

مقدمه

ذهن آگاهی در رفتارهای اعتیادآور

رهنمودی برای رویارویی با غم و اندوه، استرس و
خشمی که به رفتارهای اعتیادآور منتهی می شود

ربکا ای ویلیامز، جولی اس کرافت

شیدا لطفعلیان
کارشناسی ارشد MBA

مهدی اسکندری
دانشجوی دکترای مشاوره

دکتر علی صاحبی
دکترای روانشناسی بالینی
فوق دکترای اختلالات وسواس
مربی ارشد و عضو هیئت علمی
مؤسسه دکتر ویلیام گلسر

سرشناسه: ویلیامز، ربکا ادیث، ۱۹۶۲ - م. Williams, Rebecca E. Rebecca Edith
عنوان و نام پدیدآور: ذهن آگاهی در رفتارهای اعتیادآور: رهنمودی برای رویارویی با غم و اندوه، استرس و خشم... نوشته ربکا ای ویلیامز، جولی اس کرافت؛ ترجمه علی صاحبی، مهدی اسکندری و شیدا لطفعلیان، مشخصات نشر: تهران: سایه سخن، ۱۳۹۵.
مشخصات ظاهری: ۳۸۴ ص.
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۱۵۲-۱۸-۸
وضعیت فهرستویی: فیبا
یادداشت: عنوان اصلی: The mindfulness workbook for addiction: a guide to coping with the grief, stress and anger that trigger addictive... 2012
یادداشت: کتاب حاضر نخستین بار تحت عنوان درمان ذهن آگاهی اعتیاد: راهنمای مقابله با برانگیزان رفتارهای اعتیادی ... در سال ۱۳۹۴ توسط آثار معاصر یا ترجمه ترجمه مهناز فدایی منتشر شده است.
موضوع: رفتار بیمارگونه - درمان
موضوع: Cognitive therapy
موضوع: درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد
موضوع: Acceptance and commitment therapy
موضوع: رفتاردرمانی دیالکتیکی
موضوع: Dialectical behavior therapy
شناسه افزوده: کرفت، جولی اس.
شناسه افزوده: Kraft, Julie S
شناسه افزوده: صاحبی، علی، ۱۳۴۳، مترجم
شناسه افزوده: Sahebi, Ali
شناسه افزوده: اسکندری، مهدی، ۱۳۶۱، مترجم
شناسه افزوده: لطفعلیان، شیدا، ۱۳۶۱، مترجم
رده‌بندی کنگره: RC۵۳۳/۹د۹ و RC۵۳۳/۱۳۹۵ الف
رده‌بندی دیویی: ۸۹۱۴۲۵/۶۱۶
شماره کتابشناسی ملی: ۴۲۴۹۴۱۰



ذهن آگاهی در رفتارهای اعتیادآور

رهنمودی برای رویارویی با غم و اندوه، استرس و خشمی که به رفتارهای اعتیادآور منتهی می‌شود

ربکا ای ویلیامز / جولی اس کرافت

مترجم: دکتر علی صاحبی / مهدی اسکندری / شیدا لطفعلیان

طرح جلد: محمدمهدی صنعتی - ناظر چاپ: ابوذر ملکیان

ویرایش: محمد حسینی / الهام اثنی عشری - صفحه‌آرایی: ع. خرمشاهی

شمارگان: ۳۰۰۰ نسخه - نوبت چاپ: ششم ۱۳۹۵ - قیمت: ۲۱۰۰۰ تومان

لیتوگرافی: واصف - چاپ متن: عطا - چاپ جلد: صنوبر - صحافی: سپیدار

نشانی: تهران، خیابان انقلاب، خیابان دوازده فروردین، کوچه بهشت‌آیین،

پلاک ۱۹، طبقه همکف

تلفن: ۰۶۴۹۶۴۱۰ - ۶۶۹۶۲۴۵۶ - ۰۹۱۲۶۴۹۱۸۲۸

Website: www.sayehsokhan.com

حق چاپ محفوظ است.

وینست
محمد مصدق
میرزا محمد صالح

نامت از دفتر زمانه فتد

در دفتر زمانه فتد نامش از قلم
هر ملتی که مردم صاحب قلم نداشت

تقدیم به

آن دسته از روان‌شناسان، روان‌پزشکان و
مشاوران ایرانی که ذهن آگاهانه پندار نیک،
گفتار نیک و کردار نیک را در تعاملات خود با
مراجعان و همکاران به کار می‌گیرند.

از زبان بزرگان در باره این کتاب

کتاب ذهن‌آگاهی در رفتارهای اعتیادآور، ترکیبی برجسته از روان‌شناسی و معنویت است. ویلیامز و کرافت، دستورالعملی پیشرفته نوشته‌اند که واژه‌هایش واضح و هوشمندانه در کنار یکدیگر قرار گرفته‌اند. در این اثر برجسته‌ترین برداشت‌های کنونی در باره اعتیاد با روش‌های قدرتمند ذهن‌آگاهی ترکیب شده است. یکی از کتاب‌های بسیار منسجمی است که در این سال‌ها خوانده‌ام.

