

نگرانی کمتر، زندگی بیشتر

(تکنیک‌های توجه آگاهی برای رهایی از نگرانی)

* هشدارهای نادرست اضطراب را به چالش بکشید
* مطابق آنچه برای تان ارزش دارد تصمیم بگیرید، نه آنچه از آن می‌ترسید
* از مسائل هیجان‌های دردناک رها شوید
* فقط نسبت به خود و قدرت شخصی را پرورش دهید
..... و دل و جرات را کنید تا آن گونه که واقعاً می‌خواهید زندگی کنید

است:

دکتر سوزان اوره بو

دکتر لیزابت بو

ترجمه:

دکتر داریوش جلالی

کبری فتاحی



۱۳۹۶

اندر ستایش کتاب نگرانی کمتر، زندگی بیشتر

"این کتاب بسیار پرمحتوا چندین شیوه را به دست می‌دهد تا کمک کند خود را از نگرانی و اضطراب رها کنید. در عین حال که کاملاً علمی است، جذابیت نیز دارد و درک آن آسان است، و نقشه راه مهمی برای هدایت زندگی شادتر و رضایت‌بخش‌تر است."

دکتر کریستین نف، مؤلف کتاب شفقت نسبت به خود

"به خاطر اینکه در تمام زندگی‌ام از اضطراب رنج برده‌ام، کتاب‌های زیادی در مورد چگونگی مقابله با آن خوانده‌ام. این یکی از معدود کتاب‌هایی است که درمان شناختی - رفتاری، توجه‌آگاهی و تکنیک‌های مبتنی بر بدنش را یکپارچه می‌سازد و چگونگی استفاده از تعلیمات آنها را در زندگی روزانه نشان می‌دهد. من خواندن این کتاب را قویاً توصیه می‌کنم."

راجش وی

"این کتاب کمک خواهد کرد به صورت منسجمی در مسیر دگرگونی شخصی حرکت کنید. حسن رویکرد مؤلفان این است که آگاهی‌توجه‌آگاهی را با عمل ترکیب می‌کند تا آنچه را برای تان ارزش دارد دنبال کنید. برای کسی که در جستجوی رهایی از نگرانی است، این کتاب از زمره بهترین کتاب‌های راهنمایی است که دیده‌ام."

دکتر زیندل. سگال نویسنده همکار در تألیف کتاب تکنیک‌های توجه‌آگاهی برای مقابله با افسردگی

"سرعت زندگی بالاست و چالش‌های آن فراوان - دشوار است در همه‌چیز در آینده اتفاق می‌افتد نگران نباشیم. اینک کتاب تمرین آسانی را در اختیار داریم که با استفاده از آگاهی توجه‌آگاه نشان می‌دهد چگونه بر زندگی خود دوباره کنترل پیدا کنیم. این کتاب که توسط دو کارشناس جهانی در این موضوع به رشته تحریر درآمده است، می‌تواند کمک کند از سرعت تان بکاهید و ظرفیت خود را برای شادی بازباید."

دکتر دیوید بارلو نویسنده همکار در نگارش کتاب ۱۰ قدم تا کنترل استرس

"این کتاب تمرین منسجم، به دلیل استفاده از رویکرد گام به گام، به افرادی که با اضطراب و نگرانی کشمکش دارند کمک خواهد کرد تا از چنگال آنها رها شوند و زندگی دوباره‌ای را شروع نمایند."

دکتر استیون هیز، مؤلف کتاب ذهن را رها کن، زندگی‌ات را دریاب

"وقتی با نگرانی یا ترس در کشمکش هستیم، اغلب تلاش می‌کنیم این کشمکش با نیروی برشی را متوقف سازیم. این کتاب روش متفاوتی ارائه می‌دهد. دکتر اورسیلو و دکتر رومر به ما راه تغییر پاسخ‌هایمان را به آنچه احساس می‌کنیم و انجام می‌دهیم، نشان می‌دهند، و لحظه‌حال را با کنجکاوی و شفقت آینده‌مان سازند. اگر شما این راهبردهای ساده را تکرار کنید، دل و جرأت پیدا می‌کنید آینده‌ای را که مورد نظر شماست انتخاب کنید - و به زندگی‌ای که عاشقش هستید دست پیدا کنید."

