

## آشفتگی فکر

طرز فکر معتاد عارضه اعتیاد است. در هر حال، زمان و باز پروری اعتیاد باید از جایی شروع شود. از آنجا که استفاده فعال از مواد مخدر، مانع درمان است، پرهیز از مواد مخدر باید اولین قدم باشد. بعد از یک دوره طولانی پرهیز، زمانی که مغز دوباره عملکرد طبیعی خودش را بدست می‌آورد، معتادها می‌توانند توجه شان را بر طرز فکر اعتیاد آور متمرکز کنند.

لازم است تأکید کنم که درک این نکته بسیار مهم است که معتادها خودشان فریب طرز فکر آشفته خودشان را می‌خورند و آنها قربانی طرز فکر خودشان هستند. اگر ما نتوانیم این نکته را درک کنیم، ممکن است در مواجهه با معتادها احساس ناامیدی و خشم کنیم.

طرز فکر اعتیاد آور ربطی به هوش ندارد. افرادی که با هوش تر هستند مثل سایر افراد ممکن است دچار طرز فکر اعتیاد آور شوند. در واقع، افراد بسیار باهوش اغلب به اشکال شدیدتری از طرز فکر اعتیاد آور مبتلا می‌شوند. به همین دلیل، درمان افراد خیلی باهوش، ممکن است دشوارتر از سایر بیماران باشد.

میل به مواد مخدر آن قدر قوی است که فرایندهای فکری فرد را به سمتی هدایت می‌کند که به او اجازه دهد به مصرف مواد مخدر بپردازد.

پدیده طرز فکر غیر عادی در معتادها اولین بار در انجمن الکلی های گمنام شناخته شد و در آنجا اصطلاح بسیار خوب توصیف کننده طرز فکر بد بو اختراع شد. افراد قدیمی این اصطلاح را برای توصیف مست های خشک استفاده می‌کردند یعنی الکلی ها الکل را ترک کرده اند، اما خیلی از رفتارهایشان هنوز مثل یک الکلی فعال است.

آشفتگی های فکر منحصر به اختلالهای اعتیادی نیست؛ و الزاماً هم در نتیجه مصرف مواد مخدر ایجاد نمی‌شوند. آشفتگی های فکری در سایر کسانی که مشکلات سازگاری هم دارند یافت می‌شود.

آیا طرز فکر آشفته معتاد، علت اعتیاد است یا این طرز فکر آشفته در نتیجه اعتیاد ایجاد شده است؟ این یک سؤال پیچیده است و مشخص کردن رابطه علت و معلولی میان این دو، کار ساده ای نیست. زمانی که یک معتاد برای درمان مراجعه میکند، چرخه های متعدد علت و معلول قبلاً رخ داده اند و اگر کسی بخواهد تعیین کند چه چیزی علت بوده است و کدام معلول، در چرخه مرغ و تخم مرغ گرفتار می‌شود. از طرف دیگر اهمیتی هم ندارد که تعیین کنیم آیا فرایندهای فکری یک نفر، در بروز اعتیاد نقش داشته اند؛ یا اینکه

این وظیفه و عملکرد طرز فکر اعتیاد آور است :  
به فرد اجازه دهد عادات مخربش را ادامه دهد.  
هر چقدر فرد با هوش تر باشد، دلایل او برای  
مصرف مواد، برای پرهیز نکردن، شرکت در  
جلسات بیهوده به جای برنامه های جدی ترک،  
هوشمندانه تر می شود.

### ایجاد تغییر

اضطراب ناشی از تغییر کردن می تواند آنقدر  
شدید باشد که افراد به تناقض گویی روی  
آورند. چگونه است که افراد می توانند با آن  
شکل زننده با خودشان در تناقض باشند، اما حتی  
بعد از ذکر کردن آن نتوانند آن را تشخیص دهند؟  
در یک کلمه پاسخ آن، انکار است. در بیشتر  
موارد، انکار در طرز فکر آشفته اعتیادآور به دلیل  
مقاومت شدید در مقابل تغییر است. تا زمانی که  
یک نفر واقعیت را منکر می شود، او می تواند مثل  
سابق رفتارش را ادامه دهد. پذیرفتن واقعیت  
ممکن است او را به پذیرفتن فرایند بسیار دشوار  
تغییر متعهد کند. در بیشتر موارد افراد مشکلی با  
ایجاد تغییر ندارند، به شرط آنکه تغییر در یک نفر  
دیگر رخ دهد. زمانی که یک معتاد می گوید: "اگر  
پدر و مادرم بیشتر رعایت می کردند، من به این  
شکل مصرف مواد نداشتم"، او در واقع دارد  
می گوید: من نیازی به تغییر کردن ندارم، پدر و

مادرم را تغییر دهید. آن وقت وضع من هم  
درست می شود.

