

# رهایی از وسوسه‌ها و رفتارهای اعتیادی

ماریا کارکلا - مگان کیلی

مقدمه: راس هریس

ترجمه

مهدی اکبری

(دانشیار گروه روانشناسی بالینی دانشگاه خوارزمی)

هانا معاضدی

---

سرشناسه: کارکلا، ماریا

Karekla, Maria

عنوان و نام پدیدآور: رهایی از وسوسه‌ها و رفتارهای اعتیادی: درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد / ماریا کارکلا، مگان کیلی  
مقدمه راس هریس؛ ترجمه مهدی اکبری، هانا معاضدی.

مشخصات نشر: تهران: انتشارات اسپار، ۱۴۰۲.

مشخصات ظاهری: ۲۴۰ ص.؛ مصور، نمودار.

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۹۳۹-۳۴-۷

وضعیت فهرست نویسی: فیبا

یاداشت: عنوان اصلی: Cravings and addictions : free yourself from the struggle of addictive behavior

with acceptance and commitment therapy, [2021].

یاداشت: کتابنامه: ص. ۲۳۹ - ۲۴۰.

موضوع: سوء مصرف مواد -- درمان

Substance abuse -- Treatment

درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد

Acceptance and commitment therapy

شناسه افزوده: کلی، مگان

Kelly, Megan (Megan M.)

هریس، راس، ۱۹۶۶ - م.م. مقدمه نویسنده

Harris, Russ, 1966-

اکبری، مهدی، ۱۳۶۳ - م. مترجم

معاضدی، هانا، ۱۳۶۹ - م. مترجم

رده بندی کنگره: RC۵۶۴

رده بندی دیویی: ۳۶۲/۲۹

شماره کتابشناسی ملی: ۹۵۲۰۰۹۳

---



نشر اسپار

رهایی از وسوسه‌ها و رفتارهای اعتیادی

ناشر: اسپار

تیراژ: ۴۵۰ نسخه

چاپ اول: بهار ۱۴۰۳

ناظر چاپ: کریم افروزمش

صفحه آرا و طراح جلد: محمد رحیم‌نواز

چاپ و صحافی: پردیس دانش

---

فروشگاه و دفتر مرکزی: خیابان سهروردی شمالی، خیابان شهید قندی، کوچه دوم، پلاک ۹

تلفن: ۸۸۵۱۲۶۸۸ - ۸۶۰۴۵۶۲۵

فروش اینترنتی: dr.hamidpour.asbar.pub

## معرفی کتاب

«اگر می‌خواهید مبارزه با وسوسه‌ها را متوقف کنید و به سمت یک زندگی تمام‌عیار حرکت کنید، این کتاب راه را به شما نشان می‌دهد. صادقانه، روشنگر و سرشار از خرد بالینی، نگارندگان به طرز ماهرانه‌ای به شما مراحل نشان می‌دهند که می‌توانید برای غلبه بر مبارزات خود از آن استفاده کنید. با استفاده از مطالعات همراه با نظرات کارشناسانه، این کتاب منبعی عالی برای هر کسی است که می‌خواهد مبارزه خود را با وسوسه‌ها تغییر دهد یا درمانگرانی که می‌خواهند این رویکرد را بیاموزند.»

اندرو گلاستر

استاد روانشناسی، رئیس بخش روانشناسی بالینی و علوم مداخله‌ای  
و رئیس آموزش تحصیلات عالی در روان‌درمانی مبتنی بر فرآیند در دانشگاه بازل

«این کتاب یک کوشش بسیار جذاب و کاربردی از درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد برای افرادی است که با رفتارهای اعتیادی از جمله اعتیاد به خوردن دست‌وپنجه نرم می‌کنند. نگارندگان به طرز ماهرانه‌ای آموزش را با شفقت متعادل ساخته، به گونه‌ای که زمینه‌ای برای توانمندسازی و تغییر رفتار ایجاد می‌کند و خوانندگان به راحتی با موارد مددجویان ارتباط برقرار می‌کنند. این تمرکز قوی بر وسوسه‌ها کاری بدیع می‌باشد و باعث شده است تا این کتاب برای افراد عادی و حرفه‌ای به طور یکسان خواندنی باشد.»

آنجلال استاتز

استاد و معاون پژوهشی دانشکده پزشکی یو تی هلت مک گاورن  
در مرکز علوم بهداشتی دانشگاه تگزاس در هیوستون

«من این کتاب را بسیار سودمند یافتم، هم آموزنده و هم به راحتی قابل استفاده است. در واقع، هنگام خواندن آن خبرهای بدی دریافت کردم، وسوسه غذایی را تجربه کردم و با استفاده از ابزارهایی که نویسندگان ارائه کردند توانستم آن را به طور مؤثر مدیریت کنم! ترکیب تمرینات کلاسیک و جدید درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد به همراه نمونه‌های موردی قابل درک را بسیار دوست داشتم. هر کس که با هر نوعی از وسوسه دست و پنجه نرم می‌کند، باید این کتاب را بخواند!»

