

رساله‌ای در باب

اعتیاد

با رویکرد امید به زندگی و بخشودگی

www.ketab.ir

سرشناسه	: بخشی، احمد، ۱۳۶۰ -
عنوان و نام پدیدآور	: رساله‌ای در باب اعتیاد با رویکرد امید به زندگی و بخشودگی / نویسندگان احمد بخشی، زهرا محمدصالحی.
مشخصات نشر	: تهران : وانی، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری	: ۱۲۲ ص.: مصور.
شابک	: ۹-۴۹-۶۲۶۶-۶۲۲-۹۷۸
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
یادداشت	: کتابنامه: ص. ۱۲۱.
موضوع	: اعتیاد
موضوع	: Drug addiction
موضوع	: اعتیاد — درمان
موضوع	: Drug addiction -- Treatment
موضوع	: اعتیاد — جنبه‌های روان‌شناسی
موضوع	: Drug addiction -- Psychological aspects
موضوع	: شنا. تدرمانی مبتنی بر ذهن آگاهی
موضوع	: Mindfulness-based cognitive therapy
موضوع	: درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد
موضوع	: Acceptance and commitment therapy
موضوع	: روان‌درمانی
موضوع	: Psychotherapy
شناسه افزوده	: محمدصالحی، زهرا، ۱۳۶۰ -
رده بندی کنگره	: HV ۵۸۰۱
رده بندی دیویی	: ۳۶۲/۲۹۳
شماره کتابشناسی ملی	: ۵۶۸۰۴۷۱



نشر وانی

رساله‌ای در باب اعتیاد با رویکرد امید به زندگی و بخشودگی

نویسندگان: احمد بخشی - زهرا محمد صالحی

ویراستار: عاطفه بخشی

شابک: ۹-۴۹-۶۲۶۶-۶۲۲-۹۷۸

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۸

قیمت: ۲۵/۰۰۰ تومان

نشر وانی: خیابان انقلاب خیابان ابوریحان خیابان وحید نظری پلاک ۳۶ واحد ۱

تلفن ۰۹۱۲۱۸۶۵۵۸-۶۶۹۷۴۵۶۱

فهرست

۹	مقدمه
	فصل اول
۱۳	اعتیاد چیست؟
۱۵	سوء مصرف مواد
۱۷	تاریخچه اعتیاد و مواد مخدر در جهان
۱۹	تاریخچه اعتیاد و مواد مخدر در ایران
۲۱	نظریه‌های سوء مصرف مواد
۲۱	نظریات عصب‌نگر
۲۳	عوامل ژنتیک
۲۴	نظریه انطباق عصبی
۲۴	نظریه‌های رفتاری
۲۶	نظریه‌های انتخاب منطقی
۲۷	نظریه‌های شناختی
۲۸	نظریه‌های شخصیت
۳۰	مدل رشد اجتماعی
۳۲	دیدگاه بوم شناختی
۳۳	نظریه روانکاوی معاصر
۳۴	نظریه تمایل/دسترسی پذیری
۳۴	نظریات خانواده در مورد سوء مصرف مواد
۳۶	طبقه بندی کلی مواد روانگردان
۳۷	مواد افیونی
۴۱	مواد توهم زا
۴۲	مواد محرک

فصل دوم

- ۵۱ امید به زندگی
- ۵۲ تاریخچه‌ی امید
- ۵۴ مفهوم امید به زندگی
- ۵۵ ابعاد امید به زندگی
- ۵۶ چگونگی شکل‌گیری امید
- ۵۸ نظریه‌ی امید: یک الگوی تفکر هدف-مدار
- ۶۱ نظریه‌های امید به زندگی
- ۶۱ نظریه‌ی آشنای امید
- ۶۲ نظریه‌ی ماهونی
- ۶۳ نظریه‌ی سرسختی
- ۶۳ نظریه‌ی شادمانی
- ۶۴ نظریه‌ی خوش‌بینی
- ۶۵ رویکردهای امید به زندگی
- ۶۵ رویکرد روان‌شناختی
- ۶۵ رویکرد جامعه‌شناختی
- ۶۷ رویکرد زیستی اجتماعی
- ۶۷ احساس گناه
- ۶۹ انواع احساس گناه
- ۷۰ احساس گناه در نظر روانشناسان
- ۷۰ احساس گناه در نظر داروین
- ۷۴ احساس گناه از دیدگاه فروید
- ۷۵ احساس گناه در دیدگاه پرلز و گشتالت درمانگران
- ۷۶ احساس گناه از دیدگاه اریکسون
- ۷۴ احساس گناه از دیدگاه روان‌پویایی و نئوفرویدین

- ۷۴ احساس گناه از دیدگاه لوئیس
- ۷۶ احساس گناه از دیدگاه تامکینز
- ۷۷ احساس گناه از دیدگاه ناتانسون
- ۷۷ احساس گناه از دیدگاه کافمن
- ۷۸ احساس گناه از دیدگاه تنجی
- ۷۹ احساس گناه و شرم از دیدگاه برادشاو
- ۸۰ درون‌سازی احساس گناه
- ۸۰ احساس گناه از منظر علمای اخلاق اسلامی
- ۸۲ تفاوت‌ها و شباهت‌های مفهوم احساس گناه و شرم از دیدگاه روانشناسی و مذهب
- ۸۳ اختلالات سایکوسوماتیک
- ۸۵ رویکرد تعادل حیاتی
- ۸۵ هشیار و ناهشیار
- ۸۶ مکانیزم‌های ایجادکننده اختلالات سایکوسوماتیک
- ۸۷ انواع اختلالات سایکوسوماتیک (روان تن)
- ۸۹ اختلالات در تغذیه
- ۹۰ راه‌های کنترل و درمان اختلالات سایکوسوماتیک
- ۹۱ ذهن آگاهی
- ۹۴ تأثیرات ذهن آگاهی
- ۹۵ تعاریف و مشخصه‌ها
- ۹۶ وضوح آگاهی
- ۹۷ آگاهی غیر مفهومی و بدون تمیز
- ۹۸ انعطاف‌پذیری آگاهی و توجه
- ۹۸ موضع تجربی نسبت به واقعیت
- ۹۹ هشیاری معطوف به حال
- ۹۹ پیوستگی و ثبات در آگاهی و توجه

- ۱۰۰ مفهوم سازی ذهن آگاهی در روانشناسی معاصر
- ۱۰۱ نظریه‌های خودآگاهی بازتابی (یا متفکرانه)
- ۱۰۳ ذهن آگاهی و روان درمانی
- ۱۰۴ ذهن آگاهی و سلامت روانشناختی
- فصل سوم
- ۱۰۷ بخشایش‌گری
- ۱۰۸ گونه شناسی بخشایش‌گری و ابعاد آن
- ۱۰۸ دیدگاه والروننداسید
- ۱۱۱ دیدگاه پولارد
- ۱۱۳ دیدگاه ورثینگتون
- ۱۱۸ مطالعات انجام شده در سوزه اعتیاد به انواع مواد

مقدمه

اعتیاد از جمله مسائلی است که به عنوان فاجعه گریبان همه جهان را فرا گرفته و قربانیان زیادی از جوامع بشری از جمله کشور ما را گرفته است. معتاد علاوه بر اینکه نیمی از زمانی و عقلانی خود را تحت مصرف مواد مخدر از دست داده و در خدمت جامعه نیست، قسمتی از نیروی جسمانی و امکانات اقتصادی را که می‌تواند در راه سازنده تری مصرف گردد به دست اختصاص می‌دهد. از این رو می‌توان گفت، سوء مصرف مواد و اعتیاد از عوامل مهم تاثیرگذار بر وضعیت سلامت جسمی، روانی و اجتماعی افراد، در جامعه هستند. گرچه در جهان پیشرفت قابل ملاحظه‌ای در درک این اختلالات و یافتن مناسب ترین راه پیشگیری و درمان آنها ایجاد شده است، لیکن از انجام تحقیق در مورد اعتیاد زنان تا دو دهه پیش کاملاً غفلت شده بود. از آنجا که زن در پیشرفت و ارتقای خانواده نقش بسیاری موثری دارد، توجه به سلامت روح و روان او از مسائل مهم به شمار می‌آید. از آنجایی که اعتیاد در بین زنان از نظر مدت، شیوع، تاثیر آن بر جامعه اختلاف فاحشی با اعتیاد در مردان دارد، ولی با این حال در کشور ما، در حال حاضر خدمات اختصاصی برای اعتیاد زنان وجود ندارد. زنان معمولاً از مراجعه به مراکز درمانی معتادان که بیشترین مراجعه کنندگان آنها مردان هستند اکراه دارند بر پایه گزارش اداره مواد و جرایم سازمان ملل نسبت زنان در جمعیت مصرف کننده مواد از ۱۰ درصد در کشورهای آسیایی، تا ۴۰ درصد در کشورهای اروپایی تخمین زده شده است؛ اگرچه در مورد برخی از انواع مواد این تفاوت جنسی، به ویژه در زنان و مردان کاهش داشته است. بنابراین با در نظر گرفتن ۱۶ تا ۳۸ میلیون مصرف کننده مواد در جهان، تعداد زنان مصرف کننده مواد قابل توجه است. با توجه به آمارهای ارائه شده هرچند غیر دقیق می‌توان جمعیت زنان معتاد در ایران حدود ۱۱۴ هزار نفر یعنی ۶ تا ۸ درصد تخمین زد. یکی از مکانیزم‌هایی که افراد بیمار از جمله معتادان می‌توانند نسبت به ترک خود امیدوارتر باشند، بخشایش است. بخشایش یک فرآیند انطباقی مثبت است که با رهاسازی احساسات، شناخت‌ها و رفتارهای تنفر نسبت به

متجاوز نشان داده می‌شود، به طوری که شفقت، سخاوت و رضایت‌مندی را برای آن شخص به وجود می‌آورد.

