

می خواهیم زندگی ام را تغییر دهیم

شناخت درمانی و آرام سازی ذهنی در مقابله با افسردگی،
اضطراب و اعتیاد

www.ketab.ir

دکتر استیون ملمیس

سهیلا درخشنده نیا



انتشارات لیوسا

Melenis, Steven M.,

ملمیس، استیون ام.
می‌خواهم زندگی‌ام را تغییر دهم / استیون ملمیس؛
سهیلا درخشنده‌نیا
۳۰۸ص

I want to change my Life

راهکارهای غلبه بر اضطراب، افسردگی و اعتیاد،
رفتاردرمانی، خودیاری، روان‌شناسی عملی

RC۴۸۹

۶۱۶/۸۹۱۴۲

۵۹۰۰۹۶۳

سرشناسنامه

عنوان و نام پدیدآور

مشخصات ظاهری

عنوان اصلی

موضوع

رده‌بندی کنگره

رده‌بندی دیویی

شماره کتابشناسی ملی



انتشارات لیوسا

- نام کتاب: می‌خواهم زندگی‌ام را تغییر دهم
- نویسنده: دکتر استیون ملمیس
- مترجم: سهیلا درخشنده‌نیا
- ویراستار: گیتی صفرزاده
- شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۴۰-۱۸۴-۶
- نوبت چاپ: دوم
- سال چاپ: ۱۴۰۲
- تیراژ: ۱۰۰ نسخه
- چاپ / صحافی: چاپک
- قیمت: ۲۴۰۰۰۰ تومان



۶۶۴۶۶۹۵۹ - ۶۶۹۶۳۰۳۵



۳۰۰۰۲۴۰۰۴۲



www.nashreliusa.com



instagram.com/dorsaliusa

۶۶۴۶۶۵۷۷



www.dorsabook.ir



liusa@nashreliusa.com



telegram.me/dorsaliusa



خیابان انقلاب، بین خیابان وصال و قدس (جنب سینما سپیده)، کوچه اسکو،
پلاک ۱۲، طبقه همکف.
(کدپستی: ۱۴۱۷۸-۱۳۸۷۳)

فهرست مطالب

۷	مقدمه
۱۳	۱. برنامه پنجگانه برای تغییر و تحول
۲۰	مشکلات مورد بحث
۲۱	۲. استرس و تنش
۳۳	۳. افکار منفی
۴۲	مدیریت استرس و کسب آرامش
۴۳	۴. راه رها سازی
۵۰	۵. از جسم برای رها سازی ذهن استفاده کنید
۶۲	۶. تمرکز داشته باشید
۶۷	۷. قدرت ادراک
۷۵	۸. در هنگام مدیتیشن چه احساساتی را تجربه می کنید
۸۶	۹. تکنیک آرام سازی ذهن - جسم چگونه زندگی شما را تغییر می دهد
۹۵	۱۰. راهنمایی های مفید
۱۰۱	خلاصه ای از چگونگی انجام تمرین رها سازی
۱۰۳	شناخت درمانی
۱۰۴	۱۱. نقش مهم شناخت درمانی
۱۱۱	۱۲. افکار منفی خود را ببینید
۱۱۸	۱۳. طرز فکرتان را تغییر دهید
۱۲۸	۱۴. شناخت درمانی را با رها سازی ذهن - جسم ترکیب کنید
۱۳۲	۱۵. برنامه تغییر یافتن در مدت یک ماه