دکتر رید ویلسون، مؤلف کتاب توقف سر و صدای ذهن

فهرست مطالب

۱۱		سیاس گزاری
۱۵		مقدمه
۱۵		چگونه از این کتاب بیشترین بهره را ببرید؟
۱۷		چه چیزی به شما آموخته خواهد شد
۱۸		آنچه نیاز خواهید داشت
۲۰		شروع کنید
۲۳		تفاوت بین دو وجه مضطربانه
۲۳		ایجاد وقفه در ترم مجدد
۲۵		بیشترین تلاش را در براسر این کتاب به کار ببرید
۲۹		بخش ۱- درک آبشار پاسخ های هیجانی مان- نخستین گام در ایجاد تغییر
۳۱		۱ درک ترس و اضطراب
۳۱		به دست دادن اصطلاحات درست و نادرست
۳۴		ترس و اضطراب از چه چیزهایی به وجود می آیند
۴۱		درک پاسخ ترس
۵۱		سئوال هایی که ممکن است در این نقطه داشته باشید
۵۵		۲ چگونه به چرخه نگرانی کشیده می شویم؟
۵۶		ماهیت نگرانی
۵۸		چرا نگرانی؟
۶۱		تحمل عدم قطعیت و نداشتن کنترل
۶۴		نگرانی در مقابل آماده سازی/ حل مسئله
۶۶		آگاه شدن از نگرانی
۶۸		سئوال هایی که ممکن است در این نقطه داشته باشید
۷۳		۳ چگونه هیجان ها شدید و طولانی می شوند
۷۴		هیجان های پاک و ناپاک
۷۹		هیجان های پاک، چگونه ناپاک می شوند؟
۹۱		هموار کردن مسیر تغییر

- سئوال‌هایی که ممکن است در این نقطه داشته باشید..... ۹۵
- ۴ چگونه تلاش برای کنترل، سوخت هیجان‌های ناپاک را تامین می‌کند..... ۹۷
- نمایل طبیعی برای اجتناب از درد..... ۹۸
- پیچیدگی‌ها و هزینه‌های تلاش برای کنترل..... ۱۰۰
- دلایل مربوط به اینکه نمایل داریم تلاش برای کنترل را حفظ کنیم..... ۱۰۵
- استفاده خود از راهبردهای کنترل را ارزیابی کنید..... ۱۰۷
- میل برای کنترل سایر چیزهای غیرقابل کنترل..... ۱۰۸
- سئوال‌ها: که ممکن است در این نقطه داشته باشید..... ۱۱۳
- ۵ چگر: کشش مان با ترس و اضطراب، جلوی پیشرفت ما را می‌گیرد..... ۱۱۷
- ارتباط بین ترس و اجتناب..... ۱۱۸
- رابطه بین اضطراب و غواص‌پرستی..... ۱۲۲
- هزینه شخصی کشمکش مان با ترس و اجتناب..... ۱۲۴
- سئوال‌هایی که ممکن است در این نقطه داشته باشید..... ۱۳۵
- خلاصه بخش ۱..... ۱۳۷
- بخش ۲- شکستن چرخه- پرورش آگاهی، بداندش و توجه آگاهی..... ۱۳۹
- ۶ پرورش آگاهی و کنجکاوی..... ۱۴۱
- چرا آگاهی کمک می‌کند..... ۱۴۱
- چگونه می‌توانیم آگاه‌تر شویم؟..... ۱۴۶
- کیفیت آگاهی: پرورش کنجکاوی..... ۱۵۱
- تقویت ماهیچه آگاهی کنجکاوانه..... ۱۵۴
- آگاهی کنجکاوانه بر اعمال مان اثر می‌گذارد..... ۱۵۸
- سئوال‌هایی که ممکن است در این نقطه داشته باشید..... ۱۶۰
- ۷ پذیرش آنچه پیش می‌آید..... ۱۶۳
- منظور ما از پذیرش چیست (و چه چیزی منظورمان نیست)..... ۱۶۴
- طناب را رها کنید و اجازه دهید وجود داشته باشد (به جای اینکه اجازه دهید دور شود)..... ۱۷۱
- پذیرش به عنوان عمل کردن نه احساس کردن - می‌توانیم عدم پذیرش را بپذیریم..... ۱۷۳
- سایر راهبردهایی که کمک می‌کنند پذیرش را پرورش دهید..... ۱۷۶
- شیوه‌های پرورش شفقت و مراقبت از خود..... ۱۸۲

