

افکار مزاحم در اختلال‌های بالینی

تئوری، تحقیقات و درمان

تألیف

دیوید ا. کلارک

ترجمه

دکتر سیده آذرایین

کتاب‌های روان‌شناسی

دکتر مرتضی مدرس غیری

دانشیار روان‌شناسی بالایی

مرکز تحقیقات روان‌پزشکی و علوه رفاه‌ری

دانشگاه علوم پزشکی مشهد

Guilford Publication

(با مجوز رسمی ترجمه)



کتاب ارجمند

۱۱۴۰۲۲۵



GUILFORD
(با مجوز رسمی ترجمه)



کتاب ارجمند

دیوید ا. کلارک

افکار مزاحم در اختلال‌های بالینی

تئوری، تحقیقات و درمان

ترجمه دکتر یحیی آذرایین، دکتر مرتضی مدرس غروی
فروست: ۱۸

ناشر: کتاب ارجمند

صفحه‌آرا: پرستو - بیم‌خانم

مدیر هنری: احسان ارجمند

سرپرست تولید: مرضیه شکری

ناظر چاپ: سعید خانکسوی

چاپ و صحافی: نقش‌نیزار

چاپ اول، آذر ۱۳۹۷، ۱۱۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۰۰-۱۴۲-۹

این اثر، مشمول قانون حمایت از مؤلفان و مصنفان و
هنرمندان مصوب ۱۳۴۸ است، هر کس تمام یا قسمتی
از این اثر را بدون اجازه مؤلف، ناشر، نشر یا پخش
عرضه کند مورد پیگرد قانونی قرار خواهد گرفت.

www.arjmandpub.com

سرشناسه: کلارک، دیوید ا.، ۱۹۵۴ - م.

Clark, David A

عنوان و نام پدیدآور: افکار مزاحم در اختلال‌های بالینی
تئوری، تحقیقات و درمان / مؤلف دیوید ا. کلارک؛

مترجم سعیده آذرایین، دکتر مرتضی مدرس غروی.

مشخصات نشر: تهران: کتاب ارجمند، ۱۳۹۰.

مشخصات ظاهری: ۳۱۲ ص. رقعی

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۰۰-۱۴۲-۹

عنوان اصلی: Intrusive Thoughts In Clinical

Disorders: Theory, Research, and Treatment.

C2005.

موضوع: اختلالات شناختی، افکار مزاحم، روان‌شناسی

آسیب‌شناختی، تزریق فکر

شناسه افزوده: آذرایین، سعیده، ۱۳۶۵ - مترجم، مدرس

غروی، مرتضی، ۱۳۵۵ - مترجم

رده. ی. کنگره: ۱۳۹۰ ک ۸ الف ۵۵۳ RC

ه‌بندی دیوبی: ۶۱۶/۸۹

شماره کتابشناسی ملی: ۲۵۵۷۹۳۸

مرکز پخش: انتشارات ارجمند

دفتر مرکزی: تهران بلوار کشاورز، بین خ کارگر و ۱۶ آذر، پلاک ۹۲، تلفن: ۸۸۹۸۲۰۰

شعبه مشهد: ابتدای احمدآباد، پاساژ امیر، انتشارات مجد دانش، تلفن: ۰۸۱-۳۸۱۰۱۰۶

شعبه رشت: خ نامجو، روبروی ورزشگاه عضدی، تلفن: ۰۳۳۳۳۸۷۶

شعبه بابل: خ گنج افروز، پاساژ گنج افروز، تلفن: ۰۱۱-۳۲۲۲۷۶۴

شعبه ساری: بیمارستان امام، روبروی ریاست تلفن: ۰۹۱۱۸۰۲۰۰۹۰

شعبه کرمانشاه: خ مدرس، پشت پاساژ سعید، کتابفروشی دانشمند تلفن: ۰۸۳-۳۷۲۸۲۰۴۴

بها: ۳۶۰۰۰ تومان

با ارسال پیامک به شماره ۰۲۱۸۸۹۸۲۰۴۰ در جریان تازه‌های نشر ما قرار بگیرید:

