

طرز فکر اعتیاد آور

خودفریبی را درک کنیم

تألیف

آبراهام تورسکی

ترجمہ

دکتر یوریا صرامی فروشانی

دکتر ندا عنایہ



کتاب ارجمند

ابراهام تورسکی

طرز فکر اعتیادآور

خودفریبی را درک کنیم

ترجمه دکتر پوریا صرامی فروشانی،

دکتر ندا عصاره

فروخته: ۷۶۵

ناشر: انتشارات کتاب ارجمند

صفحه‌آرا: معصومه دلنواز

طراح جلد: احسان ارجمند

چاپ: نفیس نگار، صحافی: روشنگر

چاپ اول، دی ماه ۱۳۹۲، ۱۱۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۷۶-۱

www.arjmandpub.com

این اثر، مشمول قانون حمایت از مؤلفان و مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۶۸ است، هر کس تمام یا قسمتی از این اثر را بدون اجازه مؤلف، ناشر، نشر یا پخش یا عرضه کند، مورد پیگرد قانونی قرار خواهد گرفت.

سرشناسه: تورسکی، ابراهام، ۱۹۳۰-م.
Twerski, Abraham J

عنوان و نام پدیدآورنده: طرز فکر اعتیادآور:
خودفریبی را درک کنیم / تألیف ابراهام
تورسکی؛ ترجمه پوریا صرامی فروشانی، ندا
عصاره.

مشخصات نشر: تهران، کتاب ارجمند، ۱۳۹۲.

مشخصات ظاهری: ۱۶۰ ص. رقعی

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۷۶-۱

موضوع: اندیشه و تفکر؛ خودفریبی؛ الکلیسم-
جنبه‌های روان‌شناسی؛ موضوع: اعتیاد- جنبه‌های
روان‌شناسی؛ وابستگی متقابل- بیماران--
روان‌شناسی

شناسه افزوده: صرامی فروشانی، پوریا، ۱۳۵۴-

مترجم: عصاره، ندا، ۱۳۵۳- مترجم

رده‌بندی کنگره: ۱۳۹۲ ط ۳۳/RC

رده‌بندی دیویی: ۶۱۶/۸۶۰۰۱۹

شماره کتابشناسی ملی: ۳۱۱۳۲۶۶

مرکز پخش: انتشارات ارجمند

- دفتر مرکزی: تهران بلوار کشاورز، بین خ. کارگر و ۱۶ آذر، پلاک ۲۹۲، تلفن ۸۸۹۷۷۰۰۲
- شعبه اصفهان: خیابان چهارباغ بالا، پاساژ هزارچوب، تلفن ۳۱۱-۶۲۸۱۵۷۴
- شعبه مشهد: ابتدای احمدآباد، پاساژ امیر، انتشارات مجد دانش، تلفن ۵۱۱-۸۴۴۱۰۱۶
- شعبه بابل: خ. گنج افروز، پاساژ گنج افروز، تلفن ۲۳۳۷۶۴-۰۱۱۱
- شعبه رشت: خ. نامجو، روبروی ورزشگاه عضدی، تلفن ۳۳۲۲۷۶-۰۱۴۱
- شعبه ساری: بیمارستان امام، روبروی ریاست تلفن ۹۱۱۸۰۲۰۹۰
- شعبه کرمانشاه: خ. مدرس، پست پاساژ سعید، کتابفروشی دانشمند، تلفن ۷۲۸۲۰۴۴-۰۸۳۱

بهها: ۷۰۰۰ تومان

با ارسال پیامک به شماره ۵۹۹ ۵۹۹ ۰۰۰ ۱ در جریان تازه‌های نشر ما قرار بگیرید:

- | | |
|---|--------------|
| دریافت تازه‌های نشر پزشکی به صورت پیامک | ارسال عدد ۱: |
| دریافت تازه‌های نشر روان‌شناسی به صورت پیامک | ارسال عدد ۲: |
| دریافت خبرنامه الکترونیکی انتشارات ارجمند به صورت ایمیل | ارسال ایمیل: |

