فهرست مطالب

یادداشت مترجم ۱۰
پیشگفتار ۱۴
فصل نخست
درک اضطراب و ترس ۲۸
بازگشت به هیجاناتِ خودتان ۲۸
فصل دوم
چگونه اضطراب سد راه شماست؟ ۷۰
فصل سوم
تغییر رابطه‌ی شما با اضطراب ۹۸
تجربه‌ی یک روش جدید در مواجهه با اضطراب ۹۸
فصل چهارم
مقدمه‌ای بر بهوشیاری ۱۲۲
توجه به مهارتی که هم اکنون دارید ۱۲۲
فصل پنجم
ایجاد مهارت‌های بهوشیاری ۱۵۲
چگونه توجه مهربانانه را وارد زندگی روزمره ی خود کنید ۱۵۲
فصل ششم
با احساسات خود دوست شوید ۱۹۲
فصل هفتم
نقش بهوشیاری در شفاف سازی هیجان های مبهم ۲۱۰
فصل هشتم
هزینه و ضرر تلاش برای کنترل تجربیات درونی خودتان ۲۲۸

فصل نهم
پذیرش و رضایتمندی ۲۵۸
فصل دهم
شفاف‌سازی آنچه برای شما مهم است و ایجاد شیوه‌ای برای تغییر ۲۸۸
فصل یازدهم
همه را با هم بیاورید ۳۲۶
فصل دوازدهم
غلبه بر دشواری‌ها برای ایجاد خودشفقتی ۳۵۸
فصل سیزدهم
در برابر مشکلات گشاده رو باش ۳۸۸
منابع ۴۲۴

کتاب حاضر یکی از معدود کتاب‌هایی است که به ما کمک می‌کند علاوه بر خودشناسی، دردهای روانی خود را همچون دردهای جسمانی شناخته و از حالت نا آگاهی نسبت به آن بیرون آمده و آگاهانه، عاشقانه و دوستانه و درنهایت خودمهربانانه اضطراب خود را مشاهده کنیم و طی انجام تمرینات خودآگاهی از اضطراب رها شده و به‌راحتی آرامش را تجربه کنیم.

این کتاب توسط دکتر ام اورسیلو و همکارش الیزابت رومرو نگاشته شده و تلاش آن‌ها بر این است که به مردم آموزش دهند چگونه رابطه‌شان را با اضطراب تغییر دهند به جای این که دنبال از بین بردن آن باشند.

امید آن که این کتاب بتواند به افراد کمک کند تا به نوعی آشتی با عواطف مشکل‌زای خود را تجربه کنند.

در پایان لازم می‌دانم از دوست عزیزم خانم ماه‌وش آموزگار که با تمام وجود همچنان در تمام اوقات کنارم بودند و با تلاش و پشتکار در اتمام کتاب مرا یاری نمودند تشکر نمایم.

سهیلا جمالی
تابستان ۹۶

یادداشت مترجم

در قرآن کریم آمده است آنها کسانی هستند که ایمان آورده‌اند و دل‌هایشان به یاد خدا آرام است آگاه باشید با یاد خدا دل‌ها آرامش می‌یابد.[1]

همیشه اضطراب و نگرانی به‌عنوان یکی از بزرگ‌ترین بلاهای زندگی انسان مطرح بوده و هست و عوارض ناشی از آن در زندگی فردی و اجتماعی کاملاً محسوس است. انسان همیشه به‌دنبال آرامش به‌عنوان یکی از گمشده‌هایش در طول حیات خویش بوده است و به هر دری می‌زند تا آن را پیدا کند. انسان امروزی از بدو خلقت تاکنون دشواری‌ها را به جان خریده و اضطراب‌های درونی خود را علیرغم پیشرفت‌هایی که داشته متحمل شده است. لذا برای برطرف ساختن ترس‌ها و اضطراب‌هایش در حوزه‌های مختلف دینی و علمی و حتی تجربی تلاش کرده است. یکی از این حوزه‌های علمی رشته روانشناسی است که در این کتاب به‌عنوان یکی از راه‌های علمی و تجربی جهت رهایی از اضطراب به آن پرداخته شده است.

---

۱. سوره رعد آیه ۲۸

با توجه به این که اضطراب عبارت است از ترس از یک عامل ناشناخته و نامعلوم که موجب پریشانی فکر و گاه سبب بروز علائم احساس خطر از جمله تپش قلب و رنگ پریدگی می‌شود، ذهن نیز در اثر این تنش‌ها از روال عادی خارج شده و فرد دچار اضطراب می‌شود. یکی از روش‌های کمک‌دهنده در این زمینه بهوشیاری است که نویسندگان کتاب (سوزان ام اورسیلو دکترای روانشناسی و همکارش الیزابت رومرو) بر مبنای تجربیات بالینی و پژوهش‌هایشان و داستان‌های آشکار از زندگی خود و مراجعانشان به شما نشان می‌دهند که چگونه با بهوشیاری از اضطراب عبور کنید و به‌سوی زندگی مطلوب بروید.

همچنین نویسندگان کتاب تلاش کرده‌اند از این طریق به خواننده کمک کنند تا با دستورات گام به گام درباره اضطراب و اشکال گوناگون آن آموزش دیده و رابطه حمایتی توجه آگاهی برای توسعه این مهارت‌ها خواننده را جهت عبور از اضطراب یاری نماید. مهارت‌های حمایتی مثل دوست شدن با عواطفتان، رها کردن کنترل آن با توجه به حس‌های جسمانی، که هدف اصلی موثر بودن این نگرش است.