ارسال عدد ۱: دریافت تازه‌های نشر پزشکی به صورت پیامک

ارسال عدد ۲: دریافت تازه‌های نشر روان‌شناسی به صورت پیامک

ارسال ایمیل: دریافت خبرنامه الکترونیکی انتشارات ارجمند به صورت ایمیل

فهرست

پیشگفتار.....	۵
فصل اول: افکار مزاحم در افراد بهنجار.....	۹
فصل دوم: افکار مزاحم در اختلال استرس پس از سانحه.....	۴۳
فصل سوم: در جست‌وجوی آرامش اما رسیدن به ناامیدی.....	۷۳
فصل چهارم: افکار مزاحم در بی‌خوابی.....	۱۱۱
فصل پنجم: نگرانی افکار مزاحم و اختلال اضطراب فراگیر.....	۱۴۹
فصل ششم: رگ کردن و ادا با باور داشتن است.....	۱۸۱
فصل هفتم: روان‌پریشی و افکار مزاحم ناخواسته.....	۲۱۷
فصل هشتم: افکار ناخواسته در خیانت‌پرازی‌های مجرمان جنسی.....	۲۴۵
فصل نهم: افکار مزاحم.....	۲۷۷
واژه‌نامه انگلیسی به فارسی.....	۳۰۱
واژه‌نامه فارسی به انگلیسی.....	۳۰۷

پیشگفتار

در سه دهه اخیر روان‌شناسان رفتارگرا، پیشرفت قابل توجهی در فهمیدن نقش شناخت در شروع، تداوم و درمان بسیاری از اختلال‌های روان‌شناختی داشته‌اند. در نظر گرفتن افکار ذهنی به عنوان یک کانون توجه به جا در بررسی‌های تجربی، اهمیت تجربه هوشیار در عملکرد بهنجار و نابهنجار را دوباره مورد توجه محققان و پیشگامان رفتاری قرار داد. با وجود پنهان بودن این موضوع در تئوری و مفاهیم پردازش اطلاعات، افکار هوشیار مجدداً یک عامل مهم در تکوین تجربه فردی بشر در نظر گرفته شدند. مشاهدات ویلیام جیمز (۱۹۵۰/۱۹۸۰) درباره جریان هوشیاری دوباره به شیوه‌های مختلف، بررسی شد. یکبار دیگر جایگاه حقیقی‌شان در مطالعه علمی شناخت و هیجان مورد توجه قرار گرفت. جریان افکار انسان بسیار پیچیده، غنی و همواره در حال تغییر است. روان‌شناسان اجتماعی و روان‌شناسان بالینی، از طریق مطالعات طبیعی و آزمایشگاهی فراوان، بررسی‌های گسترده‌ای را انجام دادند که تجربه ذهنی انسان را تشکیل می‌دهند، دسته‌بندی کرده‌اند. علاوه بر آنکه به آن فکر می‌کنیم و اینکه جهان اطرافمان را چگونه تفسیر می‌کنیم، هیجان ما را تحت تأثیر قرار می‌دهد. وقوع نوع خاصی از این افکار هوشیار، موضوع اصلی این کتاب است. جریان افکار انسان اغلب با دخالت افکار، تصاویر ذهنی و تخیلات ناخواسته و غیر عمدی متوقف می‌شود که مانع تمرکز بر هدف می‌شوند و اغلب به نظر می‌رسد که با ارزش‌های ما ناسازگار هستند. این فعالیت ذهنی ناخواسته می‌تواند توجه را دوباره هدایت کرده (redirect) و در فعالیت مداوم ذهن وقفه ایجاد کند. بسته به زمینه و اهمیت عملکردی، انواع زیادی از شناخت‌واره‌های مزاحم مشخص شده‌اند که بر عملکرد ذهنی را تشدید می‌کنند و در مقابل تلاش‌های نیرومند برای فرونشانی و منحرف کردن، مقاومت می‌کنند.

