

رهایی از وسوسه فکری

مترجم:

سید حمید شجاع الدین

سرناسه : مکدانا، باری McDonagh, Barry

عنوان و نام پدیدآور: رهایی از وسواس فکری / [باری مکدانا]؛ مترجم سیدحمید شجاع‌الدین.

شناسه افزوده : شجاع‌الدین، سیدحمید، ۱۳۶۷ - مترجم

وضعیت فهرست نویسی : فیا

مشخصات نشر : شیراز: ارم شیراز، ۱۳۹۵.

مشخصات ظاهری : ۲۰۰ ص.؛ مصور.؛ ۱۷/۲۵×۲۴/۵ س.م.

شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۷۸۹۷-۱۷-۱

یادداشت: عنوان اصلی: Panic away : how to end panic attacks and general anxiety fast, 2010.

موضوع : حمله‌های سراسیمه‌زا -- به زبان ساده

موضوع : حمله‌های سراسیمه‌زا -- درمان -- به زبان ساده

موضوع : سراسیمه‌زدگی -- به زبان ساده

موضوع : سراسیمه‌زدگی -- درمان -- به زبان ساده

رده بندی دیوید ۶۱۶/۸۵۲۲۳

رده بندی کسره: ۸۱۲.۳۴ ر ۶۶ م ۵۳۵ RC

شماره کتشناسی: ۳۹۷۰۸۰۵

نام کتاب: رهایی از وسواس فکری

مترجم: سیدحمید شجاع‌الدین

صفحه آرا: محبوبه براهیمیان

تیراز: ۱۰۰۰ جلد

قطع: وزیری

قیمت کتاب به همراه CD: ۱۶۰۰۰ تومان

تعداد صفحات: ۲۰۰ ص

ناشر: انتشارات ارم شیراز

لیتوگرافی و چاپ: واصف

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۵

لیتوگرافی، چاپ و صحافی: واصف

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۸۹۷-۱۷-۱

مدیر مسئول انتشارات: دکتر مسعود صفر

آدرس: شیراز- میدان دانشجو- مجتمع پزشکی نشاط- طبقه چهارم- انتشارات ارم شیراز

تلفن: ۰۷۱-۳۶۴۶۲۰۷۷ فاکس: ۰۷۱-۳۶۴۶۲۰۵۸

وب سایت: www.erampub.ir

طبق قانون حمایت از آثار مؤلفین و مترجمین، تمامی حقوق جهت مؤلف و ناشر بر اساس قرارداد فی مابین محفوظ است و هرگونه کپی برداری ممنوع و پیگرد قانونی دارد.

پیش گفتار مترجم

حملات اضطراب به عنوان رایج‌ترین درگیری فکری در دنیا شناخته می‌شود. برای کاهش و برطرف نمودن آن راه‌های متفاوتی پیشنهاد شده است که می‌توان به دارو درمانی، هیپنوتیزم، مدیتیشن و... اشاره نمود. این کتاب نیز با روشی متفاوت توانسته است به بسیاری از افراد در رهایی سریع‌تر از اضطراب‌هایی که خالی از هرگونه منطق می‌باشد کمک‌سایانی کند و به نگرانی‌های معمول آن پاسخ مناسبی دهد. برای رهایی از وسواس و اضطراب در کنار استفاده از هر روشی نیاز به امید و تلاش است. این مشکلات طی دوره‌ای گاهی می‌یابد و افراد بعد از مدتی به روال عادی زندگی خود بازمی‌گردند. مترجم علاقمند است تا این زمینه آگاهی افراد و جامعه را به اینگونه از مسائل افزایش دهد.

در پایان از خانم پری جلالی برای ویرایش کتاب و همچنین از برادرانم برای کمک در اتمام این کتاب نهایت تشکر را دارم. در کنار این کتاب انجمنی رایگان تحت عنوان www.relaxzone.ir برای راهنمایی و ضرورت در این زمینه ایجاد شده است که امیدوارم خوانندگان این کتاب از این انجمن نیز نهایت استفاده را ببرند.

