

دانلود کتاب



من و زندگی با هیولای درون

نویسنده : بو ایسبت





من و زندگی با هیولای درون

نوشته: یو ایسپت

ترجمه: اعظم جوزدانی

نویسنده: یو ایسبِت



مترجم: اعظم جوزدانی

رهنمون‌های تصویری برای
مهار حملات اضطراب

فهرست

پیشگفتار

۹

۱- به نظر آشنا می‌آید؟

۱۵

تشخیص علائم و طریقه‌ی کارکرد حمله

۲- حالا این "هیولا" چی هست؟

۲۵

ظهور اولیه‌ی حملات اضطراب

۳- آموزش خانگی "هیولا"

۳۴

روش‌های اضطراری برای مدیریت حملات اضطراب

۴- راه بردن "هیولا"

۴۳

مدیریت ترس‌های برخاسته از حملات اضطراب، مثل ترس از مکان‌های شلوغ

۵- ظواهر جسمی "هیولا"

۵۹

ظواهر جسمی در برابر علائم ترس

۶- صاحب متفکر "هیولا"

۶۴

تغییر الگوهای افکار منفی

۸۴

۷- کسانی که "هیولا" ندارند

نگرش‌ها و نیازهای افراد دیگر

۹۲

۸- مالک "هیولا" باشید

سؤالات مهم

۱۰۰

۹- استخدام یک مربی برای وادار کردن "هیولا" به حرف‌شنوی

کمک گرفتن از افراد حرفه‌ای

۱۰۳

۱۰- "هیولا" برگشته!

مدیریت پسرفت‌ها

۱۱۰

۱۱- حرف آخر

پیشگفتار

اولین بار زیر آسمان آبی یک روز دلپذیر در سیدنی با هیولایم روبه‌رو شدم؛ آخر هفته‌ای که قرار بود در مراسم جایزه‌ی استنلی - جایزه‌ی ملی انیمیشن‌سازان استرالیا - اوقات خوشایندی برایم به ارمغان آورد. گردشگران کنار دریا از چهره‌ی خندان دوستان‌شان عکس می‌گرفتند، آسمانی بی‌نظیر بر سرم سایه افکنده بود و قایق‌های تفریحی با سرخوشی و به‌سرعت در بندر حرکت می‌کردند. ناگهان برای اولین بار حمله‌ای غیر عادی مرا در سر جایم میخکوب کرد.

همان‌گونه که در این کتاب نشان داده‌ام بیشتر افرادی که از سندرم اضطراب رنج می‌برند (بله، گمانم رنج کلمه‌ی مناسبی باشد!) اولین حمله‌شان را به‌خوبی به یاد می‌آورند؛ حمله‌ای طاقت‌فرسا و بسیار وحشت‌آور که تا مدت‌ها در ذهن باقی می‌ماند.

تا چند ماه بعد از اولین حمله، همچنان مجبور بودم برای بیرون

آمدن از زیر امواج متلاطم این بیماری و رسیدن به آرامش و اطمینان خاطر، دائم به افرادی مراجعه کنم که درکم می‌کنند.

در همین راستا به تناسب شغلی که دارم تصمیم گرفتم با تدوین کتابی ساده و قابل فهم برای بیماران، در نقش یک راهنمای حاضر و آماده - همانند افراد و منابعی که در طول این بیماری ناتوان‌کننده مرا کمک کرده‌اند - عمل کنم.

"من و زندگی با هیولای درون" قرار نیست جایگزینی برای مددکاران حرفه‌ای باشد. هرگز چنین ادعایی ندارم، اما به هر حال قصد دارم در جایگاه یک فرد نجات‌یافته به افرادی مانند خودم که رنج ناشی از این بیماری را کشیده‌اند اطلاعات و تمرین‌هایی را انتقال دهم که برای رهایی از حمله‌های اضطراب کمک زیادی به آنها می‌کند؛ امیدوارم این اطلاعات با سرعت و به سادگی، بدون نیاز به تجهیزات پیچیده و تنها با استفاده از نقاشی‌ها و تصاویر به مخاطبان منتقل شود.

پیام من به تمام افرادی که دچار حمله‌های اضطراب می‌شوند این است:

می‌دانم چه احساسی دارید اما حالتان دوباره خوب خواهد شد. کتاب حاضرگواهی است بر این موضوع.

همچنین به آن دسته از شما که می‌گویید "هیولایتان" از "هیولای"

من ترسناک تر است باید بگویم که این یک مسابقه نیست (اگر هم بود، مسابقه‌ی بیخودی می‌شد!) و باید خاطرنشان کنم که "هیولای من" هم هر صبح با همان گریه‌ها و تپش قلب‌ها و وحشتی که شما اکنون احساسش می‌کنید، از خواب بیدارم می‌کرد.

از همه‌ی کسانی که کنارم بودند به‌ویژه آن غریبه‌ای که خیلی وقت پیش در یک شبِ بسیار تاریک در خیابانی ناآشنا بدون آنکه سؤالی بپرسد یا بترسد به‌کمکِ این روح سرگردان آمد، بی‌اندازه سپاسگزارم! و به همه‌ی شما می‌گویم شجاع باشید! روزی از همه‌ی اینها تنها خاطره‌ای دور به‌جا خواهد ماند.

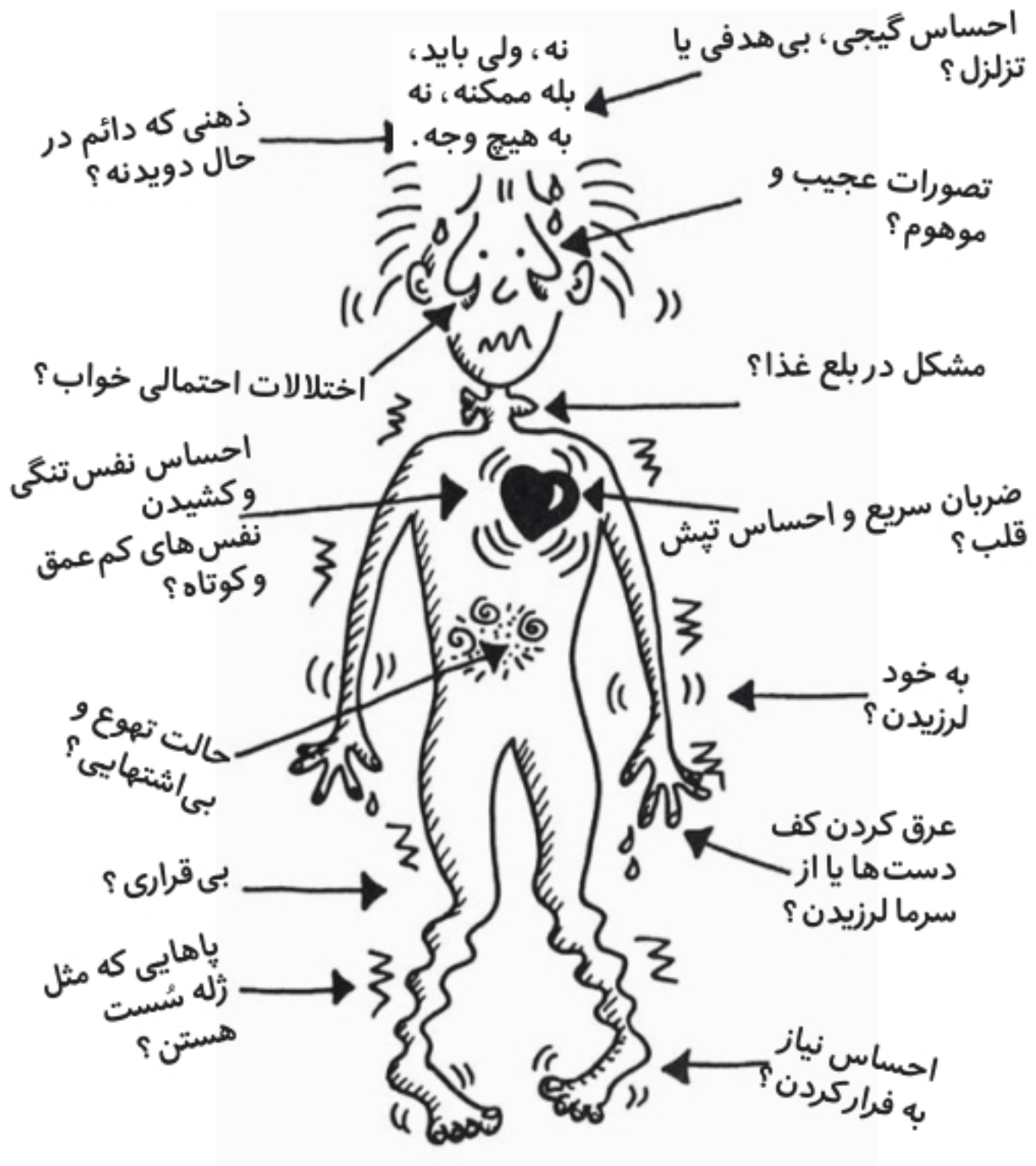
به من اعتماد کنید.

به خودتان اعتماد کنید.

بوا ایسبت

**اکنون که این کتاب را انتخاب کرده‌اید، احتمالاً
احساسات بسیار عجیب و ترسناکی را تجربه
می‌کنید....**

۱. به نظر آشنا می‌آد؟



و علاوه بر همه‌ی این‌ها، احساس ترس و وحشتی که نمی‌دونید از کجا اومده؟

خب، شما به جمع
هزاران نفری پیوسته‌اید
که دچار حملات اضطراب می‌شن!

* به اون سندرم یا اختلال اضطراب و یا سندرم یا اختلال
دلشوره هم می‌گن.



اما...
خبرهای خوب هم دارم!



بخش خبرهای خوب

۱.



حداقل ۵ درصد مردم، حملات اضطراب رو تجربه کرده‌ان و احتمالاً افراد بیشتری هم هستن که به دلایل مختلف، اضطراب خودشونو پنهان می‌کنن. بقیه‌ی افراد هم ممکنه اضطراب واقعی رو تجربه نکنن، اما از سطوح بالای اضطراب و ناراحتی رنج می‌برن.

البته همه‌ی این افراد با کمک درست و به‌موقع، می‌تونن زندگی عادی خودشونو از سر بگیرن.

۲.

قرار نیست از این مریضی بمیرید



البته ممکنه شما چنین حس‌هایی داشته باشید و بعضی وقت‌ها حتی آرزو کرده باشید که

ای کاش این اتفاق براتون نمی‌افتاد، اما همه‌ی این‌ها فقط احساسات و افکار گذرا هستن. بسیاری از مردم فکر می‌کنن دچار حمله‌ی قلبی شدن، نه حمله‌ی اضطراب. یا اینکه فکر می‌کنن قلبشون دیگه نمی‌تونه فشار رو تحمل کنه. ولی یادتون باشه که قلب، عضله‌ای سفت و محکمه و می‌تونه از عهده‌ی این چیزها بر بیاد. با این همه، این وضعیت گذراست.



۳.
دیوانه نمی‌شوید



حالتی که تجربه‌اش می‌کنید، ترکیبی از افکار ترسناک و تأثیر فیزیکی حاصل از اونه که معمولاً بعد از یک دوره فشار خودشو بروز میده.

۴.
و... بهترین خبر...



شما می‌تونید براون غلبه کنید
و حالتون بهتر خواهد شد!

کارکرد اضطراب چگونه است



وقتی همه چیز
به نظر مرتب
می آید...



... ناگهان حس ترس و وحشت، تمام
وجودتون رو دربرمی گیره.



اولین چیزی که به طور غریزی
به ذهن تون می رسه، اینه
که بدوید تا از این تصورات
ترسناک فرار کنید...

... به طور کامل وارد الگوی اضطراب می شید-
قلبتون به سرعت می زنه، احساس غش و ضعف
می کنید، می لرزید، عرق می کنید...

نمی‌تونید بفهمید چه چیزی باعث شده چنین احساس
وحشتناکی داشته باشید، پس به دنبال دلیل
می‌گردید....



به این نتیجه می‌رسید که احتمالاً دارید
می‌میرید....



...یا دیوونه می‌شید!...



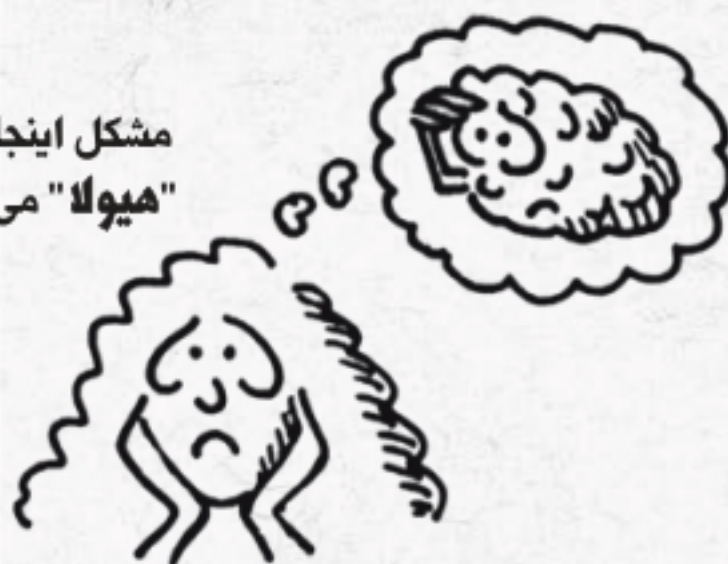
...یا حتماً دارید از هوش می‌رید!

آخرش وقتی همه‌ی این حس‌ها فروکش کرد متوجه
می‌شید که هیچ اتفاق وحشتناکی براتون نیفتاده.
حالا نفس راحتی می‌کشید.



حالا برای اولین بار، حمله‌ی اضطراب رو تجربه کردید.
برای اولین بار با "هیولای" خودتون ملاقات کردید.

مشکل اینجاست که حالا مغز شما مراقب
 "هیولا" می‌مونه و اونو زیر نظر می‌گیره.



و از اونجا که هنوز زنده هستید، از هوش
 نرفته‌اید و سالم به نظر می‌رسید، فکر می‌کنید:
 "پس این چی بود؟"



چون "هیولا" رو نمی‌شناسید؛
 نمی‌دونید از کجا اومده.

تصور می‌کنید که "هیولا" هر لحظه ممکنه
 دوباره دزدکی به سراغتون بیاد.



وبه این دلیل که ملاقات با "هیولا" بسیار وحشتناک
 بوده، واقعاً شروع می‌کنید به نگران شدن...



وقت زیادی رو با این فکر می‌گذرونید که "هیولا" کی دوباره به سراغتون می‌آد و اگه بیاد چه اتفاقی می‌افته. احساس ترس می‌کنید. عصبی می‌شید.



با ریزبینی از کوچک‌ترین تغییرات جسمی خودتون آگاه می‌شید و در موردشون اغراق می‌کنید، چون باور دارید که اون‌ها نشونه‌ی بازگشت "هیولا" هستن.



ذهن شما در وضعیت هشدار قرار داره.
دائم و به سرعت در حال فکر کردن هستید.
مثل این می‌مونه که همزمان چند ایستگاه رادیویی در ذهن
شما روشن شده باشه.



