

راهنمای ذهن آگاهی برای اعتیاد

راهنمایی برای کنار آمدن با سوگ، استرس و
خشم که راه‌انداز رفتارهای اعتیاد آور هستند
برای درمانگران، مشاوران، درمانجویان و خانواده‌ها

ویراست دوم

مؤلف

ربکا ای. ویلیامز
جولی اس. کرافت

ترجمه

زهرة ولیان پور

سمیه سعادت‌زاده

مدرس گروه آموزش ابتدایی
رشته علوم تربیتی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد کاشمر

آسیه هما

دانشجوی دوره دکترای
رشته علوم قرآن و حدیث گرایش علوم تربیتی
دانشگاه جامعه المصطفی العالمیه، واحد مشهد



فهرست

۹.....	تشکر و قدردانی.....
۱۱.....	پیشگفتار دومین ویرایش.....
۱۳.....	مقدمه.....
۱۷.....	بخش ۱: آشنایی با مفاهیم و مهارت‌های اصلی.....
۱۹.....	فصل ۱: هیجان‌ها.....
۳۸.....	فصل ۲: افکار.....
۵۶.....	فصل ۳: رفتارها.....
۷۹.....	فصل ۴: ذهن آگاهی.....
۹۱.....	بخش ۲: بررسی فقدان‌ها.....
۹۳.....	فصل ۵: فقدان.....
۱۰۹.....	فصل ۶: اعتیاد.....
۱۲۶.....	فصل ۷: ارتباط میان اعتیاد و فقدان.....
۱۴۰.....	فصل ۸: سوگواری آگاهانه.....
۱۵۵.....	بخش ۳: حرکت رو به جلو.....
۱۵۷.....	فصل ۹: روابط.....
۱۸۷.....	فصل ۱۰: ذهن آگاهی بیشتر.....
۲۰۱.....	فصل ۱۱: سلامت روان.....
۲۱۷.....	فصل ۱۲: زندگی سالم در بازتوانی.....
۲۳۳.....	منابع.....
۲۳۵.....	واژه‌نامه انگلیسی به فارسی.....
۲۳۷.....	واژه‌نامه فارسی به انگلیسی.....

بخش ۱

آشنایی با مفاهیم و مهارت‌های اصلی

فصل ۱

هیجان‌ها

آنچه در گذشته اتفاق افتاده و آنچه در آینده برای ما اتفاق می‌افتد در مقایسه با آنچه درون ما واقع می‌شود بسیار کم‌اهمیت است.

- هنری اس. هاسکینز

مدت‌ها پیش آموختید که احساسات خطرناک هستند. یاد گرفتید که سوگ، خشم، ناکامی، استرس، احساس تنهایی و گناه، دشمنان شما هستند. شاید باور کردید که آنها قدرت فوق‌العاده‌ای برای تسلط کامل بر شما دارند، یا وادارتان می‌کنند هر چیزی را که دوست دارید، نابود کنید. شاید به نظر برسد این احساسات توانایی متوقف کردن شما را برای همیشه دارند تا حدی که زندگی شما را مختل کند. احتمالاً در زمان غلبه احساسات، هرگز نتوانستید بفهمید چه کاری باید انجام دهید. شاید یاد گرفتید که هرگز حال خوبی نخواهید داشت مگر اینکه راهی پیدا کنید که هیچ حسی نداشته باشید.

بنابراین به طور طبیعی به دنبال راه‌حلی بودید. شاید زندگی‌تان را صرف جنگیدن با یک حریف خیالی کرده‌اید، همیشه آماده یک مقابله همه‌جانبه علیه یک احساس بوده‌اید که سعی کرده درون شما طغیان کند. ممکن است کارهای دیگری برای مقابله با بروز احساسات‌تان انجام بدهید نظیر: استفاده از نوشتن، دارو، مقدار زیادی بستنی.

انگار قرارداد کوچکی با خود بسته‌اید:

من، هر کاری که لازم باشد، انجام خواهم داد تا درکی از احساساتم نداشته باشم. مطمئنم که هیجان‌ها، خطرناک‌ترین چیز در دنیا هستند. برای پیروزی در جنگ بر علیه احساساتم حاضرم زندگی محدودی داشته باشم. من هرگز خود واقعی‌ام نخواهم بود. با انجام هر چه بیشتر و بهتر (نوشتن، مشروب، سوء‌مصرف، خوابیدن، رابطه جنسی، قماربازی، خودزنی، خوردن، تماشای افراطی تلویزیون و مانند آن) تا حد امکان از احساساتم دوری می‌کنم. حتماً درک احساساتم مرا نابود می‌کند. بنابراین به جای اینکه اجازه بروز به احساساتم

دهم، بخش عمده‌ای از زندگی‌ام را نادیده می‌گیرم.

قرارداد «بی‌احساس بودن»

در امضای این قرارداد، با اعتیادتان معامله کرده و گفته‌اید:

- اجازه می‌دهم اعتیادم بر من مسلط شود، مرا کنترل و زندگی‌م را اداره کند.
- اجازه می‌دهم اعتیادم همه چیز را از من بگیرد.
- از رؤیاهایم دست می‌کشم.
- از پیگیری هدفم دست می‌کشم.
- از شادی واقعی، عشق واقعی و سلامتی دست خواهم کشید.
- اجازه خواهم داد اعتیاد مرا نابود کند.

قول می‌دهید که از من نخواهید تا احساسی داشته باشم؟ چرا کسی باید چنین معامله‌ای بکند؟ شاید در ابتدا واقعاً نمی‌دانستید چه قراردادی را منعقد می‌کنید. احتمالاً قرارداد را خوب نخواندید. بیشتر رفتارهای اعتیادآور با عواقب و دردهای وحشت‌ناکی که بعدها ایجاد می‌کنند، شروع نمی‌شوند. همانگونه که فرد معتاد بیان می‌کند: «اعتیاد مدت‌ها قبل از اینکه مشکل من باشد، راه‌حلم بود» رفتارهای اعتیادآورتان برای شما در ابتدا به عنوان یک «راه‌حل» بود.

آیا این عجیب به نظر می‌رسد؟ شاید فکر کنید، چگونه اعتیاد راه‌حلی برای مشکلاتم بود؟ نمی‌توانست افراد یا چیزهایی را که از دست داده بودم بازگرداند. قطعاً مشکلات مالی مرا حل نکرد و حتی روابطم را ناخوشایندتر کرد!

بدون تردید، نوشیدن الکل، پرخوری، سوءاستفاده از داروها یا انجام دیگر رفتارهای اعتیادآور، مشکلات آنی شما را حل نکرده است. زندگی پر از روزهای سخت، مصیبت‌ها و ازدست‌دادن‌ها است و با مستی هیچ یک از مشکلات از بین نمی‌رود. اما حقیقت این است که شما با رفتارهای اعتیادآورتان، سعی در حل مشکلات واقعی ندارید. مشکلاتی که سعی در حل آنها دارید، هیجان‌های شما هستند. شما به دنبال راهی برای فرار از آنها، دفن آنها، مخفی شدن از آنها یا تلاش برای تبدیل آنها به چیز دیگری هستید. اعتیاد به شما اجازه می‌دهد تا بطور موقت مشکل احساسات‌تان را حل کنید.

فقدان و هیجان

در سرتاسر این کتاب کار، فقدان بررسی خواهد شد. بررسی فقدان‌هایی که در زندگی‌تان اتفاق افتاده

است کمک می‌کند تا بفهمید چرا رفتارهای اعتیادآور را انجام می‌دهید و به شما قدرت بیشتری در مبارزه برای بازتوانی می‌دهد. اما چرا به طور خاص، فقدان را بررسی می‌کنیم؟ چون فقدان خودش به طور طبیعی هیجان‌ها را به وجود می‌آورد. هنگامی که از دست دادن را تجربه می‌کنید و در طول زندگی خود با فقدان‌های قدیمی کنار می‌آید، ممکن است احساس عصبانیت، غمگینی، استرس یا ترس کنید. ممکن است احساس درماندگی، تنهایی یا خیانت کنید. بعضی وقت‌ها شاید آسوده، بی‌تفاوت و بی‌حس به نظر برسید. این احتمال وجود دارد که طیف وسیعی از احساسات را تجربه کنید: بعضی وقت‌ها سه احساس هم‌زمان در یک روز دارید و گاهی دوازده تا در طول یک روز. گاه‌گاهی به نظر می‌رسد احساسات مانند یک موج جزر و مدی، شما را غافلگیر می‌کنند. در مواقع دیگر، آنها ممکن است مانند سگی به نظر برسند که مدام پاشنه پای‌های تان را گاز می‌گیرند و نیاز مبرم به توجه دارند. در مواقع دیگر، این احساسات ممکن است مانند کک‌های ریزی باشند که باعث ناراحتی و خارش شما می‌شوند.

یکی از اهداف این کتاب کمک به شما برای پذیرش و تحمل احساسات است. توجه کنید که ما نمی‌گوییم احساسات‌تان را تغییر دهید. تلاش برای تغییر، کاهش، کنترل یا اجتناب از احساسات، منجر به رفتارهای اعتیادآوری می‌شود که سعی در متوقف کردن آنها دارید. پس از مطالعه این کتاب احتمالاً کمتر احساس خشم، استرس، صدمه، ناامیدی و ترس خواهید کرد. اما مهم‌ترین نکته این است که برای خوب شدن حال‌تان لازم نیست احساسات شما تغییر کنند. شما همین‌طور خوب هستید. ظاهراً پذیرش و تحمل احساسات ایده‌ای افراطی است اما می‌توان آن را درک کرد. بعداً در مورد چیزهای نادرست زیادی که در رابطه با احساسات یادگرفته‌اید، توضیح خواهیم داد. قسمتی از کار پیش روی شما از بین بردن آموخته‌هایی است که شما را گمراه کرده‌اند. زود قضاوت نکنید؛ تغییر عقیده، زندگی شما را تغییر خواهد داد!

در آغوش گرفتن سگ

لحظاتی پیش، به یکی از راه‌هایی اشاره کردیم که ممکن است هیجان را تجربه کنید: مثل گاز گرفتن سگ از پاشنه پا. بیابید آن را کمی بیشتر بررسی کنیم تا بتوانید چگونگی پاسخ به هیجان را در زندگی‌تان بهتر درک کنید.

هیجان‌های خود را مانند این سگ تجسم کنید: یک سگ خیابانی کثیف که شما علاقه‌ای به پذیرفتن او ندارید ولی او می‌خواهد به هر نحوی در زندگی شما سکنی گزیند. شما هر کاری را برای خلاص شدن از شر این حیوان مزاحم انجام داده‌اید. چرا او را نمی‌خواهید؟ او هر روز آنجا زیر میز کارت‌تان است و پاچه شلوارتان را می‌کشد، در خواربارفروشی ناگهان روی شما می‌پرد، وقتی می‌خواهید

رانندگی کنید حواس شما را پرت می‌کند. او بوی خوبی نمی‌دهد. سعی می‌کنید این سگ را بیرون از خانه خود ببینید یا در گاراژ نگه دارید. حتی سعی می‌کنید آن طرف شهر او را در خانه دوستی رها کنید، اما وقتی به خانه برمی‌گردید او روی اولین پله در نشسته و منتظر شما است.