سیدحمید شجاع‌الدین

آبان ۱۳۹۴

۱۲.....	پیشگفتار
۱۴.....	مقدمه
۲۲.....	علت وسواس فکری
۳۰.....	تکنیک ۷-۲۱
۴۰.....	روش شماره معکوس ۲۱ - بیه ای
۶۴.....	موقعیتهای مختلف و نحوه ی استفاده از مارش معکوس ۲۱ ثانیه ای
۶۴.....	اضطراب از رانندگی
۷۲.....	ترس از بیرون رفتن از خانه
۷۸.....	ترس از پرواز
۸۴.....	ترس از سخنرانی
۹۷.....	حذف اضطراب فراگیر
۱۰۶.....	بهبود د.ق.ت.ی
۱۰۷.....	درمان گروهی
۱۰۹.....	قبول کردن
۱۱۵.....	تغییر سبک زندگی

۱۲۰.....	یافتن معنا.....
۱۲۵.....	افکار ناخواسته.....
۱۲۶.....	پذیرش ایده آل.....
۱۳۱.....	تصورات ذهنی.....
۱۳۹.....	حسهای مختلف بدن در هنگام اضطراب.....
۱۴۰.....	تکنیک سمفونی.....
۱۴۲.....	تکذیب نجان قهوه.....
۱۴۴.....	کنترل اضطراب در صبح.....
۱۴۸.....	کم خوابی و حمله‌ی اضطراب در شب.....
۱۵۴.....	درمان فوبیا.....
۱۵۶.....	ترس از جمع.....
۱۵۸.....	کنترل وسواس عملی.....
۱۵۹.....	روبه‌رو شدن با شکست.....
۱۶۶.....	بیرون آمدن از حاشیه.....
۱۶۷.....	داروهای اضطراب.....
۱۶۹.....	تردیدهای رایج در مورد حمله وسواس فکری.....
۱۹۶.....	نتیجه‌گیری.....

به نام خدا

هدف این کتاب ارائه‌ی اطلاعاتی دقیق و معتبر در مورد وسواس فکری و نیز پیشنهاد راه‌حلهایی برای رفع و یا کاهش آن است. در صورت تشخیص دکتر متخصص جهت مصرف دارو برای کنترل وسواس فکری، باید طبق دستور پزشک اقدام شود.

تمام حقوق این اثر طبق قانون حق تکثیر است و هر نوع انتشار و انتقال مطالب این کتاب به هر وسیله‌ای، چه الکترونیکی و یا از طرق دیگر از جمله فتوکپی، ضبط و یا هرگونه منبع ذخیره اطلاعات، بدون اجازه ناشر غیر قانونی است.

نقل قول‌هایی از خوانندگان این کتاب:

- برای من جای سؤال است که چرا متخصص‌های دارویی که چندین سال تحت مداوای آنها بودم راهکارهای شما را به من معرفی نکردند، درحالی که بسیار ساده هستند.

- این مطلب را از فرط خوشحالی می‌نویسم. دیگر زندانی ذهنم نیستم. دیروز و امروز با ماشینم رانندگی کردم. رانندگی مخصوصاً در ترافیک همواره بزرگ‌ترین ترس من بوده است، امروز درحالی رانندگی می‌کنم که اگر هیچ‌گونه حمله‌ی وسواس فکری نداشتم. اکنون از زندگیم بیشتر راضی هستم.

- ۱۵ سال زندگی سختی همراه با وسواس فکری داشتم، تمام مشغله‌ها، داروها و کتاب‌هایی که در این مدت استفاده کردم، تنها مسکنی برای ترس‌هایم بودند. اما حمله‌ی وسواس فکری را درمان نکردند. کتاب شما از آغاز تا پایان برایم جذاب بود. دانش شما مرا به آرامش رساند و همچنین واژه‌ها کاملاً ساده و قابل فهم بودند.

