لطفاً نگران نباش و زندگی کن

کتاب خودیاری توجه‌آگاهی برای اضطراب و نگرانی

فهرست مطالب

تشکر و قدردانی ۱۱

سخن مترجمان ۱۳

مقدمه ۱۵

بخش ۱: کسب آگاهی نسبت به پاسخ‌های هیجانی‌مان

اولین گام در جهت تغییر

فصل اول: شناخت ترس و اضطراب..... ۲۹

فصل دوم: چگونه در چرخهٔ نگرانی به دام می‌افتیم..... ۵۱

فصل سوم: چگونه هیجانات، طولانی‌مدت و زجرآور می‌شوند..... ۶۹

فصل چهارم: چگونه کنترل‌گری منشأ هیجانات مبهم می‌شود..... ۹۱

فصل پنجم: چگونه مبارزه با ترس و اضطراب می‌تواند ما را متوقف کند..... ۱۰۹

بخش ۲: شکستن چرخهٔ نگرانی

پرورش آگاهی، پذیرش و توجه‌آگاهی

فصل ششم: پرورش آگاهی و حس کنجکاوی..... ۱۳۳

فصل هفتم: پذیرش آنچه که پیشروی ما قرار می‌گیرد..... ۱۵۵

فصل هشتم: چگونه توجه‌آگاهی می‌تواند به ما کمک کند..... ۱۷۹

بخش ۳: تعریف زندگی دلخواه شما

فصل نهم: تأمل بر اهداف و مسیرهای زندگی..... ۲۰۱

فصل دهم: تله‌های متداولی که ما را گرفتار می‌کنند ۲۲۳
فصل یازدهم: رهایی یافتن از تله‌ها، تعریف و مطالبه ارزش‌های خود ۲۴۳

بخش ۴: جسارت زندگی کردن به‌گونه‌ای که می‌خواهید

فصل دوازدهم: به‌کارگیری مهارت‌هایتان برای برداشتن گام‌های جسورانه ۲۶۹
فصل سیزدهم: برطرف کردن چالش‌های رایج زندگی مبتنی بر ارزش‌ها ۲۹۱
فصل چهاردهم: چالش‌های متداول مرتبط با ارزش‌های ارتباطی ۳۱۱
فصل پانزدهم: تمرین مداوم یک زندگی تمام‌عیار ۳۲۳

تشکر و قدردانی

مثل همیشه، مانند سایر آثار قبل، از همهٔ کسانی که به طرق مختلف در تولید این کتاب چالش‌برانگیز و در عین حال کاربردی نقش مؤثری داشته و ما را یاری کرده‌اند، تشکر و قدردانی می‌کنیم. ما در فراهم آوردن کتاب حاضر، شانس بهره‌مندی از افراد خردمند و خبره نظیر درمانگران رفتاری، درمانگران رفتاری مبتنی بر پذیرش و درمانگران مبتنی بر توجه‌آگاهی را داشتیم، کسانی که در راستای خلق یک زندگی معنادار، دائماً در حال کمک به افراد هستند. لازم به ذکر است بسیاری از تمرینات و مثال‌های ذکرشده در منابع مختلف تکرار شده و در مقابل برخی از آنها برای اولین بار گزارش می‌شود و نیازمند بررسی بیشتری می‌باشد، در این راستا فهرست منابع مربوطه در بخش نکته‌ها در اختیار شما قرار داده شده است. همچنین از نویسندگان و معلمانی که یاریگر ما بودند، از جمله تام برکووس، دیوید بارلو، ریک هیمبرگ، میشل داگاس، استیون هیز، کلی ویلسون، جان کابات زین، زیندل سگال، مارک ویلیامز، جان تیزدیل، مارشا لینهان، اندی کریستنسن، نیل جیکوبسن، کریستوفر مارتل، پما شودقون، تیچ نات هان، تونی برنهارد، جاش بارتوک، کریس گرمر، رون سیگر، کریستین نف و پائول گیلبرت و همچنین از درمانگران، دانشجویان، مراجعین و خوانندگانی که در طول سال‌ها نظرات و نتایج حاصل را در رابطه با مطالب، آموزش، نظارت و درمان ارائه‌شده توسط ما به اشتراک گذاشتند سپاسگزاریم، چراکه هر کدام از آنها به‌نحوی ما را در راستای ارائهٔ کمک بهتر و مؤثرتر به افراد یاری کرده‌اند و موجب شده‌اند تا این کتاب، به‌عنوان یک راهنمای مفید در اختیار دیگران قرار گیرد.

به‌خصوص از همکاران خود سارا هیز اسکلتون که در شکل دادن به افکار ما، به‌منظور کمک به افراد در جهت کسب شهامت برای زندگی کردن به‌گونه‌ای که خواستار آن هستند، نقش زیادی داشته است، مارتی آنتونی به خاطر حمایتی که در طول این سال‌ها برای خلق این اثر داشته، کیتی مور و کریس بنتون به خاطر نظرات ارزنده و کمک‌های بی‌دریغ‌شان در بسط، اصلاح و بهبود این کتاب ما را یاری کردند و همچنین از مؤسسه ملی بهداشت به‌خاطر فراهم آوردن بودجهٔ لازم برای انجام کارهای پژوهشی که پایه و اساس این کتاب را شامل می‌شود، صمیمانه سپاسگزاری می‌کنیم.

من (سوزان اورسیلو) از لیز که با محبت، راهنمایی، اندیشه و افکار عمیق خود موجب گسترش نگرش من، بهبود کیفیت این اثر، معنای کار ما، جهت‌دهی به افکار و چالش‌های شخصی من در تولید کتاب حاضر شد، از دانشجویان و همکاران خود که با طرح پرسش‌های فکورانه و اشتیاق برای یادگیری، الهام‌بخش من بودند و من را به سمت ارزش‌های حرفه‌ای خود سوق دادند تا جایی که به جرأت می‌توانم بگویم بهترین مربی و همکار من در این راه بوده‌اند، از پدر و مادرم به خاطر اینکه مرا به‌گونه‌ای پرورش دادند تا اعتمادبه‌نفس و شهامت دنبال کردن یک شغل دانشگاهی، آن‌هم به‌عنوان یکی از اعضای نسل اول آن حوزه را داشته باشم و در نهایت از همسرم پل تورکامو به‌خاطر سی سال دوستی، حمایت، تشویق و عشقی که نسبت به من داشته، بی‌نهایت سپاسگزار هستم.

من (لیزابت رومر) از سوزان به‌خاطر فرصتی که در اختیار من قرار داد تا در آموزش و نوشتن این کتاب تجربهٔ همراهی با او را داشته باشم، عمیقاً قدردانی می‌کنم، چراکه در طول این سال‌ها نقش مؤثری در رشد و یادگیری من داشته است. این آموزش، دانش و مهارت‌های آموخته‌شده از جانب «سوزان» موجب بهبود روند و نتیجهٔ حاصل از سعی و تلاش ما نیز شد. بسیار مسرورم که این اثر را با چنین دوست عزیزی به سرانجام رسانده‌ام. از دانشجویان و همراهانی که به طرق مختلف موجب افزایش آگاهی و شناخت من شدند، به‌خصوص از لیندزی، وست رولوک، جس گراهام لوپرستی، لوکاس موگان، لورا گریس رولینز، سارا کریل ویلینستون، ایز اوستیس، جن مارتینز و ناتالی اربید و تمامی کسانی که به شکلی در این راستا نقشی ایفا کرده‌اند، از جس، لورا گریس، سارا و جن که نظرات و دیدگاه‌های ارزنده‌ای را ارائه کردند و در ویرایش بخش‌هایی از کتاب مؤثر واقع شدند و از کارن سویموتو به‌خاطر دوستی و صبر و شکیبایی‌اش که موجب گسترش آگاهی من شد، از دوون ویلسون برای اینکه به من این امکان را داد تا در حین نوشتن این کتاب در کلاس‌های یوگا شرکت کنم تشکر می‌کنم، تأثیر آن در تجربهٔ من به شکلی معنادار منعکس شد.