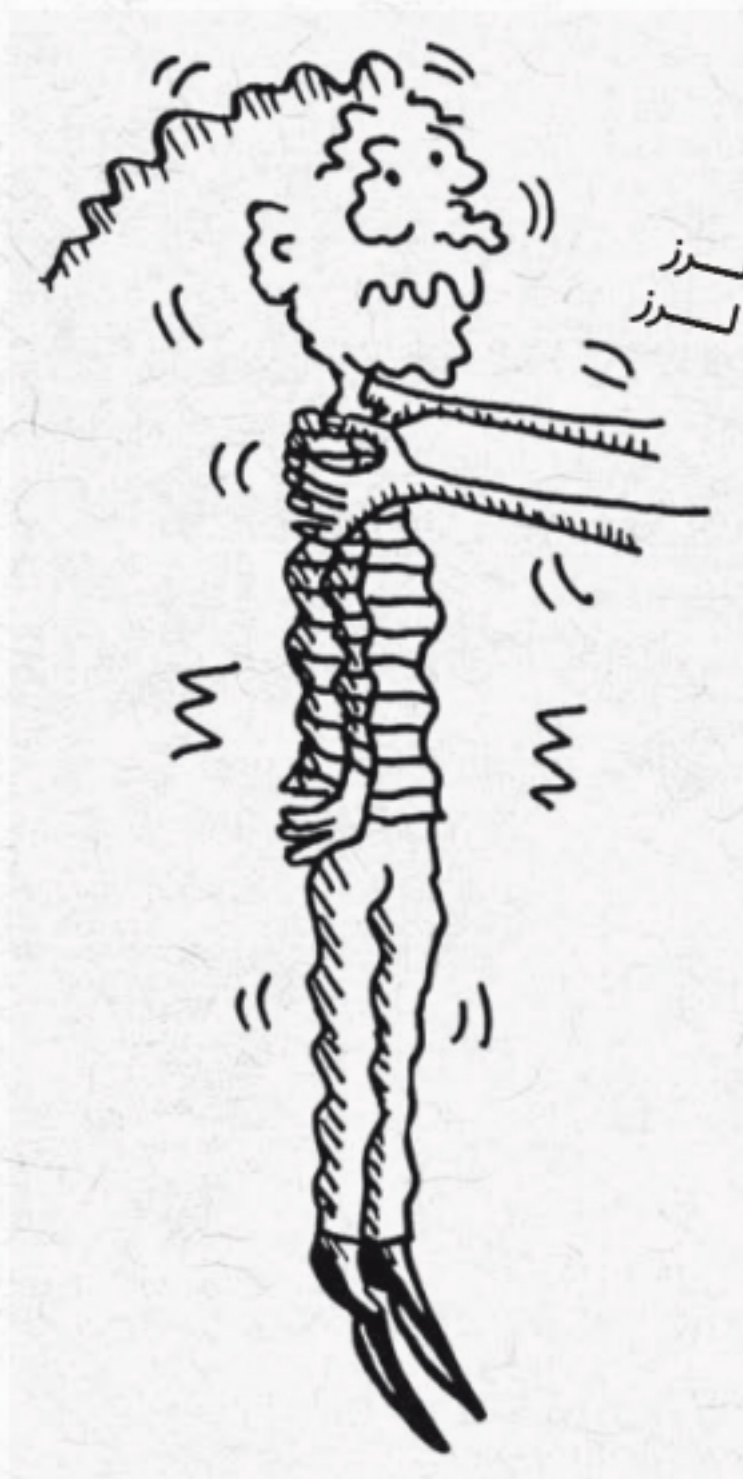
صبح که می‌شه، عصبی و
تند مزاج هستید ...

... که این شرایط باعث می‌شه ...

... احساس گناه کنید.

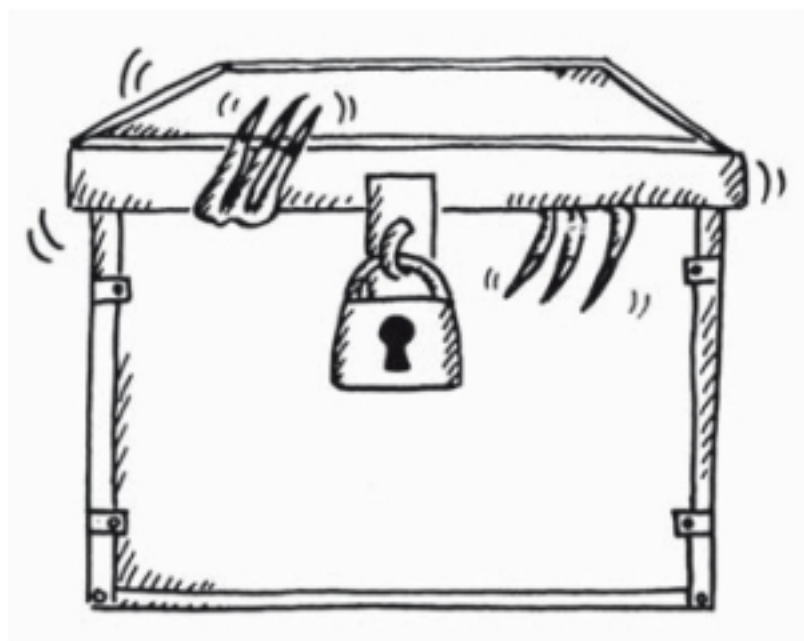


یا به خودتون می‌گید
(یا یکی دیگه به شما می‌گه)
"زودباش خودتو از این وضعیت خلاص کن!"
"ای بابا! آخه تو از چی می‌ترسی؟"

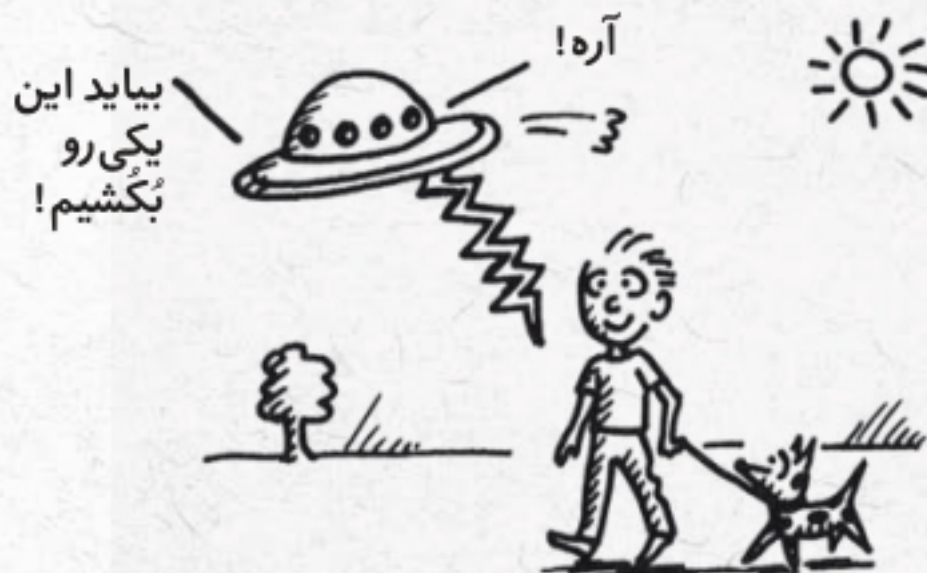


جواب:
خب شما از "هیولا" می‌ترسید.

۲. حالا این "هیولا" چی هست؟



بیایید با این سؤال شروع کنیم که "هیولا" چی نیست؟



"هیولا" یک نیروی اهریمنی بیگانه نیست.



"هیولا" یک شیخ یا دیو نیست.



"هیولا" مجازات خداوند برای شما

یا ...

...حمله‌ی یک جنون آنی... نیست



حاصل کار یک آدمخوار
دیوانه که در ترکیبات منابع
آبی دخالت کرده باشه هم
نیست.



...۹

"هیولا" در اثر زیاد تلویزیون تماشا کردن هم به وجود نمی‌آد.

اما هرچی که هست ترس زیادی در شما به وجود می‌آره (این‌ها رو می‌گم تا دوستان
یا خانواده‌ی شما بتونن احساستون رو درک کنن).

درست مثل این می‌مونه که
در هواپیمایی در حال سقوط
قرار گرفته باشید.



انگار تمام دنیا براتون
ناامنه.



همه‌ی چیزهایی که زمانی براتون آشنا و آرامش‌بخش
بودن، حالا احساسی توأم با سردی، بیگانگی و تهدید
شدن به شما می‌دن.



گذران هر دقیقه، مثل جان
کندن می‌مونه و به این فکر
می‌کنید که چطور می‌شه
ازش گذشت.
وحشت زیادی احساس
می‌کنید!

نمی‌تونید ترستون رو به هیچ
چیزی نسبت بدید. به نظر
می‌آد هیچ دلیلی برای ترس
وجود نداره.



"هیولا" اونقدر بزرگ، مهیب و ترسناکه که تونسته زندگی شما رو زیرورو
کنه.

اما!!

(حالا روی سختم با شماست)

"هیولا" حاصل حساسیت‌های جسمی خود شماست.

"هیولا" همون افکار ترسناک خودتونه.

"هیولا" چیز دیگه‌ای غیر از این نیست.

باور کنید یا نه، خود شما "هیولاتون" رو ساختید، خود خودتون!

"هیولا" آفریده‌ی خود شماست!

مواد لازم برای تهیه‌ی یک "هیولا"

(سرو برای هیچ نفر)

گناه: به اندازه‌ی بار ۴ کامیون
بایدها: ۱۶ پیمانه
کمال‌گرایی: ۴ بسته
انتقاد (از خود یا دیگران): به اندازه‌ی بار ۱۲ اتوبوس
خود کم‌بینی: ۱۰ بشکه
افکار منفی: ۲۰ تن
اغراق: ۸۰ کیلو
دلواپسی: به اندازه‌ی یک زمین فوتبال
احساس شکست: به مقدار زیاد
بی‌خوابی: ۱ دوره

به دلخواه با هریک از موارد زیر ترکیب کنید:

یک تغییر بزرگ در زندگی
یک یا چند مشکل در برقراری ارتباط
یک یا چند بار تجربه‌ی مواد مخدر
یک دوره‌ی طولانی تنش
یک دوره بیماری زنانه یا تغییرات هورمونی
یک بار ناتوانی در تمدد اعصاب
یک فشار کاری مسخره
یک دوران کودکی ناشاد
یک مجموعه از مشکلات جنسی
یک نفر از اعضای خانواده با اختلال اضطراب یا دلواپسی
یک زمینه‌ی بیولوژیک
* این عناصر ممکنه در افراد مختلف، با هم متفاوت باشه.

بگذارید مخلوط برای مدت "بیشتر از یک عمر" بجوشه.

بنابر این ...

شما پیش‌زمینه‌ی افکار منفی دارید...

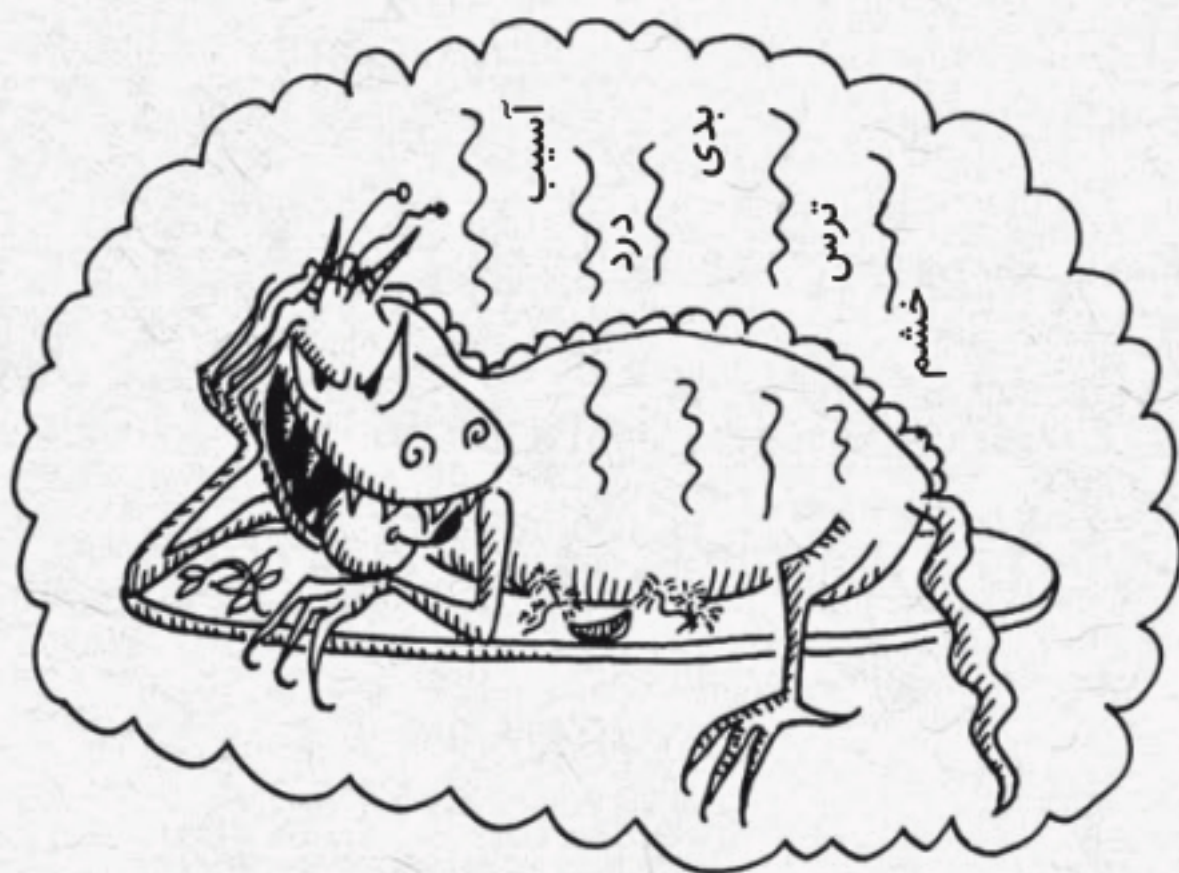
**که موقعیت‌های اضطراب‌آور هم بهش اضافه
می‌شه...**

**روی همه‌ی این لایه‌ها، حساسیت‌های جسمی
می‌آد...**

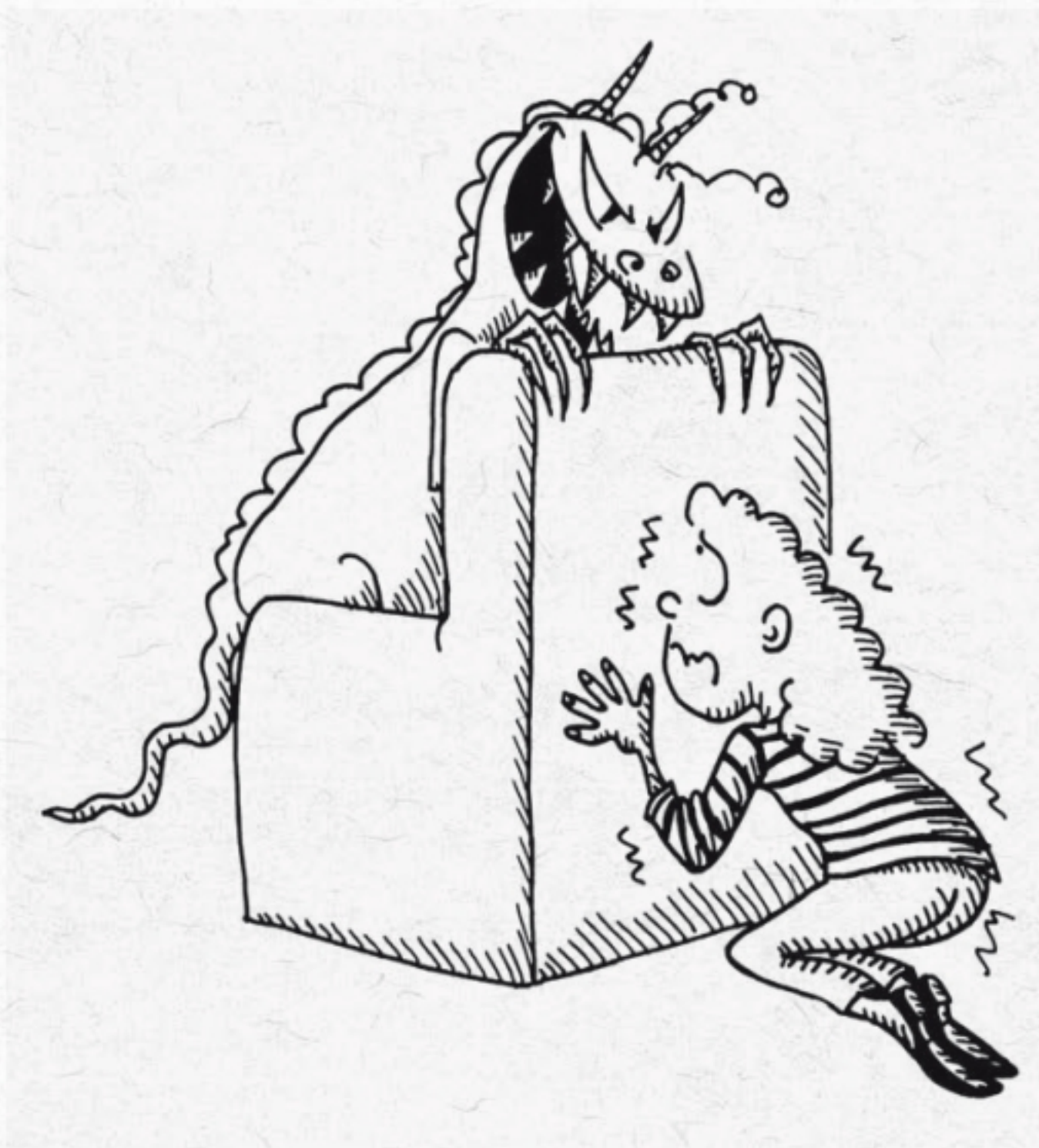
...و

دارا دادام!

"هیولای" شخصی خود خودتون



یک جوشانده‌ی استثنایی!



حالا که شما "هیولای" خودتونو درست کردید و پختید و اون
هم پاهاشو دراز کرده و دور تا دور زندگی شما رو گرفته و شما رو
ناراحت کرده، لازمه چند قانون خانگی وضع کنید.

قسمت بعدی به شما نشون می ده که چطور باید شروع کنید...