خوانندگان این کتاب از تمرینات آن بسیار بهره برده و حتی می‌توانند به کمک یک درمانگر بالینی برای ایجاد مهارت‌های توجه آگاهی در تنظیم هیجانات خود کار کنند و بدین‌وسیله متوجه خواهند شد که دست‌یابی به یک روش متفاوت از گذشته می‌تواند به دور باطل ذهن که بخشی از اختلالات اضطرابی است پایان دهد.

در پایان امیدوارم که ترجمه این اثر بتواند به‌عنوان راهنمایی مفید به طریق عملی و کاربردی مورد استفاده درمانگران و اساتید دانشگاه، دانشجویان و مراجعانی قرار گیرد که به نوعی با اضطراب و نگرانی‌های ناشی از آن سرو کار دارند و بتوانند در این مسیر نهایت استفاده از این کتاب را داشته باشند.

پیشگفتار

در آغاز قرن بیستم، ویلیام جیمز روان‌شناس و دانشمند مشهور، پی‌برد که لحظه‌ی حال فرصت شگفت‌انگیزی برای رویارویی با تجربیات ناگوار زندگی فراهم می‌کند. اما تردید او در نحوه‌ی آموزش این موضوع به دیگران بود: ″ذهن انسان قادر است هنگام اضطراب، بارها و بارها، توجه را از حالت سرگردانی، به موضوع اصلی برگرداند که ریشه‌ی عمیق در قضاوت، شخصیت و اراده دارد... البته بیان این موضوع خیلی آسان‌تر از ارائه‌ی یک راهکار عملی است″. از زمان ویلیام جیمز تا امروز، قطعاً علم پیشرفت بسیاری کرده است. امروزه استفاده‌های بالینی از تمرین مدیتیشن در جهت ایجاد شکلی از آگاهی است که به‌عنوان ″بهوشیاری″ شناخته شده است. این تمرین‌ها ریشه در سنت و حکمت آسیایی دارد. هزاران سال است که این تمرینات را آموزش داده‌اند و امروزه در طب و بهداشت روانی به‌طور جدی استفاده می‌شود. همان‌طورکه نویسندگان این کتاب ارزشمند و کاربردی اشاره کرده‌اند، این سنت‌ها به‌طور چشمگیری با نیازهای مراجعینی که دچار اضطراب‌اند، تناسب دارد.

نگارندگان این کتاب سعی کرده‌اند با استفاده از بیانِ تجربیات بالینی از لحظات هشداردهنده‌ی اضطراب، رویکرد خود را، با درک عمیقی از سختی کار، توضیح دهند. برخلاف جریان آب شنا کردن کار آسانی نیست، خصوصاً برای مراجعینی که از آن‌ها می‌خواهیم در بسیاری از روش‌های بی‌چون‌وچرای خود، که برای کاهش ترس به‌کار می‌بردند و بی‌نتیجه بوده است، تجدید نظر کنند. نمونه‌هایی از پرونده‌های بالینی گویای این است که کم‌توجهی به خود و اتخاذ روش‌های بررسی نشده، برای داشتن یک زندگی عاری از اضطراب، زیان‌های زیادی در برداشته، هر چند که این روش‌ها در ابتدا، برای مدت کوتاهی، مناسب بوده است.

رهایی از اضطراب به شیوه‌ی بهوشیاری، انتقال این مفاهیم مهم، با دو روش خاص موفقیت‌آمیز است: خوانندگان این کتاب ابتدا با دستورهای گام‌به‌گام درباره‌ی اضطراب و اشکال گوناگون آن آموزش می‌بینند و رابطه‌ی بهوشیاری را با راهنمایی‌های روشن و آشکار برای توسعه‌ی این مهارت‌ها درک می‌کنند. زمانی که این مهارت‌های ذهنی بر اثر تمرینات جا افتاد، شما را در تعامل بیشتر با تمریناتی که در ابتدا سخت و مبهم به‌نظر می‌رسد حمایت می‌کند، مانند کنار آمدن با هیجانات، رهایی از کنترل هیجانات یا توجه دقیق به حسیات جسمانی که علت اصلی مؤثر بودن این رویکرد است. علاوه‌بر این، دکتر ام اورسیلو و همکارش الیزابت روئمر به‌دنبال بهترین روش رفتاری و شناختی هستند که به مردم آموزش دهند چگونه به جای این که بکوشند اضطراب را ریشه‌کن کنند، رابطه‌ی خود را با اضطراب تغییر دهند. فصل به فصل، خوانندگان این کتاب ارزش این تمرینات را درک خواهند کرد که چطور هرکدام از این روش‌ها دارای همان مفهوم اصلی آگاهی، یعنی کنجکاوی و دلسوزی است.

بسیاری از خوانندگان این کتاب خودشان از تمرینات و توصیه‌های آن به‌طور مؤثری استفاده خواهند کرد، اما چون شیوه‌ی درمانی تمرینات این

کتاب با شیوه‌ی درمان فردی به‌آسانی قابل انطباق است، می‌توانند جهت ایجاد مهارت‌های بهوشیاری در تنظیم هیجان‌های خود با یک درمانگر بالینی کار کنند.

