

کتاب کار درمان ذهن آگاهی اعتیاد

راهنمایی برای مقابله با
غم، اندوه، استرس و خشم ناشی
از رفتارهای اعتیادی

دکتر ربکا ای ویلیامز
ژولی اس کرافت

ترجمه

مهناز فدایی
(کارشناس ارشد روان‌شناسی بالینی)



انتشارات آثار معاصر

تهران ۱۳۹۴

سرشناسه

: ویلیامز، ربکا ادیث، ۱۹۶۲ - م.

(Williams, Rebecca E. Rebecca Edith)

عنوان و نام پدیدآور

: کتاب کار درمان ذهن آگاهی اعتیاد: راهنمایی برای مقابله با غم، اندوه، استرس و خشم ناشی از

رفتارهای اعتیادی

مشخصات نشر

: تهران: آثار معاصر، ۱۳۹۴.

مشخصات ظاهری

: ۳۰۰ص: جدول

شابک

: ۹۷۸-۶۰۰-۵۱۲۰-۴۱-۷

وضعیت فهرست نویسی

: فبیای مختصر

یادداشت

: فهرست نویسی کامل این اثر در نشانی: <http://opac.nlai.ir> قابل دسترسی است

یادداشت

: The mindfulness workbook for addiction : a guide

to coping with the grief, stress and anger that trigger
addictive behaviors

یادداشت

: کتابنامه .

شناسه افزوده

: فدایی، مهناز، ۱۳۵۸ -، مترجم

شماره کتابشناسی ملی

: ۲۸۶۴۶۴۴



انتشارات آثار معاصر

نام کتاب : کتاب کار درمان ذهن آگاهی اعتیاد راهنمایی برای مقابله با غم، اندوه، استرس

و خشم ناشی از رفتارهای اعتیادی

نویسنده : دکتر ربکا ای ویلیامز، ژولی اس کرافت

ترجمه : مهناز فدایی

ویراستار علمی : دکتر محمد حاتمی

ناشر : آثار معاصر

چاپ و صحافی : دانشگاه خوارزمی

شمارگان : ۵۰۰ نسخه

قیمت : ۱۵۰۰۰۰ ریال

نوبت چاپ : اول ۱۳۹۴

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۵۱۲۰-۴۱-۷

مرکز فروش : خیابان انقلاب، مقابل دانشگاه تهران، مجتمع تجاری فروزنده، طبقه منفی یک

پست الکترونیکی: Ampir@gmail.com

واحد ۲۱۱، کتابفروشی عارف تلفن : ۹-۶۶۹۷۳۷۳۷

این کتاب راهنمای چه کسانی می‌تواند باشد؟

در صورتی که با رفتارهای اعتیاد گونه دست و پنجه نرم می‌کنید این کتاب به کارتان خواهد آمد. رفتارهای اعتیادی رفتاریهایی هستند که علی‌رغم مضر بودنشان آن‌ها را انجام می‌دهید و به نظر می‌رسد حتی اگر بخواهید نیز نمی‌توانید آن‌ها را متوقف نمایید. در صورتی که به دنبال بهبودی هستید و یا مدت‌ها پیش بهبود یافته‌اید و امیدوار هستید که دنیای اجتماعی و عاطفی خود را بهتر نمایید و از عود یا برگشت به اعتیاد جلوگیری کنید، این کتاب کار به شما در این زمینه کمک خواهد کرد. این کتاب کار برای کمک به شما در دستیابی به سلامتی و بهبودی طولانی مدت نوشته شده است. بدین معنا که نه تنها روی علل و نشانه‌ها کار خواهید کرد بلکه به بررسی علل ریشه‌ای و منشأ آن‌ها می‌پردازید.

شما افکار، احساسات و الگوهای رفتاری‌تان را خواهید شناخت. همچنین به تأمل در فقدان‌هایتان می‌پردازید. فقدان‌ها آن دسته از اتفاقات در زندگی هستند که تأثیر زیادی روی شما گذاشته و عواطف و احساسات قدومتندی را برانگیخته‌اند و به احتمال زیاد باعث به وجود آمدن رفتارهای اعتیادی در شما شده‌اند. تمرین‌های این کتاب در فرایند یادگیری، ماهیت فقدان‌ها و روش التیام یافتن از آن‌ها را به شما خواهد آموخت.

