

۹۹،۴،۲۲

هوالعلیم

کتاب کار ذهن آگاهی برای اختلال وسواس

راهنمایی برای چیرگی و توانمندی های فکری و رفتارهای اجباری
با استفاده از ذهن آگاهی و درمان شناختی رفتاری

جان هرشفلد

ترجمه: دکتر گیتی شمس

گروه روان پزشکی بیمارستان روزبه

مرکز روان شناسی بالینی، دانشگاه علوم پزشکی تهران، بیمارستان روزبه

دکتر وحید ملک پور

مرکز روان شناسی بالینی، دانشگاه علوم پزشکی تهران، بیمارستان روزبه



سرشناسه: هرشفیلد، جان

Hershfield, Jon

عنوان و نام پدیدآور: کتاب کار ذهن آگاهی برای اختلال وسواس فکری- عملی: راهنمایی برای چیرگی بر وسواس های فکری و رفتارهای اجباری با استفاده از ذهن آگاهی و رفتاردرمانی شناختی/ جان هرشفیلد، تام کاربویام؛ مترجمان: گیتی شمس، وحید ملک پور.

مشخصات نشر: تهران: دانژه، ۱۳۹۹.

مشخصات ظاهری: ۳۲۰ص.

شابک: ۷-۲۴۰-۲۵۰-۶۰۰-۹۷۸

وضعیت فهرست نویسی: فیا

یادداشت: عنوان اصلی: The mindfulness workbook for OCD: a guide to overcoming obsessions and compulsions using mindfulness and cognitive behavioral therapy. [2013].

موضوع: وسواس

Obsessive-compulsive disorder: موضوع

موضوع: شناخت درمانی

Cognitive therapy: موضوع

شماره افزوده: کوربوی، تام، ۱۹۵۷ - م.

شماره افزوده: Corboy, Tom

شماره افزوده: شمس، گیتی، مترجم

شماره افزوده: ملک پور، وحید، ۱۳۶۹ - مترجم

رده بندی کنگ: RC۵۳۱

رده بندی دی: ۶۱۶/۸۵۲۲۷

شماره کتابخانه ملی: ۵۸۸۶۴۹۷

عنوان: ذهن آگاهی برای اختلال وسواس

مؤلف: دکتر گیتی شمس

صفحه آرا: ملیحه طرقی جعفری

مدیر تولید: داریوش سازمند

ناشر: دانژه

لیتوگرافی، چاپ و صحافی: شریف

شمارگان: ۵۵۰ نسخه

قطع: رقعی

نوبت چاپ: اول - ۱۳۹۹

شابک: ۷-۲۴۰-۲۵۰-۶۰۰-۹۷۸

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

تهران: خیابان استاد مطهری - خیابان سلیمان خاطر (امیر اتابک) - کوچه اسلامی - شماره ۴/۲

کد پستی: ۱۵۷۸۶۳۵۸۳۱ تلفن: ۸۸۸۴۶۱۴۸-۸۸۸۱۲۰۸۳ تلفکس: ۸۸۸۴۲۵۴۳

تلفن دفتر پخش: ۶۶۴۷۶۳۷۵ - ۶۶۴۶۲۰۶۱ فکس: ۶۶۴۷۶۳۸۹



فهرست

۱۱	پیشگفتار
۱۵	مقدمه
۲۱	درباره این کتاب

بخش اول

ذهن آگاهی و اختلال وسواس

۴۱	فصل اول: مغز، ذهن و شما
۷۱	فصل دوم: ذهن آگاهی و شناخت درمانی
۹۹	فصل سوم: ذهن آگاهی و رفتار درمانی
۱۲۳	فصل چهارم: ذهن آگاهی و اجبارها

بخش دوم

ذهن آگاهی و درمان شناختی برای وسواس های فکری خاص

۱۵۵	فصل پنجم: پذیرش، ارزیابی و عمل
۱۶۱	فصل ششم: وسواس آلودگی

فصل هفتم: وسواس مسئولیت پذیری / بازیابی	۱۷۹
فصل هشتم: وسواس کمال گرایی	۱۹۱
فصل نهم: وسواس صدمه	۲۰۱
فصل دهم: اختلال وسواس نسبت به گرایش جنسی (HOCD)	۲۱۵
فصل یازدهم: اختلال وسواس نوع هراس از بچه بازی	۲۲۹
فصل دوازدهم: وسواس مرتبط با روابط بین فردی	۲۴۳
فصل سیزدهم: وسواس مذهبی	۲۵۹
فصل چهاردهم: اختلال وسواس نوع بیش آگاهی	۲۷۳

بخش سوم

ذهن آگاهی، اختلال وسواس و شما

فصل پانزدهم: به اشتراک گذاری تجربه خود در خصوص اختلال وسواس	۲۸۷
فصل شانزدهم: ذهن آگاهی و باقی ماندن در مسیر	۲۹۵
فصل هفدهم: دریافت کمک	۳۰۵
منابع	۳۱۱
موضوع نما	۳۱۵
نام نما	۳۱۸
واژه نما	۳۱۹

پیشگفتار

تاریخچه ذهن آگاهی و ورود آن به کاربست رفتار درمانی شناختی، تاریخچه‌ای بس طولانی و پیرایه‌دهنده است. ذهن آگاهی را بیشتر می‌توان با سنت بودیسم مرتبط دانست؛ اما در واقع ریشه در افکار و سنت‌های بسیاری دارد و هر کس تا حدی آن را تجربه کرده است. تمرین ذهن آگاهی به عنوان عنصری از درمان نخستین بار در مدیریت استرس و پس از آن در مدیریت درد به کار برده شد و پیش‌گام آن جان کابات-زین^۱ بود. مارشا لینهان^۲ را می‌تواند ایجاد رفتار درمانی دیالکتیک^۳، از ذهن آگاهی برای درمان اختلال شخصیت مرزی استفاده کرد. ذهن آگاهی همچنین بخش مهمی از درمان پیشگیری از عود مکرر افسردگی در رفتار درمانی شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی بوده است، که توسط زیندل سگال^۴ و دیگر درمانگران این حوزه معرفی شد.