نمونه ثبت افکار.....	۱۳۸
زندگی.....	۱۳۹
۱۶. از عزت نفس خودتان شروع کنید.....	۱۴۰
۱۷. به سلامت جسمانی‌تان اهمیت بدهید.....	۱۵۱
۱۸. از روابط خوب لذت ببرید.....	۱۶۴
۱۹. صبر و شکیبایی و بخشش داشته باشید.....	۱۷۶
اضطراب.....	۱۸۳
۲۰. بهبودی و رهایی از اضطراب.....	۱۸۴
۲۱. حمله‌های پانیک (وحشت‌زدگی).....	۱۹۹
۲۲. اختلال استرس پس از ضربه (PTSD).....	۲۰۶
افسردگی.....	۲۱۴
۲۳. تشخیص افسردگی.....	۲۱۵
۲۴. عوامل افسردگی.....	۲۲۳
۲۵. راه‌های درمان افسردگی.....	۲۳۳
اعتیاد.....	۲۴۸
۲۶. مفهوم بیماری اعتیاد چیست؟.....	۲۴۹
۲۷. پنج اصل درمان.....	۲۶۵
۲۸. جلوگیری از بازگشت اعتیاد.....	۲۸۵
۲۹. پشت سر گذاشتن سندروم ترک اعتیاد شدید.....	۲۹۹
۳۰. تغییر.....	۳۰۵

مقدمه

منظور از زندگی، به دست آوردن خوشبختی است. اما بعضی مواقع ممکن است راهتان را گم کنید و متوجه نشوید در مسیر اشتباهی قرار گرفته‌اید. در چنین وضعیتی، چگونه مسیر زندگی‌تان را تغییر می‌دهید؟ این کتاب به شما آموزش خواهد داد که چگونه زندگی خود را بهبود ببخشید و راه‌هایی را برای رسیدن به اهدافتان نشان خواهد داد.

تمرکز کتاب روی ارائه روش‌هایی است که بتوان بر مشکلات اضطراب، افسردگی و اعتیاد غلبه کرد. این موارد که معمول‌ترین مشکلات روانی پیش روی ما هستند، علل و روش درمانشان شبیه به یکدیگر و هریک از آنها با دیگری مرتبط است. اگر شما به یکی از این موارد دچار شدید، این احتمال وجود دارد که دچار موارد دیگر نیز بشوید. این مسئله به‌ویژه در مورد اعتیاد صدق می‌کند؛ در شرایطی که افراد از اضطراب یا افسردگی رنج می‌برند، بعضی اوقات به قصد مداوای خودشان به اعتیاد روی می‌آورند.

این کتاب برای تغییر و تحول روی یک برنامه پنج مرحله‌ای بنا شده است. شما متوجه خواهید شد چه چیزهایی را می‌بایست تغییر دهید و همچنین مهارت‌های جدید روبرو شدن با مشکلات و چگونه به کار بردن این مهارت‌ها را در زندگی‌تان نشان خواهد داد. در ضمن یاد خواهید گرفت چگونه عادت‌های قدیمی را تکرار نکنید تا تغییرات صورت گرفته تداوم داشته باشند.

استرس و افکار منفی مواردی هستند که لازم است افراد تغییر بدهند تا زندگی‌شان بهبود یابد. بیشتر اوقات استرس روی ترس‌ها، رنجش‌ها و گذشته شخص دور می‌زند. بیشترین استرس از درون انسان بر او وارد می‌شود.

رایج‌ترین نوع فکر منفی «یا همه-یا هیچ» است. آیا شما بر این عقیده هستید که همه چیز باید کامل باشد و کمتر از آن برایتان به معنای شکست است؟ آیا شما بر روی چند مورد منفی زندگی تمرکز می‌کنید و تمام موارد مثبت زندگی خود را نمی‌بینید؟ شما متوجه خواهید شد چرا بیشتر در معرض مبتلا شدن به مشکلات اضطراب، افسردگی و اعتیاد هستید. من بیش از ۲۰ سال است که روی درمان اعتیاد و اختلال رفتاری بیماران کار می‌کنم و در نتیجه متوجه شده‌ام چگونه استرس و تفکر منفی، زندگی مردم را از بین می‌برد. بسیاری از بیمارانش، پزشکان، وکلای پرستارهایی هستند که برای مشکلاتشان به من معرفی شده‌اند. من همچنین طیف وسیعی از معتادان به مواد مخدر را در بیمارستان ترک اعتیاد درمان می‌کنم. بسیار واضح است که مشکلات مردم مانند یکدیگر است و ربطی به شغل آنها یا میزان درآمدشان ندارد.

