

چاپ ہفتم

# رہایی از نگرانی (۱۰ راہ حل سادہ)

تألیف  
کوین گیورکو  
پاملا ویگارتز

ترجمہ  
دکتر حسن حمید پور  
دکتر زہرا اندوز

  
newharbinger  
publications  
(با مجوز رسمی ترجمہ)

 کتاب ارجمند

پیشگفتار	۵
مقدمه	۷
فصل اول: درک نگرانی	۱۱
فصل دوم: تعهد سپاری برای رهایی از نگرانی	۲۵
فصل سوم: آرامش آموزی	۳۴
فصل چهارم: تغییر شیوه تفکر	۴۸
فصل پنجم: در پیش گرفتن واکنش متفاوت	۶۷
فصل ششم: پذیرش بلاتکلیفی	۸۲
فصل هفتم: استفاده درست از وقت	۹۶
فصل هشتم: ارتباط جسارت‌مندانه	۱۰۸
فصل نهم: رویارویی با نگرانی‌ها	۱۱۹
فصل دهم: شناسایی داروها	۱۳۱
پس‌گفتار: حفظ دستاوردها	۱۴۰
پیوست اول: پرسشنامه نگرانی ایالت پنسیلوانیا	۱۴۴
پیوست دوم: پرسشنامه حوزه‌های نگرانی	۱۴۶
پیوست سوم: پرسشنامه تحمل‌ناپذیری بلاتکلیفی	۱۴۹
پیوست چهارم: پرسشنامه جهت‌گیری منفی نسبت به درک و حل مشکل	۱۵۲
پیوست پنجم: پرسشنامه چرا نگرانی (۲)	۱۵۴
پیوست ششم: پرسشنامه اجتناب‌شناختی	۱۵۷
منابعی برای مطالعه بیشتر	۱۶۱
منابع	۱۶۳

جمع‌بندی برخی از پژوهش‌های همه‌گیرشناسی در ایران حاکی از آن است که اختلال اضطراب فراگیر که نگرانی مشخصه اصلی آن محسوب می‌شود، یکی از شایع‌ترین اختلالات است و نتایج برخی از پژوهش‌ها نشان داده است که این اختلال، شایع‌ترین اختلال روان‌شناختی است (برای کسب اطلاعات بیشتر مراجعه کنید به حمیدپور، ۱۳۸۸). اگرچه شیوع این اختلال بالاست، اما گاهی اوقات سال‌ها طول می‌کشد تا فرد نگران به متخصص سلامت روان مراجعه کند. برخی اوقات افراد نگران خودشان را انسان‌هایی مسئول، دلسوز و مسئولیت‌پذیر تلقی می‌کنند و نگران نبودن را به معنای بی‌مسئولیتی و بی‌خیالی می‌انگارند. به همین دلیل ممکن است از مراجعه به متخصص سلامت روان خودداری کنند. رپی<sup>۱</sup> (۱۹۹۱) گزارش داده است که بسیاری از افراد نگران قبل از اولین مراجعه به متخصص سلامت روان، حدود ۲۵ سال به این مشکل گرفتار بوده‌اند. در هر صورت، این مشکل قابل درمان است، اما درمان آن به سادگی و راحتی صورت نمی‌گیرد و شاید از همین روست که نویسندگان این کتاب، فصل دوم را به تعهد بسیاری برای رهایی از نگرانی اختصاص داده‌اند.

این کتاب در عین سادگی، براساس بنیادها و پژوهش‌های علمی بنا شده است. به عبارتی در این کتاب شیوه درمان نگرانی، ساده‌سازی شده است، اما نویسندگان مرتکب ساده‌انگاری نشده‌اند. برخی از روش‌های این کتاب برای مراجعان ایرانی نیز مفید بوده‌اند.

پیوست‌های کتاب را مترجمان اضافه کرده‌اند. پنج پرسشنامه اصلی که در این کتاب بر آنها تأکید شده است (مثل حوزه‌های نگرانی، تحمل‌ناپذیری بالاترکلیفی، جهت‌گیری منفی نسبت به درک و حل مشکل و اجتناب‌شناختی) در انتهای کتاب آورده شده است.

