

۲۳۷۳۹۸۸

مزایای اضطراب

چگونه با بزرگ درست اضطراب،
بہتر زندگی کنیم

دکتر تریسی دینیس - تیواری
ترجمہ حامد رحمانیان

سرشناسه	:	Dennis-Tiwary, Tracy : دنیس-تیواری، تریسی.
عنوان و نام پدیدآور	:	مزایای اضطراب / دکتر تریسی دنیس-تیواری.
مشخصات نشر	:	ترجمهٔ حامد رحمانیان.
مشخصات ظاهری	:	تهران، نوین توسعه، ۱۴۰۲.
شابک	:	۲۰۸ صفحه
فهرست نویسی	:	۹۷۸-۶۲۲-۵۲۱۳-۲۹-۶
بلاگ	:	فیا
موضوع	:	عنوان اصلی: Future Tense, 2022
رده‌بندی کلاس	:	اضطراب
رده‌بندی دیویر	:	BF ۵۷۵
شماره کتاب‌شناسی ملی	:	۱۵۲ / ۴۶
	:	۹۱۵۱۳۲۷

تمامی حقوق این اثر، از جمله حق انتشار تمام یا بخشی از آن، برای ناشر محفوظ است.

عنوان	:	مزایای اضطراب
مؤلف	:	دکتر تریسی ینیس-تیواری
مترجم	:	حامد رحمانیان
ویراستار	:	فرشته هدایتی
نمونه خوان	:	مریم قیاسوند
صفحه آرا	:	صبا کریمی
زمان و نوبت چاپ	:	۱۴۰۲، دوم، ۱۰۰۰ نسخه
تیراژ اول تا کنون	:	۲۰۰۰ نسخه
ناشر	:	نشر نوین توسعه
شابک	:	۹۷۸-۶۲۲-۵۲۱۳-۲۹-۶
قیمت	:	۱۵۹,۰۰۰ تومان

تعهد ما به بایرداری محیط زیست

کاغذ بالکی، کاغذی سبک، خوش رنگ و زیباترین محیطی است که در کشورهای باران خیزی همچون سوئد و فنلاند تولید می شود و مخصوص چاپ کتاب است.

ما نیز کتاب های نشر نوین را روی این کاغذها چاپ می کنیم تا علاوه بر ساختن تجربه خوب مطالعه برای خوانندگانمان، با هم گامی در جهت حفظ محیط زیست نیز برداریم.

 nashrenovin.ir

 nashrenovin.ir

 nashrenovin



مجوز رسمی ترجمه و نشر کتاب

نشر و بی نسخه فارسی کتاب

Future Tense را با خرید حق انحصاری ترجمه و انتشار

در ایران از ناشر اصلی **INKWELL MANAGEMENT LLC**

با نام «مزایای اضطراب؛ چگونه با درک درست اضطراب، بهتر زندگی کنیم»

منتشر می‌کند.

طبق این قرارداد انحصاری، تمامی حقوق این اثر از جمله انتشار کاغذی و الکترونیکی برای نشر نوین محفوظ بوده و ترجمه و انتشار مجدد آن توسط سایر مترجمان و ناشران ایرانی، خلاف قوانین کپی‌رایت بین‌المللی و اخلاق حرفه‌ای است.

یادداشت ناشر

اضطراب، ترس، غم، ملال و دیگر موارد مشابه را "احساسات منفی" می‌نامیم. و تو خود حدیث مفصل بخوان از این مجمل.

این عنوان یعنی اینکه دوستشان نداریم، ازشان فرار می‌کنیم و ترجیح می‌دهیم هرگز به سراغمان نیایند. اما مگر می‌شود چیزهایی که با وجودمان عجین شده‌اند و پایه‌پای ما مسیر تکامل را طی کرده‌اند (یا حتی عامل بقا و کثرتمان بوده‌اند)، غیر مفید باشند؟ درست است که حس خوبی ندارند و مدام وضعیت راحتی و آسایشمان خارج می‌کنند، اما شاید پیام مهمی برایمان داشته و تشویقمان می‌کنند که تغییری در خودمان یا محیط اطرافمان ایجاد کنیم.

در کتاب روانشناسی ملال به ابعاد و جنبه‌های مختلف یکی از این احساسات به ظاهر منفی پرداختیم. حالا با این کتاب، سراغ یکی دیگر از آن‌ها رفتیم؛ اضطراب.

به تعبیر نویسنده، اضطراب می‌تواند زنگ هشدار باشد که ما را از وجود مشکلی آگاه می‌کند و بهتر است به جای اجتناب از آن، درکش کنیم و در موردش کاری انجام دهیم.

امیدوارم مطالعه این کتاب نگاهمان را به اضطراب تغییر دهد و کمک کند که شناخت بهتر و دقیق‌تری نسبت به اضطراب‌هایمان داشته باشیم.