- ۱۸۷ سوال‌هایی که ممکن است در این نقطه داشته باشید
- ۱۸۹ ۸ توجه‌آگاهی چگونه می‌تواند کمک کند
- ۱۹۰ نزدیک شدن به خود آگاهی با ذهن آغازگر
- ۱۹۲ توجه‌آگاهی چیست؟
- ۱۹۳ تمرین توجه‌آگاهی
- ۲۰۵ سوال‌هایی که ممکن است در این نقطه داشته باشید
- ۲۰۹ خلاصه بخش ۲
- ۲۱۱ بخش ۳ - تعریف زندگی‌ای که می‌خواهید
- ۲۱۳ ۹ تأمل روی اهداف و مسیر زندگی
- ۲۱۳ اهداف و ارزش‌ها
- ۲۲۲ مزایای تعریف ارزش‌های شخصی
- ۲۳۴ سوال‌هایی که ممکن است در این نقطه داشته باشید
- ۲۳۵ ۱۰ تله‌های رایجی که ما گرفتار می‌کنند
- ۲۳۶ تله ۱: تأکید بر اهداف
- ۲۳۸ تله ۲: تلاش برای کنترل موارد غیرقابل کنترل
- ۲۴۸ تله ۳: آرزوی کامل بودن/ مافوق بشر بودن
- ۲۵۰ تله ۴: تمرکز صرفاً روی رفتارهای خاص
- ۲۵۲ تله ۵: احساس ترس و تردید پیرامون فرآیند تعریف آنچه بیشترین اهمیت را برای ما دارد
- ۲۵۳ تله ۶: چشم‌پوشی از تأثیر احتمالی دیگران بر آنچه بیشترین اهمیت را برای ما دارد
- ۲۵۵ سوال‌هایی که ممکن است در این نقطه داشته باشید
- ۲۵۷ ۱۱ راهی از تله‌ها و نام‌گذاری و مطالبه ارزش‌هایتان
- ۲۵۸ تله اجتنابی ۱ (تأکید بر اهداف)
- ۲۶۱ تله اجتنابی ۲ (تلاش برای کنترل موارد غیر قابل کنترل)
- ۲۶۸ تله اجتنابی ۳ (آرزوی کامل بودن/ مافوق بشر بودن)
- ۲۶۹ تله اجتنابی ۴ (تمرکز صرفاً روی رفتارهای خاص)
- تله‌های اجتنابی ۵ و ۶ (احساس ترس و عدم قطعیت در مورد تعریف آنچه بیشترین اهمیت را دارد و نادیده گرفتن اثر احتمالی دیگران بر فرآیند)
- ۲۷۲ نام‌گذاری و مطالبه ارزش‌های اساسی و شناسایی فعالیت‌های بالقوه
- ۲۷۵

۲۷۷	آگاه شدن از فرصت‌ها.....
۲۷۸	سئوال‌هایی که ممکن است در این نقطه داشته باشید.....
۲۸۱	خلاصه بخش ۳.....
۲۸۳	بخش ۴- دل و جرأت زندگی کردن به شیوه دلخواه.....
۲۸۵	۱۲ استفاده از مهارت‌هایتان برای برداشتن گام‌های شجاعانه.....
۲۸۵	ایجاد تعهد برای اشتیاق.....
۲۹۲	پاسخ ماهرانه به اضطراب، نگرانی و هیجان‌های مرتبط.....
۲۹۳	نکاتی که در هنگام گرفتاری می‌توانند به شما کمک کنند.....
۳۰۷	سئوال - بی - ممکن است در این نقطه داشته باشید.....
۳۰۹	۱۳ حل ر فصل چالش‌های رایج برای زندگی بر اساس ارزش‌ها.....
۳۰۹	ایجاد توازن در عمل و سو با ارزش‌ها.....
۳۱۶	موانع بیرونی.....
۳۲۸	سئوال‌هایی که ممکن است در این نقطه داشته باشید.....
۳۳۱	۱۴ چالش‌های رایج بر سر راه ارزش‌ها و راه‌های اطمینان.....
۳۳۱	ایجاد توازن بین اولویت‌ها و ارزش‌های شخصی.....
۳۳۸	انتخاب‌هایی در مورد هیجان‌های ارتباطی.....
۳۴۴	سئوال‌هایی که ممکن است در این نقطه داشته باشید.....
۳۴۵	۱۵ فعالیت در حال جریان و مداوم کامل زیستن.....
۳۴۶	چیزهای بیشتری تغییر می‌کنند.....
۳۴۷	تداعی‌های قدیمی دوباره پدیدار می‌شوند.....
۳۴۸	خطرهای جدیدی که باعث نمایان شدن ترس‌های قدیمی می‌شوند.....
۳۵۰	تمرین، تمرین، تمرین.....
۳۵۰	حفظ ماهیچه آگاهی به صورت متناسب.....
۳۵۴	حفظ پیوند با آنچه آموخته‌اید و آنچه اهمیت دارد.....
۳۵۷	متعهد ماندن در مواقع چالش‌انگیز.....
۳۶۳	تداوم و ادامه دل و جرأت داشتن.....
۳۶۵	نمایه.....