وقتی در جلسات به این افراد گفته می شود: ما  
اینجا نیامده ایم که رفتار والدین یا همسرمان را  
تغییر دهیم، ما آمده ایم خودمان را عوض کنیم،  
حسابی در ذوق این افراد می خورد.

آنها ممکن است پاسخ دهند: "خودم را تغییر  
دهم؟" من چرا باید خودم را تغییر بدهم؟

این من نیستم که مصرف مواد دارم!!!!

بیشتر مشکلات عاطفی که منشأ جسمی ندارند به  
اشکال مختلف با عزت نفس پایین در ارتباط  
هستند. عزت نفس پایین اشاره به احساس های  
منفی دارد که افراد بدون داشتن دلیل واقعی در  
مورد خودشان احساس می کنند.

تمام افراد معتادی که من تا به حال دیده ام قبل  
از مصرف مواد مخدر احساس حقارت داشته اند.  
گاهی آنها در تمام جنبه های زندگی شان  
احساس نالایقی یا بی ارزشی می کرده اند، ولی  
بعضی وقتها آنها در حیطة تخصص شان احساس  
توانایی کامل داشته اند، اما به عنوان یک انسان،  
یک همسر، یک همکار یا یک والد احساس  
بی ارزشی می کردند.

درک زمان در افراد دارای طرز فکر اعتیاد آور  
من هر وقت بخوام، می توانم اعتیاد را ترک  
کنم.

اگر مسابقه ای برگزار شود که بیشترین جمله ای  
که معتادها به کار می برند کدام جمله است،  
جمله فوق برنده می شود

ولقیت این است که معتادها قادر نیستند هر  
زمان که خواستند اعتیاد را کنار بگذارند. دیگران  
می توانند این نکته را ببینند، اما معتاد نمی تواند.  
خانواده و دوستان ممکن است گیج بشوند و از  
خودشان پرسند: "چطور یک نفر می تواند اصرار  
کند که هر زمان که بخواد می تواند اعتیاد را  
کنار بگذارد، در حالی که روشن است این طور  
نیست؟"

جواب به درک کردن طرز فکر اعتیاد آور بر  
می گردد. معتادها ممکن است آن قدر غیرمنطقی  
به نظر نرسند، اگر ما یک چیز را درک کنیم: درک  
زمان در افراد دارای طرز فکر اعتیاد آور.  
"معتادها وقتی می گویند من هر وقت بخوام  
می توانم اعتیاد را ترک کنم"، می توانند کاملاً  
برای خودشان و دیگران قابل درک باشند به شرط  
آنکه دقت کنیم آنها از یک مقیاس زمانی متفاوت  
نسبت به افراد غیر معتاد استفاده می کنند.

برای همه افراد زمان متغیر است. در برخی شرایط  
خاص، چند دقیقه ممکن است تمام نشدنی به  
نظر رسد، در حالیکه در شرایط دیگر، هفته ها و  
ماه ها ممکن است به نظر رسد که در طی چند  
لحظه طی شده اند.

معتادانی که ادعا می کنند هر وقت بخوانند  
می توانند اعتیاد را ترک کنند، در واقع کاملاً اعتقاد  
دارند که این امر درست است. چرا؟ چون معتاد  
با ترک کردن برای یکی دو روز، برای یک  
"وقتی" اعتیاد را ترک کرده است. در واقع،  
معتادها بعد از اینکه چند روز اعتیاد را ترک  
می کنند، ممکن است تعجب کنند که چرا دیگران  
نمی توانند این واقعیت را درک کنند که آنها  
می توانند هر "وقت" بخوانند اعتیاد را کنار  
بگذارند.

