

اضطراب را اینجا واگذار

کتابچه راهنمای خلاق برای کاهش استرس و بازیابی آرامش

تألیف
لیزا ام. شاب

ترجمه
دکتر هدی پوررضائیان
استادیار دانشگاه تهران


newharbinger
publications
(با مجوز رسمی ترجمه)



«این کتاب تمرین‌هایی عملی برای کمک به خوانندگان در هر سن و سالی فراهم می‌سازد تا بر اضطراب غلبه کنند. از خواننده درخواست می‌شود به جای مطالعه متنی خشک، تمرین‌های جای خالی موجود در سراسر کتاب را تکمیل کند. یادگیری به واسطه کنش، رویکردی قدرتمند است. بسیاری از کتاب‌های خودیاری دربردارنده تمرین‌هایی هستند اما کتاب اضطراب را اینجا و آنجا منحصر به فرد است زیرا تمرین‌های متنوع و آسان را از ابتدا تا انتهای کتاب پیشنهاد می‌کند.»

— دکتر ادموند ج. بورن، مدیر سابق مرکز درمان اضطراب در سانتا روزا، کالیفرنیا؛ و نویسنده کتاب کار اضطراب و هراس خاص

«درمان موفق، کاری دشوار است که معمولاً از طریق دیدار با یک درمانگر رخ می‌دهد. کتابچه لیزا شاب آنچه را وعده می‌دهد فراهم می‌آورد: یک راه جایگزین هموار و مستقیم برای بازیابی آرامش. شاب این راه را سرگرم‌کننده می‌سازد و روندی گام به گام به سوی خودآگاهی و دستیابی به هدف تدارک می‌بیند. درمانی که شبیه درمان به نظر نمی‌رسد. من فکر می‌کنم این درمان یک مکمل ارزشمند برای هر کدام از برنامه‌های درمانی حرفه‌ای است و شما در ابداع آن موفق بوده‌اید.»

— دکتر رونالد دی. گروت، روان‌پزشک دارای گواهی تخصصی، و رئیس سابق انجمن روان‌پزشکی مینه‌سوتا

«کتاب لیزا شاب برای متخصصان سلامت روان، کتابی ضروری است. این کتاب در اصل شامل کاربرگ‌هایی با طراحی مناسب است که درمانجو را درگیر شفای خویش می‌سازد. درمانجویان با بهره‌مندی از مجموعه ابزار سلامت روان که در طول زندگی به کارشان می‌آید، به نوعی احساس مدیریت بر بهزیستی هیجانی‌شان دست می‌یابند. این کتاب بر پایه نظریه روان‌شناختی درستی استوار شده است، پشتوانه‌ای از تجربه گسترده دارد و از همه بهتر اینکه کارایی دارد!»

— لین آر. موسمن، کارشناس ارشد، مشاور حرفه‌ای بالینی دارای مجوز^۱، ناظر کارورزی دانشجویان تحصیلات تکمیلی در مؤسسه خانواده دانشگاه نورث‌وسترن، و مدیر سابق خدمات بالینی در مشاوره جوانان و خانواده

«من عاشق این کتاب هستم، و ای کاش وقتی سال‌ها قبل کارم را شروع کردم به‌خاطر درمانجویانم آن را در اختیار داشتم. این کتاب، کتابی خردمندانه، کاربردی، خلاقانه و شفاف‌بخش است بی‌آنکه تهدیدکننده باشد. من به‌طور خاص برای رویکرد کل‌نگر آن که شامل تنفس، حرکت، طراحی، موسیقی و تخیل است ارزش قائلم. این نکته نیز مهم است که پیشنهادها اگرچه گاهی عجیب به نظر می‌رسند بر مبنای دانش هستند. من این کتاب را برای کاربست فردی یا گروهی، به‌شدت توصیه می‌کنم.»

— باربارا بلیک، کارشناس ارشد، هنرمند، معلم و روان‌درمانگری با سی سال تجربه

«کتاب اضطراب را اینجا و بگذار شاب مجموعه‌ای کامل از رهنمودهای نوشتاری را با رویکردی خلاقانه و بینش‌گرا برای درک بهتر اضطراب عرضه می‌دارد. موضوعات گسترده و مبتنی بر شواهد این کتابچه جذابیت وافری برای واکاوی بهوشیار اضطراب در تمام حالت‌ها دارد، و فضایی برای پرداختن به هیجانات شدید، شناخت‌های ناکارآمد و نشانه‌های جسمی اضطراب فراهم می‌کند. این کتاب، منبعی عالی برای کاوش فردی یا کاربست کمکی در مشاوره است.»