از مرکز ملی که به من کمک کرد تا شروع کنم و عادت‌ها و رویکردهایی را به من آموخت که موجب اشتیاق من به نوشتن این کتاب شد. از مادر و پدر مرحومم، کسانی که مرا پرورش دادند و از من محافظت کردند و از زمانی که سن کمی داشتم و در طول زندگی حرفه‌ای‌ام میان من و نوشتن ارتباطی فراهم کردند سپاسگزارم، این حمایت بعد از پدرم از سوی مادرم ادامه پیدا کرد و راهنمای من برای نوشتن این اثر بود. در نهایت، از همسرم، شریک و بهترین دوستم، جاش بارتوک که با به اشتراک گذاشتن دانش و آگاهی خود در نوشتن این کتاب بسیار مؤثر واقع شد و همچنین به خاطر عشق، شفقت و حمایت او به‌عنوان بخش جدایی‌ناپذیر زندگی که خواستار آن هستم، سپاسگزارم.

سخن مترجمان

بیش از یک دهه است که تجربهٔ کار بالینی، به‌ویژه در حوزهٔ اختلال‌های اضطرابی را دارم (مترجم اول) و دائماً شاهد شنیدن جملات و سؤالاتی از مراجعانم هستم: اگر بیماری سرطانم دوباره عود کند چه کار کنم؟ اگر زلزله بیاید و نتوانم به‌موقع از منزل خارج شوم چه اتفاقی در انتظار من است؟ اگر در کنکور نتیجهٔ دلخواهم را به دست نیاورم سرنوشتم چه می‌شود؟ اگر همسرم به من خیانت کند چه کار کنم؟ اگر والدینم را از دست دهم چه اتفاقاتی در انتظار من است؟ اگر کارم را از دست دهم چه بلایی سر من و خانواده‌ام می‌آید؟ اگر پیر شوم و دیگر چابکی الآن را نداشته باشم به چه امیدی زندگی کنم؟ اگر نتوانم در آینده فرد موفق شوم چه کار کنم؟ اگر ورشکست شدم چه طور می‌توانم جبران کنم؟ اگر مرگ به سراغم بیاید، همسر و فرزندانم چه بلایی بر سرشان می‌آید؟ اگر در مصاحبهٔ شغلی عملکرد موفقی نداشته باشم چه اتفاقی می‌افتد؟ اگر مادر خوبی برای فرزندانم نباشم چه می‌شود؟ اگر همچنان نگران باشم چه اتفاقی می‌افتد؟

انگار این سؤالات «چه می‌شود اگر» مراجعان پایانی ندارد و مرتب ذهن‌شان توسط این سؤال‌های تکراری بمباران می‌شود. بعد از اینکه ذهن آنها خسته می‌شود و دیگر رمق نگران شدن ندارد، حالا ذهن من مملو از سؤال‌هایی می‌شود که در انتظار شلیک شدن به سمت آنهاست: نگرانی چه کمکی به شما می‌کند؟ آیا حتماً باید مادرِ نگرانی باشید تا مادر خوبی به نظر برسید؟ آیا اگر نگران عود بیماری‌تان باشید، دیگر عود نمی‌کند؟ آیا اگر دائماً به زلزله فکر کنید و از وحشت آن، شب‌ها بیدار بمانید، دیگر در برابر زلزله مصون می‌مانید؟ آیا به جز نگرانی، کار دیگری برای انجام دادن ندارید؟ اگر می‌ترسید به‌خاطر نگرانی زیاد بیمار شوید، پس چرا باز هم به نگرانی ادامه می‌دهید؟ آیا تاکنون به این فکر کرده‌اید چند درصد از نگرانی‌های گذشته‌تان به وقوع پیوسته است؟ آیا هنوز هم ذهن‌تان شما را فریب می‌دهد و به شما می‌گوید این نگرانی با نگرانی‌های دیگر فرق می‌کند و خیلی واقعی است؟ آیا از این وضعیت خسته نشده‌اید؟ آیا وقت آن نشده که دست از کنترل‌گری آینده بردارید و مابقی زندگی‌تان را آن‌طوری که دوست دارید زندگی کنید؟ آیا وقت آن نشده که آینده را با تمام ابهام‌ها و

بلاتکلیفی‌هایش دوست داشته باشید و به جای پرسه زدن در آن، بـه زنـدگی واقعـی در لحظـه اکنـون بپردازید؟

مطمئناً نگرانی یکی از بزرگترین موانع دستیابی برای تجربهٔ احساس رضایت و شادمانی اسـت کـه افراد را در مقابل ایجاد هر تغییری برای داشتن زنـدگی بهتـر مقـاوم مـی‌سـازد. اگـر هنـوز هـم ذره‌ای جسارتِ زندگی کردن به شیوهٔ دلخواه در وجودتان باقی مانده اسـت، شـما را بـه مطالعـهٔ ایـن کتـاب دعوت می‌کنم، چراکه شما را یاری‌تان می‌کند در بخش اول به تعریـف درسـتی از نگرانـی، اضـطراب، ترس، تفاوت میان آنان و پیام‌های هشداردهندهٔ هر یک از آنها پی‌ببرید و با کسـب آگـاهی نسـبت بـه روش‌های ناکارآمدی که صرفاً به‌صورت عادت در مواجه با آنها به‌کار می‌بریم، نخستین قـدم در مسـیر تغییر ارتباط خود با افکار، هیجانات و احساسات اضطراب‌هایتان برداریـد. در بخـش دوم ایـن کتـاب، نویسندگان متخصص و متبحر آن، با ارائهٔ راهکارهای جدید و مؤثر، سعی می‌کنند شما را با مقابلـه بـا این دسته از هیجانات، به‌ویژه مهارت توجه‌آگاهی آشنا کنند تا به کمک آنها بتوانید به کشف آنچـه کـه برایتان اهمیت دارد، دست یابید و فعالیت‌های خویش را منطبق بر آنها کنید. در بخش سـوم، بـا بیـانی شیوا و قابل‌فهم، ابتدا به درک عمیقی از ارزش‌ها، اهداف، چیستی و چگونگی زندگی‌تـان دسـت پیـدا خواهید کرد و در ادامه تله‌های رایجی که در این مسیر مانع پیشـروی شـما شـده و موجـب احسـاس سرخوردگی، شکست و ناامیدی در وجودتان می‌شود را به‌طور جامع و کامل شناسایی می‌کنیـد. نهایتـاً در بخش چهارم می‌آموزید که چگونه از دام نگرانی و فعالیت‌های ذهنی مشابه آن رهـایی یابیـد بـدون اینکه توسط آنها هدایت شوید، مهارت‌هایی را که فراگرفته‌اید به‌کـار ببریـد و بـا شـجاعت، جسـارت، مراقبت و مهربـانی نسـبت بـه خـود در مسـیر دسـتیابی بـه زنـدگی دلخواهتـان قـدم بـرداریم و ایـن جرأت‌مندی را در خود نهادینه کنید.