ممکن است شما به معتاد بگویید: "نه واضح  
است که تو نمی توانی هر وقت بخوای اعتیاد را  
کنار بگذاری".

جمله شما و جمله معتاد، هر چند که به نظر  
متناقض می رسند، هر دو درست هستند. نکته  
مهم این است که آنها واژه "وقت" را متفاوت  
به کار می برند.

## آینده در دقیقه ها و ثانیه ها

برای یک معتاد، وقت ممکن است با دقیقه و یا حتی ثانیه اندازه گیری شود. مطمئناً زمانی که معتاد به مصرف مواد مخدر نیاز دارد به دقیقه ها فکر می کند. معتادها برای دریافت آثاری که انتظارش را دارند تحمل تأخیر را ندارند. تمام موادی که معتادها استفاده می کنند آثارشان را در طی چند ثانیه یا دقیقه نشان می دهند.

معتادها به آینده فکر می کنند، اما فقط در لحظات، نه سال ها.

درک اشتباه زمان در طرز فکر اعتیاد آور رایج است. در این برنامه افراد برای مقابله با نیروی طرز فکر اعتیاد آور از دو شعار مؤثر استفاده می کنند: "هر دفعه، یک روز و زمان، زمان می برد".

افرادی که به طور کامل بازپروری را طی کرده اند به طور غریزی می دانند یکی از اجزاء تغییر دادن "طرز فکر بودار" رسیدگی به درک زمان آشفته است. بیشتر افراد این مفهوم را درک می کنند که یک روز، یک واحد زمانی مناسب و قابل مدیریت است. اما خیلی وقتها افراد در مراحل بازپروری باید هر دفعه، پنج دقیقه را در نظر بگیرند و به تدریج به زمان های طولانی تر برسند.

"مفهوم زمان، زمان می برد" برای مقابله با این باور اعتیاد آور به کار می رود که تغییر می تواند سریع رخ دهد، مثل معتادی که دعا می کند: خدایا، لطفاً به من صبر بده، اما زود باش، صبر را همین الان بده!!!

هر زمان که معتادها تشخیص دادند که یکی از نقاط ضعف شان تحمل نکردن تأخیر است و تمایل پیدا کردند که برای دریافت خواص ترک کردن صبر کنند، در راه درست بازپروری قرار دارند. اگر آنها خواهان ترک کردن فوری باشند، به جایی نمی رسند.

افرادی که در حال بازپروری هستند بر روش های "هر دفعه، یک روز" تمرکز دارند، مثل "هر روز، بیست و چهار ساعت" و "هر دفعه یک روز".

هر دفعه، یک روز را به طور کامل درک کنند، بازپروری در آنها شروع می شود.

جنبه زمان در طرز فکر، یک نکته مهم در درک و کنترل اعتیاد برای معتاد در حال بازپروری و متخصصان است.

## آیا شما به طرز فکر اعتیادآور مبتلا هستید؟

۱. آیا شما به دلیل طرز فکرتان، وقت هایی از کارتان را از دست داده اید؟
۲. آیا طرز فکر شما زندگی خانوادگی شما را تلخ کرده است؟
۳. آیا هرگز بعد از طرز فکرتان احساس پشیمانی کرده اید؟
۴. آیا به دلیل طرز فکرتان دچار مشکلات مالی شده اید؟
۵. آیا طرز فکرتان باعث شده نسبت به رفاه خانواده تان بی توجه شوید؟
۶. آیا طرز فکر باعث شده نسبت که تلاش و بلند همتی شما کاسته شود؟
۷. آیا طرز فکر شما باعث شده در خواب رفتن مشکل داشته باشید؟
۸. آیا طرز فکر شما باعث کاهش کارآمدی شما شده است؟
۹. آیا طرز فکر شما کار و تجارت شما را به خطر انداخته است؟
۱۰. آیا شما برای فرار از نگرانی ها و مشکلات به طرز فکرتان پناه می آورید؟ منظور این است که حتی بدون مواد شیمیایی طرز فکر آشفته اعتیاد آور ویرانگر است. بسیاری از کسانی که طرز فکر اعتیاد آور دارند، به این دلیل نتایج

شان را اخذ می کنند که جای علت و معلول را عوض می کنند. قضاوت آنها به هم می ریزد و در نتیجه مصرف مواد مخدر کاملاً موجه می شود.

