

کتاب کار درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد برای اختلال وسواسی-جبری

مهارت‌های ذهن آگاهی، پذیرش و مواجهه برای خوب زیستن

با اختلال وسواسی-جبری

تالیف:

مارسیا ماژا

مترجمان:

خدیجه رضائی

بهزاد حاجی لوثی

رضا آبیاریکی

زهرا خدام

مهران محبیان فر



انتشارات آوای نور

تهران - ۱۴۰۰

www.ketab.ir

سرشناسه	: مارزا، ماریسا تی، Mazza, Marisa T.
عنوان و نام پدیدآور	: کتاب کار مبتنی بر درمان پذیرش و تعهد برای اختلال وسواسی - جبری: مهارت‌های ذهن‌آگاهی، پذیرش و مواجهه برای خوب زیستن با اختلال وسواسی-جبری/ تألیف ماریسا مارزا؛ ترجمه خدیجه رضائی... [و دیگران]. تهران: آوای نور، ۱۳۹۰.
مشخصات نشر	: ۲۵۵ص:؛ جدول.
مشخصات ظاهری	: 978-600-309-839-8
شابک	: فیبا
وضعیت فهرست نویسی	: The ACT workbook for OCD : mindfulness, acceptance, and exposure skills to live well with obsessive-compulsive disorder, [2020].
یادداشت	: ترجمه خدیجه رضائی، بهزاد حاجی‌لوئی، رضا آبیاریکی، زهرا خدام، مهران معینان‌فر.
یادداشت	: چاپ دیگر کتاب حاضر با عنوان " کتاب کار ACT برای OCD " و ترجمه‌ی سیده‌زینب ندافی ... [و دیگران] توسط نشر شمشاد در همین سال فیبا گرفته است.
یادداشت	: کتابنامه.
عنوان دیگر	: کتاب کار ACT برای OCD.
موضوع	: وسواس -- درمان جایگزین
شناسه افزوده	: درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد، Acceptance and commitment therapy
رده بندی کنگره	: رضائی، خدیجه، ۱۳۷۲، مترجم
رده بندی دیویی	: RC۵۳۳
شماره کتابشناسی	: ۶۱۶/۸۵۳۳۷
ملی	: ۸۵۶۷۶۹۲
اطلاعات رکورد	: فیبا
کتابشناسی	

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

www.ketab.ir

کتاب کار درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد برای اختلال وسواسی-جبری
مهارت‌های ذهن آگاهی، پذیرش و مواجهه برای خوب زیستن با اختلال وسواسی-جبری
تألیف: مارسیا مازا

مترجمان: خدیجه رضائی- بهزاد حاجی لوتی- رضا آبیاریکی- زهرا خدام- مهران
محبیان فر

ناشر: آوای نور

چاپ: اول ۱۴۰۰

شمارگان: ۳۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۰۹-۸۳۹-۸



نشانی: تهران، میدان انقلاب، خیابان ۱۲ فروردین، خیابان شهید وحید نظری، پلاک ۹۹، طبقه
دوم، تلفن: ۶ و ۶۶۹۶۷۳۵۵ نمابر: ۶۶۴۸۰۸۸۲

همة حقوق برای ناشر و مترجم محفوظ است. قیمت ۷۵۰۰۰ تومان

فهرست مطالب

فصل اول: اختلال وسواسی_ جبری چیست.....	۳۱
فصل دوم: شفاف سازی ارزش ها.....	۶۷
فصل سوم: رهاسازی کنترل.....	۸۹
فصل چهارم: پذیرش.....	۱۰۳
فصل پنجم: ذهن آگاهی.....	۱۰۹
فصل ششم: گرفتاری با افکار.....	۱۲۳
فصل هفتم: گسلش از افکار و انتخاب کردن.....	۱۵۷
فصل هشتم: خودشفقت ورزی.....	۱۶۷
فصل نهم: شناخت ترس اساسی.....	۱۸۵
فصل دهم: عزم راسخ برای زندگی جسورانه.....	۲۰۱
فصل یازدهم: موضع گیری شجاعانه.....	۲۱۷
فصل دوازدهم: زندگی مبتنی بر ارزش ها.....	۲۳۷