به‌رغم وجود شواهد تجربی درباره اهمیت افکار، تصاویر ذهنی و تکانه‌های مزاحم در بسیاری از اختلال‌های بالینی، پژوهشگران رفتاری تنها شروع به بررسی نظام‌دار نقش این پدیده شناختی، در سبب‌شناسی اختلال‌های بالینی نظیر اختلال وسواسی-

اجباری (OCD)، اختلال استرس پس از سانحه (PTSD)، افسردگی، اختلال اضطراب فراگیر و بی‌خوابی کرده‌اند. این علاقه به نقش افکار هوشیار ناخواسته در حالت‌های هیجانی و رفتاری بهنجار و نابهنجار، با پژوهش‌های فراوان دربارهٔ اثرات آسیب‌رسان فرونشانی عمدی افکار تقویت شد. این پژوهش‌ها اولین بار توسط دانیل وگنر (۱۹۹۴)، یکی از روان‌شناسان هاروارد، انجام شده است، و اولین کتاب برای ارائهٔ یک مرور جامع دربارهٔ افکار مزاحم، با عنوان *تداخل شناختی: تئوری‌ها، روش‌ها و یافته‌ها* (ساراسون، پیرس و ساراسون، ۱۹۹۶)، در سال‌های اخیر منتشر شده است. اگرچه اولین پژوهش‌های تجربی دربارهٔ افکار مزاحم می‌تواند به اوایل دهه ۱۹۷۰ (هار، یز، ۱۹۱۱؛ کلینگر، ۱۹۷۸؛ راجمن و د سیلوا، ۱۹۷۸) برگردد، مطالعات بیشتر حمایت شده دربارهٔ این پدیدهٔ شناختی نسبتاً جدید هستند. این کتاب، اولین کتابی است که به نقش افکار مزاحم در اختلال‌های بالینی اختصاص یافته است.

سرفصل‌های انتخاب شده برای گنجانده شدن در این کتاب، بر اختلال‌های بالینی متمرکز است که افکار، تعویب و تکانه‌های مزاحم در سبب‌شناسی، تداوم و/یا درمان این اختلال‌ها مهم شناخته شده‌اند. همکاران مؤلف در این کتاب، همگی از متخصصان پیشگام در حوزهٔ شناخت‌واره‌های مزاحم در حیطه‌های بالینی خاص هستند. این کتاب، به تعداد محدودی از اختلال‌های روان‌شناختی که نقش شناخت-واره‌های مزاحم در آنها بررسی شده، می‌پردازد. به هر حال، اختلال‌های بالینی بررسی شده در این فصول، همگی پایه تحقیقاتی دارند که برای یک مرور انتقادی اولیه کفایت می‌کند.

به‌رغم تنوع بالینی بیان شده در این کتاب، همه مؤلفان موضوعات مشابهی را مورد بحث قرار داده‌اند که این موارد را شامل می‌شود: (۱) اثر شناخت‌واره‌های مزاحم بر الگوهای پاسخ رفتاری و هیجانی خاص اختلال (۲) نقش فرایندهای شناختی بالا یا فراشناختی و ارزیابی در تداوم شناخت‌واره‌های ناخواسته (۳) تأثیر متقابل فرایند توجه انتخابی بر شناخت‌واره‌های مزاحم (۴) تعامل بین افکار مزاحم و فرونشانی عمدی فکر. علاوه بر آن، مؤلفان رویکردهای درمانی متنوعی را مطرح کرده‌اند که ممکن است اثر منفی افکار مزاحم دخیل در تداوم اختلال‌های روان‌شناختی گوناگون را بهبود بخشد. کتاب با یک فصل مقدماتی از کلارک و رینو آغاز می‌شود که در آن مفهوم و تعریف

شناخت‌واره‌های مزاحم مطرح شده است؛ فصلی که توسط پاردون نگارش شده، مسائل مشخصی را مورد تأکید قرار می‌دهد که باید درباره ماهیت و نقش افکار مزاحم در سبب‌شناسی بیشتر مورد بررسی قرار گیرند. همان‌طور که مؤلفان بیان کرده‌اند سؤالات اساسی بسیاری درباره منشأ، عملکرد، پیامد و درمان افکار، تصاویر ذهنی و تکانه‌های مزاحم باقی مانده است:

چرا انواع خاصی از افکار مزاحم برای برخی از افراد پریشان‌کننده است و برای دیگران نه؟

علت تداوم این فرایندها در برخی اختلال‌های بالینی، اما ناپدید شدن سریع آنها در حوزه‌های غیربالینی چیست؟