مقدمه

چگونه از این کتاب بیشترین بهره را ببرید؟

روزگاری جنگجوی جوانی بود. معلمش به او گفت باید با ترس مبارزه کند. او نمی‌خواست این کار را انجام دهد؛ این کار بسیار پرخطرانه به نظر می‌رسید؛ ترسناک بود و خجسته. میز به نظر می‌رسید. اما معلم به او گفت باید این کار را انجام دهد و به او توصیه‌هایی برای بردارن داد. روز نبرد فرا رسید. جنگجوی دانش‌آموز در یک سو ایستاد و ترس در سوراخ دهان. جنگجو احساس کوچکی می‌کرد و ترس بزرگ و عصبانی به نظر می‌رسید. آنها هر ترس را می‌دیدند. جنگجوی جوان به حرکت درآمد و به سمت ترس رفت، سه بار تعظیم کرد و پرسید: "آیا اجازه دارم با تو بجنگم؟" ترس گفت، "از تو ممنوم که با کسب اجازه برای آمدن من نمی‌توانی به من گذاشتی." سپس جنگجوی جوان گفت، "چگونه می‌توانم تو را شکست دهم؟" ترس پاسخ داد، "اسلحه من این است که سریع صحبت می‌کنم، و به صورت تو خیلی نزدیک می‌شوم. سپس کاملاً مرعوب می‌شوی و چیزی را که من می‌گویم انجام می‌دهی. اگر چیزی را که من می‌گویم انجام ندهی، من هیچ قدرتی ندارم. می‌توانی به من گوش بسپاری و به من احترام بگذاری. می‌توانی از جانب من متقاعد شوی. اما اگر آنچه را می‌گویم انجام ندهی، من هیچ قدرتی ندارم." به این شکل جنگجوی دانش‌آموز یاد گرفت چگونه ترس را شکست دهد.

پما جودرون (۲۰۰۰)

چند لحظه به سئوال‌های زیر توجه کنید.

۱. آیا تا به حال احساس کرده‌اید از زندگی توقع بیشتری دارید؟ آیا تا به حال از اینکه ممکن است

بیش از برآورد خود از زندگی تان رضایت داشته باشید، شگفت‌زده شده‌اید؟

* شاید به ایجاد تغییری بزرگ اندیشیده باشید - در روابط، کار، مدرسه یا خانه یا در شیوه

گذراندن اوقات فراغت تان - اما به نظر می‌رسد چیزی شما را به عقب می‌کشد.

