کند و خاطره‌های دقیق دربارهٔ آنها را ذخیره می‌کند تا بتوانیم چهرهٔ آشنا را تشخیص دهیم. ما توجه نمی‌کنیم که چگونه هستی‌مان به وسیلهٔ مغز شکل داده شده است.

وقتی متوجه شویم که زندگی را با مغزی می‌گذرانیم که دنیا را برای ما پردازش و تفسیر می‌کند، چگونه می‌توانیم از مغزی بگریزیم که پیوسته دنیا را خطرناک نشان می‌دهد؟ اگر افکار مربوط به آلودگی بر افکارمان مسلط هستند، چگونه می‌توانیم آنها را متوقف کنیم؟ اگر نگرانیم که کسی آسیب برسانیم یا غدهٔ سرطانی در حال رشدی در بدنمان داریم، چگونه می‌توانیم از آنها بگریزیم؟ اگر هربار که رانندگی می‌کنیم احساس وحشت کنیم، چگونه می‌توانیم بر آن غلبه کنیم؟ این مغز دیگر در شناخت دنیا و سازگاری با آن به ما کمک نمی‌کند. آن به اتاق شکنجه تبدیل شده است!

اگر مغز به اتاق شکنجه شما تبدیل شده باشد، چگونه می‌توانید از آن بگریزید؟ اگر اختلال وسواسی - اجباری داشته باشید، به‌ویژه نیازمند پاسخ این پرسش هستید. شما نیازمند پاسخ‌هایی درباره چگونگی کارکردهای مغز هستید تا بتوانید چگونگی گریز از تله اختلال وسواسی - اجباری را درک کنید. واقعیت این است که مغز شما براساس قوانین و محدودیت‌های خاصی عمل می‌کند. وقتی بدانیم مغز چگونه کار می‌کند، می‌توانیم قوانین و فرایندهای حاکم بر کارکرد مغز را به روشی به‌کار بگیریم که اجازه داشتن کنترل بیشتر بر زندگی را به ما بدهد. برای مثال، دانستن اینکه مغز در هر لحظه فقط می‌تواند توجه را بر یک چیز متمرکز کند، یک سلاح مهم دفاع از خود برای شخصی با تفکر وسواسی است. به شما نشان خواهیم داد که چگونه از این محدودیت در مغزتان به نفع خودتان استفاده کنید و ابزاری برای داشتن کنترل بیشتر بر افکار و نگرانی‌هایی که شما را آزار می‌دهند به شما می‌دهیم. وقتی عملکردهای مغز وسواسی را بشناسید، همان‌طور که به آن اشاره خواهیم کرد، روش‌های بیشتری را برای کنترل آن درک خواهید کرد.

درست همان‌طور که شما باید درباره چگونگی عملکرد ماشین‌تان شناخت کافی داشته باشید تا آن را در شرایط خوبی نگه‌دارید، باید به‌اندازه کافی درباره مغزتان هم بدانید تا آن را وادار به عمل به‌شیوه‌ای کنید که منجر به راحتی بیشتر شما شود. داشتن وسواس‌ها یا نگرانی‌های پیوسته در مغزتان مثل داشتن ماشینی با نقص فنی یا اشکال در عملکردی خاص است. دانستن درباره نقص فنی در موتور ماشین‌تان می‌تواند در دانستن چگونگی مدیریت مشکل مفید باشد. ممکن است لازم باشد به‌طور پیوسته میزان روغن را بررسی کنید و به‌طور منظم مقداری به آن اضافه کنید. ما هردو نویسنده این کتاب دکتری تخصصی داریم اما نمی‌دانیم که وقتی ماشین صدای عجیبی می‌دهد یا از آگروز دود زیادی خارج می‌شود، باید چه‌کار کنیم. ما با جرمی، مکانیک مخصوص خودمان تماس می‌گیریم و او به ما می‌گوید که باید چه‌کاری انجام شود.