آیا افکار و تصاویر ذهنی مزاحم نقش مهمی در اختلال هیجانی دارند؟
منشأ و عملکردهای این نوع تفکر ناخواسته در جریان هوشیاری چیست؟
چرا کنترل این افکار دشوار است؟

مؤثرترین راهبردهای درمانی برای مراجعانی که به‌طور مداوم از این خودآیندهای شناختی پریشار کنند، ناخواسته رنج می‌برند، چیست؟

امیدواریم که این کتاب بینشی برای پاسخ به این سؤالات فراهم کند و پژوهش‌های متمرکزتر درباره نقش شناخت‌واره‌های مزاحم در اختلال‌های بالینی را تقویت کند.

یکی از مؤلفان همکار، ریچارد "ریچ" ونزلاف، به‌طور آگاهانه در ۲۳ آگوست ۲۰۰۳، در حال بازی تنیس درگذشت و همه ما را عمیقاً اندوهگین ساخت. ریچارد پروفیسور روانشناسی و صاحب کرسی گروه روانشناسی دانشگاه تگزاس در سان‌آنتونیو بود. او با همسرش، آن‌آیزنبرگ روانشناس رشد در دانشگاه تگزاس و فرزندانش، راشل و آدام، در سان‌آنتونیو زندگی می‌کرد. پژوهش‌های ریچ درباره نقش فرونشانی افکار در تداوم و عود افسردگی، بینش جدیدی درباره این جنبه از شناخت ایجاد کرد که توسط دیگر پژوهشگران بالینی-شناختی افسردگی مورد توجه قرار نگرفته بود.

بخش ریچ (فصل ۳) قبل از مرگش نوشته شده است و شامل مرور مفصلی از تئوری و پژوهش‌های او در زمینه فرونشانی افکار در افسردگی می‌باشد. کار او نویدبخش فهم جدیدی از افسردگی است و در بهبود و درمان این اختلال روان‌شناختی جدی و پیامدهایش کاربرد دارد. ریچ به‌دلیل سهم علمی و همچنین به عنوان یک انسان هرگز فراموش نخواهد شد. مناسب و شایسته است که این کتاب وقف میراث بزرگی شود که او برای حرفه، دانشگاه، خانواده و جامعه‌اش باقی گذاشت.

این کتاب حاصل یک مطالعه خاص درباره افکار مزاحم است که در شماره جولای ۲۰۰۲ مجله *روان‌درمانی شناختی: یک فصل‌نامه بین‌المللی*، منتشر شده بود. من از همه همکاران موفقی که در این کتاب همکاری کردند و کسانی که عناوین و سرفصل‌ها را مورد تجدید نظر قرار دادند، تشکر می‌کنم. تمرکز آنها بر موضوعات اصلی و در نظر گرفتن اهدافی برای کتاب و برار دادن ضرب‌العجل برای کار، ویراستاری را بسیار ساده کرد. همچنین می‌خواهم از همکاران مالی این پروژه قدردانی کنم، کمک هزینه‌ای (NO.410-0084-2001) که از مرکز تحقیقات انسان‌گرایی و علوم اجتماعی کانادا دریافت کردم. از نظرات و حمایت‌های دریافت شده از جیم ناگتو و کارمندان نشر گیلفورد نیز بسیار سپاسگزارم.

دیوید.ا. کلارک

منابع

- Horowitz, M. J. (1975). Intensive and repetitive thoughts after experimental stress: A summary. *Archives of General Psychiatry*, 32, 1457-1463.
- James, W. (1950). *The principles of psychology* (Vol. I). New York: Dover. (Original work published 1900)
- Klinger, E. (1972). Modes of normal conscious flow. In K. S. Pope & J. L. Singer (Eds.), *The stream of consciousness*. New York: Plenum Press.
- Rachman, S. & Silva, P. (1978). Abnormal and normal obsessions. *Behaviour Research and Therapy*, 16, 233-248.
- Sarason, I. G., Pierce, G. R., & Sarason, B. R. (Eds.). (1996). *Cognitive interference: Theories, methods, and findings*. Mahwah, NJ: Erlbaum.
- Wegner, D. M. (1994). Ironic processes of mental control. *Psychological Review*, 101, 34-52.