- * یا شاید هیچ احساس نیازی برای ایجاد تغییری بزرگ ندارید اما گاهی آرزو می‌کنید ای کاش بیشتر به فعالیت‌های روزانه می‌پرداختید و با کسب تجربه، خود را قوی می‌کردید.
- * یا شاید به سادگی در مورد معنای زندگی کردن به شیوه دلخواه خود، کنجکاوی کرده باشید.
- ۲. آیا ایده ایجاد برخی تغییرات باعث ترس یا آشفتگی در شما می‌شود؟
- * ایجاد تغییرات به معنای خطرپذیری است - بنابراین طبیعی است زمانی که برای ارتقای زندگی‌تان بخواهید گام‌هایی جسورانه‌ای بردارید، کمی احساس ترس یا نگرانی داشته باشد.
- * گاهی احساس می‌کنیم تحت تاثیر نگرانی‌ها و استرس زندگی روزمره قرار گرفته‌ایم و ایده ایجاد تغییرات - طاقت‌فرسا به نظر می‌رسد.
- * بسیاری از ما به گاهی با ترس، اضطراب یا نگرانی درگیر می‌شویم که ما را از زندگی دلخواه به عقب‌ترین نقطه می‌کشاند. گاهی هزینه کشمکش با این موقعیت‌ها واضح و روشن است.
- * ممکن است روابط ما رضایت‌بخش نباشد یا گسسته باشند زیرا به خاطر ترس از طرد شدن یا آسیب دیدن عقب‌نشینی می‌کنیم.
- * ممکن است فرصت‌های شغلی یا یادگیری به خاطر ترس از شکست دنبال نکنیم.
- * ممکن است از امتحان کردن فعالیت‌های جدید مربوط به اوقات فراغت که زندگی‌مان را غنی می‌سازند اجتناب کنیم، زیرا نسبت به تغییر امیدواریم و آشفته می‌شویم.
- * یا ممکن است در مورد اینکه چگونه هرگز نتوانستیم زمانی را برای بررسی احتمالات جدید در نظر بگیریم، نگران شویم.
- * در مواقع دیگر، هزینه نامحسوس تر است.
- * می‌توانیم چنان بر چیزی که مجبور به انجامش هستیم تمرکز کنیم که آن‌چه را علاقه‌مند به انجامش هستیم، از دست بدهیم.
- * نگرانی در مورد چالش‌های رابطه، استرس شغلی، موضوعات مربوط به والدین، فشار مالی، ملاحظات سلامتی و موضوعات روزمره باعث می‌شوند احساس کنیم تماشاگر زندگی خود هستیم - گویی به جای اینکه هر روز با نشاط زندگی کنیم، به سادگی درگیر رفت و آمدها شده‌ایم.

از شما دعوت می‌کنیم از این کتاب برای رهایی از ترس و اضطراب‌تان به سوی زندگی رضایت‌بخش‌تر استفاده کنید - آنچه احساس عمیق معنا و هدف را برای‌تان به ارمغان می‌آورد. این امر مستلزم آن خواهد بود که جهش اعتقادی پیدا کنید. برای همه ما به میزان مختلفی تغییر رخ داده است اما ایجاد تغییرات چشمگیر و مداوم، همواره فرآیندی است که به شکیبایی و تعهد نیاز دارد. نخستین گام برای شما، گسترش درک متریقی از ترس، اضطراب و نگرانی است. بخش ۱ این کتاب، اطلاعات ضروری در مورد ماهیت ترس، اضطراب و نگرانی را فراهم می‌سازد و مسیرهایی را معرفی می‌کند که از طریق آن، درگیر چرخه نگرانی و آشفتگی شدید می‌شویم. تعدادی تمرین و فعالیت ارائه شده که به شما کمک خواهد کرد نوع ویژه‌ای از خودآگاهی را گسترش دهید که برای ایجاد تغییرات معنادار و مداوم در زندگی‌تان لازم هستند. بخش ۲ به صورتی تدوین شده تا مسیرهایی را نشان دهد که از طریق آن، می‌توانید عادات ناسازگار به آگاهی را تقویت کنید و به آن عمق بخشید. دانش و مهارت‌های ارائه شده در بخش ۳ به شما کمک می‌کنند: (۱) عادت‌هایی را شناسایی کنید که شما را از زندگی دلخواه دور می‌کنند، (۲) راه‌های جدید برای پاسخ دادن به نگرانی‌ها و هیجان‌ها را گسترش می‌دهد تا اجازه ندهید مانع تغییر شوند. در بخش ۴ شما به سمت مجموعه فعالیت‌هایی هدایت خواهیم کرد که می‌توانید برای تعریف زندگی دلخواه به کار ببرید. تدوین‌های رایجی را که اغلب در زمان تعیین هدف‌های غیر قابل دسترس به ما حس ناامیدی و ناامنی می‌دهند برجسته خواهیم کرد و راه حل‌هایی را ارائه می‌دهیم که به شما کمک می‌کنند آنچه بیشترین اهمیت را برای‌تان دارد، مجدداً تعریف کنید. نهایتاً در بخش ۵، نشان خواهیم داد که چگونه و چرا همه مهارت‌هایی را که یاد گرفته‌اید جمع‌بندی کنید تا به شیوه دلخواه زندگی کنید.