پیامدهای استرس و تفکر منفی در همه جا دیده می‌شود. اضطراب و افسردگی در حال افزایش است. افزایش میزان اعتیاد فراگیر شده است. روابط انسان‌ها و سلامتی‌شان دچار مشکل شده است. این هشدار است تا ریشه این مشکلات شناسایی شوند و روش مقابله با آنها نیز مشخص شود. من مطمئن هستم اگر شما قدم‌های ساده‌ای را که در این کتاب آمده است دنبال کنید، بعد از مدت یک ماه زندگی‌تان بهبود خواهد یافت.

چگونه کتاب نوشته شد

مایل هستم به شما بگویم چرا این کتاب را نوشتم. دو ماه پس از آغاز تحصیل در رشته پزشکی، من مبتلا به سرطان شدم. ابتدا جراحی شدم و پس از آن، ماه‌ها تحت پرتودرمانی قرار گرفتم. سپس پزشکان گفتند که اگر بتوانم پنج سال دوام بیاورم دیگر بهبود یافته‌ام. فکر نمی‌کنم در آن موقع از مردن نگران شده باشم، اما از استرس ابتلای به سرطان و دانشکده پزشکی دچار زخم معده شدم. من نیاز داشتم یاد بگیرم چگونه آرامش به دست بیاورم.

چند کتاب درباره مدیتیشن خریدم تا شاید بتوانند کمک حال من باشند اما به نظرم آنها نامفهوم یا عرفانی بودند. امتحانات پزشکی من نزدیک بودند در حالی که احساس می‌کردم یک ذغال داغ در معده‌ام گذاشته‌اند. من به یک روش کاربردی نیاز داشتم. بنابراین تمام اصول مشترک کتاب‌های مربوط به مدیتیشن را که خوانده بودم کنار هم گذاشتم و شروع به انجام این تکنیک‌ها کردم. همین که این روش ساده را اجرا کردم، از سرعت احساس بهبود شکفت زده شدم. نجات از سرطان هم ترسناک و هم رهایی‌بخش بود. سرطان به من یادآوری کرد که ما فقط مدت کوتاهی در این دنیا هستیم و نباید عمرمان را تلف کنیم.

پس از فارغ‌التحصیل شدن از دانشکده پزشکی، آموزش مدیریت استرس را به بیمارانم آغاز کردم، چراکه بسیاری از مشکلات آنها به علت استرس بود. در ابتدا نگران بودم که مبدا فکر کنند من از مرحله پرت هستم، اما بسیاری از آنها روش‌هایم را انجام دادند و اکثرشان آن را مفید دانستند.

من نام روش خودم را آرام سازی ذهن-جسم گذاشتم و در نهایت، تدریس آن را شروع کردم. بیشتر افراد پیش من می‌آمدند و می‌خواستند

که اگر کتاب‌های بیشتری در این زمینه هست، به آنان معرفی کنم. در آن زمان به یاد نصیحت تونی موریسون افتادم: «اگر واقعاً دوست دارید کتابی بخوانید که هنوز نوشته نشده است، در این صورت باید خودتان آن را بنویسید.» و این شروعی بود برای نوشتن این کتاب که ده سال طول کشید تا به پایان برسد.

چگونه کتاب تنظیم شده است

این کتاب به دو قسمت تقسیم می‌شود. نیمه ابتدایی آن مهارت‌های اولیه روبرو شدن با تغییرات ذهن-جسم و شناخت درمانی را معرفی می‌کند و نیمه دوم آن به شما نشان می‌دهد چگونه این مهارت‌ها را در برخورد با تغییرات به کار ببرید.

من با برنامه پنج مرحله‌ای تغییر و تحول شروع می‌کنم. شما متوجه خواهید شد چرا آرام سازی ذهن-جسم و شناخت درمانی برای تغییر مهم هستند و چگونه می‌توان از هر دو اهرم استفاده کرد. به شکل گسترده با شناخت درمانی آشنا خواهید شد تا حدی که قادر شوید به افکار منفی خود نگاه عمیق‌تری داشته باشید و بتوانید تغییرات پایداری در زندگی‌تان ایجاد کنید.

