



# تغییر خردمندانه

کتاب کار درمان مبتنی بر  
پذیرش و تعهد برای غلبه بر اعتیاد

## فهرست مطالب

۹	..... قدردانی
۱۱	..... پیشگفتار دکتر کلی ویلسون بر ترجمه فارسی
۱۳	..... پیشگفتار مترجمان
۱۵	..... مقدمه: یک داستان خصوصی
۲۱	..... ۱: راه‌های زیادی برای بهبودی وجود دارد؛ اما تنها یک مسیر برای شماست
۳۷	..... ۲: در همین لحظه
۷۸	..... ۳: آیا اقدام خواهید کرد؟
۱۰۵	..... ۴: تلخ‌وشیرین
۱۳۳	..... ۵: داستان‌ها را جدی نگیرید
۱۷۹	..... ۶: نویسنده بودن
۲۲۸	..... ۷: بازگشت همراه با مهربانی
۲۵۰	..... کلام آخر: فردا و همهٔ روزهای بعد از آن
۲۵۲	..... پس‌گفتار: دربارهٔ برنامهٔ گام‌های دوازده‌گانه
۲۷۰	..... مطالعهٔ بیشتر
۲۷۴	..... منابع
۲۷۶	..... درباره نویسنده‌گان

## مقدمه

# یک داستان خصوصی

پروردگارا، به من آرامشی عطا کن تا آنچه که نمی‌توانم تغییر دهم  
را بپذیرم و شهامتی عطا کن تا آنچه که می‌توانم را تغییر دهم  
و خردی عطا کن تا تفاوت این دو را بدانم.

---

شما تنها نیستید. من می‌دانم که اعتیاد می‌تواند شما را به چه ورطه‌ای بکشاند، و چیزهایی هم در مورد بهبودی می‌دانم. دانسته‌هایم هم شخصی هستند، و هم از فعالیتیم در مقام دانشمند، درمانگر و محقق نشأت گرفته‌اند. نکاتی که در این کتاب مطرح می‌شوند شامل نکاتی‌اند که علم باید در اختیار افرادی که در مسیر بهبودی گام برمی‌دارند قرار دهد؛ اما علاوه بر این نکات، جزئیاتی از تجربیات شخصی خودم در مسیری که برای بهبودی گذرانده‌ام و همچنین بخش‌هایی از تجارب شخصی و در نهایت داستان‌هایی که در طی این مسیر شنیده‌ام را برایتان بازگو خواهم کرد.

فرآیند بهبودی گاهی اوقات حتی آهسته‌تر از گام برداشتن یک نوزاد است. بهترین کاری که بعضی از روزها انجام داده‌ام، کاری نکردن بوده است و آموخته‌ام که حتی چنین روزهایی را با نظر مساعد ارزیابی کنم. اگر کاری انجام ندهم بعید است که اتفاق بدی بیفتد و به همین خاطر در آینده هم نیازی نیست که آشفته‌گی ایجاد شده را سروسامان دهم.

من این مسیر را حدوداً بیست و پنج سال قبل در زمستان سال ۱۹۸۵ آغاز کردم، وقتی شب‌ها بیدار می‌ماندم و کف حمام دراز می‌کشیدم درحالی‌که غمگین و تنها بودم و سکوت اطراف خانه را احاطه کرده بود. خودم را در نقطه‌ای وحشتناک و محبوس شده بین ناتوانی مطلق در مصرف دوباره الکل و همچنین ناتوانی در ترک مصرف الکل یافته‌م وقتی روی کف حمام دراز کشیده و دچار حملات استفراغ گاه‌وبی‌گاه بودم. درحالی‌که کف حمام دراز کشیده بودم، می‌توانستم حال خوشی که خنکی کف‌پوش‌های حمام بر روی صورتم داشتند را احساس کنم. من برای لحظه‌ای در حمام و در نیمه‌های شب آرامش پیدا کردم وقتی درد شدیدی داشتم و صورتم روی خنکی سرامیک‌های حمام قرار داشت. کل جهان من به پانزده سانتی متر مربع کف خنک حمام خلاصه شده بود. من نمی‌توانستم آن اتاق را بدون وحشت فراگیری که در اطراف خودم احساس می‌کردم ترک کنم. حتی سعی در بلندشدن از کف حمام مرا سرشار از آگاهی نسبت به تمام آنچه انجام داده بودم و از آنها پشیمان شده بودم و همین‌طور پشیمانی بیشتر نسبت به تمام کارهایی که انجام نداده بودم می‌کرد.

