

نسخه‌ی اضطراب را پیچید

تالیف:

رابرت لیهی

مترجمان:

دکتر مهدی اکبری

عماد بیات علمی دانشگاه خوارزمی تهران

• تخصص روان‌شناسی بالینی

فیروزه ذریغیان

دانشجوی دکتری تخصصی روان‌شناسی بالینی - دانشگاه شاهد



انتشارات آریانا

۱۳۹۶

www.ketab.ir

سرشناسه	لیهی، رابرت ال. Leahy, Robert L.
عنوان و نام پدیدآور	نسخه‌ی اضطراب را ببجید/ تألیف رابرت لیهی؛ مترجمان مهدی اکبری، فیروزه ضرغامی.
مشخصات نشر	تهران: انتشارات ابن سینا، ۱۳۹۶.
مشخصات ظاهری	۳۷۶ص: مصور، جدول، نمودار.
شابک	۳۰۰۰۰ ریال: 9-94-7939-600-978
وضعیت فهرست نویسی	فیا
یادداشت	عنوان اصلی: Anxiety free unravel your feurs before they unravel you.
موضوع	اضطراب، Anxiety
موضوع	اضطراب - اختلالات، Anxiety disorders
موضوع	هراس، Phobias
شناسه افزوده	اکبری، مهدی، ۱۳۶۳ - مترجم
شناسه افزوده	ضرغامی، فیروزه، مترجم
رده بندی کنگر	۱۳۹۶ ج۹ الف/ ۵۷۵ BF
رده بندی دیویی	۱۵۲/۴۶
شماره کتابشناسی ملی	۴۷۱۳۵۳۱

تمامی حقوق مادی و معنوی این اثر برای انتشارات ابن سینا محفوظ است. لذا هر گونه تکثیر و بازنویسی مطالب به هر نحو ممکن در هر گونه رسانه، کتاب، مجله، جزوه و لوح فشرده بدون اجازه کتبی ناشر شرعاً حرام است و موجب پیگرد قانونی می‌شود.	نام کتاب:	نسخه‌ی اضطراب را ببجید
	تألیف:	رابرت لیهی
	مترجمین:	دکتر مهدی اکبری، فیروزه ضرغامی
	ناشر:	انتشارات ابن سینا
	لیتوگرافی:	ندای دانش
	چاپ:	سامان
	صحافی:	روشنک
	نوبت چاپ:	اول - تیر ۱۳۹۶
	شمارگان:	۱۰۰۰ جلد
	قیمت:	۳۰۰۰ تومان
	شابک:	۹۷۸-۶۰۰-۷۹۳۹-۹۴-۹



به انتشارات ابن سینا پیوندید
<https://telegram.me/EntesharatEbneSina>



دفتر مرکزی و فروشگاه شماره ۱: تهران: خیابان انقلاب، خیابان منیری جاوید (اردیبهشت)، خیابان وحید علی عربی، پلاک ۱۵۰، واحد ۵ تلفن: ۶۶۴۱۸۳۱۹ - فکس: ۶۶۴۱۸۳۰۹

سایت: www.ebnesinapress.com ایمیل: press.ebnesina@gmail.com

فروشگاه شماره ۲: اهواز، بلوار گلستان، دانشگاه جندی شاپور، فروشگاه انتشارات ابن سینا ۳۷۳۸۲۴۷-۰۶۱

نماینده‌ی‌های فروش:

مشهد: انتشارات مجد دانش	۰۵۱-۳۸۴۴۱۰۱۶	تبریز: کتابفروشی بابک	۰۴۱-۳۳۳۴۰۹۸۳
اصفهان: کتابفروشی کیا	۰۳۱-۳۶۶۹۹۱۱۲	ارومیه: شهر کتاب	۰۴۴-۳۲۲۵۲۸۷۹
کرمانشاه: جهان کتاب	۰۸۳-۳۷۲۸۴۸۳۷-۸	شیراز: بازار کتاب شیراز	۰۷۱-۳۲۲۳۳۶۴۶
قزوین: کتابفروشی ابن سینا	۰۹۱-۹۵۸۲۶۶۱	شهرکرد: مرکز مشاوره تبسم	۰۳۸-۳۲۲۵۴۸۴۸
تبریز: کتابفروشی بسیج دانشجویی	۰۴۱-۳۳۳۴۶۶۱۰		