— دیوید اچ. کلمانسکی، دکترای روان‌شناسی، کارشناس ارشد بهداشت عمومی^۲، استادیار روان‌پزشکی دانشگاه ییل، و یکی از نویسندگان کتاب اجازه ندهید اضطراب شما زندگی‌تان را اداره کند

1 Licensed Clinical Professional Counsellor (LCPC)

2 Master of Public Health (MPH)

«من سال‌هاست که لیزا شاب را می‌شناسم و او را نویسنده و درمانگری مستعد می‌دانم. بسیار خوشحالم که کتابچه‌ای به قلم او دارم که می‌توانم آن را به مراجعان بزرگسال خود توصیه کنم. امروزه اضطراب ریشه بسیاری از مشکلات سلامتی ما است و این کتابچه تمرین‌های مفیدی را برای کاهش تأثیرات آن ارائه می‌دهد.»

— دکتر کارن جودی، پزشک داخلی مجموعه پزشکی نورث‌وسترن

«از اضطراب خفیف تا ناتوان‌کننده رنج می‌برید؟ کتابچه اضطراب را اینجا و بگذار لیزا شاب هدیه‌ای برای مراقبت از خویشتن است. این کتاب که پر از تمرین است به مدیریت زندگی‌تان و بازپس‌گیری آن از اضطراب کمک می‌کند. شاب ابزارهایی کاربردی برای ترغیب آگاهی، اراده، آرمیدگی و حواس‌پرتی ارائه می‌کند - که همگی برای کمک به کاهش نشانه‌های رنج‌آور جسمی، هیجانی و شناختی لازم هستند. از این کتاب برای طرح‌ریزی یک برنامه مراقبت از خویش استفاده کنید و فراموش نکنید که الفبای لذت - و - شادی را نیز در آن برنامه جای دهید!»

— دایان هاوون - اسمیت، مددکار اجتماعی بالینی دارای مجوز¹

روان‌درمانگر خصوصی در پورتلند، اورگان

«اضطراب را اینجا و بگذار، کتاب کار فوق‌العاده‌ای است که خواننده را در پیچ‌وخم‌های اضطراب، با رویکردی آرامش‌بخش، منطقی و سرگرم‌کننده هدایت می‌کند. لیزا شاب راهبردهایی چندوجهی شامل تمرین تنفس، نویسندگی خلاقانه، کاوش حسی، هنر و فنون آرمیدگی را ارائه می‌دهد. خواننده آرام‌آرام ترغیب می‌شود که از طریق به‌کارگیری افکار و احساساتش، روی نشانه‌هایش کار کند تا مدیریت اضطرابش را به دست آورد.»

1 Licensed Clinical Social Worker (LCSW)

— جولی گرینر-فریس، مددکار اجتماعی بالینی مستقل دارای مجوز^۱،
مدیر ارشد مراقبت اجتماعی ریورساید^۲، و یکی از نویسندگان
کتاب کار یوگا-رفتاردرمانی شناختی برای اضطراب^۳

1 Licensed Independent Clinical Social Worker (LICSW)

2 Riverside Community Care

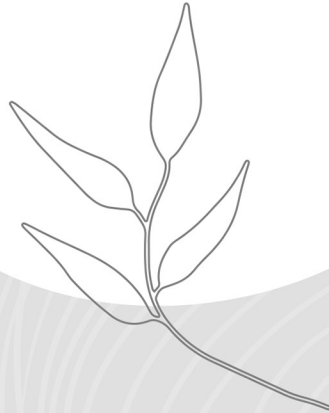
3 The Yoga-CBT Workbook for Anxiety

یادداشت ناشر اصلی

این کتاب به منظور فراهم سازی اطلاعات دقیق و قابل اعتماد راجع به موضوع اصلی، طراحی شده است و با این توافق فروخته می شود که ناشر هیچ نقشی در ارائه خدمات روان شناختی، مالی، قانونی یا سایر خدمات حرفه ای ندارد. اگر به کمک یا مشاوره تخصصی نیاز دارید باید به یک متخصص واجد شرایط مراجعه کنید.



از اینجا شروع کنید



“

من همیشه وحشت زده هستم.
تا سرحدّ مرگ، ترسیده.
اما هرگز به ترس اجازه
نداده‌ام مرا متوقف سازد.
هرگز!

– جورجیا اوکیف

”

مهم نیست که چه کسی هستید یا کجا می‌روید، اضطراب ممکن است شما را پیدا کند. اضطراب می‌تواند آزاردهنده، طاقت‌فرسا یا چیزی مثل اینها باشد. اما هر قدر هم که به شما ضربه بزند بدین معنا نیست که حتماً باید شما را ضربه‌فنی یا سرنگون کند. هیچ‌کس اضطراب را دوست ندارد اما به این معنی نیست که اضطراب حتماً می‌تواند زندگی شما را نابود کند یا ادارهٔ آن را به دست بگیرد!

رهنمودهای این کتاب برای کمک به شما طراحی شده‌اند تا اضطراب را رها کنید، بگذارید برود و اجازه دهید اندکی نور به‌سوی شما بتابد! این رهنمودها می‌توانند شما را هم در غلبه یافتن آنی بر اضطراب و هم در مدیریت آن به مرور زمان، یاری کنند. اضطراب تا حدی بخش طبیعی زندگی روی این سیاره است اما حتی اگر نتوانیم کاملاً از شر آن خلاص شویم، نباید اجازه دهیم ما را از جست‌وجوی شادی یا رسیدن به رؤیایمان بازدارد.