مهرداد نظری، دکترا

مایکل هبرت

مدیر مؤسسه یوگا راجا

نویسنده دهمین در

چه موهبتی! این کتاب کمکتان می‌کند به طور فوق‌العاده‌ای درک کنید چگونه اعتیاد به شکل راهکاری اشتباه برای برطرف نمودن احساسات منفی به کار برده می‌شود. این کتاب داستان‌ها، استعارات، مقالات و اقداماتی را شامل می‌شود که به شما یاد می‌دهد چگونه با ذهن خود دوست باشید و آن را منبعی برای بهبودی و انجام کارها در نظر بگیرید. نویسندگان این کتاب برای توضیح پیچیدگی‌های شرایط انسان‌ها، از زبان روزمره استفاده کرده‌اند و به طور سیستماتیک کمکتان می‌کنند برای پذیرش احساسات خود، با ثبات زندگی کردن به واسطه احترام گذاشتن به ارزش‌های خود و تقویت روابط خود مهارت‌های لازم را یاد بگیرید و تمرین کنید. می‌توان این کتاب را به شکل فردی یا گروهی مطالعه کرد و



همچنین ضمیمه‌ای عالی برای افزودن به روان‌درمانی است.

هایدی ای زتزر

مدیر کلینیک خدمات روانی و مشاوره در دانشگاه کالیفرنیا، سانتا باربارا

جدید، منحصربه‌فرد و کاربردی. ذهن‌آگاهی در رفتارهای اعتیادآور، ترکیبی کارآمد از شیوه‌های غربی و شرقی است که برای کمک به افراد درگیر با اعتیاد در یافتن مسیری به سمت بهبودی و تحول طراحی شده است. نویسندگان این کتاب از طریق استفاده از شیوه‌های ذهن‌آگاهی، تمرین‌های شناختی رفتاری، نمونه‌های موردی و استعارات مربوطه، خوانندگان را به شرکت فعالانه در بهبودی خود تشویق می‌کنند. این کتاب برای بهبودی ایده‌های خلاقانه و جدید و ابزارهایی کارآمد ارائه می‌کند که به گونه‌ای طراحی شده‌اند تا تغییرات بلندمدت و حقیقی را تسهیل کنند. مشتاقم هرچه سریع‌تر این شیوه‌ها را روی مراجعانم اعمال کنم.

فیلیس ویکفیلد

روان‌شناس، متخصص در زمینه اعتیاد و تروما و نویسنده مشترک کتاب

زوج‌درمانی در اعتیاد به الکل

کتاب ذهن‌آگاهی در رفتارهای اعتیادآور، با صمیمیت و بردباری، خواننده را مرحله به مرحله در درون سفری به سمت فهمیدن خود، خودپذیری، مسئولیت‌پذیری و درمان راهنمایی می‌کند. این‌که چگونه احساسات دردناک باعث می‌شوند به



از زبان بزرگان در بارهٔ این کتاب ۷

ضرر سلامت خود کار کنیم و چگونه خود را از این کشمکش رها کنیم، ویلیامز و کرافت در زمینهٔ بهبودی، منبعی ارزشمند برای انسان‌ها و درمانگرهایی که به آن‌ها کمک می‌کنند ارائه کرده‌اند. برای متخصصان بهداشت روان، از نقاط عاطفی درگیر با روند بهبودی اعتیاد و دیگر رفتارهای خودتخریبگر، به همراه داستان‌های آموزنده که هر مرحله از این روند را توضیح می‌دهد نقشه‌ای جامع ارائه شده است.

لورا ای فورسیت

استاد راهنمای مشاوره‌روانی در کالج مورپارک و روان‌شناس در

درمانگاه خصوصی افراد مبتلا به ایدز، افسردگی و اضطراب در

کاماریلو، کالیفرنیا

ویلیامز و کرافت، با لحن جذاب و زبانی ساده، چگونگی تغییر شکل انرژی اعتیاد را به شما نشان می‌دهند. استراتژی‌های کاربردی آن‌ها، بررسی دقیق شخصیت‌های متمایل به اعتیادآور را مقدور ساخته است، با پیدایش رفتارهای مخرب مقابله می‌کند و جرقهٔ راهکارهای تفکر مثبت را برای زندگی قدرتمندتر در ذهن روشن می‌کند.