فهرست

فهرست.....	۵
مقدمه مترجمان.....	۷
پیش‌گفتار.....	۹
فصل ۱. طرز فکر اعتیادآور چیست؟.....	۱۳
فصل ۲. خودفریبی و طرز فکر اعتیادآور.....	۲۵
فصل ۳. درک زمان در افراد دارای طرز فکر اعتیادآور.....	۴۱
فصل ۴. اشتباه گرفتن علت و معلول.....	۴۹
فصل ۵. دلایل پیدایش طرز فکر اعتیادآور.....	۵۳
فصل ۶. انکار، دلیل تراشی و برون‌فکنی.....	۵۷
فصل ۷. حل کردن گرفتاری‌ها.....	۶۹
فصل ۸. حساسیت بیش از حد.....	۷۵
فصل ۹. پیش‌بینی فاجعه.....	۷۹
فصل ۱۰. فریب دادن دیگران.....	۸۳
فصل ۱۱. گناه و خجالت.....	۸۷
فصل ۱۲. توانایی مطلق و ناتوانی.....	۹۳
فصل ۱۳. اعتراف کردن به اشتباهات.....	۹۷
فصل ۱۴. خشم.....	۱۰۱
فصل ۱۵. دیوار دفاعی.....	۱۰۹
فصل ۱۶. مدیریت احساسات.....	۱۱۳
فصل ۱۷. رنگ و طعم واقعیت.....	۱۱۷
فصل ۱۸. آیا افراد باید به آخر خط برسند؟.....	۱۲۳
فصل ۱۹. افراد دارای طرز فکر اعتیادآور و اعتماد.....	۱۲۹
فصل ۲۰. روحانیت در افراد و پوچی روحی.....	۱۳۷
فصل ۲۱. طرز فکر اعتیادآور و عود.....	۱۴۱
فصل ۲۲. سرخوردگی ناشی از رشد.....	۱۴۵
فصل ۲۳. توضیحات خنده‌دار، راه حل‌های عاقلانه.....	۱۵۱
ضمیمه. معرفی روش دوازده گام.....	۱۵۵
منابع.....	۱۵۹

مقدمه مترجمان

مطالعه این کتاب می تواند برای بسیاری از مردم سودمند باشد و در واقع مخاطبان این کتاب فراتر از کسانی است که خود یا خانواده شان به اعتیاد به مواد مخدر گرفتار شده اند، زیرا که اعتیاد می تواند انواع گوناگونی مانند اعتیاد به اینترنت یا هیجان طلبی های جنسی داشته باشد. بنابراین تعداد کسانی که با طرز فکر اعتیادآور مواجه هستند، فراتر از معتادان به مواد مخدر و اطرافیان آنهاست. از طرف دیگر، آشنایی با جنبه های مختلف طرز فکر اعتیادآور برای هر کسی که دوست دارد دایره ای سلامت فکر و روان باشد سودمند است. این کتاب می تواند محکی برای بررسی عادت های فکری ما باشد، تا اگر آثاری از طرز فکر اعتیادآور در نظام فکری خود یافتیم، در صدد رفع آن برآییم و گامی در جهت زندگی سالم تر، سادتر و موثرتری برای خود برداریم.

در این کتاب، دکتر تورسکی مکرراً به برنامه دوازده گام برای ترک اعتیاد اشاره کرده است، بنابراین مفید دانستیم تا در مبسای کتاب دیگری از همین مؤلف، به اختصار به معرفی این برنامه بپردازیم، که در ضمیمه کتاب آمده است.

امیدواریم ترجمه این کتاب گامی در جهت ارتقای سلامت روان هم میهنان عزیز باشد و پیشاپیش از خوانندگان بزرگواری که ما را از نظرات خودشان بهره مند می کنند، کمال تشکر را داریم.

دکتر پوریا صرّامی فروشانی
پژوهشگر، پزشک و دکترای جامعه شناسی پزشکی
psarrami@yahoo.com