### جیل استودارد،

نویسنده کتاب قدرتمند باش

و نویسنده همکار کتاب بزرگ استعاره‌های درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد

«تقریباً هرکسی چیزی را وسوسه می‌کند؛ اما همان قدر که تسلیم وسوسه‌های خود می‌شویم، آنها نیز اغلب از نظر اندازه و قدرت رشد می‌کنند و می‌توانند به معنای واقعی کلمه، زندگی ما را تسخیر کنند؛ اما لازم نیست که این اتفاق بیفتد. این کتاب با زبان مشفقانه، رویکردی جدیدتر و مبتنی بر علم را به شما ارائه می‌کند تا به شما کمک کند چرخه وسوسه‌ها و اعتیادها را بشکنید تا بتوانید قدرت و زندگی خود را بازیابید. اگر با این کتاب کار کنید، متوجه خواهید شد که ممکن است وسوسه‌هایی داشته باشید، اما آنها دیگر شما را کنترل نمی‌کنند. در عوض، شما فضا و آزادی لازم برای انجام کاری که واقعاً به آن اهمیت می‌دهید را به دست می‌آورید، چه وسوسه‌ها باشند چه نباشند.»

### جان پی. فورسایت

استاد روانشناسی و مدیر برنامه تحقیقاتی اختلال‌های اضطرابی در دانشگاه آلبانی و نویسنده همکار

کتاب کار ذهن آگاهی و پذیرش برای اضطراب

«این کتاب قدرتمند است. افسانه‌های مربوط به وسوسه‌ها را واکاوی می‌کند و به شما کمک می‌کند تا راهبردهای مقابله‌ای فیزیکی، اجتماعی، عادت‌ی و عاطفی خود را درک کنید. با کمک به خواننده در راهبردهایی برای موفقیت که شامل علم رفتاری و رویکرد مشفقانه است،

او را دوباره مسئول می‌کند. با کشف اولویت خود احساس خواهید کرد که انگیزه شما افزایش می‌یابد. زندگی در وسوسه فطری خود در مقابل ارزشمند زندگی کردن و سالم‌تر و شادتر بودن، داشتن پول بیشتر، روابط بهتر و اعتماد به نفس بیشتر. این کتاب واضح و به راحتی قابل دنبال کردن است. اگر می‌خواهید زندگی خود را تغییر دهید، من کاملاً آن را توصیه می‌کنم.»

لوتیز هیز،

روانشناس بالینی و نویسنده همکار کتاب نوجوان شکوفا، زندگی تو، مسیر تو؛ و ذهن را رها کن و زندگی‌ات را دریاب (برای نوجوانان)

«آیا به دنبال یک راهنمای خودیاری برای وسوسه‌هایی هستید که شما را به دردمر می‌اندازد؟ به دنبال کتابی غیر از این کتاب نروید. کتاب‌های خودیاری زیادی وجود دارد، اما تعداد بسیار کمی از آنها مبتنی بر شواهد و توسط روانشناسان بالینی و اساتید روان‌شناسی مانند این دو نویسنده نوشته شده‌اند. بر اساس این زیربنای تحقیقات اولیه و فعالیت بالینی، این دو نویسنده با دلسوزی شما را گام به گام راهنمایی می‌کنند تا رابطه خود با وسوسه‌ها را تغییر دهید.»

جوآن دال،

استاد بازنشسته در گروه روانشناسی در دانشگاه اوپسالا در سوئد، روانشناس دارای مجوز، روان‌درمانگر،

مربی درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد (ACT) و عضو انجمن علوم رفتاری بافتاری (ACBS)

«این کتاب که توسط دو محقق برجسته در درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد نوشته شده است، دهه‌ها تحقیق و فعالیت بالینی در مورد چگونگی مقابله با وسوسه‌ها و شکستن الگوهای اعتیادآور را گرد هم می‌آورد. این کتاب با گنجینه‌ای از نکات و مهارت‌های عملی که برای طیف گسترده‌ای از مشکلات مرتبط با وسوسه به کار می‌روند، راهنمای عالی برای یادگیری نحوه ایجاد یک رابطه جدید با وسوسه‌های تان است تا این قدر شما را تحت فشار نگذارند.»

مایکل لوین،

استاد دانشگاه ایالتی یوتا و نویسنده همکار نوآوری‌ها در درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد

«کتاب وسوسه‌ها و اعتیادها یک کتاب تعاملی است که به صورت عالی پردازش شده و دارای داستان‌های شخصی تأثیرگذار از مبارزات خود نویسندگان با وسوسه‌ها می‌باشد که منجر به تمرین‌های نوآورانه‌ای شده است که نظریه پیشرفته از علم روان‌شناسی را به کار می‌گیرند. همه ما با وسوسه‌ها و اعتیادها خاصی به درجات مختلف دست و پنجه نرم می‌کنیم. کتاب وسوسه‌ها و اعتیادها نکات کلیدی در مورد چگونگی گشت‌وگذار در وسوسه‌ها، امیال، تکانه‌ها و امیالی را ارائه می‌دهد که پایه هر عادت‌ی است که می‌خواهید ترک کنید.»