افراد دارای طرز فکر اعتیادآور از منطق وارونه پیروی می کنند، آنها کاملاً متقاعد هستند که منطق شان معتبر است. آنها نه تنها بر دلایلی فاقد منطق پافشاری می کنند، بلکه نمی توانند درک کنند که چرا دیگران این امور واضح را نمی بینند. رفتار خانواده، فشارکاری، بی ملاحظه بودن رئیس، بی رحمی دوستان، حملات اضطراب، سردرد یا کمردرد آزار دهنده، یک بحران مالی بزرگ، یا هر مشکل دیگر، یا هر چیز دیگری که معتادها ادعا کنند علت استفاده از مواد مخدر بوده، فرمول همیشه یکی است. واقعیت این است که مواد مخدر معمولاً مشکلات را ایجاد می کنند، اما معتاد معتقد است که مشکلات باعث استفاده از مواد مخدر شده اند.

### تعریف طرز فکر اعتیاد آور

طرز فکر اعتیادآور ناتوانی فرد در اتخاذ تصمیم درست برای خود است. این وضعیت یک ناتوانی اخلاقی در قدرت

اراده فرد نیست، بلکه یک بیماری در اراده فرد و ناتوانی او در استفاده از اراده است. که این امر می تواند در انواع مختلف مشکلات عاطفی و رفتاری به کار رود، اما بی کم و کاست در انواع اعتیاد دیده می شود: اعتیاد به الکل یا سایر مواد مخدر، قماربازی اجباری، اعتیاد به مسائل جنسی، اختلالات خوردن، اعتیاد به نیکوتین و ....

چگونه این ناتوانی در دلیل آوردن برای خود ایجاد شود؟ برای فهم این مطلب، باید اول بدانیم که توانایی برای دلیل آوردن چگونه ایجاد می شود. توانایی برای دلیل آوردن خود نیازمند عوامل خاصی است. اول اینکه: فرد باید در موقعیت، از حقایق کافی باخبر باشد. کسی که از میزان صدمات حاصل از الکل یا سایر مواد مخدر آگاه نیست، نمی تواند در مورد استفاده از آن به شکلی درست دلیل بیاورد.

دم اینکه یک فرد به عنوان پایه تصمیم گیری هایش باید از ارزش ها و اصول خاصی برخوردار باشد. برای مثال یک مرد جوان که در ارزش های خانوادگی و فرهنگی خاصی بزرگ می شود که می گوید یک مرد برای اثبات مردانگی

اش باید مشروب را تحمل کند، از خودش انتظار خواهد داشت که افراطی مشروب بنوشد. اگر افراد با این انتظارات زندگی نکنند، دچار ناامیدی شدیدی می شوند.

سوم، فرد باید یک تصویر سالم و غیر آشفته از خودش داشته باشد. منبع اصلی احساس امنیت در کودکان تکیه کردن بر بزرگسالان به خصوص والدین است. اگر کودکان فکر کنند که والدین یا سایر بزرگسالان مهم آنها غیرمنطقی، غیر منصف و خود سر هستند، دچار اضطراب غیرقابل تحمل می شوند. بنابراین کودکان باید به هر قیمتی که شده، تصور کنند که جهان منصفانه، عادلانه و منطقی است.

بسیاری از طرز فکرهای آشفته الزاماً با مصرف مواد مخدر مرتبط نیستند. برای مثال، ترس از طرد شدن، اضطراب، انزوا و ناامیدی اغلب از عزت نفس پایین منشأ می گیرند. بسیاری از خصلت های عجیب طرز فکر اعتیادآور، دفاع روانی در مقابل این احساس های دردناک هستند و این علامت ها در نتیجه تداوم تصویری آشفته از خود هستند که در کودکی شروع شده است.

سه عنصر رایج خصوصیات طرز فکر اعتیادآور عبارت اند از: (۱) انکار، (۲) دلیل تراشی، (۳) برون فکنی.

