

۱۶۹۴۸
۹۷/۹۵

مایندفولنس

راهنمای ذهن آگاهی برای اختلال
وسواس فکری - عملی

راهنمای غلبه بر وسواس های فکری - عملی
با استفاده از ذهن آگاهی و رفتاردرمانی شناختی

تألیف :

جان هرسمی و تام کوربوی

با پیشگفتاری از :

دکتر جیمز کیبون

ترجمه :

یلدا فامیل شریفیان



عنوان و نام پدیدآور: مایندفولنس: راهنمای ذهن آگاهی برای اختلال وسواس فکری - عملی / تألیف: جان هرشفیلد و تام کوربوی؛ ترجمه: یلدا فامیل شریفیان
مشخصات نشر: تهران: نشر روان، ۱۳۹۷
مشخصات ظاهری: بیست - ۱۸۰ ص:، جدول.

ISBN : 978-600-8352-25-9

فهرست نویسی براساس اطلاعات فیبا.

عنوان اصلی:

The Mindfulness Workbook for OCD: a Guide to Overcoming Obsessions and Compulsions Using Mindfulness and Cognitive Behavioral Therapy (2013).

موضوع: وسواس - شناخت درمانی

رده بندی کنگره: RC ۵۳۳ / ۵۴ ر ۲ ۱۳۹۷

رده بندی ی.ی.ی: ۶۱۶/۸۵۲۲۷۰

شماره کتابت سی ملی: ۵۲۴۰۰۶۸

بیایید به حقوق دیگران احترام بگذاریم

مخاطب عزیز، خوانندگرمی، این کتاب حاصل دسترنج چندین ساله مترجم و ناشر است. تکثیر آن به هر شکل و میزانی، بدون اجازه از ناشر و مؤلف، و خرید و فروش آن کاری نادرست، غیرقانونی، و غیرشرعی است. پیامد این عمل، علاوه بر محروم شدن شما از حقوق معنوی و فکری، می تواند زمینه ساز محیطی ناسالم جهت پیشرفت و رشد کردن زحمات دست اندرکاران فعالیت های فرهنگی و اقتصادی در جامعه شود که در نهایت، زیان خود شما و فرزندان تان خواهد شد.

سایت

www.Virayesh-Ravan-Arassh.com



پست الکترونیکی

ravan_shams@yahoo.com

□ مایند فولنس: راهنمای ذهن آگاهی برای اختلال وسواس فکری - عملی

□ تألیف: جان هرشفیلد و تام کوربوی

□ ترجمه: یلدا فامیل شریفیان

□ ناشر: روان

□ نوبت چاپ: اول، پاییز ۱۳۹۷

□ لیتوگرافی، چاپ و صحافی: طیف نگار

□ شمارگان: ۵۰۰ تعداد صفحات: ۲۰۰ صفحه

□ قیمت: ۱۴۰۰۰۰ ریال

ISBN : 978-600-8352-25-9

□ شابک: ۹ - ۲۵ - ۸۳۵۲ - ۶۰۰ - ۹۷۸

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

تلفکس: ۸۸۹۶۲۷۰۷

تلفن: ۸۸۹۷۳۳۵۸ - ۹

فهرست

پیشگفتا	۵
مقدمه	۵
ما کی هستیم؟	۵
درباره کتاب	۵
نفسی تازه کنید	۵

بخش ۱: ذهن آگاهی و وسواس فکری - عملی

داستان وسواس شما	۲
------------------	---

فصل ۱: مغز، ذهن و شما

مفهوم اصلی ذهن آگاهی	۴
ماندن در لحظه حال	۵
افکار، افکار هستند نه تهدید	۶
افکار به منزله کلمات	۷
احساسات، احساسات هستند نه حقایق	۸
حس ها فقط حس هستند نه تعهد و حکمی برای عمل	۹
چراغ نورافکن	۹
سد شکسته شده	۱۴
مدیتیشن: تمرین ذهن آگاهی	۱۵
ذهن آگاهی در لحظه	۲۱