۳. آموزش خانگی "هیولا"



گام اول: پذیرش



از "هیولا" خوشتون بیاد یا نه، حالا دیگه به خونه‌ی شما اسباب‌کشی کرده. گرفتاری، احساس در قفس بودن و حملات اضطراب هم حاکی از همین موضوعه.

این، واقعیت شرایط کنونی شماست.

پذیرش اون سخته.

شما "هیولا" رو نمی‌خواید. دوستش ندارید.

در واقع این وضعیت رو حتی برای بدترین دشمنتون هم نمی‌خواید.



با خودتون فکر می‌کنید: "نه، باید اشتباه شده باشه."

از اونجا که "هیولا" بیماری مرموزیه، یه معاینه‌ی کلی انجام می‌دید تا ثابت کنید یه چیزیتون هست.

آه، نهههههه!



ولی برگه‌ی آزمایش
نشون می‌ده کاملاً
سالمید!

زندگی کردن با "هیولا" سخته.
پس بگذارید فقط اونو بپذیریم.
دلتون برای زندگی قبلی یا خود قبلی تون
تنگ می شه و به خاطر کسی که فکر می کنید
برای همیشه از دستش داده اید، غصه
می خورید.



این منصفانه نیست! "هیولا" داشتن، منصفانه نیست! دلتون می خواد "هیولا"
دست از سرتون برداره؟! همین حالا؟! دلتون می خواد زندگی تون به شما برگرده!
اصلاً "هیولا" چطور جرئت کرده این کارو با شما بکنه؟
از من دور شو!

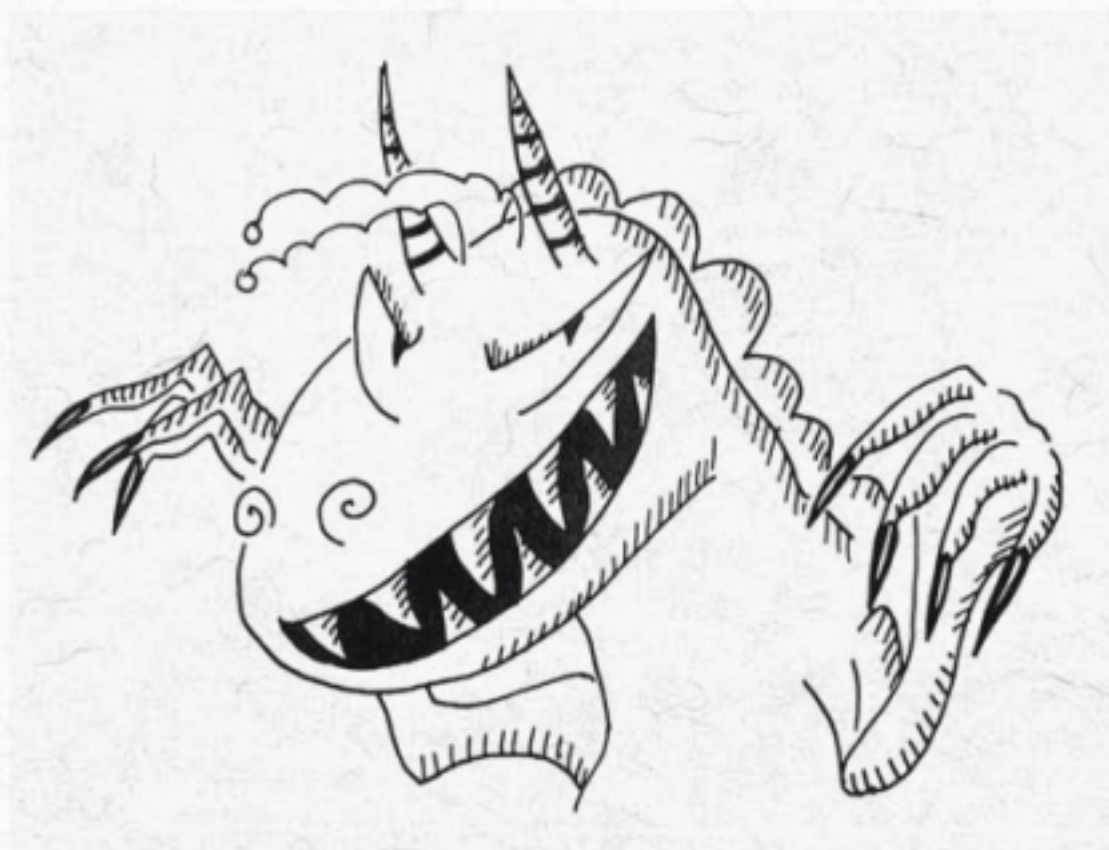


ولی حدس بزنید چی می شه؟ اون هنوز
اونجاست.

چرا؟

چون "هیولا" رو خود شما به وجود آوردید. افکار منفی خودتون اونو به وجود آورده،
برای همین، دست از آرزو کردن و غصه خوردن و طغیان کردن و انکار کردن بردارید.
این رها شده، نه تسلیم شدن. تازه، "هیولا" فقط اضطرابه، نه چیز دیگه!

بله، بزرگ و زشت و ترسناکه



ولی خود شما اونو این شکلی ساختید!

پذیرش به این معنا نیست که مجبورید عاشق "هیولا" بشید یا حتی دوستش داشته باشید. در واقع همین حالا هم ازش متنفرید. پذیرش یعنی میان چنین احساسات قوی‌ای هم جایی برای آرامش، تمرکز و احساس بی‌طرفی وجود داره. شما "هیولا" دارید و "هیولا" ناخوشاینده، ولی همینکه هست! شما "هیولا" دارید؛ درست مثل سردردهای بد یا احساسات منفی‌ای که در شما وجود داره. اگه بخوام مثال بزنم باید بگم مثل زندگی کردن با دیابت می‌مونه. بگذارید بگذره. "هیولا" فقط چیزیه که شما باهاش زندگی می‌کنید... البته فعلاً.

گام دوم: تنفس

"هیولا" با آخرین سرعت در حال حرکت. فعلاً داره با دمش گردو می شکنه. اما کاری که شما باید انجام بدید اینه:



چند لحظه توقف  و به تنفس تون دقت کنید. احتمالاً عمیق نیست، سریع و در قسمت بالای سینه شما انجام می شه. احتمالاً به عالمه آه وحشتناک می کشید

یا نفس نفس می زنید



ها ها ها

شما دی اکسید کربن بسیار زیادی آزاد می کنید. بد نفس می کشید و این باعث می شه احساس عجیبی داشته باشید و آشفته و سراسیمه بشید.

حالا، بدون این که شونه هاتونو بالا بیارید، دستتونو روی شکمتون بذارید و یک نفس عمیق و آ-هس-ته بکشید تا شکمتون منبسط بشه. نفستون رو حبس کنید.



فقط به تنفستون فکر کنید.
الان این مهم ترین چیزه.

حالا همه‌ی هوا رو خیلی آهسته، بیرون بدید تا
شکمتون دوباره پایین بره.

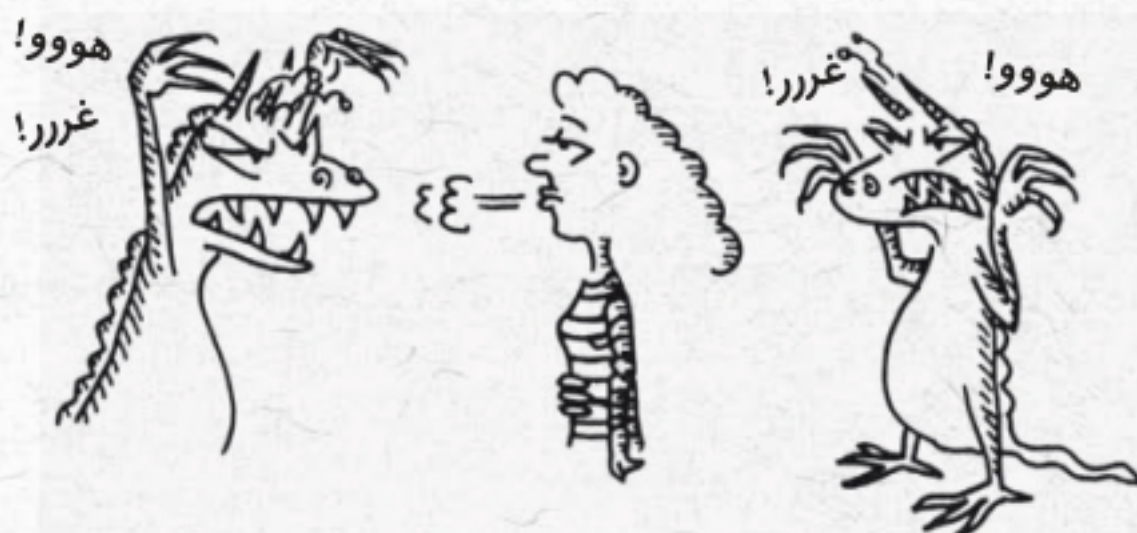
ادامه بدید

نفستونو آهسته بدید تو...و...بیرون،
تو...و...بیرون.

"هیولا" با این کار گیج می‌شه.



با خودش می‌گه: "وایسا ببینم، تو قراره بترسی، اون وقت داری
تمدد اعصاب می‌کنی؟! تو داری منو نادیده می‌گیری!!!"



بله، شما دارید اونو نادیده می‌گیرید. در حال حاضر نفس
کشیدنه که مهمه. شما سرتون شلوغه، چون دارید سطح
دی اکسیدکربن تون رو به حالت عادی و طبیعی برمی‌گردونید.
ادامه بدید... تو... بیرون... تو... بیرون...

حالا نوبت شماست. می‌تونید هرجا و هر وقت که "هیولا"
خواست گاز بگیره، نفس عمیق بکشید.

برای داشتن مهماتِ بیشتر در برابر "هیولا"، یک جای راحت و ساکت پیدا کنید و دراز بکشید.
 به یک موسیقی آرامش بخش برای تمدد اعصاب گوش کنید و به نفس کشیدن ادامه دهید.
 "هیولا" ممکنه برای مدتی همون دور و برا بچرخه، ولی از این شرایط جدید و این که نادیده گرفته بشه، متنفره.
 سعی می‌کنه جلوی شما رو بگیره و باهاتون قهر می‌کنه.



اون سمجه، پس شما هم باید سمج باشید. بیشتر! این کار رو هر چند بار که بهش احتیاج داشتید، انجام بدید.

گام سوم: گذشته‌ی شناور

در ذهن خودتون، "هیولا" رو که داره از خشم می‌لرزه، دندون قروچه می‌کنه و می‌خواد گاز بگیره، توی یک جزیره بگذارید و برید.

آهای تو! برگرد اینجا!



شما دارید گذشته رو با یک قایق کوچک شناور در آب پشت سر می‌گذارید.

"هیولا" عصبانیه و داره غرش می‌کنه، اما شما توی قایقتون هستید و همه‌ی اونچه که احساس می‌کنید، امواج دوردست هستن. دیگه اهمیتی نمی‌دید، چون فقط یک ناظرید که بدون تأثیرپذیری، داره همه چیز رو مشاهده می‌کنه. بگذارید **"هیولا"** هر چقدر که دلش می‌خواد غرش کنه. یادتون باشه **"هیولا"** فقط یک حمله‌ی اضطرابه، نه چیزی بیشتر یا شیطانی‌تر.

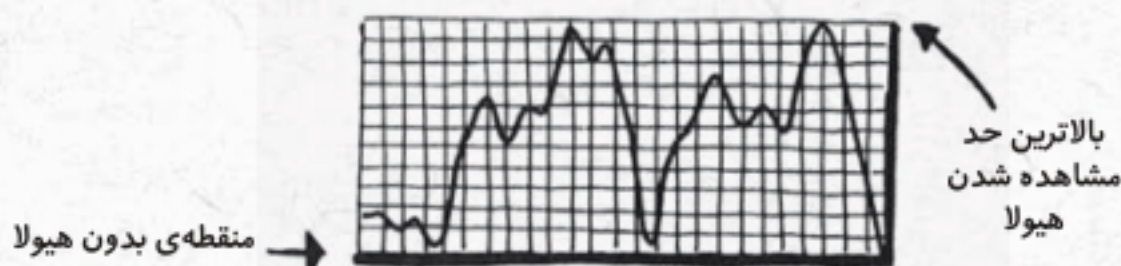
گام چهارم: **"هیولا" را بیرون، منتظر بگذارید**



در مراحل اولیه‌ی زندگی‌تون با **"هیولا"**، به نظر می‌رسه درد و رنج پایانی نداره و همیشه در سطحی غیر قابل تحمل قرار داره. روزها پشت سر هم می‌گذرن و **"هیولا"** هر روز با شماست و ترس تقریباً پیوسته در دلتون چنگ میندازه.

تقریباً پیوسته... ولی نه همیشه.

در واقع حتی یک نیروی قوی مثل **"هیولا"** هم بعد از مدتی، از در هم کوبیدن شما خسته می‌شه. اگه قرار باشه یک نمودار درست کنید، متوجه می‌شید که اضطراب واقعاً نه دائمیه و نه همیشه در بالاترین حد باقی می‌مونه.



حتی اون وسطها، دوره‌های بدون **"هیولا"** هم وجود داره!

سعی کنید حد اضطراب خودتونو در مقیاس ۱ تا ۱۰ ترسیم کنید و ببینید نوسانات اون واقعاً چگونه. "هیولا" همیشه در بالاترین حد و غیرقابل کنترل نیست و با تنفس عمیق و شناور شدن، می‌شه صبر کرد تا بدترین لحظه‌ها هم بگذرن. همیشه می‌گذرن. روی این واقعیت تمرکز کنید. اونو با خودتون زمزمه کنید.



جالبه بدونید که حالا اگه خودتون هم بخواید اضطراب داشته باشید، نمی‌تونید. این ترس از اضطرابه که باعث می‌شه حمله بهتون دست بده.

هر چند بار که لازم شد به گام‌های اول تا چهارم برگردید.

این مراحل کمکتون می‌کنه بپذیرید که "هیولا" نباید شما رو مضمحل کنه، چون می‌تونید کنترلش کنید!

آفرین!

حالا حرکت کنید.

۴. راه بردن "هیولا"



اولین چیزی که در همزیستی با "هیولا" وسوسه می‌شید انجام بدید، اینه که هیچ‌کاری انجام ندید!
 "هیولا" اون قدر از شما وقت، انرژی و توجه طلب می‌کنه که احساس می‌کنید دیگه حتی از پسِ یک کار ساده هم برنمی‌یاید.

آهای! اینو نگاه کن!



"هیولا" باعث می‌شه احساس کنید کاملاً غرق شدید. تمرکز داشتن یا تصمیم‌گیری یا حتی انجام ساده‌ترین وظایف، براتون سخت می‌شه. اون دائم تو سرتونه و داره فکرهای مسموم رو تو گوشتون زمزمه می‌کنه. خیلی سخته که در این شرایط درست فکر کنید.



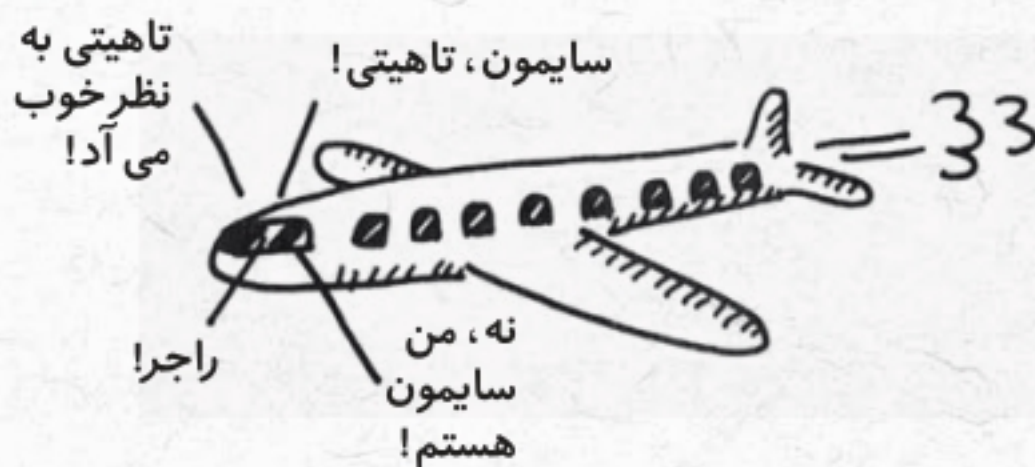


در نهایت، شما همهی وقتتون رو با فکر کردن به "هیولا" می‌گذرونید و با این کار، اون قدر اونو تغذیه می‌کنید که بزرگ و بزرگ تر می‌شه؛ تا جایی که دیگه هیچ‌کاری ازتون برنمی‌آد. حالا "هیولا" شما رو گیرانداخته.

شاید خونده‌ی شما اصلاً "هیولا" نداشته باشه. شاید اونو توی راهروی سوم فروشگاه، کنار قسمت غذای حیوانات گذاشتید؛ جایی که برای اولین بار متوجهش شدید. خیلی بد شد؛ حالا مجبورید بدون غذای حیوانات برگردید!