آزمایش‌های بالینی گویای این مطلب است که استفاده از این مهارت‌ها اجازه می‌دهند حالات تأثرانگیز، افکار و حسیات جسمانی مشاهده شوند، بی‌آنکه نیاز به مبارزه با آن‌ها باشد. در این زمان، با تمایل به ادامه‌ی تمرینات دستیابی به یک روش متفاوت از گذشته، می‌توان به دور باطل ذهن – که بخشی از اختلال اضطرابی است – پایان داد. آنچه اغلب شگفت‌آور است روشی است که برای این آموزش جدید اتخاذ شده تا مراجعین را به کشف گستره‌ای از منابع درونی رشد و سلامت هدایت کند که شاید فکر نمی‌کردند دارای آن هستند. طبیعتاً، در بعضی شرایط، این رابطه‌ی جدید با افکار مضطربانه و هیجانات می‌تواند موجب فروکش کردن آن احساسات مضطربانه شود، درصورتی‌که در مواقع دیگر بهترین کاری که یک نفر می‌تواند انجام دهد، این است که با خود و هیجان‌های ناخوشایند خود آشتی کند تا حتی با وجود آن هیجان‌ها مجالی برای زندگی و فعالیت ارزشمند وجود داشته باشد. دکتر اورسیلو و همکارش با ارائه‌ی این کتاب، به‌عنوان یک راهنمای باارزش ولی فرایندی چالشی، خدمت ارزنده‌ای هم به درمانگران و هم به مراجعان کرده‌اند.

چگونه این کتاب شما را یاری خواهد کرد؟

ترس و اضطراب لازمه‌ی حیات انسان است، چرا که او را از محیط‌های پرخطر آگاه می‌سازد. اما اگر "کاسه‌ی داغ‌تر از آش" شود، عامل بازدارنده‌ی شما خواهد شد. آن‌وقت به جای احساس امنیت و آرامش در زندگی، خودتان را در یک اتاق حبس می‌کنید. ترس تمام توجه شما را کنترل می‌کند، تا جایی که همه چیز حتی اهداف ارزشمند شما یک تهدید بالقوه به‌نظر می‌رسد و پیگیری اهدافتان سخت می‌شود. آنگاه که ترس و اضطراب بر شما چیره شود، رهایی از آن سخت خواهد بود.

البته طبیعی است که پاسخ به این نگرانی تلاشی برای فرار از تهدید باشد. وقتی خطر در جاهای مشخص و معین در کمین ماست، عقل حکم می‌کند آن را کنترل کنیم. اما وقتی با تمام وجود به این اضطراب و ترس گوش می‌دهیم، وقت و انرژی زیادی – به لحاظ روانی و جسمی و عاطفی – برای فرار یا اجتناب از آن صرف می‌کنیم و محدود می‌شویم. به عبارتی وسعت و عمق تجربیات ما کوچک می‌شود و ما زندانی غرایز حفاظت از خود و واکنش‌هایمان می‌شویم. برای رهایی از چنگ اضطراب در زندگی به نوع جدیدی از آگاهی، دلسوزی، مهربانی، آرامش، و در عین حال روش ثابتی از فرایند واکنش‌ها و غلبه بر محیط نیاز داریم که آغازگر انبوهی از مشکلات نباشد. این توجه، بهوشیاری نامیده شده است.

بهوشیاری با نگرانی و ترس رابطه‌ای جدید ایجاد می‌کند که مانع استرس و اضطراب می‌شود. در ابتدا به‌نظر احمقانه می‌آید که در مقابل ترس و اضطراب آرام بنشینی، درحالی‌که همه‌ی ذرات وجود تو فریاد می‌زنند که از هر آنچه هشداردهنده‌های روحی و جسمی را بکار می‌اندازند فرار کن؛ هشداردهنده‌هایی همچون ضربان تند قلب، منقبض شدن قفسه‌ی

سینه و احساس دلشوره و بی‌قراری از سرنوشتی شوم. درحالی‌که این آرام نشستن (بهوشیاری) کلیدی برای رهایی از اضطراب است. تلاش ما برای مبارزه با اضطراب، اجتناب از استرس، ترس و اضطراب درونی همان چیزهایی هستند که مانع واکنش‌های مناسب و مفید ما می‌شوند، لذا باید توجه خود را برای یافتن راه حل به منشأ نگرانی متمرکز کنیم و آن چیزی را دنبال کنیم که در زندگی ما اهمیت بیشتری دارد.

هدف این کتاب این است که دریابید چگونه بهوشیاری می‌تواند شما را در رهایی از اضطراب کمک کند تا به موقعیت‌های مناسب‌تری دست یابید. ما به شما کمک خواهیم کرد تا به درک جدیدی از اضطراب در مفهوم کلی دست یابید: اضطراب از کجا می‌آید؟ چطور عمل می‌کند؟ چطور بر زندگی شما تأثیر می‌گذارد، درحالی‌که به خوبی از آن آگاه نیستید. این استقبال شما از جنبه‌های نامأنوس اضطراب حس بهوشیاری را به شما می‌دهد و توانی به شما می‌بخشد تا از درگیری با آنچه موجب از بین بردن معنا و هدف زندگی شماست، رها شوید.