چه چیزی به شما آموخته خواهد شد

- * چگونه کشمکش با اضطراب و ترس، زندگی به شیوه دلخواه را برای‌تان دشوار ساخته است.
- * چگونه اضطراب، نگرانی و آشفتگی‌تان و مسیرهایی که شدت عادت‌های اکتسابی خاصی (مانند اجتناب، انتقاد از خود و سرزنش خود) را افزایش می‌دهند، بهتر درک کنید.
- * چگونه عادت‌های جدیدی (مانند خود - مشاهده‌گری کنجکاوانه و شفقت نسبت به خود) را که می‌توانند اثر بازدارندگی اضطراب، نگرانی و آشفتگی را در زندگی‌تان کاهش دهند، یاد بگیرید.
- * چگونه آنچه بیشترین اهمیت را برای‌تان دارد و مسیرهایی که از طریق آن می‌توانید هر روزتان را به صورت شخصی‌تری پر معنا کنید، شناسایی نمایید.

- * چگونه وارد عمل شوید و فعالیت‌هایی را دنبال کنید که کیفیت زندگی‌تان را صرف نظر از اینکه در این لحظه چه احساسی دارید، بهبود می‌بخشند.
- * چگونه بارها و بارها از مهارت‌های جدید در مواجهه با چالش‌های جدید زندگی در زمان وقوع‌شان استفاده کنید.

آنچه نیاز خواهید داشت

*** تمرین -** برای اینکه عادت‌ها گسترش پیدا کنند به زمان طولانی نیاز دارند. می‌توانیم آنها را در مدت زمان کمتری تکرار دهیم، اما این کار مستلزم تمرین و شکیبایی است تا روش‌های جدید پاسخ دادن را یاد بگیریم.

*** باز بودن -** ممکن است چندین روش را برای بهبود زندگی‌تان امتحان کرده باشید. ممکن است برخی از راهبردهایی را که در این کتاب شرح داده‌ایم امتحان کرده باشید - مانند یادگیری درباره ترس و اضطراب یا تمرین توجه‌آذمی. شاید مورد اینکه آیا تغییر درست، واقعاً امکان‌پذیر است یا نه، تردید داشته باشید. عادت‌های اضطراب می‌توانند به جای اینکه نویدبخش باشند ما را به سمت بدبینی و دیدن عیوب و نواقص و تهدیدهای بالقوه مربوط به موضوعات سوق دهند. خبر خوب اینکه می‌توانید حتی زمانی که افکار دشوار و منفی نمایا می‌شوند، انتخاب کنید نسبت به امتحان برخی چیزهای جدید پذیرا باشید. یا می‌توانید نسبت به کشف دیدگاه جدید پیرامون هر مسئله‌ای مانند توجه‌آگاهی که قبلاً امتحان کرده‌اید، پذیرا باشید. توصیه ما این است که تردیدها و ترس‌های خود را بپذیرید و کماکان همه چیز را امتحان کنید. تجربه، بهترین راه برای تعیین این موضوع است که واقعاً چه چیزی برای شما موثر است.

برای کمک به پیدا کردن یک درمانگر، به پایان کتاب مراجعه کنید.

حمایت - برخی از افرادی که با اضطراب شدید دست و پنجه نرم می‌کنند و عملکردشان مختل شده است یا کسانی که در مورد امکان ایجاد تغییر زندگی معنادار ناامیدند، ممکن است حمایت بیشتر از جانب یک

درمانگر را مؤثر قلمداد کنند. دیگران نیز معتقدند مطالعه این کتاب و ایجاد تغییرات چشمگیر، آنان را به سمت درمان به منظور ایجاد تغییرات جسورانه‌تر بر می‌انگیزانند. برخی، مطالعه کتاب و انجام فعالیت‌های آن را کافی می‌دانند. (امیدواریم افرادی که شما در سراسر این کتاب در موردشان مطالعه می‌کنید، کسانی که ترکیب‌های داستانی‌ای مطابق مراجعان‌مان دارند، در این سفر به مثابه همراهان شما عمل کنند تا اینکه شرایط و کشمکش‌هایشان را شناسایی کنید). اگر در حال درمان هستید، توصیه

می‌کنیم با درمانگر خود در مورد کتاب و اینکه چگونه می‌تواند به بهترین شکل با فعالیتی که شما با هم‌دیگر انجام می‌دهید تناسب پیدا کند، صحبت کنید.