- این کتاب و اثرات مفیدی که بر من گذاشته است، در مقایسه با روش‌های مختلف دیگر از جمله هیپنوتیز، مدیتیشن و روش‌های انحراف افکار، نتیجه‌ی

بهتری داشت. دیگر آن روزها و شب‌هایی که افکار آزارم می‌دادند به پایان رسیده است. من عاشق این کتاب هستم.

- به‌عنوان فردی که همیشه در مسافرت‌های کاری هستم این کتاب یک داشته‌ی با ارزش در زندگیم است. روش‌های این کتاب را که از شش هفته پیش یاد گرفته و به کار بردم، نتایج مثبتی برایم به ارمغان آورده است و در کنترل شرایط به من کمک زیادی کرده است.

- تأثیرات این کتاب برایم باور نکردنی است. برای فردی مثل من، که مدت زمان زیادی با ترس فکری شدید در زندگی روبه‌رو بوده‌ام، کتاب شما نتایج مثبت زیادی برایم داشته است.

- قبل از مطالعه این کتاب، من واقعاً در ترس‌هایم غرق شده بودم، زمانی که خانه را ترک می‌کردم حمله‌ی وسواس فکری شروع می‌شد و مرا به نقطه‌ای رسانده بود که دیگر نمی‌خواستم خانه را ترک کنم. اما اکنون نردی خوشبخت و خوشحال هستم، برای فرزندانم مادر بهتری شده‌ام، و زندگیم شاهد تغییرات بسیار مثبت و چشمگیری شده است. دیگر علاقه‌ای به ماندن در خانه ندارم و دیگر هیچ وقت به علت ترس و اضطراب، خریدهایم را به افراد دیگری نمی‌دهم.

- من از وسواس فکری رنج بسیاری کشیده‌ام، هجده سال اسیر آن بودم. برای فرار از حمله‌ی وسواس فکری از الکل و مواد مخدر استفاده می‌کردم. اوایل اعتمادی به این کتاب نداشتم، اما دیگر برای سوار شدن به هواپیما نیازی به عصا ندارم و از تعطیلات هم واهمه‌ای ندارم، چرا که زندگی برایم بسیار تغییر کرده است.

- قبلاً اگر می‌خواستم رانندگی کنم ترس تمام وجودم را در برمی‌گرفت، ترس از اینکه چه اتفاقی خواهد افتاد، سرکار رفتن را برایم ترسناک کرده بود. خودم را از بیرون رفتن و تمام

خوشی‌ها منع کرده بودم. تمام آن افکار به کلی تغییر کرده است، و دیگر آن هیجانات
دلهره‌آور روزانه را ندارم و خیلی به ندرت اتفاق می‌افتند. وسواس فکری برایم دیگر وحشتی
ندارد. از شما تشکر می‌کنم که روشی طبیعی برای روبه‌رو شدن با آن را به من یاد دادید.

www.ketab.ir

پیش گفتار

هر فرد می‌تواند اضطراب‌ها و وسواس فکری خود را با اجرای تکنیک‌های این کتاب برطرف سازد. هیچ استثنایی وجود ندارد. با اطمینان از اثرگذاری روش‌های کتابم دفاع می‌کنم چرا که برطرف شدن اضطراب‌های افراد بی‌شماری را دیده‌ام حتی برای آنهایی که فکر می‌کردند وسواس فکریشان علاج ناپذیر است جواب داده است. در اینجا باید به افراد بی‌شماری اشاره کنم که علیرغم سال‌ها معالجه، با روش‌های مختلفی همچون مصرف انواع قرص‌ها و مشورت با پزشکان نتوانستند بر اضطراب خود را غلبه کنند اما با اجرای روش‌های این کتاب توانستند بر اضطراب‌هایشان فائق شوند و نامه‌های زیادی همچون مورد زیر برای من ارسال کرده‌اند:

دوست داشتم با این کتاب زودتر آشنا می‌شدم. سال‌های زیادی با روش‌هایی غلط با اضطراب برخورد می‌کردم. آرزویم این بود که ای کاش زودتر با این کتاب آشنا می‌شدم.