مردم به طرق گوناگون با اضطراب دست به گریبان‌اند. بعضی‌ها از فعالیت‌های خاصی مثل سخنرانی در جمع یا عبور از پل‌ها می‌ترسند. بعضی‌ها در موقعیت‌های خاصی مثل رویدادهای اجتماعی یا جاهای شلوغ احساس ناامنی می‌کنند. نگرانی بیش از حد ممکن است شما را در رویدادهای اساسی زندگی مثل از دست دادن شغل، یا موضوعات کوچکی مانند دیر رسیدن به یک قرار ملاقات از پا درآورد. شاید شما علائم جسمانی بروز دهید – همچون تندتند زدن قلبتان، دل‌پیچه یا لرزش زیاد همراه با اضطراب.

خوشبختانه، بسیاری از مشکلات مربوط به اضطراب می‌تواند از طریق ایجاد و بکارگیری مهارت‌ها و استراتژی‌های جدید درمان شود. روان‌درمانی رفتاری‌شناختی و روان‌درمانی رفتاری و رویکردهای خودیاری

برای درمان مشکلات مربوط به اضطراب، درحقیقت از زمره موفق‌ترین برنامه‌ها در حیطه‌ی روان‌شناسی است. اما این روش‌های درمانی همیشه کافی نبوده و برای همه مفید نیستند. برای بعضی‌ها موجب بهبود می‌شود، اما تغییر جامع و مطلوب در پی‌ندارد. به‌منظور برخورد و مقابله با این نگرانی‌ها پژوهشگران به‌طور مستمر روش‌هایی را برای پیشرفت و بهبود این رویکردهای قدرتمند درنظر می‌گیرند.

یکی از بهترین روش‌های شناخته شده روش بهوشیاری است. بهوشیاری، با ریشه‌های عمیقی که در فلسفه‌ی بودایی دارد، شامل توجه کنجکاوانه و دلسوزانه به تجربیاتِ آنی فرد است، همانگونه که در آن لحظه هست. کشف‌های جدید در پژوهش‌های اخیر این نوع توجه را مورد ارزیابی قرار دادند تا بفهمند آیا می‌تواند برای درمان‌های جسمی و روانی در حیطه‌ی پزشکی مفید باشد. با توجه به‌کارهای پیشتازانه‌ی دانشمندانی مانند جان کابت زین و همکارانش در دانشکده‌ی پزشکی دانشگاه ماساچوست، مارشال لین هان، ازدانشگاه واشنگتن، استیون هیز و همکارانش از دانشگاه نوادا در رنو، آلن مارلات از دانشگاه واشنگتن و زین دل سگال، مارک ویلیامز و جان تیزداله، به این نتیجه رسیده‌ایم که اصول و تمرینات بهوشیاری می‌تواند در مبارزه با دردهای مزمن و شرایط پزشکی، افسردگی، اختلالات شخصیتی مرزی، معتادان و خیلی از مشکلات گوناگون زندگی کمک کند. طی ده سال اخیر ما، دو نویسنده‌ی این کتاب، کار خود را براساس نظریه‌های این پیشگامان بنا نهادیم و نگاه ویژه‌ای داشته‌ایم که چگونه بهوشیاری می‌تواند، با نگرش‌های رفتاری-شناختی، به کسانی که دچار اضطراب هستند کمک کند.

ابتدا ما سه الگوی مشترک پاسخ به اضطراب را ارائه می‌کنیم که ظاهراً در جهت رفع مشکلات ناشی از اضطراب و استرس و نارضایتی مفید هستند که به‌شکل مکانیسم‌های حفاظت از خود، از بدن ما حمایت

می‌کنند. بنابراین شما شانس دیدن خودتان را در این کتاب دارید. این سه بخش متوالی شامل واکنش به هیجان‌های دردناک ناشی از اضطراب همراه با کاهش توجه و نقد و قضاوت خود است. سپس سعی کنید از اضطراب رها شوید و در آخر اگر ناراحتی شما کم نشد، سعی کنید از هر آنچه موجب اضطراب می‌شود پرهیز کنید. بارها متوجه شده‌ایم که بهوشیاری قادر است توجه مزمن فرد به اضطراب را از طریق این الگوها آشکار کند. چگونه این گرفتگی سینه یا ضربان قلب یا افکار نگران‌کننده می‌توانند خیلی سریع توجه ما را به پیدا کردن یک راه حل برای مقابله با تهدیدهای بالقوه جلب کنند؟ چگونه ما بلافاصله این احساس وهیجان و فکر را با یک نقطه ضعف یا تهدید سریع تفسیر می‌کنیم؟ چگونه این‌ها جهت افکار ما را تغییر می‌دهند تا ما تهدیدهای بالقوه را به‌طور خاص شناسایی کنیم؟ بهوشیاری قادر است ما را از تلاش بیهوده برای دامن زدن به مسائلی از قبیل افراد، مکان‌ها، یا فعالیت‌هایی که می‌توانند موجب اضطراب شوند، آگاه کند.

تمرین بهوشیاری می‌تواند آگاهی شما را حتی نسبت به خفیف‌ترین علائم اضطراب افزایش دهد و پیش از آنکه پاسخ هیجانی شما اوج بگیرد، فرصت استفاده از مهارت‌های جدید را برای شما فراهم کند. تمرین بهوشیاری در شناخت اضطراب به ما کمک می‌کند تا کمتر براساس عادت و بی‌توجهی رفتارکنیم. به ما یاد می‌دهد که چگونه از ریسک کردن نترسیم و فرصت‌ها را از دست ندهیم و چگونه به جای آنکه روی اضطراب تمرکز کنیم به پیگیری موفقیت‌ها بپردازیم.

چطور می‌توانیم از این کتاب به نحو احسن استفاده کنیم؟

گرچه در این کتاب هر فصل بر مبنای فصل قبلی تنظیم شده است، احتمالاً شما هم متوجه آن شده‌اید که فرایند تغییر به ندرت خطی است. برای کسب بهترین نتیجه از این کتاب و ایجاد یک تغییر اساسی در خود، به شما توصیه می‌کنیم آن را کامل بخوانید. سپس به فصل‌های قبل مراجعه کنید و ببینید آیا نکته‌ی جدید و چالش‌برانگیزی پیدا می‌کنید. یکی از نکات جالبی که دریافته‌ایم این است که هرباری که با مُراجع یا درمانگر برخورد داریم، درک و فهم و ارتباط ما با موضوع عمیق‌تر می‌شود و آن را در زندگی خود یا در نوشته‌هایمان به‌کار می‌بریم. صادقانه امیدواریم که شما در این تجربه شریک شوید.

در سه فصل اول کتاب، راجع به ترس و اضطراب و میزان آسیب آن به کیفیت زندگی شما صحبت خواهیم کرد. تمریناتی را برای شما تهیه و طراحی کرده‌ایم که به درک متناسب این مفاهیم براساس تجربه‌ی شخصی شما یاری برساند و شما آنطور که دوست دارید آماده‌ی تغییرات شوید. بخش میانی کتاب روی کمک به ایجاد مهارت‌های اساسی در بهوشیاری تأکید دارد. تمرین می‌تواند بر نیازهای زندگی روزمره‌ی شما اثر داشته باشد و بتدریج شما را نسبت به اضطراب و سایر وضعیت‌های چالش‌برانگیز درونتان آگاه کند. شما ممکن است بخواهید بین این فصل‌ها یک هفته‌ای فاصله بیندازید و تأمل کنید تا بتوانید تمرینات را بیازمایید و بیاموزید که چگونه آن‌ها را در زندگی‌تان بکار گیرید. قبل از این که موضوعات جدید را بخوانید، بقیه‌ی کتاب شما را به درگیری بیشتر و کامل‌تر و آزادانه با چیزهایی که برای شما در زندگی بیشترین اهمیت را دارند، هدایت می‌کند. در این فصل‌ها ما نشان می‌دهیم که چگونه این دانشی که شما درمورد اضطراب ومهارت‌های بهوشیاری به‌دست آورده‌اید،

می‌تواند در جهت حل مشکل و پیشرفت زندگی شما به‌طور عمیق و خیلی خوب استفاده شود. ما موانعی را که می‌تواند موجب انحراف از مسیر شود نشان می‌دهیم و پیشنهادهایی ارائه می‌کنیم که چطور به مسیرتان برگردید و امیدواریم بتوانید که تغییرات زندگی را تجربه و حفظ کنید. دوباره، حداقل یک هفته، بین فصل‌ها فاصله بیندازید. این می‌تواند برای شما فرصتی باشد که پیشنهادهای کتاب را تمرین کنید و ببینید که چطور آنها با زندگی در ارتباط هستند.

موضوعات این کتاب بر مبنای برنامه‌های تأییدشده‌ی درمان رفتاری، برای افرادی طرح‌ریزی شده است که دچار اضطراب و نگرانی عمومی و همچنین آسیمگی، ترس‌های اجتماعی و افسردگی ناشی از همین تجربیات هستند. با توجه به موفقیت این برنامه در کمک به مراجعان در دو حیطه، یعنی کاهش اضطراب و افسردگی و افزایش کیفیت زندگی، ما اصول مهم و تمریناتی را در این کتاب مطرح کرده‌ایم که از طریق تجربه با مراجعان به‌دست آورده‌ایم. ما بر این باوریم که مطالعه‌ی این کتاب شما را در بازنگری توجه خودتان نسبت به اضطراب، سایر هیجانات، و حتی افکارتان هدایت می‌کند. این تغییر نگرش صرفاً به‌عنوان یک نقطه‌ی شروع بسیار مهم است. بهترین راه استفاده از کتاب این است که آنچه را یاد گرفتید در زندگی به‌کار گیرید. در هر فصل برای شما تمریناتی داریم که هدفش ایجاد پل ارتباطی بین این دو و کاهش فاصله بین خواندن و عمل کردن است. بهوشیاری چیزی است که تجربه می‌شود. این یک روش بودن در زمان حال است. صادقانه‌ترین توصیه‌ی ما این است که برای همه‌ی تمریناتی که در این کتاب بیان کرده‌ایم تلاش کنید، حتی اگر بدانید بعد از انجام آن چه اتفاقی خواهد افتاد. سپس، براساس تجربه‌ی خودتان، قادر خواهید بود تمرینی را انجام دهید که مناسب شماست. برای استفاده‌ی بهتر از تمرینات، بخشی از صدای ضبط شده‌ی تمرینات ما روی وب سایت

(www.mindfulwaythroughanxietybook.com) بارگذاری شده است که به شما کمک می‌کند با گوش دادن به این تمرینات خاص، آن‌ها را یاد بگیرید. امیدواریم این تمرینات ضبط شده در این فرایند به شما کمک کند. ممکن است بخشی از صدای خواندن خود را انتخاب کنید تا آن را ضبط کنید، بنابراین می‌توانید راهنمای خودتان باشید. ما همچنین شما را تشویق می‌کنیم که گهگاه تمریناتی را که در کتاب گفته شده بدون گوش کردن به ضبط انجام دهید تا بتوانید آن‌ها را درونی یا به عبارت دیگر ملکه‌ی ذهن خود کنید تا هرجا که هستید این تمرینات بدون نیاز به کتاب یا ضبط در اختیارتان باشد. این کار موجب سهولت در تمرین می‌شود و کمک می‌کند که بهوشیاری را بخشی از زندگی خود کنید. درگیری با اضطراب می‌تواند خیلی وقت‌گیر باشد، و به‌آسانی موجب شود که توانمندی‌ها و نیروی درونی‌تان را ازدست بدهید. یکی از اهداف ما درنوشتن این کتاب یاری رساندن به شما در کشف ظرفیت‌هایی است که در حال حاضر دارید و این که بتوانید بدون این که اضطراب مانعی برای شما ایجاد کند، قابلیت‌هایتان را رشد دهید. ما امیدواریم با خواندن این کتاب به درک عمیق‌تری از اضطراب خود و الگوهای مربوط به پاسخ هیجانی دست یابید، حالتی از کنجکاوی و دلسوزی نسبت به تجربیاتی که قبلاً شما آن را گیج‌کننده و هول‌انگیز می‌دانستید ایجاد کنید، و راه‌های جدید زندگی بامعنی و رضایتمندانه را بیابید، هرچند که موضوعات این کتاب برگرفته از پژوهش‌ها و تجربیات بالینی و شخصی ماست. بهوشیاری و مفاهیمی که در این کتاب راجع به آن در این کتاب می‌نویسیم به ما نشان می‌دهد که چگونه زندگی شخصی خود را اداره کنیم، چگونه تدریس کنیم، چطور والدینی باشیم، چطور با دوستانمان در ارتباط باشیم، چگونه همسرمان را دوست داشته باشیم، و به کشمکش‌های خود فائق آییم. امیدواریم که شما هم این مطالب را در پیشرفت زندگی خودتان مفید بدانید.

آیا این کتاب برای شماست؟

من گمان نمی‌کنم دچار اختلال اضطراب یا چیزی شبیه آن باشم. من راجع به اتفاقاتی که همین الآن در زندگیم دارد می‌افتد نگرانم. آیا این کتاب به درد من می‌خورد؟

هرچند این کتاب براساس تحقیقاتی نوشته شده است که ما راجع به افرادی با اضطراب بالینی خاص به‌دست آورده‌ایم، براین باوریم اصول و فرآیندهایی که دراین کتاب گفته شده همگانی هستند. اضطراب جزئی از وجود انسان است و بسیاری از واکنش‌های اولیه‌ی ما برای کنار آمدن با آن، مثل اجتناب و یا حواس‌پرتی توسط نیروهای بیولوژیکی و فرهنگی اولیه‌ی ما هدایت می‌شوند. بهوشیاری مستقیماً این عادت‌های مشترک را هدف گرفته تا با افزایش آگاهی به ما اجازه دهد انعطاف‌پذیری بیشتری داشته باشیم.

اضطراب من تقریباً خیلی شدید است و در گذشته هم اختلال اضطراب در من تشخیص داده شده است. آیا این کتاب به درد من می‌خورد؟

این کتاب، همان‌طورکه در بالا گفته شد، براساس کار با مراجعینی است که دچاراضطراب خاص شده‌اند. ما فکر می‌کنیم این کتاب برای افرادی که دچار اختلال اضطراب هستند خیلی مفید است. اگر شما در حال حاضر تحت درمان هستید توصیه می‌کنیم راجع به این کتاب با درمانگرتان مشورت کنید که چطور می‌توانید از آن استفاده کنید؛ و اگر شما تحت درمان نیستید ممکن است این کتاب مشوق شما باشد که تقاضای کمک کنید، گاهی پیدا کردن یک درمانگر خوب صبر و پشتکار می‌خواهد. اگر شما منابع مفیدی برای تمرین کردن بخواهید: انجمن درمان رفتارشناختی (www.abct.com) انجمن اختلال اضطراب آمریکا (www.adaa.org) یا انجمن علم عصب‌شناسی (www.contextualpsychology.org).

همه‌ی این انجمن‌ها در وب‌سایت خود بخشی با عنوان "پیدا کردن یک درمانگر" دارند که می‌تواند به‌عنوان یک نقطه‌ی آغاز در خدمت شما باشد. با چند درمانگر که دارای بهترین روش هستند ملاقات کنید و در انتخاب آزاد باشید. اگر چه این کتاب به‌طور قطع به افرادی که دچار اضطراب خاص هستند کمک می‌کند، با کمک روان‌درمانی مفاد کتاب برای شما درونی می‌شود و می‌توانید آن را در زندگیتان به‌کار گیرید.

آیا برای درمان اضطراب دارودرمانی لازم است؟

بسیاری از افراد تحت درمان ما نسخه‌های دارویی برای اضطراب یا افسردگی دارند. اغلب آن‌ها می‌گویند خیلی تنش عاطفی دارند و عواطفشان را تنش‌زا و اضطراب‌آور می‌بینند و می‌گویند که این داروها به ما آرامش می‌دهد. از آنجا که بهوشیاری دربرگیرنده و پذیرای تمام تجربیات ما، چه خوشایند و چه ناخوشایند است، به‌نظر نمی‌رسد که در تضاد با دارودرمانی باشد. اما اگر درحال حاضر شما از روش دارودرمانی استفاده می‌کنید و هیجان‌هایتان را تنش‌زا می‌بینید، ما هنوز براین باوریم که هم می‌توانید دارو بخورید و هم می‌توانید از تمرین‌ها و مفاهیم دیگری که در این کتاب شرح داده شده است بهره ببرید. برای مطالعه‌ی این کتاب و تمرین‌های بهوشیاری با مشاور و درمانگر خود مشورت کنید تا بهترین و مناسب‌ترین روش را برای شما انتخاب کند.

اضطراب من ناشی از استرس‌های واقعی زندگی است. چگونه این کتاب می‌تواند به من کمک کند؟

در این رویکرد به کسانی که به‌نظر می‌رسد اضطراب آن‌ها نامعلوم است، و کسانی که اضطرابشان مربوط به شرایط اضطراب‌آور زندگی واقعی است،

توضیح دادیم که می‌توانیم به آن‌ها کمک کنیم. اضطراب واکنش طبیعی انسان است و خیلی از افراد در زندگی به‌طور طبیعی دچار ترس و اضطراب و استرس هستند. ترجیح ما این است که کل منشأ استرس‌زا را برطرف کنیم، هر چند اغلب نمی‌توانیم. رویکردی که ما ارائه می‌دهیم می‌تواند به شما در پاسخ به موارد استرس‌زای زندگی واقعی کمک کند، به روشی که اجازه می‌دهد، علی‌رغم موانعی که در زندگی واقعی با آن مواجه می‌شوید، زندگی را کامل‌تر و رضایتمندانه‌تر ادامه دهید.

من سعی می‌کنم با اضطراب و افسردگی مقابله کنم. آیا این کتاب به من کمک می‌کند؟

افسردگی و اضطراب معمولاً باهم اتفاق می‌افتند و بسیاری از افراد تحت درمان ما علائم مهم افسردگی و اضطراب را دارند و ما متوجه شده‌ایم که این رویکرد بهوشیاری منجر به کاهش قابل ملاحظه‌ی نشانه‌های افسردگی می‌شود. همچنین تحقیقات نشان می‌دهد که بهوشیاری می‌تواند افسردگی‌های ادواری را کاهش دهد. همچنین درمان‌های مؤثر برای افسردگی اغلب شامل تمرکز بر مشکلات رفتاری است که ما هم در این کتاب مطرح کرده‌ایم. بنابراین رویکرد ما، هم برای افسردگی هم اضطراب می‌تواند مفید باشد.

من مشکلات روانی دیگری دارم (مانند نوشیدن الکل، مصرف مواد مخدر، اختلال خوردن) همچنین اضطراب شدید دارم. آیا این کتاب به من کمک می‌کند؟

افرادی که دچار مشکلاتی از قبیل نوشیدن الکل یا مصرف مواد مخدر یا محدودیت‌های خوردن هستند، اغلب سطح اضطراب بالایی دارند که ممکن است عامل مشکلات دیگر هم باشد. این کتاب ممکن است در ترکیب با سایر درمان‌ها یا گروه‌های حمایتی درمانی برای این گونه افراد مفید باشد.

فصل نخست | درک اضطراب و ترس

بازگشت به هیجاناتِ خودتان

مارک برای رسیدن به امنیت مالی و یک زندگی مطلوب سخت کار کرده بود. پس از سال‌ها تحصیل در دانشکده‌ی حقوق و کار کردن تا دیروقت، حتی در روزهای تعطیل، سرانجام موفق شده بود به‌عنوان مشاورِ درون سازمانی در شرکتی به نام Fortune ۵۰۰ مشغول به‌کار شود. از آنجا که مارک و همسرش روزهای سخت و پرمشقتی را پشت سر گذاشته بودند، حالا به‌خاطر داشتن یک خانه‌ی ویلاییِ زیبا، مدرسه‌ی خوب برای فرزندانشان و مسافرت‌های تفریحی از زندگی لذت می‌بردند و از بابت آنچه داشتند بسیار سپاسگزار بودند. متأسفانه این احساسات خوب در یک پنج‌شنبه‌ی شوم به پایان رسید؛ روزی که صدها نفر در سراسر دنیا از کارهای قانونی خود بیکار شدند. همزمان با افزایش فشارهای مالی، مارک عصبی‌تر، کج‌خلق‌تر و پریشان‌تر شد. ذهن‌اش همواره نگران آینده و پر از افسوس گذشته بود. چه پیش خواهد آمد اگر نتواند کار پیدا کند؟ چه کسی یک مرد میانسال را در این اوضاعِ به‌هم‌ریخته‌ی اقتصادی استخدام می‌کند؟ اگر خانه‌شان را از دست بدهند چه؟ چطور می‌تواند این مسائل را برای فرزندانش توضیح بدهد؟ چرا

اصلاً دنبال کار دیگری نرفت؟ چرا پول بیشتری پس‌انداز نکرد؟ مارک تمام شب به نتایج احتمالیِ ناشی از بیکاری فکر می‌کرد. از بی‌خوابی و گرفتگیِ گردن و فک‌اش به تنگ آمده بود.

