موهبت بهبودی

۵۲ روش ذهن آگاهانه برای زندگی مسرت بخش بعد از اعتیاد
(با رویکرد شناخت درمانی)
(جلد اول)

نویسندگان:

رِبکا ایی ویلیامز

جولی اس کرافت

مترجمان:

اسکندر علیجانی علیجانوند

کارشناسی ارشد تکنولوژی آموزشی، دانشگاه علامه طباطبائی

وحید رامیار

کارشناسی ارشد تکنولوژی آموزشی، دانشگاه علامه طباطبائی

ویراستار علمی:

وحدت عظیم پور

ویراستار ادبی:

مرتضی اسدی

انتشارات آوای نور

سرشناسه	:	ویلیامز، ربکا ادیث، ۱۹۶۲ - م.
		(Williams, Rebecca E. (Rebecca Edith
عنوان و نام پدیدآور	:	موهبت بهبودی : ۵۲ روش ذهن‌آگاهانه برای زندگی مسرت‌بخش بعد از اعتیاد(با رویکرد شناخت درمانی)/ نویسندگان ربکا.ایی ویلیامز، جولی.اس کرافت ؛ مترجمان اسکندر علیجانی‌علیجانوند، وحید رامیار ؛ ویراستار علمی وحدت عظیم‌پور ؛ ویراستار ادبی مرتضی اسدی.
مشخصات نشر	:	تهران : آوای نور، ۱۳۹۹ -
مشخصات ظاهری	:	ج.؛ ۵/۲۱×۵/۱۴ س‌م.
شابک	:	ج.۵۱-۵۹۱-۳۰۹-۶۰۰-۹۷۸:
وضعیت فهرست نویسی	:	فیپا
یادداشت	:	عنوان اصلی: The gift of recovery : ۵۲ mindful ways to live joyfully beyond addiction, [۲۰۱۸]
موضوع	:	رفتار بیمارگونه -- درمان -- به زبان ساده
موضوع	:	Compulsive behavior -- Treatment -- Popular works
موضوع	:	رفتار بیمارگونه -- بیماران -- توانبخشی -- به زبان ساده
موضوع	:	Compulsive behavior -- Patients -- Rehabilitation -- Popular works
موضوع	:	شناخت‌درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی -- به زبان ساده
موضوع	:	Mindfulness-based cognitive therapy -- Popular works
موضوع	:	ذهن‌آگاهی (روان‌شناسی) -- به زبان ساده
موضوع	:	Mindfulness (Psychology) -- Popular works
شناسه افزوده	:	

بسم الله الرحمن الرحیم

تهران، میدان انقلاب، خیابان ۱۲ فروردین، خیابان شهید وحید نظری،
پلاک۹۹، طبقه دوم تلفن: ۶ و ۶۶۹۶۷۳۵۵ / نمابر: ۶۶۴۸۰۸۸۲

موهبت بهبودی
۵۲ روش ذهن‌آگاهانه برای زندگی مسرت‌بخش بعد از اعتیاد
(با رویکرد شناخت درمانی) (جلد اول)

نویسندگان: رِبکا ایی ویلیام- جولی اس کرافت
مترجمان: اسکندر علیجانی علیجانوند- وحید رامیار
ویراستار علمی: وحدت عظیم‌پور
ویراستار ادبی: مرتضی اسدی
صفحه آرا: فاطمه حامدی
انتشارات: آوای نور
چاپ: اول ۱۳۹۹
شمارگان: ۵۰۰ نسخه
شابک: ۵-۵۹۱-۳۰۹-۶۰۰-۹۷۸

کلیه حقوق برای ناشر و مولفان محفوظ است.

قیمت۲۷۰۰۰تومان

فهرست مطالب

پیشگفتار ۷
مقدمه ۱۰

فصل اول: آغاز بهبود ذهن آگاهانه شما ۱۹
به دنیای جدید خوش آمدید ۱۹
درک مدیتیشن(مراقبه) ۲۵
خداحافظی ذهن آگاهانه به اعتیاد ۳۰
تسلط بر تنفس ۳۵
بدون‌حرکت و ساکت نشستن ۴۲

فصل دوم: احساسات ۴۷
با حالت‌های روحی کنار آمدن ۴۷
سپاس از احساسات ۵۲
تسکین خشم ۵۷
از ترس رهایی یافتن ۶۲
پذیرش نا امیدی روزمره ۶۷

فصل سوم: احساسات نیرومند خیلی خاص ۷۴
با احساسات نیرومند خاص چه کار کنیم؟ ۷۴
وقتی احساسات گیر می‌کنند ۷۹
افتخار و رهایی راه‌های قدیمی مقابله و مبارزه ۸۴
بگذارید درد، درد باشد، نه رنج ۸۹
خود دلسوزی ۹۶

فصل چهارم: افکار ۱۰۱
ذهن خود را تغییر دهید ۱۰۱
تغییر افکارتان ۱۰۶
تفکر اعتیاد فریبنده ۱۱۱
تفکر بهبودی فریبنده ۱۱۹
قلدری درونی ۱۲۵
تفکر مثبت ۱۳۰
افکار رقابتی ۱۳۵
منابع ۱۴۳

پیشگفتار

زندگی شاهراهی است پر از مسیر ها و انتخاب های گوناگون. گاهی دراین مسیر پرفراز نشیب راه چالش انگیز و پر ماجرا را انتخاب می کنیم که پیمودن آن کاری بس طاقت فرساست. با این حال هرگز این به معنای آخر راه و پایان زندگی نیست. انتخاب های مختلف اقتضای طبیعت و علایق مختلف و دنیای فراپیچیده ذهن انسان است.طبیعت گسترده ذهنی انسان باعث شکل گیری قابلیت های متنوعی در نوع انسان شده است. همین قابلیت ها ملاک تشخیص کارآمدی انتخاب های زندگی نیز محسوب می شوند. گاهی انتخاب ها تحت تاثیر عواملی قرار می گیرند و موافق با قابلیت ها و توانمندی های فردی نوع انسان نیست و به تباهی آنها می انجامد. ذهن انسان ویژگی خود تنظیمی و خود تصحیحی دارد اما چون انتخاب مسیر اشتباه تا حدودی به معنای فاصله گرفتن از طبیعت سیستمی ذهن است به سادگی امکان تشخیص برای فرد مهیا نیست. در اینجاست که نیاز به راهنمایی و مشاوره ضرورت پیدا می کند. مشاور کسی است که شناخت دقیقی از ذهنیات فرد و قابلیت ها و محدودیت های او دارد و او را در جهت موافق با طبیعتش فرا می خواند. یکی از مشکلاتی که امروزه در جامعه خصوصا در بین دانش آموزان سطوح متوسطه رایج شده است گرایش به استفاده از مواد اعتیاد آور است. این موضوع یکی از چالش های حال حاضر نظام های آموزشی می باشد و نیازمند راهکار ها و روش های آموزشی و

روانشناختی در این زمینه است. همانطور که نظام های نوظهور آموزشی حل مساله در زمینه زندگی واقعی فراگیران را در دستور کار متخصصان قرار داده اند ما نیز کتاب حاضر را که اثری در زمینه روش های شناخت و تربیت ذهنی بعد از ترک اعتیاد است را در خور تشخیص داده و اقدام به ترجمه آن نمودیم.

رویکرد شناختی در مشاوره و راهنمایی راهبردی جهت حل مسائل و چالش های آموزشی و تربیتی جوامع انسانی با تکیه بر قابلیت های ذهن آگاهانه و هوشیاری درون فردی می باشد. رویکرد ذهن آگاهانه مجموعه ای از روش ها و راهکار های مبتنی بر آگاهی و تجارب و آمادگی های درون فردی بر اساس اصول اساسی روانشناسی شناختی و نظریه های کاربردی در علوم تربیتی و پرورشی می باشد .

مطالعه کتاب حاضر به همه مشاوران و روانشناسان و متخصصان تعلیم و تربیت پیشنهاد می شود. من و همکارم به عنوان مترجمان پیشاپیش از اساتید فرهیخته، معلمان، مشاوران ارجمند و دانشجویان گرامی که ما را از بازخوردهای مفید و ارزنده شان بهره مند خواهند نمود صمیمانه سپاسگزاری می کنیم.

اسکندر علیجانی علیجانوند
وحید رامیار
بهار ۱۳۹۹

مقدمه

شاید دیگر هرگز ندانیم که چه کار خواهیم کرد، باید به رسالت اصلی خود برسیم و زمانی که دیگر نمی‌دانیم که کدام راه را انتخاب کنیم، در اصل سفر خود را آغاز کرده‌ایم.