اکبری و شوشتریان

پاییز ۱۳۹۷

مقدمه

چگونه می‌توان به بهترین نحو از این کتاب استفاده کرد؟

روزی معلمی به شاگرد خود که جنگجوی جوانی بود، گفت که به مبارزه با ترسش برود، اما او تمایلی به انجام این کار نداشت؛ چراکه به نظرش بسیار خشونت‌آمیز، ترسناک و ناخوشایند بود، معلم او را مجبور به انجام آن کار کرد و راهنمایی‌های لازم را نیز برای این مبارزه در اختیار او گذاشت. روز موعود فرا رسید، شاگرد جنگجو در یک طرف و ترس در طرف دیگر ایستاد. جنگجو خود را در برابر ترس، کوچک و ضعیف و ترس را بزرگ، قوی و خشمگین می‌دید. هردوی آنها سلاح‌های خود را داشتند. جنگجوی جوان با درماندگی به سمت ترس رفت و از او پرسید: «ممکن است به من اجازه دهی تا با تو بجنگم؟» ترس پاسخ داد: «از تو به خاطر اینکه به من احترام می‌گذاری و از من اجازه می‌گیری سپاسگزارم». جنگجوی جوان گفت: «چگونه می‌توانم تو را شکست دهم؟» ترس پاسخ داد: «سلاح من این است که نزدیک تو می‌شوم و به‌سرعت صحبت می‌کنم، سپس تو بسیار عصبانی می‌شوی و هرچه می‌گویم انجام می‌دهی، اما در مقابل اگر نسبت به من بی‌توجه بوده و طبق گفته‌های من عمل نکنی، آنگاه من هیچ قدرتی نخواهم داشت. تو می‌توانی به من گوش دهی و یا من را متقاعد کنی. انتخاب با توست، اما به یاد داشته باش، زمانی من قدرت می‌یابم و تو را شکست می‌دهم که تو آنچه من می‌گویم را انجام دهی». به این ترتیب جنگجوی جوان یاد گرفت که چگونه می‌تواند ترس را شکست دهد.
پما شودقون (۲۰۰۰)

چند لحظه به سؤالات زیر فکر کنید:

۱. آیا احساس می‌کنید از زندگی خود انتظار بیشتری دارید؟ آیا تابه‌حال به این فکر کرده‌اید اگر این امکان فراهم شود و تمامی خواسته‌های شما برآورده شود، شما از زندگی خود رضایت بیشتری خواهید داشت؟

- شاید شما به این فکر افتاده باشید که در روابط، کار، مدرسه، خانه و یا حتی در نحوه گذراندن اوقات فراغت خود تغییرات بزرگی ایجاد کنید، اما به نظر می‌رسد که عاملی مانع شده و شما را به عقب می‌راند.
- ممکن است نیاز به ایجاد چنین تغییرات بزرگی را احساس نکنید، اما گاهی اوقات آرزو داشته باشید که درگیر فعالیت‌های بیشتری در زندگی روزمره خود شوید و از طریق تجارب به‌دست آمده، گسترهٔ توانایی‌های خود را افزایش دهید.
- یا در مورد معنای زندگی دلخواه خود، کنجکاو بوده‌اید.

۲. آیا فکر می‌کنید ایجاد برخی تغییرات، موجب ترس یا ناراحتی شما می‌شود؟

- اگر از ایجاد تغییرات احساس خطر می‌کنید، طبیعی است زمانی که تصمیم می‌گیرید تا برای بهبود زندگی خود باشهامت قدمی بردارید، دچار احساس ترس و اضطراب شوید.
- گاهی اوقات ممکن است احساس کنید زیر فشار نگرانی‌ها و استرس‌های روزمره خود خموده شده‌اید و ایجاد هر تغییری به نظرتان غیرممکن باشد.
- بسیاری از ما با وجود اینکه به روش‌های مختلف به مبارزه با ترس، اضطراب یا نگرانی خود می‌پردازیم در آن موفقیتی به دست نیاورده و از رسیدن به حد کمال زندگی خود دور مانده‌ایم.
  - ممکن است به خاطر فرار از ترس طرد شدن، تنها ماندن و یا آسیب دیدن، روابط ما با دیگران نیز سطحی یا از هم گسیخته باشد.
  - شاید به خاطر ترس از شکست، حتی حرفه‌ای را دنبال نکنیم و یا از فرصت‌هایی که برای یادگیری، پیش‌روی‌مان قرار می‌گیرد، استقبال نکنیم.
  - از تلاش برای پرداختن به فعالیت‌های جدید در اوقات فراغت خود با وجود نقشی که در غنی کردن زندگی ما دارند اجتناب کنیم، تنها به این دلیل که با این تغییرات احساس راحتی نمی‌کنیم.
  - حتی نگران باشیم که چگونه می‌توانیم از هر موقعیتی که امکان تجربه‌ای جدید را برای ما فراهم می‌کند، دوری کنیم.
- در برخی مواقع هزینه‌ها نامحسوس‌تر هستند.
  - ما معمولاً به انجام فعالیت‌های اجباری خود تمرکز می‌کنیم تا به فعالیتی که برای ما مطلوب است نپردازیم.
  - نگرانی دربارهٔ ایجاد مشکل در ارتباط با دیگران، وجود استرس شغلی، مسائل مربوط به والدین، فشارهای مالی، سلامتی و سایر مشکلات روزمره نیز می‌تواند موجب شود

تا احساس کنیم که تنها ناظر زندگی خود هستیم، بدون آنکه نقش مؤثری در آن داشته باشیم؛ اما در عین حال برای ایجاد تغییر و کسب یک زندگی شادمانه تلاشی نمی‌کنیم.

ما شما را به مطالعهٔ این کتاب دعوت می‌کنیم تا از این طریق با ترس و اضطراب خود مواجه شده و به سمت یک زندگی رضایت‌بخش حرکت کنید، همان چیزی که برای شما حس عمیقی از معنا و هدف به ارمغان می‌آورد، چراکه شما در حقیقت نیازمند جهشی روبه‌جلو هستید. تغییر برای هر یک از ما به شکل‌های مختلفی رخ می‌دهد، اما در عین حال، دگرگونی‌های مهمی را نیز ایجاد می‌کند که نیازمند صبر و شکیبایی است. در این راستا اولین گام، کسب شناخت بیشتری درباره ترس، اضطراب و نگرانی می‌باشد. فصل نخست، اطلاعات لازم دربارهٔ ماهیت و چیستی ترس، اضطراب و روش‌های مقابله با چرخهٔ نگرانی، ناراحتی شدید و پرطاقتی را در اختیار شما قرار می‌دهد. تعدادی از تمرینات ارائه‌شده به شما کمک می‌کند تا با گسترش نوع خاصی از خودآگاهی در جهت ایجاد تغییرات معنی‌دار و طولانی‌مدت در زندگی خود قدم بردارید. فصل دوم روش‌هایی را به‌منظور رشد این آگاهی معرفی می‌کند. دانش و مهارت ارائه‌شده در فصل اول و فصل دوم به شما کمک می‌کند تا ۱) عاداتی که شما را از زندگی مطلوب‌تان به عقب رانده و مانع آن می‌شود را بشناسید و ۲) روش‌های جدیدی برای مقابله با نگرانی‌ها و هیجانات گسترش دهید. در فصل سوم تمریناتی ارائه شده که به شما کمک می‌کند تا زندگی دلخواهتان را تعریف کنید. بسیار از ما برای خود اهدافی را تعیین می‌کنیم، اما کمی بعد احساس می‌کنیم که آنها دست‌یافتنی نیستند و در مورد آنچه که برای ما مهم است، دچار شک و تردید می‌شویم. در این کتاب در مورد این دام‌های رایج که باعث احساس ناامیدی و سرخوردگی می‌شود، به‌مراتب صحبت خواهیم کرد و در نهایت در فصل چهارم نشان خواهیم داد که چگونه می‌توانید تمامی مهارت‌هایی را که آموخته‌اید در راستای رسیدن به زندگی دلخواهتان به‌کار ببرید.

آنچه که شما خواهید آموخت

- چگونه ***درگیری*** با ترس و اضطراب، مانع از دستیابی شما به زندگی مطلوب‌تان شده است.
- چگونه شناخت بهتری نسبت به اضطراب، نگرانی، ناراحتی و روش‌های ناکارآمد مقابله با آنها (مانند اجتناب، خودانتقادی و خودسرزنشی) که در ما به شکل عادت درآمده، پیدا کنید.
- چگونه عادات جدیدی (مانند خودنظارتی کنجکاوانه و شفقت و مهربانی نسبت به خود) که می‌توانند موجب کاهش اضطراب و نگرانی در زندگی‌تان شوند را یاد بگیرید.
- چگونه نسبت به آنچه برای شما اهمیت دارد، آگاهی یافته و روش‌هایی به‌منظور ایجاد معنا و هدف در زندگی روزمره بیاموزید.

