

تکنیک‌های کنترل وسوسه در اعتیاد

بر اساس رویکرد درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد

تألیف

دکتر ماریا کارکلا و دکتر مگان ام کلی

با مقدمه

راس هریس

ترجمه

دکتر حمید جمعه‌پور

روانشناس بالینی و دکترای تخصصی مطالعات اعتیاد



فهرست

پیشگفتار	۷
مقدمه	۹
فصل ۱: شناخت وسوسه‌ها	۱۵
فصل ۲: چرا باید اعتیاد را ترک کرد و یا چرا باید به مصرف مواد ادامه داد؟	۲۷
فصل ۳: چرا لازم است که وسوسه را مدیریت کنیم و رفتارهای اعتیادی را تغییر بدهیم؟	۳۸
فصل ۴: کنترل کردن وسوسه‌ها مؤثر نیست	۵۲
فصل ۵: تمایل برای به رسمیت شناختن وسوسه‌ها	۶۵
فصل ۶: فاصله‌گرفتن از وسوسه‌ها	۷۵
فصل ۷: خودمان را از وسوسه‌ها جدا کنیم	۸۹
فصل ۸: ذهن آگاهی: رام کردن اسب سرکش وسوسه	۱۰۱
فصل ۹: با خودمان مهربان باشیم: شفقت به خود ابزاری موثر برای رهایی از برچسب‌زنی	۱۲۱
فصل ۱۰: زندگی کردن در کنار وسوسه‌ها	۱۳۷
فصل ۱۱: مقابله با موانع مدیریت وسوسه‌ها	۱۵۱
فصل ۱۲: کمک گرفتن از دیگران برای مدیریت وسوسه‌ها	۱۶۶
فصل ۱۳: مدیریت وسوسه‌ها در درازمدت	۱۸۴
نتیجه‌گیری	۱۹۷
منابع	۲۰۰

پیشگفتار

نویسنده بزرگ مارک تواین جمله معروفی دارد: «ترک سیگار آسان است... زیرا من خودم صدها بار این کار را انجام داده‌ام.» این جمله طنزآمیز حقیقت مهمی را بیان می‌کند: ترک عادت‌های بد کار آسانی نیست، بویژه زمانیکه این عادات به قدری عمیق، قدرتمند و فراگیر می‌شوند که آنها را اعتیاد می‌نامیم. تواین هم‌چنین می‌گوید: «عادت عادت است و هیچ کس نمی‌تواند آنرا به یکباره از پنجره ذهنش به بیرون پرت کند، بلکه تنها می‌توان با پافشاری و اصرار و مرحله به مرحله آنرا تغییر داده و از ذهنمان بیرون کنیم و این به‌درستی همان کاری است که نویسندگان این کتاب با استفاده از رویکرد علمی درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد (ACT)^۱ کمک خواهند کرد که آن را انجام بدهیم.

ACT مدل قدرتمندی برای تغییر رفتار است که بیش از سه هزار مطالعه منتشرشده اثربخشی آن را تأیید کرده‌اند. این کتاب به‌صورت گام‌به‌گام و به‌آرامی و همدلانه و با استفاده از رویکرد ACT شما را راهنمایی می‌کند و تمام مهارت‌هایی را که برای متوقف کردن مبارزه با اعتیاد و شروع زندگی‌ای غنی‌تر و کامل‌تر نیاز دارید، آموزش می‌دهد. صرف‌نظر از اینکه مشکل شما اعتیاد به مصرف مواد مخدر، الکل، سیگار و یا خوردن غذاهای ناسالم یا هر چیز دیگری که فکرتان 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 «عادت‌های» شما هستند غلبه کنید. در خلال صفحات این کتاب روان‌شناسان ماریا کارکلا و مگان کلی که هر دو متخصص رویکرد ACT هستند، شما را با کمک این ابزارها هدایت می‌کنند و همچنین نشان می‌دهند که چگونه به نحو مؤثری ابزارهای موردنظر را بکار ببرید.

احتمالاً از مطالبی که در این کتاب یاد می‌گیرید شگفت‌زده خواهید شد. بسیاری از ابزارها و استراتژی‌های ذکرشده در کتاب حاضر غیرمعمول هستند، زیرا برخلاف دیدگاه‌های مرسوم می‌باشند. این ابزارها و استراتژی‌ها کاملاً با رویکردهای «متداول»، مانند مثبت‌اندیشی، حواس‌پرتی یا تلاش برای «مقاومت در برابر امیال و وسوسه‌ها» متفاوتند، اما این روش‌ها به همان اندازه که جدید هستند، بر پایه محکمی از پژوهش‌های علمی استوار می‌باشند. سعی کنید با نگرشی باز و حس کنجکاوانه و با میل به یادگیری و تجربه موضوعات جدید این کتاب را مطالعه کنید.

همان‌طور که مهارت‌های جدید ACT را تمرین می‌کنید، با اطمینان مانند میلیون‌ها نفر دیگر متوجه خواهید شد که چه تأثیر مثبت و عظیمی بر زندگی شما خواهند داشت. همچنین کشف خواهید کرد

که چگونه می‌توانید و سوسه‌های درونی خود را خلع سلاح کنید، بنابراین، آن‌ها دیگر نمی‌توانند شما را به دنبال خودشان بکشانند و نیز راه‌های بهتری برای مدیریت مشکلات زندگی و تمام افکار و احساسات دردناک همراه آن‌ها به دست خواهید آورد. مهم‌تر از همه یاد خواهید گرفت که چگونه می‌توانید زندگی رضایت‌بخش‌تر و ارضاکننده‌تری را برای خودتان بسازید و درعین‌حال همان آدمی باشید که می‌خواهید.

در سفری که پیش رو دارید برای‌تان آرزوی موفقیت دارم. من شما را تشویق می‌کنم که بهترین بهره را از ذکاوت و شفقت قابل‌توجه این دو مشاور بی‌نظیر ببرید.

با آرزوی بهترین‌ها

راس هریس

مقدمه

آیا شما در تلاش برای رهایی از یک اعتیاد مشکل ساز نظیر اعتیاد به کشیدن سیگار، نوشیدن الکل، مصرف مواد مخدر و یا پرخوری هستید؟ آیا درگیر وسوسه‌ای دائمی هستید که شما را به رفتارهای اعتیادآوری که می‌خواهید متوقف کنید باز می‌گرداند؟ آیا هر روشی که فکرش را بکنید امتحان کرده‌اید تا از شر وسوسه‌ها خلاص شوید و یا از تسلیم شدن در برابر آن‌ها جلوگیری کنید، اما متوجه شده‌اید که آن‌ها می‌روند و دوباره قوی‌تر از همیشه باز می‌گردند؟ یادتان باشد شما تنها کسی نیستید که این مشکل را دارید!

ما متخصصان حوزه درمان مجموعاً بیش از چهل سال با مراجعانی کار کرده‌ایم که مصرف مواد اعتیادآوری مانند الکل، مواد مخدر، سیگار یا غذا باعث شده است آن‌ها در الگوهای زندگی غیررضایت‌بخش، غم‌انگیز یا حتی مخرب گیر کرده و احساس درماندگی را تجربه کنند. مراجعان ما بیشترین موفقیت در زمینه ترک رفتارهای اعتیادآور و دستیابی به زندگی مورد نظرشان را زمانی به دست آورده‌اند که توانسته‌اند به‌طور مؤثری بر وسوسه‌های خود غلبه کنند. در این کتاب ما به شما کمک می‌کنیم وسوسه‌های ذهنی خود را به‌طور مؤثر شناسایی و مدیریت کنید و به زندگی دلخواه خودتان دست پیدا نمایید.

وسوسه چیست؟

وسوسه یا ولع، تمایل شدید برای مصرف برخی مواد با هدف رسیدن به احساس لذت و رضایت است. (اگرچه این کلمه به‌طور گسترده‌تری به معنای داشتن تمایل شدید نسبت به تجربیات، دارایی‌ها یا حتی افراد به کار می‌رود، اما در این کتاب منظور از وسوسه تمایل به استفاده از هر نوع ماده مصرفی است.) وسوسه‌ها یکی از اجزای اصلی مشکلات مرتبط با اعتیاد، از جمله اعتیاد به موادی مانند سیگار، الکل و مواد مخدر هستند. آن‌ها همچنین در همه‌گیری چاقی نقش دارند؛ زیرا با تمایل شدید ما به مصرف غذاهای خاصی که اغلب برای سلامتی مضرند (به‌ویژه غذاهای دارای کربوهیدرات، قند، نمک و چربی بالا) مرتبط هستند.

وسوسه مشکلی شایع برای افراد مبتلا به اعتیاد است و بسیاری از اشخاص برای کنترل و مدیریت آن تلاش می‌کنند. جای تعجب نیست که بیشتر ما در مقاطعی از زندگی دچار وسوسه شده‌ایم. پژوهش‌ها نشان می‌دهد ۵۸ تا ۹۷ درصد از جمعیت عمومی (جندال، جویس و سولیوان، ۱۹۹۷) تجربه دو تا چهار بار وسوسه در هفته را گزارش کرده‌اند (هیل، ۲۰۰۷). علی‌رغم شیوع بالای وسوسه‌ها اغلب آن‌ها را پدیده‌ای ناخواسته و چیزی که نباید داشته باشیم و مانع بزرگی برای غلبه بر

اعتیاد در نظر می‌گیریم. باین‌حال، برای مدیریت یا مقاومت در برابر آن‌ها تلاش می‌کنیم. بسیاری از ما که گرفتار رفتارهای اعتیادی هستیم، از پیامدهای منفی رفتار خود، مانند هزینه‌های زیادی که در حوزه سلامتی و روابطمان با دیگران می‌پردازیم، آگاهیم. باین‌حال همچنان در تلاش برای مدیریت و متوقف کردن وسوسه‌ها هستیم. بسیاری از این رفتارهای اعتیادی و وسوسه‌های مرتبط با آن به همان اندازه که یک اعتیاد روان‌شناختی هستند، جنبه‌های جسمی هم دارند. این موضوع را در فصل یک با تفصیل بیشتری بررسی خواهیم کرد. به یاد داشته باشید هر قدر هم مهار رفتارهای اعتیادی دشوار باشد، شما از پیش برمی‌آید! راه‌های مؤثری برای رفع نیاز جسمی و روانی ما به این مواد که کشش فراوانی هم نسبت به آن‌ها داریم وجود دارد- البته پیش‌فرض این راهکارها این نیست که ما لزوماً برای کاهش نیازمان به مواد باید آنچه را که می‌خواهیم یا دوست داریم و یا سبک زندگی‌مان را تغییر بدهیم.

چالش / مشکل راه‌های قدیمی

بسیاری از رویکردهای موجود برای مدیریت وسوسه و اعتیاد دو فرض مشکل‌ساز و نادرست دارند:

- باید خود را از شر وسوسه خلاص کنیم تا بتوانیم «اعتیاد را ترک کنیم».
- باید از هر چیزی که باعث می‌شود وسوسه به سراغ ما بیاید اجتناب کنیم.