گاهی صبح که از خواب بیدار می‌شوید مطمئن هستید که این سگ امروز شما را آزار نخواهد داد، اما ظرف چند ساعت سروکله‌اش پیدا می‌شود، پشت در حمام‌تان پارس می‌کند یا موقع استراحت نهار به شما پنجه می‌کشد. هر روز ناامیدتر می‌شوید، بیشتر و بیشتر متقاعد می‌شوید تا از شر این سگ خلاص شوید، در جهنم زندگی خواهید کرد. فکر می‌کنید، قادر نیستید یک روز دیگر او را تحمل کنید. فکر می‌کنید، اگر این سگ فوراً دست از سرم برندارد، دیوانه خواهم شد.

هرگز به ذهن شما خطور نمی‌کند که سگ را در آغوش بگیرید. بالاخره او اینجا است تا بماند. چه بخواهید چه نخواهید او بخشی از زندگی شما است. شاید او را به دنیای خود دعوت نکرده باشید اما او مطمئناً آنجا را ترک نمی‌کند. آیا می‌توانید او را بپذیرید؟ آیا می‌توانید این سگ را قبول کنید؟

حالا تصور کنید نفس عمیقی می‌کشید و به آهستگی هوا را بیرون می‌دهید و نگاهی عمیق به سگ می‌اندازید. واقعاً آزاددهنده‌تر از هر چیز دیگری این است که او ترسناک نیست. او فقط خیلی محتاج به نظر می‌رسد، همیشه برای جلب توجه تلاش می‌کند. شما می‌پذیرید و تسلیم می‌شوید. شانه‌های‌تان را بالا می‌اندازید، به پایین خم می‌شوید و سگ را نوازش می‌کنید.

عجیب‌ترین چیز اتفاق می‌افتد. او آرام می‌شود. از پریدن به سمت شما و کشیدن پاچه شلوارتان دست بر می‌دارد و غلت می‌زند. شما با تعجب یک دقیقه شکمش را نوازش می‌کنید و سپس یک کاسه کوچک غذا برای او درست می‌کنید. آن را می‌خورد، نزدیک جایی که شما نشسته‌اید، حلقه می‌زند و به خواب می‌رود.

این مسئله ماه‌ها ادامه پیدا می‌کند. سگ همیشه نزدیک شما است؛ او هرگز شما را کاملاً تنها نمی‌گذارد. شما مجبورید به او روزی یکی دو بار غذا بدهید و کمی محبت کنید. اگر این کار را انجام ندهید، او به روش قبلی خود برمی‌گردد. شروع به پریدن و دندان قروچه کرده و شما را عصبی می‌کند. اما وقتی او نیاز به توجه دارد، تا وقتی که به او توجه کنید آنقدر مزاحم نیست. او همیشه آنجا است، اما نه چندان مزاحم، فقط بخشی از زندگی است.

به همهٔ زمانی که ممکن است برای مبارزه با سگ هدر داده باشید، فکر کنید شاید روزها، هفته‌ها یا حتی ماه‌ها! شما به همان اندازه زمان و انرژی خود را برای خلاص شدن از شر هیجان‌های‌تان هدر می‌دهید. (هیجان‌ها) درست مثل آن سگ اینجا هستند تا بمانند و قسمتی از زندگی شما شوند.