چرا فکر می‌کنیم این کار به شما کمک خواهد کرد

پژوهش گسترده نشان داده است که شیوه متفاوت پاسخ دادن به افکار و هیجان‌های دشوار - با نوعی از آگاهی که در این کتاب توصیف خواهیم کرد - برای طیفی از افراد از جمله آنهایی که با نشانه‌های اضطراب و افسردگی درگیرند، مفید است.

همچنین پژوهش نشان می‌دهد، روان‌درمانی با عناصری که ما در اینجا ذکر می‌کنیم، نشانه‌های مربوط به بی‌خوابی، اختلال‌های اضطرابی را کاهش می‌دهد، و گزارش افراد در مورد کیفیت زندگی و اینکه چگونه به زندگی بتوانند خود می‌پردازند را افزایش می‌دهد.

ما با طیفی از افراد که با اضطراب کشمکش دارند و این روش را مفید یافته‌اند کار کرده و بر روی درمانگرانی که با آنها کار می‌کنند نظارت نموده‌ایم و از تجربه‌ها و مشاهدات‌شان برای آگاهی‌رسانی در این کتاب بهره بردیم.

نوع آگاهی که ما در این کتاب شرح

می‌دهیم همسو با تمرین

توجه آگاهی است که به صورت

مفصل در فصل ۸ توصیف می‌کنیم.

ما از این رویکرد استفاده کرده، مسیر را که کمک می‌کند تا دل و جرأت زندگی کردن به شیوه دلخواه را دارد را داشته باشیم، صرف نظر از تجربه‌های اضطراب، غم، خشم یا دیگر انواع آشفتگی که رخ می‌دهند، پیدا کرده‌ایم. ما از تجربه‌های شخصی خود و افرادی که در طول سال‌ها با آنان کار کرده‌ایم در این کتاب بهره‌مند شده‌ایم.

امتحان کنید

در سراسر این کتاب، مسیرهای روشن و هوشمندانه‌ای را که از طریق آن کشمکش‌تان با ترس، اضطراب، نگرانی یا استرس، مانع زندگی به شیوه دلخواه‌تان می‌شود، شناسایی خواهیم کرد. اما فعلاً برای یک لحظه، سوال‌های زیر را مورد توجه قرار دهید.

۱) این عبارت که به جای *dare to live the lives we want* بارها در متن کتاب مورد استفاده قرار گرفته است، یکی از مفاهیم و عبارت‌های کلیدی کتاب است که به زندگی کردن بدون توجه به افکار و احساس‌های مثبت و منفی و صرفاً زندگی کردن بر اساس ارزش‌های شفاف‌سازی شده اشاره دارد.

۱. آیا اضطراب، نگرانی یا استرس با روابطتان تداخل دارند؟ آیا خودتان را در حال عقب راندن برخی افکار و احساس‌های صحیح می‌بینید، چون از این می‌ترسید که دیگران چگونه به شما واکنش نشان می‌دهند؟ آیا برای تقاضا کردن از دیگران بابت چیزی که می‌خواهید مشکل دارید؟ آیا نگرانی، شما را از ارتباط صادقانه با همسران، دوستان‌تان یا فرزندان‌تان باز می‌دارد؟ آیا در مسیر گسترش روابط جدید ترس دارید؟ آیا از اجتماعی که می‌خواهید با آن پیوند بیشتری داشته باشید جدا شده‌اید؟ آیا افراد مهم زندگی‌تان ناامید هستند زیرا شما بسیار مضطرب یا نگران به نظر می‌رسید؟

۲. آیا نسبت به گذراندن وقت برای کار، آموزش یا فعالیت‌های تفریحی که بامعنا و به لحاظ شخصی ارزشمند هستند ناتوانید؟ آیا کشمکش با اضطراب، نگرانی یا استرس، شما را از پذیرش چالش‌ها جدا می‌دارد؟ آیا احساس می‌کنید گیر افتاده‌اید؟

۳. آیا دوست دارید تمرکز خود را بر نگرانی‌ها و ترس‌هایتان به سمت آنچه بیشترین اهمیت را برای‌تان دارد تغییر دهید؟ آیا آماده امتحان کردن چیز جدیدی هستید؟