لوئیز مک هیو،

استاد دانشکده روانشناسی در دانشگاه کالج دوبلین؛

مربی درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد؛ نویسنده بیش از صد مقاله دانشگاهی در زمینه درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد و نظریه چارچوب ارتباطی (RFT) و نویسنده همکار کتاب خویشتن و دیدگاه‌گیری

## فهرست

۱۱	پیشگفتار .....
۱۵	مقدمه .....
۲۳	فصل اول: شناخت وسوسه‌ها .....
۳۹	فصل دوم: آیا ما باید اعتیادمان را ترک کنیم یا به آن ادامه دهیم؟ .....
۵۱	فصل سوم: دلایل مدیریت وسوسه‌ها و تغییر رفتارهای اعتیادی مخرب .....
۶۹	فصل چهارم: ناکارآمدی تلاش برای کنترل وسوسه‌ها .....
۸۵	فصل پنجم: اشتیاق در ایجاد فضا برای وسوسه‌ها .....
۹۷	فصل ششم: یک قدم فاصله گرفتن از وسوسه‌ها .....
۱۱۳	فصل هفتم: جدا کردن خود از وسوسه‌ها .....
۱۲۷	فصل هشتم: رام کردن اسب سرکش وسوسه .....
۱۴۹	فصل نهم: دوستی با خود؛ خودشفقتی؛ پادزهری برای خود برچسب زنی .....
۱۶۷	فصل دهم: زندگی با وجود وسوسه‌ها .....
۱۸۳	فصل یازدهم: مقابله با موانع برای مدیریت وسوسه‌ها .....
۱۹۹	فصل دوازدهم: دریافت کمک حرفه‌ای برای مدیریت وسوسه‌ها .....
۲۲۱	فصل سیزدهم: مدیریت وسوسه‌ها به صورت طولانی مدت .....
۲۳۵	نتیجه‌گیری .....
۲۳۷	تقدیر و تشکر .....
۲۳۹	منابع .....



## پیشگفتار

نویسنده بزرگ، مارک تواین، سخن معروفی دارد: «ترک سیگار آسان است... من صدها بار این کار را انجام داده‌ام.» این جمله شوخ‌آمیز حقیقت مهمی را بیان می‌کند: ترک «عادات بد» آسان نیست، به خصوص زمانی که این عادت آن قدر عمیق، آن قدر قدرتمند و فراگیر است که به آن برچسب اعتیاد می‌زنیم. تواین همچنین می‌گوید: «عادت عادت است و توسط هیچ فردی نمی‌توان آن را به یک باره از پنجره به بیرون پرت کرد، بلکه با ممارست هر بار یک پله به طبقه پایین کشیده می‌شود.» و این دقیقاً همان چیزی است که نویسندگان این کتاب با استفاده از رویکرد مبتنی بر علم درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد (ACT) به شما کمک خواهند کرد تا انجام دهید.

ACT یک مدل قدرتمند برای تغییر رفتار است که بیش از سه هزار مطالعه منتشر شده حاکی از اثربخشی آن می‌باشد. این کتاب گام به گام شما را با ملایمت و دلسوزانه از طریق رویکرد ACT راهنمایی می‌کند و تمام مهارت‌هایی را که برای متوقف کردن مبارزه با اعتیاد و شروع زندگی غنی‌تر و کامل‌تر نیاز دارید، به شما آموزش می‌دهد. صرف‌نظر از اینکه این اعتیاد به مواد مخدر، الکل، سیگار، غذاهای ناسالم یا هر چیز دیگری که فکرش را بکنید باشد، مجموعه کوچکی از ابزارهای ساده اما قدرتمند وجود دارد که می‌تواند به شما کمک کند تا بر وسوسه‌ها، امیال، تکانه‌ها و خواسته‌هایی که زیربنای «عادت» شما هستند غلبه کنید. در این نوشتار، روانشناسان ماریا کارکلا و مگان کلی، هر دو متخصص ACT، شما را از طریق این ابزارها راهنمایی می‌کنند و به شما نشان می‌دهند که چگونه به طور مؤثر آنها را به کار ببرید.

ممکن است از بسیاری از چیزهایی که در این کتاب می‌آموزید شگفت‌زده شوید. بسیاری از ابزارها و راهبردها برخلاف شهود هستند، برخلاف باور رایج هستند. آنها با

رویکردهای رایج «عرف» مانند مثبت اندیشی، حواس‌پرتی، یا تلاش برای «مقاومت در برابر امیالتان» تفاوت اساسی دارند. با اینکه این روش‌ها بدیع هستند، اما بر پایه محکمی از تحقیقات علمی استوار می‌باشند. نگرش پذیرندگی و کنجکاوی را به همراه داشته باشید و تمایل به آزمایش و امتحان کردن چیزهای جدید را در خود پرورش دهید.

