

شیطان ذهن

- 
- سرشناسه:** بئر، لی  
**عنوان و نام پدیدآور:** شیطان ذهن: کندوکاوی در اپیدمی افکار بد و وسواس گونه/لی بئر؛ ترجمهٔ مریم تقدیسی.  
**مشخصات نشر:** تهران: ققنوس، ۱۳۹۲.  
**مشخصات ظاهری:** ۲۰۷ ص.  
**شابک:** ۹۷۸-۶۰۰-۲۷۸-۰۴۸-۵  
**وضعیت فهرست نویسی:** فیپا  
**یادداشت:** عنوان اصلی: The imp of the mind: exploring the silent epidemic of obsessive bad thoughts. c2001.  
**یادداشت:** نمایه.  
**موضوع:** وسواس - به زبان ساده  
**شناسه افزوده:** تقدیسی، مریم، ۱۳۴۲ -، مترجم  
**رده بندی کنگره:** ۹۱۳۹۱ ش ۹ ب/RC۵۳۳  
**رده بندی دیویی:** ۶۱۶/۸۵۲۲۷  
**شماره کتاب شناسی ملی:** ۳۰۰۷۲۳۷
-

# شیطان ذهن

کندوکاوی در اپیدمی افکار بد و وسواس گونه

دکتر لی بئر

ترجمه مریم تقدیسی



این کتاب ترجمه‌ای است از:

***The Imp of the Mind***  
*Exploring the Silent Epidemic of*  
*Obsessive Bad Thoughts*

Lee Baer, Ph.D.

A Plume Book, 2001



انتشارات ففنونس

تهران، خیابان انقلاب، خیابان شهدای ژاندارمری،

شماره ۱۱۱، تلفن ۴۰ ۸۶ ۴۰ ۶۶

\* \* \*

دکتر لی بشر

شیطان ذهن

کندوکاوی در اپیدمی افکار بد و وسواس گونه

ترجمه مریم تقدیسی

چاپ سوم

۶۶۰ نسخه

۱۴۰۳

چاپ سروش

حق چاپ محفوظ است

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۷۸-۰۴۸-۵

ISBN: 978-600-278-048-5

*Printed in Iran*

۱۸۰۰۰۰ تومان

## فهرست

مقدمه ..... ۷

### بخش اول: مشکل افکار بد

۱. شیطان و سوسه ..... ۱۷
۲. افکار کودک‌آزاری ..... ۳۹
۳. چطور می‌توانم مطمئن شوم این‌ها فقط فکرنند؟ ..... ۵۷
۴. چه عاملی باعث ایجاد افکار بد می‌شود؟ ..... ۷۷

### بخش دوم: درمان افکار بد

۵. مستقیم با ترس‌های خود مواجه شوید: مواجهه‌درمانی ... ۱۱۵
۶. در درستی افکار بدتان شک کنید: شناخت‌درمانی ..... ۱۳۷
۷. افکار بد کفرآمیز ..... ۱۵۷
۸. دارودرمانی در زمینهٔ افکار بد ..... ۱۶۹
۹. نقشهٔ خود را عملی کنید ..... ۱۸۳
- نمایه ..... ۲۰۳



## مقدمه

از وقتی سالی، که در اواسط دههٔ سوم زندگی اش مادر شده بود، نوزاد دختر خود، جسی، را از بیمارستان به خانه آورد می ترسید با او تنها بماند. اکنون هم زمانی که ناچار می شود به تنهایی از دخترش مراقبت کند، این فکر به ذهنش خطور می کند که چقدر ساده می تواند جسی بی دفاع را به سمت دیوار پرت و جمجمه اش را خرد کند، یا چقدر سریع می تواند او را با بالشی خفه کند. هر وقت کاردی را روی پیشخان آشپزخانه می بیند تصویر فرو کردن آن در بدن جسی به ذهنش سرازیر می شود، و حس نفرت انگیزی به او دست می دهد و احساس عذاب وجدان می کند. برای جک، همسر سالی، این موضوع که سالی همیشه ترجیح می دهد جک پوشک بچه را عوض کند یا بچه را به حمام ببرد، و در این حال خودش تا جایی که می تواند دور می ایستد، باعث تعجب است. ولی سالی از ترس این که مبادا جک تصور کند او مادر نالایقی است، هنوز نتوانسته خودش را راضی کند تا افکار غالب ذهنش را برای او اعتراف کند. حتی اعتراف این افکار نزد من هم برای سالی نفرت انگیز و شرم آور است. او در حالی که اشک می ریخت گفت: «هیچ مادر دیگری نمی تواند افکاری مانند من داشته باشد - بی شک من دیوانه ام.»

وقتی به او اطمینان دادم که مورد او آن قدرها هم که فکر می‌کند نادر نیست، و من هم کوچک‌ترین دغدغه‌ای در باره عملی کردنشان ندارم، سالی کمی آرام شد، ولی با تعجب پرسید: «چطور می‌توانید این قدر مطمئن باشید که من در اعماق وجودم قاتل نیستم و روزی اختیارم را از دست نخواهم داد و جسی را نخواهم کشت؟» عذاب وجدان و نگرانی او در باره داشتن چنین افکار وحشتناکی، و این‌که او هرگز قبلاً صدمه جسمی به کسی نرسانده است، همه واقعیاتی هستند که به من اطمینان می‌دهند او قاتل نیست، بلکه یکی از میلیون‌ها نفری است که در خفا از افکار بد و آزاردهنده رنج می‌برد.

منظور من از «افکار بد» چیست؟ منظور من چیزی خاص است: فکر کردن به ناشایست‌ترین مسائل در نامناسب‌ترین اوقات. این افکار، تمایلات، و تصاویر ذهنی به سه دسته تقسیم می‌شوند: افکار ناشایست پرخاشگرانه، افکار ناشایست در باره روابط جنسی، و افکار کفرآمیز مذهبی.