پیشگفتار

راینر ماریا ریلکه، در نامه‌های خود به یک شاعر جوان، بیان کرد: "در برابر همه چیزهایی که در قلب شما حل نشده است صبور باشید و سعی کنید سوالات خود را مانند اتاق‌های قفل شده یا کتاب‌های که به زبان خارجی نوشته شده‌اند، دوست داشته باشید. اکنون به دنبال پاسخ‌ها نباشید، که نمی‌توانید به آن‌ها پاسخ دهید، زیرا نمی‌توانید به آن‌ها عشق بورزید. نکته این است همه چیز را زندگی کنیم. سوالات اکنون خود را تجربه کنید. شاید شما به تدریج، بدون اینکه متوجه باشید، در طول یک روز با پاسخ به سوالات خود زندگی کنید.

اختلال وسواسی جبری (OCD) سوال دوست داشتنی‌ای نیست. در واقع، عدم قطعیت نفرت‌انگیز است؛ کنترل عدم قطعیت، اشتباه است؛ باید از تلاش برای اجتناب از ترس^۱، ناراحتی، انزجار^۲ و پریشانی^۳ خودداری کرد. اختلال وسواسی جبری مبتلایان خود را گرفتار مناسکی (تشریفات)^۴ می‌کند که فقط تسکینی زودگذر به همراه دارد. از هر ۱۰۰ بزرگسال^۵ ۱ نفر مبتلا به اختلال وسواسی جبری هستند. این اختلال بیشتر در نوجوانی^۶ شروع می‌شود. علی‌رغم شیوع آن، بیش از ۱۰ سال طول می‌کشد تا افرادی که از این اختلال رنج می‌برند، درمانگران متخصص در زمینه ارائه رفتار درمانی استاندارد^۷ و همچنین درمان در معرض قرار دهی و پیشگیری از پاسخ (ERP) را پیدا کنند.

بزرگسالانی که با این اختلال مبارزه می‌کنند ممکن است دوران کودکی خود را از دست بدهند. آن‌ها ممکن است سال‌ها مبارزه کنند، و این مبارزه ممکن است هزینه‌های قابل توجهی در روابط^۸، معنادار، موفقیت تحصیلی یا حرفه‌ای، و حتی تجربه آزادی^۹

¹ Fear

² Disgust

³ Distress

⁴ Relief

⁵ Adults

⁶ Adolescence

⁷ Standard Behavioral Treatment

⁸ Relationships

⁹ Freedom

حرکت و لذت^۱ در زندگی، بدنبال داشته باشد. شاید شما به اندازه کافی خوش شانس بوده‌اید که درمانگری ماهر در زمینه درمان مبتنی بر مواجهه را یافته‌اید.

شاید این کتاب را از درمانگرتان تحویل گرفته‌اید! اما اگر راهی برای دسترسی به درمانگر خوب پیدا نکرده‌اید، احتمالاً ضمن جست و جوی منابع دیگر، با این منبع روبرو شده‌اید. بسیاری از کتاب‌های خودیاری متمرکز بر در معرض قرار دهی و جلوگیری از پاسخ، در دسترس بیماران مبتلا به OCD قرار دارد. بسیاری از آن‌ها، عالی هستند؛ با این حال، اگر در انجام ERP مشکل داشته باشید، چه می‌کنید؟ اگر احساس کنید چنان در ترس خود گرفتار شده‌اید که فکر نزدیک شدن به آن‌ها به یک هدف غیرممکن و دست نیافتنی تبدیل شده است، چه می‌کنید؟ اگر از قبل آماده تسلیم شدن هستید، چه می‌کنید؟ اگر زندگی متفاوت و فراتر از حد تصور، در انتظارتان باشد، چه می‌کنید؟ چگونه، زندگی خود را که از رنج و آموخته‌هایتان ساخته شده است، ارزشمند می‌دانید؟ چه طور ممکن است که به رغم اینکه ذهن می‌گوید "اینطور نیست" همچنان عاشق زندگی خود شوید؟ چه طور می‌توانید در هر جمله‌ای که می‌خوانید، و در هر کلمه مربوط به هر جمله، گامی به سوی توانایی بالقوه بردارید؟