وندل بِری

آیا هرگز احساس کرده‌اید که در این سفر رو به بهبود تنها هستید؟ البته، صدای ذهن شما همراه همیشگی انسان است، اما زمانی که روز خوبی را تجربه نمی‌کنید، این صدای درون همیشه یاری رسان نیست. احساس عدم کنترل، استرس، خشم، دلواپسی، ترس، غم، تنبلی، و تنهایی قسمتی عادی از فرایند بهبودی است. اگر این احساسات عادی باشند، پس چرا روزها آنقدر سخت سپری می‌شوند.

کدام را می‌خواهی اول بشنوی، خبر خوب و یا خبر بد؟ خبر خوب این است که شما در مسیر درست قرار دارید؛ آنچه را که بخواهید برای یک زندگی عاری از اعتیاد بی‌نظیر داشته باشید، در اختیار دارید. اما خبر بد. شما باید تلاش زیادی بکنید تا بتوانید از نتیجهٔ بهبودی بهره‌مند شوید؛ نباید انتظار داشته باشید که کسی چیزی را مجانی در اختیار شما قرار دهد؛ برای بهره‌وری از سلامت کامل ذهنی، احساسی، جسمی و معنوی به یک طرح با رویکردی ثابت نیاز است. مانند باغچه‌ای که مرتباً به نور خورشید، مواد مغذی و آب نیاز دارد، بهبود نیز

نیازمند تأمین مستمر ذهن آگاهی[۱] است. پس بیایید به ذهن آگاهی بپردازیم و اینکه چگونه می‌تواند در فرایند بهبود نقش یک همراه را داشته باشد.

ذهن آگاهی چیست؟

شاید اخیراً با تعابیر «ذهن آگاه» یا «ذهن آگاهی» در بسیاری از کتاب‌های خودیاری، دروس و دی‌وی‌دی های آموزشی برخورد کرده باشید. ذهن آگاهی به زبان ساده یک رویکرد معروف روانشناسی برای درمان شخصی در یک جهان سرشار از استرس است. ایدهٔ ذهن آگاهی با انگاره‌های بوداییان آغاز شد، آنها ذهن آگاهی را در جلسات مقاربهٔ خود ادغام کردند. جان کابات-زین (۲۰۱۳) ذهن آگاهی را در غرب ترویج بخشید، او از مهارت‌های ذهن آگاهی برای کمک به کاهش استرس در بیماران مبتلا به سرطان استفاده کرد. سی و پنج سال پیش کابات-زین برنامهٔ کاهش استرس بر پایه ذهن آگاهی را بنیان گذاری کرد که با موفقیت چشمگیری در دانشکده پزشکی دانشگاه ماساچوست همراه بود.

ذهن آگاهی بر جلب توجه شخص به حال حاضر تاکید می‌کند، به اینجا و اکنون. روشی برای آموزش ذهن است تا انسان نسبت به اتفاقات درون و بیرون بدن خود آگاه شود. بسیاری از مطالعات تحقیقی نشان داده‌اند که انجام تمرین‌های ذهن آگاهی با رفاه و آسایش رابطه‌ای

---

[۱] Mindfulness

همبسته دارد. همچنین مشخص شده است که تمرین ذهن آگاهی علائم مربوط به اضطراب و افسردگی را در بزرگسالان و کودکان کاهش می‌دهد (گوتلینک و همکاران، ۲۰۱۵). اخیراً تمرین‌های بر پایهٔ ذهن آگاهی برای درمان و بهبود اعتیاد به الکل و مواد مخدر مورد استفاده قرار گرفته است (ویلیام و کرافت، ۲۰۱۲). این تمرینات می‌تواند تمایلات و خواست‌های با ماهیت اعتیادی را کاهش دهد، که نهایتاً برگشت دوبارهٔ اعتیاد را کاهش می‌دهد.