- چگونه در راستای افزایش کیفیت زندگی، بدون در نظر گرفتن احساس تجربه‌شده در لحظه حال، فعالیت‌هایی را انتخاب کرده و بر اساس آنها عمل کنید.
- چگونه مهارت‌ها و توانایی‌های جدید خود را در مواجهه با چالش‌های جدیدی که پیش‌روی شما قرار می‌گیرد به‌کار ببرید؟

آنچه که موردنیاز شماست

- **تمرین**: با وجود اینکه زمان زیادی طول می‌کشد تا عادت‌ها، شکل گرفته و گسترش یابند، ما می‌توانیم با انجام تمرینات ارائه شده، علاوه بر داشتن صبر و شکیبایی، در زمان کوتاهی روش‌های جدید مقابله را یاد بگیریم و آنها را تغییر دهیم.
- **گشودگی**: احتمالاً تا به‌حال شما روش‌های مختلفی را یاد گرفته‌اید و حتی برخی از راهکارهای ارائه شده در این کتاب (مانند یادگیری مطالبی دربارهٔ ترس، اضطراب و یا تمرین توجه‌آگاهی) را به‌منظور بهبود زندگی خود به‌کار برده‌اید و یا شاید دربارهٔ این مسأله دچار شک و تردید شده باشید که آیا ایجاد تغییر واقعاً امکان‌پذیر است؟ عادات اضطرابی می‌تواند موجب بدبینی ما و صرفاً دیدن معایب و تهدیدهای احتمالی موجود در همه‌چیز شود. خبر خوب این است حتی زمانی که افکار بدبینانه و منفی در شما به وجود می‌آید، می‌توانید به‌جای داشتن چنین نگرشی نسبت به مسائل، دیدی باز و گشوده داشته باشید و روش‌های جدیدی مانند توجه‌آگاهی را امتحان کنید. توصیه ما این است که عادت‌ها و ترس‌های خود را بشناسید، وجود آنها را در خود بپذیرید و سپس بهترین روشی که واقعاً برایتان مؤثر به نظر می‌رسد را به‌کار ببرید.
- **حمایت**: برخی از افراد که در عملکرد خود برای مقابله با اضطراب شدید و طاقت‌فرسا، دچار مشکل شده‌اند و یا در رابطه با ایجاد تغییر در جهت هدفمند کردن زندگی خود، احساس ناامیدی می‌کنند، کسب حمایت از سوی درمانگر را مفید قلمداد می‌کنند. برخی دیگر معتقدند با مطالعه این کتاب و انجام تمرینات آن انگیزه پیدا می‌کنند تا راه بهبود خود را دنبال کرده و در پی آن تغییرات قابل‌توجه و جسورانه‌ای در زندگی خود ایجاد کنند. افرادی هم هستند که مطالعه کتاب و انجام تمرین‌های آن را کافی می‌دانند. اگر در فرآیند درمان هستید، توصیه می‌کنیم با درمانگر خود دربارهٔ این کتاب و اینکه چگونه می‌توانید از اطلاعات ارائه شده در این کتاب بهترین استفاده را ببرید، صحبت کنید.

برای کمک به پیدا کردن یک درمانگر، منابع پایانی کتاب را ملاحظه کنید.

چرا باور داریم که این کتاب به شما کمک می‌کند

- طبق تحقیقات انجام شده، استفاده از نوعی آگاهی، به‌عنوان یک واکنش متفاوت در مقابل افکار و هیجانات آزاردهنده، برای افرادی که درگیر اضطراب و افسردگی هستند، می‌تواند مفید واقع شود که در این باره به‌طور مفصل در این کتاب توضیح داده شده است.

نوع آگاهی که ما در این کتاب توضیح می‌دهیم، توجه‌آگاهی است که در فصل هشتم به‌طور مفصل به آن می‌پردازیم

- همچنین بررسی‌ها حاکی از آن است که کاربرد روان‌درمانی در کنار آنچه در این کتاب ارائه شده، می‌تواند باعث کاهش علائم اختلال‌های اضطرابی و افزایش رضایت از زندگی افراد شود.
- از نظر درمانگران خبره‌ای که با طیف وسیعی از افراد مبتلا به اضطراب سروکار دارند، رویکرد مذکور مفید است. تجارب و مشاهدات به‌دست آمده از این فرایند در این کتاب ارائه شده است.
- استفاده از این رویکرد به ما کمک می‌کند با وجود اضطراب، غم، خشم و انواع دیگری از ناراحتی و پریشانی‌ها، باشهامت آن‌گونه که می‌خواهیم زندگی کنیم و این راه را ادامه دهیم. ما در سراسر این کتاب تجارب شخصی خود و افرادی را که برای سال‌ها مورد بررسی قرار گرفته‌اند را به تصویر کشیده‌ایم.

لطفاً این را امتحان کن

در این کتاب با روش‌های غلبه بر ترس، اضطراب، نگرانی یا استرسی که مانع دست یافتن به زندگی مطلوبتان شده، آشنا می‌شوید. لطفاً لحظه‌ای سؤالات زیر را در نظر بگیرید.

۱. آیا اضطراب، نگرانی یا استرس در ارتباط شما با دیگران مشکل ایجاد کرده است؟ آیا شما از بروز برخی از افکار و احساسات درست و منطقی خود صرفاً به دلیل ترس از نحوه واکنش دیگران دوری می‌کنید؟ آیا برای شما سخت است که از دیگران تقاضایی داشته باشید؟ آیا نگرانی شما موجب شده تا نتوانید با والدین، دوستان و فرزندان خود ارتباط مناسبی داشته باشید؟ آیا برای گسترش روابط جدید ترس دارید؟ آیا ارتباط شما با جامعه‌ای که خواهان مشارکت بیشتری با آن هستید، قطع شده است؟ آیا اضطراب و نگرانی شما آن‌قدر زیاد است که افراد مهم زندگی‌تان را ناامید کرده است؟

۲. نمی‌توانید زمانی را برای کاری که متعهد به انجام آن هستید و یا آموزش و فعالیت‌های تفریحی که موجب احساس ارزش و توانمندی در شما می‌شود، صرف کنید؟ درگیر اضطراب، نگرانی و یا استرسی هستید که شما را از مواجهه با چالش‌های جدید باز می‌دارد؟ احساس می‌کنید گیر افتاده‌اید؟

۳. آیا دوست دارید به‌جای نگرانی و ترس، بر آنچه که برایتان مهم است تمرکز کنید؟ آیا آمادهٔ تجربیات جدید هستید؟

شروع کنید

احتمالاً شما این کتاب را به این خاطر انتخاب کرده‌اید که مانند بسیاری از افراد احساس می‌کنید اضطراب، نگرانی، ترس و ناراحتی مانع آن شده که باشهامت، به‌گونه‌ای که می‌خواهید زندگی کنید و همان‌طور که گفته شد احتمالاً برای کاهش اضطراب‌تان، روش‌های مختلفی (مانند توجه‌آگاهی) را امتحان کرده‌اید. ممکن است برخی از روش‌هایی که برای مدتی کوتاه مؤثر هستند، در طول زمان موجب احساس بدتری در شما شوند. شاید حتی راهکارهایی انتخاب کرده باشید که اصلاً مؤثر نبوده‌اند و آنها نیز حال شما را بدتر کرده‌اند. برخی از راهکارها نیز به نظر کمک‌کننده جلوه می‌کنند، اما در مقام عمل مؤثر نیستند.