برخی بر این باورند که رفتارهای نگرانی ماهیتی خرافی دارند. به عنوان مثال افراد نگران به تدریج باور می‌کنند که علت مصون ماندنشان از خطرات احتمالی، رفتارهایی است که در پیش می‌گیرند و نگرانی به مفهوم خرافات نزدیک می‌شود. درک مبانی روان‌شناختی خرافات کمک زیادی به فرمول‌بندی

و شیوه برخورد دقیق و علمی با نگرانی می شود. علاقه مندان می توانند به کتاب «روان شناسی خرافات» مراجعه کنند. در این کتاب، فصل هفتم (خرافات به عنوان شیوه تفکر) و فصل هشتم (خرافات و عدم قطعیت) از این نظر بسیار جالب هستند و نکاتی بدیع و گره گشا دارند که می توانند در درمان نگرانی مفید واقع شوند.

نکته مهم این است که اگرچه کتاب به شیوه ای ساده نوشته شده است و می توان از آن استفاده کرد، اما پیشنهاد می گردد که روش های آن زیر نظر متخصص صاحب صلاحیت انجام گیرد.

حسن حمیدپور

زهرا اندوز

## منابع

جاهودا، گوستاو (۱۳۷۱). روان شناسی خرافات. ترجمه محمدنقی براهنی. تهران: البرز.

حمیدپور، حسن. (۱۳۸۸). مقایسه کارآیی شناخت درمانی با طرح واره درمانی در درمان زنان مبتلا به اختلال اضطراب فراگیر. پایان نامه دکتری تخصصی روان شناسی بالینی، دانشگاه علوم بهزیستی و توان بخشی.

Rapee, R.M. (1991). Generalized anxiety disorder: A review of clinical features and theoretical concepts, clinical psychology Review, 12, 19-990.

زمانی که به افراد می‌گویید قصدمان این است که کتابی دربارهٔ درمان نگرانی بنویسیم، واکنش آنها تقریباً شبیه به هم است: «لطفاً نسخه‌ای از این کتاب به من بدهید». شنیدن چنین پاسخی از یک سو برای شما خوشحال‌کننده است و از سوی دیگر، ذهن شما را درگیر میزان شیوع بالای نگرانی می‌کند. به عبارت درست‌تر، ما در عصر نگرانی زندگی می‌کنیم. روزگار ما به گونه‌ای است که هر لحظه ممکن است خطری ما را تهدید کند. لازم نیست به اخبار گوش بدهید تا نگران نشوید. همه چیز در زندگی می‌تواند به نگرانی ما دامن بزند. ما مدام نگران شرایط مالی، سلامتی، روابط خودمان با دیگران و فرزندانمان هستیم. جالب این است که ما حتی گاهی اوقات نگران نگرانی‌هایمان می‌شویم.

شاید همین‌گونه باید باشد. شاید نگران نبودن، غیرطبیعی است. اگر از نگرانی افراطی و کنترل‌ناپذیر رنج می‌برید به خوبی می‌دانید که این نوع نگرانی برای شما چه مشکلاتی پدید می‌آورد. کسانی که سالهاست نگران هستند از مشکلات جسمی (مثل سردرد، کمردرد، ناراحتی معده و بی‌خوابی) در عذابند. روابط صمیمی شما تحت الشعاع نگرانی شما قرار می‌گیرند. ممکن است نگرانی شما را به جروبحث، تحریک‌پذیری و کناره‌گیری بکشاند. در اثر همین مشکلات به تدریج از دیگران دور می‌شوید. ممکن است برای کاهش نگرانی به می‌گساری روی بیاورید. و نگرانی به مشکلات روانی دیگری مثل افسردگی یا اختلال آسیمگی دامن بزند. میزان کارآیی شما در شغل‌تان کاهش می‌یابد و کارهایتان را سر وقت انجام نمی‌دهید و از فعالیت‌های لذت‌بخش دور می‌شوید. نگرانی افراطی بر تمام ابعاد زندگی‌تان چنبره می‌اندازد. خوشبختانه جای امیدواری هست. این کتاب، ۱۰ راه‌حل برای رهایی از شر نگرانی در اختیار شما قرار می‌دهد که با به‌کارگیری آنها می‌توانید ذهن، جسم و زندگی‌تان را از نگرانی افراطی و بیمارگونه خلاص کنید.

صاحب‌نظران رفتاردرمانی شناختی پس از سال‌ها پژوهش توانسته‌اند روش‌هایی را برای درمان نگرانی افراطی تدوین کنند. سعی کرده‌ایم از بین روش‌های مفید و اثربخش، چند روش کاملاً مفید و گره‌گشا را در این کتاب در اختیار شما بگذاریم.

