

چگونه در نبرد با اضطراب پیروز شویم؟ (راهکارهایی اثربخش برای مدیریت اضطراب)

مؤلفین:

راضیه احمدی دارانی

فاطمه احمدی دارانی

رضوان جونبخش



چگونه در نبرد با اضطراب پیروز شویم؟

راضیه احمدی دارانی، فاطمه احمدی دارانی و

✍ مؤلفین

رضوان جونبخش

برگ و باد

✍ ناشر

۵۰۰ نسخه

✍ شمارگان

اول ۱۴۰۲

✍ نوبت چاپ

۸۰۰۰۰ تومان

✍ قیمت

ISBN: 978-622-5875-82-1



مرکز فروش کتاب:

☎ ۰۹۱۹۶۰۱۱۵۴۲ - ۰۲۱۷۷۰۷۳۴۷۶

📷 @nashr.bargobad

✉ ardavantaghva@gmail.com

«حق چاپ و انتشار محفوظ و مخصوص نشر برگ و باد است.

هر گونه اقتباس و استفاده از این اثر، مشروط به دریافت اجازه‌ی کتبی از

ناشر است.»

فهرست مطالب

۱.....	مقدمه
۷.....	فصل اول: اضطراب و استرس در شرایط بحران
۴۱.....	فصل دوم: سلامت روان
۶۷.....	فصل سوم: راهکارهای کنترل اضطراب
۱۰۱.....	منابع

www.ketab.ir

مقدمه

خواننده‌ی گرامی

به شما تبریک می‌گویم بخاطر برداشتن این قدم شجاعانه که شما را به نوع زندگی که واقعاً خواهان آن هستید می‌رساند. باید تأکید کنم سبک زندگی که در این کتاب پیشنهاد می‌شود بر پایه شادمانی، سعادت‌مندی یا هورمون‌ها یا دیگری که برای بهبودی نسبی در فرهنگ سنتی غرب پیشنهاد می‌شود، نمی‌باشد. آنچه که از شما می‌خواهم، گذاشتن وقت برای خواندن این کتاب و کاوش و درک مفاهیم ذهن آگاهی است. این مساله در برخی فرهنگ‌ها مانند بودائیسیم تحت نام‌های متفاوتی، شناخته شده است ولی در روانشناختی غرب پدیده نسبتاً جدیدی است.

ذهن آگاهی درباره دستیابی به حالتی از بودن در اینجا و اکنون است و این با روش‌های تفکر فرهنگ غرب متفاوت است. ما بیشتر سعی می‌کنیم حل‌کننده مشکلات باشیم. سعی می‌کنیم چیزی به دست بیاوریم به خصوص وقتی اشتباهی پیش می‌آید. اگر مشکلی داشته باشیم سعی داریم آن را حل کنیم. این ممکن است برای دنیای بیرونی خوب باشد، دنیایی بیرون از ذهن و افکار ما، اما در مسائل ذهنی ما به خصوص در دراز مدت جواب نمی‌دهد.