همان‌طور که با مهارت‌های جدید ACT آشنا می‌شوید، مطمئناً مانند میلیون‌ها نفر دیگر خواهید فهمید که آنها تأثیر مثبت و عظیمی بر زندگی شما دارند. شما کشف خواهید کرد که چگونه می‌توانید قدرت را از وسوسه‌های خود خارج کنید، بنابراین آنها دیگر شما را به بازی نمی‌گیرند و راه‌های بهتری برای مدیریت مشکلات زندگی‌تان و تمام آن افکار و احساسات دردناکی که با آنها همراه است، خواهید یافت. مهم‌تر از همه، کشف خواهید کرد که چگونه می‌توان زندگی رضایت‌بخش‌تر و خشنودکننده‌تری ساخت، در عین حالی که آن انسانی هستید که واقعاً می‌خواهید باشید.

پس آرزوی موفقیت برای سفر پیش روی‌تان دارم و شما را تشویق می‌کنم که از خرد و شفقت عالی به‌عنوان دو راهنمای مهم خود نهایت استفاده را ببرید.

با آرزوی بهترین‌ها

راس هریس

## پیشگفتار مترجمان

کتاب حاضر یک راهنمای خودیاری است برای افرادی که مدت‌ها درگیر رفتارهای اعتیادی نظیر اعتیاد به خوردن، سیگار، الکل و حتی اعتیاد به بازی‌های آنلاین، شبکه‌های اجتماعی مجازی و هر رفتار اعتیادی هستند. نویسندگان این کتاب سعی دارد به کلیدی‌ترین مفهوم همه اعتیادهای رفتاری یعنی وسوسه بپردازد تا به مخاطبین این کتاب کمک کند از چنگال اعتیادهای رفتاری که روزه‌روز بیشتر و بیشتر می‌شود برهاند.

کتاب حاضر در عین روان و صریح بودن، راهکارهایی کارآمد در راستای غلبه بر هرگونه عادت مخرب رفتاری به خواننده ارائه می‌دهد. نویسندگان با به‌کارگیری رویکردهای نوین در روانشناسی یعنی روان‌درمانی مبتنی بر پذیرش و تعهد توانسته با زبانی شیوا و بیانی صریح شکل‌گیری عادات مخرب و برخی راه‌های غلبه بر آنها را توضیح دهد.

در این رویکرد که مخلوطی از رویکرد ذهن‌آگاهی و پذیرش و تعهد است، هدف کلی این است که افراد درگیر در اعتیادهای رفتاری را به انعطاف‌پذیری روان‌شناختی نزدیک کند، به‌گونه‌ای که نیاز به حذف یا از بین بردن هیچ احساس بد و ناخوشایندی نباشد، بلکه به‌رغم وجود این احساسات، فرد به‌سوی رفتار مبتنی بر ارزش حرکت کند.

با توجه به اینکه در جامعه کنونی به دلیل وجود محرک‌های بیرونی و درونی ممکن است افراد در طول زندگی فشارهای زیادی را متحمل شوند، احتمال روی آوردن به عادات مخرب و اعتیادهای گوناگون روزه‌روز افزایش پیدا می‌کند و مطالعه این کتاب را برای غلبه بر هر نوع وسوسه‌ای که جنبه اعتیادی پیدا کرده، مؤثر می‌دانم.

اگر بخواهیم یک نگاه گذرایی به محتوای این کتاب بیندازیم، می‌توانیم این‌گونه جمع‌بندی کنیم که کتاب حاضر در ۱۳ فصل قصد دارد ابتدا به مخاطب کمک کند

وسوسه‌های خود را شناسایی کند، در فصل دوم او را با یک سؤال مواجه می‌کند که آیا باید اعتیادش را ترک کند یا همچنان به آن ادامه دهد. در فصل سوم دلایلی برای مدیریت وسوسه‌ها و تغییر رفتارهای اعتیادی مخرب را ارائه می‌دهد و در فصل چهارم راهکارهای ناکارآمدی که مخاطب تاکنون برای کنترل وسوسه‌ها به کار می‌برده را به او خاطر نشان می‌کند. در فصول پنجم، ششم و هفتم سعی دارد که یک فضایی برای جدایی او از وسوسه ایجاد کند و از او بخواهد تا خود را از وسوسه جدا بداند و از آمیختگی با آن بپرهیزد. نویسنده در فصل هشتم وسوسه را به یک اسب سرکش تشبیه می‌کند که مخاطب باید او را رام کند. در فصل نهم و دهم به او یاد می‌دهد که چطور با خودشفقتی و ماندن با وسوسه، بدون اینکه بر اساس آن عمل کند، زندگی روزمره خود را بر اساس ارزش‌های بنیادینش پیش ببرد. در فصل یازدهم به موانعی که ممکن است در سر راه مدیریت وسوسه پیش بیاید اشاره می‌کند و راهکارهایی برای حل و فصل آنها پیشنهاد می‌دهد. نویسنده مخاطب را در فصل سیزدهم دعوت به دریافت کمک تخصصی برای مدیریت وسوسه می‌کند تا زندگی با وسوسه ولی بدون عمل بر اساس آن را ماندگار کند. در انتها مخاطب را وارد مسیری می‌کند که مدیریت وسوسه را به صورت طولانی به دست گیرد و زندگی ذهن آگاهانه‌ای را شروع کند.

با این مقدمه شما را دعوت می‌کنیم تا از مطالعه این کتاب فوق العاده لذت ببرید.