پس با قلبی پرامید، ذهنی گشوده و احساسی از امکان‌پذیری به‌سراغ این صفحات بیایید. شما قادر به مدیریت اضطراب هستید!



۱. سعی کنید خودتان را به خاطر احساس اضطراب، قضاوت نکنید! اضطراب دوست دارد منبع تغذیه خودش باشد، بنابراین احساس اضطراب در مورد احساس اضطراب، فقط سبب می‌شود که احساس اضطراب بیشتری داشته باشید.

سعی کنید نفس بگیرید و این احساس را بپذیرید.
فقط از این طریق است که می‌توانید آن را رها کنید.

۲. رهنمودهای نوشتاری در این صفحات فقط آغازگر هستند. آنها اینجا هستند تا شما را به شروع حرکت دعوت کنند، اما اینکه بعد از آن شما به کجا بروید به خودتان بستگی دارد! بنابراین نوشتن به جای ترسیم، برش زدن به جای چسباندن، یا چرخیدن به هر سمت و سویی که حس خوبی به ارمغان بیاورد اشکالی ندارد!

۳. اینجا پاسخ «درست» وجود ندارد. رهنمودها را با پیروی از قلب خود دنبال کنید. اینجا درست و غلط وجود ندارد! به شهود خود اعتماد کنید تا شما را به سوی هر آنچه برای بیانگری نیاز دارید هدایت کند.

۴. آگاه باشید که مجبور نیستید رهنمودی را که به نظر می‌رسد سبب افزایش اضطراب‌تان می‌شود انجام دهید! ممکن است این امر رخ دهد اما نگران نباشید. اگر رهنمودی را اجرا کردید که مناسب نبود، کافست بگردید و بگردید تا رهنمود بهتری پیدا کنید. همیشه می‌توانید رهنمود قبلی را دوباره امتحان کنید یا روی آن خط بکشید و رهنمود دیگری را روی صفحه اجرا کنید.

۵. سعی کنید رها شوید و کمی بازی کنید. غل‌وزنجیر دوران بزرگسالی را بشکنید! اندکی از مسئولیت فاصله بگیرید و به خودتان اجازه دهید که با حسی از رهایی و کمی سرگرمی، در این صفحات غرقه شوید.

حالا همه آنها را خط بزنید! اینجا هیچ کدام از آنها ضروری نیستند!

۲. تمام چیزهای بدی را که تا به حال در مورد اضطراب شنیده‌اید فهرست کنید:

اینها را هم خط بزنید!

در این کتاب، اضطرابتان می‌تواند شما را به نکات خوب برساند!

۳. بلند شوید و خودتان را تکان دهید! (بله، جدی.) هاکی پاکی^۱ بازی کنید، چرخ بزنید، بچرخید و فریاد بزنید، طوری پایکوبی کنید که انگار هیچ کس شما را تماشا نمی کند، مانند کودکان تکان بخورید- آنقدر که سست و آرمیده شوید!

۴. چیزی را که اکنون به آن فکر می کنید یا احساسش می کنید بنویسید یا ترسیم نمایید.

قانون ها یا پاسخ های اشتباه اصلاً وجود ندارند!

○ نفس بکشید ... لبخند بزنید ... و ذهن خود را به روی آسودگی بگشایید ...

نکته مهم: با وجود تمام شوخ طبعی یا حماقت فلاقتانه ای که ممکن است در این صفحات بیابید، لطفاً به یاد داشته باشید که تمام رهنمودهای این کتاب بر پایه نظریه مدیریت اضطراب بالینی هستند. از این رو، در حالی که خودتان را به آن راه می زنید و بیانگری می کنید، تکنیک های مدیریت اضطراب را هم می آموزید. ما این امر را «درمانی که شبیه درمان نیست» می نامیم. **لذت ببرید!**



شما به خانه می‌آیید و یادداشتی روی یخچال تان پیدا می‌کنید.



من تو را ترک کرده‌ام و
هرگز برنمی‌گردم!
سعی نکن مرا پیدا کنی.

امضا،
اضطراب تو

چه احساسی دارید ... و چه خواهید کرد ...؟



الفبای شادی و لذت

برای هر حرف، چیزی بنویسید که باعث می شود لبخند بزنید.

الف	-----
ب	-----
پ	-----
ت	-----
ث	-----
ج	-----
چ	-----
ح	-----
خ	-----
د	-----
ذ	-----
ر	-----
ز	-----
ژ	-----
س	-----
ش	-----

ص

ض

ط

ظ

ع

غ

ق

ق

ر

ز

ل

م

ن

و

ه

ی

کمد‌های مغزتان را تمیز کنید. کدام افکار قدیمی، ناخواسته و اضطراب‌آور را می‌توانید از بین ببرید؟ اینجا تپه‌ای از این افکار بسازید: