



رساله‌ای در باب اعتیاد

با رویکرد امید به زندگی و بخشودگی



احمد بخشی - زهرا محمد صالحی



نشر اشذین

سرشناسه : بخشی، احمد، ۱۳۶۰ -
عنوان و نام پدیدآور : رساله‌ای در باب اعتیاد یا رویکرد امید به زندگی و بخشودگی / احمد بخشی، زهرا محمدصالحی.
مشخصات نشر : تهران : راشدین، ۱۳۹۹.
مشخصات ظاهری : ۱۳۵ص:؛ ۱۴/۵ × ۲۱/۵ س.م.
شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۳۶۱-۸۹۳-۰

وضعیت فهرست نویسی : فیبا
یادداشت : چاپ قبلی: وانیا، ۱۳۹۸.
موضوع : اعتیاد
موضوع : Drug addiction
موضوع : اعتیاد -- درمان
موضوع : Drug addiction -- Treatment
موضوع : اعتیاد -- جنبه‌های روان‌شناسی
موضوع : Drug addiction -- Psychological aspects
موضوع : شناخت‌درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی
موضوع : Mindfulness-based cognitive therapy
موضوع : روان‌درمانی
موضوع : Psychotherapy
شناسه افزوده : محمدصالحی، زهرا، ۱۳۶۰-
رده بندی کنگره : HV۵۸۰۱
رده بندی دیویی : ۳۶۲/۲۹۳
شماره کتابشناسی ملی : ۷۴۴۸۱۰۲
وضعیت رکورد : فیبا



انتشارات راشدین
عنوان کتاب: رساله‌ای در باب اعتیاد یا رویکرد امید به زندگی و بخشودگی
نویسنده: احمد بخشی، زهرا محمدصالحی
ویرایش و تصحیح متن: دکتر راهب عارفی
طراح جلد: نجمه یزدانی‌بخش
صفحه آرا: آتوسا محمدی
نوبت چاپ: اول ۱۳۹۹-
شمارگان: ۱۰۰۰
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۶۱-۸۹۳-۰
قیمت: ۴۳۰.۰۰۰ ریال
نشانی: میدان انقلاب - کارگر جنوبی - پین بست گشتاسب - پلاک ۴ واحد ۴
تلفن/نمابر: ۶۶۴۰۸۲۲۴ - ۶۶۱۲۳۴۴۹
www.rashedin.info پایگاه اینترنتی:
Email: rashed1829@yahoo.com پست الکترونیک:

فهرست مطالب



مقدمه ۹

فصل اول

- اعتیاد چیست؟ ۱۳
- سوء مصرف مواد ۱۵
- تاریخچه اعتیاد و مواد مخدر در جهان ۱۸
- تاریخچه اعتیاد و مواد مخدر در ایران ۲۱
- نظریه‌های سوء مصرف مواد ۲۳
- نظریات عصب نگار ۲۳
- عوامل ژنتیک ۲۵
- نظریه انطباق عصبی ۲۶
- نظریه‌های رفتاری ۲۷
- نظریه‌های انتخاب منطقی ۲۹
- نظریه‌های شناختی ۳۰
- نظریه‌های شخصیت ۳۱
- مدل رشد اجتماعی ۳۳
- دیدگاه بوم شناختی ۳۶
- نظریه روانکاوی معاصر ۳۷
- نظریه تمایل/دسترسی پذیری ۳۸
- نظریات خانواده در مورد سوء مصرف مواد ۳۸
- طبقه بندی کلی مواد روانگردان ۴۰
- مواد افیونی ۴۱
- مواد توهم زا ۴۵
- مواد محرک ۴۶

فصل دوم

امید به زندگی ۵۷

۵۸	تاریخچه‌ی امید
۶۰	مفهوم امید به زندگی
۶۲	ابعاد امید به زندگی
۶۳	چگونگی شکل‌گیری امید
۶۶	نظریه‌ی امید: یک الگوی تفکر هدف-مدار
۶۹	نظریه‌های امید به زندگی
۶۹	نظریه‌ی آشنایدر
۷۱	نظریه‌ی ماهونی
۷۱	نظریه‌ی سرسختی
۷۲	نظریه‌ی شادمانی
۷۲	نظریه‌ی خوش‌بینی
۷۳	رویکردهای امید به زندگی
۷۳	رویکرد روان‌شناختی
۷۴	رویکرد جامعه‌شناختی
۷۶	رویکرد زیستی اجتماعی
۷۷	احساس گناه
۷۸	انواع احساس گناه
۸۰	احساس گناه در نظر روانشناسان
۸۰	احساس گناه در نظر داروین
۸۲	احساس گناه از دیدگاه فروید
۸۲	احساس گناه در دیدگاه پرلز و گشتالت درمانگران
۸۴	احساس گناه از دیدگاه اریکسون
۸۵	احساس گناه از دیدگاه روان‌پویایی و نئوفرویدین
۸۶	احساس گناه از دیدگاه لوپس
۸۷	احساس گناه از دیدگاه تامکینز
۸۸	احساس گناه از دیدگاه ناتانسون
۸۹	احساس گناه از دیدگاه کافمن
۹۰	احساس گناه از دیدگاه تنجنی
۹۱	احساس گناه و شرم از دیدگاه برادشاو
۹۲	درونی‌سازی احساس گناه
۹۳	احساس گناه از منظر علمای اخلاق اسلامی