اگر شما با تجربه‌ی وسواس فکری و اضطراب‌های زیادی روبه‌رو بوده‌اید، احتمال دارد این حس در آن مواقع به شما دست داده باشد که انگار زمان از زیر پاهایتان خالی می‌شود. این کتاب به زبان ساده و به صورت تدریجی روش‌هایی را آموزش می‌دهد. دوباره حس آرامش و امنیت به شما بازگردد. همچون بسیاری از اهداف مهم و با ارزش که این کتاب برای آن تلاش کنید لازم است مطالبی که یاد می‌گیرید را انجام داده و پس از تمرین این روش‌ها مشاهده خواهید نمود که حمله‌های وسواس فکریتان برطرف خواهد شد.

مطالبی که در این کتاب ارائه شده منحصر به فرد هستند. شما هیچ مطلب تکراری که قبلاً در مورد اختلالات اضطرابی گفته شده است را در این کتاب نخواهید یافت. البته هیچ گونه ادعایی در مورد اینکه روش‌های من سودمندترین راه برای رفع اختلالات اضطرابی است ندارم

چرا که من اولین فردی نیستم که خالق روش‌های متفاوت جهت درمان اضطراب‌های فکری است. پزشکان بسیاری از جمله : خانم دکتر کلرویکس و آقای دکتر ویکتور فرانکل به معرفی اصول مشابهی برای برطرف کردن اختلالات اضطرابی پرداخته اند. خود من نیز این روش‌ها را چند سال پیش برای برطرف نمودن وسواس فکری خود به کار بردم. با نتایجی که طی چندین سال بدست آوردم این آموزش را گردآوری کرده‌ام. برای من هم باعث خوشنودی بود که توانستم از این روش‌ها برای برطرف کردن اضطراب‌هایم استفاده کنم. بدون استفاده از نظرات سازنده کسانی که از اضطراب رنج برده‌اند امروز نمی‌توانسم این‌ها را برای برطرف کردن آن حالات ارائه کنم. امیدوارم شما هم این آموزش‌ها را با توجه به تجارب بدست آمده، مفید و اثربخش ببینید و آینده‌ای فارغ از اضطراب داشته باشید.

مقدمه

ژانت وقتی کارش در اداره تمام می‌شود، برای خرید روزانه به سوپر مارکت می‌رود. او چیزهای زیادی در ذهنش برای خرید داشت و بعد از تهیه‌ی آنها همگی را در سبد خرید گذاشت. هنگامی که رسید خرید را به همراه یک نوشیدنی خنک بررسی می‌کرد، متوجه چیز عجیبی که برایش در حال اتفاق افتادن بود، شد. احساس کرد که قلبش تند می‌زند به طوری که ضربان زیاد قلب را در گلویش خود احساس می‌کرد. ضربان قلبش باعث وحشت او شد. نوشیدنی را کناری گذاشت، سوزشی در بازو احساس کرد. این اولین بار بود که چنین حسی به او دست داده بود. حساسی گیج و وحشت زده شده بود. با خودش فکر کرد حتماً اتفاق خاصی به او افتاده است. در ذهنش دنبال بیماری‌های مختلفی می‌گشت به خود گفت: ممکن است شروع یک حملات قلبی باشد و یا شاید هم آلرژی به غذایی باشد که خورده است.

ژانت دل درد و سینه درد عجیبی پیدا کرد. مرتباً نفس نفس می‌زد و احساس تنگی نفس می‌کرد. نگاهی به آدم‌های اطراف انداخت احساس سرگیجه کرد و ترس تمام وجودش را گرفت. همین که این حس‌هایش بیشتر می‌شد به آن یقین رسیده بود که اتفاق بدی برای او خواهد افتاد. احساس کرد که باید آنجا را ترک کند. سید خرید را کناری گذاشت و با وحشت زیاد به سمت در خروج رفت.