■ فصل ۲: ذهن آگاهی و شناخت درمانی ۲۳

۲۳	شناخت درمانی
۲۴	به چالش کشیدن تحریف های شناختی
۳۸	ثبت فکر خود آیند

■ فصل ۳: ذهن آگاهی و رفتار درمانی ۴۱

۴۳	شما نه میم نمی گیرید چه چیزی در درون تان رخ دهد
۴۴	تغییر رفتار افکار و احساسات متعاقب آن
۴۵	مواجهه با بازداری از پاسخ
۴۵	مواجهه در محیط طبیعی
۴۷	سلسله مراتب و واسطه عملی
۵۱	مواجهه تصویری
۵۵	متن های پذیرش
۵۷	مواجهه های عمومی
۵۷	غرقه سازی در لحظه

■ فصل ۴: ذهن آگاهی و وسواس های عملی ۶۱

۶۱	وسواس های عملی رایج
۶۲	اجتناب
۶۳	وسواس شست و شو
۶۳	شستن دست
۶۵	دوش گرفتن
۶۶	پاکسازی محیط اطراف خود
۶۷	وارسی
۶۸	وارسی ذهنی
۶۹	مرور ذهنی
۷۱	سناریونویسی
۷۱	تمرین ذهنی
۷۲	به دنبال اطمینان آفرینی
۷۴	بی اثر سازی فکر
۷۵	احتکار یا انبار کردن

۷۶	احتکار حافظه
۷۶	وسواس تقارن
۷۷	غرقه سازی اجباری
۷۸	خودتنبیهی
۷۸	شمارش
۷۹	ذهن آگاهی برای وسواس های عملی
۸۰	نفسی تازه کنید

بخش ۲: ذهن آگاهی و رفتاردرمانی شناختی برای وسواس های فکری خاص

■ فصل ۵: پذیرش، ارزیابی، اقدام ۸۳

۸۳	پذیرش
۸۵	ارزیابی
۸۶	اقدام
۸۶	طبقه بندی وسواس های فکری

■ فصل ۶: وسواس آلودگی ۸۷

۹۰	ابزارهای پذیرش در وسواس فکری - عملی آلودگی
۹۱	توجه به ترس های آلودگی
۹۲	ذهن آگاه بودن هنگام شست و شو
۹۳	نکات مدیته شدن برای وسواس آلودگی
۹۳	ابزارهای ارزیابی برای وسواس آلودگی
۹۵	ابزارهای اقدام برای وسواس آلودگی
۹۵	نزدیک شدن به ترس
۹۶	بازداری از پاسخ در محیط طبیعی برای وسواس آلودگی
۹۷	کنارکشیدن از آلودگی
۹۸	بازداری از پاسخ تصویری برای وسواس آلودگی

■ فصل ۷: وسواس واریسی / مسئولیت ————— ۱۰۱

- ۱۰۲..... ابزارهای پذیرش برای وسواس واریسی / مسئولیت
- ۱۰۳..... نکات مراقبه‌ای برای وسواس واریسی / مسئولیت
- ۱۰۴..... ابزارهای ارزیابی برای وسواس واریسی / مسئولیت
- ۱۰۶..... ابزارهای اقدام به وسواس واریسی / مسئولیت
- ۱۰۷..... بازداري از پاسخ در محیط طبیعی برای وسواس واریسی / مسئولیت
- ۱۰۷..... مواجهه تصویری برای وسواس واریسی / مسئولیت

■ فصل ۸: وسواس کمال‌گرایی / دقت ————— ۱۱۱

- ۱۱۲..... ابزارهای پذیرش برای وسواس دقت / کمال‌گرایی
- ۱۱۳..... نکات مراقبه‌ای برای وسواس دقت / کمال‌گرایی
- ۱۱۴..... ابزارهای ارزیابی برای وسواس دقت / کمال‌گرایی
- ۱۱۵..... ابزارهای عمل به وسواس دقت / کمال‌گرایی
- ۱۱۵..... بازداري از پاسخ در محیط طبیعی برای وسواس دقت / کمال‌گرایی
- ۱۱۶..... مواجهه تصویری برای وسواس دقت / کمال‌گرایی

