

رہائی از نگرانی

(۱۰ راہ حل سادہ)

تألیف

کوین گیورکو
پاملا ویگارتز

ترجمہ

دکتر حسن حمید پور
دکتر زہرا اندوز



کتاب ارجمند

New Harbinger Publication

(نا محور رسمی ترجمہ)

۵	پیشگفتار
۷	مقدمه
۱۱	فصل اول درک نگرانی
۲۵	فصل دوم تعهد سپاری برای رهایی از نگرانی
۳۴	فصل سوم آزمون آموری
۴۸	فصل چهارم تعبیر شیوه تفکر
۶۷	فصل پنجم در پیش گرفتن واکنش متفاوت
۸۲	فصل ششم پذیرش نلاتکلیفی
۹۶	فصل هفتم استعاده درست از وقت
۱۰۸	فصل هشتم ارتباط حسارتمدانه
۱۱۹	فصل نهم رویارویی با نگرانی‌ها
۱۳۱	فصل دهم شناسایی داروها
۱۴۰	پس‌گفتار حفظ دستاوردها
۱۴۴	پیوست اول پرسشنامه نگرانی ایالت پسیلوانا
۱۴۶	پیوست دوم پرسشنامه حوره‌های نگرانی
۱۴۹	پیوست سوم پرسشنامه تحمل ناپذیری نلاتکلیفی
۱۵۲	پیوست چهارم پرسشنامه جهت‌گیری معنی‌سست به درک و حل مشکل
۱۵۴	پیوست پنجم پرسشنامه چرا نگرانی (۲)
۱۵۷	پیوست ششم پرسشنامه احتیاط‌شاحتی
۱۶۱	منابعی برای مطالعه بیشتر
۱۶۳	منابع

رمانی که به افراد می‌گوید قصدمان این است که کنای دربارہ درمان نگرانی سویسم، واکنش آنها تقریباً شبیه به هم است «لطفاً نسخه‌ای از این کتاب نه من بدهید» شنیدن چنین پاسخی از یک سو برای شما حوشحال‌کننده است و از سوی دیگر، دهن شما را درگیر میزان شوع بالای نگرانی می‌کند نه عسارت درست‌تر، ما در عصر نگرانی زندگی می‌کیم روزگار ما به گونه‌ای است که هر لحظه ممکن است خطری ما را تهدید کند لارم بسست نه احبار گوش بدهید نا نگران نشوید همه چیز در زندگی می‌تواند به نگرانی ما دامن برسد ما مدام نگران شرایط مالی، سلامتی، روابط خودمان با دیگران و فرزندمان هستیم حال این است که ما حتی گاهی اوقات نگران نگرانی‌هايمان می‌شویم

شاید همس‌گونه ناید باشد شاید نگران بودن، عسرطسعی است اگر ار نگرانی افراطی و کنترل‌ناپد بر ریح می‌برید نه خوبی می‌دانید که این نوع نگرانی برای شما چه مشکلاتی پدید می‌آورد کسانی که سالهاست نگران هستند از مشکلات جسمی (مثل سردرد، کمردرد، ناراحتی معده و بی‌حوالی) در عداست روابط صمیمی شما تحت‌الشعاع نگرانی شما قرار می‌گیرند ممکن است نگرانی شما را نه حرورحث، تحریک‌پذیری و کماره‌گیری نکشاند در اثر همس مشکلات به تدریح از دیگران دور می‌شوید ممکن است برای کاهش نگرانی نه مگساری روی بیاورید و نگرانی نه مشکلات روانی دیگری مثل افسردگی یا احتلال آسمگی دامن برسد میزان کارآبی شما در شعل‌تان کاهش می‌یاند و کارهایتان را سروق‌انحام نمی‌دهند و ار فعالیت‌های لذت‌بخش دور می‌شوید نگرانی افراطی بر تمام انعاد زندگی‌تان چسره می‌اندارد حوشحانه حای امیدواری هست این کتاب، ۱۰ راه‌حل برای رهایی از شر نگرانی در احتبار شما قرار می‌دهد که نا نه کارگیری آنها می‌توانید دهن، جسم و زندگی‌تان را از نگرانی افراطی و بیمارگونه خلاص کنید

