

به نام خدا

۱۴۱۳۵۴۵

۴۵ / ۱۰ / ۴

کاربرد ذهن آگاهی در درمان اعتیاد و رفتارهای اعتیادی

آموزش شیوه‌های مقابله با اندوه، استرس و خشمی
که منجر به رفتارهای اعتیادی می‌شود
(ادغام کاربردی رویکردهای CBT، ACT و DBT)

تألیف :

ربکا، ای. ویلیامز Ph.D

جولی، اس. کرافت MA

ترجمه :

دکتر منوچهر ازخوش

فاطمه خانزاده

ویرایش

عنوان و نام پدیدآور: کاربرد ذهن آگاهی در درمان اعتیاد و رفتارهای اعتیادی / تألیف: ربکا، ایی. ویلیامز؛ جولی، اس. کرافت؛ ترجمه: دکتر منوچهر ازخوش، فاطمه خانزاده. مشخصات نشر: تهران: نشر روان، ۱۳۹۵.

پیست - ۲۶۰ ص: جدول.

شابک: 978-600-8352-02-0

وضعیت فهرست نویسی: فیبا.

عنوان اصلی: The Mindfulness Workbook For Addiction: a guide to coping with the grief, stress and anger that trigger addictive behaviors, c2012.

یادداشت: کتاب حاضر نخستین بار تحت عنوان «درمان ذهن آگاهی اعتیاد: راهنمای مقابله با برانگیزان رفتارهای اعتیادی: سوگ، استرس و خشم رویکردی یکپارچه از ACT، CBT و DBT» و نیز تحت عنوان «درمان ذهن آگاهی اعتیاد: راهنمایی برای مقابله با غم، اندوه، استرس و خشم ناشی از فشارهای اعتیادی» ترجمه و منتشر شده است.

عنوان دیگر: آموزش شیوه‌های مقابله با اندوه، استرس و خشمی که منجر به رفتارهای اعتیادی می‌شود.

موضوع: رفتارهای اعتیادی - رفتار بیمارگونه - درمان - دستنامه‌ها.

رده‌بندی کنتره: ۱۳۹۰ / ۹۵ / RC ۵۳۳

رده‌بندی دیویی: ۶۱۶/۸۰۴۲۵

شماره کتابشناسی ملی: ۴۴۳۰۲۲

مخاطب عزیز، خواننده گرامی، این کتاب اصل دسترنج چندین ساله مؤلف و ناشر است. تکثیر آن به هر شکل و میزانی، بدون اجازه از ناشر و مؤلف، خرید و فروش آن کاری نادرست، غیرقانونی، و غیرشرعی است. پیامد این عمل ناصواب موجب بی‌اعتمادی در فضای نشر و انتشار کتاب می‌شود و می‌تواند زمینه‌ساز محیطی ناسالم جهت بی‌ارزش کردن زحمات دست‌اندرکاران فعالی فرهنگی و اقتصادی در جامعه شود که در نهایت، به زیان خود شما و فرزندان‌تان خواهد شد.

پست الکترونیکی

ravan_shams@yahoo.com



▣ کاربرد ذهن آگاهی در درمان اعتیاد و رفتارهای اعتیادی

▣ تألیف: ربکا، ایی. ویلیامز؛ جولی، اس. کرافت

▣ ترجمه: دکتر منوچهر ازخوش، فاطمه خانزاده

▣ ناشر: روان

▣ نوبت چاپ: اول، تابستان ۱۳۹۵

▣ لیتوگرافی، چاپ و صحافی: طیف‌نگار

▣ شمارگان: ۵۰۰ تعداد صفحات: ۲۸۰ صفحه

▣ قیمت: ۱۴۰۰۰۰ ریال

ISBN : 978-600-8352-02-0

▣ شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۳۵۲-۰۲-۰

مرکز پخش: تهران - خیابان رزشت غربی، بین خیابان پنجم و ششم، پلاک ۶۳

تلفکس: ۸۸۹۶۲۷۰۷

تلفن: ۸۸۹۷۳۳۵۸ - ۹

کتاب کاربردی ذهن آگاهی برای اعتیاد، ترکیب فوق العاده‌ای از روان‌شناسی و معنویت است. ویلیامز و کرافت کتابچه راهنمایی ارائه داده‌اند که ترکیبی از درک رایج از اعتیاد و تمرین‌های قدرتمند ذهن آگاهی را خیلی شفاف و هشیارانه توضیح می‌دهد. کتابی راجع به زندگی بدون نقص، یکی از بهترین کتاب‌هایی که تا به حال خواندیم.