بررسی اضطراب بسیار چالش‌برانگیز است، زیرا مضطرب شدن در مقابل مسائل، عادتی است که به‌صورت خودکار شروع می‌شود، ولی در طول زمان به‌تدریج تقویت‌شده و در صورتی‌که جزئی از ما شود، هرگز از بین نخواهد رفت. در واقع اضطراب می‌تواند دریافت اطلاعات جدید را دشوار سازد (مانند اطلاعاتی که در این کتاب ارائه شده است). به‌عنوان مثال اضطراب:

- باعث دشواری در حفظ تمرکز و توجه می‌شود.
- به‌راحتی توجه ما را از مسیر خود منحرف می‌کند.
- موجب می‌شود بیشتر توجه ما بر خطرات و احتمالات منفی باشد تا دریافت اطلاعات مثبت.
- از آنجایی که اجتناب یک تسکین‌دهنده کوتاه‌مدت است، باعث می‌شود بیش از آنکه به سمت تجاربمان پیش برویم، از آنها اجتناب کنیم.

در فصل‌های بعدی، توضیح خواهیم داد که چرا ترس، اضطراب و نگرانی چنین اثراتی دارند. کسب این آگاهی، یک گام اساسی و مهم به‌سوی این موضوع است که به تغییر عادت‌های اضطرابی خود بپردازیم و علیرغم وجود اضطراب، بیشتر درگیر یک زندگی ارزشمندتری شویم. اما پیش از آن، می‌خواهیم به این مسأله بپردازیم که با وجود اضطراب شدید چگونه این عادات را به چالش بکشیم و اطلاعات جدیدی کسب کنیم. اغلب خوانندگان در مطالعه، یادگیری و به‌کار بردن راهکارهای ارائه شده در این کتاب، برای مقابله با اضطراب، روش‌های ناکارآمدی را به کار می‌برند، برای مثال:

- ***سرعت در مطالعه و یادگیری همهٔ مطالب ارائه شده به یک‌باره یکی از اشتباهات رایج خوانندگان این دسته از کتاب‌ها است***، چراکه متأسفانه این تعجیل و فشار برای دریافت اطلاعات جدید، به‌کارگیری و امتحان آن‌ها، ایجاد تغییرات را دشوار ساخته و موجب می‌شود به‌راحتی ناامید شوند و دست از تلاش بردارند.

• ***رها کردن کتاب به دنبال ایجاد احساس پریشانی و فروپاشی ناشی از تفکر و تعمق بیشتر درباره اضطراب.*** اگرچه گاهی اوقات اجتناب می‌تواند کمک‌کننده باشد، ولی فراموش نکنید تا چه زمانی می‌توانید از اضطراب فرار کنید. یک‌بار برای همیشه تصمیم بگیرید که با آن مواجه شوید. اگر تصمیم به مواجهه دارید، لطفاً تا پایان کتاب را بخوانید، بخوانید و بخوانید. از آنجایی که این مرحله نقش مهمی در تغییر الگوهای فرسوده دارد، افزایش مختصر ناراحتی و پریشانی ارزش تحمل کردن را دارد، چراکه بخشی از مسیر تغییر و تحول به‌حساب می‌آید. فراموش نکنید که «***درمان از مسیر درد می‌گذرد***».

• ***با مطالعهٔ بخش‌هایی از کتاب که به نظرمان غیرمرتبط با تجربیات ما است، به‌سرعت ما را به این نتیجه می‌رساند که این کتاب مناسب من نیست و آن را ادامه نمی‌دهیم.*** فراموش نکنید که افراد به شکل‌های مختلفی اضطراب را تجربه می‌کنند و ما نیز تلاش کرده‌ایم طیف وسیعی از آن را در اینجا ارائه کنیم. بنابراین طبیعی است که میان برخی از موارد ذکر شده و خود، ارتباطی پیدا نکنید. به همین دلیل توصیه می‌کنیم توجه خود را به‌جای موارد و نمونه‌های غیرمرتبط، بر تجاربی معطوف کنید که مشابه آن را در خود احساس می‌کنید، به این ترتیب شما می‌توانید دربارهٔ مفید بودن این کتاب برای خود قضاوت بهتری داشته باشید.

• ***نگرانی دربارهٔ این موضوع که آیا تغییر امکان‌پذیر است یا آیا این روش‌ها برای ما مفید هستند.*** برخی از مخاطبین این کتاب، قبل از مطالعه، دوست دارند تمام شک و تردیدهای خود را که مربوط به اثربخش بودن راه‌حل‌های پیشنهادشده است، کاهش داده و به یک اطمینان دست یابند. وجود طیف وسیعی از افراد که با مشکلات و اهداف مختلف توانستند تغییرات معناداری را در زندگی خود ایجاد کنند به ما این اطمینان و اعتمادبه‌نفس را دربارهٔ اثربخشی کتاب می‌دهد. ما از مخاطبین کتاب تقاضا داریم بدون هیچ تلاشی برای کاهش شک و تردید خود نسبت به کارایی این کتاب، به مطالعه آن بپردازند و اجازه دهند که تجربیات‌شان راهنمای آنها باشند، نه قضاوت‌ها و پیش‌داوری‌هایشان.

• ***تمرکز بیش از حد بر انجام هر تمرین و کاربرد هر راهکار، دقیقاً بر اساس آنچه که گفته شده، از دیگر روش‌های غیرمفیدی است که ممکن است هنگام مطالعه این کتاب برای خود اتخاذ کنید.*** ترس و اضطراب به اشکال مختلفی می‌توانند کیفیت زندگی ما را کاهش دهند؛ از جمله با رشد عادات ناسازگارانه که موجب محدود شدن واکنش‌ها و دستیابی ما به فرصت‌ها می‌شود. هدف ما از نوشتن این کتاب آن است که به شما کمک کنیم تا واکنش‌های خودکار خود را بشناسید و آگاهی خود را نسبت به طیف گسترده‌ای از گزینه‌های انتخابی که در پاسخ به یک موقعیت خاص می‌توانید نشان دهید، افزایش دهید؛ بنابراین پیشنهاد می‌کنیم تا عادات جدیدی را جایگزین عادات قبلی کنید و

راهکاری را به کار بگیرید که نشانگر انعطاف‌پذیری شما است. در این راستا پیشنهادات و راهکارهای ارائه شده را امتحان کنید و آنها را با توجه به تأثیرشان در افزایش کیفیت زندگی خود، به‌طور منظم تمرین کنید.

بسیار طبیعی است که آنچه تجربه می‌کنیم و روشی را که برای سازگاری با اضطراب به کار می‌بریم، توجه و رفتار ما را تحت تأثیر قرار می‌دهد. بنابراین چالش نخست برای شما به‌عنوان خوانندهٔ کتاب این است که به‌واسطهٔ اضطراب خود، باشهامت به‌سوی زندگی مطلوب‌تان حرکت کنید، رفتارها و واکنش‌های همیشگی خود را در مقابل اضطراب هرچند جزئی تغییر دهید و سپس در راستای این حرکت روبه‌جلو، به‌تدریج با دریافت اطلاعات جدید، تغییرات بیشتری را ایجاد نمایید. در واقع چالش زمانی ایجاد می‌شود که همه‌چیز در ما هم‌صدا می‌شوند که از احساس‌های ناخوشایندمان مانند اضطراب دور شویم، در حالی که مواجهه با اضطراب، ترس و وحشت تنها راه چاره است. هدف دیگر ما این است که شما را یاری کنیم تا در این زمینه به آگاهی گسترده‌تری دست یابید، به همین دلیل است که نشانه‌هایی فراتر از اضطراب را تجربه می‌کنید. از ورود افکار طبیعی مثل «این هرگز مؤثر نخواهد بود» یا «من نمی‌توانم تغییر کنم» به ذهن‌تان جلوگیری نکنید. به عبارت دیگر، آنها را محترم بدانید، ولی معتبر نپندارید و بر اساس آنها عمل نکنید.