انکار در طرز فکر اعتیادآور با دروغ گویی متفاوت است.

دروغ گویی، پنهان کردن و تغییر دادن عمدی و آگاهانه حقایق و درستی هاست. یک دروغگو می داند که دروغ می گوید.

انکار در طرز فکر اعتیادآور نه آگاهانه است نه عمدی و معتاد ممکن است خالصانه فکر کند که حقیقت را می گوید.

دلیل تراشی در طرز فکر اعتیاد آور یافتن دلیل منطقی برای کار اشتباهی که انجام داده ایم.

برون فکنی این است که ما به خاطر چیزهایی از خودمان که در واقع مسئولیت شان به عهده خودمان است، دیگران را سرزنش می کنیم.

برون فکنی دو نقش دارد:

(۱) انکار را تقویت می کند.

مثال: من معتاد به الکل نیستم او مرا وادار به مشروب نوشیدن می کند.

اگر تو هم رئیس من را داشتی، مواد مصرف می کردی.

(۲) کمک می کند که وضعیت فعلی حفظ شود.

مثال: چرا من عوض شوم؟ تقصیر من نیست، وقتی بقیه تغییر کنند من نیاز پیدا نمی کنم مشروب بنوشم یا مواد مخدر مصرف کنم.

به نظر می رسد معتادها با سرزنش کردن یک نفر دیگر از زیر بار مسئولیت ایجاد تغییر رها می شوند: "تا زمانی که تو با من این طور رفتار می کنی، نمی توانی از من انتظار داشته باشی تغییرکنم".

از آنجا که دیگران احتمالاً عوض نمی شوند، مشروب نوشیدن و مصرف مواد مخدر می توانند ادامه پیدا کند.

انکار و به همین شکل دلیل تراشی و برون فکنی مکانیزم های ناخودآگاه هستند. اگر چه آنها به وضوح تغییر حقایق هستند، اما برای معتاد حقیقت محسوب می شوند. به همین دلیل مقابله کردن با معتاد و گفتن اینکه انکار، دلیل تراشی و برون فکنی او با حقایق در تضاد هستند فایده ای ندارد.

معمولاً تلاش برای متقاعد کردن معتادها مبنی بر اشتباه بودن استدلالشان بی فایده است. از آنجا که برون فکنی معتادها با هدف ادامه دادن مصرف مواد مخدر است، زمانی که اعتیاد ترک شود برون فکنی خود به خود ناپدید می شود.

### بهترین برخورد این است که به معتادها

### یادآوری کنیم: تو نمی توانی کسی را

### به جز خودت تغییر بدهی. بگذار در

### مورد تغییرات سودمندی که در خودت

### می توانی ایجاد کنی کار کنیم.

افرادی دارای طرز فکر اعتیادآور خیلی وقتها بدون هیچ دلیل منطقی، احساس اضطراب کرده و وقوع یک فاجعه را پیش بینی می کند. در این دنیا اتفاقات خوب و بدی رخ می دهد. بیشتر مردم هر دوی اینها را تجربه می کنند. معتادها تنها کسانی نیستند که نگران می شوند و اتفاقات منفی را پیش بینی می کنند، اما آنها این کار را بیشتر از سایر افراد انجام می دهند.

بسیاری از معتادها نمی توانند نکات مثبت وقایع را خوب ببینند. افراد دارای طرز فکر اعتیاد آور به نظر می رسد که سرشار از یک احساس ناسالم از

بدشانس بودن هستند. این افراد می ترسند هر چیزی که الان به نظر رو به راه می رسد در نهایت با شکست مواجه شود. در برخی از معتادها الگویی دیده می شود که آنها تا آستانه موفقیت جلو می روند و سپس خودشان خرابکاری می کنند.

### خشم

خشم یک احساس مهم و نیرومند است. کنترل کردن آن شاید دشوارترین مشکل روانی دوران ما باشد.

### سه مرحله خشم

خشم را می شود به سه مرحله تقسیم کرد:

**مرحله ۱)** زمانی است که بعد از برانگیخته شدن خشم احساس می شود. اگر کسی به ما توهین کند یا ما را آزرده سازد، ما احساس خشم می کنیم. این در اصل، یک حالت غریزی و یک احساس بازتابی است که ما بر ایجاد شدن آن کنترل کمی داریم.