تمرین ۱.۱ سؤالات گزارش روزانه

- آیا این استعاره برای شما مناسب است: هیجان‌های شما مانند سگی مزاحم هستند که از آن فرار می‌کنید؟
- در غیر این صورت، مدتی را به بارش فکری اختصاص دهید و استعاره‌ای را به کار برید که برای شما صدق کند. هرچه قدر که می‌توانید درباره آن با جزئیات بنویسید. خلاق باشید. دیدن هیجان‌ها به روش‌های جدید، رابطه شما را با آنها تغییر خواهد داد.
- اگر این استعاره برای شما مناسب است سگ خود را چطور تصور می‌کنید؟ یک سگ مکزیکی خیلی کوچک با موهای صاف، یک سگ دانمارکی بزرگ و قوی، سگی کوچک اما بسیار قوی و بعضی اوقات خشن؟ وقتی به توجه شما نیاز دارد چقدر پرخاشگر می‌شود؟
- هنگامی که سعی می‌کنید سگ خود را نادیده بگیرید، او به احتمال زیاد در چه موقعیتی سروکله‌اش پیدا می‌شود؟ وقتی در حال کار کردن، رانندگی یا خوردن هستید؟ وقتی تنها هستید یا وقتی با دیگرانید؟ آیا شما را شب از خواب بیدار می‌کند و خوابیدن را برای‌تان سخت می‌کند؟
- آیا تا حالا سعی کرده‌اید سگ خود را در آغوش بگیرید؟ وقتی کمی به او توجه می‌کنید، نتیجه چیست؟

سگ شما و اعتیادتان

بعد از تجربه یک فقدان، چه اخیراً و یا در گذشته اتفاق افتاده باشد که هرگز با آن کنار نیامده باشید، احتمال دارد با یک کامیون از سگ‌ها مواجه شوید که باید با آنها کنار بیایید. شاید سعی کنید این احساسات را نادیده بگیرید، حتی وقتی که آنها به خاطر نیاز به توجه شما جسور و جسورتر می‌شوند. شما برای اجتناب، نادیده گرفتن یا کنار گذاشتن هیجان‌های طبیعی‌تان که ناگهان پیش می‌آیند، کارهایی را انجام می‌دهید که باعث رهایی کوتاه مدت می‌شود. ممکن است به چیزهایی مانند قمار، نوشیدن الکل، سوء مصرف قرص‌های تجویزی، پرخوری یا بی‌بندوباری جنسی، پناه آورید. اینها و دیگر اعتیادها به شما تسکین کوتاه مدت می‌دهد اما نتایج در بلندمدت وحشتناک هستند. به تدریج به چنگ اعتیاد می‌افتید و حتی در هیجان‌های منفی بیشتری مثل ترس، تنفر، تنهایی یا درماندگی غرق می‌شوید. اعتیادتان آن سگ را به یک گله گرگ تبدیل می‌کند که پشت در منزل‌تان دندان‌قروچه می‌کنند. باور می‌کنید که هیچ‌کدام از این احساسات را نمی‌توانید تحمل کنید و حتی بیشتر به چیزهایی که به آن معتاد هستید برمی‌گردید. به تدریج زندگی خود را نابود می‌کنید.

آیا برگشتن شما به مسیر درست، می‌تواند به اندازه درآغوش گرفتن سگ ساده باشد؟

داستان جیم جیم دچار آسیب نخاعی می‌شود که او را در سن چهل‌ودو سالگی روی صندلی چرخدار می‌گذارد. فقدان حرکت و نیاز ناگهانی او برای حمایت بیشتر توسط همسرش باعث شده او ناامید، آسیب‌پذیر و وحشت‌زده به نظر برسد.

جیم در کودکی مسئولیت سه خواهر و برادر کوچکترش را بر عهده گرفت زیرا مادرش سوءمصرف مواد مخدر و الکل داشت. او یاد گرفت از مادرش کمک نخواهد چراکه فقط منجر به طرد یا سوءاستفاده از او می‌شد.

جیم پس از آسیب، متوجه شد که از همسرش فاصله گرفته است. او شروع به تماشای تصاویر غیراخلاقی^۱ در اینترنت می‌کند؛ توجه به نمایشگر کامپیوتر برای جیم آرامش‌بخش بود و مانع از درک درد و کشمکش درونی او توسط همسرش می‌شد. استفاده از تصاویر غیر اخلاقی توسط جیم به سرعت افزایش می‌یابد و در نهایت به شش ساعت یا بیشتر در روز می‌رسد.

احساس گیجی^۲، طرد شدگی و تنهایی، همسر جیم را وادار کرد به مشاور خانواده مراجعه کنند. در این جلسه، درمانگر شروع به کشف پیام‌های نادرست فراگرفته‌شده درباره احساس نیاز، درد و ترس در دوران کودکی جیم کرد.