اهداف کتاب کار حاضر عبارت‌اند از:

- کاهش یا توقف رفتاریهایی که به آن معتاد هستید.
- آموزش مهارت‌های مقابله‌ای
- بحث در مورد علل اعتیاد و کشاندن فرایند درمان به جایی که مسئله اصلی مطرح است: علل ریشه‌ای اعتیاد
- آموزش روابط بین فردی مثبت، خودفریب‌زایی و مهارت‌های ارتباطی به منظور بهبود بخشیدن روابط و رشد عاطفی طولانی مدت و پایدار
- ارائه تمرینات و فعالیت‌های آسان که شما را به سمت زندگی موردنظرتان رهنمون می‌کند

نحوه استفاده از این کتاب

این کتاب سرشار از اطلاعات مفید و مطالعات موردی است که به شما کمک می‌کند با ایده‌های جدید ارتباط برقرار نمایید و حاوی تمرین‌هایی است که به‌مثابه ابزارها و روش‌هایی برای تغییر زندگی‌تان می‌باشند. بهترین گزینه برای در دسترس بودن این تمرینات استفاده از آن‌هاست!

خواندن هزاران مجله تناسب‌اندام شما را خوش‌هیكل نخواهد کرد، آیا این‌طور نیست؟ شما مجبور به انجام فعالیت و وارد عمل شدن هستید. با در نظر گرفتن این نکته، شما بیش‌ترین بهره را از این کتاب خواهید برد در صورتی‌که:

- طبق کتاب فصل به فصل کار کنید. فصول کتاب بر مبنای ترتیبی خاص هستند و هر فصلی بر اساس مهارت‌هایی که قبل از آن آمده اضافه شده است.
- کار برگ‌ها را کامل کنید و تمرینات را انجام دهید. حتی می‌توانید از برخی کار برگ‌ها کپی بگیرید و بیش از یک‌بار از آن‌ها استفاده نمایید. این همه آن چیزی است که باید در مورد آن بدانید!
- یک دفتر ثبت وقایع داشته باشید. دفتر ثبت وقایع روزانه جای خوبی برای انعکاس و تأمل در مورد آنچه یاد می‌گیرید و کشف احساساتتان در فرایند درمان می‌باشد. فضای خالی در کتاب کار برای پاسخ به سؤالات وجود دارد، اما ما اکیداً توصیه می‌کنیم یک دفتر یادداشت با خود داشته باشید.
- با یک مشاور یا درمانگر صحبت کنید. این کتاب طوری طراحی شده است که شما با خودتان کار کنید و نتیجه آن را نیز خواهید دید. اما داشتن یک درمانگر حرفه‌ای برای کشف برخی چیزها در روند کاری، شما را در گیر سطح عمیق‌تری از این فرایند خواهد نمود.

همیشه به یاد داشته باشید که تلاشی که در طول فرایند درمان می‌کنید معرف چیزی است که از آن دریافت می‌کنید. اینکه چه مقدار در طول این فرایند کار می‌کنید و چه مقدار از این فرایند دور می‌شوید بستگی به خودتان دارد - و شما خود ارزش این کار هستید.

شما یک سفر درمانی را شروع می کنید که منجر به ترک اعتیاد و رسیدن به آرامش خواهد شد. پس بیایید شروع کنیم!

کتاب کار ذهن آگاهی ترکیبی هوشمندانه از روان شناسی و معنویت می باشد. ویلیامز و کرافت راهنمایی برای دستیابی به موفقیت طرح کرده اند که به طور واضح و هوشمندانه فهم کنونی از اعتیاد را با اعمال قدرتمند ذهن آگاهی ترکیب نموده است. یکی از بهترین کتاب هایی که طی سال ها در مورد زندگی کامل خوانده ایم.

میشل هربرت^۱ نویسنده درب دهم^۲، مدیر موسسه راجا یوگا^۳

چه موهبتی! این کتاب فوق العاده به شما کمک خواهد کرد که درک کنید چگونه اعتیادها به عنوان یک راه حل نادرست برای احساسات منفی به کار گرفته می شوند. کتاب حاضر حاوی داستان ها، استعاره ها و فعالیت هایی است که به شما می آموزد چگونه با ذهنتان دوست شوید و از آن به عنوان منبعی برای بهبودی و تکامل استفاده نمایید. نویسندگان این کتاب از زبان روزمره برای توصیف پیچیدگی های شرایط انسان بهر برده اند که به طور نظام مندی مهارت هایی را به شما می آموزند، که چگونه احساسات خود را بپذیرید، با احترام به ارزش های خود کامل شوید و روابط خود را غنا بخشید.