**مرحله ۲)** واکنش به خشم است. زمانی که به من توهین می شود، ممکن است لبم را گاز بگیرم و چیزی نگویم، ممکن است حرفی بزنم، ممکن است چیزی پرت کنم یا ممکن است هل بدهم

یا ضربه ای بزنم. اگر چه من بر ایجاد شدن احساس خشم کنترلی ندارم، بر واکنش خودم کنترل زیادی دارم.

**مرحله ۳)** فرونشستن خشم است. فرض کنیم که من بعد از برانگیخته شدن کنترلی بر احساس اولیه ایجاد شده نداشته باشم، اما تا چه مدت این احساس را ادامه بدهم؟ چند دقیقه؟ چند ماه؟ چند سال؟

برای راحتی، بگذارید به مرحله ۱ "احساس خشم"، مرحله ۲ "رفتار عصبانی" و مرحله ۳ "احساس کینه" بگوییم. اغلب احساس خشم خیلی سریع به رفتار عصبانی منجر می شود. به نظر می رسد معنادار در واکنش نشان دادن به احساس خشم به شکلی خاص مشکل دارند، حتی زمانی که تحت تأثیر مواد مخدر نیستند. البته زمانی که کنترل بر خویشتن بر اثر مواد مخدر ضعیف می شود، واکنش رفتارهای عصبانی ممکن است خیلی شدید باشد. آیا راهی برای کاهش دادن احساس خشم در مرحله اول وجود دارد؟

به نظر نمی رسد که این احساس برای بقا ضروری باشد. اگر من مورد حمله قرار بگیرم، احتمالاً بدون احساس خشم هم می توانم از خودم دفاع کنم. احساس ترس می تواند بدون

خشم هم وجود داشته باشد و واکنش جنگ و گریز ضروری برای بقا را ایجاد کند. حتی بدون خشم، من می توانم به خاطر بیاورم چه کسی به من حمله کرده است و در مقابل حملات آینده هشیار باشم.

به نظر می رسد بسیاری از معتادها فکر کنند دنیا در حق آنها منصف نبوده است. آنها احساس می کنند مورد ظلم همه واقع شده و نسبت به همه از جمله خدا احساس خشم می کنند: "چرا من؟ چرا با من این طوری می کنی؟؟؟؟؟"

حساسیت معتادها به هر چیزی که آن را بی عدالتی احساس کنند، خیلی شبیه حساسیت کسی است که به سردرد میگرنی مبتلا است و با هر نور یا صدای بلندی دچار درد شدیدی می شود. معتادها اغلب احساس می کنند همه افراد آنها را تحقیر و کوچک کرده و مورد توهین قرار داده اند. خانواده آنها به اندازه کافی به آنها عشق نورزیده، دوستانشان به اندازه کافی به دوستی آنها بها نداده، رئیس شان قدرشان زحمات آنها نبوده است و امثال اینها.

بنابراین مشکل برای افراد دارای طرز فکر اعتیاد آور تنها در شدید بودن واکنش رفتارهای عصبانی نیست، بلکه در آشفته بودن ادراکات آنهاست. برای مثال، مردی از محل کارش به خانه آمده و

اهلام کرد: "سلام به همه من آمده ام!!!" همسر و فرزنداناش که غرق در یک برنامه تلویزیونی هیجان انگیز بودند، با بی توجهی پاسخ دادند و برای استقبال هجوم نبردند. نزد این مرد پاسخ ندادن این افراد به معنای این بود که آنها ارزش کمی برای او قائل هستند. "چطور از این وضع راضی باشم؟؟؟" من تمام روز کمرم را له می کنم تا همه چیز را برای آنها فراهم کنم و آنها اینطوری از من قدردانی می کنند.

برای او این کم بودن تشکر و قدرشناسی یک بی عدالتی بزرگ است و او احساس خشم شدیدی می کند. یا زمانی که همسر او به دوستان خودش توجه می کند، او ممکن است احساس کند که زنش به اندازه کافی برای او ارزش قائل نیست و به خاطر تحقیر کردن او نسبت به زنش احساس خشم کند.