...

جمعه‌شب است و خوابگاه دانشجویی پر از فعالیت و سروصدای جنب‌وجوش دانشجوها؛ صدای بلند ضبط صوت‌ها با موسیقی‌های جوراجور – انگار که با هم رقابت دارند – در راهرو خوابگاه پیچیده است. در سرویس بهداشتی خوابگاه همه می‌خواهند زودتر خود را به آینه برسانند و برای برنامه‌های شبانه‌ای که دارند آماده شوند. نیکی درحالی‌که روی تخت‌اش دراز کشیده سرش را زیر لحاف می‌برد. صدای هم‌اتاقی‌اش را می‌شنود که وارد می‌شود و به‌سرعت از اتاق بیرون می‌زند تا به بقیه‌ی دانشجوها که دارند به مهمانی می‌روند بپیوندد. نیکی حس می‌کند الیشا در حضور دیگران دارد به او طعنه می‌زند: "بیچاره هم‌اتاقی‌ام، به‌نظر این سومین باره که تو این ماه آنفلوانزا گرفته و خوابیده!" نیکی از صدای خنده‌ی دوستانش که از هال می‌آید از خجالت سرخ می‌شود. او هیچ‌وقت درخواب هم نمی‌دید که آخر هفته این‌طور در اتاقش تنها بماند. شاید او در دوران دبیرستان دختری اهل مهمانی نبوده، اما خودش را هرگز آدمی مضطرب و خجالتی نمی‌دید. او همیشه خیلی خوب در کلاس‌هایش درخشیده و دوستانی داشته که آخر هفته را با هم می‌گذراندند. اما بعد از ورود به دانشگاه دچار مشکل شده بود. برایش سخت بود با دیگران دوست بشود و خود را از هر موقعیت جدیدی دور نگه می‌داشت. حالا اینجا، در دانشکده، هرکدام از دانشجویان در یک گروهِ دوستی جایی گرفته بودند و او از این گروه‌ها جا مانده بود. نیکی رفت که ناهارش را به اتاقش ببرد. اتاق برای او جای امنی بود. خجالت می‌کشید ناهارش را در کافه تریای کالج به‌تنهایی بخورد. حس می‌کرد سایر هم‌دانشکده‌ای‌هایش او را تحت نظر دارند و به همین خاطر احساس ناامنی می‌کرد. حتی از نظر درآمد

هم دچار افت شده بود. کارهای درسی‌اش دیگر مرتب و منظم نبود. احساس مسئولیت داشتن دیگر کافی نبود. استادانش از او انتظار داشتند در کلاس‌ها به‌طور منظم شرکت کند، همچنین دو جلسه‌ی معارفه در پیش داشت. نیکی از تصور این‌که در ارائه‌ی مقاله‌اش به‌عنوان یک دانشجوی کالج موفق نشود احساس تهوع می‌کرد. با خودش می‌اندیشید: "شاید واقعاً مریضم!"

...

راب همان‌طورکه درصندلی عقب کامیون جابه‌جا می‌شد تا به سایر همکارانش جا بدهد، با دقت مراقب فنجان قهوه‌اش بود تا نریزد. مثل همیشه، بروس داشت راجع به یکی از داستان‌هایی که در روزنامه خوانده بود بلند بلند و بی‌وقفه حرف می‌زد درحالی‌که جُرج در صندلی نزدیک او لم داده بود و کلاه بیس‌بالش را روی چشم‌هایش کشیده بود، سعی داشت چند لحظه‌ی قبل از رسیدن به محل کارش بخوابد. گفت‌وگو پیرامون ورزش بود و معمولاً راب در این نوع موضوعات وارد بحث می‌شد، اما امروز آنقدر تنشِ ذهنی داشت که افکارش انسجام نداشت. احساس کرد کف دستش عرق کرده، هر چند به فکرش رسید این عرق به‌خاطر گرمای فنجان است. راب عمیقاً حس می‌کرد که در ماه‌های اخیر خیلی می‌ترسد. او حداقل بیست سال توی کار ساختمانی بود. وقتی بچه بود، همیشه فکر می‌کرد بالا رفتن از نردبان و عبور از تیرآهن‌های سقفی هیچ‌وقت نمی‌تواند بدون کمربند ایمنی انجام شود. البته یک بار هم دیده بود یکی از همکارانش سقوط کرده است. او به بالانس و حفظ تعادل خودش اطمینان داشت، اما اخیراً احساس می‌کرد وقتی در حال انجام کارهای سقفی است، دچار سرگیجه و لرزش می‌شود، قدرت نگه‌داشتنِ ابزارش را ندارد، چون دستانش خیلی عرق می‌کند. احساس می‌کرد قلبش الان از سینه بیرون می‌زند، هر چند خجالت می‌کشید قهوه‌ای که بروس آورده را رد کند، فکر می‌کرد قهوه فقط اوضاع را بدتر کند. همان‌طورکه ماشین به جاده‌ی خاکی می‌رفت تا به محل کار برسد، راب مملو از ترس