شماره ۲۰

ممکن است کتاب حاضر را به این دلیل انتخاب کرده‌اید که مثل بسیاری از افراد دیگر، احساس می‌کنید اضطراب، نگرانی، درد و یا آشفتگی شما را از لذت بردن از زندگی کردن به شیوه دلخواه باز می‌دارد. ممکن است روش‌های مختلفی را برای کاهش اضطراب‌تان امتحان کرده باشید. ممکن است حتی تلاش کرده باشید از توجه‌آگاهی به منظور احساس اضطراب که را برافشاده کنید. بعضی روش‌ها در کوتاه مدت مؤثر بوده‌اند، اما شاید باعث شده‌اند به مرور زمان احساس بهتری پیدا کنید. ممکن است برخی چیزهایی را که به هیچ وجه مؤثر نبوده‌اند امتحان کرده باشید، و این باعث شده‌اند که احساس بدتری داشته باشید. و برخی از راهبردها به نظر مفید آمده‌اند اما زمانی که بیشتر از همه به آنها نیاز دارید، به نظر مؤثر نبوده‌اند.

توجه به اضطراب‌مان مخصوصاً چالش‌انگیز است، چون پاسخ مضطربانه عاداتی است که با گذشت زمان تقویت می‌شود، به طوری که با احساس خودکار بودن شروع می‌شود، گویی درست بخشی از وجود ماست که هرگز از بین نمی‌رود. و اضطراب می‌تواند کسب اطلاعات جدیدی مانند اطلاعاتی را که در این کتاب ارائه شده‌اند واقعاً دشوارتر کند. به عنوان مثال، اضطراب:

* تمرکز را دشوار می‌سازد.

* به آسانی ما را به سمت حواس پرتی سوق می‌دهد.

* توجه به تهدیدات و احتمالات منفی را آسان‌تر و کسب اطلاعات مثبت را دشوارتر می‌سازد.

* ما را مجبور می‌کند به جای اینکه به تجربه‌هایمان نزدیک شویم از آنها دور شویم، چون دور شدن یا اجتناب کردن به آرامش کوتاه‌مدت منجر می‌شود.

در چند فصل بعد، نشان خواهیم داد که چرا ترس، اضطراب و نگرانی چنین آثاری را به همراه دارند. درک این موضوع، گام اساسی مهمی به سمت تغییر این عادت‌ها است و اینکه یاد بگیریم با وجود عادت اضطراب، به صورت تمام و کمال تری به زندگی پردازیم. اما پیش از ادامه، می‌خواهیم اذعان کنیم با وجود اضطراب شدید، چقدر چالش‌انگیز است که اطلاعات جدیدی کسب کنیم. افراد اغلب به شیوه‌های متعددی به سمت کتاب‌های مرتبط با نگرانی می‌روند، در حالیکه حقیقتاً این کتاب‌ها سودمندی کمتر به همراه دارند. به عنوان مثال، ممکن است افراد:

* واقعاً سریع بخوانند، و تلاش کنند بلافاصله همه چیز را دریابند، به طوری که با حداکثر سرعت ممکن تغییرات را ایجاد می‌کنند. - اسفانه این سرعت و فشار، کسب اطلاعات و عملی کردن آنها را دشوارتر می‌سازد و فرآیند تغییر اندکی طول می‌کشد. بنابراین به آسانی ناامید و تسلیم می‌شوند.

* با خواندن و تفکر در مورد اضطراب، احساس آذنتگاری یا سرکوب‌شدگی می‌کنند، کتاب را کنار گذاشته و تسلیم می‌شوند. - زیرا هیچ کس کتابی را نمی‌خواند که حس بدتری پیدا کند. چرخش به سمت اضطراب و مشاهده واضح‌تر آن، در شروع به ما احساس خرابی بیشتری می‌دهد، زیرا گاهی اجتناب اندکی مؤثر است و باعث می‌شود اضطراب‌مان کمتر به نظر برسد. اما این گام مهمی به سمت تغییر الگوهای قدیمی است - افزایش اندکی آشفتگی بخشی از مسیر تغییر است. ارزش آن را دارد که تا آخر ادامه پیدا کند.

* به چیزهایی توجه می‌کنند که به نظر می‌رسد به تجربه‌هایشان مربوط نیستند، به سرعت نتیجه می‌گیرند که کتاب مناسب‌شان نیست و آن را کنار می‌گذارند. افراد تجربه‌های متفاوتی از اضطراب دارند، از این رو، تلاش می‌کنیم در اینجا انبوهی از تجربه‌های متفاوت را گردآوری کنیم. به این ترتیب، برخی مثال‌ها به شما مربوط نمی‌شوند.