■ فصل ۹: وسواس آسیب ————— ۱۱۹

- ۱۲۱..... ابزارهای پذیرش برای وسواس آسیب
- ۱۲۲..... اینها افکار طبیعی هستند
- ۱۲۳..... نکات مدیتیشن برای وسواس آسیب
- ۱۲۳..... ابزارهای ارزیابی برای وسواس آسیب
- ۱۲۶..... ابزارهای عمل به وسواس آسیب
- ۱۲۷..... بازداري از پاسخ در محیط طبیعی برای وسواس آسیب
- ۱۲۸..... تشدید مواجهه
- ۱۲۹..... بازداري از پاسخ تصویری برای وسواس آسیب
- ۱۳۰..... چه می‌شود اگر به یک فرد ضرر تبدیل شوم؟
- ۱۳۰..... تیتیر ترجمه شود

■ فصل ۱۰: وسواس رابطه (ROCD) ————— ۱۳۱

- ۱۳۳..... «تو برای من، تنها شخص در بین میلیون‌ها هستی»

۱۳۳	ابزارهای پذیرش ROCD
۱۳۵	عشق واقعی در برابر عشق بررسی شده
۱۳۶	نکات مراقبه‌ای برای وسواس رابطه
۱۳۶	ابزارهای ارزیابی وسواس رابطه
۱۳۸	ابزارهای عمل به وسواس رابطه
۱۴۰	توضیح وسواس رابطه به همسران
۱۴۰	بازداری از پاسخ در محیط طبیعی برای ROCD
۱۴۱	مواجهه تصویری برای ROCD

■ فصل ۱: وسواس آگاهی افراطی ————— ۱۴۳

۱۴۶	ابزارهای پذیرش آگاهی افراطی
۱۴۶	آگاهی افراطی: فکر در برابر شنیدن افکار تان
۱۴۷	نکات مراقبه‌ای برای وسواس آگاهی افراطی
۱۴۷	ابزارهای ارزیابی برای وسواس آگاهی افراطی
۱۴۹	ابزارهای عمل به وسواس آگاهی افراطی
۱۴۹	بازداری از پاسخ در محیط طبیعی برای وسواس آگاهی افراطی
۱۵۰	مواجهه تصویری بازداری از پاسخ برای وسواس آگاهی افراطی
۱۵۲	نفسی تازه کنید

بخش ۳: ذهن آگاهی وسواس شما

■ فصل ۱۲: تجربه وسواس تان را به اشتراک بگذارید ————— ۱۵۵

۱۵۵	مردم چه می‌بینند؟
۱۵۷	چه کسی می‌داند؟
۱۵۷	مزایا و معایب در میان گذاشتن
۱۵۸	وسواس تان چیست؟
۱۵۸	توضیح دهید چه فکری می‌کنید
۱۶۰	درک وسواس شما

■ فصل ۱۳: ذهن آگاهی و ماندن در مسیر ۱۶۳

استرس	۱۶۴
تغییرات هورمونی در زنان مبتلا به وسواس	۱۶۵
تکنیک‌های مقابله‌ای ناهنجار	۱۶۶
دیگر عوامل استرس‌زا	۱۶۷
لغزش در مقابل عود	۱۶۸
لغزش، عود نیست	۱۶۹

■ فصل ۱۴: درخواست کمک ۱۷۱

از کجا شروع کن	۱۷۲
آنچه باید پرسید	۱۷۲
زمان اجرا	۱۷۳
تمرین بیشتر ذهن آگاهی	۱۷۳
نفسی تازه کنید	۱۷۴

■ منابع ۱۷۵

پیشگفتار

تاریخچه ذهن آگاهی و دخولش در تکنیک رفتاری شناختی، طولانی و پیچیده است. ذهن آگاهی را لحاظ مفهوم و شیوه، ارتباط نزدیکی با آیین بودا و در واقع ریشه‌هایی هم در بسیاری از سنت‌ها تجربه‌ی فردی دارد. به لحاظ درمانی، در ابتدا جان کابات زین^۱ از آن برای مدیریت استرس و بعدها، مدیریت درد استفاده کرد. مارشا لینهان^۲ برای درمان اختلال شخصیت مرزین ذهن آگاهی را با رفتاردرمانی دیالکتیکی ادغام کرد. ذهن آگاهی توسط زیندل سگال^۳ و دیگر درمانگران در این زمینه، به بخش مهمی از کار با افسردگی عودکننده در شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی برای افسردگی تبدیل شد.