این افکار بد گاهی به شکل آزار دادن کودکی بی‌گناه ظاهر می‌شوند، گاهی به شکل تمایل به پریدن از بالای ساختمان یا کوه، یا تمایل به پریدن جلو قطار یا ماشین. برخی به افکار ناپسندیده در زمینه روابط جنسی با آشناها یا بیگانه‌ها و حتی شخصیت‌های مذهبی دچارند. برخی دیگر با تعجب متوجه می‌شوند که به ایجاد روابط با محارمان تمایل دارند، یا به اظهارات نژادپرستانه‌ای تمایل دارند که کاملاً با عقایدشان در تضاد است. به عقیده من شما هم که این کتاب را می‌خوانید، مانند خود من، کنجکاوید که بدانید چرا این افکار — که آخرین چیزی در دنیا هستند که می‌خواهیم — در ذهنمان پرسه می‌زنند. به همین علت در این کتاب با جزئیات کامل به بررسی آخرین تحقیقات در باره علت وجود این افکار،



به خصوص علت آن‌ها و این‌که زمانی که آن‌ها را تجربه می‌کنیم در مغزمان چه می‌گذرد، خواهیم پرداخت.

در صفحات بعدی انواع افکار بدی را که بیمارهایم تجربه کرده‌اند، و اختلالاتی را که ممکن است به ایجاد مشکلاتی جدی منجر شوند (به خصوص اختلال و سواس و افسردگی - بعد از زایمان و غیره)، توضیح خواهیم داد. این افکار از آنچه فکر می‌کنیم رایج‌ترند و از نوع خفیف تا نوع وخیم را که تقریباً همه تصدیق می‌کنند گاهی به سرشان هجوم می‌آورد و بر می‌گیرند (تحقیقاتی که بعداً به آن خواهیم پرداخت نشان می‌دهد که میلیون‌ها نفر از این اختلال رنج می‌برند). در کمال تأسف، بسیاری از افراد بزرگسالی که از نوع وخیم این افکار رنج می‌برند، اغلب متقاعد می‌شوند که از لحاظ اخلاقی افراد بی‌کفایتی هستند که واقعاً دلشان می‌خواهد با والدینشان روابط جنسی برقرار کنند یا کاری به همین اندازه نفرت‌انگیز در موردشان انجام دهند. متأسفانه ما در دوران کودکی به‌ندرت در مدرسه یا خانواده در بارهٔ عملکرد ذهن یاد می‌گیریم، که این بعدها ما را در معرض سوء برداشت‌های خطرناکی قرار می‌دهد.

شاید خود شما یا کسی که دوستش دارید برای مدتی کوتاه در گذشته، یا به طور مداوم طی سال‌های بسیار، از نوع افراطی افکار بد رنج می‌برد. در این صورت شاید از ترس این‌که فکر کنند دیوانه‌اید (و احتمالاً خودتان هم این‌طور فکر می‌کنید!) افکار بد خود را حتی با نزدیک‌ترین دوست یا همسران در میان نگذاشته‌اید. احتمالاً از شرایطی که چنین افکاری را در ذهنتان ایجاد می‌کند دوری می‌کنید و به سبب داشتن چنین افکاری شرم‌منده‌اید. اگر زمینهٔ مذهبی دارید شاید فکر کنید به سبب این افکار تا ابد محکوم به جهنم خواهید بود - به خصوص اگر اعتقاد دارید که فکر کردن به چیزی به اندازهٔ عمل کردن به آن بد است.

بدیهی است که این‌ها از آن نوع افکاری نیستند که بتوان در گفتگوهای مؤدبانهٔ مهمانی در باره‌شان صحبت کرد. ولی دانستن این موضوع که افکاری مانند این‌ها بخشی از ماهیت انسان بودن است، و نظیرشان در ذهن کسانی که هر روز در خیابان از کنارشان عبور می‌کنید هم جریان دارد، این اطمینان را به شما می‌دهد که به آن اندازه که نگرانید از دیگران متفاوت نیستید. می‌توانید در این مورد کمک بگیرید و اجازه ندهید کیفیت زندگی‌تان را خراب کنند؛ می‌توانید آن‌ها را مهار کنید (مترادف رام کردن و عادت دادن است، که هر دو به معنای سازگار شدن با چیزی است که رابطهٔ بسیار نزدیکی با شما دارد و این نزدیکی به نفع آدمی است).

در بخش دوم این کتاب در بارهٔ آخرین روش‌های درمان افکار بد (شامل مجموعهٔ بسیار جذابی از آزمایش‌ها که نشان می‌دهند هرچه بیش‌تر جلو افکار بدتان را بگیرید آن‌ها را قوی‌تر خواهید کرد) توضیح خواهم داد که می‌توانید آن‌ها را برای مهار افکار بد و آزاردهنده، به‌تنهایی یا به کمک فردی حرفه‌ای، انجام دهید.

نگرانی جدی در بارهٔ این‌که سرانجام روزی افکارتان را عملی خواهید کرد، و این‌که در اعماق وجودتان جنایتکارید طبیعی است. به همین علت به این مسئلهٔ مهم خواهم پرداخت که چطور می‌توانید مطمئن باشید هرگز افکارتان را عملی نخواهید کرد، به این معنا که چه عاملی شما را از سوزان اسمیت یا جفری دامر که واقعاً کارهایی را انجام می‌دهند که شما نگرانشانید متفاوت می‌سازد. هدف و امید من از نوشتن این کتاب بیش از هر چیز دیگری این بوده که کاری کنم شما احساس تنهایی و درماندگی نکنید و این امید را در شما ایجاد کنم که بار دیگر آرامش ذهنتان را به دست خواهید آورد.

من در مقام روان‌شناسی که مجوز کار دارد، از لحاظ اخلاقی متعهدم

در صورتی که بیمارم خطری برای دیگران محسوب شود اقدامی در این مورد انجام دهم. با این حال هر هفته مادرانی را می‌بینم که نگران آزار رساندن به نوزادشانند یا پدرانی را که قصد آزار دخترانشان را دارند، و مردان و زنانی که می‌گویند دلشان می‌خواهد با اتومبیلشان به عابران بی‌گناه بکوبند یا مسافری را جلو قطار هل بدهند. و با وجود این هیچ اقدامی انجام نمی‌دهم. چرا؟ چون آزمایش‌ها و تحقیقات به من نشان داده‌اند که این افراد واقعاً خطری برای دیگران ندارند. افکار آن‌ها فقط باعث می‌شود احساس گناه و افسردگی، و اغلب بی‌کفایتی کنند. ولی افکار بد آن‌ها تقریباً به طور قطع به صورت همان چیزی که هستند - یعنی افکار بد - باقی می‌مانند.