تفاوت‌ها و شباهت‌های مفهوم احساس گناه و شرم از دیدگاه روانشناسی و مذهب.. ۹۴

اختلالات سایکوسوماتیک..... ۹۶

رویکرد تعادل حیاتی..... ۹۸

هشیار و ناهشیار..... ۹۸

مکانیزم‌های ایجادکننده اختلالات سایکوسوماتیک..... ۹۹

انواع اختلالات سایکوسوماتیک (روان تنی)..... ۱۰۱

اختلالات در تغذیه..... ۱۰۱

راه‌های کنترل و درمان اختلالات سایکوسوماتیک..... ۱۰۳

ذهن آگاهی..... ۱۰۴

تأثیرات ذهن آگاهی..... ۱۰۸

تعاریف و مشخصه‌ها..... ۱۰۹

وضوح آگاهی..... ۱۱۰

آگاهی غیر مفهومی و بدون تمیز..... ۱۱۱

انعطاف پذیری آگاهی و توجه..... ۱۱۲

موضع تجربی نسبت به واقعیت..... ۱۱۳

هشیاری معطوف به حال..... ۱۱۳

پیوستگی و ثبات در آگاهی و توجه..... ۱۱۴

مفهوم سازی ذهن آگاهی در روانشناسی معاصر..... ۱۱۵

نظریه‌های خودآگاهی بازتابی (یا متفکرانه)..... ۱۱۶

ذهن آگاهی و روان درمانی..... ۱۱۹

ذهن آگاهی و سلامت روانشناختی..... ۱۲۱

فصل سوم

بخشایش‌گری..... ۱۲۳

گونه شناسی بخشایش‌گری و ابعاد آن..... ۱۲۵

دیدگاه والروند اسکینر..... ۱۲۵

دیدگاه پولارد..... ۱۲۸

دیدگاه ورثینگتون..... ۱۲۹

مطالعات انجام شده در حوزه اعتیاد به انواع مواد..... ۱۳۳

مقدمه

اعتیاد از جمله مسائلی است که به عنوان فاجعه گریبان همه جهان را فرا گرفته و قربانیان زیادی از جوامع بشری از جمله کشور ما را گرفته است. معتاد علاوه بر اینکه نیروی جسمانی و عقلانی خود را تحت مصرف مواد مخدر از دست داده و در خدمت جامعه نیست، قسمتی از نیروی جسمانی و امکانات اقتصادی را که می‌تواند در راه سازندگی مصرف گردد، به خود اختصاص می‌دهد. از این رو می‌توان گفت، سوء مصرف مواد و اعتیاد از عوامل مهم و تاثیر گذار بر وضعیت سلامت جسمی، روانی و اجتماعی افراد، در جامعه هستند. گرچه در جهان پیشرفت قابل ملاحظه‌ای در درک این اختلالات و یافتن مناسب‌ترین راه پیشگیری و درمان آنها ایجاد شده است، لیکن از انجام تحقیق در مورد اعتیاد زنان تا دو دهه پیش کاملاً غفلت شده بود. از آنجا که زن در پیشرفت و ارتقای خانواده نقش بسیاری موثری دارد، توجه به سلامت روح و روان او از مسائل مهم به شمار می‌آید. از آنجایی که اعتیاد در بین زنان از نظر علت، شیوع، تاثیر آن بر جامعه اختلاف فاحشی با اعتیاد در مردان دارد. ولی با این حال در کشور ما،



در حال حاضر خدمات اختصاصی برای اعتیاد زنان وجود ندارد. زنان معمولاً از مراجعه به مراکز درمانی معتادان که بیشترین مراجعه کنندگان آنها مردان هستند اکراه دارند بر پایه گزارش اداره مواد و جرایم سازمان ملل نسبت زنان در جمعیت مصرف کننده مواد از ۱۰ درصد در کشورهای آسیایی، تا ۴۰ درصد در کشورهای اروپایی تخمین زده شده است؛ اگرچه در مورد برخی از انواع مواد این تفاوت جنسی، به ویژه در زنان و مردان کاهش داشته است. بنابراین با در نظر گرفتن ۱۶ تا ۳۸ میلیون مصرف کننده مواد در جهان، تعداد زنان مصرف کننده مواد قابل توجه است. با توجه به آمارهای ارائه شده هرچند غیر دقیق می‌توان جمعیت زنان معتاد در ایران حدود ۱۴ هزار نفر یعنی ۶ تا ۸ درصد تخمین زد. یکی از مکانیزم‌هایی که افراد بیمار از جمله معتادان می‌توانند نسبت به ترک خود امیدوارتر باشند، بخشایش است. بخشایش یک فرآیند انطباقی مثبت است که با رهاسازی احساسات، شناخت‌ها و رفتارهای تنفر نسبت به متجاوز نشان داده می‌شود، به طوری که شفقت، سخاوت و رضایتمندی را برای آن شخص به وجود می‌آورد.