این دو هدف تقریباً غیرممکن ما را در معرض شکست قرار می‌دهند. اول اینکه همان‌طور که اشاره شد، وسوسه یا ولع مصرف پدیده‌ای طبیعی و اجتناب‌ناپذیر است، زیرا رویدادهای معمول و روزمره- هر چیزی و هر مکانی- می‌تواند باعث ایجاد وسوسه شود. تلاش برای اجتناب از آن‌ها آن‌قدر دشوار است که ما را بیشتر گیر خواهد انداخت.

در این کتاب رویکرد متفاوتی را در پیش گرفته‌ایم و تأکید می‌کنیم که برای ایجاد یک تغییر اساسی در زندگی و وسوسه شدن یا نشدن به خودی خود اهمیتی ندارد بلکه نکته مهم این است که بینیم آیا می‌توانیم در ارتباط و ادراک خود نسبت به وسوسه و اعتیاد تغییر ایجاد کنیم. رسیدن به این هدف مستلزم کامل و بی‌نقص بودن یا تلاش برای وسوسه نشدن در کل زندگی نیست بلکه دستیابی به آن امکان‌پذیر است.

بسیاری از مردم وسوسه‌های مختلفی از جمله وسوسه مصرف سیگار، غذا، الکل و مواد مخدر را تجربه کرده‌اند. باید توجه داشت که پرداختن جداگانه به هر کدام از انواع این وسوسه‌ها کار منطقی نیست و از طرف دیگر تلاش برای مدیریت هم‌زمان آن‌ها نیز می‌تواند ما را از پا در بیاورد! اما در مجموع آنچه که ما بیشتر از همه به آن نیاز داریم، مدیریت هم‌زمان چندین وسوسه مختلف است. خوشبختانه اصول و شیوه‌هایی که در اینجا خواهید آموخت، در موقعیت‌های دشواری که هم‌زمان دچار وسوسه برای مصرف چند ماده مخدر شده باشید، به شما کمک خواهد کرد تا از شر آنها خلاص

شوید. البته این کار را نه با از بین بردن وسوسه‌ها (که کاری شگفت‌انگیز و فوق بشری است) بلکه با یادگیری تغییر نحوه برخورد با آن‌ها و از طریق تمرکز بر روی چیزهای مهمی که در زندگی به آنها علاقه دارید، انجام خواهید داد.

انتخاب شیوه زندگی مبتنی بر ارزش‌ها

بسیاری از کسانی که با الگوهای اعتیادی دست‌وپنجه نرم می‌کنند، دعای آرامش را می‌شناسند که در آن از خدا می‌خواهیم: «خداوندا آرامشی عطا فرما تا بپذیرم آنچه را که نمی‌توانم تغییر دهم، شهادتی که تغییر دهم آنچه را که می‌توانم و دانشی که تفاوت این دو را بدانم». این بیانی الهام‌بخش از زندگی بدون مصرف مواد است و بسیاری از افراد تعجب می‌کنند که چگونه می‌توانم در زندگی موضوعات غیرقابل‌تغییر را بپذیرم و مسائل غیرقابل‌قبول را تغییر دهم؟

در این کتاب به شما آموزش خواهیم داد که با استفاده از ابزارهای برگرفته از رویکردی ناآشنا، ایده‌دستیابی به آرامش به‌ویژه در رابطه با مدیریت وسوسه و اعتیاد را عملی کنید. ACT رویکرد مبتنی بر ارزش‌هاست که برای مدیریت طیف گسترده‌ای از مشکلات روانی، از جمله اعتیاد مورد استفاده قرار می‌گیرد. بر اساس پژوهش‌های پیشرفته‌ای که در زمینه نحوه عملکرد ذهن انسان انجام گرفته، ACT یک روش درمان موفق بالینی و اثبات‌شده است. رویکرد ACT دارای مبانی قوی پژوهشی برای مدیریت موقعیت‌هایی است که وسوسه علت اصلی شروع و تداوم اعتیاد افراد باشد. متخصصان بالینی با کاربرد این رویکرد بیش از سی سال دیدگاه‌ها، تمرینات، مهارت‌ها و ابزارهایی را خلق نموده‌اند که به افراد اجازه می‌دهد زندگی روزمره خود را بر اساس ارزش‌های خود و نه از سر عادت یا اجبار زندگی کنند.

رویکرد ACT بر اساس دو مفهوم کلیدی نام‌گذاری شده است: یادگیری نحوه پذیرش آن دسته از مسایل زندگی که خارج از کنترل شما هستند و همزمان متعهد شدن به آن بخشهایی که می‌توانید برای بهبود بخشیدن به زندگی خودتان تغییرشان بدهید. تاکید می‌کنیم که موضوع این کتاب آموزش نحوه غلبه کردن بر وسوسه‌ها نیست بلکه بر عکس در اینجا به شما کمک خواهیم نمود تا دست از بازی بی پایان تلاش برای غلبه بر آنها بردارید. با رها کردن خود از این نبرد بی‌پایان، بدون توجه به اینکه وسوسه‌ای وجود دارد یا خیر، می‌توانید تصمیمات خوبی در زندگی تان بگیرید. شما همچنین قادر خواهید بود در مسیری حرکت کنید که برایتان مهم است. در این کتاب با استفاده از روش ACT به شما کمک می‌کنیم تا مهارت‌های جدیدی را برای سازگاری با وسوسه‌ها و تغییر زندگی خود بیاموزید.