ژانت اکنون در محیط آزاد بود و تا حدودی احساس آرامش می‌کرد. با داهن علایم بدن، احساس امنیت بیشتری می‌کرد. با وجود این که آرام شده بود، اما بهت زده بود و بدنش هم می‌لرزید، انگار مورد حمله قرار گرفته بود. ژانت هیچ وقت با چنین حس وحشتی مواجه نشده بود. هیچ وقت حس از دست دادن کنترلش را تجربه نکرده بود. با همسرش که آن

ساعت اداره بود تماس گرفت و موضوع را به او گفت و از همسرش خواست که بیاید تا به بیمارستان بروند.

چند ساعت بعد ژانت روی تخت بیمارستان دراز کشیده بود و منتظر نتیجه‌ی آزمایش بود. پزشک وارد شد و گفت: که هیچ گونه مشکل خاصی دیده نشده و این اتفاقی که افتاده است شبیه حمله‌ی وسواس فکری یا همان حمله‌ی اضطراب است این خبر برای او مایه‌ی آرامش شد اما با این حال حسابی برای او گیج کننده بود. با خودش فکر می‌کرد که وسواس فکری چیست؟ به آن‌ها می‌گوید خود افتاد که او هم وسواس فکری داشت، اما دقیقاً نمی‌دانست حمله‌ی وسواس فکری چیست؟ ژانت حتی نمی‌دانست در هنگام حمله‌ی وسواس فکری، احساس ترس به آن‌ها دست خواهد داد. با خوشحالی از اینکه مشکل خاصی وجود ندارد به همراه همسرش به خانه رفت و چند دقیقه بعد هم روی تخت‌خواب به خواب رفت.

از فردای آن روز ژانت به دنبال استرسی وسواس فکری بود این اتفاق را مثل یک رویای واقعی می‌دید. وقت ناهار، دوباره در فکر آزمایش بود خودش را متقاعد کرد که حتماً نتیجه آزمایش به درستی دیده نشده و مطمئناً چیزی بیشتر از اضطراب است. چند روزی با فکر اینکه دقیقاً چه اتفاقی در سوپر مارکت برایش افتاد آواره نمی‌شد، او هنوز از آن اتفاق احساس ترس می‌کرد و دائم فکر می‌کرد که دوباره با آن روبه‌رو خواهد شد. برای اولین بار در زندگی برای بیرون رفتن احساس ناامنی می‌کرد.

در دفتر حقوقی که کار می‌کرد دائماً احساس خستگی می‌کرد و نمی‌توانست روی چیزی تمرکز کند. زمان‌هایی هم که با همکارانش حرف می‌زد مرتباً در مورد مشکلش فکر می‌کرد. ژانت می‌ترسید باز آن حالت در محل کار برایش اتفاق بیفتد و همه مشکل او را بفهمند. اگر این اتفاق نمی‌افتاد باز از چیزهای دیگری می‌ترسید مانند اینکه پایش به بیمارستان روانی

باز شود یا اینکه نتواند بچه اش مراقبت کند و او را از دست بدهد. هر وقت درگیر این فکرها می‌شد، احساس بدی در شکم خود می‌کرد و دچار وحشت می‌شد.

ژانت می‌دانست با این فکرها هیچ اتفاقی نمی‌افتد ولی به درستی نمی‌توانست به خودش کمک کند. فکریهای اضطراب‌آور مرتباً به ذهنش می‌آمدند، خیلی هم سعی می‌کرد که این فکرها را از خودش دور کند، اما هرچه بیشتر تلاش می‌کرد این فکرها بیشتر به سراغش می‌آمدند.