مخاطب کتاب حاضر افراد و گروه های مختلفی می توانند باشند و البته راهنمای بالارزشی برای روان درمانی می باشد.

دکتر هایدی ای زتزر^۴، مدیر کلینیک خدمات مشاوره و روان شناختی دانشگاه کالیفرنیا، سانتا باربارا^۵.

نشاط بخش، منحصربه فرد و کاربردی. کتاب کار ذهن آگاهی ترکیبی است مؤثر از تکنیک های شرقی و غربی که به منظور کمک به کسانی نوشته شده است که با اعتیاد دست و پنجه نرم می کنند و به دنبال پیدا کردن مسیری برای بهبودی و تحول هستند.

¹ Michele Hébert

² The Tenth Door

³ Raja Yoga Institute

⁴ Heidi A. Zetzer

⁵ Santa Barbara

نویسندگان با به کارگیری شیوه‌های تمرکز حواس، تمرین‌های شناختی-رفتاری، ذکر نمونه‌های موردی و استعاره‌های مرتبط، خوانندگان را به شرکت فعالانه در درمان و بهبودی خود تشویق می‌کنند. این کتاب ایده‌های خلاقانه و جدید و نیز روش‌های بهبودی کاربردی، برای تسهیل فرایند تغییر واقعی و پایدار را ارائه می‌دهد. من بی‌صبرانه منتظر استفاده از این کتاب توسط درمان‌جویانم هستم!

فیلیس ویکفیلد^۱، دکترای روان‌شناسی، متخصص در اعتیاد و تروما و نویسنده همکار کتاب زوج‌درمانی برای اعتیاد به الکل.

"با صبر و حوصله، کتاب کار ذهن آگاهی برای اعتیاد، خواننده را گام‌به‌گام طی یک سفر به سوی درک خویشتن، پذیرش خویشتن، مسئولیت و بهبودی رهنمون می‌شود. با دانش و آگاهی عملی از اینکه چگونه احساسات دردناکی که داریم مانع بهزیستی ما می‌شوند و چگونگی رهایی از این محاصره، ویلیامز و کرافت منبع ارزشمندی برای افراد تحت درمان و درمانگرانی که به آن‌ها کمک می‌کنند، فراهم آورده‌اند. به متخصصان بهداشت روان نقشه‌ای جامع از مسیر عاطفی منتهی به بهبودی از اعتیاد و سایر رفتارهای خودشکن ارائه می‌شود که همراه آموزش داستان‌هایی است که هر یک از مراحل این فرایند را تشریح می‌کند."

دکتر لورا ای فورسیت^۲، سرپرست مشاوره روانی در مور پارک کالج و روان‌شناس (مطب خصوصی) در ارائه خدمات درمانی به بزرگسالان مبتلا به ADHD، افسردگی و اضطراب در کاماریلو^۳، کالیفرنیا.

"با لحنی جذاب و محاوره‌ای، ویلیامز و کرافت به شما نشان می‌دهند که چگونه انرژی اعتیاد را تغییر دهید. استراتژی‌های عملی آن‌ها به شخصیت‌های مستعد اعتیاد اجازه می‌دهد که اعماق درونشان را بشکافند و با پیدایش رفتاری مخرب در خود مقابله کرده و راه‌حل‌های مبتنی بر طرز فکر مثبت را به کار گیرند تا زندگی قدرتمندتری داشته باشند."

استیسی کانفیلد^۴، نویسنده کتاب روح جالس^۱.