اصول اساسی ACT (به‌مثابه یک رویکرد درمانی) را می‌توان با استفاده از همان حروف مخفی که قبلاً ذکر شد بدین شرح خلاصه نمود: پذیرش، انتخاب مسیر^۱ و اقدام کردن^۲.

1. Choose a Direction
2. Take Action

پذیرش

تصور کنید که در حال انجام بازی تله های انگشتی هستید. به این صورت که یک تگه لوله پلاستیکی را با انگشتان دو دست خودتان نگهداشته اید و سپس انگشت دست راستتان را از سمت راست لوله و انگشت دست چپ را نیز از طرف چپ آن به داخل فشار می دهید. حال سعی کنید انگشتان خودتان را از دو طرف لوله به بیرون بکشید. به نظر می رسد که راه حل واضح و آسان است. اما هرچه بیشتر انگشتان خودتان را به سمت بیرون می کشید، فشار بیشتری بر روی آنها وارد می شود. ذهنتان به شما می گوید که انگشتت را بیشتر، با قدرت تر و با اراده تر بیرون بکش، اما این روش جواب نمی دهد! فشار لوله روی انگشتان دست باعث کاهش گردش خون درون آنها می شود و این اتفاق به انگشتان شما آسیب وارد می کند. یعنی هرچه بیشتر سعی می کنید از تله بیرون بیایید، بیشتر در درون آن گیر می افتید.

جالب است بدانید راه حل این مشکل، برعکس عمل کردن است، یعنی انگشتان خود را بیشتر به سمت داخل لوله فشار دهید. ناگهان لوله شل می شود و می توانید انگشتان خود را بیرون بیاورید! در واقع با خم کردن لوله به سمت داخل، فضا و آزادی بیشتری برای حرکت ایجاد کرده اید. این همان مفهوم پذیرش است.

وسوسه ها نیز مشابه این روش عمل می کنند. معمولاً راه حل غریزی (و راه حلی که در فرهنگ ما تقویت شده است) سعی در فاصله گرفتن از وسوسه است. واقعیت این است با انجام این کار از نظر ذهنی تمایل دارید که در دام مبارزه با وسوسه گرفتار شوید و به نظر می رسد در نهایت تسلیم شدن در برابر آن تنها راه کاهش مبارزه باشد. البته خود این مسئله مشکلات و ناراحتی بیشتری را برای ما به وجود خواهد آورد. شما با استفاده از تمرینات پذیرش یاد خواهید گرفت که به جای اجتناب از روبه رو شدن با دشواری های حاصل از مدیریت وسوسه ها، آنها را بپذیرید. در واقع شما ولع مصرف را می پذیرید و در زندگی خود برای آن جا باز می کنید. یعنی بجای آنکه گرفتار جنگیدن با وسوسه های خودتان بشوید، پذیرش به شما فرصت کافی برای حرکت رو به جلو و زندگی کردن می دهد.

انتخاب مسیر

آیا تا به حال برایتان پیش آمده است که در مسیر بازدید از یک مکان جدید با دوراهی روبه رو شوید؟ مسیر مناسب کدام است؟ ولع مصرف در ذهن همانند رسیدن به این دوراهی است و برخورد مؤثر ما در مقابل این وسوسه ها تصمیم گیری در مورد انتخاب مسیر مناسب است.

وقتی در ذهن خودتان با پذیرفتن وسوسه ها و افکار و احساسات مرتبط با آنها فضا باز می کنید، انتخاب مسیر و ایجاد یک زندگی غنی، کامل و معنادار امکان پذیرتر می شود. برای انجام این کار باید مدتی را برای کنکاش عمیق در مورد آنچه برای شما مهم و معنادار است، صرف کنید. ارزشها

عمیق‌ترین خواسته‌های قلبی شما هستند برای آنچه می‌خواهید انجام دهید و آن چیزی که می‌خواهید باشید. رویکرد ACT ابزارها و روش‌های قدرتمندی برای شفاف‌سازی ارزش‌ها و جهت‌دهی به زندگی حول این ارزش‌ها دارد.

زندگی مبتنی بر ارزش‌ها یک فرآیند است - چیزی که اکنون و در طول زندگی خود روی آن کار خواهید کرد و به آن متعهد خواهید بود. شما متوجه خواهید شد که همین امر در مورد مدیریت وسوسه نیز صادق است. مدیریت وسوسه‌ها و داشتن یک زندگی ارزشمند به معنای عبور از خط پایان و تمام شدن بازی نیست بلکه بخشی از یک سفر مادام‌العمر است.

اقدام کردن

با استفاده از ارزش‌های خود همانند یک راهنما و قطب‌نمای شخصی یاد خواهید گرفت که برای (۱) مدیریت وسوسه‌های خود و (۲) تغییر زندگی به سمت بهتر شدن هدف‌گذاری کنید. در این فرآیند شما همچنان به توسعه حس معنا، هدف و سرزندگی ادامه خواهید داد. ما ادعا نمی‌کنیم که با مطالعه این کتاب و انجام تمرینات آن دیگر وسوسه نمی‌شوید. همچنین قصد نداریم شما را بطور کلی از شر وسوسه‌ها خلاص کنیم و البته این عدم تلاش برای رهایی را از عمد و با آگاهی انجام می‌دهیم. فراموش نکنید که وسوسه و ولع بخشی عادی از زندگی هستند و حتی با وجود وسوسه می‌توانید زندگی غنی و معناداری داشته باشید. البته مراقب باشید وسوسه‌ها بر زندگی شما مسلط نشوند. اگر هر روز به بهترین نحو زندگی کنید، دیگر مبارزه با وسوسه و سایر احساسات ناخوشایند که گویا مهم و ضروری به نظر می‌رسند، مهم نخواهند بود. در واقع رویکرد و نگاه شما به زندگی کاملاً متفاوت خواهد شد.