— میشل هبرت، نویسنده کتاب دروازه دهم و
مهراد نظری Ph.D، مدیر مؤسسه یوگارا جا

عجب هدیه‌ای! این کتاب بسیار جذاب و کاربردی به شما کمک می‌کند تا دریابید چگونه اعتیادها به عنوان علاج و گریز، اشتباه از احساسات منفی، عمل می‌کند. این کتاب همراه با داستان‌ها، استعاره‌ها، برگه‌های گزارش کار و فعالیت‌ها به شما کمک می‌کند که چگونه با ذهن خود دوست باشید و از آن به عنوان منبعی برای رسیدن به بهبودی و سلامت خاطر استفاده کنید. مؤلفان با استفاده از کلامی ساده، موقعیت‌های پیچیده انسانی را تشریح کرده و به دور سیستماتیک به شما کمک می‌کنند تا مهارت‌ها را یاد گرفته و تمرین کنید؛ احساسات خود را بپذیرید، با احترام گذاشتن به ارزش‌های خود بدون نقص زندگی کرده و روابط بین فردی‌تان را تقویت کنید. از این کتاب بهترین به صورت فردی یا گروهی استفاده کرد و کمک بسیار مؤثری در روان‌درمانی خواهد بود.

— هیدی، ا. زیتزر، Ph.D، مدیر انجمن خرمات، درمانی روان‌شناسی و مشاوره هوسفورد در
دانشگاه کالیفرنیا، سانتا باربارا.

نیروبخش، منسجم و کاربردی. کتاب کاربردی ذهن آگاهی برای اعتیاد طرح تلفیقی مؤثری از تکنیک‌های شرقی و غربی برای کمک به افراد درگیر اعتیاد است که به دنبال دست‌یابی به بهبودی و تغییر در زندگی‌اند. نویسندگان با استفاده از تمرین‌های ذهن آگاهی، تمرین‌های شناختی، رفتاری، نمونه‌های موردی، و استعاره‌های مرتبط، خواننده را جهت شرکت مؤثر در روند بهبودی خود، ترغیب می‌کند. این کتاب کاربردی روش‌های خلاقانه، ایده‌ها و ابزارهای جدید کاربردی بهبودی را برای تسهیل تغییرات شخصی و دائمی ارائه می‌دهد. بی‌صبرانه منتظرم تا از این کتاب برای مراجعانم استفاده کنم.

— فیلیس واگفیلد، Ph.D، روان‌شناس، متخصص در درمان اعتیاد و بحران و نویسنده
همکار در کتاب زوج درمانی برای الکلیسم.

با صمیمیت و شکبایی، کتاب کاربردی ذهن آگاهی برای اعتیاد، خواننده را قدم به قدم به سفری برای درک و پذیرش خود، مسئولیت‌پذیری و بهبودی هدایت می‌کند. در این کتاب ویلیامز و کرافت با توجه به دانش عملی درک نحوه عمل هیجانات دردناک علیه خود فرد، و نحوه رها شدن از این درگیری، منابع باارزشی به افراد در

حال بهبود و درمانگران‌شان ارایه داده‌اند. متخصصان سلامت روان، نقشه فراگیر هیجانات اساسی در بهبودی از اعتیادها و سایر رفتارهای تخریبی را، با تکیه بر داستان‌هایی که هر مرحله بهبود را به تصویر می‌کشد، ارایه داده‌اند.

— لورا، ای. فورسیت، Ph.D، سوپروایز مشاوران روان‌شناسی در دانشکده مورپارک و متخصص ارایه خدمات به بزرگسالان ADHD، افسردگی و اضطراب در کاماریلو، CA

کتاب کاربری ذهن‌آگاهی برای اعتیاد، کتابی عملی و آسان است که به انواع گوناگون اعتیادها می‌پردازد. این کتاب کاربردی مملو از ابزارها و بینش‌هایی است که هر کسی که درگیر اعتیاد بوده یا نه، می‌تواند از آن بهره ببرد. نویسندگان کتاب به زیبایی از مثال‌های موردی و استعاره‌ها برای درک زنده مفاهیم استفاده کرده‌اند. این کتاب منبع بسیار ارزشی است برای کسانی که در جستجوی مهارت‌های جدید جهت فائق آمدن بر اعتیاد خود می‌باشند.

— لی ویلیامز، Ph.D، استاد دانشگاه سن‌دیه‌گو (مدرس زوج درمانی و خانواده درمانی) و نویسنده همکار برای کتاب ارزیابی مهارت‌های اساسی برای زوجین و خانواده درمانی.

ویلیامز و کرافت به خوانندگان به‌طور شفاف و دل‌سوزانه و موجز می‌آموزند که چگونه احساسات دردناک‌شان را مشاهده کنند. با فراگیری نحوه تحمل و مشاهده تجربیات‌شان در لحظه حاضر، خوانندگان می‌توانند رفتارهای مضر خود را متوقف کرده و در زندگی‌شان تغییرات ارزشمندتری را خلق کنند. این کتاب راهنما، همراهی اساسی برای کسانی است که درگیر اعتیاد هیجانات سخت بوده و نیز برای تمامی درمانگرانی است که خواهان به‌کارگیری روشی مؤثر برای کمک به مراجعان به زندگی بهتر و سالم‌تر هستند.

— شوشانا شی، Ph.D، روان‌شناس بالینی متمرکز در مراکز درمانی بر اساس شناخت درمانی (سن‌دیه‌گو)

نویسندگان این کتاب ابزاری ارایه کرده‌اند که افراد درگیر اعتیاد می‌توانند از آن بهره ببرند. کتاب کاربردی ذهن‌آگاهی برای اعتیاد تکمیل بهترین روش‌های درمان اعتیاد و مشکلات هیجانی متعلق به آن است. این کتاب به‌طور شفاف و قدم به قدم به خواننده کمک می‌کند تا علی‌رغم تلاش برای دوری کردن از دردها، همگام با ارزش‌های خود و آزاد از موادی که به آن اعتیاد دارند، به زندگی دلخواهش برسد. این کتاب با تمرکز بر ویژگی قضاوت نکردن و پذیرفتن خود و همچنین در حین رویارویی با چالش‌ها و تغییر رفتارها، ابزارهای کلیدی لازم برای تغییر زندگی را به خواننده ارایه می‌دهد.

— جان آر. مک‌کوئید، Ph.D، رئیس انجمن سلامت روان مرکز درمانی در سان‌فرانسیسکو VA، مدرس روان‌شناسی بالینی در گروه روان‌پزشکی دانشگاه کالیفرنیا، شهر سان‌فرانسیسکو، و نویسنده همکار کتاب ذهن آرام.

فهرست

قدردانی.....	یازده
پیشگفتار مترجمان.....	سیزده
مقدمه.....	پانزده
شروع کا.....	هفده
این کتاب چه کسانی می تواند کمک کند؟.....	هفده
نحوه استفاده از این کتاب.....	هجده

بخش شناخت مفاهیم و مهارت های اصلی

فصل ۱: هیجانات.....	۳
قرارداد «عدم احساس».....	۴
از دست داده و هیجان.....	۵
پذیرفتن سگ.....	۶
تمرین ۱-۱ سؤالات دفتر یادداشت.....	۸
سگ شما و اعتیاد شما.....	۹
برده برداری از باورهای غلط در مورد هیجانات.....	۱۰
تمرین ۱-۲ تشخیص باورهای غلط شما در مورد هیجانات.....	۱۱
نگاهی نزدیکتر.....	۱۲
گریختن از هیجانات.....	۱۵
تمرین ۱-۳ روش های گریختن از هیجانات.....	۱۵
تمرین ۱-۴ عواقب گریختن از هیجانات.....	۱۸
شناخت احساسات.....	۱۹
هیجانات رایج.....	۲۱
تمرین ۱-۵ یادگیری رایج به احساسات.....	۲۲
تمرین ۱-۶ چه حسی دارید؟.....	۲۳
تمرین ۱-۷ ربط دادن هیجانات به موقعیت های زندگی.....	۲۴
نتیجه گیری.....	۲۷

فصل ۲: افکار ۲۹

۳۰	چگونگی به هم پیوستگی افکار با هیجانات
۳۲	افکار تکراری مزاحم
۳۳	افکار تکراری مزاحم چگونه شکل می گیرند
۳۵	خلاص شدن از دست افکار تکراری مزاحم
۳۶	تمرین ۲-۱ تشخیص افکار تکراری مزاحم
۳۷	تمرین ۲-۲ افکار تکراری مزاحم شما از کجا آمده اند؟
۴۰	چرا تفکر تان گمراه کننده است؟
۴۲	در نظر، فتن، مدرک جرم
۴۳	دانش تخیل در افکار
۴۴	تمرین ۲-۳ در نظر گرفتن برگه کار مدرک جرم
۴۷	افکار مزاحم
۴۷	افکار همه با همه
۴۸	افکار مایوس کننده
۴۹	نمی توانید افکار مثبت را پیدا کنید
۴۹	پیش بینی کننده مصیبت
۵۰	افکار «باید» یا «نباید»
۵۱	افکار «البته، من مسئول هستم»
۵۳	نتیجه گیری

فصل ۳: رفتارها ۵۵

۵۵	گریز روح از گلوله ها
۵۶	پیشگویی برگرفته از باور
۵۸	تمرین ۳-۱ بازنگری رفتارها
۶۰	انتخاب مخالف
۶۶	تمرین ۳-۲ به کار گرفتن انتخاب مخالف
۶۸	ارزش ها
۶۹	تمرین ۳-۳ گرامیداشت مهمانی تولد
۷۰	تمرین ۳-۴ آشکار کردن ارزش ها
۷۵	تمرین ۳-۵ بازنگری ارزش ها
۷۶	درباره انتخاب مخالف بیشتر یاد بگیریم
۷۸	تمرین ۳-۶ تصمیم گیری بر اساس ارزش ها
۸۰	نتیجه گیری

فصل ۴: ذهن آگاهی

۸۳

۸۴	مشاهده ذهن بدون قضاوت
۸۵	تمرین ۴-۱ مشاهده ذهن
۸۵	شیرهای خیالی
۸۷	تمرین ذهن آگاهی
۸۸	تمرین ۴-۲ تصور فضا
۸۸	تمرین ۴-۳ مطالعه اشیا
۸۹	تمرین ۴-۴ صداها را بشمارید
۸۹	تمرین ۴-۵ متمرکز و مجذوب شدن
۹۱	تمرین ۴-۶ در جسم خودتان باشید
۹۲	چگونه تنفس کنید
۹۳	پذیرش بنیادی
۹۴	تمرین ۴-۷ زمین است که هست
۹۶	دعای آرامش
۹۸	جنگ، فرار، یا شناور بودن
۹۹	تمرین ۴-۸ برگه کار مشاهده ذهن
۱۰۱	نتیجه گیری

فصل ۵: ازدست داده

۱۰۵

۱۰۷	ازدست داده چیست؟
۱۰۸	چرا به ازدست داده‌های قدیمی نگاه کنیم؟
۱۰۹	نگاهی به ازدست داده‌ها
۱۱۱	تمرین ۵-۱ چک لیست ازدست داده‌ها
۱۱۴	تمرین ۵-۲ شناسایی ازدست داده‌ها
۱۱۶	بررسی تأثیر ازدست داده‌ها
۱۱۶	تمرین ۵-۳ ازدست داده شما چگونه حل شد؟
۱۲۰	تمرین ۵-۴ برگه کار تأثیر ازدست داده
۱۲۱	ارتباط با ازدست داده‌ها
۱۲۱	تمرین ۵-۵ پاسخ شما به ازدست داده
۱۲۲	نتیجه گیری

فصل ۶: اعتیاد

۱۲۷

- اعتیاد چیست؟ ۱۲۸
- تمرین ۱-۶ برگه گزارش کار شناسایی اعتیاد: الکل، مواد، کافئین ۱۳۰
- تمرین ۲-۶ چک لیست علایم اعتیاد: الکل یا مواد ۱۳۵
- تمرین ۳-۶ برگه گزارش کار شناسایی اعتیاد: سایر مشکلات رفتاری ۱۳۸
- تمرین ۴-۶ چک لیست علایم اعتیاد: رفتارهای دودسرساز ۱۴۰
- پرده برداری از جدول زمان بندی رفتارهای اعتیادگونه ۱۴۲
- تمرین ۵-۶ جدول زمان بندی رفتار اعتیادگونه ۱۴۲
- جایگزین کردن یک اعتیاد دیگر ۱۴۶
- سفر به دری سلامتی ۱۴۶
- بیماری در زمین بیغ و ناتوانی ۱۴۷
- از اول این بوری شروع نشد ۱۴۸
- شفا گرفتن: چه متن بهترین زمان است؟ ۱۴۹
- تمرین ۶-۶ متن سلامت ۱۵۰
- نتیجه گیری ۱۵۱