به عبارتی، این برنامه‌ها روش‌های خودیاری دنیای شرق و دنیای غرب را معرفی می‌کنند. آنها بهترین روش‌های پزشکی جدید هستند که با مدیتیشن، مدیریت استرس، روانشناسی و شناخت درمانی ترکیب شده‌اند تا روش ساده و مؤثری را برای دگرگون کردن زندگی‌تان به وجود آورند. نیمه نخست کتاب با یک برنامه گام به گام یک ماهه که همه موارد فوق را به هم گره می‌زند، خاتمه می‌یابد.

در نیمه دوم کتاب یاد می‌گیرید چگونه از روش‌های مواجهه شدن با

مشکلات که در نیمه نخست آموزش دیده‌اید، استفاده کنید. قاعدتاً همه فصل‌های کتاب به کار شما می‌آید. این نیمه کتاب با بخش «زندگی» شروع می‌شود که به عزت نفس، سلامتی و روابط می‌پردازد. تمامی افراد می‌توانند برای بهبود این موارد از آن بهره ببرند.

اما اگر این کتاب را انتخاب کرده‌اید تا مشکل اضطراب، افسردگی یا اعتیادتان را حل کنید، این بخش به‌ویژه به شما کمک خواهد کرد. اضطراب، افسردگی و اعتیاد روی تمامی ابعاد زندگی تأثیر می‌گذارد و در پی آن به همه چیز آسیب می‌زند. همین که مشکل شما رو به بهبودی گذاشت، می‌بایست آسیب‌هایی را که در گذشته به شما وارد کرده است نیز برطرف سازید.

فصل بعدی کتاب به موضوع گسترده اضطراب که حمله‌های عصبی و اختلال استرس پس از سانحه نیز شامل آنها می‌شود، می‌پردازد. شما در این فصل با نشانه‌ها، علل، درمان و روش‌های جلوگیری از برگشت آنها آشنا می‌شوید. هر بخش شامل تمرین‌هایی است که کمک می‌کند تا درکتان از مطلب بیشتر شود.

در سه فصل بعد روی افسردگی تمرکز شده است. در این بخش‌ها با علل، درمان و روش‌های جلوگیری از بازگشت آن آشنایی پیدا می‌کنید. این بخش بر پایه بخش‌های اضطراب نوشته شده است چون بسیاری از افرادی که از افسردگی در رنج هستند، از اضطراب نیز رنج می‌برند.

فصل بعدی به مبحث اعتیاد می‌پردازد. نام این فصل طولانی «پنج قانون شفا» است و پنج مورد مهمی که برای بهبودی انجام آن لازم است را توضیح می‌دهد. زمانی که سعی داشتیم بینم چرا بعضی از افراد به راحتی بهبود می‌یابند و بعضی دیگر برعکس، به این موارد دست یافتیم. این مبحث یکی از پربیننده‌ترین سخنرانی‌های من است و بر پایه روش‌هایی

است که در فصل‌های اضطراب و افسردگی یاد گرفته‌اید.

این کتاب پیام مثبتی است برای هر فردی که از اضطراب، افسردگی یا اعتیاد رنج می‌برد. شما تنها نیستید، می‌توانید زندگی‌تان را تغییر دهید. بسیاری از افراد موفق شده‌اند و اکنون از زندگی‌شان لذت می‌برند. شما نیز می‌توانید.

جهت اطلاعات بیشتر در این موارد، می‌توانید به سایت‌های اینترنتی که من به عنوان مکمل این کتاب نوشته‌ام نگاه کنید:

www.AnxietyDepressionHealth.org

www.AddictionsAndRecovery.org

www.CognitiveTherapyGuide.org

www.StressRelaxationGuide.org

امیدوارم این کتاب برای شما آرامش، خوشبختی و سلامتی به همراه

بیاورد.