در نتیجه ما می توانیم واکنش های معتادها را درک کنیم که احساس می کنند قربانی بی عدالتی هستند، اگر چه برای آنها عذری فراهم نمی کنیم. مفیدترین کار به وضوح رها شدن از طرز فکر آشفته ای است احساس خشم تولید می کند.

با توجه به حساسیت عاطفی، داشتن تصویری بد از خود و پیش بینی کردن فاجعه در معتادها، قابل درک است که چرا آنها ممکن است بخواهند

خودشان را در مقابل ناراحتی هایی که پیش بینی می کنند محافظت نمایند. معتادها پیش بینی می کنند که مورد انتقاد قرار گرفته یا طرد شده اند. بسیاری از معتادها خودشان را انسان های منزوی توصیف می کنند. تنها شکلی که آنها می توانند بدون ناراحتی با دیگران ارتباط برقرار کنند زمانی است که آنها خودشان را با مواد شیمیایی بی حس کنند. اگرچه انزوا معتادها را از ناراحتی های پیش بینی شده از طرف دیگران دور نگه می دارد، اما انزوا باعث می شود که معتادها از روابطی که شدیداً خواستارش هستند محروم شوند. ما می توانیم بگوییم که معتادها به خاطر شاخص جوجه تیغی در این تنگنا قرار دارند. معتادها مثل یک جوجه تیغی می مانند که دوست دارد به سایر جوجه تیغی ها نزدیک شود اما از تیزی تیغ آنها می ترسد. نزدیک شدن بیش از حد ترسناک است، اما فاصله زیاد هم باعث احساس تنهایی می شود. بنابراین جوجه تیغی باید به دقت حساب کند که تا چقدر می تواند نزدیک شود تا ضمن اجتناب از درد، از همراهی سایر جوجه تیغی ها بهره مند شود.

بسیار از رفتارهای فرد معتاد انزوا را تقویت می کند. دروغ گویی، ناامید کردن، فریبکاری، کینه داشتن و رفتارهای انتقادی باعث می شوند که دیگران از او دوری بجویند. احساس خشم،

خودمحوری، بی ملاحظگی و بی مسئولیتی، مجاورت با معتاد را نامطلوب می‌کنند. اگر چه معتادها خودشان به شکلی رفتار می‌کنند که باعث می‌شوند دیگران از آنها اجتناب کنند، با این وجود آنها از انزوای حاصله خشمگین می‌شوند. تنهایی آتش این تنور را گرم تر می‌کند و تصور معتادها از خودشان بازهم بدتر می‌شود و معتادها سعی می‌کنند از این وضعیت با بی‌حس کردن خود از طریق مصرف بیشتر مواد مخدر فرار کنند و یک چرخه معیوب دائمی ایجاد شود.

معتادها ممکن است در ارتباط با احساسات شان با دشواری‌های زیادی مواجه باشند. احساس‌های منفی نظیر خشم، حسادت، گناه و نفرت تنها مشکلات موجود نیستند. حتی برخی احساس‌های مثبت نظیر عشق، تحسین و غرور ممکن است باعث گیج شدن معتاد شوند و این وضعیت ممکن است حتی بعد از ترک مواد مخدر هم ادامه داشته باشد.

احساسات نیروهایی هستند که انگیزه می‌دهند، آنها چیزهایی هستند که باعث حرکت ما می‌شوند و مثل موتور اتومبیل‌ها هستند که ماشین را به پیش می‌برند.

وقتی افراد از احساسات شان حرف می‌ترسند دو حالت ممکن است وجود داشته باشد: ممکن است احساسات آن قدر شدید باشند که به نظر غیرقابل کنترل برسند، یا افراد ممکن است از کنترل کردن احساسات طبیعی هم ناتوان باشند.

اگر چه برخی از کسانی که به الکل یا سایر مواد مخدر اعتیاد دارند از این مواد برای رسیدن به اوج بهره می‌گیرند، اما برخی دیگر برای احساس طبیعی بودن از این مواد استفاده می‌کنند. موادی که بر ذهن اثر می‌گذارند، در حقیقت مخدرهای احساسات هستند و احساسات را بی‌حس و تخدیر می‌کند. زمانی که افراد استفاده از مواد را متوقف می‌کند، این احساس‌هایی که قبلاً توسط مواد سرکوب شده بودند، دوباره به شدت احساس می‌شوند.