در این کتاب توضیح خواهیم داد که چگونه می‌توانید مغز وسواسی‌تان را برای بهبود زندگی‌تان دوباره سیم‌کشی کنید. همان‌طور که ما به مکانیک خودمان مراجعه می‌کنیم، شما هم به محل درستی آمده‌اید. ما فرایندهای زمینه‌ساز افکار وسواسی و

اجبارهایی که شما را آزار می‌دهند شرح خواهیم داد و روش‌هایی برای کاهش این افکار و رفتارها و جایگزین کردن آنها با افکار و رفتارهایی که به شما امکان داشتن زندگی پربارتر و شادتری را می‌دهند ارائه خواهیم کرد. ما فرایندهایی که احساس‌های عذاب‌آور اضطراب و هراس را به وجود می‌آورند توضیح خواهیم داد، همان احساس‌هایی که اغلب شما را (بارها و بارها) وادار به انجام رفتارهای خاصی می‌کنند تا اندکی آرام شوید. با توضیح روش‌های جدید مقابله کردن به شما خواهیم آموخت که چگونه از چرخه‌های معیوبی که احساس می‌کنید در آنها گرفتار شده‌اید، خارج شوید. این امر مستلزم یادگیری روش‌های برخورد مؤثرتر با افکار و سواسی و همچنین یافتن راه‌هایی برای مقابله کردن با اضطراب است؛ یعنی از طریق جلوگیری از ایجاد اضطراب زیاد در مغزتان، زندگی با مقداری اضطراب تا فروکش کردن آن و خاموش کردن اضطراب در اسرع وقت.

چه عواملی باعث ایجاد اختلال و سواسی - اجباری می‌شود؟

اگر اختلال و سواسی - اجباری دارید، طبیعی است که کنجکاو باشید بدانید مغزتان چه مشکلی دارد. آیا نقص یا اشکالی در عملکرد دارد؟ ما می‌خواهیم در ابتدا بگوییم که همه ما دارای نقص‌ها و اشکال‌هایی در عملکرد مغزمان هستیم؛ هیچ‌کس مغز کاملی ندارد. هر انسانی متفاوت و منحصر به فرد است و از ترکیب ژن‌های دو فرد مختلف و طی فرایند پیچیده اتحاد و تقسیم سلولی که واقعاً شگفت‌انگیز است به وجود آمده است. برخلاف ماشین‌ها که برای به حداقل رساندن اشکال‌های فنی مورد آزمون قرار گرفته، طراحی شده و بازطراحی می‌شوند، چنین فرایندی برای ایجاد مغزهای به‌طور کامل کارآمد برنامه‌ریزی نشده است. هر شخص نقاط قوت و ضعف خاصی در مغزش دارد. بهترین کاری که می‌توانیم انجام دهیم بهره‌بردن از نقاط قوتی است که در مغزمان داریم و اینکه مغزمان را تربیت کنیم تا هرچه بهتر یاد بگیرد و از پرداختن به جنبه‌هایی از زندگی که نیاز به استفاده از کارکردهای کمتر مناسب مغزمان دارد، اجتناب کنیم. برای مثال، برخی مغزها در زمینه ریاضی عالی هستند و شخص را تبدیل به یک حسابدار عالی می‌کنند و برای برخی مغزها بهتر است که از این حرفه دوری کنند.

برخی افراد مبتلا به اختلال وسواسی- اجباری مغزی دارند که ساعت‌ها به‌طور جدی بر جزئیات کم‌اهمیت یک موقعیت متمرکز می‌شود و تازمانی که همه‌چیز درست نشود راضی نمی‌شود. این نوع مغز می‌تواند شخص را به نویسنده‌ای دقیق و بی‌غلط تبدیل کند اما همچنین می‌تواند در موقعیت‌های دیگر مشکلاتی ایجاد کند؛ مثل اینکه شما هرگز به‌موقع به مقصد نرسید چون تازمانی که همه‌چیز درست نباشد برای ترک خانه احساس آمادگی نمی‌کنید. ما می‌توانیم مغز و رفتارمان را از طریق یادگیری و پرورش مهارت اصلاح کنیم، همه ما نقاط قوت و ضعف خودمان را داریم که بسیاری از آنها مربوط به مغز خاصی است که به ارث برده‌ایم.