سه هفته بعد پس اضطراب او بیشتر شده بود، تحت آزمایش‌های پزشکی که یکی از دوستانش معرفی کرده بود قرار گرفت اما چیز خاصی دیده نشد. خیلی امیدوار بود که مشکل خاصی پیدا شود. البته روانشناس آن تمرکز کند و آن را برطرف سازد. دکتر جدیدش نسخه‌ای از داروهای ضد اضطراب برای او نوشت که هنوز آنها را امتحان نکرده اما او همچنان با وسواس فکری روبه‌رو می‌شد.

اکنون ژانت وارد مرحله‌ای شده که به آن اخلاص اضطراب فراگیر می‌گویند. در این مرحله احساس اضطراب بیشتر طول می‌کشد. این نوع اضطراب از صبح شروع می‌شود و بیشتر روز فرد را درگیر خودش می‌کند. این نتیجه‌ی مستقیم گریز وسواس گونه به شرایط است. وسواس فکری که ژانت در سوپرمارکت تجربه کرده بود باعث وحشت و بهتش شده بود و با رشد این حس‌ها دچار اضطراب فراگیر گردید.

از زمان شروع وسواس فکری، زندگی ژانت به طور چشمگیری تغییر کرد. سفرش به اروپا با دوستان را لغو کرده بود و به خانواده همسرش گفته بود که در جشن کریسمس نمی‌تواند به آنها ملحق شود. همسرش سعی می‌کرد که بتواند زنش را درک کند، خیلی دوست داشت که او دوباره بتواند به خودش بیاید. اما بعد از مدتی نسبت به تغییرات همسرش دل‌سرد شده بود. باورش برایش سخت بود که چطور همسرش که یک وکیل با

اعتماد به نفس بود، به صورت ناگهانی و بدون علت مشخصی همچون سایه‌ای از گذشته خویش رفتار می‌کند.

تا چند ماه بعد ژانت همچنان بین حمله‌ی وسواس فکری و اضطراب فراگیر درگیر بود؛ در واقع او وارد یک حلقه‌ی حمله‌ی وسواس و اضطراب شده بود.

چیزهایی که ژانت تجربه کرده است، شاید موارد معمولی باشد که خیلی‌ها در مواقع حمله‌ی وسواس فکری و اضطراب تجربه کرده باشند. اما با این وجود این موارد از شخصی به شخص دیگر متفاوت است. بسیاری از افرادی که حمله‌ی وسواس فکری را تجربه می‌کنند، ممکن است دچار اضطراب فراگیر نشوند و یا ممکن است اضطراب فراگیر داشته باشند، اما با حمله‌ی وسواس فکری روبه‌رو نشوند.

همانطور که اشاره شد اضطراب‌ها علائم خاصی که در سوپرمارکت برای ژانت اتفاق افتاد شروع شد. با این اتفاق ژانت دچار یک دور برمی‌گردد و سردرگمی شده بود و احساس می‌کرد دنیا برایش دشوار شده است و احساس امنیت کم شده بود. افراد در زمانی که با حمله‌ی وسواس فکری خفیف مواجه می‌شوند، باید به تغییرات بدن که از نشانه‌های وسواس فکری است اهمیت زیادی دهند؛ چون این علائم از نشانه‌های شروع حمله‌ی وسواس فکری است.

همانطور که اشاره شد علائم بدنی از نشانه‌های شروع وسواس فکری است و یک حمله‌ی وسواس خود به خود اتفاق نمی‌افتد. قبل از شروع حمله‌ی وسواس اندکی یکسری از نشانه‌های مشخص ظاهر می‌شوند. حمله‌ی وسواس فکری بدون این علائم بدنی خود به خود اتفاق نمی‌افتد.

شاید فردی در موقعیتی مانند تئاتر، بدون مواجهه با این علائم دچار حمله‌ی وسواس فکری شود. این شخص نشانه‌های اولیه حمله‌ی وسواس فکری را به علت خستگی بسیار سطحی و سریع تجربه می‌کند و در نهایت دچار حمله‌ی وسواس فکری می‌شود. آن فرد هفته بعد که

در سالن تئاتر نشسته بود با خودش فکر می‌کند که دلیل اصلی حمله‌ی وسواس فکری قبلی‌اش ممکن است به علت ازدحام جمعیت بوده باشد.