«هر روز را به بهترین نحو ممکن زندگی کنید» این شعار عالی به نظر می‌رسد، اما ما قصد شعاردادن نداریم. این کتاب حاصل سال‌ها کار عملی و مبتنی بر مهارت‌هایی است که در کار با مراجعانمان به دست آورده‌ایم. ما به شما یاد خواهیم داد که چگونه از مبارزه با وسوسه‌ها و سایر احساسات و افکار ناخوشایند دست بکشید، از رنج خود بکاهید و آنچه برای شما اهمیت دارد را انجام دهید.

نکته مهم پیش از ادامه مسیر

درحالی‌که ما به‌طور جدی شما را تشویق می‌کنیم برای درمان هر یک از رفتارهای اعتیادی (از جمله غذاخوردن و سیگارکشیدن) از متخصصان کمک دریافت کنید، توجه به این نکته مهم است که در صورت اعتیاد به مصرف الکل و مواد مخدر احتمالاً نیاز به دریافت برنامه درمان سم‌زدایی پزشکی برای ترک موفق خواهید داشت. شما ممکن است وابستگی جسمی به الکل و مواد مخدر (نیاز فیزیکی) پیدا کرده باشید، بنابراین برای به‌دست‌آوردن اثر اولیه به مواد بیشتر و بیشتری نیاز دارید و اگر

به‌طور ناگهانی مصرف الکل، مواد افیونی یا بنزودیازپین‌ها را قطع کنید، احتمال دارد دچار علائم ترک (خماری) بشوید. تحمل علائم ترک ممکن است برای شما دشوار باشد. در برخی موارد نیز تلاش برای انجام سم‌زدایی در منزل (به‌صورت مخفف به آن detox گفته می‌شود) می‌تواند خطرناک باشد. به همین دلیل تأکید می‌کنیم در این فرایند از متخصصان درمان کمک بگیرید. توجه به این نکته حائز اهمیت است که خودتان به‌تنهایی اقدام به سم‌زدایی نکنید، زیرا در هفته‌های اول پس از ترک به کمک نیاز خواهید داشت. حتی برای ترک موادی با شدت علائم کمتر نیز دریافت کمک حرفه‌ای و توان‌بخشی توصیه می‌شود. این کتاب در کنار دریافت کمک از متخصصان می‌تواند راهنمایی برای کمک به یادگیری غلبه بر وسوسه‌ها در مسیر بهبودی باشد.

نحوه استفاده از این کتاب

هر فصل از کتاب حاضر اقدامات مؤثری را برای مدیریت وسوسه‌ها و مهم‌تر از همه، خلق زندگی مورد نظر آموزش می‌دهد. در این کتاب از مثال‌های موردی مراجعانی با مشکلات مشابه و مثال‌هایی از موقعیت‌های زندگی خودمان استفاده شده است. در هنگام مطالعه کتاب به این نکته توجه داشته باشید که چه کسی صحبت می‌کند: ماریا، مگان یا «هر دو با هم».

هر فصل شامل استعاره‌ها و تمرین‌هایی است که به شما کمک می‌کند تا مفاهیم و مهم‌تر از همه تمرینات را بهتر درک کنید. مفاهیم و آموزه‌های این کتاب را یاد بگیرید و آن‌ها را در رابطه با وسوسه‌های خود بکار ببرید. هر فصل مستقل و همچنین مرتبط با بقیه فصل‌ها است، بنابراین می‌توانید بلافاصله پس از مطالعه هر فصل شروع به بکار بستن و اجرای پیشنهادهای ارائه شده کنید و نیازی نیست تا انتهای کتاب منتظر بمانید. بسیاری از مراجعان دوست دارند در حین مطالعه کتاب و هم‌زمان با یادگیری ایده‌ها و مفاهیم فصول قبلی یا بعدی را هم بخوانند. همان‌طور که خود شما بهتر از هر کس دیگری متوجه می‌شوید چه چیزی برای شما مفید بوده است و کاربرد بیشتری دارد، با خیال راحت مطالب کتاب را با شرایط خود تطبیق دهید و این اطلاعات را متناسب با نیاز خود به کار ببرید. در صفحه کتاب در تارنمای انتشارات ارجمند مجموعه‌ای از ابزارهای آنلاین رایگان (شامل کاربرگ، جدول و ...) در دسترس است که در بخش‌های مختلف این کتاب به آن‌ها اشاره خواهیم کرد. در صورت تمایل می‌توانید همین الان آن‌ها را دانلود کنید تا برای استفاده در دسترس و آماده باشند.

امیدواریم رویکردی که در این کتاب مطرح کرده‌ایم برای شما مفید واقع شود و با هر صفحه‌ای که مطالعه می‌کنید دانش و مهارت‌های جدیدی به دست بیاورید، به‌نحوی که موجب ارتقاء سطح زندگی و رفاه شما بشود. بیایید همین الان شروع کنیم!

فصل ۱

شناخت وسوسه‌ها

ایمی: در زندگی من غذا خوردن و اضطراب دست به دست هم داده بودند. هر زمان که مضطرب بودم، به شدت وسوسه می‌شدم که چیزی بخورم. وقتی در محل کار استرس داشتم، به خانه می‌آمدم و به دنبال غذا می‌گشتم تا بخورم. اگر در محل کار با کسی مشکل پیدا می‌کردم، غذا می‌خوردم تا حالم بهتر شود. برای آرام شدن به خوردن غذای ناسالم پناه می‌بردم. اما هیچ‌کدام از این کارها باعث نمی‌شد که استرس من از بین برود. درحقیقت اضطرابم را به شیوه‌ی درستی مدیریت نمی‌کردم.