این جرقه آغاز دوباره زندگی من بود. از آن به بعد به افرادی برخوردیم که به من پذیرش را آموختند، و به من یاد دادند که داستان‌های دنیای خودم را آن‌قدر هم جدی نگیرم. آنها به من آموختند که چگونه محدودیت‌ها را رها کرده و نسبت به احتمالات پذیرا باشم. خودم را سانتی‌متر به سانتی‌متر، آرام‌آرام، از کف حمام بلند کردم و از حمام بیرون رفتم و روش‌های تازه‌ای را برای ارتباط با دنیای اطراف اتخاذ کردم. وقتی به گذشته‌نگاهی می‌اندازم که پذیرش، گشودگی و مسئولیت‌پذیری در این سال‌ها من را به کجا رسانده نسبت به واقعی بودن این داستان دچار شک می‌شوم و تصور می‌کنم که در حال خواب دیدن هستم و برای اینکه از خواب بیدار شوم، فکر می‌کنم که باید

خودم را نیشگون بگیرم. من در طول این سال‌ها شیفته مردم سرتاسر جهان شدم و با دیگران، مکان‌ها و ایده‌هایی که نمی‌توانستم ارتباط با آنها را تصور کنم آشنا و صمیمی شدم. من در این مسیر با افرادی آشنا شدم که قابلیت‌هایی را در من می‌دیدند که شخصاً توانایی دیدن آنها را در خود نداشتیم. در عوض، این بخت را داشته‌ام که قدرت، زیبایی و پتانسیل بالقوه‌ای را در دیگران ببینم که خودشان قادر به دیدن آنها نیستند.

و حالا بین زمستان بی‌حاصل سال ۱۹۸۵ تا همین امروز صبح می‌توانم روزهای زیادی را به‌خاطر آورم (روزهایی که فرصت‌های زیادی داشتم اما هیچ کاری انجام ندادم). من این روزهایی که بدون اقدام به انجام کاری سپری شده را روزهای خوبی به حساب می‌آورم زیرا، آنها همان روزهایی هستند که من را به این مسیر کشاندند، مسیری که اکنون من را کنار شما قرار داده است.

ما به اندازه کافی وقت داریم پس برای مدتی استراحت کنید. شاید ما در کنار هم بتوانیم زمانی را به هیچ کاری نکردن اختصاص دهیم و به انتظار فردایی باشیم که اشتباهات کمتری برای جبران در انتظارمان باشد. آن وقت با همدیگر از جا برخوایم خاست و به بهترین شکلی که قادر هستیم اشتباهاتمان را جبران خواهیم کرد و به زندگی خودمان ادامه خواهیم داد.

بنابراین، اگر امروز کاری نکرده‌اید به چشم یک تمرین به آن نگاه کنید. مطمئناً روزی فرا خواهد رسید که فریاد کمک‌خواهی فردی را می‌شنویم؛ اما به احتمال زیاد قادر به کمک به آنها و یا جبران زمان از دست رفته در دنیای آنها نخواهیم بود مانند از مرگ برگرداندن والدین، بازیابی یک فرصت یا عشق ازدست‌رفته و هر مسئله‌ای که مرتبط به عقب برگرداندن زمان در دنیای آنها باشید و شاید اگر تمرین کرده باشیم بتوانیم در چنین روزهایی با آرامش بدون انجام‌دادن کاری کنار

یکدیگر بنشینیم و شاید بتوانیم مسیری برای عشق ورزیدن و تماشای زیبایی و توانایی و همچنین فرصت‌های ممکن پیدا کنیم.

اگر در حال مطالعه این کتاب هستید، چیزهایی در مورد رنج کشیدن می‌دانید و همچنین می‌دانید که گرفتار بودن می‌تواند چه حسی داشته باشد. شاید شما هم در همان ورطه‌ای سقوط کرده باشید که من در سال ۱۹۸۵ آن را تجربه کردم. شاید مگاک شما عمیق‌تر بوده باشد، و شاید هم اینگونه نباشد. در هر صورت من این‌طور فرض می‌کنم که شما نسبت به احساساتی همچون ناامیدی، مبارزه کردن و گرفتار شدن تجربیاتی را پشت سر گذاشته‌اید و همچنین، می‌دانید که جهنم خودساخته درونی از هر جهنم دیگری ویران‌کننده‌تر است.