علیرغم اینکه نگرانی میل به مزمن شدن دارد، پژوهش‌ها نشان داده‌اند که رفتاردرمانی شناختی می‌تواند بسیار اثربخش باشد. به‌عنوان مثال توماس بورکووک<sup>۱</sup>، رفتاردرمانی شناختی و روش آرامش‌آموزی را با روش‌های قدیمی‌تر مقایسه کرد. پژوهش او نشان داد کسانی که نگرانی مزمنی دارند از روش‌های رفتاردرمانی شناختی و روش آرامش‌آموزش بیشتر بهره می‌برند (بورکووک و کاستلو<sup>۲</sup>، ۱۹۹۳). رابرت لاداسر و همکارانش نیز مطالعه‌ای انجام دادند. آنها به این نتیجه رسیدند که روش‌های شناختی - رفتاری (که در این کتاب به برخی از آنها اشاره شده است) برای درمان نگرانی مزمن، اثربخش و گره‌گشا هستند (لاداسر<sup>۳</sup>، داگاس<sup>۴</sup> و همکارانش، ۲۰۰۰).

از اینکه می‌توانیم این روش‌های اثربخش را با شما در میان بگذاریم، بی‌نهایت خوشحالیم به دلیل اینکه هر روز در کلینیک خودمان از این روش‌ها استفاده می‌کنیم و عیناً شاهد اثربخشی آنها هستیم. با استفاده از روش‌های این کتاب به هزاران نفر کمک کرده‌ایم تا نگرانی‌شان را کنترل کنند. ما سخت به این روش‌ها اعتقاد داریم زیرا به چشم خودمان اثربخشی آنها را می‌بینیم.

اما نکته جالب، اینکه مدام می‌شنویم که می‌گویند رفتاردرمانی شناختی برای نگرانی چندان مفید نیست. متأسفانه، علیرغم رشد و گسترش سریع رفتاردرمانی شناختی در چند دهه گذشته، اغلب این روش در بین بسیاری از مردم چندان شناخته شده نیست. ما این کتاب را نوشتیم تا بتوانیم بین رشد سریع رفتاردرمانی شناختی با کاربرد آن در حل و فصل مشکلات مردم پل بزنیم. امیدواریم روش‌ها و ابزارهایی را در اختیار شما قرار دهیم که بتوانید زندگی را بدون نگرانی در دسرساز، تجربه کنید.

## چگونه از این کتاب استفاده کنید

در حین خواندن این کتاب متوجه خواهید شد که هر فصل دو بخش دارد. در بخش اول، تکنیک خاصی را برای کنترل نگرانی ارائه کرده‌ایم. سپس چند تمرین خودیاری داده‌ایم تا شما بتوانید این تکنیک را برای رهایی از نگرانی به کار ببندید. ما بدین جهت، سبک و سیاق تمرین‌ها را خودیاری عرضه کرده‌ایم تا خودتان دست به کار شوید و خواننده منفعل کتاب نباشید. از این رهگذر،

---

1. Thoms Borkovec

2. Costello

3. Ladoucer

4. Dugas

احتمال اثرگذاری تکنیک‌ها و موفقیت شما بیشتر می‌شود. اگر واقعاً قصد دارید سایه سنگین نگرانی را از سرتان کم کنید، باید تمرین‌ها را انجام بدهید. غلبه بر نگرانی، نیازمند صرف وقت و تلاش است. باید کاغذ و قلم به دست بگیرید و مثل مراجعان ما، این تکنیک‌ها را گام به گام انجام دهید. اگر علاوه بر انجام تمرین‌ها، به این نکات نیز توجه داشته باشید، بیشترین فایده را از این کتاب خواهید برد:

- به دلیل اینکه حجم این کتاب کم است پس باید این کتاب را همیشه همراه خودتان داشته باشید تا در صورت لزوم از آن استفاده کنید.
- دفترچه‌ای تهیه کنید و در دفترچه، فقط تمرین‌های خودپاری این کتاب را بنویسید.
- این کتاب را به عنوان مکمل درمان استفاده کنید. روان‌درمانی و انجام تمرین‌های خودپاری، اغلب به نتایج مطلوبی منجر می‌شوند. اگر در حال حاضر برای درمان نگرانی به متخصص مراجعه کرده‌اید، انجام تمرین‌های این کتاب می‌تواند به بهبود سریع شما کمک کند.
- تغییر، کاری سخت و دشوار است. به تلاش‌های خود در راستای تغییر، پاداش بدهید. شما لیاقت آن را دارید که به خاطر تلاش‌هایتان، پاداش بگیرید. ارزش مالی پاداش اصلاً اهمیتی ندارد. نکته مهم این است که شما به تلاش‌هایتان برای غلبه بر نگرانی، ارزش قائل شده‌اید و به خودتان پاداش داده‌اید.

آرزوی قلبی ما این است که شما بتوانید نگرانی‌هایتان را کنترل کنید. تجارب بالینی ما نشان می‌دهد که اولین کسانی که از کنترل نگرانی مراجعانشان خوشحال می‌شوند، خود ما هستیم. از اینکه لذت، شادی، آرامش و رضایت به زندگی مراجعان ما برمی‌گردد، بی‌نهایت خوشحال می‌شویم. امیدواریم که شما هم بتوانید از روش‌های این کتاب استفاده لازم را ببرید.

## درک نگرانی

درک نگرانی گاهی اوقات حتی برای روان‌شناسان و درمانگران نیز تا حدی دشوار و چالش‌زا است. در این فصل ابتدا سعی می‌کنیم تعریفی واضح و روشن از نگرانی ارائه دهیم تا ابهام‌های معنایی نگرانی کم شود. سپس به تفاوت بین نگرانی کارساز با نگرانی دردسرساز می‌پردازیم. بعد به چهار روش مهمی اشاره می‌کنیم که نگرانی می‌تواند بر شما اثر بگذارد. در ضمن تکنیک خودبازنگری را به شما آموزش می‌دهیم تا از طریق این تکنیک بتوانید نگرانی خود را درک و آنگاه کنترل کنید.

### نگرانی چیست؟

نکتهٔ تعجب‌برانگیز این است که با اینکه نگرانی پدیده‌ای جهان‌شمول و شایع است، اما تعریف آن دشوار می‌نماید (منین<sup>۱</sup>، هیمبرگ<sup>۲</sup> و تورک<sup>۳</sup>، ۲۰۰۴). تنها در همین چند سال اخیر است که پژوهشگران توانسته‌اند درک درستی از نگرانی پیدا کنند. با بررسی دقیق و جامع افراد مبتلا به نگرانی افراطی متوجه شده‌ایم که در تعریف درست نگرانی باید سه مؤلفهٔ مهم را مدنظر قرار داد: (۱) آینده‌مداری، (۲) فاجعه‌سازی و (۳) افکار کلامی.

اولین مؤلفهٔ نگرانی همانا آینده‌مداری آن است. به عبارتی وقتی که نگران می‌شوید به حوادث احتمالی آینده می‌اندیشید. ممکن است این حرف تا

1. Mennin

2. Heimberg

3. Turk

حدودی برای شما تعجب برانگیز باشد. ممکن است حتی با این تعریف موافق نباشید. شما ممکن است استدلال کنید که نگران وقایع زمان حال هستید و نه نگران وقایع احتمالی آینده. اگر دقیق‌تر به نگرانی نگاه کنیم شاید این اختلاف نظر حل شود.

اگر موافق باشید منالی بزنیم. تصور کنید که شما قرار مهمی دارید که ناگهان لاستیک ماشین شما پنچر می‌شود. شما به دلیل این حادثه بلافاصله نگران، آشفته و مضطرب می‌شوید. حال از خودتان سؤال کنید که آیا به درستی نگران پنچری ماشین خود هستید یا نگران تبعات این پنچری؟ ذهن شما درگیر عواقب و پیامدهای این نگرانی است. ممکن است این افکار به ذهن شما خطور کنند: "اگر دیر به جلسه برسم چه اتفاقی می‌افتد؟" "چی می‌شود اگر دفعه بعد در اتوبان، لاستیک ماشین پنچر شود و کنترل ماشین از دستم خارج شود؟" "اگر دیر برسم دیگران چه فکری درباره من می‌کنند؟" همان‌طور که دقت کردید در زمان نگرانی، ذهن شما مدام درگیر پیامدهایی است که هنوز اتفاق نیفتاده‌اند.