تناقض در توجه مضطربانه

- به‌طور طبیعی، اضطراب موجب اجتناب از منابع اضطراب‌زا می‌شود.
- اضطراب موجب محدود شدن توجه ما نسبت به هر منبع تهدیدکننده می‌شود.
- ممکن است از هر اقدامی که ما را مضطرب می‌کند، دور شویم، درست زمانی که انجام آن کار می‌تواند یک گام ما را به سمت زندگی دلخواهمان نزدیک‌تر کند.
- همچنین ما در زمانی که مضطرب هستیم، تمایل داریم عصبانی، ناامید و ایرادگیر باشیم.
- این ویژگی‌های طبیعی توجه، در زمان تجربه اضطراب، یادگیری و دریافت اطلاعات جدید را با چالش مواجه می‌کند.

اما خبر خوب این است که ما در سراسر این کتاب راهکارهای جدیدی به شما آموزش می‌دهیم که بتواند در رابطه با این واکنش‌های طبیعی مرتبط با اضطراب به شما کمک کنند. راهکارهای ارائه شده زمانی مفید خواهد بود که از چگونگی کاربرد آنها آگاهی کافی داشته باشیم. هنگامی‌که شروع به خواندن این کتاب می‌کنید ممکن است یکی از این راهکارها را مفید دریابید و امتحان کنید.

استراحتی کوتاه برای کسب مجدد تمرکز

اضطراب، ذهن ما را از یک نگرانی به نگرانی دیگری هدایت می‌کند و حفظ تمرکز را برای ما دشوار می‌سازد. گاهی اوقات مفید است که به چنین شرایطی توجه کرده و در این زمان راهکارهای جدید را امتحان کنیم. در زمان مشغولیت ذهنی، یک استراحت کوتاه می‌تواند تمرین مؤثری در این زمینه باشد. توجه خود را بر تنفس خود معطوف کنید، چرخهٔ افکار خود را متوقف نمایید و سپس مجدداً به کاری که انجام می‌دادید بازگردید (در این مورد، کتاب را مطالعه کنید). اگر شما افکاری مانند «این بسیار ساده است»، «من قبلاً این را امتحان کرده‌ام» و یا «این برای من مؤثر نخواهد بود» دارید، دست به انتخاب بزنید.

لطفاً این را امتحان کن

به‌صورت عمودی بنشینید، انگار که یک طناب به بالای سر شما متصل شده است. اجازه دهید شانه‌هایتان آزاد و رها باشد، توجه کنید به اینکه ستون فقرات شما که بدنتان را نگه داشته است در چه حال است. گذاشتن پاها بر روی زمین می‌تواند کمک‌کننده باشد و به شما احساس تعادل بدهد. اکنون توجه‌تان را بر روی تنفس خود معطوف کنید و با گذاشتن دست‌هایتان بر روی شکم، متوجه بالا و پایین رفتن آن در هنگام دم و بازدم باشید. متوجه آنچه که اتفاق می‌افتد، مانند روند تنفس در سراسر بدنتان باشید. ممکن است متوجه احساسات عجیب و غریبی شوید و افکاری مانند «انجام این کار چه منفعتی برای من دارد» و یا «من نمی‌توانم این کار را به‌درستی انجام دهم» ذهن‌تان را مشغول کرده و به این ترتیب از توجه بر تنفس‌تان دور شوید. هر تجربه‌ای در حین انجام این تمرین قابل‌درک است. زمانی که درگیر افکارتان می‌شوید، مجدداً مسیر توجه‌تان را به سمت تنفس‌تان و بالا و پایین رفتن شکم در هنگام دم و بازدم، معطوف سازید. کتاب را زمین بگذارید و سه تا پنج نفس عمیق، مانند آنچه ذکر شد بکشید.

> ما در بخش دوم درباره آگاهی و تمرین‌های مشابه آن توضیحاتی ارائه می‌کنیم و توجه‌آگاهی را نیز به‌طور اختصاصی در فصل ۸ مورد بررسی قرار خواهیم داد.

مواردی که احتمالاً در حین انجام این تمرین متوجه شده‌اید:

- احساسات بدنی ناشی از تنش و اضطراب و یا احساسات مرتبط با آرامش
- کاهش برخی افکار یا کند شدن سرعت افکار در ذهن
- تمایل به توقف، رها کردن آن و انجام کارهای دیگر
- قضاوت درباره خود و توانایی‌هایتان برای انجام این تمرین

- افکار منتقدانه درباره اینکه صرفاً چند نفس، بعید به نظر می‌رسد که بتواند در ایجاد تغییرات مورد نظر کمک‌کننده باشد.
- دشواری در حفظ تمرکز بر کاری که در حال انجام آن هستید

از آنجایی که هر واکنشی که در طول انجام این تمرین متوجه آن می‌شوید در راستای فرایند تغییر است، برای شما مفید و باارزش خواهد بود، اما در حال حاضر مهم‌ترین مسأله این است که علیرغم تجربهٔ احساس‌های ناخوشایند، صرفاً تمرین کردن و مهربان بودن با خود از هر چیزی مهم‌تر است. این فرصتی است برای آنکه واکنش‌های خود را هر آنچه که هستند- چه لذت‌بخش هستند یا نیستند، چه مفید پنداشتیم یا احمقانه- بگذاریم باشند و همچنان خواندن کتاب را ادامه دهیم و توجه خود را به آنچه می‌توانند کمک‌کننده باشند، معطوف نماییم.

تمام تلاش‌تان را برای درک و اجرای مفاهیم کتاب به‌کار بگیرید

در سراسر این کتاب ما شما را دعوت به تجارب جدید می‌کنیم. برخی از آنها برای شما فرصتی فراهم می‌کند تا به آنچه که برایتان اهمیت دارد، فکر کنید، راه دستیابی آنها را بیابید و موانع موجود در این مسیر را شناسایی کنید. سایر مسائل مطرح‌شده، شامل روش‌های جدید معطوف ساختن توجه بر تجارب خود است. در برخی مواقع نیز پیشنهاد ما، تمرین توجه‌آگاهی است که به‌عنوان روش جدیدی از «مشاهده‌گری» می‌تواند مفید باشد. توجه‌آگاهی ریشه در سنت معنوی بودائی دارد، اما در اینجا به شکل یک روش رایج که شامل توجه کنجکاوانه نسبت به زمان حال و آنچه که در حال رخ دادن است، می‌باشد.

برخی از خوانندگان این کتاب ممکن است هیچ تجربه‌ای از توجه‌آگاهی نداشته باشند در مقابل برخی دیگر آن را تمرین کرده و به فواید بسیار زیاد آن پی برده باشند. عده‌ای نیز قبلاً از آن استفاده کرده‌اند و آن را مفید نمی‌دانند. ما فکر می‌کنیم بسیاری از راهکارهای ارائه شده در سراسر این کتاب، فارغ از تجربه‌ای که در زمینهٔ آن دارید، می‌توانند مفید باشند. پیشنهاد می‌کنیم حتی اگر شما جزء آن دسته از افرادی هستید که توجه‌آگاهی را امتحان کرده‌اید، بدون توجه به تصوراتی که از قبل نسبت به آن دارید، در واقع با ذهنی فارغ از آنچه که تجربه کردید به شکلی گشوده، به خواندن این کتاب بپردازید و آن را به کار بگیرید.

