اضطرابت را اینجا وابگذار

کتابچهٔ راهنمای خلاق برای کاهش استرس و بازیابی آرامش

تألیف

لیزا ام. شاب

ترجمه

دکتر هدی پوررضائیان

عضو هیئت علمی گروه روانشناسی دانشگاه تهران

کتاب ارجمند

از اینجا شروع کنید

من همیشه وحشت‌زده هستم.
تا سرحد 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 مثلِ 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 یافتنِ آنی بر اضطراب و هم در مدیریت آن به مرور زمان، یاری کنند. اضطرابَ 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 رؤیاهایمان 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 به‌خاطر احساس اضطراب، قضاوت نکنید! اضطراب دوست دارد منبع تغذیهٔ 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 سمت‌وسویی 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 به‌سوی 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، کافیست 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.

۱. تمام آیین‌های نگارش را که به یاد می‌آورید فهرست کنید:

حالا همهٔ آنها را خط بزنید! اینجا هیچ‌کدام 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.) هاکی‌پاکی[1] بازی کنید، چرخ بزنید، بچرخید و فریاد بزنید، طوری پایکوبی کنید که انگار هیچ‌کس شما را تماشا نمی‌کند، مانند کودکان تکان بخورید- آنقدر که سست و آرمیده شوید!

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

قانون‌ها یا پاسخ‌های اشتباه اصلاً وجود ندارند!

۵. نفس بکشید ... لبخند بزنید ... و ذهن خود را به‌روی آسودگی بگشایید ...

نکتهٔ مهم: با وجود تمام شوخ‌طبعی یا حماقت خلاقانه‌ای که ممکن است در این صفحات بیابید، لطفاً به یاد داشته باشید که تمام رهنمودهای این کتاب بر پایهٔ نظریهٔ مدیریت اضطراب بالینی هستند. از این‌رو، در حالی که خودتان را به آن راه می‌زنید و بیانگری می‌کنید، تکنیک‌های مدیریت اضطراب را هم می‌آموزید. ما این امر را «درمانی که شبیه درمان نیست» می‌نامیم. ***لذت ببرید!***

1 Hokey Pokey (نوعی رقص کودکانه)

شما به خانه می‌آیید و یادداشتی روی یخچال‌تان پیدا می‌کنید.

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

امضا،
اضطراب تو