بخشش نیاز درونی است که افراد را به سوی جلوگیری از پاسخ‌های ناخوشایند ارتباطی و رفتار کردن به طور مثبت نسبت به کسی که به طور منفی با آنها رفتار کرده است، نیازمند می‌سازد. به عبارت دیگر، در بخشایش کاهش بیزاری از خطاکار و میل به آشتی و حسن نیت نسبت به وی به رغم اعمال مخربش افزایش می‌یابد. به عنوان یک هدف درمانی، که به شکل رفتاری، شناختی و هیجانی می‌باشد که یکی از مولفه‌های آن از بین رفتن یا کاهش احساسات منفی همچون احساس گناه، ناامیدی و خشم، رفتارهای منفی نظیر دوری از مکان‌هایی که یادآور خاطره تلخ هستند، است در این تحقیق تاثیر بخشایش مبتنی بر ذهن آگاهی، به واسطه ذهن آگاهی را می‌توان توانایی خود تنظیمی توجه و هدایت آن به طرف یک تجربه قلمداد نمود، بر این اساس سنجیده توجه، جزء مرکزی ذهن آگاهی است ذهن آگاهی مهارتی است که به افراد اجازه می‌دهد که در زمان حال، حوادث را کمتر از آن میزان که ناراحت کننده اند، در دست کنند، وقتی اشخاص نسبت به زمان حال آگاه می‌شوند دیگر توجه خود را روی گذشته یا آینده معطوف نمی‌کنند، بیشتر مشکلات روانی معمولاً با حوادثی که در گذشته روی داده یا در آینده اتفاق خواهد افتاد مربوط است، به عنوان مثال افرادی که افسرده اند درباره گذشته، احساس پشیمانی و گناه می‌کنند و کسانی گناه می‌کنند و کسانی که اضطراب دارند نگرانی از مشکلات آینده باعث ایجاد ترس و دلشوره در آنها می‌شود امید، ادراک افراد را در رابطه با توانایی‌های گسترش راهبردها در جهت رسیدن به هدف و حفظ انگیزتگی تا رسیدن به هدف نشان می‌دهد امید دارای تصورات و توجه افراد به آینده است و با این تصور که احتمال دارد نتایج مثبت حاصل گردد، سبب کوشش فرد می‌شود. هر نوع معنی از امید، ویژگی‌ای چند بعدی، پویایی، آینده نگر و فرآیند نگری آن را منعکس می‌کند احساس گناه یک حالت هیجانی است و یک وضعیت فکری و خیالی نیست. احساس گناه احساساتی که ناامید شدن، نگرانی، غم و اندوه تا احساس لکه دار شدن و نتگین شدن و مهر بدنامی خوردن را در بر می‌گیرد (روبیناف و مک نالی، ۲۰۱۰). احساس گناه تنها محصول نادیده گرفتن معیارهای اخلاقی، مذهبی یا اجتماعی نبوده، بلکه احساس کوتاهی نمودن در بر خورد با یک وظیفه

یا احساس انجام یک کار نادرست، در انتظار مجازات بودن یا مورد بازخواست قرار گرفتن هم استنباط می‌شود.

سلامتی انسان همواره تحت تاثیر دو عامل جسمی و روانی قرار دارد. در چند دهه اخیر، بیماری‌ها تحت عنوان اختلالات روان تنی (سایکوسوماتیک) ظهور کرده اند که عوامل هیجانی و روانی در ایجاد آنها دخیل هستند. اختلالات روان تنی، گروه وسیعی از بیماری‌ها هستند که نشانه‌ها و علائم جسمی مولفه اصلی آنها را تشکیل می‌دهند. این اختلالات و اختلالات اشاره به نشانگان جسمانی مانند اختلالات قلبی، عروقی، تنفسی، معده، روده ای، استخوانی، عضلانی، دستگاه تناسلی، ادراری و پوست و اختلالات دیگری نظیر سردرهای خونی، سرگیجه، خستگی بیش از اندازه، اختلال حافظه، اشکال در تمرکز، تنگی نفس، بی‌خوابی و غیره دارند که در آنها حوادث پر معنای روانشناختی به طور تنگناگی با نشانه‌های بدنی مرتبط هستند. اعتیاد زنان یکی از مسائل مهم می‌باشد و از آنجایی که زن ولیفه مادری و تربیت نسل آینده را به عهده دارند و وجود مادر معتاد در خانواده، توانایی آسیب جدی را به همسر و فرزندان و در نتیجه به جامعه وارد کند.