مصطفی طرسکی

فهرست

پیشگفتار ۹

بخش اول) چرا به اضطراب نیاز داریم ۱۱

فصل ۱. اضطراب چه هست (و چه نیست) ۱۳

فصل ۲. چرا اضطراب وجود دارد ۲۹

فصل ۱. زمان آینده: ماجراجویی خودتان را انتخاب کنید ۴۹

بخش دوم) چگونه درباره اضطراب گمراهمان کردند ۶۷

فصل ۴. داستان اضطراب به عنوان بیماری ۶۹

فصل ۵. به راحتی بی حس شدن ۷۷

فصل ۶. تقصیر دستگاه هاست ۱۰۱

بخش سوم) چگونه اضطراب را بجای مییم ۱۲۱

فصل ۷. نبود قطعیت ۱۲۳

فصل ۸. خلاقیت ۱۳۷

فصل ۹. کودکان شکننده نیستند ۱۵۱

فصل ۱۰. مضطرب شدن به طور صحیح ۱۷۷

تقدیر و تشکر ۱۹۷

درباره نویسنده ۲۰۵

منابع ۲۰۶

کتاب پیش رو حاوی اطلاعات و توصیه‌های پزشکی و درمانی است که باید از آن‌ها نه به عنوان جایگزین، بلکه مکملی برای توصیه‌های پزشک خود یا دیگر متخصصان سلامت استفاده کنید. اگر از مشکل سلامتی خود آگاهی یا در مورد آن شک دارید، توصیه می‌کنیم قبل از شروع هرگونه برنامه یا درمان پزشکی، دستورات پزشک خود را دنبال کنید. تا زمان انتشار کتاب حاضر، ما تمام تلاش خود را به کار گرفته‌ایم تا از صحت اطلاعات ارائه‌شده در این کتاب مطمئن شویم.

پیشگفتار

زمانی فیلسوف مشهوری نوشت: «مضطرب شدن به طور صحیح والاترین کاری است که کسی می‌تواند یاد بگیرد.»^[۱]

مگر مضطرب شدن به چه غلط دارد؟ به نظر من، خود این سؤال یک عامل جدید برای مضطرب شدن است.

به‌هرحال، سورن کی‌پرکگور^۲ که من دوست دارم او را قدیس حامی^۲ اضطراب بنامم، به نکته مهمی دست یافته بود.

شما از مضطرب شدن متنفرید. من هم همین‌طور. همه از اضطراب متنفرند. اضطراب احساسی است که می‌تواند رنج‌آور، کمرشکن و ناتوان‌کننده باشد. به همین دلیل است که ما منظور کی‌پرکگور را متوجه نمی‌شویم: اضطراب می‌خواهد با ما دوست شود. اضطراب می‌خواهد شناخته شود، تأیید شود، شنیده شود و مورد احترام و توجه قرار بگیرد. اضطراب احساس وحشتناکی است، پس می‌خواهد نکته مهمی را به ما بگوید که البته ترجیح می‌دهیم آن را نشنویم؛ همان‌طور که یک دوست خوب نیز غالباً همین کار را انجام می‌دهد. اما اگر حرف اضطراب را بشنویم، زندگی‌مان خیلی بهتر از زمانی می‌شود که فرار کنیم و مخفی شویم.

مشکل اضطراب چیست؟ آیا اضطراب یک ناتوانی فردی و نشانه این است که در خودمان یا در زندگی‌مان مشکلی وجود دارد که باید برطرف و ریشه‌کن شود؟ در هر

1. Soren Kierkegaard

۲. قدیس حامی یا محافظ قدیسی است که در بسیاری از فرقه‌های مسیحیت به عنوان روح محافظ یا مدافع آسمانی یک ملت، مکان، پیشه، فعالیت، طبقه، قبیله، خانواده یا شخص در نظر گرفته می‌شود - مترجم.

صورت، هیچ کس در طول تاریخ اضطراب را ریشه کن نکرده است. خدا را شکر که این اتفاق نیفتاده است، چون ریشه کن کردن اضطراب یعنی فاجعه.

این کتاب دربارهٔ احساسی است که دردناک و قدرتمند، ترسناک و خنده آور، طاقت فرسا و انرژی زا و همچنین غیردقیق است. اضطراب مثلی زندگی است. مثلی انسان بودن است. اصلاً اضطراب خود انسان بودن است. من فکر می‌کنم اگر شما این کتاب را بخوانید، دیدگاهتان در مورد اضطراب تغییر خواهد کرد. اضطراب مثلی خطای دید مشهور در تصویر گلدان روبین^۱ است: اگر از یک طرف به این تصویر نگاه کنید، یک گلدان می‌بینید. اما اگر زاویهٔ دیدتان را اندکی تغییر دهید، نیم‌رخ دو چهرهٔ خیره به هم را می‌بینید که فضای گلدان مانندی آن‌ها را از یکدیگر جدا کرده است.

این تغییر اساسی در دیدگاهمان در مورد اضطراب، اینکه اضطراب را دوست و متحد خودمان بدانیم، تنها به معنی اجرای مجموعه‌ای از اقدامات و ابتکارات نیست. فقط این نیست که من به شما بگویم اضطراب خیلی روی اعصاب است - هرچند گاهی واقعاً همین‌طور است - و بیست روش به شما معرفی کنم تا احساس بهتری داشته باشید. همچنین، این نیست که به شما بگویم اضطراب را ستایش کنید یا معتقد باشم که شما همواره به اضطراب نیاز دارید تا کارآمد و خلاق باشید یا اضطراب باعث می‌شود که شما به بهترین و به ممکن کار خود را انجام دهید. البته که این‌طور نیست و شما همیشه به اضطراب نیاز ندارید. بلکه منظور از این تغییر دیدگاه اساسی ساخت یک چارچوب فکری جدید دربارهٔ اضطراب است: مجموعه‌ای تازه از باورها، بینش‌ها و انتظارات که به شما این امکان را می‌دهد که اضطراب را کاوش کنید، از آن یاد بگیرید و به نفع خودتان، نهایت استفاده را از آن ببرید. دستیابی به یک چارچوب جدید فکری به خودی خود اضطراب را برطرف نمی‌کند، زیرا احساس اضطراب قطع نمی‌شود، بلکه روش مقابلهٔ ما با اضطراب است که تغییر می‌کند. ایجاد یک چارچوب فکری جدید بهترین - و تنها راهی - است که می‌توانیم این روش را اصلاح کنیم. تنها هدف این کتاب همین است. امیدوارم مورد تأیید قدیس سورن قرار بگیرد.