**دکتر مهدی اکبری**

دانشیار گروه روانشناسی بالینی دانشگاه خوارزمی

**هانا معاضدی**

کارشناس ارشد روانشناسی بالینی

زمستان ۱۴۰۲

## مقدمه

آیا در حال کشمکش برای رهایی از یک اعتیادِ پردردسر برای مثال سیگار کشیدن، نوشیدن الکل، مصرف مواد مخدر، پرخوری هستید؟ آیا در معرض وسوسه‌های مداوم هستید که شما را به سمت رفتارهای اعتیادآوری که می‌خواهید ترک کنید، بازمی‌گرداند؟ آیا راه‌های مختلفی را برای جلوگیری از وسوسه یا تسلیم نشدن در برابر آن امتحان کرده‌اید، ولی در عین متوجه شده‌اید که آنها قوی‌تر از همیشه بازمی‌گردند؟ شما تنها نیستید!

ما به‌عنوان روان‌درمانگر، بیش از چهل سال با مراجعینی کار کرده‌ایم که مصرف اعتیادآور موادی مانند الکل، مواد مخدر، تنباکو یا غذا آنها را در الگوهای زندگی ناخوشایند، غم‌انگیز یا حتی مخرب گیرانداخته است و باعث احساس درماندگی‌شان شده است. مراجعین ما بیشترین موفقیت را در متوقف کردن رفتارهای اعتیادآور، داشتن زندگی دلخواه خود و همچنین غلبه موثر بر وسوسه‌های خودشان می‌دانند. در این کتاب به شما کمک می‌کنیم تا وسوسه‌های خود را درک کرده و به‌طور مؤثر مدیریت کنید تا بتوانید زندگی دلخواه خود را داشته باشید.

### وسوسه چیست؟

وسوسه، تمایل شدید برای استفاده یا مصرف برخی مواد با هدف احساس لذت و رضایت می‌باشد. (اگرچه این کلمه به‌طور گسترده‌تر به معنای میل شدید به تجربیات، دارایی‌ها یا حتی افراد به کار می‌رود، اما برای اهداف این کتاب میل به هر نوع ماده مصرفی است.) وسوسه یکی از اجزای اصلی مشکلات مربوط به اعتیاد است، از جمله اعتیاد به موادی مانند تنباکو، الکل و مواد مخدر. وسوسه همچنین در شیوع اپیدمی چاقی نقش دارد زیرا

با تمایل شدید ما به غذاهای خاصی که اغلب برای ما سالم نیستند (به ویژه آن‌هایی که دارای کربوهیدرات، قند، نمک و چربی بالا هستند) مرتبط می‌باشد.

وسوسه یک مشکل رایج برای افراد مبتلا به اعتیاد است و بسیاری برای مهار آن تلاش می‌کنند. جای تعجب نیست که بیشتر ما اعلام می‌کنیم وسوسه‌هایی داریم. تحقیقات نشان می‌دهد که ۵۸ تا ۹۷ درصد از جمعیت عمومی وسوسه را گزارش می‌کنند (جندال، جوپس و سالیوان، ۱۹۹۷) که اغلب دو تا چهار بار در هفته اتفاق می‌افتد (هیل، ۲۰۰۷). علیرغم شیوع بالای آن، ما اغلب وسوسه‌ها را یک پدیده نامطلوب تلقی می‌کنیم که نباید آن را تجربه کنیم و همچنین آن را مانع اساسی برای غلبه بر اعتیاد می‌دانیم. برای مدیریت یا مقاومت در برابر آن دچار کشاکش هستیم.

بسیاری از ما که با رفتارهای اعتیادآور سر و کار داریم، عواقب ناگوار رفتارهای خود را می‌دانیم از جمله هزینه گزافی که اغلب از نظر سلامتی و روابط مان پرداخت می‌شود. با این حال، بسیاری از ما هنوز برای مهار، محدود یا متوقف کردن وسوسه‌های مربوط به رفتارهای اعتیادآور خود در کشمکش هستیم. بسیاری از این رفتارها و وسوسه‌های مرتبط با آن، به همان اندازه که یک اعتیاد جسمی هستند، اعتیاد روانشناختی نیز می‌باشند. این موضوع را در فصل ۱ بیشتر بررسی خواهیم کرد؛ اما هر اندازه هم که مهار رفتارهای اعتیادآور دشوار باشد، شما می‌توانید این کار را انجام دهید! راه‌های مؤثری برای رفع نیاز جسمی و روانشناختی ما نسبت به این مواد (که تمایل بسیار زیادی به آنها داریم) وجود دارد. البته بدین معنا نیست که باید به طور کامل آنچه را که می‌خواهیم، آنچه را که دوست داریم و آن‌گونه که زندگی می‌کنیم تغییر دهیم.

## مشکلی با راه حل‌های قدیمی

بسیاری از رویکردها برای مهار وسوسه‌ها و اعتیادها، دارای دو فرض مشکل‌ساز و نادرست مشترک هستند:

- ما باید خود را از شر وسوسه خلاص کنیم تا «عاری از اعتیاد» شویم.
- ما باید از هر چیزی که باعث می‌شود وسوسه کنیم اجتناب کنیم.