یا شاید اونو توی هواپیمایی جا گذاشتید که داره با سرعت می‌چرخه و به همهی جاهایی که شما دلتون می‌خواد برید، می‌ره.



یا شاید درست جلوی در ورودی باشه.



"هیولا" ممکنه شما رو وادار کنه از جاهای شلوغ، مردم، قطار، سگ، جاده‌ها، موسیقی، درخت‌ها، زندگی یا مرگ یا



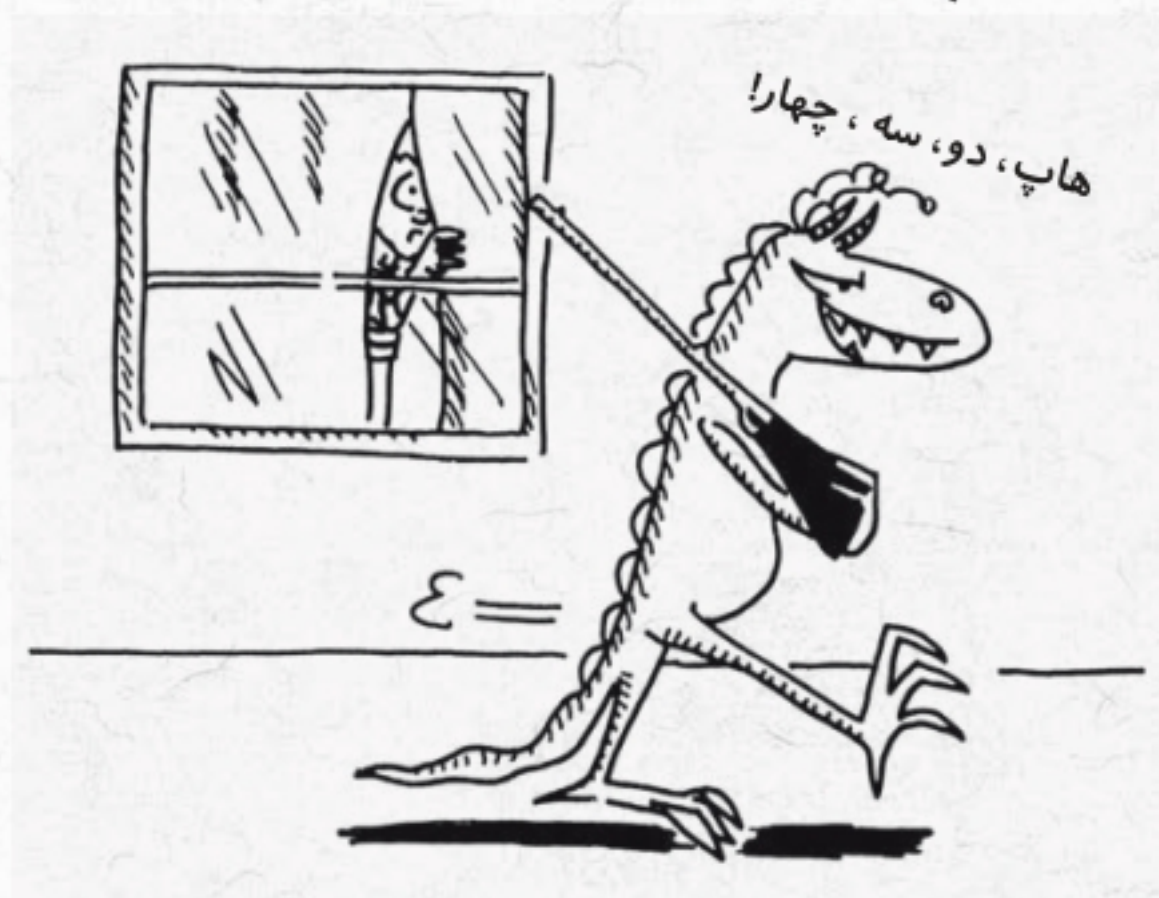
جنگ، یک برنامه‌ی تلویزیونی، آلودگی یا دوستان یا هر چیز دیگه‌ای بترسید.

در واقع این فهرست می‌تونه بی پایان باشه.
هر چیزی رو که به "هیولا" ربط بدید، می‌تونه شما رو دوباره
مضطرب کنه.

توقف!

چند لحظه فکر کنید. شما مالک "هیولا" هستید، نه اون مالک شما. یادتون باشه...

...و دارید به "هیولاتون" اجازه می‌دید شما رو زندانی کنه!



این فروشگاه نیست که
ترسناکه. چون اون فقط
یک فروشگاهه. اونچه
شما رو می‌ترسونه،
فکرایی هست که درباره‌ی
فروشگاه می‌کنید.



مهم نیست شما از چی می‌ترسید؛ می‌خواد قورباغه باشه
یا ماشین آتش‌نشانی



بالاخره "هیولا" هرطور شده،
جلوی لذت بردن شما از
زندگی رو می‌گیره!

"هیولا" دست در دست ترس‌های بی‌جا می‌داره. این ترس‌ها ابزارکار "هیولا" هستن.



معمول‌ترین ترس‌های مرتبط با حملات اضطراب، اگروفوبیا (ترس از مکان‌های باز) و کلاستروفوبیا (ترس از مکان‌های بسته) هستن.

ترس بی‌جا به این دلیل به وجود می‌آد که شما ترسیدن رو به بودن در مکان یا موقعیتی خاص، ربط می‌دید؛ هرچند ترسیدن در واقع هیچ ربطی به موقعیتی که در اون قرار گرفتید نداره، بلکه بیشتر به فکریایی وابسته‌ست که درباره‌ی اون موقعیت می‌کنید و یا به احساسی مربوطه که در اون مکان و زمان خاص داشتید.

مثلاً فرض کنید در یک آسانسور شلوغ حمله‌ی اضطراب به شما دست داده. احتمالاً به این فکر می‌کنید که:
 "اگه گیر کنه چی؟"
 "اگه من نتونم برم بیرون چی؟"
 "الان هوا تموم می‌شه و من نمی‌تونم نفس بکشم."



بعدش بر اثر این فکرها، نفس‌های شما کوتاه‌تر می‌شه، قلبتون تندتر می‌زنه و حس می‌کنید دارید خفه می‌شید. ناگهان شدیداً احساس بیچارگی می‌کنید و دلتون می‌خواد برید بیرون.

یک عامل دیگه هم اینجا وجود داره. آسانسور پر از آدمه.



حالا دور و برتون پر از غریبه‌هایی است که می‌فهمن شما کنترل خودتونو از دست دادید! این موضوع اضطراب شما رو بیشتر می‌کنه. برای همین وحشت زده می‌شید.

از همون لحظه به بعد، با خودتون قسم می‌خورید که دیگه هرگز پاتونو تو آسانسور نگذارید. اینطوری یک ترس بی‌جا (فوبیا) رو به وجود می‌آرید. فکر می‌کنید با اجتناب از موقعیتی که در اون دچار ترس شدید، دوباره کنترل اوضاع رو به دست می‌گیرید.

ولی اجتناب در واقع به معنای از دست دادن کنترله.

بعد نوبت
قطارهاست، چون
اونها هم فضاهای
بسته هستن؛



برای شروع،
آسانسورها رو کنار
می‌گذارید،



و بالاخره، هر
فضای کوچکی
دیگه‌ای.



بعد هواپیماها،



کنترل، از دوباره فکر کردن در مورد یک موقعیت به وجود می‌آد. کنترل در واقع اقرار به این موضوعه که آسانسور باز شده، اینکه شما خفه نشدید، اینکه اگه نگیم همه، ولی بیشتر کسانی که با شما در آسانسور بودن، متوجه ترس شما نشدن، و این که آسانسورها معمولاً بی‌خطر هستن. و این افکار شما بوده که باعث شده بترسید.

از خودتون بپرسید: بدترین کاری که "هیولا" می‌تونست در حق من بکنه، چی بود؟

ممکن بود غش کنم!

غش کردید؟



خب نه،
ولی...

...ممکن بود تو
جمع مثل احمق‌ها
به نظربیام!

اومدید؟



خب راستش آره!

اُه، حالا که چی؟؟؟

خب، مردم ممکنه
درمورد من بد فکر
کنن!

**این کاررو
کردن؟**

خب... من
نمی‌دونم... یک
خانومه به من
کمک کرد...



حالا دیدی؟

ولی "هیولا" می تونه
زندگی منو نابود کنه!

اُه، چطوری؟؟



خب، باعث
می شه اونقدر
بترسم که نتونم
هیچ کاری
بکنم!

از چی بترسی؟

"هیولا"!!



و "هیولا" چیه؟

اوم... خب...
ساخته ی دست
خودم...
...اوم، ترس...



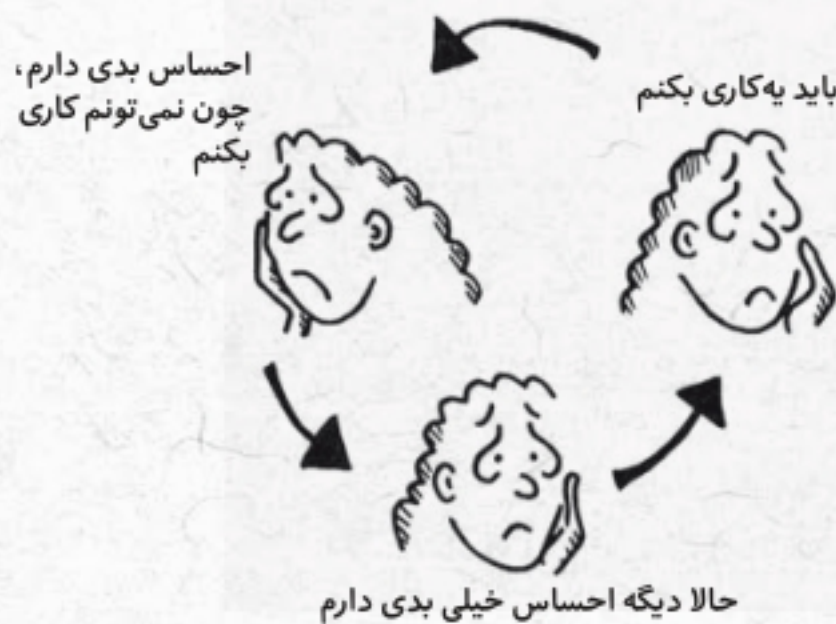
**پس همه ی ترس تو
از اینه که بترسی!**

خب...
بله!



چطور شروع کنیم

وقتی "هیولا" داره غرش می‌کنه و می‌خروشه، فعالیت نکردن، در واقع شما رو بر اینکه چقدر حال بدی دارید، متمرکز نگه می‌داره و این، چرخه‌ای معیوب رو به وجود میاره.



از خودتون بپرسید: اگه یه فعالیتی بکنم، چی به دست میارم؟



الف. اگه مجبور باشم روی چیزی تمرکز کنم، نمی‌تونم روی "هیولا" تمرکز کنم.

ب. می‌تونم احساس بهتری درباره‌ی خودم داشته باشم.

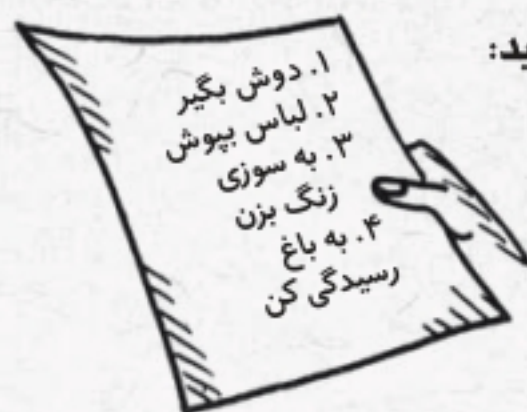


ج. می‌تونم احساس کنم یه هدفی دارم.

د. می‌تونم احساس کنم دوباره کمی کنترل اوضاع رو به دست گرفتم.

پس شروع کنید. همین الان!
شروع کنید زندگی خودتون رو دوباره به مسیر درست برگردونید.

با قدم‌های کوچک شروع به ساختنش کنید؛ هر روز یک قدم.



سعی کنید یک لیست تهیه کنید:

یادتون باشه اگه "هیولا" بیش از حد بهتون فشار میاره، نفس بکشید. به خودتون بگید: "این می‌گذره." کاری رو که دارید انجام می‌دید متوقف نکنید! ادامه بدید! بر روی تک‌تک کارهایی که می‌کنید تمرکز کنید، نه بر روی احساسی که دارید. تک‌تک کارها مهم هستن.

انجام این کارها به این معناست که دارید تلاش می‌کنید زندگی خودتون رو از سر بگیرید. شما دارید دوباره زمام امور رو به دست می‌گیرید. تمرکز بر اونچه دارید انجام می‌دید بهتون تو این راه کمک می‌کنه. به عنوان مثال، وقتی به سوزی زنگ می‌زنید، سعی کنید درباره‌ی این که چه احساسی دارید حرفی نزنید. روی چیز دیگه‌ای تمرکز کنید.

که این طور!
حالا فیلمش
درباره‌ی
چی بود؟



گوش کنید ببینید سوزی چی می‌گه. ازش سؤال کنید. اگه سوزی ازتون پرسید چه احساسی دارید، راستشو بگید. شما دارید سعی می‌کنید در اون لحظه بهش فکر نکنید. دارید یک وقفه ایجاد می‌کنید. ممکنه به حرف زدن درباره‌ی "هیولا" نیاز داشته باشید، ولی نه همین الان.

هرکدوم از موارد توی لیست رو که انجام دادید، کنارش تیک بزنید.
به خودتون تبریک بگید.
هر کاری که به انجام برسه، یک پیروزیه.



شما نمردید، حتی از هوش
هم نرفتید!



هیچ اتفاق وحشتناکی هم
براتون نیفتاده!

باز هم تونستید کارهایی انجام بدید...



علی رغم احساسِ ترس!!

بنابراین...

احساس
ترس
مهم
نیست



باور کنید یا نه، روزی می‌رسه که در حال انجام کاری باشید و یک دفعه متوجه بشید یادتون رفته بترسید!

در نهایت...







۵. ظواهر جسمی "هیولا"





یکی از دلایلی که "هیولا" دوباره بروز می‌کند اینه که ذهن شما تغییرات جسمی طبیعی، به ویژه عکس العمل در برابر تنش‌ها رو با اولین نشانه‌های بروز حملات اضطراب اشتباه می‌گیره.

درباره‌ی تنش

ما به عنوان انسان اولین بار وقتی تنش رو شناختیم که بقای ما بهش وابسته بود.

اگر یک دایناسور عصبانی سر راهتون قرار می‌گرفت، ذهن شما پیام‌هایی رو می‌فرستاد تا به بدنتون هشدار بده به بهترین شکلی که به نفع شما باشه، عمل کنه.

بدنتون هم آماده‌ی رفتن (فرارکردن) یا جنگیدن می‌شد تا در برابر خطر واکنش نشون بده.

حالا ممکنه دیگه دایناسوری وجود نداشته باشه، اما واکنش ما نسبت به محرک‌های بیرونی به‌همون شکل باقی مونده.

سرعت تپش قلب افزایش پیدا می‌کنه و خون زیادی رو به عضلات می‌فرسته، معده منقبض می‌شه تا خون رو به انتهایی‌ترین قسمت‌ها برسونه، بدنتون عرق می‌کنه تا پوست رو خنک نگه‌داره و ترشح شدید آدرنالین باعث لرزیدن شما می‌شه.