¹ Phylis Wakefield

² Laura E. Forsyth

³ camarillo

⁴ Stacey Canfield

کتاب کار ذهن آگاهی برای اعتیاد، کتابی کاربردی و دارای متنی ساده است که همه انواع اعتیادها را در برمی گیرد. این کتاب سرشار از راه کارها و بینش هایی است که همه اعم از افراد مبتلا و غیرمبتلا می توانند از آن بهره مند گردند. نویسندگان با استفاده از مثال های موردی و استعاره ها مفاهیم را به خوبی ادا کرده اند. این کتاب منبع بالارزشی است برای کسانی که به دنبال یادگیری مهارت هایی جدید برای غلبه بر اعتیاد هستند.¹

دکتر لی ویلیامز²، استاد زوج درمانی و خانواده درمانی در دانشگاه سن دیه گو³ و همکار نویسنده کتاب مهارت های ارزیابی ضروری زوج درمان گران و خانواده درمان گران.

"ویلیامز و کرافت با روشی روشن، دلسوزانه و مختصر به خوانندگان یاد می دهند که چگونه احساسات دردناک را از مان بروزشان مشاهده نمایند. (درک کنند).

با آموزش چگونگی تحمل و بررسی تجارب کنونی، خوانندگان می توانند رفتارهای آسیب زای خود را متوقف کنند و انتخاب های ارزشمندتری در زندگی خود داشته باشند. علاوه این راهنما می تواند کتابخانه ای برای افرادی باشد که با اعتیاد و عواطف و احساسات دشوار دست و پنجه نرم می کنند، و نیز همه درمانگرانی که به دنبال کمک به افرادی هستند که زندگی کامل تر و سالم تری داشته باشند."

دکتر سوشانا شی⁴، روان شناسی بالینی با گرایش به درمان شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی در سن دیه گو

نویسندگان این کتاب اثری خلق کرده اند که برای همه افراد درگیر اعتیاد، مفید می باشد. کتاب کار ذهن آگاهی بهترین روش های درمانی اعتیاد و احساسات رنج آور متعاقب آن را باهم ترکیب می کند. روشی واضح و گام به گام در این کتاب عرضه می شود که به خوانندگان آن کمک خواهد کرد که به جای اجتناب از درد به سمت زندگی ای که سازگار با ارزش های آن ها و عاری از وابستگی به مواد است، حرکت نمایند. تمرکز بر یک موضع غیرقضاوتگر و پذیرش خویشتن حتی زمان مواجهه با چالش ها و تغییرات به خوانندگان ابزارهای کلیدی لازم برای تغییر زندگی را ارائه می دهد."

¹ The Soul Sitter Handbook

² Lee Williams

³ San Diego

⁴ Shoshana Shea

دکتر جان آر مک کوئید^۱، رئیس انجمن سلامت روان مرکز پزشکی در سانفرانسیسکو،
ویرجینیا، استاد روان‌شناسی بالینی در گروه روان‌پزشکی در دانشگاه کالیفرنیا، سانفرانسیسکو
و نویسنده همکار ذهن صلح‌جو^۲.

"این کتاب واقعی را در مورد اعتیاد فاش می‌کند- بدین معنا که تا حد زیادی از درد عاطفی
نشأت می‌گیرد. در نهایت اینجا کتابی عرضه می‌شود که روش‌های ذهن آگاهی را ارائه
می‌دهد که به رهایی از درد و اعتیاد کمک خواهند کرد."

دکتر متو مک کی^۳، استاد انستیتو رایت^۴ در برکلی^۵، کالیفرنیا و نویسنده همکار کتاب افکار و
احساسات^۶.

www.ketab.ir

¹ John R. McQuaid

² Peaceful Mind

³ Matthew McKay

⁴ Wright Institute

⁵ Berkeley

⁶ Thoughts & Feelings

فهرست

بخش اول: آشنایی با مفاهیم و مهارت‌های اصلی	۱۵
فصل اول: هیجان‌ها	۱۷
فصل دوم: افکار	۴۷
فصل سوم: رفتارها	۷۳
فصل چهارم: ذهن آگاهی	۹۹
بخش دوم: بررسی فقدان‌ها	۱۲۳
فصل پنجم: فقدان	۱۲۵
فصل ششم: اعتیاد	۱۴۹
فصل هفتم: برقراری رابطه بین اعتیاد و فقدان	۱۷۷
بخش سوم: حرکت به سمت جلو	۱۹۹
فصل هشتم: سوگواری همراه با آگاهی	۲۰۱
فصل نهم: بازسازی و استحکام بخشیدن روابط مهم زندگی	۲۲۱
فصل دهم: بهبودی، جلوگیری از عود و فراسوی آن	۲۵۹