صاحب‌بطران رفتاردرمانی شاحتی پس از سال‌ها پژوهش توانسته‌اند روش‌هایی را برای درمان نگرانی افراطی تدوس کند سعی کرده‌ام ار بین روش‌های معید و اثرحش، چند روش کاملاً معید و گرہ‌گشا را در این کتاب در اختیار شما نگذاریم

علیرغم آنکه نگرانی مثل نه مرمس شدن دارد، پژوهش‌ها نشان داده‌اند که رفتاردرمانی شناختی می‌تواند بسیار اثربخش باشد نه‌عنوان مثال توماس نورکووک^۱، رفتاردرمانی شناختی و روش آرامش‌آموزی را با روش‌های قدیمی‌تر مقایسه کرد پژوهش او نشان داد کسانی که نگرانی مرمسی دارند از روش‌های رفتاردرمانی شناختی و روش آرامش‌آموزش بیشتر بهره می‌برند (نورکووک و کاسلو^۲، ۱۹۹۳) رابرت لاداسر و همکارانش بر مطالعه‌ای انجام دادند آنها نه این نتیجه رسیدند که روش‌های شناختی - رفتاری (که در این کتاب نه برحی از آنها اشاره شده است) برای درمان نگرانی مرمس، اثربخش و گره‌گشا هستند (لاداسر^۳، داگاس^۴ و همکارانش، ۲۰۰۰)

از اینکه می‌توانیم این روش‌های اثربخش را با شما در میان نگذاریم، بی‌بهایت خوشحالم نه دلیل آنکه هر رور در کلییک خودمان از اس روش‌ها استفاده می‌کسم و عساً شاهد اثربخشی آنها هستیم با استفاده از روش‌های اس کتاب نه هرازان بهر کمک کرده‌ام تا نگرانی‌شان را کنترل کند ما سخت نه این روش‌ها اعتقاد داریم زیرا نه چشم خودمان اثربخشی آنها را می‌بینم اما نکته حال، آنکه مدام می‌شویم که می‌گویید رفتاردرمانی شناختی برای نگرانی چندان مفید نیست متأسفانه، علیرغم رشد و گسترش سریع رفتاردرمانی شناختی در چند دهه گذشته، اغلب اس روش در بین بسیاری از مردم چندان شناخته شده نیست ما این کتاب را نوشتیم تا سوایم س رشد سریع رفتاردرمانی شناختی تا کاربرد آن در حل‌وفصل مشکلات مردم پل برسیم امیدواریم روش‌ها و ابزارهایی را در اختیار شما فرار دهیم که نتوانید زندگی را بدون نگرانی دردسرسار، تحر نه کنید

چگونه از این کتاب استفاده کنید

در حن خواندن این کتاب متوجه خواهید شد که هر فصل دو بخش دارد در بخش اول، تکنیک خاصی را برای کنترل نگرانی ارائه کرده‌ام سپس چند تمرین خودناری داده‌ام تا شما سواید این تکنک را برای رهایی از نگرانی نه کار سدید ما ندین جهت، سک و سیاق تمرین‌ها را خودناری عرضه کرده‌ام تا خودناب دست نه کار شوید و خوانده مفعل کتاب ساشید از اس رهگذر،

احتمال اثرگذاری تکنک‌ها و موفقیت شما بیشتر می‌شود اگر واقعاً قصد دارید سابه سگین نگرانی را از سرتان کم کنید، ناید تمرین‌ها را انجام بدهید عله بر نگرانی، بیارمند صرف وقت و تلاش است ناند کاعد و قلم نه دست نگرید و مثل مراجعان ما، این تکنیک‌ها را گام‌به‌گام انجام دهید اگر علاوه بر انجام تمرین‌ها، نه این نکات بیر توجه داشته ناشید، سشترس فایده را از اس کتاب خواهند برد

- نه دلیل اینکه حجم این کتاب کم است پس ناند اس کتاب را همیشه همراه خودتان داشته ناشید تا در صورت لروم از آن استفاده کند
- دفرجه‌ای تهیه کند و در دفترچه، فقط تمرین‌های خودناری اس کتاب را سوسید
- این کتاب را نه عنوان مکمل درمان استفاده کنید روان‌درمانی و انجام تمرین‌های خودناری، اغلب نه سابع مطلوبی مسحر می‌شوند اگر در حال حاضر برای درمان نگرانی نه متخصص مراجعه کرده‌اند، انجام تمرین‌های این کتاب می‌تواند نه بهود سریع شما کمک کند
- تعبیر، کاری سحت و دشوار است نه تلاش‌های خود در راسنای تعبیر، پاداش بدهید شما لیاقت آن را دارید که نه خاطر تلاش‌هایان، پاداش نگیرید ارزش مالی پاداش اصلاً اهمیتی ندارد نکه مهم اس اس که شما نه تلاش‌هایان برای عله بر نگرانی، ارزش قابل شده‌اند و نه خودتان پاداش داده‌اند