بخش‌هایی از مغز که با نشانه‌های اختلال وسواسی- اجباری مرتبط هستند شامل نواحی لوب‌های پیشانی در قشر مغز، عقده‌های قاعده‌ای و ارتباط‌های بین لوب‌های پیشانی و بادامه است (فولانا و همکاران، ۲۰۱۷؛ نظیر و همکاران، ۲۰۲۰؛ ولتر و همکاران، ۲۰۱۱). در فصل‌های آتی در مورد این نواحی مغز بحث خواهیم کرد اما اکنون پرسش این است که چرا این ساختارهای مغز در افراد مبتلا به اختلال وسواسی- اجباری واکنش متفاوتی دارد؟ ما متوجه شده‌ایم که اختلال وسواسی- اجباری و دیگر اختلال‌های مرتبط با اضطراب در خانواده‌ها جریان دارد و این امر نشان می‌دهد که آنها به‌نوعی ارثی هستند. اگر والدین مضطربی دارید، به‌احتمال‌زیاد مشکلات اضطرابی خواهید داشت. مطالعات فرزندخواندگی روشن کرده است که این امر فقط مربوط به تربیت‌شدن توسط والدین مضطرب نیست؛ بلکه یک جزء وراثتی به‌طور قطع در این اختلال‌ها نقش دارد (گرگوری و الی، ۲۰۰۷) اما وراثت تنها عامل مهم نیست. ما همچنین ترس‌ها و نگرانی‌های خاص خودمان را از تجربه‌های فردی، خانواده و دوستان می‌آموزیم. به‌عبارت‌دیگر، فرایندهای مرتبط با اختلال وسواسی- اجباری در مغز شما نتیجه‌ی هردوی گرایش‌های وراثتی و تجربه‌های زندگی است (نستاد، گرادوس و ساموئل، ۲۰۱۰).

به‌علاوه، پژوهشگران کشف کرده‌اند که تفکر وسواسی و نشانه‌های اضطرابی دیگر می‌تواند به‌واسطه‌ی ویروس‌هایی که مغز را تحت تأثیر قرار می‌دهند، ایجاد شود. دو ویروسی که به‌طور معمول کودکان سه تا دوازده ساله را تحت تأثیر قرار می‌دهند،

پانداس (اختلال عصب‌روانپزشکی خود-ایمنی مرتبط با عفونت‌های استرپتوکوکی کودکان) و پانس (نشانگان عصب‌روانپزشکی با شروع حاد کودکان) نام دارند. این ویروس‌ها باعث آسیب به عقده‌های قاعده‌ای شده، منجر به نشانه‌هایی مانند تفکر و سواسی، رفتار اجباری و تیک می‌شوند (برنشتاین و همکاران، ۲۰۱۰). وقتی کودکی به واسطه پانداس و پانس مبتلا به اختلال و سواسی-اجباری می‌شود، نشانه‌ها به احتمال زیاد به سرعت پس از ابتلاء کودک به ویروس بروز می‌کند، بدون اینکه پیش از آن نشانی از مشکل اختلال و سواسی-اجباری وجود داشته باشد (باج و همکاران، ۲۰۲۰).