همان‌طور که ملاحظه کردید، ایمی در حال توصیف وسوسه‌هایی است که به سراغش آمده‌اند - تجربه‌ای که احتمالاً با آن آشنا هستید. به احتمال زیاد شما نیز هم‌زمان با خواندن این کتاب در ذهنتان در حال دست‌وپنجه نرم کردن با افکار وسوسه‌برانگیز هستید. بدون شک تا حالا از برخی شیوه‌هایی همچون اجتناب از موقعیت‌های وسوسه‌برانگیز، محدود کردن جاهایی که می‌روید و یا افرادی که با آن‌ها ملاقات می‌کنید، برای کنترل وسوسه‌های خودتان استفاده کرده‌اید.

شاید سعی کرده‌اید حواس خود را پرت کنید تا زمان بخرید به این امید که در این فاصله وسوسه‌ها از ذهن شما بیرون بروند. شاید هم تلاش کرده‌اید وسوسه‌ها را سرکوب کنید و آن‌ها را نادیده بگیرید. این همه تلاش و صرف انرژی می‌تواند طاقت‌فرسا باشد. زیرا وقتی که خسته می‌شوید، احتمال دارد که تسلیم وسوسه‌ها و متعاقب آن دچار احساس افسردگی، خشم و یا ناامیدی شوید. هرچه بیشتر برای کنترل کردن وسوسه‌ها تلاش کنید، بیشتر ضرر خواهید کرد. درست مانند تلاش برای ادامه دادن یک بازی که طرف مقابلتان تقلب کرده است و شما محکوم به شکست شده‌اید. اما راه دیگری هم هست!

همان‌طور که در مقدمه کتاب بحث شد، ما وسوسه را میل شدید به استفاده از یک ماده یا نوع خاصی غذا تعریف می‌کنیم. به‌طور کلی انواع اعتیاد یک تعریف کلی دارند که عبارت است از تجربه‌ی نیاز جسمی یا روانی به مصرف یک ماده‌ی عادت آور، مانند غذاهای خاصی که نمک، شکر یا چربی زیادی دارند و یا مصرف سیگار، الکل و سایر مواد. هنگامی که ما به ماده‌ای معتاد می‌شویم، وسوسه و

ولع مصرف دوباره آن را تجربه می‌کنیم و یا افکار ذهنی قدرتمندی در رابطه با مصرف دوباره آن به ذهن ما هجوم می‌آورد. از آنجایی که وسوسه مشخصه تعیین‌کننده‌ای در اعتیاد است، تجربه وسوسه همانند یکی از نشانه‌های اختلالات مصرف مواد در آخرین ویرایش (ویرایش پنجم) راهنمای تشخیصی و آماری اختلالات روانی^۱ (DSM-5) ذکر شده است.

اغلب وسوسه‌ها ترک رفتارهای اعتیادی را برای افراد دشوار می‌کنند. وسوسه‌ها یکی از دلایل اصلی عود اعتیاد هستند، بنابراین هدف ما این است که به شما و دیگران، مانند ایمی، ابزارهایی برای مدیریت موفقیت‌آمیز وسوسه‌ها ارائه دهیم. با وجود این شما باز هم یاد نخواهید گرفت که چگونه وسوسه‌ها را از بین ببرید، زیرا این کار امکان‌پذیر نیست. در عوض، هدف ما این است که روش‌های جدیدی را به شما آموزش دهیم تا هر زمان که وسوسه‌ها به سراغ شما می‌آیند، هم‌زمان قادر باشید آن‌طور که دوست دارید زندگی کنید.

وسوسه چرا، کی، چگونه و کجا به سراغ ما می‌آید؟

وسوسه‌ها پاسخ برنامه‌ریزی‌شده مغز به نشانه‌های محیطی هستند. وقتی در طی زمان ذهن ما میان این نشانه‌ها با محرک‌هایی مانند غذا، توتون، مواد مخدر و الکل ارتباط برقرار می‌کند، اعتیاد به این مواد می‌تواند از طریق تأثیر عوامل زیستی، رفتاری، روان‌شناختی، اجتماعی و محیطی مانند موارد زیر به وجود آید:

- داشتن سابقه خانوادگی اعتیاد
 - تماشای دیگران که در حال انجام رفتارهای اعتیادی هستند
 - دردسترس بودن چیزی که فرد وسوسه مصرف آن را دارد
 - مشاهده پیام‌های تبلیغاتی و رسانه‌ها
 - هیجان‌جویی (به دنبال تجربه‌های هیجان‌انگیز بودن)
- معمولاً چهار عامل کلی وجود دارد که منجر به ایجاد وسوسه برای مصرف غذا، نیکوتین و سایر مواد می‌شود:

- به‌مرور زمان به یک ماده مخدر وابستگی فیزیکی پیدا می‌کنیم.
- اغلب یک ماده مخدر را به میزانی مصرف می‌کنیم که از لحاظ روانی به آن عادت کنیم (که می‌تواند با وابستگی فیزیکی همراه باشد، اما این دو باهم متفاوت هستند).

- زمانی که احساسات چالش‌برانگیزی نظیر اضطراب، غم و یا خشم را تجربه می‌کنیم، به دنبال مصرف مواد می‌گردیم تا به آرامش برسیم و تسکین پیدا کنیم.
 - اکثر اوقات مواد مخدر را در پاسخ به سرنخ‌ها و نشانه‌هایی که در اجتماع با آن مواجه می‌شویم مصرف می‌کنیم.
- حال بیابید ببینیم که چگونه هر یک از عواملی که ذکر شد، می‌تواند روی ما تأثیر بگذارد.