این فکرها باعث اضطرابش می‌شود و دوباره نشانه‌های اضطراب ظاهر می‌شوند و به یک حمله‌ی وسواس فکری دیگر ختم می‌شود. همانطور که دیده شد یک دایره‌ی بسته و معیوب از ترس به وجود می‌آید. از این مرحله به مرحله‌ی ترس از دوباره ترسیدن می‌رسد که خیلی از افراد آن را به عنوان اختلالات اضطرابی می‌شناسند که به عنوان مرحله ترس از ترسیدن یا همان ترس از یک حمله دیگر شناخته می‌شود. افرادی که به صورت مداوم با حمله‌ی وسواس فکری روبرو می‌شوند حرف‌هایی از این قبیل را بیان می‌کنند:

نمی‌توانم جلای سم که راه خروج نداشته باشد. همین که احساس کنم جای غیر افتاده‌ام قلبم شروع به تپش می‌کند. دوست ندارم به تنهایی خرید کنم هروقت تنهایی این کار را می‌کنم احساس گرفتاری و سرخوردگی به من دست می‌دهد و دوست دارم فرار کنم. زمانی که با یک نفر حرف می‌زنم راحت هستم، اما همین که باید با چند نفر حرف بزنم احساس ناخوشایندی به من دست می‌دهد و دوست دارم اتاق را ترک کنم.

این کتاب به شما روش‌های جدیدی معرفی می‌کند و شما را برای رویارویی با وسواس فکری، توانمند می‌سازد تا اینکه بتوانید اضطراب فراگیرتان را از طرف نمایید. البته قبل از ادامه مباحث لازم است تا با یکسری از اصول مهم آشنا شوید.

اولین مطلب مهم در مورد حمله‌ی وسواس فکری و اختلالات اضطرابی این است که این یک بیماری روانی نیست. شما به صرف وجود این افکار، کنترل خود را از دست نمی‌دهید یا بعضاً از حالت طبیعی خارج نمی‌شوید.

مهم است بدانیم که اضطراب یک مشکل رفتاری است که با راهنمایی و اطلاعات درست برطرف می‌شود، بسیاری از افراد فکر می‌کنند اضطراب آنها نشانه‌ی یک بیماری روانی است،

در حالی که که اینگونه نیست. هر طوری که احساس کنید همانگونه عمل می‌کنید؛ چون دستگاه عصبی بالاترین حساسیت را دارد. مواردی همچون حس‌های ناخوشایند، وسواس فکری و اضطراب فراگیر همگی از نتایج حساسیت زیاد می‌باشند.

مطلب مهم دیگر این که اختلالات اضطرابی باعث کاهش شجاعت نمی‌شود، بلکه کاملاً برعکس است و افراد مضطرب واقعاً کارهای شجاعانه‌ای انجام می‌دهند. این افراد هر روز بیدار می‌شوند و با اضطراب‌هایشان روبه‌رو می‌شوند. این افراد در برابر هر شکستی با حس درونی خود برای تلاش بیشتر توافق می‌کنند که بسیاری از افراد معمولی توانایی آن را ندارند. کسانی که تجربه اضطراب زیاد را ندارند متوجه نمی‌شوند که این افراد با چه حدی از اضطراب روبه‌رو هستند.

با افراد مختلفی همچون اتان نشان‌ها، پلیس‌ها و سربازانی برخورد کرده‌ام که کارهای شجاعانه‌ای بسیاری انجام داده‌اند، ولی به صورت حضوری به من گفته‌اند که کنار آمدن با اضطراب‌هایشان بزرگترین چالش زندگی آنهاست البته آدم‌های معمولی نمی‌توانند اهمیت غلبه بر ترس از رانندگی در بزرگراه یا رفتن به آیسایا یا حتی خرید کردن را درک کنند. اما شخصی که دچار اضطراب است انجام دادن این کارها برایش موفقیت بزرگی محسوب می‌شود. شاید این کارها برای بسیاری اهمیت نداشته باشد اما برای افراد که روزانه با ترس‌های مختلفی روبه‌رو هستند واقعاً شجاعانه است.