بی‌تردید، ساختارهایی در مغز نشانه‌های اختلال و سواسی-اجباری را ایجاد می‌کنند، خواه این ساختارهای به واسطه وراثت، بیماری یا تجربه‌های یادگیری تحت تأثیر قرار گرفته باشند. آنچه بسیار اهمیت دارد این است که بدانید تقصیر شما نبوده که دچار اختلال و سواسی-اجباری شده‌اید و نباید خودتان را به خاطر آن سرزنش کنید. از طرفی، شما مسئول یادگیری درباره آنچه با آن سروکار دارید و چگونگی انجام کاری در مورد آن هستید، چراکه شما شایسته زندگی بهتری نسبت به زندگی محدود شده توسط اختلال و سواسی-اجباری هستید. نشانه‌های اختلال و سواسی-اجباری می‌تواند اختلال زیادی در زندگی شما ایجاد کند و درک چگونگی ایجاد آنها توسط مغزتان می‌تواند در کاهش تأثیر منفی آنها مفید باشد.

تفکر و سواسی در اختلال و سواسی-اجباری

وقتی افکاری دارید که به نظر می‌رسد در چرخه‌های بی‌پایان تکرار می‌شوند، با تفکر و سواسی سروکار دارید. تفکر و سواسی شکل‌های مختلفی دارد. شایع‌ترین نوع آن نگرانی است که به فکر کردن درباره آنچه ممکن است به اشتباه اتفاق بیفتد و پیامدهای منفی بالقوه‌ای که ممکن است رخ دهد اشاره دارد. نگرانی‌ها اغلب با «چه می‌شود اگر...» شروع شده و با تصویرسازی‌های ترسناک درباره آنچه ممکن است اتفاق بیفتد پایان می‌یابد. نگرانی‌ها به طور کلی بسته به شرایط هر روز تغییر می‌کنند. اگرچه برخی از افراد متوجه می‌شوند که کنترل نگرانی دشوار است، اغلب به طور فعال و عمدی

درگیر آن می‌شوند. افراد مبتلا به اختلال وسواسی - اجباری ممکن است متوجه شوند که نگرانی اغلب وقت‌گیر و غیرقابل کنترل است (کلارک، ۲۰۲۰).

وسواس‌ها نوع دیگری از تفکر وسواسی هستند. وسواس‌ها نیز در تفکر تکراری نقش دارند اما نسبت به نگرانی‌ها که اغلب هرروز تغییر می‌کنند، بیشتر ثابت هستند. برای مثال، بروس حتی وقتی نمرات خوبی می‌گیرد، به‌طور پیوسته بر این تصور خاص تمرکز می‌کند که ممکن است نتواند مدرک دانشگاهی خود را بگیرد. وسواس‌ها افکار ناخواسته‌ای هستند که نمی‌توان آنها را نادیده گرفت. وسواس‌ها ممکن است نگرانی باشند اما می‌توانند تصویر یا تکانه هم باشند. برای مثال، تصویری از برخورد ماشین با برادر کوچک رُز به‌طور مکرر به ذهن او خطور می‌کند و او نمی‌تواند جلوی آن را بگیرد. ترنس اغلب هنگام رانندگی در آزادراه این تکانه را دارد که در مقابل کامیونی براند و باینکه هرگز به آن تکانه عمل نمی‌کند، درباره‌ی معنی آن نگران می‌شود. وسواس‌ها همچنین ممکن است تردیدهایی باشند که شما درباره‌ی انجام دادن یا ندادن کاری دارید یا تمرکز پیوسته‌ای باشند بر تصمیم‌گیری درباره‌ی آنچه که باید انجام دهید. ممکن است به‌طور پیوسته درباره‌ی اینکه آیا اتوی موی برقی خود را روشن گذاشته‌اید نگران شوید یا برای تصمیم‌گیری درباره‌ی نوع چایی که باید بنوشید بیش از یک ساعت زمان صرف کنید. وسواس‌ها می‌توانند تصویری از خطرهای وحشتناکی باشند که ممکن است برای شما یا کسانی که دوست‌شان دارید رخ دهند. گاهی آنها انتظاراتی هستند درباره‌ی اینکه شما چگونه «باید» کارها را انجام بدهید به‌طوری‌که تبدیل به دستورهای خشکی می‌شوند که احساس می‌کنید باید از آنها اطاعت کنید. برخی افکار وسواسی شامل موقعیت‌هایی هستند که بسیار غیرمحمّل یا غیرقابل تصور است اما بازهم نمی‌توان آنها را نادیده گرفت، مثل این تصور که در راه رفتن به سر کار حیوانی را زیر گرفته‌اید اما متوجه انجام این کار نشده‌اید.