در حین یادگیری رفتاردرمانی دیالکتیکی (DBT) و شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی (MBCT)، به اهمیت بالقوه ذهن آگاهی در رفتاردرمانی شناختی پی بردم. با این حال، زمانی که برای اولین بار با برخی از متخصصان بسیار محترم راجع به استفاده از این روش برای وسواس بحث کردم، با برخی پاسخ‌های تحقیرآمیز و نظرات عجیب مواجه شدم. هدف من از طرح موضوع ذهن آگاهی در یک کتاب خودآموز، منجر به تعارض و درگیری با نویسندگانی شد که پروژه را تهدید می‌کرد. برخی از تلاش‌های اولیه برای هدایت و ورود مزایای ذهن آگاهی به وسواس، ناشیانه بودند که باعث ایجاد مقاومت شد. بهترین تفکر در علم، برگرفته از افرادی است که پذیرای عقاید جدید هستند درحالی‌که افراد شکاک، فقط تمایل دارند نگاهی به اطلاعات بیندازند. به توافقی دست یافتیم که ذهن آگاهی، جنبه مهمی از رفتاردرمانی شناختی برای وسواس است. جان هرشفیلد را سال‌هاست می‌شناسم، در واقع از زمان مشارکت او در یک گروه حمایتی اینترنتی برای افراد مبتلا به وسواس. او داستانش را تعریف کرد که چگونه

وسواس، زندگی‌اش را تحت تأثیر قرار داده بود و تبدیل به یک درمانگر شد و چطور بر کمک به افراد مبتلا به این اختلال مخرب و شایع تمرکز کرده است. مجبور هستیم برای شنیدن داستانش منتظر کتاب بعدی او باشیم، اما می‌توانیم از آنچه او آموخته، بهره بگیریم. جان هرشفیلد و تام کوربوی در خصوص درمان افراد مبتلا به وسواس فکری - عملی شناخته شده هستند. در این کتاب خودآموز، جان و تام توصیف می‌کنند چطور ذهن آگاهی را در یک رویکرد خودآموز با عنوان مدیریت وسواس بگنجانیم. در ابتدا، توضیح دقیق و قابل فهمی از ذهن آگاهی و نظراتی در مورد آن ارائه می‌دهند. سپس به گونه‌ای ارائه نظرات راجع به چگونگی تمرین ذهن آگاهی با رفتاردرمانی شناختی برای وسواس را با یکدیگر درهم می‌آمیزند. اغلب از افراد مبتلا به وسواس می‌شنوم که از کتاب‌های خودآموز شکایت دارند، زیرا آن کتاب‌ها وسواس را به گونه‌ای توصیف نمی‌کنند که این افراد تجربه کرده‌اند. بنابراین متعجب می‌شوند از اینکه به وسواس مبتلا هستند یا دیگران هم علائم مشابه آنها دارند. به خاطر این که وسواس یکی از متنوع‌ترین تشخیص‌ها است، هیچ کتابی فعلاً نمی‌تواند همه موارد آن را پوشش دهد. فصل‌هایی از کتاب به رایج‌ترین شیوه‌هایی اختصاص داده شد که در آن، وسواس را معرفی می‌کند، بنابراین خوانندگان می‌توانند به راحتی علائم را شناسایی کرده و چگونگی استفاده از رفتاردرمانی شناختی را یاد بگیرند، از جمله تمرین ذهن آگاهی برای کمک به خودشان. علاوه بر این، مثال‌ها و نظراتی در مورد چگونگی ادغام ذهن آگاهی با رفتاردرمانی شناختی برای انواع وسواس به درمانگران برای کمک به مراجعان خود ارائه خواهد شد. مشتاقانه منتظر پیشنهاد این کتاب به مراجعان مبتلا به وسواس خودم و دیگر درمانگران هستم.

دکتر جیمز کلیبورن^۱