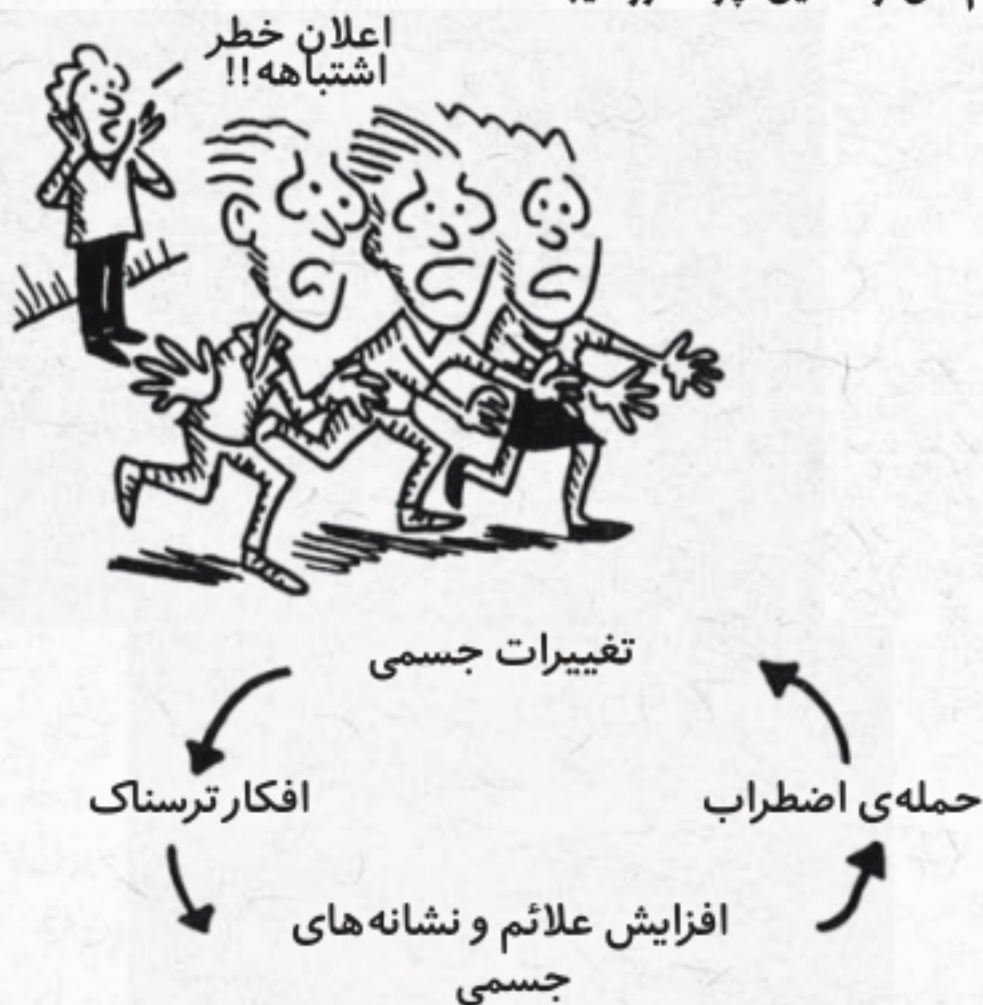
واکنش‌ها نسبت به تنش می‌تونه با احساسات خوشایند، مثل موفق و پیروز شدن، هیجان، برانگیختگی جنسی یا ورزش هم اتفاق بیفته.

براین اساس، این احساسات نه خوب هستن، نه بد، ولی درک ما از این احساسات، تابع موقعیت‌هایی هست که این احساسات رو به اونها ربط می‌دیم.

واکنش در برابر استرس با



در آغاز این کتاب، شما طیف نشانه‌های مرتبط با سندرم حمله‌ی اضطراب رو دیدید. همه‌ی این واکنش‌ها به این دلیل اتفاق می‌افتن که ما از خطر آگاه می‌شیم و بدن ما برای درافتادن با "هیولا" آماده می‌شه؛ اگرچه حمله‌ی اضطراب، به‌صدا درآمدن اشتباهی زنگِ خطر، چون هیچ تهدید خارجی‌ای وجود نداره. به‌این‌ترتیب یک چرخه‌ی معیوب آغاز می‌شه. حتی یک تغییر ملایم جسمی یا واکنش نشون دادن به استرس هم می‌تونه این چرخه رو ایجاد کنه.



شما از این می‌ترسید که بترسید و اولین نشانه‌ی ترس اینه...

حساسیت‌های جسمی!

طیف وسیعی از موارد می‌تونه باعث تغییرات جسمی و واکنش‌های ناشی از استرس بشه که ممکنه شما به‌طور معمول حتی به اون‌ها توجه هم نکنید، ولی یادتون هست که در اون لحظه شما تحت تأثیر اعلان خطر "هیولا" هستید، در نتیجه این علائم می‌تونن در ذهن شما تحریف و به غلط تفسیر بشن. بعضی از این محرک‌ها عبارتند از:



الکل



گرسنگی



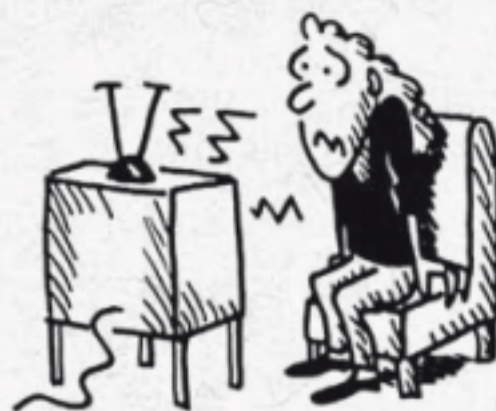
خستگی



کافئین



تغییرات
هورمونی
(قاعدگی زنان،
سندرم پیش
از قاعدگی و
یائسگی)



تماشای تصاویر موهوم و
خشن



فعالیت‌های شدید



احساسات
شدید

و تازه بعد از همه‌ی این‌ها...

...استرس‌های روزانه‌ی معمول در کار و روابط و
ضرب‌الاجل‌ها و ترافیک و...



بنابراین...

لازمه یاد بگیرید بین استرس روزانه و حملات اضطرابی، تفاوت قائل بشید. لازمه حساسیت‌های جسمی رو اون‌طور که هستن بپذیرید، یعنی جسمی. اصلاً نیازی نیست که پای "هیولا" رو وسط بکشید. به خودتون بگید...

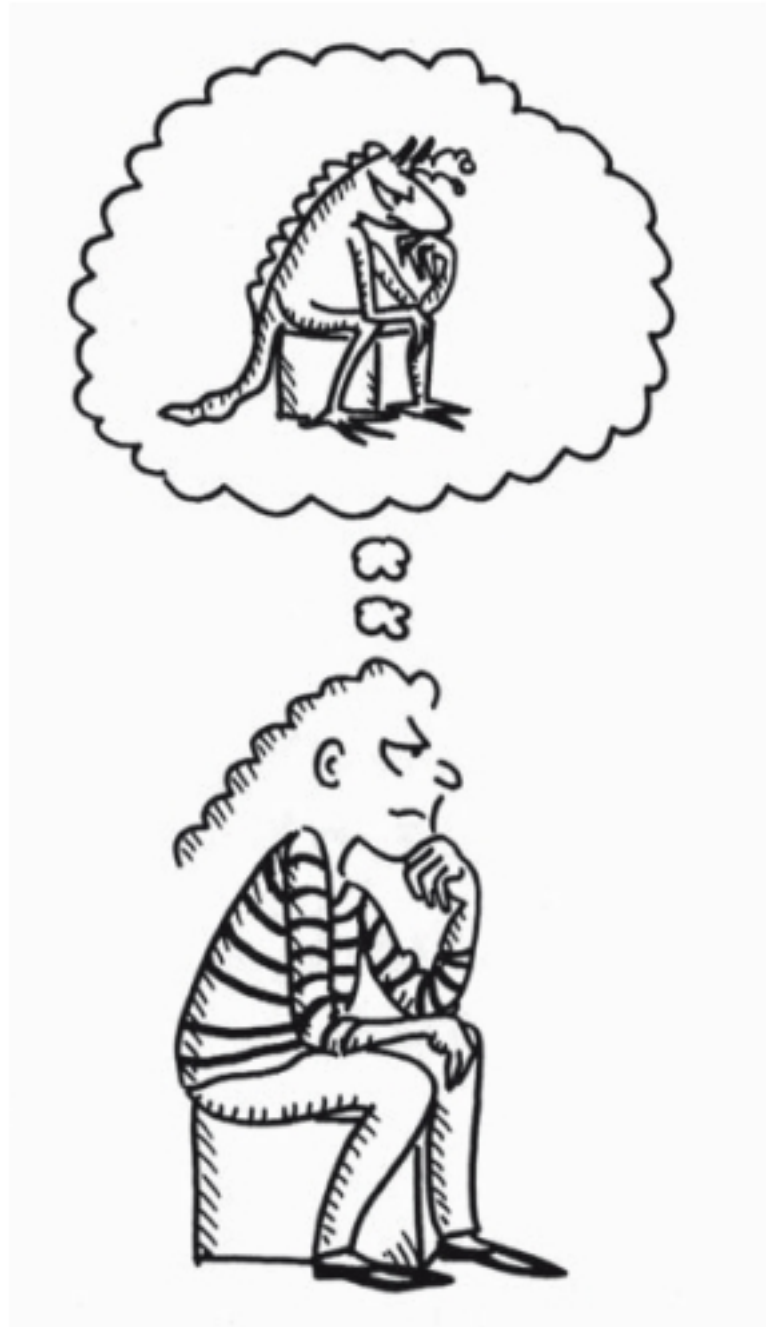
این فقط
واکنش بدن
من به استرسه.
اون بیرون
هیچ خطری
وجود نداره.



هیچ فکر ترسناکی رو به این وضعیت اضافه نکنید. این‌طوری چرخه‌ی معیوب درست همون‌جا متوقف می‌شه!

٦. صاحب متفكر

"هيوولا"



فهرست ویژگی‌های شخص هیولادار

هرکسی واجد شرایط "هیولا" داشتن نیست. باید یک جور خاصی فکر کنید. این
فهرست رو چک کنید:

- من خیلی در مورد چیزهایی که ممکنه اتفاق نیفتن نگران می‌شم
 - تمایل زیادی به اغراق کردن دارم
 - انتظار دارم از پس هرکاری بریام
 - تمام تلاشمو می‌کنم تا کامل باشم
 - احساس می‌کنم در مقایسه با دیگران، چیزی کم دارم
 - انتظار دارم همه از من خوششون بیاد و من هم از همه خوشم بیاد
 - اغلب متهم به این می‌شم که زیادی احساساتی هستم
 - بیشتر اوقات از ظاهرم خوشم نمی‌آد
 - به خودم فشار زیادی میارم
 - نمی‌تونم آدم‌های احمق رو به راحتی تحمل کنم
 - وقتی برای تمدد اعصاب نمی‌گذارم
 - احساسات من به راحتی سرریز می‌کنه
- یا**

- در نشون دادن احساساتم مشکل دارم
- وقت زیادی رو به فکر کردن درباره‌ی آسیب‌ها و بی‌عدالتی‌های قدیمی و پشیمانی
درباره‌ی گذشته می‌گذرونم
- از اونچه که مردم درباره‌ی من فکر می‌کنن نگرانم
- اگه نتونم موقعیتی رو کنترل کنم، احساس ترس یا ناراحتی می‌کنم
- از خودم و دیگران انتقاد می‌کنم
- اغلب می‌بینم دارم فکر می‌کنم "من باید" یا "ای کاش" یا "اگه می‌شد"
- با رها کردن اتفاقی که افتاده و کاریش نمی‌شه کرد، مشکل دارم
- همیشه باید درست بگم

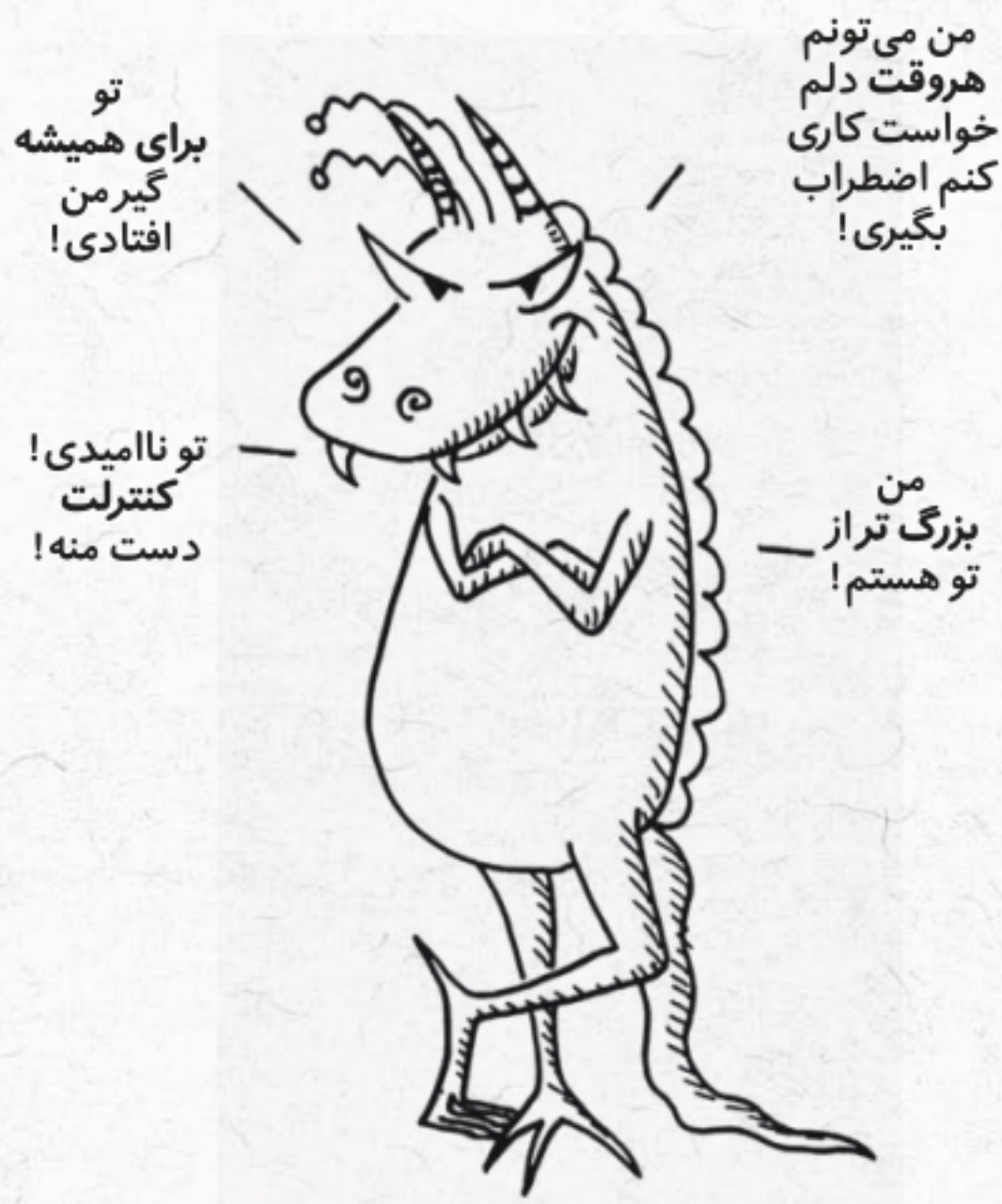
کسانی که "هیولا" دارن، بسیار متفکرن. خیلی فکر می‌کنن و بیشتر این فکرها منفی هستن؛ البته اگه این‌طور نبود که "هیولا" نداشتن!
مواد لازم یادتون می‌آد؟ عناصر تشکیل دهنده‌ای مثل انتقاد، احساس گناه، نگرانی، منفی‌بافی... این "هیولای" شماست!
خب حالا وقتشه این هیولا رو اونجور که هست ببینید...

یک نق نقو



"هیولا" همون صدای مسموم توی سرتونه که دائم بهتون می‌گه اینو خراب کردید، اونو گند زدید یا اینکه به اندازه‌ی کافی خوب نیستید یا اینکه چقدر احمقید، خیلی چاقید یا زیادی لاغرید، خیلی ضعیفید، خیلی کودن هستید، این که همیشه اینجوری هستید یا هیچ وقت اون طوری نیستید،

اینکه باید بهتر باشید، ولی از پس هیچ کاری بر نمی آید، ناامید هستید، نالایق هستید، زشتید، تنبلید، کج خلقید، بد هستید، زیادی احساساتی هستید، رقت آورید... و و و نق نق نق، هر روز، هر روز. تازگی ها هم که شروع کرده به لاف زدن، نه؟ می گه...



"هیولا" فهرست مفصلی از الگوهای فکری داره که از اون ها استفاده می کنه تا شما رو پایین بکشه...

مهم‌ترین شون اینا هستن...

۱. یا این یا اون

شما به یک موقعیت بد، به چشم
یک موقعیت دائمی نگاه می‌کنید.
یا در اون موقعیت می‌درخشید
یا دیگه هرگز نمی‌تونید این کار رو
بکنید!



۲. منو سرزنش کنید

همه چیز تقصیر
شما و مسئولیتش
با شماست: هوا،
رفتار مهمون‌ها تون،
ورشکستگی شرکت تون،
دستپخت همسرتون...
شما باعث و بانی هر
مشکلی هستید!



۳. یک بار اشتباه کردن

مساوی همیشه اشتباه کردن
کافیه یک اشتباه پیش بیاد
و اون وقت دیگه تمومه. شما
هیچ وقت تو هیچ کاری خوب
نیستید، همیشه خرابکاری
می‌کنید، و هیچ کس به اندازه‌ی
شما مرتکب اشتباه نمی‌شه!

ولی تو به من یاد
دادی چطوری از
کامپیوترم استفاده
کنم!

من هیچ وقت
تو کارهای
کامپیوتری
خوب نیستم!