در بخش اول، روش‌های مختصری را با هدف ایجاد تغییرات تدریجی، گسترش توجه بر زندگی روزمره و به دنبال آن تمرینات ویژه‌ای به‌منظور پرورش توانایی‌تان در معطوف ساختن توجه، ارائه می‌نماییم. در بخش دوم، جزئیات بیشتری دربارهٔ هدایت آگاهی و خودآگاهی در اختیارتان می‌گذاریم که به شما کمک می‌کند با شهامت به‌سوی بهبود کیفیت زندگی خود قدم بردارید. در این راستا

همه‌چیز بر اساس دلایل دقیق و مشخصی مطرح شده است. افراد معمولاً از انجام تمرینات آگاهی، حتی بدون آموزش و در اختیار داشتن اطلاعات گسترده لذت می‌برند. بنابراین پیشنهاد می‌کنیم فعالیت‌های جدید را در خلال بخش یک امتحان کنید، حتی اگر شما را به چالش کشید و یا احساس کردید برای انجام آن به آموزش بیشتری احتیاج دارید. البته در صورتی‌که تمرینات تا حد زیادی برایتان خسته‌کننده بود و مایل به انجام آنها نبودید، می‌توانید به مطالعه بخش دوم بروید و شناخت و مهارت بیشتری کسب کنید، سپس بازگردید و تمرینات را از نو انجام دهید.

باید اذعان کنیم اضافه کردن موارد جدید به زندگی‌مان مانند مطالعهٔ کتاب، انجام فعالیت‌هایی مثل تمرین تنفس، تأمل و تفکر بر تجارب خود و تعریف زندگی دلخواه چالش‌هایی هم به همراه دارد. از آنجا که مطالعهٔ این کتاب به زمان زیادی احتیاج دارد، احتمالاً وقت کافی برای مطالعه این کتاب را دارید. هرچند که پی بردیم افراد با وجود محدود بودن زمان، راهی را برای پرداختن به اضطراب پیدا می‌کنند و زمانی که صرف این کار می‌شود موجب رضایت خاطر و باارزش‌تر شدن مابقی اوقات می‌گردد. اغلب افراد زمانی که برای تفکر و تأمل دربارهٔ خود و همچنین تمرین مهارت‌ها کنار می‌گذارند، احساس مفیدتر و مؤثرتر بودن می‌کنند. بنابراین بسیار ارزشمند است که جدای از فهرست کارهایی که باید انجام دهیم، زمانی را برای ایجاد آگاهی و انتخاب ارادی فعالیت‌هایی که باعث نشاط زندگی‌تان می‌شود، اختصاص دهید. برخی از راهکارهای مفید در این زمینه عبارت‌اند از:

- صبح‌ها پانزده دقیقه زودتر بیدار شوید و پیش از شروع کردن فعالیت‌های روزانه، زمانی را به خودتان اختصاص دهید.
- از زمان‌هایی که اغلب نادیده گرفته می‌شوند، مانند زمانی که برای رفت‌وآمد، انتظار در صف و یا شروع کلاس یا جلسه صرف می‌شود، استفاده کنید.
- استراحت کوتاهی در وسط روز برای کسب انرژی مجدد در نظر بگیرید.
- دزدیدن زمان از فعالیت‌های بی‌ارزش که تأثیری در زندگی ما ندارند (مانند خاموش کردن تلویزیون بعد از تماشای برنامهٔ مورد علاقه‌تان، به‌جای ادامه دادن به تماشای برنامه‌ای که دوست ندارید، محدود کردن زمانی که در رسانه‌های اجتماعی می‌گذرانیم و لزوماً نقشی در زندگی اجتماعی ما ندارد و یا اطمینان از اینکه تعداد پیروان ما در توئیتر از فهرست افرادی که ما دنبال کرده‌ایم، بیشتر است).

حالا بخشی از زمانی که توسط روش‌های فوق، برای خودتان کنار گذاشته‌اید، به مطالعه کتاب و انجام تمرینات آن اختصاص دهید. در این صورت، ما به شما روش‌هایی را پیشنهاد خواهیم کرد تا به فعالیت‌هایی که پیش از این در زندگی خود انجام می‌دادید، به شیوه‌ای متفاوت بپردازید و بتوانید بدون

سرمایه‌گذاری زمانی زیاد، عادات جدیدی را امتحان کنید. چنانچه به دنبال آن شاهد تغییرات مثبت و کاهش فشار و تنش در زندگی خود بودید، زمان بیشتری را برای این تمرینات کنار بگذارید.

بسته به نوع تمرین، بخشی از زمان را صرف بررسی آن و تفکر دربارهٔ پرسش‌ها کرده و در صورتی که می‌توانید تمرین‌ها را برای چند روز در زندگی خود پیاده کنید و در عین حال متوجه نتایج و پیامدهای حاصل از آنها باشید. حتی اگر در این میان احساس کردید که موردی برایتان مفید نیست یا در اجرای آن با موانعی مواجه شدید، نگران نباشید چرا که در ادامه پیشنهادات دیگری نیز برای شما فراهم کرده‌ایم، بنابراین حتی اگر هنوز تمرینات، کمکی به شما نکرده است، لطفاً به مطالعه کتاب ادامه دهید.

بسیار خوشحالیم از اینکه مهارت‌ها و راهکارهایی را که به مدت پانزده سال توسعه یافته و کارایی آنها تأیید شده است را با شما به اشتراک می‌گذاریم و در این راه نتایج گزارش شده از سوی شما و سایر خوانندگان این کتاب و نتایج حاصل از پژوهش‌ها دریافت کرده‌ایم که موجب دلگرمی ما شده است. امیدواریم از طریق این کتاب بتوانیم اطلاعات مفیدی را منتقل کنیم و شهامت زندگی کردن به شیوهٔ مطلوب‌تان را در دل و جان شما زنده کنیم.

بخش ۱

کسب آگاهی نسبت به پاسخ‌های هیجانی‌مان

اولین گام در جهت تغییر

فصل اول

شناخت ترس و اضطراب

برای آنکه به‌گونه‌ای که می‌خواهیم زندگی کنیم، لازم است به طرز ماهرانه و مؤثری نسبت به هیجانات خود واکنش نشان دهیم. زمانی قادر به این کار خواهیم بود که از چرایی به وجود آمدن و چگونگی کارکرد آن‌ها، درک روشن و واضحی داشته باشیم. معمولاً افراد گاه و بیگاه دربارهٔ احساس اضطراب، نگرانی، ناراحتی یا ترس خود صحبت می‌کنند، اما ممکن است آگاهی کاملی از معنای هریک از این کلمات، چگونگی درک آنها در خود و چرایی تجربهٔ این هیجانات نداشته باشند. این مسأله ممکن است آشکار و واضح به نظر برسد، اما ما پی بردیم که یک گام بسیار مفید برای مقابله با اضطراب، داشتن درکی بهتر و کاربردی‌تر از چیستی این واکنش‌های طبیعی و چگونگی تشخیص آنها است.

در این فصل ما قصد داریم ...

۱. به تفاوت بین ترس، اضطراب، استرس و نگرانی بپردازیم.
۲. چگونگی تشخیص علائم این حالات را شرح دهیم.
۳. شناخت شما را نسبت به واکنش ترس تعمق ببخشیم.

کاربرد صحیح این اصطلاحات

ترس: شامل افکار، هیجانات و احساساتی است که انسان‌ها (و حیوانات) به‌طور طبیعی در مواجهه با تهدیدات دارند. این تهدیدات می‌توانند مربوط به خطرات جسمی و یا احتمال طرد ما در یک رابطه باشد. همچنین می‌توانند واقعی و یا صرفاً در تصور و ذهن ما باشند.

فرض کنید شما در حال عبور از خیابان هستید، ناگهان می‌بینید که اتوبوسی به سمت شما می‌آید، در آن زمان ضربان قلب شما سرعت می‌یابد، کف دستتان عرق می‌کند، افکارتان خطر را هشدار می‌دهد و شما خود را از آنجا کنار کشیده و دور می‌شوید.

می‌شنوید که کسی با صدای بلند به شما توهین می‌کند و به‌صورت تهدیدآمیزی در حال نزدیک شدن به شماست. در این حین، سرخی، برافروختگی چهرهٔ خود و پمپاژ خون در سراسر بدن‌تان را احساس می‌کنید، در عین حال شک و تردید دارید که آیا آن موقعیت را ترک کنید و یا بایستید و از خودتان دفاع کنید.