من در طول بیست سال گذشته در زمینه اختلال وسواس فکری-عملی (اُسی‌دی)،<sup>۱</sup> که اختلالی عصبی است و مشخصه آن وسواس‌های شدید فکری-عملی مانند شستن دست یا کنترل قفل درهاست، تجارب بسیاری کسب کرده‌ام. در طول این مدت کلینیک اُسی‌دی ما در بیمارستان عمومی ماساچوست به یکی از بزرگ‌ترین و شناخته‌شده‌ترین کلینیک‌های جهان تبدیل شده که تعداد بیماران قبلی و فعلی آن در حدود دو هزار نفر است. من و همکارانم مایکل جنیک و ویلیام مینیشیلو کتاب جامعی در باره اُسی‌دی و اختلالات مربوط به آن نوشته‌ایم که در حال حاضر سومین نسخه تجدیدنظر شده آن چاپ شده است و پزشکان و دانشجویان پزشکی در سراسر دنیا از آن استفاده می‌کنند.<sup>(۱)</sup> همچنین کتاب به دست گرفتن کنترل را نوشته‌ام که کتابی مؤثر در زمینه رفتاردرمانی محسوب می‌شود و به چهار زبان موجود است.<sup>(۲)</sup>

---

1. obsessive - compulsive disorder (OCD)

در گفتگوهایی که با بیماران مبتلا به اُسی دی در آفریقای جنوبی، آسیا و استرالیا از طریق نامه یا ایمیل انجام داده‌ام، در کمال حیرت متوجه شده‌ام که تعداد بسیار زیادی از این بیماران که از من کمک گرفته‌اند، در جواب سؤالاتم به افکار زنده، جنسی، یا وسواس‌های کفرآمیزی اعتراف کرده‌اند که سال‌هاست در خفا از آن رنج برده‌اند. اکنون به این نتیجه رسیده‌ام که این مشکلی شناخته‌نشده است: مثلاً، در سال نیم میلیون زن آمریکایی از افکار وحشتناک صدمه زدن به نوزادشان رنج می‌برند - هرچند که هرگز چنین کاری را انجام نمی‌دهند! متأسفانه اکثر این زنان هرگز به دنبال درمان نمی‌روند چون آن قدر از این موضوع احساس شرم می‌کنند که چیزی در مورد آن به پزشک یا اعضای خانواده نمی‌گویند.

با این‌که امروزه افرادی با چنین افکار زنده‌ای را در ردیف بیماران وسواس فکری-عملی قرار می‌دهند، اکثرشان خود را مبتلا به چنین اختلالی نمی‌دانند چون نه دست‌های خود را زیاد می‌شویند و نه دائماً قفل درهای خانه را کنترل می‌کنند. در هیچ یک از کتاب‌هایی که در ده سال اخیر در زمینه اُسی دی نوشته شده (از جمله کتاب خودم، به دست گرفتن کنترل)، به این علائم روانی خاص - که تحقیقات واگیرشناسی در سراسر دنیا نشان داده ممکن است رایج‌ترین شکل اختلال وسواس فکری-عملی باشد - توجهی نشده است. این به‌خصوص جای تأسف است، چون در دهه اخیر معالجات غیردارویی مؤثری را برای درمان افکار بد کشف کرده‌ایم.

من در دو سال گذشته برنامه‌های هفتگی حمایت گروهی را برای کمک به افرادی که از هجوم افکار بد رنج می‌برند تنظیم کرده‌ام. این مایه دلگرمی من است که شرکت‌کنندگان در این برنامه‌ها گزارش کرده‌اند که از طریق این گروه‌ها متوجه شده‌اند تنها نیستند، و امیدی به بهبودشان وجود

دارد. من هم با شنیدن داستان زندگی این بیماران به مسائل بسیاری پی برده‌ام که در مورد بسیاری از آن‌ها در این کتاب توضیح داده‌ام.

تا به امروز صدها نفر مبتلا به هجوم افکار بد را درمان کرده‌ام و در مورد آن‌ها متوجه دو تناقض قابل توجه شده‌ام:

(۱) تقریباً همه کسانی که برای رهایی از افکار بدشان از من کمک می‌گیرند تصور می‌کنند تنها فردی هستند که این افکار را دارند. در حالی که اگر همه آمریکایی‌های مبتلا به این اختلال دور هم جمع شوند، چهارمین شهر بزرگ آمریکا را تشکیل می‌دهند که فقط جمعیت نیویورک، لوس آنجلس و شیکاگو از جمعیت آن‌ها بیش‌تر خواهد بود.

(۲) کسانی که از هجوم افکار بد رنج می‌برند، اغلب بیش‌تر از افراد مبتلا به سایر اختلالات روانی که تا به حال با آن‌ها سروکار داشته‌ام عذاب می‌کشند، و بسیاری از آن‌ها به فکر خودکشی هستند یا مرتکب آن شده‌اند. با این حال، در این مورد با احدی صحبت نکرده و در عوض در خفا رنج کشیده‌اند.

هدف من از نوشتن این کتاب کمک به بهبود این شرایط ناخوشایند، ولی اصلاح‌پذیر بوده است.

اطلاعاتی که در صفحات بعدی به آن‌ها اشاره شده است، شرحی است از اطلاعاتی که در طول جلساتم در اختیار بیمارانمان مانند سالی قرار داده‌ام: ابتدا به آن‌ها کمک کرده‌ام مشکل «افکار بد» را به طور کامل درک کنند، و سپس کمک کرده‌ام این افکار را تحت کنترل خود درآورند تا باعث اختلال در زندگی‌شان نشود.

مواردی که در صفحات بعدی توضیح داده‌ام همه تجارب بیماران واقعی یا ترکیبی از تجارب چند بیمار است که اسامی و هویت‌های همه

آن‌ها را به منظور محرمانه نگه داشتنشان تغییر داده‌ام. از آن‌ها متشکرم که ماجرای زندگیشان را با من در میان گذاشتند.

بوستون، ماساچوست  
آوریل ۲۰۰۰

## یادداشت‌ها

۱. مایکل ای. جنیک، لی بئر، و ویلیام ای. مینیشیلو (گردآورندگان)، اختلالات وسواس فکری-عملی: مدیریت عملی، ویراست سوم (سن لوئی: مازبی، ۱۹۹۸).
۲. لی بئر، به دست گرفتن کنترل: غلبه بر وسواس‌های فکری-عملی، نسخه اصلاح شده، (نیویورک: پلوم، ۲۰۰۰).

**بخش اول**  
**مشکل افکار بد**





## شیطان و سوسه

اندیشیدن به بُعد مرموز روح که ظاهراً انسان کنترلی روی آن ندارد، ولی علی‌رغم خویشتن معصوم انسان، رؤیاهای وحشتناکی را در ذهن او بیدار می‌سازد، و افکاری غیرقابل بیان را در سرش زمزمه می‌کند، رعشه به تن انسان می‌اندازد.

هرمان ملویل (۱۸۱۹-۱۸۹۱)

اعتراف می‌کنم. نمی‌توانم در حالی که وانتی جلو ماشینم حرکت می‌کند که سگی پشت آن قرار دارد، رانندگی کنم. هر وقت چنین موقعیتی پیش می‌آید افکارم سر برمی‌دارند. مجسم می‌کنم وانت در دست‌اندازی می‌افتد و سگ در خیابان پرت می‌شود و من با ماشینم از روی او رد می‌شوم. سعی می‌کنم تصویر سگ را که زیر چرخ‌های ماشینم له شده است از ذهنم دور کنم ولی فایده‌ای ندارد. برای جلوگیری از این افکار یا سرعت می‌گیرم و از کنار وانت عبور می‌کنم، یا آهسته‌تر می‌رانم و خودم را چند ماشین عقب می‌اندازم تا سرانجام دیگر سگ را نبینم، و امیدوارم وانت هرچه زودتر به سمت دیگری بپیچد.

چرا چنین افکاری دارم؟ همه فرضیه‌های روان‌شناسی و فیزیولوژیکی آن را که با جزئیات بیش‌تری آن‌ها را توضیح خواهیم داد می‌دانم، ولی بیان کردن آن در قالب جمله‌ای ادبی‌تر، اتفاقی را که در حال رخ دادن

است روشن تر می سازد: این چیزی نیست جز شیطان لجباز ذهن من که احتمالاً روی شانه راست من نشسته و در گوش ذهنم در باره زیر گرفتن سگ زمزمه می کند. شیطان و سوسه در من کیست؟ از نظر من، ادگار آلن پو آن را در سال ۱۸۴۵ در داستان کوتاه خود تحت عنوان «شیطان و سوسه» به طور کامل توصیف کرده است:

خصوصیتی ذاتی و ابتدایی در عملکرد انسان، چیزی متناقض، که آن را به دلیل فقدان اصطلاح دیگری که بیش تر ماهیت آن را نشان دهد، و سوسه می نامیم... ما به ندای آن عمل می کنیم، فقط به این دلیل که نباید عمل کنیم. در عالم نظر، هیچ منطقی بی منطق نیست: ولی در واقع هیچ یک قوی تر از دیگری نیست. منطق و سوسه و انحراف در برخی از ذهن ها و تحت شرایطی خاص کاملاً مقاومت ناپذیر است. به همان اندازه که از نفس کشیدن خودم اطمینان دارم، مطمئنم که کلام خطایی که بر زبان می آوریم یا اعمال نادرستی که انجام می دهیم اغلب تحت تأثیر نیروی شکست ناپذیری است که ما را به تداوم عمل وادار می سازد. این تمایل کوبنده به انجام دادن خطا محض خاطر خطا، تحلیل پذیر نیست و به عناصر نهانی هم تجزیه نمی شود. این تمایلی ریشه ای و ابتدایی است....

بر لبه پرتگاه ایستاده ایم. به مغاک خیره شده ایم و به تدریج احساس سرگیجه و ناخوشی می کنیم. اولین تمایل ما فرار از خطر است. ولی بدون هیچ علت مشخصی همان جا می مانیم. کم کم آن حالت ناخوشی و سرگیجه و ترس تا حدودی در ابر احساسی که نمی توانیم نامی به آن بدهیم ادغام می شود. ابر نامحسوس درست مانند دودی که در داستان های هزارویک شب از بطری خارج و به غول جادویی تبدیل می شود، به شکل گرفتن ادامه می دهد. ابر از لبه های پرتگاه فراتر می رود و به شکلی ملموس تر و وحشتناک تر به غول چراغ جادو یا شیطان داستان تبدیل می شود. ولی این فقط یک فکر است، گرچه فکری

ترسناک، فکری که سببیت شادی ناشی از وحشتش تا مغز استخوان را به رعشه درمی آورد: فکر این که در حال سقوط از چنین ارتفاعی چه احساسی خواهم داشت. و این سقوط، این نابودی خروشان، صرفاً به این علت که نفرت انگیزترین و هولناک ترین تصویر از نفرت انگیزترین و هولناک ترین تصاویر مرگ و عذاب است، در ذهنمان پدیدار می شود - تنها به همین علت است که اکنون آن را چنین روشن و زنده محسوس می کنیم. و به این دلیل که منطقمان وحشیانه ما را از سقوط به پرتگاه بازمی دارد، شتابزده به آن نزدیک می شویم....

بررسی این عمل و اعمالی شبیه به آن نشان می دهد که انجام دادن آن تنها از سوسه سرچشمه می گیرد. فقط به این دلیل که نباید این کار را انجام دهیم، به کارمان ادامه می دهیم. هیچ منطقی در پس این کار و فراتر از آن وجود ندارد....

من بر اساس تحقیقات و تجارب بالینی با بیمارانی اطمینان دارم که پو با استفاده از اصطلاح شیطان و سوسه، یکی از حالات انسانی را در سراسر دنیا توصیف کرده است. دیگران در زمانهای مختلف این پدیده را با نامهای مختلفی توصیف کرده اند: عصب شناس فرانسوی پیئر ژانه آن را «تداعی مخالف» نامیده است که بیمار در این حالت احساس می کند دقیقاً به سمت انجام عکس کاری که می خواهد آن را انجام دهد کشیده می شود. ولی این توصیفات فاقد ظرافت بیان پو هستند.

همان طور که قبلاً هم اعتراف کردم، گاهی شیطان ذهنم را به شکل افکار و تمایلات ناخواسته ای که با هنجارهای صحیح اجتماع مغایرت دارند حس می کنم: مثلاً، منحرف شدن از جاده اصلی یا ناسزاگویی در مقابل عموم مردم. تعداد بسیار اندکی از مردم می توانند صادقانه اقرار کنند که هرگز وجود چنین شیطانی را در درون خود حس نکرده اند.

## افکار بد بالینی

خوشبختانه این افکار بد هم برای من و هم برای اکثر مردم، چیزی جز یک حالت آزاردهنده گذرا نیستند. ولی بسیاری از افرادی که به دیدن من می آیند آن قدرها هم خوشبخت نیستند. افکار بد آن‌ها در زمینه خشونت یا روابط جنسی و کفر است و در تمام ساعات بیداری آن‌ها را عذاب می دهد. این افکار بد - که در حالت حاد آن وسواس نامیده می شوند - به قیمت گزافی در زندگی مردم تمام می شوند: برخی نمی توانند بودن در کنار فرزندانشان را تحمل کنند؛ برخی دیگر نمی توانند با کسی ارتباط برقرار کنند؛ و برخی دیگر چنان به دلیل افکار بدشان وحشتزده اند که از انجام دادن ساده ترین کارهای روزمره خود، مانند ترک خانه، ناتوانند. بسیاری از این‌ها به خودکشی فکر می کنند. چنین حالات وسواسی از لحاظ بالینی وخیم محسوب می شوند و به درمان نیاز دارند.

حدود دو سال قبل در بیمارستان مک‌لین سرپرست گروهی متشکل از زنان و مردانی بودم که افکار بد بالینی عذابشان می داد. از آن زمان با تعداد بسیاری از بیمارانی صحبت کرده ام که از افکار بدشان عذاب کشیده و با این حال آن‌ها را با کسی در میان نگذاشته اند، ولی شنیدن این موضوع که بسیاری از افراد از چنین افکاری رنج می برند آن‌ها را آرام کرده است. میزان تباهی و اختلالی که این افکار در کیفیت زندگی افراد ایجاد کرده حیرت آور است. تقریباً همه کسانی که به دلیل افکار افراطی خشونت آمیز یا وسواس های روابط جنسی به گروه من ملحق شده اند به خودکشی فکر کرده اند، برخی از آن‌ها مرتکب خودکشی شده اند و زندگی اجتماعی همه آن‌ها مختل شده است. برخی به دلیل این افکار نمی توانند با جنس مخالف ارتباط برقرار کنند. و برخی دیگر به دلیل این افکار طلاق می گیرند. بسیاری از افراد ترجیح می دهند در کنار فرزندانشان نباشند؛ و اکثرشان از ترس این که مبدا افکار بد در ذهنشان سر بردارند، از دیدن

برنامه‌های تلویزیونی و فیلم‌ها و خواندن اخبار مربوط به اعمال خشونت‌بار یا مسائل جنسی در کتاب‌ها و مجله‌ها و روزنامه‌ها خودداری می‌کنند.

واقعیت این است که شیطان و سوسه هر از گاهی به سراغ همه ما می‌آید که این دو نتیجه را به دنبال دارد: (۱) به این افکار توجه چندانی نشان نمی‌دهیم و اهمیتی برایشان قائل نمی‌شویم و به دنبال زندگی‌مان می‌رویم، (۲) به شدت تحت تأثیر این افکار قرار داریم، به طوری که در تمام مدت روز ادامه دارند و عملکرد کاری و اجتماعی‌مان را مختل می‌کنند.<sup>(۱)</sup>

یکی از کسانی که گرفتار نتیجه دوم شده بود اسحاق بود، یکی از بیماران من که در اواسط دهه سوم زندگی‌اش به سر می‌برد و همیشه به حیوانات علاقه داشت. ولی زمانی که من او را دیدم با دیدن سگ یا گربه‌ای در خیابان خودش را عقب می‌کشید و می‌ترسید. تنها یک نگاه به دم سگ که در حال تکان خوردن بود کافی بود تا افکار بد او آغاز شوند - احساس می‌کرد به اجبار باید مقعد سگ را نگاه کند و پس از آن افکار بد در ذهنش سرازیر می‌شد. این افکار همیشه یکسان بودند: برقراری ارتباط جنسی با سگ. و به دنبال آن نگرانی از این موضوع که او واقعاً فردی منحرف است. او اغلب متقاعد می‌شد که این مسئله واقعیت دارد. از خودش سؤال می‌کرد: «چرا باید نگاه کردن به یک سگ یا گربه در خیابان باعث شود به اعضای تناسلی آن‌ها خیره شوم و افکاری در باره برقراری روابط جنسی با آن‌ها در ذهنم ایجاد شود - مگر این که این واقعاً همان چیزی باشد که می‌خواهم؟»

بعد از آن که اسحاق در اولین جلسه ملاقاتمان ماجرای خودش را برایم تعریف کرد، به او گفتم که اگر قرار است افکار بدش را کنترل کند، اولین واقعیت کلیدی‌ای که باید درک کند و باور داشته باشد این است که:

---

آن قدر که فکر می‌کنی غیر عادی نیستی. شیطان انحراف هرازگاهی به جلد همهٔ انسان‌ها می‌رود و باعث می‌شود در بدترین اوقات بدترین فکرها به سرشان راه پیدا کند.

---

برای این‌که به اسحاق کمک کنم تا متقاعد شود، فهرستی از افکار بد را به او نشان دادم که بخشی از پرسشنامه‌ای بود که روان‌شناس مشهور استنلی رشنمن و همکارانش به دانشجویان عادی در کالج لندن می‌دادند. اسحاق از این‌که این افکار هرازگاهی ذهن تقریباً همهٔ دانشجویان را به خود مشغول می‌کرد متعجب شده بود. من بخشی از این فهرست را در جدول ۱ نشان داده‌ام.

### جدول ۱

#### افکار بد رایج در میان دانشجویان سالم کالج

---

##### وسواس‌ها یا تمایلات جنسی

---

- افکار مربوط به خشونت در روابط جنسی
- افکار مربوط به مجازات جنسی در مورد یکی از عزیزان
- افکار مربوط به روابط جنسی غیرعادی (مثلاً با حیوانات)
- تمایل به انجام دادن اعمالی در روابط جنسی که باعث ایجاد درد در طرف مقابل می‌شود.
- تمایلات جنسی در مورد زنان
- تمایل به اذیت و آزار جنسی زنان
- مجسم کردن تصاویری کفرآمیز در مورد قدیسین

---

##### تمایلات یا وسواس‌های خشونت‌ناز

---

- افکار مربوط به صدمه رساندن به افراد سالخورده
- آرزو یا تجسم صدمه دیدن یکی از اطرافیان نزدیک
- تمایل به حمله‌ای وحشیانه به یک سگ و کشتن او

- تمایل به حمله‌ای وحشیانه به کسی و کشتن او
- فکر کردن یا آرزو کردن ناپدید شدن کسی از روی زمین
- تمایل به کتک زدن یا آسیب زدن به کسی
- افکار بسیار خشم‌آلود در ارتباط با تجربه‌ای در گذشته
- تمایل به آسیب وارد کردن به بچه‌ها یا انجام دادن اعمال خشونت‌آمیز در مورد آن‌ها، به خصوص خردسالان
- تمایل به داد زدن بر سر دیگران و آزار و اذیت آن‌ها

---

### تمایلات یا افکار مربوط به انجام کارهای

#### ناشایست در مقابل مردم

---

- تمایل به حمله و تنبیه و حشيانه‌کسی (مثلاً، پرت کردن کودکی بیرون از یک اتوبوس)
- تمایل به گفتن حرف‌های رکیک و ناپسند به دیگران
- تمایل به گفتن حرف‌های ناشایست – تمایل به گفتن «حرف ناشایست در مکان نامناسب»
- تمایل به هل دادن مردم در میان جمعیت
- افکار کفرآمیز در حین دعا و عبادت

نسخه اصلاح‌شده رشن، اس، و دو سیلوا، پی. (۱۹۷۸). سواس‌های عادی و غیرعادی. تحقیقات و درمان بر اساس رفتار، ۱۶، ۲۳۳ – ۲۴۸.

سپس به اسحاق گفتم که امروزه این افکار نه تنها در میان همه انسان‌ها فراگیر شده‌اند، بلکه بدون شک همیشه، حداقل از زمانی که بشر برای اولین بار زبان و سپس قوانینی را برای ایجاد رفتارهای صحیح در میان گروه‌ها ابداع کرد، بخشی از حالات انسانی را تشکیل می‌داده‌اند.

یکی از اولین ارجاعاتی که به شیطان و سوسه تشبیه شده است (به معنی کنجکاو و ناتوانی انسان در جلوگیری از فکر کردن به کارهایی که از انجام دادنشان منع شده است)، اسطوره یونانی پاندورا است: خدایان

اولومپوس در هنگام دادن هدایای خود به پاندورا جعبه‌ای به او دادند و به او هشدار دادند که هرگز آن را باز نکند. ولی کنجکاو پاندورا سرانجام ناگزیر بر او غلبه کرد و جعبه مرموز را باز کرد. از آن جعبه رنج و عذابی بی‌شمار برای نوع انسان سرازیر شد. او وحشتزده سعی کرد جعبه را دوباره ببندد، ولی فقط امید در آن باقی ماند تا در مقابل بلاهای جدید انسان تسلی‌بخش او باشد.

در سنت یهودی-مسیحی هم در داستان کتاب مقدس در باره حوا در باغ بهشت مار- که در این جا نماینده شیطان است - در نقش شیطان ظاهر شده است. به محض این که خداوند به آدم و حوا می‌گوید که تنها یک درخت در باغ بهشت است که «نباید حتی به خوردن میوه آن فکر کنند»، رهایی از گرفتاری‌های انسان (مانند اسطوره پاندورا) گریزناپذیر به نظر می‌رسد. یان آزرین، روانپزشک ایالات پن و نویسنده کتاب فوق‌العاده افکار عذاب‌دهنده و مناسب مخفی، اخیراً از دو نمونه از شیطان و سوسه در قرون گذشته پرده برداشته است. مورد اول ماجرای زنی در قرن شانزدهم است که اقرار کرده افکار پلیدی در باره صدمه زدن به فرزندان و همسرش در سر داشته و به سختی توانسته است از مجازات سوزانده شدن به علت داشتن افکار منحرف فرار کند. این زن بدبخت در زمانی زندگی می‌کرد که معتقد بودند شیطان و سوسه - نه در استعاره بلکه به شکلی واقعی - دست‌نشانده خود شیطان است. تنها پادرمیانی قاضی روشنفکری که معتقد بود این افکار مهاجم متعلق به زنی خوب ولی «افسرده» (مالیخولیایی) است، او را از آتش مجازات «شیطان» درون نجات داد.<sup>(۲)</sup> مورد دیگری که به زمان ما نزدیک‌تر است و در قرن هجدهم رخ داده، ماجرای قدیس فرانسه ترزلیزیو است که دخترعمویش در نامه‌ای خطاب به او به وسواس جنسی عذاب‌آور خود اشاره کرده و از او کمک خواسته



بود. ترز که به اعتقاد آزرین احتمالاً خودش هم از این وسواس رنج می‌برده، با اطمینان به دخترعموی خود پاسخ داده بود: «تو حتی به سایه شیطان هم نزدیک نشده‌ای. من این وسوسه‌ها را چنان خوب می‌شناسم که می‌توانم بدون هیچ ترسی به تو اطمینان بدهم... ما باید از این وسوسه‌ها رویگردان باشیم و هرچه هستند به آن‌ها توجهی نکنیم... به حرف شیطان گوش نکن. او را به باد تمسخر بگیر.» در این جا هم وسوسه خود شیطان معرفی شده، ولی ترز از آن به شکل سرشتی آزاردهنده و تحقیرآمیز یاد کرده است، نه سرشتی که باید تا سرحد مرگ از آن ترسید.

### این شیطان چطور افکار خود را انتخاب می‌کند

قانون مبتنی بر تجربه (حساب سرانگشتی) من در مورد افکار بد حاصل گفتگو با صدها بیمار است:

---

شیطان و سوسه شما را با افکاری که در نظرتان بدترین و وحشتناک‌ترینند شکنجه می‌دهد.

---

برای روشن شدن موضوع به این نکته توجه کنید: همه بیماران من که افکارشان را در زیر خلاصه کرده‌ام (و شما در فصول بعدی با بسیاری از آن‌ها آشنا خواهید شد) به من گفته‌اند که افکار خاص بد آن‌ها تنها بر مسائلی متمرکزند که از نظر آن‌ها ناشایست‌ترین یا خجالت‌آورترین کارهایی هستند که می‌توانند انجام دهند: (۳)

- مردی که تصور می‌کرد در حین رانندگی چند نفر راکشته است
- زنی که نگران بود از این‌که نوه‌هایش را از روی پل به پایین هل داده باشد
- مادری که فکر می‌کرد نوزادش را مسموم کرده است
- معلمی که فکر می‌کرد دانش‌آموزانش راکشته است

- پزشکی که نگران منته کردن کودکان با کارد جراحی بود
- کشیشی که نگاه کردن به قسمت‌هایی از بدن زنان موجب نگرانی اش می شد
- زنی که از افکار مربوط به برقرار کردن روابط جنسی همجنس‌بازانه با خواهرش عذاب می کشید
- مردی که فکر می کرد با افرادی که در خیابان از کنارش عبور می کردند روابط جنسی برقرار کرده بود
- مردی که می ترسید کودکان را با چاقو زخمی کرده باشد
- مردی که نگران تمایلش به روابط جنسی با حیوانات بود
- راهبه‌ای که فکر می کرد به دلیل افکار جنسی گناه آلود نفرین شده است
- زنی که از خوابیدن وحشت داشت چون فکر می کرد شیطان او را به علت افکار جنسی بدش با خود خواهد برد

آیا این امکان وجود دارد که بدترین کاری که انجام دادنش را مجسم می کنیم به مرور زمان تغییر کند؟ قطعاً. و نگاهی دقیق تر به مورد اسحاق به وضوح این را نشان می دهد.

با چند سؤال دیگر متوجه شدم که شیطان ذهن قبلاً هم از نقاطی آسیب پذیرتر به اسحاق حمله کرده بود. در دوران جوانی - گرچه اسحاق به طور طبیعی به سمت جنس مخالف کشش داشت - بدترین مسئله ممکن در ذهن او این بود که همجنس‌باز باشد، که این باعث می شد همکلاسی‌هایش همیشه او را دست بیندازند. شیطان ذهن درست از همین نقطه عذاب دادن اسحاق را آغاز کرده بود. شاید زمانی که به یکی از همکلاسی‌هایش نگاه می کرد احساس خوشایندی به او دست می داد، ولی شیطان ذهنش او را به سمت این فکر سوق می داد که شاید در واقع پسری که کنار جنس مخالف نشسته توجه او را به خود جلب کرده بود. کمی بعد هر وقت پسر زیبایی را می دید اعضای بدنش را ورنانداز می کرد تا مطمئن شود با دیدن او آن حس خوشایند را در خود نمی بیند.<sup>(۴)</sup> از

خود سؤال می‌کرد: «آیا این اولین مورموری بود که بر اثر این احساس خوشایند در او ایجاد شده بود؟» البته فکر کردن در بارهٔ اعضای تناسلی باعث ایجاد حساسیت می‌شد که همین باعث می‌شد این تصور در او ایجاد شود که شاید همجنس‌باز باشد. سپس به خانه می‌رفت و روی تختش دراز می‌کشید، و افسرده و ناامید به خودکشی فکر می‌کرد و مطمئن بود همکلاسی‌هایش خیلی زود به واقعیت پی خواهند برد و بی‌رحمانه او را به باد تمسخر خواهند گرفت.

ولی بعد از یکی دو سال، شیطان ذهنش نقشهٔ حمله را عوض کرد: حالا وقت آن بود که اسحاق را از ناحیهٔ افکار بد دیگری شکنجه دهد. اسحاق اکنون از دانشجویان آزادیخواه کالج بود و به بدترین چیزی که ممکن بود فکر کند نژادپرستی بود. پس حالا اگر یک آفریقایی-آمریکایی را می‌دید که در خیابان به سمت او می‌آید و سوسه می‌شد که مسخره‌اش کند. گرچه می‌توانست با آن افکار بد مبارزه کند، در ذهنش باقی می‌ماند و عذابش می‌داد. آیا این بدان معنا بود که در اعماق وجودش نژادپرست است؟ نمی‌خواست این را باور کند، ولی شاید واقعیت داشت. او از این افکار که سال‌ها ادامه داشت متنفر بود. سرانجام روزی اسحاق متوجه شد که نژادپرست نیست، و چندی بعد افکارش دیگر واقعی به نظر نمی‌رسیدند، و بعد از مدتی به کلی ناپدید شدند. ولی کار شیطان ذهن هنوز با اسحاق تمام نشده بود.

حالا پست‌ترین حالتی که برای اسحاق وجود داشت این بود که کسی با حیوانات ارتباط جنسی برقرار کند. این از نظر او تحقیرآمیز بود و البته همان جایی بود که شیطان و سوسه کار خود را دوباره آغاز کرد. و سواسی که او را به کلینیک کشانده بود به این طریق آغاز شد.<sup>(۵)</sup> و بدتر از همهٔ موارد قبلی هم به نظر می‌رسید. حالا دیگر ظاهراً امن‌ترین راه این بود که

در خانه بماند و ریسک نکند. شیطان ذهن اسحاق تقریباً او را شکست داده بود. خوشبختانه اسحاق به سرعت ورق را به نفع خود برگرداند، ولی این بعد از داستان ما رخ داد.

### سرکوب افکار

روش نشان دادن واکنش در مقابل شیطان و سوسه در برخی از افراد تعیین‌کننده این موضوع است که آیا افکار بدشان آن‌ها را راهی کلینیک خواهد کرد و به درمان نیاز خواهند داشت یا نه.

مثلاً، پدرُ جک، کشیشی در اواخر دههٔ ششم زندگی‌اش، سال‌ها قبل به منظور کمک گرفتن در مورد افکار و سواسی ناشایست جنسی‌اش، که زندگی شخصی و حرفه‌ای‌اش را به خطر انداخته بود، به کلینیک ما مراجعه کرد. از نظر او بدترین حالت این بود که کسی او را در حین نگاه کردن به زنی جوان غافلگیر کند. و طبیعتاً شیطان و سوسهٔ ذهنی او از همین نقطهٔ آسیب‌پذیر برای عذاب دادنش استفاده می‌کرد.

هر وقت زن جوانی را در خیابان می‌دید یا با زنان محل صحبت می‌کرد و سوسه می‌شد نگاه بدی به آن‌ها بیندازد. سال‌ها بود با این تمایل مبارزه می‌کرد ولی هنوز به موفقیت چندانی دست نیافته بود. به همین علت سرانجام برای کمک گرفتن از کلینیک ما سر درآورد. در ادامه به بخش‌هایی از ماجرای او اشاره شده است.

کشیش متوجه شد که علی‌رغم همهٔ تلاش‌هایش و سوسه می‌شود به اعضای بدن زنی که در خیابان به سوی او می‌آید نگاه کند. سعی می‌کرد نگاهش را برگرداند ولی هرچه بیشتر سعی می‌کرد، بیشتر توجهش به سمت او جلب می‌شد. سرانجام زمانی که از کنار زن عبور می‌کرد به او پشت می‌کرد تا نگاهش نکند، ولی دوباره برخلاف میلش چشمش به زن

می‌افتاد که در حال عبور از کنار او بود. دعا می‌کرد مردم او را در حال نگاه کردن به زن ندیده باشند. آیا دیده بودند؟ در این صورت در باره او چه فکری می‌کردند، مرد خدایی که به اعضای بدن زنان زل می‌زند؟ آیا فکر نمی‌کردند او منحرف یا متجاوز است؟

تصمیم گرفت تا زمانی که برای ملاقات با من و در میان گذاشتن افکار هرزه‌ای که باعث عذابش شده بود به بیمارستان نرسیده، نگاهش را به آسفالت بدوزد. با خود گفت: «این طوری بهتر است. اگر فقط به سمت پایین نگاه کنم اتفاقی رخ نمی‌دهد.» ولی این فقط به اندازه مسافت یک بلوک از ساختمان‌ها مؤثر واقع شد و دوباره وقتی به سمت بالا نگاه کرد متوجه شد نگاهش از عضوی به عضو دیگر در حال حرکت است. و بعد هم تصاویر روابط جنسی با او به ذهنش سرازیر شد و وجودش را از احساس نفرت و گناه سرشار کرد. علی‌رغم همه تلاش‌هایش دوباره داشت به زن نگاه می‌کرد، نمی‌توانست جلو خودش را بگیرد و می‌دانست که زن هم متوجه شده است. آیا به پلیس اطلاع خواهد داد؟ آیا فرار خواهد کرد؟ کاش فقط می‌توانست از شر و سوسه او خلاص شود. ولی تلاش بیهوده بود: مجذوب او شده بود و به‌ناچار نگاهش روی او دوخته می‌شد. تا زمانی که زن به سلامت از کنارش عبور کرد این احساس گناه ادامه داشت. و بعد هم تمام قوایش را جمع کرد تا دوباره برنگردد و به زن نگاه نکند. دو بلوک آن طرف‌تر دیگر در امان بود و در دفتر من برای تنوع هم که شده این بار او گناهایش را برای فرد دیگری اعتراف می‌کرد.

پدر جک به من گفت که برای سرکوب افکارش به مصرف الکل پناه برده بود. ولی به این علت که مجبور بوده مقدار مصرفش را افزایش دهد سال‌ها قبل آن را ترک کرده است. بارها با خودش گفته بود که آیا این شیطان است که او را دست می‌اندازد؟ بعضی از روزها در این باره مطمئن

می‌شد. چه کس دیگری می‌توانست چنین احساسات شدید و تحمل‌ناپذیری را در او ایجاد کند؟

این افکار از زمان نوجوانی در او آغاز شده بود. وقتی در این باره با مافوقش صحبت کرده بود، او گفته بود که افکارش به مرور زمان ناپدید می‌شوند و باید صبور باشد. ولی چنین اتفاقی نیفتاده بود. مسئله این نبود که نمی‌توانست عهد و پیمان پاکدامنی خود را حفظ کند - مطمئن بود که می‌تواند. مسئله مهم برای او تصاویر مبتدلی بود که دائماً در ذهنش پرسه می‌زدند، و این که احساس می‌کرد چیزی او را وادار می‌کند به زنان نگاه کنند. درست همان چیزی که بیش از همه از آن وحشت داشت - نفرت‌انگیزترین کار ممکن از نظر او. چرا چنین افکار و تمایلاتی در او ایجاد شده بود؟

کسانی که او را در حال برگزاری مراسم در کلیسایش می‌دیدند از عذاب روحی‌اش اطلاعی نداشتند. با این که عهد پاکدامنی بسته بود ذهنش با او همکاری نمی‌کرد. سرانجام افکار و تصاویری را که هر وقت زن زیبایی را در خیابان یا کلیسا می‌دید به اجبار راه خود را در ذهن او باز می‌کردند، با مسئول کلیسا در میان گذاشت. ولی خیلی زود از اعترافش پشیمان شد. مافوقش طی تماسی تلفنی به او گفت که مسئول کلیسا از او شکایت کرده و اخطار داده که او ممکن است خطرناک باشد. مافوقش به لطف خدا در باره افکار و سواسی چیزهایی می‌دانست و ترتیبی داد تا پدر جک در کلینیک ما تحت درمان قرار گیرد.

پدر جک برای شرکت در مطالعاتی در باره درمان اختلال و سواس به کلینیک ما مراجعه کرد. او می‌دانست که شانس قرار گرفتن در گروه‌هایی که با داروی فعال یا دارونما درمان می‌شدند پنجاه پنجاه است. در پایان اولین جلسه ملاقاتمان در حالی که قوطی قرصی را که کامپیوتر برای او در