پس من از طریق این کتاب دست یاری به سوی شما دراز می‌کنم. ۲۵ سال پیش وقتی در تاریک‌ترین دوران زندگی خودم بودم تا اینکه شخصی به نام تام دستش را برای کمک به من دراز کرد. آن زمان به اینکه هدف او از این کار چه بوده است و امید دارد با این کار به چه چیزی دست یابد، فکر می‌کردم. حقیقتاً برای جبران محبت‌هایش چیزی نداشتم. برای مدتی از تام بی‌خبر بودم و چند سالی طول کشید تا متوجه قصد و غرض او از این کار شوم. در ادامه خواسته او را برایتان عنوان خواهم کرد. آنچه او از من می‌خواست این بود: اگر آن دست به من کمک کرد که روی پای خود بایستم و مسیرم را پیدا کنم، اگر آن دست زندگی مرا به طرز باورنکردنی و غیرمنتظره‌ای بهتر کرد، دیر یا زود کسی هم پیدا خواهد شد که از من دست یاری بطلبد. تام می‌دانست وقتی چنین روزی فرا برسد زندگی سؤالی را مطرح خواهد کرد: «آیا شما هم در عوض دست کسی را خواهید گرفت؟» تام بیست و پنج سال پیش در بیمارستان روانپزشکی سیاتل<sup>۱</sup> به کمک من آمد.

۱ یک شهر ساحلی در شمال غربی ایالات متحده آمریکا

به واسطه روحیه مهربان و بخشنده تام است که من از طریق این کتاب  
به شما پیشنهاد کمک می‌دهم. آغاز سفر پیش رویتان را به شما خوش  
آمد می‌گویم. خوش آمدید.

---

## راه‌های زیادی برای بهبودی وجود دارد؛ اما تنها یک مسیر برای شماست

مسلمانان راه‌های زیادی برای بهبودی وجود دارد؛ اما شما تنها یک انتخاب دارید. به نظر تان بهترین انتخاب شما چه چیزی می‌تواند باشد؟ ما از پاسخ این سؤال بی‌خبریم همان‌طور که شما هم هرگز مطمئن نخواهید بود که کدام مسیر بهتر خواهد بود. ما تنها یک‌بار زندگی می‌کنیم. به هر طریقی که زندگی کنید نخواهید فهمید اگر مسیر متفاوتی را انتخاب می‌کردید، زندگی تان چگونه پیش می‌رفت. زمان در یک مسیر در جریان است. مطالعات علمی اغلب به ما نشان می‌دهند به صورت معمول برای افرادی که درمان‌های مختلف را انجام داده‌اند چه اتفاقی افتاده است. ما در این کتاب به بعضی از آمارهای موجود اشاره خواهیم کرد. اما در آخر اتفاقی که به صورت معمول برای افراد دیگر رخ داده است برای شما رخ نخواهد داد؛ بلکه اتفاق منحصر به فردی در انتظار شما خواهد بود. بهترین معیار سنجش (که ما چندین و چند بار بر آن تأکید خواهیم کرد) تأثیر مسیر بهبودی بر عملکرد شما در زندگی تان است که ما این رویکرد کاربردی را در طول مسیر درمان حفظ خواهیم کرد.

### مسئله‌ای که در پیشرو نهفته است

ما پیش‌نویس‌های اولیه این کتاب را بدون هیچ مقدمه‌ای آغاز کردیم و تصمیم گرفتیم که از توضیح اضافه در مورد قواعد و اصول صرف نظر کنیم. ما قصد داشتیم به سرعت مواردی را که در مسیر بهبودتان مفید هستند با شما در میان بگذاریم و در آخر ما به



این روش متعهد خواهیم ماند، اگرچه دوستان دلسوزمان در روند نگارش کتاب متقاعدمان کردند تا مقدمه‌ای کوتاه ارائه دهیم.