آزروی قلی ما این است که شما نتوانید نگرانی‌هایان را کنترل کند تحارب نالسی ما نشان می‌دهد که اولیس کسانی که از کنترل نگرانی مراجعانشان خوشحال می‌شوند، خود ما هستیم از اینکه لذت، شادی، آرامش و رضایت نه زندگی مراجعان ما برمی‌گردد، بی‌بهایت خوشحال می‌شویم امیدواریم که شما هم نتوانید از روش‌های این کتاب استفاده لازم را سربد

1 Thoms Borkovec

2 Costello

3 Ladoucer

4 Dugas

درک نگرانی

۱

درک نگرانی گاهی اوقات حتی برای روان‌شناسان و درمانگران نیز تا حدی دشوار و چالش‌زا است. در این فصل ابتدا سعی می‌کنیم تعریفی واضح و روشن از نگرانی ارائه دهیم تا ابهام‌های معنایی نگرانی کم شود. سپس به تفاوت بین نگرانی کارساز با نگرانی دردسرساز می‌پردازیم. بعد به چهار روش مهمی اشاره می‌کنیم که نگرانی می‌تواند بر شما اثر بگذارد. در ضمن تکنیک خودنارنگری را به شما آموزش می‌دهیم تا از طریق این تکنیک بتوانید نگرانی خود را درک و آنگاه کنترل کنید.

نگرانی چیست؟

کلمه تعجب‌برانگیز آن است که با اینکه نگرانی پدیده‌ای جهان‌شمول و شایع است، اما تعریف آن دشوار می‌نماید (میس^۱، هیمبرگ^۲ و تورک^۳، ۲۰۰۴). تنها در همین چند سال اخیر است که پژوهشگران توانسته‌اند درک درستی از نگرانی پیدا کنند. با بررسی دقیق و جامع افراد مبتلا به نگرانی افراطی متوجه شده‌ایم که در تعریف درست نگرانی باید سه مؤلفه مهم را مدنظر قرار داد (۱) آینده‌مداری، (۲) فاجعه‌سازی و (۳) افکار کلامی.

اولین مؤلفه نگرانی همانا آینده‌مداری آن است. به عبارتی وقتی که نگران می‌شوید به حوادث احتمالی آینده می‌اندیشید. ممکن است این حرف تا

حدودی برای شما تعجب‌برانگیز باشد ممکن است حتی با این تعریف موافق باشید شما ممکن است استدلال کنید که نگران وقایع رمان حال هستید و نه نگران وقایع احتمالی آینده اگر دقیق‌تر به نگرانی نگاه کنیم شاید این اختلاف‌نظر حل شود

اگر موافق باشید مثالی برسم بصورتی که شما قرار مهمی دارید که ناگهان لاستیک ماشین شما پنچر می‌شود شما به دلیل این حادثه بلافاصله نگران، آشفتگی و مضطرب می‌شوید حال از خودتان سوال کنید که آیا به درستی نگران پنچری ماشین خود هستید یا نگران تبعات این پنچری؟ دهن شما درگیر عواقب و پیامدهای این نگرانی است ممکن است این افکار به دهن شما حذور کند "اگر در به جلسه برسم چه اتفاقی می‌افتد؟" چی می‌شود اگر دفعه بعد در اتوبان، لاستیک ماشین پنچر شود و کنترل ماشین از دستم خارج شود؟" اگر در برسم دیگران چه فکری درباره من می‌کنند؟" همان‌طور که دقت کردید در رمان نگرانی، دهن شما مدام درگیر پیامدهایی است که همواره اتفاق بیفتاده‌اند