این دو هدف تقریباً غیرممکن ما را در معرض شکست قرار می‌دهند. اولاً، همان طور که اشاره کردیم، وسوسه‌ها، طبیعی و اجتناب‌ناپذیر هستند. دوماً، رویدادهای زیادی می‌تواند باعث ایجاد وسوسه شوند. تلاش برای اجتناب از آنها آن قدر دشوار است که ما را بیشتر گیر می‌اندازد.

در این کتاب، ما رویکردی متفاوت در پیش می‌گیریم. ما اذعان می‌کنیم که برای ایجاد یک تغییر مهم در زندگی، باید تغییر کنیم نه برای اینکه وسوسه‌هایی را تجربه می‌کنیم، بلکه برای اینکه بتوانیم رابطه و درک خود را از وسوسه‌ها و اعتیادها تغییر دهیم. این امر نیازی به کمال‌گرایی یا تنظیم ساختار زندگی برای اجتناب از هر گونه وسوسه ندارد. در واقع قابل‌دستیابی است.

بسیاری از افراد با انواع مختلفی از وسوسه‌ها سروکله می‌زنند. به عنوان مثال، سیگار کشیدن، خوردن، نوشیدن و استفاده از مواد مخدر. پرداختن به هر یک به طور جداگانه چندان منطقی نیست و تلاش برای مدیریت همزمان همه آنها می‌تواند طاقت فرسا باشد! اما اغلب نیاز داریم تا یاد بگیریم چگونه چندین وسوسه مختلف را به طور همزمان مدیریت کنیم.

خوشبختانه، اصول و شیوه‌هایی که در اینجا به شما آموزش می‌دهیم می‌تواند به شما کمک کند تا از چنگال وسوسه‌ها رها شوید، حتی زمانی که این وسوسه‌ها مکرر یا برای چندین نوع مواد باشند. این کار را نه با از بین بردن وسوسه‌ها (یک شاهکار فوق بشری)، بلکه با یادگیری تغییر نحوه برخوردمان با آنها و تمرکز بر چیزهای مهمی که از زندگی می‌خواهید، انجام خواهید داد.

## انتخاب یک زندگی ارزش محور

بسیاری از کسانی که با الگوهای اعتیادآور دست‌وپنجه نرم می‌کنند، دعای آرامش را می‌شناسند: «آرامش برای پذیرش چیزهایی که نمی‌توانم تغییر دهم، شجاعت برای تغییر چیزهایی که می‌توانم و خردی برای تشخیص این دو از هم». این بیانی الهام‌بخش از زندگی بدون مصرف مواد است؛ و بسیاری از تحسین‌کنندگان تعجب می‌کنند که چگونه؟ چگونه

می‌توانم امر غیرقابل تغییر را بپذیریم و امر غیرقابل پذیرش را تغییر دهم؟ در این کتاب به شما آموزش خواهیم داد تا با استفاده از ابزارهایی که از یک رویکرد روانشناختی برگرفته شده‌اند، طریقت آرامش را به‌ویژه در رابطه با مدیریت وسوسه‌ها و اعتیادها عملی کنید. درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد (ACT): به صورت یک کلمه بخوانید، «عمل»<sup>۱</sup> یک رویکرد ارزش محور برای مدیریت طیف گسترده‌ای از مشکلات روانشناختی از جمله اعتیاد می‌باشد. بر اساس تحقیقات پیشرفته در مورد نحوه عملکرد ذهن انسان، ACT یک درمان موفق بالینی تایید شده است. ACT دارای پایگاه تحقیقاتی قوی برای بهبود شرایطی است که در آن وسوسه‌ها دلیل اصلی شروع و ادامه اعتیاد می‌باشند. برای بیش از سی سال، متخصصین ACT دیدگاه‌ها، تمرین‌ها، مهارت‌ها و ابزارهایی را ایجاد کرده‌اند که به افراد اجازه می‌دهد هر روز را بر اساس ارزش‌های خود زندگی کنند نه بر اساس عادات یا وسوساها.

ACT برای دو موضوع کلیدی نام‌گذاری شده است: یادگیری نحوه پذیرش چیزهایی که خارج از کنترل شما هستند و تعهد به تغییر آن چیزهایی که می‌توانید تغییر دهید تا زندگی خود را بهتر کنید. وسوسه‌ها و اعتیادها کمتر در مورد از بین بردن وسوسه‌ها و بیشتر در مورد رهایی شما از مبارزه‌ای می‌باشد که در تلاش برای از بین بردن آنها دخیل است. با رهایی از این مبارزه نافرجام، بهتر می‌توانید انتخاب‌های زندگی مثبتی داشته باشید، چه وسوسه‌ها وجود داشته باشد یا چه وجود نداشته باشد. می‌توانید در مسیری حرکت کنید که برای شما مهم است. با استفاده از رویکرد ACT، ما به شما کمک می‌کنیم تا به طور فعال مهارت‌های جدیدی را برای مدیریت وسوسه‌ها و بهبود زندگی خود بیاموزید.