البته به صرف اینکه افکار ما معطوف به زمان آینده هستند، نمی‌توان به درستی نگرانی را تعریف کرد. آینده‌نگری می‌تواند شما را امیدوار سازد. البته به شرط اینکه تفکر شما درباره آینده، بدبینانه نباشد. اگر آینده را ناامید و تیره و تاریک ببینید، آن‌گاه آینده‌نگری تبدیل به نگرانی دردسرساز می‌شود. به همین دلیل مؤلفه دوم نگرانی را فاجعه‌سازی می‌گویند. شما آینده را از چشم‌انداز تفکری منفی و بدبینانه می‌بینید. افکار شما مدام به بدترین حالت‌های ممکن در آینده، می‌چسبند. شما دائم به این موضوع فکر می‌کنید که آینده‌ای سخت و وحشتناک و ناخوشایند در انتظار شماست.

دیوید که در شیکاگو زندگی می‌کرد نمونه‌ای از افرادی به شمار می‌رود که روند افکار فاجعه‌آمیز را تجربه می‌کنند. زمانی که برای اولین بار به منظور درمان مشکل خود به کلینیک مراجعه کرد، اولین کار تجاری‌اش را آغاز کرده بود. او قصد داشت بستنی‌فروشی ایتالیایی دایر کند. او همیشه آرزو داشت که در یکی از مناطق خوب شهر شیکاگو بتواند شعبه‌ای از بستنی‌فروشی ایتالیایی دست و پا کند. از این اندیشه، قند در دلش آب می‌شد که بتواند روزی در هوای گرم تابستان از مشتریان با بستنی خنک و سرد پذیرایی کند.

اما روز افتتاح شعبه، دیوید سخت نگران و مضطرب بود. شادی و هیجان قبلی از وجود او رخت بریست و جای آن را ترس و وحشت فراگرفته بود. چرا ناگهان هیجان و عواطف دیوید این قدر تغییر کردند. پاسخش ساده است: او به جای شادی حاصل از موفقیت، مدام ذهنش درگیر مشکلات احتمال منفی آینده بود. در تمام مدت روز یک‌آن، این افکار رهایش نکردند: "اگر موفق نشوم چی؟ با چه آبرویی به سرکار قبلی‌ام بازگردم؟ این شکست شغلی برای من لکه‌ی ننگی می‌شود. اگر نتوانم شهریه‌ی دانشگاه پسرم را تأمین کنم چی می‌شود؟ اگر نتوانم از پس تأمین نیازهای مالی خانواده‌ام بر بیایم چی می‌شود؟ مجبور می‌شوم خانه‌ام را بفروشم. ورشکست می‌شوم. زندگی‌ام را از دست می‌دهم." اگر به افکار دیوید دقت کنید متوجه خواهید شد که افکار او دو ملاک نگرانی را داشتند: (۱) افکارش معطوف به آینده بودند و (۲) افکارش فاجعه‌آمیز بودند.

ویژگی سومی که ما برای تعریف نگرانی در نظر گرفتیم به طور اتفاقی کشف شد. توماس بورکووک که یکی از پیشگامان پژوهش در حوزه نگرانی است، در اوایل به بررسی عوامل بی‌خوابی افراد می‌پرداخت. او در طی پژوهش‌های خود با افرادی که از بی‌خوابی آشفته بودند به نتایج جالبی دست یافت. او متوجه شد افرادی که در به خواب رفتن مشکل دارند، ذهنشان سخت درگیر افکار است. او به این نتیجه رسید که فعالیت ذهنی افراطی این افراد شبیه نگرانی است. علاوه بر این، متوجه شد که فعالیت ذهنی این افراد بیشتر در قالب کلمات است و نه تصاویر ذهنی. پژوهش‌های بورکووک در این زمینه باعث شکل‌گیری این فرضیه شد: "تفکر افراد نگران، کلامی است" (بورکووک، ۱۹۷۹). پژوهش‌های بعدی بورکووک نیز این فرضیه را تأیید کرد (بورکووک و اینز، ۱۹۹۰).

پژوهش‌های بورکووک، ویژگی سوم نگرانی را مشخص کردند. نگرانی عموماً مبتنی بر افکار کلامی است. زمانی که حالمان خوب است و در حالت آرامش به سر می‌بریم، هم تصویری و هم کلامی فکر می‌کنیم. اما نگرانی اغلب با خطور تصاویر ترسناک به ذهن شروع می‌شود، اما کلمات بعدی که به ذهن متبادر می‌شود این تصاویر وحشتناک اولیه را در هاله‌ای از ابهام فرو می‌برند. این دفعه که نگران شدید به این فرآیند دقت کنید. در ذهن شما چه می‌گذرد؟ شما در