پیشگفتاری از مترجمین

ما در عصر اضطراب زندگی می‌کنیم. زندگی ماشینی، افزایش سطح توقع مردم، مشغله‌های شغلی بسیار، ازدیاد وظایف محول شده، پایین بودن سطح کیفی ارتباطات اجتماعی، سرعت سرسام‌آور تکنولوژی، مواجه شدن با دنیای پر از متغیرها و تهدیدها و از همه مهم‌تر فرمانبرداری بیش از حد انسان امروزی از ذهن احمق، فاجعه‌ساز و ترسوی خود سبب شده اضطراب یکی از شایع‌ترین مشکلات روانشناختی بشر امروزی باشد.

اگرچه می‌توان اضطراب را پاسخی بهنجار و انطباقی تلقی کرد که موجب حفظ حیات و کاهش بروز صدمه‌های جسمی، درد، مرگ و میر، مجازات و خطرانی که کلیت و یکپارچگی فرد را تهدید می‌کنند، خواهد شد، ولی گاهی آن چنان زندگی ما را در برمی‌گیرد که نه تنها کارساز نیست، بلکه دردسرساز نیز است و عملکردهای شغلی، تحصیلی، اجتماعی و خانوادگی ما را تحت الشعاع خود قرار می‌دهد.

اگر از حضور در جمع دیگران مضطرب می‌شوید؛ اگر خجالتی هستید؛ اگر نمی‌توانید سر کلاس درس، سؤال‌هایتان را بپرسید؛ اگر نمی‌توانید به دیگران «نه» بگویید، اگر از وسواس رنج می‌برید؛ اگر دائماً دست‌هایتان را می‌شوید و احساس تمیز نمی‌کنید؛ اگر دائماً در حال تمیز و مرتب کردن وسایل خانه هستید و از این کار خسته شده‌اید؛ اگر نمی‌توانید آن را رها کنید؛ اگر اکثر اوقات، افکار مزاحم و ناخواسته‌ای تمام فضای ذهن شما را اشغال می‌کند، به نحوی که تمرکز شما را مختل می‌کند؛ اگر از اشتباه کردن می‌ترسید و برای ترس از اشتباه کار خاص را شروع نمی‌کنید؛ اگر ساعت‌ها در حمام مشغول شست‌وشو می‌شوید؛ اگر به‌طور مکرر درب اتومبیل و منزلتان را چک می‌کنید؛ اگر دائماً نگران آینده هستید و از وقوع اتفاقات ناخوشایند در آینده به شدت می‌ترسید؛ اگر شب‌ها قبل از خواب، دفترچه نگرانی‌هایتان را باز می‌کنید و به جای خوابیدن، مشغول بررسی اتفاقات احتمالی آینده هستید؛ اگر همیشه نگران سلامتی خود و اطرافیان‌تان هستید؛ اگر دائماً دل‌شوره و بی‌خوابی دارید؛ اگر همواره به دنبال آرامش هستید و هیچ‌وقت به آن نمی‌رسید؛ اگر از رفتن به مکان‌های پرجمع، خرو و فضاهای بسته امتناع می‌کنید؛ اگر می‌ترسید که در یک فضای بسته، دچار خفگی و تنگی نفس شوید؛ اگر از دردهای قفسه-سینه، بدون هیچ سابقه بیماری قلبی رنج می‌برید؛ اگر احساس‌های نامتعارفی درباره خودتان و محیط پیرامون‌تان دارید؛ اگر می‌ترسید به تنهایی رانندگی کنید و به تنهایی به فروشگاه بروید؛ اگر از خون و جراحت به شدت واهمه دارید؛ اگر از سوسک، گریه و برخی حیوانات ترس شدیدی دارید؛ اگر از سوارشدن بر آسانسور و هواپیما می‌ترسید؛ اگر از ارتفاع وحشت دارید، اگر از بروز مجدد اتفاقات گذشته نظیر تصادف، زلزله و خشونت فیزیکی می‌ترسید و دائماً گوش‌به‌زنگ وقوع مجدد آن‌ها هستید؛ اگر دائماً تپش قلب دارید و از مواجهه با موقعیت‌های جدید مضطرب می‌شوید و... لطفاً بی‌درنگ به مطالعه این کتاب بپردازید. شک نکنید که آموزه‌های این کتاب، می‌تواند شما را از شر غول اضطراب نجات دهد.

پرفسور رابرت لیهی، نویسنده کتاب حاضر، از یک طرف سعی کرده ذهن ما انسان‌های مدرن را با

رفیق دیرینه‌مان یعنی همان اضطراب آشتی دهد تا بتوانیم از دریچه‌ی دیگری به آن نگاه کنیم و از طرف دیگر با کشف قوانین نانوشته و ناکارآمد انسان‌ها درباره اضطراب، در تلاش است به ما کمک کند، به جای این که تسلط اضطراب را بر زندگی‌مان بپذیریم، خودمان بر اضطراب تسلط یابیم. در واقع ما انسان‌ها در طول سالیان دراز یاد گرفته‌ایم که اگر قصد داریم بر چیزی تسلط پیدا کنیم باید قوانین حاکم بر آن را بشناسیم و اکنون پرفسور لیهی، با زبان شیوا و ماهرانه خود تصمیم دارد که ما را با قوانین حاکم بر اضطراب و راه‌های کاهش آن آشنا کند. در فصل اول کتاب، با مفهوم کلی اضطراب و اختلال‌های مرتبط با آن آشنا می‌شویم. در فصل دوم، نویسنده به ما کمک می‌کند تا نگاهی به ریشه‌های تکاملی اضطراب بیندازیم و بفهمیم که چگونه اضطراب در طی تکامل، بخشی از شخصیت و ساختار روانی ما شده است. فصل سوم، به «توانین» پایه‌ای که تکامل در مغز ما تعبیه کرده است، می‌پردازد تا بتوانیم کاخ سلطنتی اضطراب را در هم بشکنیم. در شش فصل بعدی، یعنی فصول ۴ تا ۹، راه کارهایی برای آزمودن قوانین جدید هر یک از اختلال‌های اضطرابی نظیر اختلال هراس خاص، اختلال وحشت‌زدگی، اختلال وسواس فکری-عملی، اختلال اضطراب فراگیر، اختلال اضطراب اجتماعی و اختلال استرس پس از سانحه ارائه شده است. در این فصول، نه تنها توضیح خواهد داد که ماهیت هر یک از این اختلال‌ها چه هستند، چگونه عمل می‌کنند، قوانین زندگی‌هایی که چه چیزهایی است و چگونه می‌توان با آن‌ها مبارزه کرد. در پیوست‌های این کتاب، تعدادی از ابزارهای تشخیصی خود گزارش‌دهی و چگونگی آشنایی با دسته‌بندی افکار اضطرابی، رژیم غذایی و تمرین‌های بی‌مادال، ای مقابله بهتر با اضطراب و همچنین اطلاعاتی در مورد افسردگی و خطر خودکشی، دستورالعمل برای مصرف دارو و اطلاعاتی درباره بی‌خوابی، آرام‌سازی و توجه آگاهی برای سنجش اضطراب و مسائل مرتبط با آن شده است.

بی‌شک با تمرین تکنیک‌های موجود در این کتاب می‌توانید با روش‌هایی غیر از مبارزه و تلاش برای حذف اضطراب، آن را بهبود ببخشید. در پایان، خواهید فهمید که باید موقعیت این است که از ترس‌ها فاصله بگیرید و دیدگاه خود را به گونه‌ای تغییر دهید که دیگر قربانی آن خود نباشید. یک اصل بزرگ وجود دارد که می‌گوید: سطح ترس شما، تحت تأثیر برداشت شما از آن موقعیت است نه خود موقعیت و رویدادی خاص. بنابراین وقتی تفسیر شما تغییر کند، احساس کلی شما از آن به نگراننده ترس نیز تغییر خواهد کرد. هنگامی که غول‌ها، شیطانی و اشباح ذهن‌تان از بین بروند، مسیر مستقیم سمت قلعه درخشان در مقابل شما نمایان خواهد شد.

و اما یک نکته مهم و به‌ظاهر عجیب ...

اضطراب شما را دوست دارد که دائماً به شما سر می‌زند، آیا شما هم او را دوست دارید؟
فراموش نکنید برای خلاص شدن از دست اضطراب، باید او را دوست داشته باشید!

اکبری و ضرغامی

بهار ۱۳۹۶

فهرست مطالب

فصل ۱: اضطراب چیست؟.....	۹
یک بیماری مدرن.....	۱۱
آیا اضطراب در حال افزایش است؟.....	۱۳
آیا آمیدی هست؟.....	۱۵
آیا شما به یک اختلال اضطراب مبتلا هستید؟.....	۱۷
آیا اضطراب درمان می شود؟.....	۲۰
آنچه در این کتاب می آموزید.....	۲۱
فصل ۲: اضطراب، به عنوان یک راهبرد انطباقی.....	۲۳
چرا این قدر مضطربیم؟.....	۲۳
یادار استغلی در عصر حجر.....	۲۷
اضطراب، به چه دردی می خورد؟.....	۳۱
تفکر درباره فکر.....	۳۲
ترس درست در زمان آلودگی.....	۳۵
فصل ۳: کتاب قانون اضطراب.....	۴۱
قوانین اضطراب چیست؟.....	۴۱
قوانین و باورها.....	۴۴
تشریح قوانین.....	۵۵
به چالش کشیدن باورهای اضطرابی.....	۶۷
خلاصه: پیشرفت مان تا به حال.....	۶۹
فصل ۴: «آن چیز، خیلی خطرناک است»: اختلال هراس.....	۷۳
اختلال هراس خاص چیست؟.....	۷۳
هراس های خاص چگونه به وجود می آیند؟.....	۷۵
قوانین مربوط به ترسو شدن و ترسو ماندن.....	۷۸
غلبه بر هراس خاص.....	۸۲
چه اتفاقی را پیش بینی می کنید؟.....	۹۸
نگاه منطقی داشته باشید.....	۱۰۰
خیلی سخت است!.....	۱۰۳
کتاب «قانون هراس» خود را از نو بنویسید.....	۱۰۵
نتیجه گیری.....	۱۰۶
فصل ۵: «دارم کنترل را از دست می دهم»: اختلال وحشت زدگی و گذرهراسی.....	۱۰۹

اختلال وحشت‌زدگی چیست؟	۱۰۹
وقوع اولین حمله وحشت‌زدگی	۱۱۳
اختلال وحشت‌زدگی از کجا ناشی می‌شود؟	۱۱۴
گام‌های ایجاد گذرهراسی چه هستند؟	۱۱۶
غلبه بر اختلال وحشت‌زدگی	۱۱۹
نتیجه‌گیری	۱۲۷
فصل ۶: «وقتی یکبار کافی نیست»: اختلال وسواس فکری- عملی	۱۴۳
اختلال وسواس فکری- عملی چیست؟	۱۴۳
چه چیزهایی وسواس فکری و وسواس عملی هستند؟	۱۴۴
اختلال وسواس فکری- عملی چقدر جدی است؟	۱۴۶
اختلال وسواس فکری- عملی از کجا نشأت می‌گیرد؟	۱۴۷
افراد مبتلا به اختلال وسواس فکری- عملی چگونه فکر می‌کنند؟	۱۴۹
اختلال وسواس فکری- عملی چه منطقی دارد؟	۱۵۲
کتاب قانون اختلال وسواس فکری- عملی	۱۵۴
غلبه بر اختلال وسواس فکری- عملی	۱۵۷
فصل ۷: «بله... اما چه می‌شود اگر...؟»: اختلال اضطراب فراگیر	۱۸۳
اختلال اضطراب فراگیر چیست؟	۱۸۳
اختلال اضطراب فراگیر از کجا نشأت می‌گیرد؟	۱۸۷
ذهن نگران	۱۹۱
بیاید به هر یک از این قوانین نگاهی بیندازیم:	۱۹۶
غلبه بر اختلال اضطراب فراگیر	۲۰۰
جمع‌بندی روش جدید مقابله با اختلال اضطراب فراگیر	۲۱۷
فصل ۸: «من خیلی خجالتی هستم»: اختلال اضطراب اجتماعی	۲۱۹
اختلال اضطراب اجتماعی چیست؟	۲۱۹
منشأ اختلال اضطراب اجتماعی چیست؟	۲۲۲
تفکر اختلال اضطراب اجتماعی به چه نحوی است؟	۲۲۵
مرووری بر اختلال اضطراب اجتماعی	۲۳۱
کتاب قانون اضطراب اجتماعی	۲۳۵
نگاهی دقیق‌تر به کتاب قانون اضطراب اجتماعی شما	۲۳۶
غلبه بر اختلال اضطراب اجتماعی	۲۳۹
جمع‌بندی روش‌های جدید مقابله با اضطراب اجتماعی	۲۵۵

۲۵۷	فصل ۹: «دوباره دارد اتفاق می افتد»: اختلال استرس پس از سانحه.....
۲۵۷	اختلال استرس پس از سانحه چیست؟.....
۲۶۱	عامل ایجاد اختلال استرس پس از سانحه چیست؟.....
۲۶۲	اختلال استرس پس از سانحه شبیه چه احساسی است؟.....
۲۶۵	مروری بر اختلال استرس پس از سانحه.....
۲۶۸	کتاب قانون اختلال استرس پس از سانحه.....
۲۶۹	نگاهی دقیق تر به کتاب قانون اختلال استرس پس از سانحه شما.....
۲۷۰	غلبه بر اختلال استرس پس از سانحه.....
۲۹۰	خلاصه روش های مقابله جدید برای اختلال استرس پس از سانحه.....
۲۹۲	یک نتیجه.....
۲۹۵	فصل ۱۰: سخن پایانی.....
۳۰۳	پیوست الف: آرام سازی عضلاتی پیشرونده.....
۳۰۳	آرام سازی از ریق «انبساط و انقباض».....
۳۰۵	آرام سازی فقط از طریق تمرین آرام سازی.....
۳۰۶	آرام سازی از طریق کنتراست ها.....
۳۰۷	پیوست ب: بی خوابی.....
۳۰۸	چطور بر بی خوابی غلبه کنید؟.....
۳۱۱	درمان محدودیت خواب: یک راهبرد جایگزین.....
۳۱۳	پیوست ج: رژیم غذایی و ورزش.....
۳۱۳	رژیم غذایی: پایه و اساس یک تغذیه سالم.....
۳۱۵	عادات غذایی.....
۳۱۷	تمرین های ورزشی: کمک به بدن برای داشتن احساس بهتر.....
۳۲۱	پیوست د: داروهای رایج برای اختلال های اضطرابی.....
۳۲۲	بنزودیازپین ها.....
۳۲۲	مهارکننده های انتخابی بازجذب سروتونین.....
۳۲۳	داروهای ضدافسردگی سه حلقه ای.....
۳۲۳	بلوکه کننده های گیرنده بتا.....
۳۲۴	مهارکننده های مونوآمین اکسیداز.....
۳۲۴	داروهای آنتی سایکوتیک.....
۳۲۹	پیوست ه: توجه آگاهی.....

۳۳۳	پیوست و: افسردگی و خودکشی.....
۳۳۴	راه‌های غلبه بر افسردگی.....
۳۳۸	خودکشی.....
۳۴۱	پیوست ز: ابزارهای تشخیصی برای اختلال‌های اضطرابی.....
۳۵۱	پیوست ح: چطور افکار اضطرابی را شناسایی کنید.....
۳۵۵	پیوست ط: چگونگی استفاده از هوش هیجانی.....
۳۵۶	بدترین روش برخورد با اضطراب‌تان.....
۳۵۹	چگونگی کنار آمدن با اضطراب.....
۳۶۳	پیوست م: چگونه با افکار اضطرابی کنار بیاید.....
۳۷۳	نمایه.....
۳۷۷	منابع.....