خبر خوب این است که این شجاعت بدون پاداش نیست. وقتی کسی با اضطراب روبه‌رو می‌شود، قدرت درونی او برای حل مشکلات بیشتر می‌شود که یک شخص معمولی این توانایی را ندارد. اهمیت ندارد که چه کارهای شجاعانه‌ای انجام می‌دهید، اگر با چالش‌های مختلف روبه‌رو نشوید، مطمئناً از نظر درونی فرصتی برای پیشرفت پیدا نخواهید کرد.

این فرصتی است که اضطراب به افراد می‌دهد و در حقیقت باعث رشد آنها می‌شود و این مطلبی است که در این کتاب فرامی‌گیریم. مطلب مهم دیگر در مورد اضطراب این است که اضطراب هیچگونه خطری برای شما ندارد، در واقع وسواس فکری هیچ صدمه‌ای به شما نمی‌رساند.

احساس خطری که در هنگام وسواس فکری با آن روبه‌رو می‌شوید در واقع حسی است که انسان در مواقع خطر آن را تجربه می‌کند، این حس از دوران غارنشینی همراه انسان بوده است. در حقیقت این حس برای محافظت در برابر خطر است نه برای صدمه رساندن. پس با خیال راحت محاسن باژید هدف اصلی حس اضطراب، امنیت و سلامت شماست.

حقایق وسواس فکری

- یک بیمار، روانی نیست.
- علت فقدان شجاعت و شهادت نیست.
- وسواس فکری به شما آسیب نمی‌رساند.

وسواس فکری دشمن انسان نیست، بلکه نتیجه‌ی علائم اش‌العی است که بدن انسان به سیستم اعصاب می‌فرستد و مانند چراغ خطر عمل می‌کند. به همه حمله‌ی اضطرابی که تاکنون تجربه کرده‌اید فکر کنید شاید سخت بوده‌اند، اما شما همه‌ی آنها را پشت سر گذاشته‌اید و هنوز زنده و سالم هستید. علی‌رغم تمام افکاری که به شما تلقین می‌کردند که در حال مرگ هستید، باز هم زنده‌اید.

از همین ابتدای کتاب از شما می‌خواهم که بدانید شما سالم هستید و اضطرابتان قابل درمان است. احساسات ترس‌آوری که با آنها روبه‌رو می‌شوید چیزی بیش از

یک احساس نیست. شما با خواندن این کتاب از ابتدا تا انتها کاملاً در امنیت هستید. شما سالم هستید و بهتر خواهید شد و این شرایط هیچوقت برای همیشه طول نمی‌کشد! و این قطعاً باعث خشنودی شما خواهد شد.

این کتاب در برطرف کردن اضطراب‌های افراد بسیاری که همه‌ی جای این کره خاکی هستند خود را مسئول می‌داند. مهم‌ترین مطلب این کتاب روش ۷-۲۱ می‌باشد. می‌توانید فکر کنید این روش اولین راه حل جهت رفع اضطراب است. این روش از دو قسمت مجزا تشکیل شده است: قسمت اول آن، روش شمارش معکوس ۲۱ ثانیه‌ای برای توقف حمله‌ی وسواس فکری می‌باشد. قسمت دوم آن، برای کاهش اضطراب فراگیر می‌باشد. به کارگیری این دو روش منجر به یک راه حل قوی برای رهایی از اختلالات اضطرابی می‌شود.

تکنیک ۷-۲۱

تمرین ۷ دقیقه‌ای

توقف اضطراب فراگیر



شمارش معکوس ۲۱ ثانیه

✓ توقف حملات اضطراب