۴. برچسب‌های بد

یک لغتنامه‌ی کامل از کلیشه‌ها و دست‌کم گرفتن‌ها که همه‌ی افراد رو تبدیل به جعبه‌های کوچک برچسب خورده و مهرشده می‌کنه. برچسب‌هایی که احمق‌ها، کسانی که دیگران رو خرد می‌کنن و ترسوها خیلی زیاد ازشون استفاده می‌کنن. (متوجه شدید؟؟)



۵. حافظه‌ی گزینشی

عالی! آفتاب پوستم رو سوزوند، پشه‌ها نیشم زدن، غذاش افتضاح بود، توی هتل سروصدا زیاد بود و هیچ‌کدوم از محلی‌ها انگلیسی حرف نمی‌زدن!

خب، تعطیلات چطور بود؟



وای! شیشه‌های عینک‌تون چه رنگیه؟ مطمئناً قرمز نیست! از اون سفر دریایی، اون خدمات خوب، اون چشم‌انداز زیبا و شبی که با بیست‌وپنج نفر که تازه باهاشون دوست شده بودید روی میزها رقصیدید هم چیزی به دوست‌تون گفتید؟ بله، یک جورایی یادتون رفت.

۶. من، من، من

واووو تمام جهان حول شما می‌چرخه. مردم تمام مدت دارن به‌خاطر اشتباهاتی که پیش می‌آد، درباره‌ی شما قضاوت می‌کنن و شما رو تحت نظر دارن. وقتی وارد یک اتاق می‌شید، یا همه زل زدن به شما یا همه بهتون بی‌محلی می‌کنن. (تبصره: در واقع هیچ‌کدوم این‌ها نیست!)



۷. چشم بصیرت
 وای از دام‌های تله‌پاتی
 غیر حرفه‌ای! شما دقیقاً
 می‌دونید که تیک عصبی
 صورت یک نفر دیگه، به
 معنای خبرهای بد برای
 شماست. اصلاً چطور ممکنه
 کسی در مورد شما فکر
 خوبی بکنه؟



۸. آسمون داره به زمین می‌آد!

کارتون "جوجه کوچولو" احتمالاً اولین جایی بود که ترس همگانی تبدیل به داستان شد، ولی کسانی که "هیولا" دارن، این کار رو به طرز هنرمندانه‌ای انجام می‌دن. ذهن شما از یک مشکل قابل برطرف شدن به یک سری کامل از پیامدهای بی‌ربط می‌پره که شما رو به نابودی کامل می‌کشونه!



...و همین‌طور ادامه داره!

این فقط یک نمونه از اون زمزمه‌های "هیولا" توی سرتونه که روز به روز و سال به سال، شما رو پایین‌تر می‌کشه. پس هیچ‌تعجبی نداره که احساس بدی دارید!
چه سم مهلکی!

چه خسته کننده! چقدر سنگین و بی‌روح!
 چه بار خردکننده‌ی سنگینی برای این طرف و اون طرف بردن!
 بگذریم، حالا این چیزها رو از کجا میاره؟



اگه دقت کنید متوجه می‌شید که هیچ ناحیه‌ی
 خاکستری‌ای در حرف‌های "هیولا" وجود
 نداره. اون‌ها مطلق‌گویی‌های انعطاف
 ناپذیرن:

همه چیز، همیشه، همه، هیچ کس،
 هیچ وقت، هیچ چیز، هرگز، کلاً، کاملاً.
 بعد، کلماتی می‌آد که از اون‌ها به عنوان سلاح
 استفاده می‌کنه:
 غیرممکنه، نمیشه، ضرورت داره، مجبوری، و
 بدتر از همه، باید.

و "هیولا" کاملاً مطمئنه. "هیولا" همه چیز رو می‌دونه.

"هیولا" از کجا می‌دونه؟

"هیولا" منبع دقیق و قابل اطمینانی نیست، هست؟ واقعاً؟

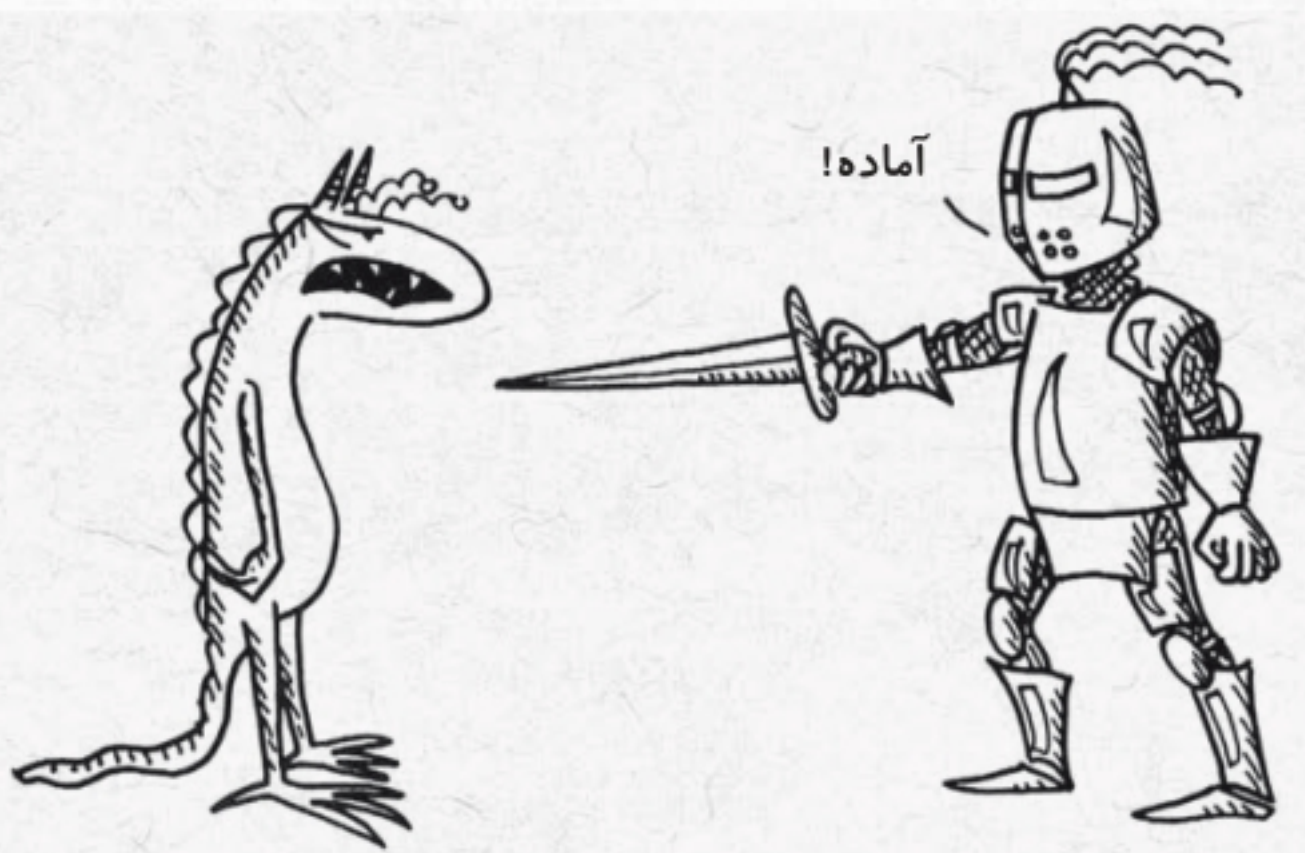
خوش بینی؟؟
 اُق! حاله
 به هم خورد!



تا حالا دقت کردین که "هیولا" هیچ حرف
 خوبی برای گفتن نداره؟

مواجهه با "هیولا"

اگر کسی بهترین دوست شما رو در معرض تنبیهی از نوع
اون تنبیهی که "هیولا" نصیب شما کرده قرار بده، مطمئناً
پادرمیانی و از دوست تون دفاع می‌کنید.



شما پیش از قضاوتِ نهایی، به دنبال
مدارک بیشتر می‌گردید.



شایعات بدی رو که درباره‌ی دوست‌تون می‌شنوید، باور نمی‌کنید.



شخصیت فردی اونو ستایش می‌کنید...

احمق نباش!
اون فقط یک
گلدون چینی
عتیقه‌ی متعلق
به دوران مینگ
بود!



... و می‌پذیرید که بعضی
وقت‌ها اون دیدگاه‌هایی
داره که با ایده‌آل‌های
دیگران نمی‌خونه.

اشتباهاتش رو می‌بخشید...

بیا اینجا یه
گریه‌ی اساسی
بکن!



ازش حمایت می‌کنید....



کمک می‌کنید راه حلی برای
مشکلاتش پیدا کنه

خب حالا اینوا از
جاش تکون
بده!



و انتظار انجام کارهای غیر ممکن رو ازش
ندارید.
به عبارت دیگه ...

شما دوست بسیار خوبی هستید!
شما برای همه غیر از خودتون دوست بسیار خوبی هستید.
شاید باید طرز فکرتون رو عوض کنید.

ولی من
نمی‌تونم
طرز فکر رو
عوض کنم!



بذار راجع
بهش فکر
کنم!



افکار شما تأثیر عمیقی روی احساس‌تون می‌ذارن و اگه این افکار عمدتاً منفی باشن، احساس شما درباره‌ی خودتون و دنیا غم‌انگیز خواهد بود. اگه شما به خودتون بدترین‌ها رو نسبت بدید، انتظار بدترین‌ها رو دارید و معمولاً همون‌ها رو هم دریافت می‌کنید.

اما افکار شما می‌تونن تغییر کنن و این به‌سادگی امکان‌پذیره، چون شما این نوع فکر کردن رو اولین بار یاد گرفتید!

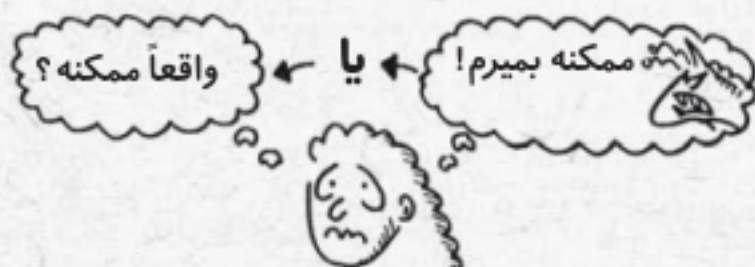
درست مثل این می‌مونه که خودتون رو برای متفاوت فکر کردن دوباره **آموزش بدید.**

گوش کنید و ببینید که دارید به خودتون چی می‌گید.

پیش به سوی تغییر افکار شما

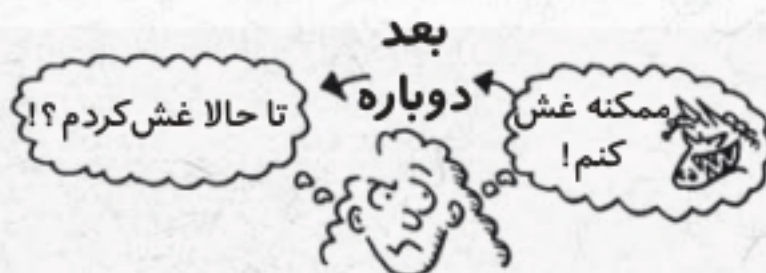
بیایید جواب "هیولا" رو بدیم! سال‌هاست که اون داره بدون حریف فرمانروایی می‌کنه. حالا نوبت شماست. بیایید با حملات اضطراب شروع کنیم.

گام اول: افکار منفی رو به چالش بکشید



از خودتون بپرسید که آیا اون فکر منفی واقعاً درسته یا فقط اغراق یا تحریفه.

گام دوم: درخواست سند و مدرک کنید



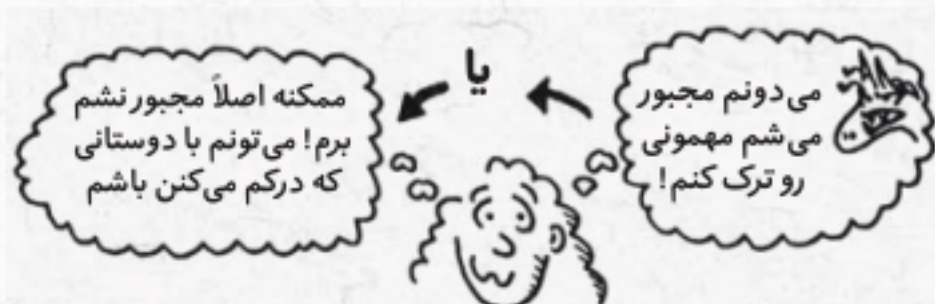
این فکر برچه اساسی شکل گرفته؟ واقعیت چیه؟

گام سوم: استدلال کنید



از خودتون بپرسید محتمل‌ترین نتیجه‌ی اون موقعیت چی می‌تونه باشه؟

گام چهارم: گزینه‌ی بهتری رو جایگزین اون فکر کنید



به خودتون گزینه‌ی دیگه‌ای غیر از بدترین سناریو بدید. همیشه انتخاب‌های دیگه‌ای هم وجود داره.

گام پنجم: "بایدها" رو دور بریزید



کلمه‌ی "باید" بسیار تخریب‌کننده‌ست. شمارو محاصره می‌کنه. تنبیه‌تون می‌کنه. به جای اون می‌تونید از کلمه‌ی "ممکنه" استفاده کنید.

گام ششم: به خودتون اجازه بدید که احساس خوبی داشته باشید



اگه یه وقت دیدین احساس خوبی دارید، با خودتون مخالفت نکنید. خودتونو مجاز به داشتن این احساس بدونید. در کار خودتون کارشکنی نکنید.

ادامه بدید- با خودتون- دوست باشید

(این به شما آسیبی می‌رسونه؟)

فکر کردن، نه اضطراب گرفتن

حتی وقتی "هیولا" رفته یه گوشه‌ای و گرفته خوابیده، باید کمی روی فکر کردنتون کار کنید. همون طور که پیش‌تر در این بخش دیدیم، یک عالمه زمزمه‌ی ناخوشایند در سر شما وجود داره که همون اول باعث به وجود اومدن "هیولا" شده.

این تاکتیک‌ها رو امتحان کنید...



پیشگویی‌ها رو بسپارید به
فال‌بین‌ها!



بپرسید: آیا من واقعاً شواهد کافی برای
رسیدن به نتیجه‌گیری رو دارم؟

چه عبق و جقه!!

اول فکر کنید!



هی! اسم روی کسی نمی‌گذاریم، باشه؟

بعد واکنش نشون بدید!



این

این؟

اگه نمی‌تونید برای چیزی
برنامه‌ریزی کنید...

به دنبال گزینه‌ی مثبت باشید!
گزینه‌هایی وجود دارند.



یادتون باشه:
هیچ کس و هیچ چیز
نمی‌تونه شما رو وادار
کنه جور خاصی فکر
کنید. شما بر افکارتون
حاکم هستید.



اما به هر حال



این فقط بخشی از
پرده‌ی پرنقش و نگار
زندگیه!
(تبصره: یاد بگیرید کلیشه‌ها
رو هم دوست داشته باشید)



... و روزهای بخار
نه - خیلی - خوب



آره! آهان!
همه‌ی ما روزهای
خوب داریم ...

حالتون خرابه؟



با همه‌ی این اوصاف، شاید
سرطان یا تومور مغزی یا چیزی
مثل آخر خط در کار نباشه!
شاید فقط خسته‌اید.



آیا این واقعاً مهمه که مردم راجع به شما چه
فکری می‌کنن؟

شرمنده...



...ولی شما مرکز جهان
نیستید!



از مقایسه‌ی خودتون با
دیگران خودداری کنید.



آفرین
آفرین

قدر دستاوردهای
خودتونو بدونید!



بعضی
وقت‌ها...

...بعضی چیزها رو نمی‌شه
کاریش کرد.



آیا شما هم می‌افراد رو دوست دارید؟

آیا همه مجبورن شما رو دوست داشته باشن؟

با این همه...



درباره‌ی انجام کارها واقع بین باشید. تعادل داشته باشید. سرعت قدم‌ها تون رو تنظیم کنید.

به هر حال...
خوبه که با عجله نتیجه‌گیری نکنیم!



من فقط می‌خواستم به خاطر صبر و حوصله تون از شما تشکر کنم؛ تازگی‌ها رفتار خوبی نداشتم.

آیا ضرب‌الاجل، فرصتی در زندگیه یا وقتی که اجل معلق روی سرتون فرود می‌آد؟

و شما به دلیل عدم موفقیت در انجام کار در مهلت مقرر...،



و نهایتاً اینکه شما
آبر انسان نیستید.

نگاه کن!
اون بالا تو آسمون!

من چیزی نمی‌بینم!