فصل ۷: رابطه اعتیاد و ازدست داده

۱۵۳

- چرخه ازدست داده - اعتیاد ۱۵۴
- چگونه ازدست داده منجر به اعتیاد می شود؟ ۱۵۴
- چگونه اعتیاد منجر به از دست دادن می شود؟ ۱۵۵
- جدول زمان بندی اعتیاد و ازدست داده ۱۵۸
- تمرین ۱-۷ تهیه جدول زمان بندی اعتیاد و ازدست داده خودتان ۱۵۸
- تمرین ۲-۷ بازنگری جدول زمان بندی اعتیاد و ازدست داده ۱۶۰
- سالگردهای ازدست داده ۱۶۱
- آمادگی برای سالگرد ازدست داده ۱۶۴
- تمرین ۳-۷ تقویم سالگرد ازدست داده ۱۶۴
- محرك های ویژه ۱۶۵
- تمرین ۴-۷ برگه کار محرك های ویژه ۱۶۷
- نتیجه گیری ۱۶۹

فصل ۸: سوگواری با ذهن آگاه ۱۷۵

کنار آمدن با ازدست داده	۱۷۸
تمرین ۸-۱ ناظر بودن	۱۷۸
هیچ چیزی تأثیر ندارد	۱۸۰
تمرین ۸-۲ انکار در برابر پذیرش	۱۸۰
تمرین ۸-۱ برگ‌های شناور در نهر آب	۱۸۲
تجدید ذهن با پذیرش بنیادی	۱۸۳
تمرین ۸-۱ هدیه دادن به خودتان	۱۸۴
بردباری نسخه	۱۸۵
تمرین ۸-۵ آشنایی با شخصی	۱۸۵
سوگواری برای ازدست داده	۱۸۷
تمرین ۸-۶ «آرامش را بیابید»	۱۸۸
تمرین ۸-۷ قدم زدن همراه کلبه	۱۸۹
بردباری در عمل	۱۸۹
تمرین ۸-۸ بردباری شما در عمل	۱۹۰
نتیجه‌گیری	۱۹۱

فصل ۹: روابط ۱۹۳

تمرین ۹-۱ لیست مشکلات اجتماعی رایج	۱۹۴
مهارت‌های مقدماتی ارتباط	۱۹۵
عبارات «من»	۱۹۶
تمرین ۹-۲ تمرین عبارات «من»	۱۹۶
صحبت کردن با هیجاناتی ملایم‌تر	۱۹۷
اهمیت گوش دادن	۱۹۹
تمرین ۹-۳ تمرین مهارت‌های گوش دادن	۲۰۱
چگونه تفکر همه یا هیچ روابط را تهدید می‌کند	۲۰۲
فراتر رفتن از نتایج	۲۰۴
شناسایی روابط ناسالم	۲۰۵
تمرین ۹-۴ کیفیت روابط	۲۰۶

۲۰۸	تمرین ۹-۵ شناسایی روابط سالم و ناسالم خود
۲۰۹	بعد چه ؟
۲۱۰	کنار کشیدن
۲۱۱	بهبود روابط گسسته
۲۱۲	تمرین ۹-۶ دعوت نامه
۲۱۳	مکالمات بهبودی
۲۱۵	تمرین ۹-۷ صورت کلی مکالمه بهبوددهنده
۲۱۸	بازسازی اعتماد
۲۱۹	تمرین ۹-۸ تعهد به قرارداد ترک اعتیاد
۲۲۰	ملحق ۱: من به سیستم حمایت های اجتماعی سالم
۲۲۴	مدیریت احساس ناراحتی در جمع
۲۲۶	تمرین ۹-۹ رد انگارتان را بگیرید
۲۲۷	نتیجه گیری

فصل ۱۰: بهبود، عود، شگفتی و فراتر ۲۳۱

۲۳۳	تغذیه
۲۳۴	تمرین ۱۰-۱ برنامه غذایی
۲۳۵	خواب
۲۳۹	تمرین ۱۰-۲ برگه گزارش بهبود خواب
۲۴۰	تمرین ۱۰-۳ جدول روزانه خواب
۲۴۰	تندرستی
۲۴۳	تمرین ۱۰-۴ جدول روزانه ورزش
۲۴۴	کار
۲۴۴	چگونه کار کنیم که از آن لذت ببریم
۲۴۷	تمرین ۱۰-۵ کار به عنوان هدیه
۲۴۸	تفریح
۲۵۰	تمرین ۱۰-۶ لیستی از فعالیت های لذت بخش
۲۵۳	نتیجه گیری
۲۵۷	منابع

پیشگفتار مترجمان

ناگفته‌های بسیاری راجع به اعتیاد وجود دارد. وقتی صحبت از اعتیاد می‌شود، اکثر مردم به یاد سوء مصرف مواد می‌افتند، در حالی که اعتیاد جنبه‌های زیادی دارد و شامل تمام رفتارهایی است که فرد، خود را در مقابل عدم انجام آنها عاجز و ناتوان دیده و دچار تنش و اضطراب می‌شود. در اغلب رفتارهای اعتیادی رد پای ازدست داده‌ای سخت که منجر به هیجانان در دناک شده است، دیده می‌شود که فرد با تصور واهی تسکینی آلام خود به مواد یا رفتارهای اعتیادی پناه می‌برد. در این کتاب نه تنها به رایانه ابزارهایی جهت غلبه بر اعتیاد، بلکه به پیشه‌یابی و حل علل اساسی آن نیز پرداخته می‌شود.

کتاب کاربرد در اعتیاد، برای اعتیاد، یکی از مؤثرترین کتاب‌های کاربردی رایانه شده در حال حاضر است. این کتاب نه تنها برای افراد درگیر اعتیاد، بلکه برای افرادی که در زندگی با مشکلاتی مواجه هستند و حتی کسانی که سالهاست درگیر ازدست داده‌های خود می‌باشند، می‌تواند بسیار مفید و کمک‌کننده باشد.

مطالب این کتاب در عین آنکه به سادگی و شفافیت به بازگویی و تفهیم مطالب می‌پردازد، با رایانه مثال‌های موردی، خواننده را به درک هرچه بیشتر مطالب نیز راهنمایی می‌کند.

در انتها بر خود لازم می‌دانیم، از سرکار خانم کاندیا منیر به خاطر کمک‌های بی‌دریغ، صادقانه و پیگیرانه‌شان، همچنین، از آقای دکتر قاسم حسن به خاطر در اختیار گذاشتن این کتاب، سرکار خانم منصوره خانلری به خاطر خدشه‌ناپذیرانه‌شان، و سایر اعضای نشر روان که در به چاپ رساندن این کتاب ما را یاری کرده‌اند، نهایت سپاس و تشکر را داریم.

دکتر منوچهر ازخوش

فاطمه خانزاده

مقدمه

تونی و کارمن گومز^۱ ۱۹ سال پیش از بروز این حادثه، با هم ازدواج کرده بودند. آنها اغلب اوقات خرسی با هم داشتند، با کمی بگومگوهای عادی. سقط شدن^۲ فرزند اول آنها، سمجین سرطان پستان^۳ کارمن و چند سال بیکاری تونی، دوران سختی بود. اما روی هم رفته آنها سحرابی زندگی را به خوبی تحمل کردند تا اینکه سال گذشته پسرشان A. J. یک تصادف رانندگی در سن هفده سالگی کشته شد.

ناگهان زندگی آنها نیره دار شد و نه تنها تونی و کارمن، بلکه دختر دوازده ساله آنها تینا^۴ را هم تحت تأثیر قرار داد. این تأثیر تا حدی بود که حتی نمی توانستند در مورد آن حرف بزنند. علی رغم اینکه می دیدند این نیازمند توضیحاتی است. تینا اوقات زیادی را خارج از خانه می گذراند، خودش را در بیمارستانش پنهان می کرد یا تا دیروقت برای انجام تکالیفش در مدرسه می ماند. گویا چیزی خانوار گومز را دچار عفونت کرده بود، و زمان هم این زخم ها را خوب نمی کرد. به نظر، گذشت زمان، فقط مسایل را بدتر می کرد. تونی در طول روز بیشتر می خوابید، گه گاه سر کار حاضر نمی شد، و اغلب تأخیر داشت. رییس تونی متوجه شد. تونی همیشه مشروب می خورد. علی الخصوص وقتی در نیروی دریایی بود، اما به خاطر نداشت قبلاً هرگز چنین رفتارهایی داشته باشد. او خودش را بیش از پیش در حال رسیدن به مشروب می دید. آدم فکر می کند هیچ وقت کافی نیست.

تونی از روزهایی که سر کار بود متنفر بود چون احساس بی قراری و استرس می کرد. به نظر می رسید اگر موقع ناهار قدری شراب برای کاهش غصه هایش ننوشد، در افکارش غرق خواهد شد. شب ها، جلوی تلویزیون آنقدر شراب می نوشید که از حال

1. Tony and Carmen Gomez

2. miscarriage

3. breast cancer

4. Tina

می رفت. فقط در این لحظه بود که می توانست تظاهر کند همه چیز عادی است. فقط در این لحظه بود که دیگر نمی توانست به صدای ترمز لاستیک های ماشین، یا به لبخند A.J. که درست شبیه لبخند پدرش بود، فکر کند.

اوضاع برای کارمن هم تغییر کرده بود. او هم ساعات زیادی را در دفتر کوچک کارش، با چشمانی خیره به کامپیوتر، خارج از اتاق پذیرایی می گذراند. به نظر می رسید که او می تواند ساعت ها با کلیک کردن و گشتن در وب سایت ها، به دنبال کفش، کیف و لباس بگردد. او هرگز قبلاً چنین ولخرجی هایی نمی کرد و همیشه مراقب دخل و خرج شان بود. کارمن به خودش می گفت که لیاقت داشتن چیزهای خوب را دارد و این کار به سبب استرسی نمی زند. با وجود این، خودش را مشغول کارهای عجیبی می دید. دست به کارهای بی می زد تا صورت حساب های کارت های اعتباری شان را از تونی مخفی کند. گاهی حتی در بسته هایی که می رسید را باز نمی کرد، در عوض آنها را توی کمد اتاق مهمان می گذاشت. ماهی در دل احساس نا آرامی و بی قراری می کرد و خوابیدن برایش سخت بود. کارمن شروع به دزدکی بیرون آمدن از رختخواب برای خرید آنلاین کرد. ظاهراً این تنها چیزی بود که می توانست ذهنش را آرام کند.

تونی و کارمن هر دو گرفتار ترس و هراس بودند. آنها احساس می کردند زمین زیر پایشان در حال سقوط است. اما آنها چطور می توانستند هرآنچه را که داشتند بدهند تا بعد از مرگ A.J. فقط ذره ای به آرامش برسند؟ چطور می توانستند بدون چیزی برای کنترل احساسات شان، با آن ازدست داده^۱ روبرو شوند.

مشاور مدرسه تینا والدینش را خواسته بود تا راجع به داستان که تاهی که تینا نوشته بود، صحبت کنند. این داستان گویای نهایت خلاء و وحشتی بود که تینا درون خود حس می کرد و اینکه والدینش چقدر از او جدا و دور هستند. او اشاره کرد که حضور آنها برای پول می جنگند، بی خیال غذا هستند، و توی خانه مثل آدم های زامبی^۲ حرکت می کنند. داستان تینا، اعتیاد و چگونگی نابودی خانواده اش را شرح می داد.

مشاور مدرسه تینا خواندن این کتاب را به تونی و کارمن پیشنهاد کرد. آنها در سکوت، با احساس وحشت، خشم و ناامیدی به طرف کتاب فروشی رانندگی کردند. آنها دو نسخه از این کتاب، دو دفتر و یک بسته مداد خریدند.

شروع کار

درست مثل تونی و کارمن، شاید شما هم پی برده باشید که تمایلات و رفتارهای اعتیادی^۱ موجب سردرگمی، در خود فرو رفتن، یا حتی کنترل شما می شوند. از اینکه خواندن این کتاب را شروع کرده و به سمت بهبودی حرکت می کنید، به شما تبریک می گوئیم! حتماً برگشت به زندگی مورد علاقه تان امکان پذیر است. برای خروج از اعتیاد راهی وجود دارد، و شما دارید اولین قدم را برمی دارید!

در انتهای هر فصل به بحثی تحت عنوان «ملاقات با خانواده گومز» خواهید رسید. در آنجا، هر راه با تونی و کارمن قادر خواهید بود آیتم هایی را که با مهارت ها و مفاهیم تازه ای یا می گیرید، تیک بزنید. همان طور که با هم این سفر را دنبال می کنیم، تجارب شفابخش آنها را خواهید دید.

این کتاب به چه کسانی کمک کند؟

اگر با رفتارهای اعتیادگونه دست و پنجه نرم می کنید، این کتاب برای شماست. رفتارهای اعتیادگونه، کارهایی است که مرتب انجام می دهید، حتی اگر به شما آسیب بزنند، و به نظر نمی رسد که حتی در صورتی که بخواید، بتواند آنها را متوقف کنید. اگر در ابتدای بهبودی^۲ بوده، یا هم اکنون در بهبودی درازمدت و امیدوارید شرایط اجتماعی و هیجانی تان را بهبود ببخشید، این کتاب به شما کمک می کند.

این کتاب برای کمک به شما جهت به دست آوردن سلامتی و بهبودی طراحی شده است. این بدین معناست که شما تنها بر روی علایمی که الان دارید کار نخواهید کرد، بلکه به منشأ آنها خواهید پرداخت. شما الگوهای فکری، احساسات و رفتاری تان را خواهید شناخت. شما همچنین از دست داده های تان را بازنگری می کنید. از دست داده ها حوادثی در زندگی تان هستند که تأثیر بسیار عمیقی بر شما گذاشته اند و شما را به هیجانات بسیار قوی واداشته اند، و احتمالاً شما را وادار به انجام کارهایی کرده اند که به آنها معتاد شده اید. تمرین های این کتاب طی روند آموزش، شما را بر اساس آنچه از دست داده اید و بهبودی حاصل از آنها، راهنمایی می کند.

اهداف کلی این کتاب عبارتند از :

- کاهش یا توقف رفتارهای اعتیادی تان.
- آموزش مهارت‌های مقابله‌ای سالم.
- بررسی علل پنهان اعتیادتان و مهم‌تر از همه، کمک به بهبود ریشه‌های اصلی آن.
- آموزش مهارت‌های مثبت بین فردی، خودآگاهی^۱ و مهارت‌های ارتباطی برای کمک به اصلاح روابط تان و کسب رشد هیجانی درازمدت.
- ارائه تمرین‌های عملی و آسان و فعالیت‌هایی که شما را به سمت زندگی دلخواه‌تان راهنمایی می‌کند.

نحوه استفاده از این کتاب

این کتاب مملو از اطلاعات مفید، مطالعات موردی برای پیوند شما با ایده‌های جدید، و تمرین‌هایی است که برای تغییر زندگی، ابزارهایی در اختیار شما قرار می‌دهد. بهترین راه برای کسب مهارت در این ابزارها استفاده از آنهاست.

خواندن هزار مجله تناسب اندام، شما را به اندام دلخواه‌تان نخواهد رساند، ناچار باید وارد عمل شده و روی خودتان کار کنید. با در نظر داشتن این موضوع، بیشترین نتیجه را از این کتاب به دست می‌آورید، اگر :

- فصل به فصل با این کتاب کار کنید. فصل‌های این کتاب این علت پشت سرهم تنظیم شده‌اند که هر فصل مهارتی را براساس آنچه قبلاً آموخته‌اید، می‌سازد.
- برگه‌های کار کتاب را کامل کنید و به تمرین‌ها عمل نمایید. شما حتی بخواهید برخی از برگه‌های کار را کپی کنید تا بیش از یک بار از آنها استفاده کنید. این همه ماجراست.
- یک دفتر یادداشت تهیه کنید. دفتر یادداشت وسیله مهمی است که آموخته‌های تان از این کتاب را منعکس کرده و در حالی که روند بهبودی را طی می‌کنید، نحوه احساس شما را نشان می‌دهد. در این کتاب، جهت پاسخ‌دهی به سؤالات شما، فضایی در نظر گرفته شده، ولی ما قویاً تأکید می‌کنیم که هنگام کار با این کتاب یک دفتر یادداشت

شخصی تهیه کنید.

- با یک مشاور یا درمانگر صحبت کنید. این کتاب برای آن است که شما شخصاً با آن کار کنید و به همین ترتیب به نتیجه خواهید رسید، اما همان طور که طی روند این کتاب پیش می روید، داشتن یک مشاور برای کمک به کشف مطالب، شما را به مراحل عمیق تری می رساند.

همیشه به یاد داشته باشید، تلاشی که در این روند بهبودی به خرج می دهید، معرف نتیجه ای است که به دست خواهید آورد. این به خود شما بستگی دارد. هر قدر کار کنید، همان قدر به دست خواهید آورد، و شما ارزش این کار را دارید! شما در حال شروع سفری شتابخش هستید که به خروج از اعتیاد و رسیدن به آرامش، راهنمایی تان خواهد کرد. پس بیایید شروع کنیم!

www.ketab.ir