استیسی کنفیلد

نویسندهٔ هندبوک پرستار روح

ذهن‌آگاهی در رفتارهای اعتیادآور، کتابی کارآمد و ساده است که



انواع اعتیادها را تشریح می‌کند. این کتاب سرشار از ابزارها و بینش‌هایی است که تمامی افراد، چه افرادی که درگیر اعتیادند و چه آن‌هایی که نیستند، می‌توانند از آن‌ها سود ببرند. نویسندگان این کتاب به خوبی از مثال‌های موردی و استعارات استفاده کرده‌اند تا مفهوم کار را برسانند. این کتاب، منبعی ارزشمند برای افرادی است که در پی یادگیری مهارت‌های جدید غلبه بر اعتیادند.

لی ویلیامز

پروفسور زوج‌درمانی و خانواده‌درمانی در دانشگاه سن دیگو و نویسنده مشترک کتاب *مهارت‌های ضروری ارزیابی برای درمانگران خانواده و زوج‌ها*

ویلیامز و کرافت، به شیوه‌ای روشن، مشفقانه و مختصر چگونگی مشاهده و به وجود آمدن احساسات دردناک آن‌ها را به خوانندگان یاد می‌دهند. خوانندگان با یادگیری این که چگونه تجارب حال حاضر خود را تحمل و بررسی کنند، می‌توانند انجام رفتارهای مضر را متوقف و انتخاب‌های باارزش‌تری را وارد زندگی خود کنند. این رهنمود باید به کتابخانه هر فردی که با اعتیاد یا دیگر احساسات دشوار درگیر است اضافه شود و همین‌طور به کتابخانه تمامی درمانگرهایی که می‌خواهند به شیوه‌ای مؤثر به افراد در داشتن زندگی کامل‌تر و سالم‌تر کمک کنند.

شوشانا شی

روانشناس بالینی با تمرکز روی ذهن آگاهی مبتنی بر شناخت‌درمانی در

سن دیگو



از زبان بزرگان در بارهٔ این کتاب ۹

نویسندگان این کتاب ابزاری به وجود آوردند که تمامی افرادی که درگیر اعتیادند می‌توانند از آن استفاده کنند. کتاب *ذهن‌آگاهی* در رفتارهای اعتیادآور، بهترین درمان‌های ما در زمینهٔ اعتیاد و رنج عاطفی ناشی از آن را یکپارچه کرده است. این شیوه، شیوه‌ای گام به گام است که به خوانندگان کمک می‌کند از مرحلهٔ سعی کردن (شکست خوردن) عبور کنند، از درد کشیدن جلوگیری کنند و به شکلی که انتظار آن را دارند، مطابق با ارزش‌ها و رها از ماده‌ای که به آن اعتیاد دارند، زندگی کنند. این کتاب با تمرکز روی موضع قضاوت نکردن خود و پذیرش خود در زمان مواجهه با چالش‌ها و تغییر رفتارهای خود، به خوانندگان برای تغییر زندگیشان ابزارهایی کلیدی ارائه می‌دهد.

جان ار مک کوید

رئیس انجمن سلامت روانی در سان فرانسیسکو مرکز پزشکی VA،
پرفسور روان‌شناسی بالینی در گروه روان‌پزشکی دانشگاه کالیفرنیا، و
نویسندهٔ مشترک کتاب *ذهن صلح‌آمیز*

این کتاب حقیقت در بارهٔ اعتیاد را، که تا حد زیادی از درد عاطفی ناشی می‌شود، بیان می‌کند. و نهایتاً ارائه‌دهندهٔ ابزارهای ذهن‌آگاهی است که این ابزارها به بهبودی از رنج و اعتیاد کمک می‌کند.

متیو مک کی

پرفسور در مؤسسه رایت در برکلی، کالیفرنیا، و نویسندهٔ مشترک کتاب
افکار و احساسات

فهرست

پیش‌گفتار.....	۱۳
مقدمه.....	۱۷
بخش اول. آشنایی با مفاهیم و مهارت‌های اصلی.....	
فصل ۱: احساسات.....	۲۳
فصل ۲: افکار.....	۲۵
فصل ۳: رفتارها.....	۶۳
فصل ۴: ذهن‌آگاهی.....	۹۹
فصل ۴: ذهن‌آگاهی.....	۱۳۹
بخش دوم. بررسی فقدان‌ها.....	
فصل ۵: فقدان.....	۱۶۹
فصل ۶: اعتیاد.....	۱۷۱
فصل ۷: ربط اعتیاد با فقدان.....	۲۰۱
فصل ۷: ربط اعتیاد با فقدان.....	۲۳۳



بخش سوم. حرکت به جلو.....	۲۶۱
فصل ۸: سوگواری ذهن آگاهانه.....	۲۶۳
فصل ۹: روابط.....	۲۹۱
فصل ۱۰: بهبودی، عود، پیشگیری و بعد از آن.....	۳۴۷
منابعی برای مطالعهٔ بیشتر.....	۳۹۱
منابع.....	۳۹۱