این کتاب دیدگاه منحصر فرد یعنی رویکرد پذیرش و تعهد درمانی را در اختلال وسواسی جبری را ارائه می‌دهد. این درمان، یک درمان مبتنی بر در معرض قرار دهی حمایت شده تجربی است. دو تا هدف اولیه درمانی را دنبال می‌کند. اولین مورد، "اجتناب تجربی"^۲ یا عدم تمایل به تجربه افکار^۳، احساسات^۴ و حس‌های جسمی^۵ ناخواسته^۶ و تلاش فعال برای کنترل یا محافظت از خود در برابر آن‌ها است. مورد دوم، "آمیختگی شناختی"^۷ است که عبارت است از تجربه و واکنش شما به افکار به گونه‌ای که گویی آن‌ها حقیقت واقعی هستند. درنهایت، درمان مذکور تلاش می‌کند تا از طریق

¹ Joy

² Experiential Avoidance

³ Thoughts

⁴ Feelings

⁵ Physical Sensations

⁶ Unwanted

⁷ Cognitive Fusion

تضعیف راهبردهای^۱ کنترلی که ممکن است گرفتار^۲ آن شده باشید (مانند تشریفات)، به جلو حرکت کنید. مهمتر از همه، شما را تشویق می‌کند که خواه اختلال وجود داشته باشید یا خیر، به طور عمدی به سمت مواردی بروید که زندگی شما را ارزشمند می‌کند. این کتاب با استفاده از سبک نوشتاری جذاب و واضح، شما، خانواده و عزیزان‌تان را برای بازگرداندن آزادی راهنمایی می‌کند. دکتر ماریسا ماززا راهکارهایی مانند آگاهی بودن در لحظه^۳، پذیرش و گسلش^۴ (عقب نشینی از افکار خود را به عنوان افکار و نه به عنوان حقیقت) برای حمایت از شما در جهت فراهم کردن فضای ابراز افکار پریشان‌کننده بدون درگیری^۵ در تشریفات، توصیف می‌کند. تمرین‌های خود بافتاری^۶، به شما کمک می‌کند بین خود به عنوان تفکرکننده با افکارتان، فاصله ایجاد کنید و به شما کمک می‌کند تا خودتان نحوه انتخاب هدف خود را تشخیص دهید، نه اینکه به اختلال وسواسی جبری اجازه دهید به جای شما انتخاب کند. سرانجام، ارزش‌ها و اقدام متعهدانه شما را تشویق می‌کنند تا به جای زندگی مطابق اصول دیکته شده اختلال وسواسی جبری، به سمت چیزهایی که واقعاً برای شما اهمیت دارند، متمرکز شوید.

این کار آسان نخواهد بود، اشتباه نکنید. اما داشتن هیچ یک به معنی اختلال وسواسی جبری نیست. انتخاب راهکار در این کتاب به شما کمک می‌کند تا فشار تله‌هایی را که توسط اختلال، برای شما ایجاد شده است، کم کنید؛ نه اینکه درگیری^۷ در تشریفات، روز به روز زندگی شما را محدودتر کند. برداشت اشتباه افراد مبتلا به اختلال وسواسی جبری، این است که انجام کارهای مبتنی بر مواجهه از زندگی آن‌ها سخت‌تر خواهد بود. این برداشت صحیح نیست، مواجهه، ممکن است تجربه‌ای رنج‌آور^۸ باشد ولی در راستای یک هدف است.

¹ Strategies

² Engaged

³ Present-Moment Awareness

⁴ Defusion

⁵ Stuck

⁶ Self- Ascontext

⁷ Stuck

⁸ Painful