بخشش نیاز درونی است که افراد را به سوی جلوگیری از پاسخ‌های ناخوشایند ارتباطی و رفتار کردن به طور مثبت نسبت به کسی که به طور منفی با آنها رفتار کرده است، نیازمند می‌سازد. به عبارت دیگر، در بخشایش کاهش پیزاری از خطاکار و میل به آشتی و حسن نیت نسبت به وی به رغم اعمال مخربش افزایش می‌یابد. به عنوان یک هدف درمانی، که به شکل رفتاری، شناختی و هیجانی می‌باشد که یکی از مولفه‌های آن از بین رفتن یا کاهش احساسات منفی همچون احساس





گناه، ناامیدی و خشم، رفتارهای منفی نظیر دوری از مکان‌هایی که یادآور خاطره تلخ هستند، است در این تحقیق تأثیر بخشایش مبتنی بر ذهن آگاهی می‌باشد. ذهن آگاهی را می‌توان توانایی خود تنظیمی توجه و هدایت آن به طرف یک تجربه قلمداد نمود، بر این اساس سنجیده توجه، جزء مرکزی ذهن آگاهی است ذهن آگاهی مهارتی است که به افراد اجازه می‌دهد که در زمان حال، حوادث را کمتر از آن میزان که ناراحت کننده اند، دریافت کنند، وقتی اشخاص نسبت به زمان حال آگاه می‌شوند دیگر توجه خود را روی گذشته یا آینده معطوف نمی‌کنند، بیشتر مشکلات روانی معمولاً با حوادثی که در گذشته روی داده یا در آینده اتفاق خواهد افتاد مربوط است، به عنوان مثال افرادی که افسرده‌اند درباره گذشته، اغلب احساس پشیمانی و گناه می‌کنند و کسانی گناه می‌کنند و کسانی که اضطراب دارند نگرانی از مشکلات آینده باعث ایجاد ترس و دلشوره در آنها می‌شود امید، ادراک افراد را در رابطه با توانایی‌های گسترش راهبردها در جهت رسیدن به هدف و حفظ انگیختگی تا رسیدن به هدف نشان می‌دهد امید دارای تصورات و توجه افراد به آینده است و با این تصور که احتمال دارد نتایج مثبت حاصل گردد، سبب کوشش فرد می‌شود. هر نوع معنی از امید، ویژگی‌های چند بعدی، پویایی، آینده نگر و فرآیند نگری آن را منعکس می‌کند احساس گناه یک حالت هیجانی است و یک وضعیت فکری و خیالی نیست. احساس گناه احساساتی که ناامید شدن، نگرانی، غم و اندوه تا احساس لکه دار شدن و ننگین شدن و مهر بدنامی خوردن را در بر می‌گیرد (روبیناف و مک نالی، ۲۰۱۰). احساس گناه تنها محصول نادیده گرفتن معیارهای اخلاقی، مذهبی یا اجتماعی نبوده، بلکه احساس کوتاهی نمودن در بر خورد با یک وظیفه یا احساس انجام یک



کار نادرست، در انتظار مجازات بودن یا مورد باز خواست قرار گرفتن هم استنباط می‌شود.

سلامتی انسان همواره تحت تاثیر دو عامل جسمی و روانی قرار دارد. در چند دهه اخیر، بیماری‌ها تحت عنوان اختلالات روان تنی (سایکوسوماتیک) ظهور کرده‌اند که عوامل هیجانی و روانی در ایجاد آنها دخیل هستند. اختلالات روان تنی، گروه وسیعی از بیماری‌ها هستند که نشانه‌ها و علائم جسمی مولفه اصلی آنها را تشکیل می‌دهند. این مشکلات و اختلالات اشاره به نشانگان جسمانی مانند اختلالات قلبی، عروقی، تنفسی، معدی، روده ای، استخوانی، عضلانی، دستگاه تناسلی، ادراری و پوست و اختلالات دیگری نظیر سردردهای میگرنی، سرگیجه، خستگی بیش از اندازه، اختلال حافظه، اشکال در تمرکز، تنگی نفس، تهوع، استفراغ، بی‌خوابی و غیره دارند که در آنها حوادث پر معنای روانشناختی به طور تنگاتنگی با نشانه‌های بدنی مرتبط هستند. اعتیاد زنان یکی از مسائل مهم می‌باشد و از آنجایی که زنان وظیفه مادری و تربیت نسل آینده را به عهده دارند و وجود مادر معتاد در خانواده می‌تواند آسیب جدی را به همسر و فرزندان و در نتیجه به جامعه وارد کند.