جیم فهمید که هروقت احساسی در او به وجود می‌آید، تمایل به نگاه کردن تصاویر غیراخلاقی پیدا می‌کند. این همان وضعیت «بی‌احساس بودن» است که او فقط برای فرار از هیجان‌ها آن را پذیرفت و حاضر شد، زندگی‌اش را تسلیم اعتیاد کند. آگاهی از این موضوع این شانس را به جیم می‌دهد که انتخاب‌های دیگری داشته باشد، انتخاب‌هایی که می‌تواند او را از دام اعتیاد رها کند.

حل کردن باورهای نادرست درباره هیجان‌ها

اگر «راه حل» شما برای هیجان‌های تان تبدیل به مشکل شده است، این کتاب کار می‌تواند به شما یا شخصی که می‌شناسید، کمک کند. درک این موضوع می‌تواند ترسناک، دردناک و آزاردهنده باشد. صبور باشید. راهی برای رهایی از اعتیاد وجود دارد و شما در حال برداشتن اولین قدم هستید. یک قسمت مهم قبل از این کار، درک چگونگی برقراری ارتباط با هیجان‌ها و تغییر روش‌های زیان‌بخش برای مدیریت آنها است.

1. pornography

2. baffled

در این باره فکر کنید: چه چیزی باعث شد که تصمیم بگیرید همه چیز را به خاطر اعتیاد رها کنید، حتی زمانی که اعتیاد دیگر راه‌حل شما نبود و بزرگ‌ترین منبع مشکلات در زندگی‌تان شد؟
بیابید به برخی از باورهای اشتباه درباره هیجان‌ها بیانده‌ایم که باعث می‌شود به قیمت زندگی‌تان از آنها دوری کنید.

تمرین ۱.۲ شناسایی باورهای نادرست خود درباره هیجان‌ها

در اینجا برخی از باورهای اشتباه درباره هیجان‌ها ذکر شده که ممکن است شما را گمراه کند. به فهرست نگاهی بیاندازید و توجه کنید کدام یک از این ایده‌ها شما را تحت تأثیر قرار داده است. آنهایی که آشناتر به نظر می‌آیند علامت بزنید و سپس هر باور نادرست دیگری که به ذهن‌تان می‌رسد را اضافه کنید.

- اگر همیشه غصه‌دار باشم غمگین خواهم بود.
- اگر به خودم اجازه دهم غمگین باشم، افسرده شده و خودکشی خواهم کرد.
- من نمی‌توانم ازدست‌دادن این چیز خوب را تحمل کنم. اکنون باید از شرش خلاص شوم.
- اگر احساسم را به دیگران بگویم، آنها از آن برعلیه من استفاده می‌کنند.
- اگر احساسم را به دیگران بگویم، آنها فکر می‌کنند من ضعیف هستم.
- نوسان‌های خلقی بدون هیچ هشدار می‌آیند و می‌روند.
- اگر برای درک این احساس زمان صرف کنم، به معنی به تعویق انداختن تمام زندگی‌م خواهد بود.
- دیگران احساس من را ندارند. حتماً مشکلی دارم.
- فقط یک فرد نابالغ اینقدر هیجانی می‌شود.
- اضطراب پاسخی طبیعی نیست؛ من باید از شر آن خلاص شوم.
- یک شخص خوب، قوی و سالم این احساس را ندارد.
- اگر واکنش هیجانی من متفاوت از دیگران باشد، واکنش هیجانی من اشتباه است.
- اگر به خودم اجازه دهم این درد را احساس کنم، مرا خواهد کشت.
- انسان قوی نترس است.
- اگر به خودم اجازه دهم احساس بدی داشته باشم به معنی از هم پاشیدن، احساس کلافگی یا غرق شدن در ترحم به خود است.