نگرانی‌ها می‌توانند درباره‌ی تمام انواع موقعیت‌ها و موضوع‌ها باشند. مغز انسان گویا می‌تواند یک نگرانی را به‌گونه‌ای ساخت دهد که متناسب با تقریباً هر موقعیتی باشد. فقط درباره‌ی آنچه ممکن است در آن موقعیت به‌اشتباه رخ دهد فکر کنید تا نگران شوید. وسواس‌ها به‌احتمال زیاد در درون مایه‌ها یا طبقه‌بندی‌های خاصی جای می‌گیرند.

یک درون‌مایه *آلودگی* است که شامل نگرانی درباره تماس با کثیفی، میکروب، ویروس و مانند آنها است. برای مثال، گلدیس از خوردن هر چیزی در کلیسا وحشت دارد چون نمی‌داند آن غذا از کجا و چگونه تهیه شده است. درون‌مایه شایع دیگر *نظم* است: اشیاء، رویدادها و حتی حرکت‌ها باید به درستی ترتیب یابند یا از نظم خاصی پیروی کنند. محتوای کثوها، ماشین‌های موجود در مسیر رانندگی، شام تعطیلات، حتی حرکت‌های دست هنگام سخن‌گفتن می‌تواند تبدیل به کانون نگرانی شود. *خشونت* و *پرخاشگری* می‌تواند درون‌مایه برخی سواس‌های افراد باشد. ممکن است یک عضو تازه‌وارد تیم فوتبال دانشگاه به‌طور پیوسته این نگرانی را داشته باشد که در طی دوران دبیرستان خود به کسی صدمه زده است، باینکه انجام چنین کاری را به یاد نمی‌آورد. گاهی افراد تصویرها یا تکانه‌هایی از انجام عملی پرخاشگرانه یا جنسی را تجربه می‌کنند و نگران می‌شوند که ممکن است چنین کاری انجام دهند و همین فکر ایشان را پریشان می‌کند.

بی‌نقص‌گرایی درون‌مایه بسیار شایع تفکر و سواسی در افراد مبتلا به اختلال و سواسی - اجباری است. افراد بی‌نقص‌گرا با وجود این واقعیت که به‌عنوان یک انسان نمی‌توانند بی‌نقص باشند، متمرکز بر اجتناب از نقص در ظاهر یا اشتباه در رفتارشان هستند. دختر جوانی تحمل کلاس‌های پیانوی خود را نداشت چون، پس از اینکه مربی یک قطعه موسیقی معین را اجرا کرد، دختر هرگز امید نداشت که بتواند آن را در کلاس درس خود به‌شیوه مربی اجرا کند. یک دانشجوی تحصیلات تکمیلی رشته زبان انگلیسی در نوشتن پایان‌نامه خود ناتوان شده بود چون هیچ‌یک از جمله‌هایی که در اولین پیش‌نویس‌اش نوشته بود به‌نظر نمی‌رسید با تصورش از نوشتن در «سطح پایان‌نامه» مطابقت داشته باشد.

افراد دیگر بر درون‌مایه‌های حساس دین یا میل جنسی متمرکز هستند. ممکن است مردی نگران باشد که چون خدا از همه افکارش آگاه است، هیچ بختی برای رفتن به بهشت ندارد یا ممکن است به‌طور پیوسته به‌دنبال راهی باشد برای جبران افکار پرخاشگرانه‌ای که در کودکی درباره والدینش داشته است یا ممکن است زنی، باینکه هیچ میلی به زنان ندارد، نگران باشد که همجنس‌گرا است. ما نمی‌دانیم که چرا افراد