وسوسه‌ها ممکن است با (اعتیاد) وابستگی جسمانی همراه باشند

اولین نکته این است که وسوسه‌ها بیشتر زمانی به وجود می‌آیند که ما به ماده‌ای وابستگی جسمانی پیدا کرده باشیم. موادی مانند توتون، الکل، مخدرها و غذا (به‌ویژه غذاهای سرشار از چربی و قند) بدن ما را تحریک می‌کنند تا انتقال‌دهنده‌های عصبی را آزاد کنند. این پیام‌رسان‌های شیمیایی در مغز ما یک‌سری احساسات لذت‌بخش ایجاد می‌کنند که به صورت سیگنال‌های یادگیری عمل می‌کنند. یکی از این انتقال‌دهنده‌های عصبی دوپامین است. دوپامین نقشی کلیدی در سیستم پاداش مغز دارد و به ما کمک می‌کند فکر کنیم، برنامه‌ریزی کنیم، تمرکز کنیم و چیزهایی را دنبال کنیم که جالب و لذت‌بخش هستند. دوپامین به علت ایجاد تجربه خوشایند در هنگام مصرف موادی مانند غذا، توتون، الکل و مخدرها یک جزء حیاتی در ایجاد اعتیاد است. مغز ما بین مصرف ماده (نیکوتین در سیگار، الکل در نوشیدنی) و احساس خوب ناشی از آن ارتباط برقرار می‌کند. از آن به بعد ماده موردنظر به‌خودی‌خود باعث ایجاد میل بسیار شدید- وسوسه- برای مصرف مقدار بیشتری از آن می‌شود.

به مرور و با گذشت زمان مصرف مکرر مواد باعث ایجاد تغییر در ساختار مغز و ترکیبات شیمیایی آن می‌شود. برای مثال، بر اساس شواهد حاصل از مطالعات علمی با نشان دادن تصاویر مرتبط با غذا، سیگار، الکل یا مواد به افراد معتاد فعالیت مغز آن‌ها افزایش پیدا می‌کند.

اگر ماده مخدر را برای مدت طولانی مصرف کرده و به آن وابسته شده باشیم، در صورتی که مصرف آن را متوقف کنیم ممکن است دچار علائم ترک شویم، علائمی نظیر انواع احساسات بدنی (نشانه‌های شبه آنفولانزا، حالت تهوع، لرزش دست‌ها)، هیجانان (تحریک‌پذیری، بی‌قراری) و افکار (یک‌نخ سیگار تنها چیزی است که در حال حاضر نیاز دارم). این علائم بسته به نوع ماده مخدر و مدت زمانی که به آن وابسته بوده‌ایم می‌تواند از خفیف تا شدید متغیر باشد. در برخی موارد اگر فرد معتاد در طی دوران ترک تحت درمان و نظارت مناسب قرار نداشته باشد، احتمال دارد سلامتی‌اش در معرض خطر قرار گیرد. برای مثال، ترک الکل ممکن است باعث ایجاد تشنج شود که می‌تواند برای فرد خطرناک باشد. در این‌گونه موارد مداخله پزشکی مهم است. دوباره تأکید می‌کنیم، اگر قصد دارید الکل یا سایر

مواد مخدر را ترک کنید، در رابطه با نحوه اجرای آن با متخصصان این حوزه مشورت و به‌گونه‌ای برنامه‌ریزی کنید که انجام این کار خطری برای شما نداشته باشد.

به دلیل آنکه مصرف مواد، وابستگی جسمانی ایجاد می‌کند، استفاده از داروهایی که تاثیرات این مواد را در مغز فرد مصرف‌کننده مسدود می‌کند برای مدیریت وسوسه مفید و اثربخش می‌باشد. برای مثال، داروهایی مانند بوپرنورفین و متادون به‌طور مؤثر میل به مواد افیونی را کاهش می‌دهند. داروهای ترک دخانیات مانند چسب‌های نیکوتین و لوزانج‌ها نیز می‌توانند شدت وسوسه و علائم ترک این مواد را کاهش دهند. گاهی اوقات برخی از مردم فکر می‌کنند که باید آن‌قدر اراده قوی داشته باشند که بتوانند بدون دریافت کمک پزشکی مواد را ترک کنند (به‌زودی در این مورد بیشتر توضیح خواهیم داد). باید به این نکته توجه کرد که استفاده از داروهای درمان اعتیاد می‌تواند این فرصت را برای شما فراهم کند که یاد بگیرید چگونه اعتیاد خود را به‌گونه بهتر و مؤثرتری مدیریت کنید. دوباره به شما توصیه می‌کنیم برای اقدام به ترک مواد با متخصصان درمان درباره گزینه‌ها و شیوه‌های موجود برای درمان مشورت کنید.

با این حال ممکن است به اشتباه فکر کنیم داروها تنها چیزی هستند که برای مدیریت وسوسه به آن نیاز داریم. لازم به توضیح است که داروها می‌توانند نقش مهمی در کاهش شدت وسوسه داشته باشند، اما به دلایل دیگری که توضیح خواهیم داد، وسوسه‌ها بازهم به سراغ ما خواهند آمد. مهم است که یاد بگیرید به‌جای اتکای صرف به دارو، چگونه با استفاده از ابزارها و استراتژی‌های مقابله‌ای جدید وسوسه‌ها را مدیریت کنید.