دکتر ندا عصاره
پژوهشگر و دکترای علوم اعصاب
n_assareh@yahoo.com

پیش‌گفتار

نتیجه سال‌ها تحقیقات در حوزه‌های مربوط به انسان، منجر به تولید تخصص‌های مختلفی در ارتباط با اعتیاد شده است و در این رابطه متخصصان ملکی و بین‌المللی گوناگونی وجود دارند که هر کدام داشتن دانش مخصوصی از این بیماری عجیب را ادعا می‌کنند، بیماری و عارضه‌ای که باعث برانگیخته شدن اختلاف نظرهای فراوان شده است و همچنان از سوی بسیاری از افراد به خوبی درک نمی‌شود. برخی‌ها در زمینه مواد شیمیایی موجود در مغز تخصص دارند؛ برخی از متخصصان به مطالعه نحوه انتقال ژن‌هایی پرداخته‌اند که عوامل خطر را از نسلی به نسل دیگر منتقل می‌کنند؛ برخی دیگر در زمینه خانواده‌های ناکارآمد تخصص دارند. متخصصان در زمینه گروه‌های معتادان گمنام، گروه درمانی، تغذیه، رویکردهای رفتاری، اعتماد به نفس، استرس، جامعه و فرهنگ، معنویت، عود، تشخیص‌های دوگانه، و این فهرست همچنان ادامه دارد. در حالی که هر کدام از این متخصصان بدون شک گوشه‌ای از واقعیت این بیماری ویرانگر را مشاهده می‌کنند، به نظر می‌رسد که هیچ‌کس به اندازه دکتر آبراهام تورسکی نتوانسته تصویری کامل از موضوع ارائه کند. دکتر تورسکی درک خلاقانه و فوق‌العاده‌ای از بیماری اعتیاد دارد و می‌تواند تنها با چند عبارت دقیق و الهام‌بخش، تصویری واقعی از اعتیاد ترسیم کند. از آنجایی که دکتر تورسکی این بیماری را به‌خوبی می‌شناسد، درک کردن آن را برای دیگران ساده می‌کند.

مدت‌ها پیش از آنکه روانشناسان، از فضای غبارآلود و غیرعقلانه رفتارگرایی خارج شوند و به اهمیت چیزهایی نظیر استدلال، تصمیم‌گیری، شکل‌گیری مفاهیم و امثال آنها پی ببرند، دکتر تورسکی خیلی زود به اهمیت

حیاتی فرایندهای شناختی در معتادان به الکل و یا سایر مواد مخدر پی برد و اشاره کرد که چگونه این فرایندهای شناختی به رفتار تبدیل می‌شوند. او نشان داد که اگر ما بخواهیم رفتار به وضوح غیرمنطقی معتادان را درک کنیم، باید اول بتوانیم با «منطق» گوناگون طرز فکر معتادها آشنا شویم. افرادی مثل ما که می‌خواهیم عامل تغییر در افراد معتاد باشیم، باید یاد بگیریم که چگونه مقاومت در مقابل تغییر ناشی از طرز فکر اعتیادآور^۱ را شناسایی کنیم، چگونه به مراجعانمان مدارکی از منطق مضحک و خودتخریب‌کننده آنها ارائه کنیم، و چگونه از این مدارک استفاده کرده و به افراد کمک کنیم تا به پاکی و بهبودی بایثبات و مستدامی دست پیدا کنند. این کتاب به ما در انجام این کارها کمک می‌کند. این ویرایش جدید از یک کار کلاسیک، شاهکاری در معرفی طرز فکر اعتیادآور، شکل‌های آن در انواع گوناگون اعتیاد و راه‌های بهبودی از آن است. در این کتاب فشرده و خلاصه، دکتر توریسکی جنبه‌های مهم طرز فکر اعتیادآور را به شکلی کامل بار می‌کند و با استفاده دقیق و مقتصدانه از کلمات و عبارات، به توضیح دادن طرز فکر اعتیادآور می‌پردازد و با کمک مثال‌هایی که با دقت از تجربه بالینی و مشاهده عمومی او انتخاب شده‌اند، منشأ طرز فکر اعتیادآور را به وضوح به ما نشان می‌دهد و اهمیت این طرز فکر را در ارتباط با موضوعات مختلفی نظیر سردرگمی، گناه، خیالت، مدیریت احساسات، مکانیسم‌های دفاعی، معنویت و هم‌وابستگی^۲ روشن می‌کند. در دوران کنونی انفجار اطلاعات، ما به راحتی در معرض حجم عظیمی از اطلاعات قرار می‌گیریم، به‌طوری که حتی اگر چند برابر هم عمر کنیم، قادر به درک و بررسی آنها نیستیم و به طور معمول در تاریکی کورمال کورمال دنبال ذره‌ای دانش سودمند هستیم؛ و حتی اگر در میان این انبوه اطلاعات بتوانیم مقداری دانش قابل اتکا پیدا کنیم، هنوز با مشکل چگونگی کسب معرفت و تجزیه و

1. Addictive thinking
2. codependency

تحلیل اطلاعات مواجه خواهیم بود. خوشبختانه، دکتر تورسکی در ویرایش جدید کتاب «طرز فکر اعتیادآور»، همه اینها را در اختیار ما می‌گذارد. بیشتر کسانی که این کتاب را مطالعه می‌کنند، اطلاعات بهتری کسب می‌کنند، دانش‌شان در خصوص انواع اعتیادها گسترش می‌یابد و تا حدی به حکمت دست پیدا می‌کنند.

دکتر جان والاس^۱