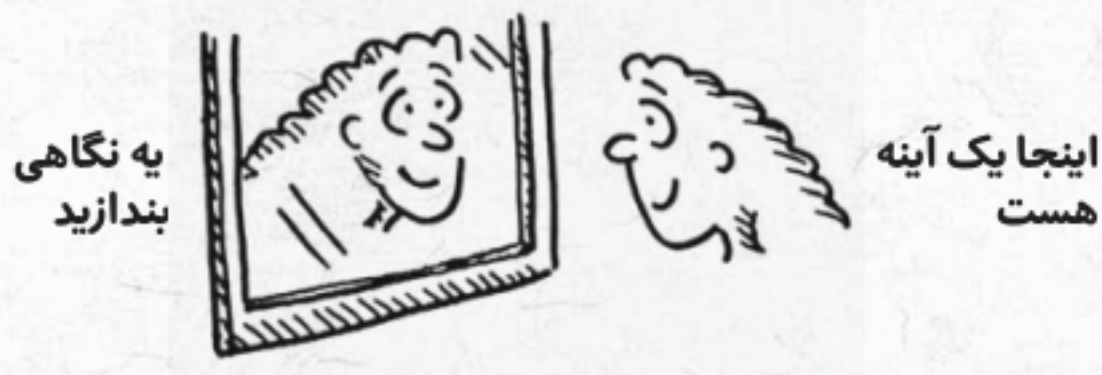


به یه چیزی دقت کردید؟
"هیولا" دیگه واقعاً مثل قبل قدرتمند نیست.

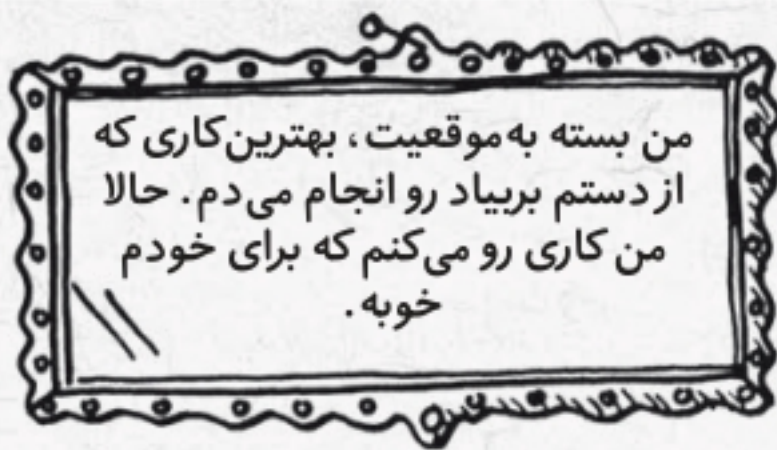
حتی اگه تازه شروع کردید، در صورتی که متوجه
 کوچک‌ترین تغییری شدید، بدونید که پیشرفت
 حاصل شده. شما شروع به نجات دادن زندگی‌تون
 کردید.

با خودتون **صبور باشید**. شما دارید خیلی چیزها درباره‌ی خودتون یاد می‌گیرید و
 این زمان می‌بره تا کاملاً اصلاح بشه. شفا پیدا کردن زمان می‌بره. لازمه خودتون رو
 متعهد به پیشرفت کنید.

"هیولا" از اینکه به چالش کشیده بشه متنفره. اون با افکار و احساسات بدبینانه و
 ناامیدی پیشرفت می‌کنه. اون عاشق دروغ، چیزهای غیرواقعی و تحریف واقعیه.
 تغذیه کردن **"هیولا"** با این موارد رو متوقف کنید. به مرور زمان از فرسودن شما
 دست می‌کشه.



شما **شایستگی شاد بودن رو دارید**. شما واقعاً انسان نازنینی هستید!
 شما سخت تلاش می‌کنید و هدف دارید.
 شما بسته به موقعیتی که دارید، بهترین کاری که از دستتون بر بیاد رو انجام می‌دید.
 و حالا کاری رو انجام می‌دید که برای خودتون خوبه.



این رو به خاطر
بسپارید



این برای همه کاربرد داره!

اینو امتحان کنید: فقط برای یک روز، بدون قضاوت کردن به تفاوت های خودتون و دیگران نگاه کنید.

برچسب نزنید، طبقه بندی نکنید، سرزنش نکنید، اسم روی کسی نذارید. این کار به شما احساس رهایی می ده. چرا؟ چون دیگه فشاری روی شما نیست.

* دیگه مجبور نیستید با کسانی که فکر می کنید از شما برتر هستن، رقابت کنید یا اون ها رو تحت تاثیر قرار بدید.

* دیگه مجبور نیستید خودتونو با کسی مقایسه کنید.

* دیگه مجبور نیستید فکرتون رو خراب کنید یا از دیگران عصبانی باشید، چون حالا بی طرف هستید.

* دیگه نیازی نیست احساس کنید بین شما و بقیه ی افراد به دلیل اینکه از شما بهتر یا بدتر هستن، مرزی وجود داره.

شما وجود دارید، اون ها هم وجود دارن.

هم شما و هم اون ها مجبور شدید برای بقا، راه های منحصر به فردی پیدا کنید.

اگه می تونید این تمرین رو برای یک روز انجام بدید، پس چرا همیشه امتحانش نکنید؟ هم بهتون قدرت می ده و هم آرامش!

حالا به عنوان یک
تاکتیک خیره کننده...
به همه (که شامل
خودتون هم می شه)
یک روز مرخصی بدید!



۷. کسانی که "هیولا" ندارند



این در مورد افرادی که باهاشون سروکار دارید؛ افرادی که باهاشون زندگی می‌کنید، خانواده‌تون، دوستان‌تون، همکاران‌تون یا غریبه‌ها.

اون‌ها ممکنه بگن...

بخند! اینکه
آخر دنیا
نیست!



ولی احساس
می‌کنم
هست!



یا

اینکه خوبه! تو
فکر می‌کنی خودت
مشکل داری،
ولی من در شرایط
وحشتناکی...



اون گوش
نمی‌ده!



یا

به نظر
من خوب
می‌آیی!



باید از این
زاویه ببینی!



یا

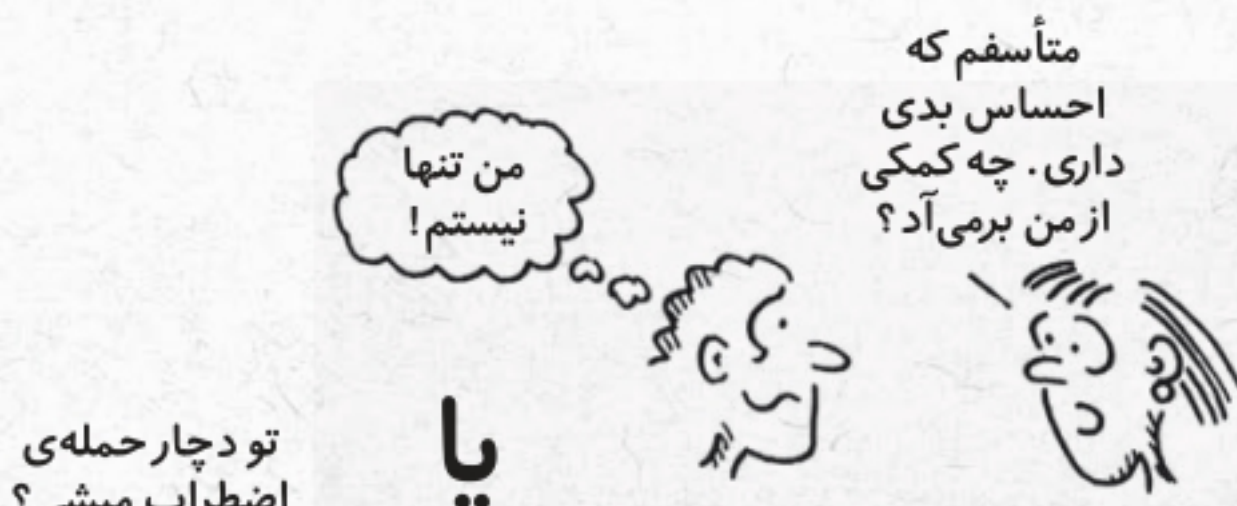
تو خیلی نگرانی!



می‌دونم.
همینه که منو
نگران می‌کنه!



این پاسخ‌ها می‌تونه کاری کنه که احساس بدتری داشته باشید. احساس می‌کنید کسی شما رو درک نمی‌کنه یا اینکه دردتونو دست‌کم گرفتن، یا از اینکه (ظاهراً) بی‌دلیل احساس بدی دارید احساس گناه می‌کنید. ولی بعد دوباره، افرادی هستن که می‌گن...



تو دچار حمله‌ی اضطراب میشی؟
پسر، می‌دونم چه حس بدی داره!



همه‌ی این افراد دارن به شکلی که برای خودشون مناسبه (یادتون می‌آد؟) واکنش نشون می‌دن. اون‌ها دارن در پاسخ به عوامل مختلفی واکنش نشون می‌دن

که عبارتند از:

- * تجربیات خودشون
- * شخصیت خودشون
- * سطح درک خودشون
- * توانایی همدردی شون
- * توانایی بیان احساسات خودشون
- * مشکلات خودشون
- * توانایی خودشون در برآمدن از عهده‌ی مشکلات
- * مجموعه‌ی باورهای خودشون

بعضی افراد هستن که بیشتر از دیگران می‌تونن به شما کمک کنن. از این کمک خواستن نترسید و نگران بقیه‌ی ماجرا نباشید.

اما به هر حال مهمه که بدونید "هیولا" ممکنه روی این افراد، به‌ویژه خانواده و دوستان تون هم به‌اندازه‌ی شما اثر بذاره.
این تقصیر شما نیست، ولی فقط هروقت تونستید سعی کنید به دیگران هم که در این مسئله همراه شما هستن، فرصت بدید.



یا ناامید بشن



... یا احساس درماندگی کنن



... یا حتی عصبانی بشن



این به اون معنا نیست که اون‌ها شما رو کمتر دوست دارن. اغلب اوقات فقط نمی‌دونن چه کاری باید بکنند.

اون‌ها می‌تونن این کارها رو انجام بدن

(اینو ببشون نشون بدید)

۱. گوش کنید



افرادی که دچار حمله‌ی اضطراب می‌شن، نیاز دارن درباره‌ش حرف بزنن. البته اغلب اوقات.

۲. تشویق کنید



تصدیق اینکه فردِ دچار حمله‌ی اضطراب داره تلاش می‌کنه، باعث پیشرفت اون می‌شه. تشویقش کنید ادامه بده، ولی هیچ وقت به زور وادارش نکنید و صبر داشته باشید. چون اون داره بهترین کاری رو که از دستش برمی‌آد انجام می‌ده. اون به حمایت شما نیاز داره.

۳. صدای خرد باشید

خب، بیا مرحله
به مرحله به
این موضوع
بپردازیم.



اگه فردی که دچار حمله‌ی اضطراب می‌شه، احساس برآشفته‌گی کرد، پا پیش بذارید و اونو به نقطه‌ی تعادل برگردونید. تشویقش کنید به جای اینکه اجازه بده احساسات، اونو با خودش ببره، کمی فکر کنه. با همدیگه درمورد موضوع به استدلال بپردازید.

۴. درک کنید که این احساسات از نظر فرد دچار حمله‌ی اضطراب کاملاً واقعیه و ممکنه علائم فیزیکی شدیدی هم داشته باشه.



من هیچ وقت
چنین چیزی رو
تجربه نکردم،
ولی به نظر می‌آد
تو رو خیلی
پریشون کرده.

۵. از غافلگیر کردن اون‌ها خودداری کنید



فرد دچار حمله‌ی اضطراب به فرصت نیاز داره. ممکنه نیاز داشته باشه از پیش برنامه‌ریزی کنه تا بتونه با موقعیت‌های جدید کنار بیاد.

۶. از موفقیت‌های او تقدیر کنید

من به
تو افتخار
می‌کنم!



به‌انجام رسوندن یک کار جدید، هرچقدر هم که به‌نظر کوچیک بیاد، برای فردی که دچار حمله‌ی اضطراب شده به‌معنای بالا رفتن از یه کومه. پیشرفتش رو به خودش هم یادآوری کنید؛ ممکنه بعضی وقت‌ها فراموش کنه.

۷. صبور باشید



سخته، ولی عصبانی شدن یا عجز نشون دادن، فقط باعث می شه فرد دچار حمله‌ی اضطراب احساس گناه کنه. درست کردن این مشکل، تغییر، زمان و زحمت زیادی می بره و یادتون باشه شما حالتون خوبه؛ شما اندوخته‌های بیشتری برای کمک گرفتن دارید.

۸. آگاهی پیدا کنید



آگاهی از روش‌هایی که می‌تونه به فرد در روند بهبودی کمک کنه، خودش کمک بزرگیه. بعد از آگاهی پیدا کردن می‌تونید با اون کار کنید تا به اهدافش دست پیدا کنه و با هم به زندگی معمول خودتون برگردید. اما شما هم که دچار حمله‌ی اضطراب هستید، می‌تونید با بیان اینکه وقتی دچار حمله می‌شید، نیاز دارید دیگران چه کاری برای شما انجام بدن، به خانواده و دوستان‌تون کمک کنید.

٨. مالک "هیولا" باشید



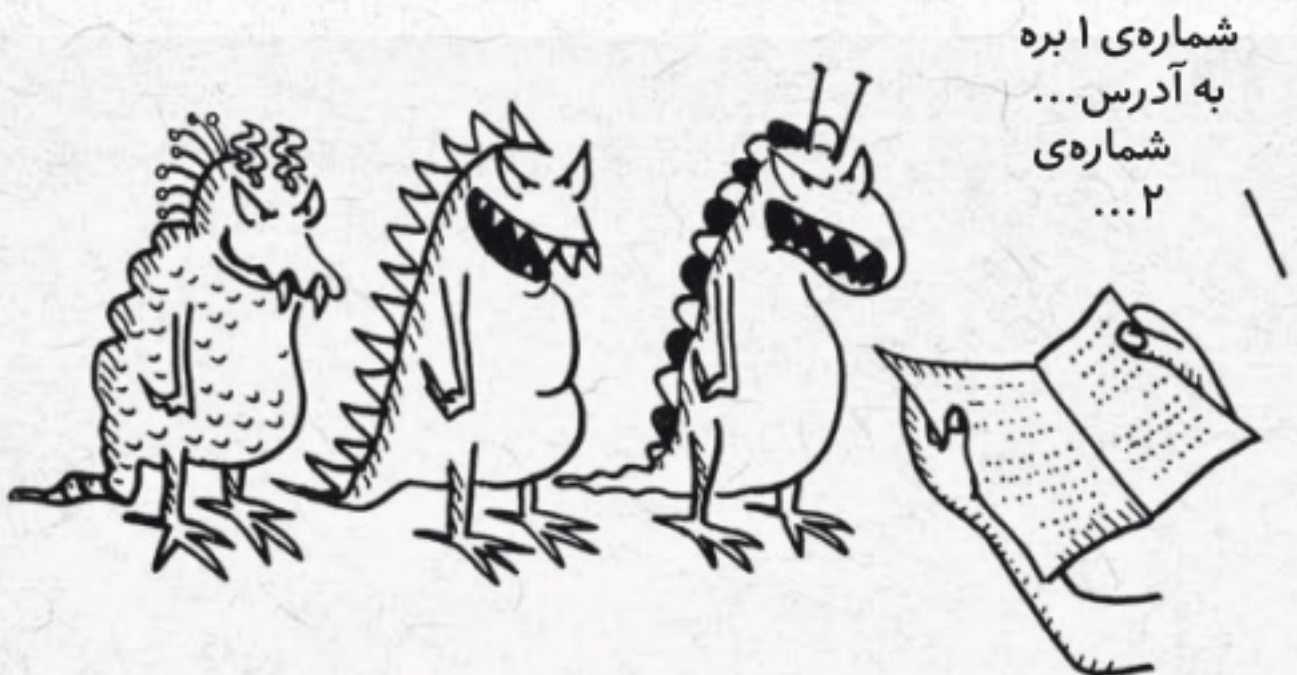
احتمالاً این پرسش‌ها رو بارها و بارها پرسیدید:

پرسش ۱

چرا من؟



این قبیل افکار از اساس مشکل دارن. پرسش "چرا من؟" این فکر رو به ما القا می‌کنه که "هیولا" از بیرون می‌آد؛ انگار که شما در یک بخت‌آزمایی کیهانی بزرگ انتخاب شدید و "هیولا" سهم شما از این انتخاب شده.



این فکر می‌تونه از خیلی جهات به ضرر شما باشه.

با اعتقاد به اینکه "هیولا" بر شما تحمیل شده، به "هیولا" قدرت کنترل میدین و تبدیل به یک قربانی می‌شید که منتظره یکی نجاتش بده.



در چنین موقعیتی، "هیولا" می‌تونه چهره‌های مختلفی به خودش بگیره.



می‌تونه تبدیل به افرادی بشه که در حضورشون احساس اضطراب می‌کنید.

می‌تونه تبدیل به مکان‌هایی بشه که در شما ترس تولید میکنن.





یا می‌تونه در موقعیت‌هایی که باعث می‌شن احساس ناراحتی کنید ظاهر بشه.

ایراد اصلی در گفته‌های بالا رو گرفتید؟
هیچ چیز نمی‌تونه شما رو وادار کنه حس خاصی داشته باشید. هیچ کس نمی‌تونه شما رو وادار کنه احساس خاصی داشته باشید. حس‌های شما متعلق به خودتونه.