البته به صرف اینکه افکار ما معطوف به رمان آینده هستند، نمی‌توان به درستی نگرانی را تعریف کرد آینده‌نگری می‌تواند شما را امیدوار سازد البته به شرط اینکه تفکر شما درباره آینده، بدبینانه نباشد اگر آینده را ناامید و ترسناک و تاریک ببینید، آن‌گاه آینده‌نگری تبدیل به نگرانی دردسرساز می‌شود نه همین دلیل مولفه دوم نگرانی را فاجعه‌سازی می‌گویند شما آینده را از چشم‌انداز تفکری معنی و بدسبانه می‌بینید افکار شما مدام به بدترین حالت‌های ممکن در آینده، می‌چسبند شما دامن به این موضوع فکر می‌کنید که آینده‌ای سحر و وحشتناک و ناخوشایند در انتظار شماست

دیوید که در شکاگو زندگی می‌کرد نمونه‌ای از افرادی به‌شمار می‌رود که رویداد افکار فاجعه‌آمیز را تجربه می‌کنند. زمانی که برای اول‌بار به مسطور درمان مشکل خود به کلینیک مراجعه کرد، اولین کار تجاری‌اش را آغاز کرده بود او قصد داشت سستی‌فروشی ایتالیایی دایر کند او همیشه آرزو داشت که در یکی از مناطق خوب شهر شکاگو بتواند شعبه‌ای از سستی‌فروشی ایتالیایی دست و پا کند از این اندیشه، قند در دلش آب می‌شد که سواند زوری در هوای گرم تاستان از مشتریان با سستی‌حک و سرد پدیرایی کند

اما زوری افتتاح شعبه، دیوید سحت نگران و مضطرب بود شادی و هجان قلبی از وجود او رخت برست و حای آن را ترس و وحشت فراگرفته بود چرا ناگهان هجان و عواطف دیوید این‌قدر تغییر کردند پاسخش ساده است او به حای شادی حاصل از موفقیت، مدام دهش درگیر مشکلات احتمالی معنی آینده بود در تمام مدت زوری یک‌آن، این افکار رهایش نکردند "اگر موفق نشوم چی؟ ناچه آرومی به سرکار قلبی‌ام بازگردم؟ این شکست شعلی برای من لکه سگی می‌شود اگر نتوانم شهر به دانشگاه پسران را تأمین کنم چی می‌شود؟ اگر نتوانم از پس تأمین سارهای مالی خانواده‌ام سربایم چی می‌شود؟ محور می‌شوم حانه‌ام را بفروشم و رشکست می‌شوم زندگی‌ام را از دست می‌دهم" اگر به افکار دیوید دقت کنید متوجه خواهید شد که افکار او دو ملاک نگرانی را داشتند (۱) افکارش معطوف به آینده بودند و (۲) افکارش فاجعه‌آمیز بودند

ویژگی سومی که ما برای تعریف نگرانی در نظر گرفتیم به طور اتفاقی کشف شد بوماس بورکووک که یکی از پیشگامان پژوهش در حوزه نگرانی است، در اوایل به بررسی عوامل بی‌حوانی افراد می‌پرداخت او در طی پژوهش‌های خود با افرادی که از بی‌حوانی آشفتگی بودند به نتایج حالی دست یافت او متوجه شد افرادی که در به حواب رفس مشکل دارند، دهانشان سحت درگیر افکار است او نه این نتیجه رسید که فعالیت دهی افرادی این افراد شبیه نگرانی است علاوه بر این، متوجه شد که فعالیت دهی این افراد سشتر در قالب کلمات است و به بصاور دهی پژوهش‌های بورکووک در این زمینه باعث شکل‌گیری این فرضیه شد "تفکر افراد نگران، کلامی است" (بورکووک، ۱۹۷۹) پژوهش‌های بعدی بورکووک بر این فرضیه را تأیید کرد (بورکووک و ایبر، ۱۹۹۰)

پژوهش‌های بورکووک، ویژگی سوم نگرانی را مشخص کردند. نگرانی عموماً متنی بر افکار کلامی است زمانی که حالمان خوب است و در حالت آرامش به سر می‌بریم، هم تصویری و هم کلامی فکر می‌کنیم اما نگرانی اغلب با حطور تصاور ترسناک به دهن شروع می‌شود، اما کلمات بعدی که به دهن متناذر می‌شود این تصاور و وحشتناک اولیه را در هاله‌ای از ابهام فرو می‌برد این دفعه که نگران شدید به این فرآیند دقت کنید در دهن شما چه می‌گذرد؟ شما در