محتوای این کتاب برگرفته از نظریه‌ای در روان‌درمانی است که با نام درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد شناخته می‌شود (از اینجا به بعد از کلمه اکت<sup>۱</sup> به جای درمان‌پذیرش و تعهد استفاده خواهیم کرد). رویکرد اکت شیوه‌ای کاربردی از شاخه‌های علمی محسوب می‌شود که در روان‌شناسی آن را تحلیل رفتاری خطاب می‌کنند. در صورتی که شما به مطالعه علم روان‌شناسی علاقمند باشید تنها چیزی که می‌خواهیم آن را در این کتاب در نظر بگیرید در واقع این خواهد بود که ما روی رفتار و این مسئله که چه کاری انجام می‌دهید تمرکز خواهیم کرد به جای اینکه به افکاری که در ذهن‌تان دارید یا به طور خلاصه اینکه خودتان را چه کسی می‌داند بپردازیم. توضیحات غیرضروری درباره چگونگی کارکرد اکت به عنوان شیوه‌ای از روان‌درمانی را کنار می‌گذاریم و ترجیحاً جزئیات این رویکرد را درباره مسئله اعتیاد و بهبودی به زبان عامیانه و روایت‌گرایانه و نه به صورت عمداً تخصصی و جلوه‌ای علمی برای شما بیان کنیم. پیشنهاد می‌دهیم که اصول و قواعد اکت به طور مداوم در مراکز تحقیقاتی در سراسر جهان مورد ارزیابی قرار گیرند. در همان روزهای ابتدایی اکت نتایجی را بابت اثربخشی شیوه درمانی خود در مسئله سوءمصرف مواد ارائه نمود. باین‌وجود آنچه در ادامه مطالعه خواهید کرد علم محسوب نمی‌شود؛ بلکه بخشی از علم است. آگاهی از این موضوع برای ما حائز اهمیت است و امیدواریم که سبب اطمینان خاطر شما نیز شود.

---

۱ کلمه اکت (ACT) مخفف کلمات درمان پذیرش و تعهد (Acceptance and Commitment Therapy) است.

## ادغام اکت و ۱۲ گام

گرچه این کتاب مبتنی بر درمان‌پذیرش و تعهد است، ما تصمیم داریم تا در این کتاب بخشی را به بحث پیرامون این موضوع اختصاص دهیم که رویکرد اکت در روند بهبودی چگونه می‌تواند با رویکرد ۱۲ گام ادغام شود. همان رویکردی که در انجمن‌های الکلی‌های گمنام<sup>۱</sup> یا انجمن‌های معتادان گمنام<sup>۲</sup> با آن روبه‌رو می‌شوید. گرچه اکت و ۱۲ گام با یکدیگر تناسب زیادی ندارند ما فکر می‌کنیم در بعضی موارد از اشتراکات کافی برای کارایی بهتر در کنار یکدیگر برخوردار هستند<sup>۳</sup>. در واقع، ما فکر می‌کنیم که این فرصتی برای این دو شیوه فراهم می‌کند تا آگاهی‌بخشی و حمایت را برای یکدیگر به ارمغان آورند.

ما سنجیده و با کمی دقت از کلمات «آگاهی‌بخش و حمایت‌کننده» استفاده می‌کنیم. این یک کتاب برای الکلی‌های گمنام نیست و ما قصد نداریم به‌گونه‌ای آمرانه در مورد الکلی‌های گمنام و یا روش‌های بهبودی آنها صحبت کنیم. با این حال، معتقدیم که اصول اولیه نوشتن در مورد الکلی‌های گمنام این نکته را

۱ الکلی‌های گمنام (به انگلیسی: Alcoholics Anonymous، نام اختصاری AA) سازمانی متشکل از معتادان به الکل است که برای قطع مصرف الکل تلاش می‌کنند. اعضای این سازمان این هدف را از طریق خودیاری و کمک سایر الکلی‌های در حال بهبودی با برگزاری جلسات منظم و در میان گذاشتن تجربیات خود با یکدیگر دنبال می‌کنند - مترجم

۲ معتادان گمنام (به انگلیسی: Narcotics Anonymous، نام اختصاری NA)، یک انجمن بین‌المللی و نهادی مردمی و خودجوش است که در سال ۱۹۵۳ میلادی توسط افرادی که اعتیاد به مواد مخدر مشکل اصلی زندگی‌شان بوده است و با هدف کمک و نجات معتادان از اعتیاد بنیان‌گذاری شد. این انجمن در ۱۴۳ کشور جهان، از جمله کشورهای مسلمان فعال بوده و بیش از ۲ میلیون عضو در حال بهبودی دارد - مترجم

۳ در این کتاب عبارت الکلی‌های گمنام به وفور دیده می‌شود اما باید اذعان کرد که ارتباط تنگاتنگی بین انجمن‌های AA و NA و مراحل آنها وجود دارد و ما به همین دلیل در ترجمه این کتاب بیشتر از عبارت معتادان گمنام برای تشریح مراحل و گام‌ها استفاده کرده‌ایم تا به این نکته اشاره کنیم که اگر دچار اعتیاد به مواد یا روابط جنسی هستید یا دچار اعتیاد به الکل نیستید و به مواد مخدر اعتیاد دارید همچنان این کتاب برای شما مفید واقع خواهد شد - مترجم