بهبود یافتن از سوء مصرف مواد مخدر و نوشیدنی‌های الکلی زمانی به بهترین شیوه انجام می‌گیرد که در طول مسیر رو به بهبودی نقشه و حمایت مناسب وجود داشته باشد. بهبود از دیگر رفتارهای مشکل‌زا مانند قمار، اعتیاد به رانندگی سریع، خوردن بیش از نیاز، اعتیاد به رابطهٔ جنسی، و کار بیش از حد هم نیازمند توجه کامل و آگاهی لحظه به لحظه برای موفقیت است. ایده اینجا رهایی تدریجی از افکار و احساسات خواسته‌های مبرم و ارتباط دوباره با خویشتن و زندگی به شیوه‌ای آرام و قابل قبول است. این کتاب تمرین‌های ذهن آگاهی فراوانی را در اختیار شما قرار می‌دهد که می‌توانید از آنها برای بهبود یافتن از رفتارهای اعتیادی کمک بگیرید.

این کتاب به چه کسانی می‌تواند کمک کند؟

اکنون، می‌دانید که به یک طرح نیاز دارید تا زندگی خود را به توازن بهبودی بکشانید. سوال این است، که این طرح چگونه خواهد بود و آیا

شما واقعاً از آن پیروی می‌کنید یا نه؟ شما قبلاً شاهد شکست طرح‌های زیادی بوده‌اید. تفاوت این طرح در کجا خواهد بود؟ خُب، این کتاب کوچک را برای روزهایی نوشته‌اند که شما احساس خوبی ندارید. این کتاب همچنین برای زمانی نیز که شخص احساس کاملاً خوبی دارد، روز خوبی را سپری می‌کند، و می‌خواهد این احساس را حفظ کند، مفید است. یادآوری برای ماندن در مسیر درست بهبود کاملاً منطقی است.

این کتاب کوچک را برای کسانی در نظر گرفته‌اند که به تازگی فرایند بهبودی را آغاز کرده‌اند و می‌خواهند روز و یا هفته را با قدرت به پایان برسانند. همچنین، این کتاب برای کسانی هم که به صورت بلند مدت اعتیاد خود را کنار گذاشته‌اند و به طراوت دوباره و آرامش نیاز دارند، مفید است. کتاب ما برای تمام آن کسانی است که با رفتارهای اعتیادی دست و پنجه نرم کرده‌اند. در عین حالی که ما اغلب از واژه‌های «استفاده» و «استفاده کردن» برای اشاره به رفتارهای اعتیادی کمک گرفته‌ایم، مهارت‌های معرفی شده در این کتاب برای اشخاص در حال بهبودی از اعتیاد به قمار، غذا، رابطهٔ جنسی به همان اندازه مفید است که برای کسانی از اعتیاد به مواد مخدر و الکل در حال بهبودی هستند. به استفادهٔ خود به عنوان هر گونه رفتاری فکر کنید که شما در تلاش برای تغییر آن در زندگی خود هستید.

نحوهٔ استفادهٔ حداکثری از این کتاب

اگر شما مهارت‌های کتاب کار ما تحت عنوان «کتاب کار ذهن آگاهی برای اعتیاد: یک راهنمایی برای مقابله با افسردگی، استرس، و خشم، محرک‌های رفتارهای اعتیادی» (ویلیامز و کرافت) را خوانده‌اید و تمرین‌های آن را انجام داداید، پس شما پیش‌زمینه لازم برای بهبود را دارا می‌باشید. این کتاب ادامهٔ همان کتاب است. شما می‌توانید این کتاب را به عنوان مربی جیبی خود قلمداد کنید، راهنمایی‌هایی را در اختیار شما قرار خواهد داد که شما را قادر می‌سازد دوباره قدم در مسیر بلند مدت موفقیت بگذارید. در ادامه نحوهٔ استفادهٔ بهینه از این کتاب شرح داده شده است.

زمان کافی را اختصاص دهید. این کتاب طوری طراحی شده است تا در هر زمان یک فکر و یک تمرین ذهن آگاهی را فراهم آورد. شما انتخاب مرور مفاهیم و تمرین یک مهارت در هفته را برای تمام سال پیش رو خواهید داشت و یا می‌توانید هر زمانی که احساس نیاز کردید این مربی جیبی را به عنوان یک طراوت بخش مطالعه کنید. خواننده همچنین می‌تواند قسمت‌هایی از کتاب را جای بگذارد و تمرین ذهن آگاهی دیگری را برای امتحان آزمایش کند. شاید احساس کنید بخش‌های خاصی دقیقاً با شما در حال صحبت هستند و بخواهید بخش‌های دیگر کتاب را بعداً مطالعه کنید. شما مسئول نحوهٔ بهره‌گیری از این کتاب هستید. موهبت یک بهبود سالم و بانشاط در دستان شماست.

تاکیدهای روزانه را فعال کنید. هر عنوان ذهن آگاهی با هفت تاکید همراه است. تاکید یک بیانیهٔ مثبت است که شما را در راه رسیدن به هدف توانا می‌سازد. این تاکیدها برای استفده در روزهای هفته طراحی شده است، تا شما بتوانید در مسیر بهبود باقی بمانید. نحوهٔ فعال ساختن این تاکیدها به شما بستگی دارد. ما پیشنهاد می‌کنیم که آنها را د طول روز با صدای بلند بیان کنید، تا با هدف شما برای بهبود ارتباط برقرار کند. همچنین پیشنهاد می‌کنیم، اگر شما یک گوشی همراه هوشمند دارید، هر روز صبح این تاکیدهای روزانه را در آن یاداشت کنید، تا بتوانید سه تا پنج بار در روز با صدای بلند بخوانید. شما می‌توانید، تاکیدها را به صورت متفاوت فعال کنید. کلید اصلی استفاده از آنها است. هفت تاکید سنگ بنای تغییر در ذهن و نحوهٔ تفکر شما است.

شما می‌توانید یک نسخه قابل کپی را از هر مجموعه از تاکیدها از وبسایت این کتاب تهیه کنید و آن را در طول هفته همراه داشته باشید: http://www.newharbinger.com/٤٠٧٠٥ این صفحه همچنین شامل فرمت صوتی تأکیدها نیز است.

تمرین‌ها را انجام دهید. واژگانی همچن «تمرین» یا «مقاربه» نباید ترسناک باشند. هر کسی می‌تواند برای آرامش ذهن آموزش ببیند. ایدهٔ اصلی تمرین توجه به افکار و احساساتی است که در درون شما به وجود می‌آید بدون اینکه به آنها واکنشی نشان دهید. تمرین‌های مقاربه در این کتاب برای تشویق ذهن شما به آرامش و دوری از ناراحتی طراحی شده‌اند. این تمرینات و دیگر تمرین‌های پیشنهادی دیگر در این کتاب

صحنه را برای تجربه شفقت به خود، صبر، بخشش، امید، و رفاه فراهم می‌آورد. همهٔ ما می‌توانیم از این تجارب بیشتر استفاده کنیم. صوت راهنمایی برای برخی از مراقبه‌های موجود در این کتاب در آدرس http://www.newharbinger.com/٤٠٧٠٥ در دسترس است (برای اطلاعات بیشتر جلد پشتی این کتاب را مطالعه کنید).

یک دفتر وقایع روزانه تهیه کنید. دفتر وقایع روزانه جایی مقدس برای ثبت واکنش‌ها نسبت به مهارت‌های مراقبه‌ای[۱] است که در این کتاب ارائه شده است. شما می‌توانید ایده‌های خود را در آن اضافه کنید. شما می‌توانید مهارت‌هایی را توسعه دهید که برای شما مشخص کرده‌ایم و یا خودتان مهارت‌هایی را برای خود طراحی کنید. می‌توانید از مهارت‌هایی که برای شما بسیار کارساز است نکته برداری کنید، و از این مهارت‌ها در خانه، در محل کار، همراه با خانواده، به تنهایی، زمانی بروز احساسات ناخوشایند، و زمان احساسات خوشایند استفاده کنید.

گفتگو با مشاور و یا روان‌درمانگر. این کتاب همراه برای آرامش ذهن شما در طول دورهٔ بهبود طراحی شده است. ملاقات منظم با یک مشاور حرفه‌ای شما را قادر به جستجو و توسعهٔ درک خود به دور از رفتارهای اعتیادی می‌کند. این کتاب می‌تواند جزء افزوده‌ای برای درمان شخصی، درمان گروهی، برای جلسات بهبود، و یا برنامهٔ بعد از بهبود باشد.

---

[۱] Meditation

پس وقت آن فرا رسیده که مسئولیت بهبود با نشاط خود را در دست بگیرید، و از این کتاب کوچک به عنوان یک یادآور استفاده کنید تا شما را در مسیر رو به بهبود نگه دارد. بی صبرانه منتظریم تا در این سفر ذهن آگاهی همراه شما باشیم.