رفتارهای ناشی از عادت باعث ایجاد وسوسه می‌شوند

در ذهن افراد بین مکان‌ها و اشیاء، با احساسات خوشایند مرتبط با فعالیت انتقال‌دهنده‌های عصبی مغز مانند دوپامین تداومی برقرار می‌شود. زمانی که مغز یاد می‌گیرد احساسات خوشایند را با موقعیت‌هایی که در آن مواد مصرف کرده‌ایم مرتبط کند، این فرآیند منجر به ایجاد وسوسه می‌شود. این‌گونه وسوسه‌ها به‌کرات اتفاق می‌افتند، به‌ویژه اینکه ما در خلال روز اغلب بارها غذا می‌خوریم، سیگار می‌کشیم، الکل می‌نوشیم و بارها از مواد مخدر استفاده می‌کنیم.

چند بار در طول زندگی خود شکلات خورده‌اید؟ و در چه شرایطی شکلات را میل کرده‌اید؟ ما اغلب شکلات را برای دسر و در پایان وعده غذایی می‌خوریم. حالا اگر به‌طور مکرر در انتهای وعده غذایی خود شکلات بخورید، ذهن شما یاد می‌گیرد که هر زمان غذا تمام شد، منتظر شکلات باشد. این پدیده باعث می‌شود احساس کنید من شام را تمام کرده‌ام، پس وقت خوردن شکلات است! و این وضعیت موجب می‌شود شما وسوسه مصرف شکلات داشته باشید.

سیگاری‌ها اغلب می‌گویند: «نوشیدن قهوه و سیگار کشیدن هم‌زمان لذت‌بخش است.» وقتی این‌ها

جفت شدند، ذهن شروع به پیوند قهوه با سیگار می‌کند. سپس اگر یک قهوه بدون سیگار بنوشید، ذهنتان به شما خواهد گفت که باید همراه قهوه یک سیگار هم بکشید وگرنه نوشیدن قهوه به تنهایی و بدون دودکردن سیگار احساس خوبی را به شما نخواهد داد و لذتی از آن نخواهید برد. ذهن به شما می‌گوید که یک چیزی کم است و کشیدن سیگار حس خوبی به شما خواهد داد.

به‌طور کلی نادیده گرفتن یا کنار زدن این وسوسه‌ها کار دشواری است. ما اغلب در مقابل وسوسه تسلیم می‌شویم، زیرا مبارزه با آن به تلاش زیادی نیاز دارد. ما می‌توانیم نحوه برخورد خود با عادت‌هایمان را تغییر دهیم و در طول زمان از شدت وسوسه‌های مرتبط با عادت‌ها بکاهیم. برای مثال، اگر خوردن شکلات بعد از شام را متوقف کنید، به مرور زمان و در نهایت ولع و وسوسه شکلات در شما از بین خواهد رفت. به‌خاطر داشته باشید که وسوسه‌ها برای همیشه ادامه پیدا نخواهند کرد و با گذر زمان از شدت آن‌ها کاسته خواهد شد. در این کتاب ما به شما راهکارهایی برای مدیریت بهتر این وسوسه‌ها آموزش می‌دهیم تا هر زمان که در موقعیت‌های مختلف به سراغ شما می‌آیند، آمادگی بیشتری برای مقابله با آن‌ها داشته باشید.

هیجان‌ات شدید وسوسه را تحریک می‌کنند

اگر فیلم‌های قدیمی را تماشا کرده باشید احتمالاً متوجه شده‌اید هنگامی که شخصیت فیلم دچار ناراحتی، استرس یا عصبانیت می‌شود، شروع به کشیدن سیگار یا نوشیدن الکل می‌کند. یادگیری از تجربیات دیگران، شنیدن توصیه‌های آن‌ها و آزمون و خطا راه‌هایی هستند که به ما کمک می‌کنند تا نحوه کنار آمدن با احساسات خود را یاد بگیریم. در مقاطعی از زندگی آموخته‌ایم هم‌زمان با مصرف مواد مخدر و یا مصرف غذاهای خاص هیجان‌ات بخصوصی را تجربه می‌کنیم، بنابراین ممکن است همراه با احساس استرس، اضطراب، عصبانیت یا افسردگی دچار وسوسه شدید شویم و به‌محض مصرف ماده مخدر احساس رهایی کنیم و این حالت را به کاهش استرس و اضطراب نسبت دهیم. این موقعیت‌ها در طول زندگی به‌دفعات برای ما اتفاق می‌افتند. هنگامی که احساس استرس می‌کنیم، اغلب به سراغ چیزهایی می‌رویم که به ما آرامش می‌دهند: غذا خوردن، سیگار کشیدن، نوشیدن الکل یا مصرف مواد مخدر تفریحی. به‌خاطر داشته باشید که هیجان‌ات و افکار می‌توانند باعث ایجاد وسوسه‌های بسیار شدید شوند. انجام کارهای مذکور (خوردن غذا، کشیدن سیگار، نوشیدن الکل یا مصرف مواد مخدر) برای مدت کوتاهی ما را آرام می‌کنند و موقتاً احساس خوبی خواهیم داشت، اما وسوسه‌ها به‌ناچار برمی‌گردند و ما دوباره به دنبال غذا، مواد مخدر یا سیگار می‌گردیم تا احساس بهتری داشته باشیم و این چرخه مداوم تکرار می‌شود.

گاهی اوقات وسوسه‌ها دوباره ظاهر می‌شوند، حتی اگر برای مدت طولانی از هیچ ماده‌ای استفاده نکرده باشیم. برای مثال، ممکن است ناگهان خبر بدی به شما برسد و به دنبال آن وسوسه شدیدی