اجازه بدهید مثالی بزنم. در دنیای بیرون ما اغلب می‌توانیم مسائل را به سادگی حل کنیم. به عنوان مثال شما در خانه خود دیواری دارید که دوست دارید رنگ آن را عوض کنید و بسیار ساده می‌توانید این کار را انجام دهید. فرض کنید دیوار اتاق نارنجی رنگ است و شما مدت هاست دیگر علاقه‌ای به این رنگ ندارید یا این رنگ با وسایل جدیدی که خریده اید همخوانی ندارد. به سادگی می‌توانید وسایل مربوط به رنگ‌آمیزی مانند: برس، غلطک و رنگ جدید بخرید و دیوار را به رنگ مناسبی که دوست دارید تغییر دهید. وقتی رنگ آمیزی را تمام کردید دیوار نارنجی برای همیشه محو شده است. این ممکن است اشتباه به نظر برسد ولی می‌توانید با نگاه کردن دوباره به رنگ دیوار آن را بررسی کنید. اجازه دهید بگویم که الان دیوار کرم رنگ است. شما به دیوار کرم نگاه می‌کنید. از دور نگاه می‌کنید، برمی‌گردید و دوباره نگاه سریعی می‌اندازید رنگ دیوار هنوز کرم است و رنگ نارنجی از بین رفته است. سعی کنید به خودتان حقه بزنید به دیوار نگاه کنید دور شوید سپس برگردید و دوباره نگاه کنید. هرچند بار که دوست دارید این کار را انجام دهید اما هر بار که برمی‌گردید و دیوار را نگاه می‌کنید رنگ نارنجی قطعاً از بین رفته است و الان دیوار کرم رنگ است. ما اغلب سعی می‌کنیم با افکارمان هم همین کار را انجام دهیم. وقتی فکری داریم که آن را دوست نداریم اغلب سعی می‌کنیم آن را تغییر دهیم، از آنها چشم پوشی کنیم یا کوچک بشماریم. سعی می‌کنیم کارهای زیادی انجام بدهیم که به نظر می‌رسد وقتی در دنیای بیرون آنها را انجام می‌دهیم عمل می‌کنند مانند تغییر دادن رنگ اتاق. به هر حال به نظر می‌رسد در ذهن ما قوانینی متفاوت از دنیای بیرونی کار می‌کند.

آیا تا به حال برایتان پیش آمده است که برای چیزی نگران باشید و دوستانتان به شما گفته باشند: «آه خیلی نگران نباش. این مساله آنقدرها هم مهم نیست؟» آیا این گفته آنها موثر بوده است؟ حتی برای مدت کوتاهی؟ آیا نگرانی شما برگشت؟

احتمالاً با چه چیزی سعی می‌کنید افکارتان را مانند رنگ نارنجی اتاق از خودتان دور کنید؟ آیا سعی می‌کنید از افکار مثبت استفاده کنید تا افکار پریشان و منفی خود را دور کنید؟ آیا در طولانی مدت این روش جواب داده است؟ آیا احتمالاً این افکار ناخواسته برنگشته اند؟ آیا تا به حال نوشیدنی خورده اید یا کارهای خودتخریبی دیگری (مصرف مواد) انجام داده اید که سعی کنید افکارتان را از مسائل منفی منحرف کنید؟ دوباره می‌پرسم آیا این کارها موثر بود یا اینکه افکار، ناخواسته و به اجبار برنگشته اند؟ (همراه با حالت خماری)

چقدر سعی می‌کنید افکارتان را به اشکال مختلف رنگ آمیزی کنید تا بتوانید آنها را تغییر دهید (مانند رنگ کردن دیوار اتاق). آیا در طولانی مدت این راهکار جواب داده است؟ مشخصاً نه و شاید اگر جواب می‌داد شما الان مشغول مطالعه این کتاب نبودید.

زمانی که افکارمان را نمی‌پذیریم در حقیقت از آنها اجتناب کرده یا فرار می‌کنیم. به نظر می‌رسد این شیوه، جوابگوی ما در درازمدت نیست. ممکن است در کوتاه مدت نتایج خوبی داشته باشد ولی به نظر می‌رسد افکار ناخواسته دوباره برمی‌گردند. این افکار می‌تواند درباره افسردگی، اضطراب، نگرانی، احساس گناه، خجالت یا ترس باشد. فهرستی از افکاری که دوست دارید از آنها خلاص شوید را بنویسید.

ما عادت داریم به خودمان بگوییم اگر بتوانیم از افسردگی، اضطراب، نگرانی، افکار منفی، ترس، احساس گناه (افکار ناخواسته خود را بنویسید) خلاص شویم، احساس شادی و خشنودی خواهیم کرد. این مساله آنقدر مهم است که شادی را برای ما یک مفهوم شرطی کرده است و به دست آوردن آن را مشروط به مسائل دیگری می‌دانیم. «من خوشحال خواهم شد اگر ...»