اصول ACT (به عنوان یک رویکرد درمانی) را می‌توان با استفاده از همین مخفف، خلاصه کرد: پذیرش، انتخاب مسیر و اقدام.

---

۱. ACT مخفف کلمه Acceptance and Commitment Therapy می‌باشد، در اینجا نویسنده از خواننده می‌خواهد که آن را بصورت یک کلمه مستقل بخواند نه به عنوان سرواژه که «act» در زبان انگلیسی به معنای عمل می‌باشد

## پذیرش

تصور کنید که با یکی از آن تله‌های انگشتی بازی می‌کنید که در آن هر انگشت اشاره را در یکی از دو انتهای لوله می‌کشید، سپس سعی می‌کنید آنها را بیرون بکشید. به نظر می‌رسد که راه حل واضح است. اما با کشیدن انگشت، لوله فقط روی انگشتان شما سفت می‌شود. ذهن شما به شما می‌گوید که با قدرت و اراده بیشتری بکشید. اما فایده ندارد! فشار دادن روی انگشتان گردش خون را کاهش می‌دهد که شروع به درد کردن می‌کند. هر چه بیشتر سعی کنید از تله بیرون بیاید، بیشتر گیر می‌کنید.

نکته جالب این‌که راه حل این است که دقیقاً برعکس عمل کنید: یعنی انگشتان خود را به داخل تله انگشتی حرکت دهید. ناگهان لوله شل می‌شود و می‌توانید انگشتان خود را بیرون بیاورید! با خم شدن به داخل، فضایی در لوله و آزادی برای حرکت ایجاد کردید. این همان پذیرش است.

وسوسه‌ها نیز به طور مشابه عمل می‌کنند. راه حل غریزی ما (و راه حلی که در فرهنگ ما تقویت شده است) این است که سعی کنیم از آنها دور شویم. اما انجام این کار به این منجر خواهد شد که از نظر ذهنی در تله مبارزه با وسوسه گرفتار شوید به طوری که به نظر برسد تسلیم شدن در برابر آن تنها راه تسهیل مبارزه است. این امر البته منتج به مشکلات و ناراحتی بیشتر می‌شود. با شیوه‌های پذیرش، می‌آموزید که به سمت ناراحتی‌های ناشی از مدیریت وسوسه‌ها متمایل شوید. وسوسه را تصدیق می‌کنید و در زندگی خود برای آن جا باز می‌کنید. به جای اینکه در تله نبرد با وسوسه‌های خود گرفتار شوید، پذیرش به شما فضای کافی برای حرکت و زندگی کردن می‌دهد.

## انتخاب مسیر

آیا تا به حال سعی کرده‌اید از یک مکان جدید دیدن کنید و به یک دوراهی در مسیر خود برسید؟ کدام مسیر مناسب است تا شما را به جایی که می‌خواهید بروید برساند؟ هر بار که وسوسه‌ای نمایان می‌شود، مانند رسیدن به یک دوراهی است. مقابله مؤثر با وسوسه‌ها به معنای تصمیم‌گیری در مورد مسیر می‌باشد.

وقتی با پذیرش وسوسه‌ها و افکار و احساسات مرتبط با آنها فضا ایجاد کنید، انتخاب مسیر و ایجاد یک زندگی غنی، کامل و معنادار امکان پذیرتر می‌شود. برای انجام این کار، نیاز است مدتی را صرف کشف آنچه برای شما در اعماق قلب‌تان مهم و معنادار است، کنید. ارزش‌ها عمیق‌ترین خواسته‌های قلبی شما برای آنچه می‌خواهید انجام دهید و آن‌گونه که می‌خواهید باشید هستند. ACT دارای ابزارها و تکنیک‌های قدرتمندی برای شفاف‌سازی ارزش‌ها و جهت‌دهی به زندگی پیرامون آنها می‌باشد.

زندگی ارزش محور فرآیندی است که اکنون و در طول زندگی خود روی آن کار خواهید کرد و به آن متعهد خواهید بود. متوجه خواهید شد که همین امر در مورد مدیریت وسوسه‌ها نیز صادق است. مدیریت وسوسه‌ها و داشتن یک زندگی ارزشمند به معنای عبور از خط پایان و تمام شدن کار شما نیست. بلکه آنها بخشی از یک سفر مادام‌العمر هستند.

## اقدام

با استفاده از ارزش‌های خود به عنوان یک راهنما و قطب نمای شخصی خود، خواهید آموخت که اهدافی را برای (۱) مدیریت وسوسه‌های خود و (۲) برای تغییر زندگی خود به سمت بهتر شدن تعیین کنید. در این فرآیند، شما به توسعه حس معنا، هدف و سرزندگی ادامه خواهید داد.