در یک موقعیت اجتماعی که ممکن است مورد قضاوت واقع شوید، قرار می‌گیرید؛ مثل زمانی که شما در مقابل یک گروه سخنرانی می‌کنید. در چنین شرایطی علائم فیزیکی مشابه آنچه که ذکر شد را تجربه می‌کنید؛ مثل افزایش ضربان قلب، عرق کردن کف دست، به‌خصوص زمانی که فکر می‌کنید دیگران علاقه‌ای به گفته‌های شما ندارند، توجهی نمی‌کنند و یا قصد دارند آنجا را ترک کنند.

همچنین فرض کنید در یک موقعیت هیجان‌انگیزی که احتمال برد و باخت وجود دارد، قرار گرفته‌اید- مثل تلاش برای انتخاب شدن در یک تیم ورزشی و یا هنرپیشگی- دقیقاً افکار و احساساتی را دارید که اگر در واقعیت اتفاق می‌افتاد نیز همان را تجربه می‌کردید.

اضطراب: تا حد زیادی با ترس در ارتباط است، اما در شرایطی به وجود می‌آید که در انتظار یک موقعیت هراس‌آور قرار می‌گیرید و اغلب همراه با احساس تنش عضلانی، نگرانی، تحریک‌پذیری و یا از جا پریدن همراه باشد. معمولاً اضطراب موجب می‌شود ما از یک موقعیت و یا حتی یادآوری آن اجتناب کنیم.

شناخت ماهیت و چیستی ترس، اضطراب، استرس و نگرانی مبنای مهمی برای ایجاد تغییراتی است که به ما کمک می‌کند تا آن‌گونه که می‌خواهیم زندگی کنیم.

شما ممکن است پیش از یک مصاحبهٔ شغلی، اولین ملاقات عاشقانه و یا انجام یک کار جدید احساس کنید ذهنتان در رفت‌وآمد است و بدنتان در پیش‌بینی آنچه که خوب پیش نمی‌رود، عصبی شده است. این اتفاقات ممکن است شما را در جهت به تعویق انداختن مصاحبه یا تردید در مورد کنسل کردن ملاقات عاشقانه هدایت کند.

استرس: شامل هر نوع واکنشی مانند افکار، هیجان‌ها و احساسات بدنی است که نسبت به هر درخواست و عامل استرس‌زا نشان می‌دهیم. استرس می‌تواند توسط اتفاقات خوشایند (روابط جدید و یا گرفتن ترفیع)، حوادث ناگوار (فوت همسر) و یا آنچه که قبلاً رخ داده (بیماری) و یا ممکن است

رخ دهد (اخراج از کار) ایجاد شود. عوامل استرس‌زا می‌توانند حوادث ناگهانی (امتحان، مشاجره با فردی) و یا مسائلی که ما به‌طور مداوم تجربه می‌کنیم (مانند رفت‌وآمدهای طولانی و خسته‌کننده، تبعیض) باشند. زمانی که ما در مقابل استرس واکنش نشان می‌دهیم، هورمون‌ها و مواد شیمیایی عصبی به‌منظور کمک به ما در بدن‌مان آزاد می‌شود، اما در صورتی که استرس مزمن داشته باشیم، این تغییرات جسمی برای سلامتی ما مضر خواهد بود. هم حوادث هراس‌آور و ترسناک و هم نگرانی می‌تواند با استرس توأم باشد. ممکن است ما سطوح مزمنی از استرس را بدون آنکه متوجه شویم تجربه کنیم. با وجود اینکه نسبت به آن آگاهی نداریم، اما می‌تواند هیجانات و اعمال ما را تحت تأثیر خود قرار داده و به این ترتیب باعث اعمال تکانشی، احساس تحریک‌پذیری و انفعال ما گردد.

بعد از اینکه کودکی متولد می‌شود، خواسته‌های متعدد و نیاز به منابع مختلف در یک زمان ایجاد می‌شود. شما در چنین شرایطی علاوه بر علاقه و شور و هیجان، ممکن است فشارهای جدیدی را نیز احساس کنید.

نگرانی: مؤلفهٔ شناختی اضطراب است و اغلب ممکن است حتی پیش از یک تهدید بالقوه ایجاد شود. زمانی که ما نگران هستیم، به‌طور مداوم از خود سؤال «چه می‌شود اگر ...» را می‌پرسیم. نگرانی خیلی شبیه حل مسأله است، اما ما در هنگام نگرانی، به‌جای حل مشکلات، اغلب از یک مشکل بالقوه، به‌سوی مشکل دیگری در رفت‌وآمد هستیم و به‌سختی بر کاری که در دست داریم، تمرکز می‌کنیم.

ما مجدداً در فصل دوم به شرح نگرانی، به همراه جزئیات بیشتر خواهیم پرداخت.

همان‌طور که من (لیزابت رومر) دربارهٔ نوشتن این کتاب فکر می‌کنم و از خودم می‌پرسم: «چه می‌شود اگر نتوانیم این مفاهیم را واضح و روشن برای شما توضیح دهیم؟» و «چه می‌شود اگر روش بهتری برای شروع این تغییرات وجود داشته باشد؟»

شما نیز هنگامی که در حال رانندگی به‌سوی محل کارتان هستید، با خودتان فکر کنید که «چه می‌شود اگر برای مادرم که قصد دارد آخر هفته به مسافرت برود، اتفاقی بیفتد؟»

و یا زمانی که تلاش می‌کنید به خواب بروید، مدام به این فکر کنید: «چه می‌شود اگر با وجود صدای زنگ ساعت، خواب بمانم؟»، «چه می‌شود اگر فردا ترافیک سنگینی باشد و من به قرار ملاقاتم دیر برسم؟»

ترس و اضطراب متشکل از چیست؟

لطفاً این را امتحان کن

لحظه‌ای به این فکر کنید که چگونه شما متوجه می‌شوید مضطرب هستید و یا ترسیده‌اید؟ برای یافتن پاسخ این سؤال، مواقعی که اخیراً این احساسات را تجربه کرده‌اید در نظر بگیرید. متوجه چه چیزی شدید؟ آیا چنین احساساتی در بدن شما وجود دارد؟ چه فکری دارید، چه چیز به خودتان می‌گویید؟ در آن موقعیت چه احساساتی را تجربه کردید؟ چه کاری انجام دادید؟ پس از اینکه به این موارد فکر کردید، به فهرست موجود در صفحات ۳۴-۳۳ نگاهی بیندازید و هر یک از واکنش‌های ذکر شده را بررسی نمایید.

هر یک از ما معمولاً به شیوهٔ متفاوتی ترس و اضطراب را تجربه می‌کنیم، ممکن است که ما ...

- متوجه احساسات بدنی زیادی بشویم.
- پی ببریم که ذهن ما به‌واسطه داشتن افکار منفی و ترسناک، بسیار شلوغ شده است.
- احساس کنیم ذهن ما کاملاً خالی است.
- نشانه‌های رفتاری اضطراب برای ما بسیار واضح و روشن باشد (برای مثال، از موقعیت‌هایی که موجب اضطراب ما می‌شود، اجتناب کرده و یا مواجهه با چنین شرایطی را به تعویق بیندازیم).
- پی‌بردن به نشانه‌های رفتاری اضطراب دشوار باشد (مانند اینکه تا زمانی به انتخاب‌های خود توجه بیشتری نداشته باشیم، نمی‌توانیم پی ببریم که چگونه این موقعیت‌ها و فرصت‌های اجتماعی را از دست داده‌ایم).
- در زمانی که می‌ترسیم، فقط احساس ترس داشته باشیم.
- به‌طور هم‌زمان تعداد زیادی از هیجانات مانند ترس، خشم، نفرت و ناامیدی را تجربه کنیم.
- دقیقاً بدانیم که در حال تجربهٔ چه هیجاناتی هستیم.
- فقط متوجه احساس «بد»، «آشفته»، «بی‌حسی» و یا حتی «فروپاشی» شویم.