برای اولین بار زمانی که دو رویکرد رفتار درمانی دیالکتیک و رفتار درمانی شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی را یاد می‌گرفتم، متوجه اهمیت ذهن آگاهی در رفتار درمانی شناختی شدم. با این حال وقتی برای اولین بار برای این مورد با متخصصان حوزه اختلال وسواس سخن گفتم، با نگاه‌های عجیب و غریب و طرد کننده‌ای مواجه شدم. به خاطر اینکه برای اولین بار قصد داشتم از

1 . Jon Kabat-Zinn

2 . Marsha M, Linehan

3 . dialectical behavior therapy

4 . Zindel segal

مفهوم ذهن آگاهی در یک کتاب خودیاری استفاده کنیم، با همکارانم اختلاف نظرهایی پیدا کردم که این مسئله کار و ایده من را با تهدید مواجه می کرد. تلاش های اولیه من برای نشان دادن مزایای ذهن آگاهی برای درمان اختلال وسواس ناشیانه بود و این کار موجب مقاومت های بیشتری در این زمینه شد. با این حال، بهترین اندیشه ها در تاریخ علم از آن کسانی بوده است که نسبت به ایده های جدید رویکرد بسته نداشته اند و در عین حال دارای ویژگی شک گرایی علمی^۱ و مشتاق به بررسی داده ها و حقایق علمی بوده اند. اکنون ما به حدی از دانش رسیده ایم که برایمان روشن شده است ذهن آگاهی عنصر مهمی برای رفتار درمانی شناختی^۲ اختلال وسواس است.

من سال ها پس از هرشفیلد را می شناسم، در واقع اولین بار او را زمانی که با گروهی اینترنتی علمی^۳ او را مبتلا به اختلال وسواس همکاری داشت، شناختم. او داشت داستان خودش را می گفت از اینکه چگونه اختلال وسواس زندگی او را تحت تأثیر قرار داده و مرخصی بود. عدها تصمیم بگیرد درمانگر این اختلال شود و می گفت هدفش از درمان دادن این بوده است که به افرادی که از این اختلال شایع و فرساینده رنج می برند کمک کند. کتاب بعدی او در مورد داستان رویارویی او با وسواس و درمانگر شدن، است و مطمئناً مطالب زیادی را هم از آن کتاب یاد خواهیم گرفت. جان هرشفیلد و تام کاربوی^۲ به خاطر کارهایی که برای درمان افراد مبتلا به اختلال وسواس انجام داده اند معروف هستند. در این کتاب خودیاری، جان و تام توضیح می دهند که بیماران چگونه می توانند از ذهن آگاهی برای درمان اختلال وسواس استفاده کنند. نسبت به آن توضیحی واضح و قابل فهم از ذهن آگاهی ارائه و به صورت مقدماتی اجرای آن را توضیح می دهند. سپس به صورت ماهرانه روش های مختلف ترکیب رفتار درمانی شناختی با ذهن آگاهی را برای درمان اختلال وسواس نشان می دهند. اغلب از کسانی که از اختلال وسواس رنج می برند می شنوم که شکایت می کنند

1. scientific skepticism

2. Jon Hershfield

3. Tom Corboy

کتاب‌های خودیاری اختلال آن‌ها را به خوبی توصیف نمی‌کنند و این شبهه در ذهن آن‌ها ایجاد می‌شود که آیا دیگران نیز همان علائمی را دارند که آن‌ها دارند یا اصلاً مبتلا به این اختلال هستند یا خیر. یکی از اختلال‌هایی که از لحاظ بروز نشانه‌ها بیشترین تنوع را دارد، اختلال وسواس است، بنابراین طبیعی است که هیچ کتابی نتواند به صورت کامل تمام انواع این اختلال را به تصویر بکشد. در فصل‌های این کتاب سعی شده است شایع‌ترین انواع اختلال وسواس ارائه شود، بنابراین خوانندگان به راحتی می‌توانند با علائم اختلال خود آشنا شوند و یاد بگیرند که چگونه از رفتار درمانی شناختی همراه با ذهن‌آگاهی برای کمک به خود استفاده کنند. به علاوه مثال‌ها و ایده‌های این کتاب در مورد انواع روش‌هایی که رفتار درمانی شناختی را با ذهن‌آگاهی برای درمان انواع مختلف اختلال وسواس ادغام می‌کند، کمک شایانی به درمانگران خواهد کرد.

مشتاق هستم این کتاب را به مراجعان مبتلا به اختلال وسواس و درمانگران این حوزه معرفی کنم.

جیمز کلایبورن، PhD, ABPP, ACT