بنابراین بسیار مهم است که هم معتاد و هم اعضای خانواده اش درک کنند که احساسات، اولین عامل شروع کننده اعتیاد است و ترک اعتیاد ممکن است فرد را دچار آشفتگی احساسی یا فلج شدن احساسات کند. یاد گرفتن نحوه بررسی و کنترل احساسات یک تکلیف مهم است.

لازم است فرد در حال بازپروری، صبر زیادی داشته باشد و ممکن است اطرافیان فرد معتاد به صبر و استقامت حتی بیشتری نیاز داشته باشند.

ترک کردن اغلب یک چالش دشوار است. اما با این وجود، ترک کردن به معنای بهبودی نیست و تنها یک پیش نیاز برای آن است. برای کسب بهبودی، لازم است که فرد رفتارها و رویکردهایش را تغییر دهد، یعنی شیوه تفکری که در تمام طول زندگی داشته است را باید عوض کند. معنای آن غلبه بر طرز فکر اعتیاد آور است.

فرمول این امر را به شکل زیر می توان نشان داد:

**بهبودی = ترک کردن + تغییر کردن**

### دو عامل ضروری در بهبودی

پس بنابراین چطور ممکن است بهبودی رخ دهد؟ دو عامل ضروری وجود دارد.

(۱) معتادها باید اعتقادشان به توانایی طرز فکرشان را از دست بدهند. معتادها باید یاد بگیرند که تصور آنها از واقعیت و فرایندهای فکری آنها آشفته هستند. متأسفانه دیگران کار زیادی نمی توانند انجام دهند که باعث شود یک معتاد به یک عمر طرز فکر خودش شک بیفتد. تنها چیزی که می تواند باعث شود معتاد به شک بیفتد، تجربه کردن به ته خط رسیدن است، هر حادثه ای که بتواند باعث شود که معتاد در رفتار و رویکر خودش تجدید نظر کند. در چنین

موقعی درمانگر می تواند اقدام کند و بگوید: نگاه کن، شما داری آگاه می شوی که برداشت تو از واقعیات نادرست و طرز فکر تو آشفته بوده است. من به تو کمک میکنم که به یک نظام فکری درست دست پیدا کنی.

(۲) معتادها باید قبول کنند که احتمال دارد

نوع دیگری از واقعیت وجود داشته باشد و شخص دیگری که به او اعتماد دارند، می تواند آن واقعیت را به آنها نشان دهد. من برای اینکه به بیمارانم کمک کنم که چک کردن واقعیت را درک کنند، برای آنها مثال یک سرآشپز ماهر را بیان می کنم که همیشه برای پختن غذا به چشیدن غذا اتکا می کند و از دستور پخت غذا استفاده نمی کند. فرد به مقیاس های اندازه گیری توجه نمی کند و بعد از اینکه مواد لازم را در غذا ریخت، غذا را می چشد، و براساس آن نمک و فلفل و آب لیمو یا ادویه اضافه می کند و آن قدر به اضافه کردن چیزهایی که کم هستند ادامه می دهد تا غذا به طعم مناسب دست پیدا کند. اما چه اتفاقی می افتد اگر این فرد دچار سرماخوردگی شدیدی شود و به دلیل گرفتگی بینی نتواند مزه غذا را احساس

کند؟ از آنجا که این آشپز از مقیاس‌ها استفاده نکرده است، بهترین کاری که می‌تواند انجام دهد این است که از یک نفر بخواهد: می‌توانی لطفاً این غذا را بچشی و به من بگویی چی نیاز دارد؟ من سرماخورده‌ام و حس چشایی‌ام کار نمی‌کند.

برای معتادها هم یک درمانگر می‌تواند این کار را انجام دهد. جوانه‌های چشایی معتاد برای بررسی واقعیت نمی‌توانند درست کار کنند. درمانگر می‌تواند واقعیت را بررسی و یک نظام فکری درستی ایجاد کند.

## روانشناس بالینی

### فهمه رحمتی