ما نمی‌گوییم که وقتی این کتاب را بخوانید یا تمرین‌های آن را انجام دهید، دیگر هرگز هوس نخواهید کرد. همچنین ما قصد نداریم به شما کمک کنیم تا از شر وسوسه‌ها خلاص شوید. این امر تعمدانه است. به یاد داشته باشید: وسوسه‌ها بخشی عادی از زندگی هستند. و حتی در صورت وجود وسوسه‌ها نیز می‌توانید زندگی غنی و معناداری داشته باشید. نیازی نیست که وسوسه‌های شما بر زندگی شما حاکم باشند. بلکه، وقتی هر روز را به بهترین شکل زندگی می‌کنید، مبارزه با وسوسه‌ها و سایر احساسات ناراحت‌کننده‌ای که بسیار مهم و ضروری به نظر

می‌رسند دیگر چندان مهم به نظر نمی‌رسد. نحوه برخورد شما با زندگی بسیار متفاوت است.

«هر روز را به بهترین شکل زندگی کنید» یک شعار عالی به نظر می‌رسد. اما ما اینجا نیستیم که شعار بدهیم. این کتاب از پس سال‌ها کار عملی و مبتنی بر مهارت ما با مراجعینمان پدید آمده است. ما به شما خواهیم آموخت که چگونه از مبارزه با وسوسه‌ها و سایر احساسات و افکار ناراحت‌کننده خود دست بکشید، رنج خود را کاهش دهید و آنچه برای شما مهم است را به انجام برسانید.

### نکته مهم قبل از اینکه به ادامه پردازیم

در حالی که ما قویاً شما را تشویق می‌کنیم که برای هر رفتار اعتیادآور (از جمله غذا خوردن مشکل‌ساز و یا سیگار کشیدن) به دنبال مدد حرفه‌ای باشید، مهم است توجه داشته باشید که اگر به الکل و مواد مخدر اعتیاد دارید، ممکن است نیاز باشد تحت یک برنامه سم‌زدایی پزشکی قرار بگیرید تا به طور ایمن مصرف این مواد را متوقف کنید. ممکن است به الکل و مواد مخدر وابستگی فیزیکی (یعنی نیاز فیزیکی) پیدا کرده باشید، بنابراین برای به دست آوردن تأثیر اولیه، به مواد بیشتر و بیشتری نیاز دارید. اگر به طور ناگهانی مصرف الکل، مواد افیونی یا بنزودیازپین‌ها را متوقف کنید، ممکن است علائم محرومیت از مواد را تجربه کنید. تحمل این علائم محرومیت ممکن است به تنهایی دشوار باشد. در برخی موارد، تلاش برای سم‌زدایی در خانه می‌تواند خطرناک باشد. به همین دلیل است که ما اکیداً شما را تشویق می‌کنیم که در این فرآیند به دنبال کمک پزشکی حرفه‌ای باشید. مهم است که سم‌زدایی را به تنهایی انجام ندهید، زیرا در چند هفته اول هوشیاری خود (پاکی از مواد یا الکل) به کمک نیاز خواهید داشت. حتی برای مواد دیگر که دارای علائم محرومیت با شدت کمتری هستند، ما اکیداً شما را تشویق می‌کنیم که به دنبال کمک حرفه‌ای و توان‌بخشی نیز باشید. توأم با کمک حرفه‌ای، این کتاب می‌تواند راهنمایی باشد تا به شما کمک کند بیاموزید چگونه در بهبودی خود به طور مؤثرتری با وسوسه‌ها مقابله کنید.

## نحوه استفاده از این کتاب

هر فصل مؤلفه‌های مختلفی را آموزش می‌دهد که می‌تواند به شما کمک کند تا اقدامات مؤثری را برای مدیریت وسوسه‌ها و مهم‌تر از همه، خلق زندگی موردنظر خود انجام دهید. ما از مثال‌های موردی از مراجعینی که با مشکلاتی مشابه شما دست‌وپنجه نرم کرده‌اند، به علاوه مثال‌هایی از موقعیت‌های زندگی خودمان بهره خواهیم گرفت، منظورم ماریا، مگان، یا «ما».

هر فصل شامل استعاره‌ها و تمرین‌هایی است که به شما در درک مفاهیم و از همه مهم‌تر عمل کردن کمک می‌کند. هر آموزه از این کتاب را فرا بگیرید و خودتان آن را با وسوسه‌های‌تان امتحان کنید. هر فصل مستقل و همچنین در ارتباط با هم هستند، بنابراین می‌توانید بلافاصله شروع به اعمال هر پیشنهاد کنید و نیازی نیست تا پایان کتاب منتظر بمانید. بسیاری از مراجعین دوست دارند با ایده‌ها و مفاهیم آموخته شده به عقب و جلو بروند.

همان‌طور که کشف می‌کنید چه چیزی برای شما مفید است، با خیال راحت با این مطالب سازگار شوید و آن را متعلق به خودتان کنید. در وب‌سایت <http://www.new.harbinger.com/48336> ابزارهای آنلاین رایگان فراوانی خواهید یافت. ما در سراسر کتاب به آنها اشاره می‌کنیم، اما در صورت تمایل می‌توانید اکنون آنها را دانلود کنید و برای استفاده بعدی آماده خواهند بود.

امیدواریم رویکرد ما برای شما مفید واقع شود، دانش و مهارت‌های جدیدی با هر صفحه به دست آورید و این موارد زندگی و رفاه شما را افزایش دهند.