در مورد "هیولا" هم همین‌طور. وقتی شما "هیولا" رو به عنوان چیزی ببینید که براتون اتفاق می‌افته و از کنترل شما خارجه، بیش قدرت مطلق میدید تا بر زندگی‌تون حاکم بشه.

سرش را از بدن جدا کنید!



پرسش ۲.
مگه من چی کار کردم که مستحق این هستم؟



فکر کردن

این پرسش این فکر رو القا می‌کنه که شما دارید تنبیه می‌شید.

ولی توسط چه کسی؟ به چه دلیلی؟
شما تنبیه نمی‌شید.

شما بد نیستید. شما مقصر نیستید.
فقط افکار بی‌ثباتی دارید، همین.

سعی کنید در موقعیت‌های مختلفی که در هر روز براتون پیش می‌آد، بر افکارتون مسلط باشید:
فرض کنید روز بدی داشتید (همه‌ی آدم‌ها چنین روزهایی دارن).



۱. خواب موندین و دیر به سر
کارتون می‌رسید...

آیا می‌گید:

بیخشید دیر
کردم. ولی
این تأخیر
رو جبران
می‌کنم.

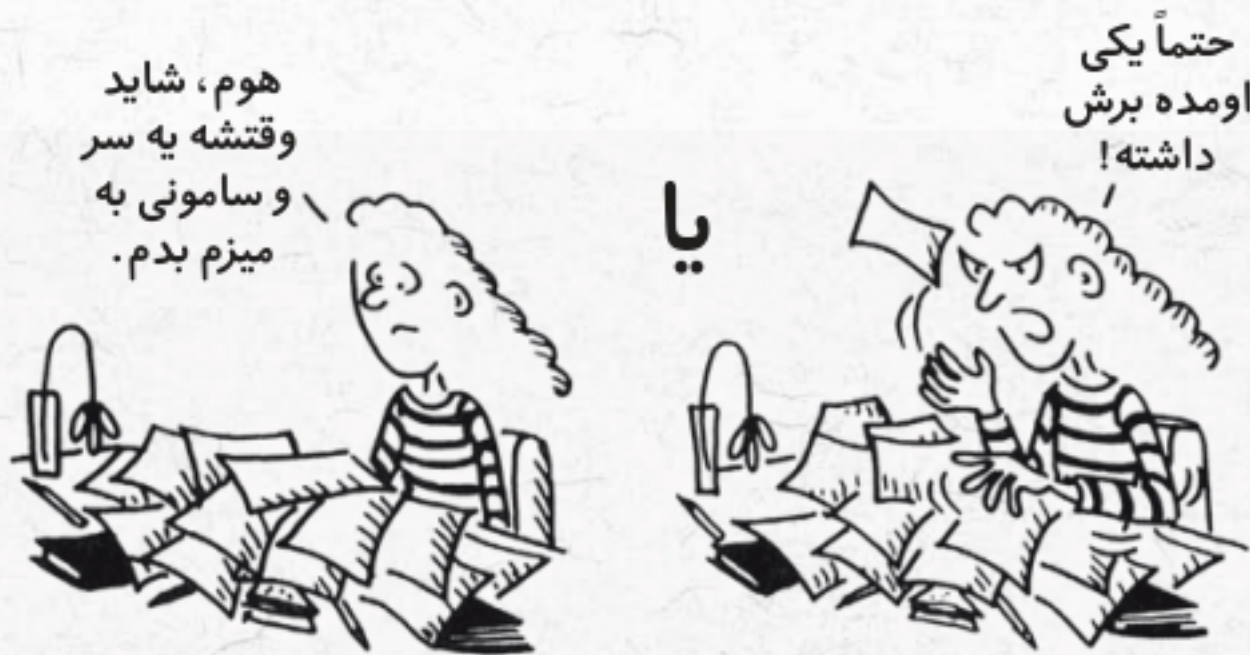
اگه ساعت‌های
کاری ما انعطاف
بیشتری داشتن،
من دیرم نمی‌شد!



یا



۲. یک پرونده‌ی مهم رو گم می‌کنید. آیا با خودتون می‌گیرد:



۳. ماشین‌تون خراب می‌شه. آیا می‌گیرد:



در هر کدام از این مثال‌ها، شما این انتخاب رو دارید که فرافکنی کنید و دیگران رو سرزنش کنید (مثلاً ساعت، ریاستون، الکس یا شخص دیگه‌ای رو مقصر بدونید) یا اینکه اون موقعیت رو بپذیرید و سعی کنید مشکل رو برطرف کنید.

در مورد "هیولا" هم همین‌طوره. جنگیدن با "هیولا"، سرزنش کردنش، فشردن دست‌هاتون دور گردنش یا نگرانش بودن، فقط به "هیولا" قدرت می‌ده تا به شما مسلط شه. تا وقتی خودتون رو مثل یک قربانی ببینید، ناتوان می‌مونید.

شما رئیس هستید!

پرسش ۳. ولی اولین بار
من چطوری صاحب "هیولا"
شدم؟



این طبیعیه که دلتون بخواد دلیلی پیدا کنید؛ یه چیزی که بتونید تمام این احساسات وحشتناک رو بهش نسبت بدید. ولی ما موجودات پیچیده‌ای هستیم و اون دلایل هم ممکنه پیچیده، بی‌شمار و پنهان باشن. اگر همین الان بفهمید که دلیل به وجود اومدن "هیولا" اینه که مثلاً یک بار در کودکی تقریباً داشتید غرق می‌شدید، باعث می‌شه "هیولا" به کلی ناپدید بشه؟

احتمالاً نه، چون شما یک الگوی فکری در مورد اضطراب‌تون ایجاد کردین که باید با زمان حال و جایی که قرار دارید، تنظیم بشه.



برای مثال به همه‌ی اون انرژی و توجهی که دارید روی "هیولا" می‌گذارید، فکر کنید. وقتی مضطرب هستید، هر تجربه، هر احساس، هر رویارویی و هر موقعیتی رو فقط اون‌طور که "هیولا" می‌خواد می‌بینید.

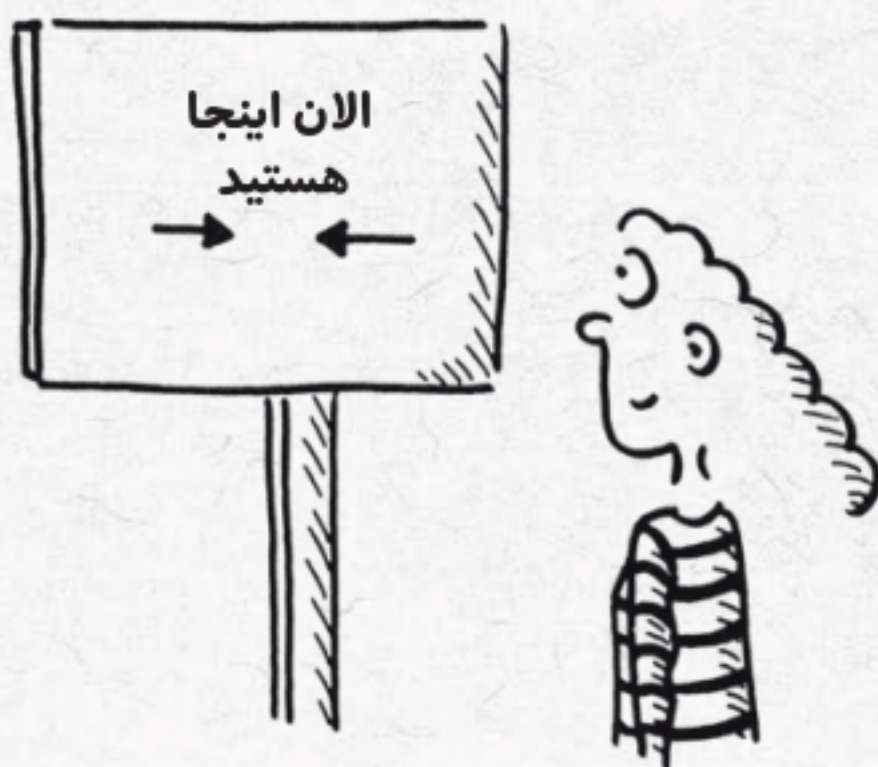


تمرکز بر یک علت، احتمالاً فقط اضطراب شما رو بیشتر می‌کنه، چون شما دوباره دارید درد رو در مرکز توجه‌تون قرار می‌دید.



وقت‌تون رو به بهتر شدن بگذرونید.

بعداً اگه خواستید، برای کاوش چراها و کجاها و ... وقت دارید. فرقش اینه که در اون زمان می‌تونید تحقیقات خودتون رو از موضع قدرت، پیگیری کنید.



با پرداختن به موقعیت فوری و فعلی خودتون و موندن در زمان حال و همون جایی که هستید، در واقع برای درس گرفتن از گذشته و جستجوی احتمالات آینده به خودتون قدرت می‌دید.

۹. استخدام یک مربی
برای وادار کردن
"هیولا" به حرف شنوی



در اوایل راه، ممکنه به تنهایی نتونید از پس "هیولا" بریایید. اون ممکنه ساعات طولانی بیدار نگهتون داره تا توجه شما رو به خودش جلب کنه.



حرکت مورد علاقه‌ش اینه که روی سینه‌ی شما بشینه تا نتونید به راحتی نفس بکشید، یا کاری کنه که تپش قلب بگیرید یا گیج‌تون کنه تا فکر کنید برای همیشه گرفتارش شدید! ممکنه از پا دربیایید.

پس - نیروهای کمکی رو صدا بزنید!

یک مشاور خوب با راهنمایی‌هاش در طول قدم‌هایی که به‌سوی بهبود برمی‌دارید و کمک به شما برای شناسایی بخش‌های استرس‌زای زندگی‌تون و ارائه‌ی راه‌های مقابله با اون‌ها، در اهلی کردن "هیولا" کمک زیادی بهتون می‌کنه. اون می‌تونه توی پیدا کردن راه حل مشکلاتی که ممکنه باعث درگیری یا ناراحتی در زندگی شما می‌شه، بهتون یاری بده. باهاتون تمرین می‌کنه تا الگوهای فکری یا رفتاری رو که باعث می‌شن درجا بزنید، تغییر بدید.

یک مشاور خوب مثل یک محرم اسرار یا یک دوست عمل می‌کند، بنابراین کسی رو انتخاب کنید که باهاش راحت هستید.

مشاور ممکنه در مراحل اولیه‌ی رویارویی با "هیولا" برای شما دارو تجویز کنه. تصمیم به اینکه دارو مصرف کنید یا نه، کاملاً با خودتونه، اما اگر علائم بیماری تون خیلی شدید یا ناتوان‌کننده هستن، داروها ممکنه راهی برای آرام گرفتن و در نتیجه بازیابی توان شما و ایجاد فرصتی برای بهتر دیدن "هیولا" باشن.



ممکنه نگران اعتیاد به داروها باشید. اگه این‌طوره، حتماً درباره‌ی داروی تجویز شده با مشاور و یا پزشک تون حرف بزنید.

یادتون باشه: انتخاب با شماست.

هیچ فایده‌ای هم که نداشته باشه، به هر حال این نوع تفکرات که منجر به رفتارهای اعتیادآور می‌شه، دقیقاً همون تفکراتیه که دارید تلاش می‌کنید با کمک مشاور تغییرشون بدید. به این ترتیب تا وقتی که موفق بشید به‌طور کامل داروها رو قطع کنید، خیلی چیزها یاد گرفتید.

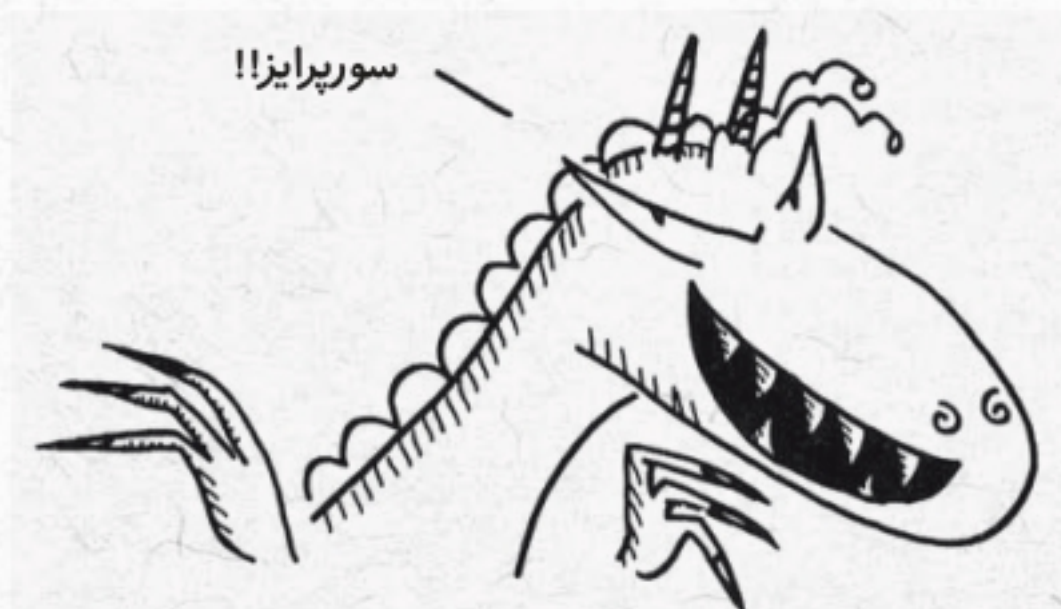
مهم‌تر از همه اینکه شما کسی رو خواهید داشت که باهاش صحبت کنید و درکتون کنه؛ کسی که در بازگشت به زندگی عادی، به‌طور مؤثری کمک‌تون کنه.

۱۰. "هیولا" برگشته!
سلام، من برگشتم خونه!



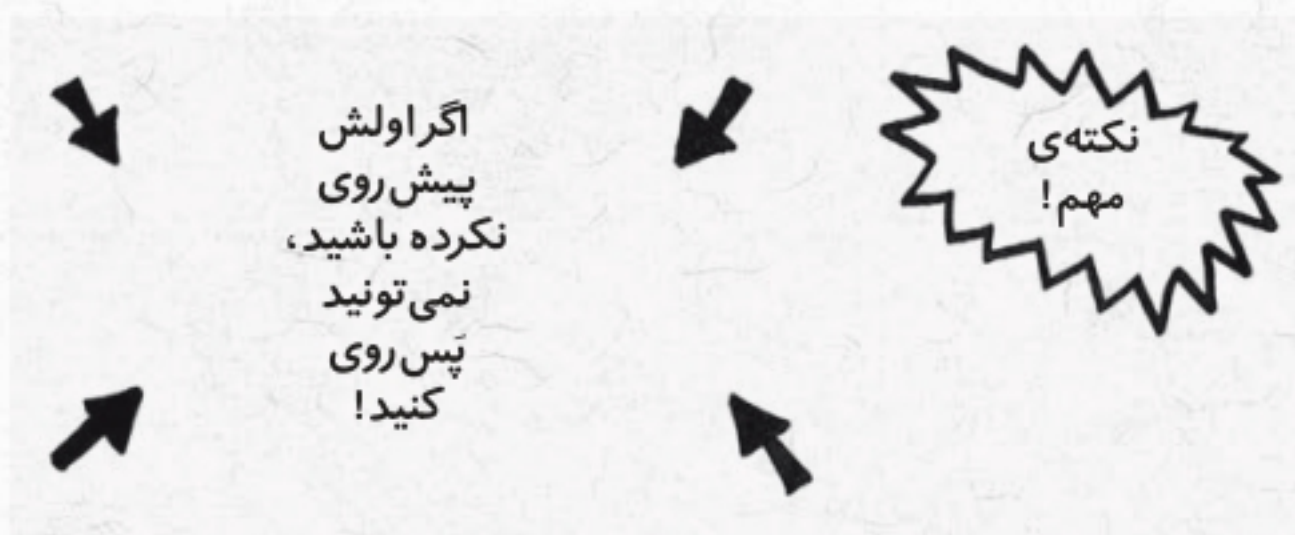
پس روی ها

درست وقتی فکر می کنید خطر رفع شده ...



وای نه! "هیولا" دوباره برگشته!
خب، اون مقاومه، چون سال ها تمرین کرده.

خیله خب، درباره ش فکر کنید!!



**بنابراین - پس روی کردن به این معناست
که دارید بهتر می شید!**



شما دیگه روی پله‌ی اول
نیستید، چون از اونجا عبور
کردید!

حالا قوی‌تر هستید، چون آگاه‌تر شدید و می‌دونید باید چه‌کار کنید.
ادامه بدید!



چند نکته برای یادآوری:
هزاران نفر بر اضطراب غلبه کردن.
شما هم می‌تونید.



نفس بکشید

هر بار که احساس اضطراب کردید، از تنفس
صحیح کمک بگیرید...

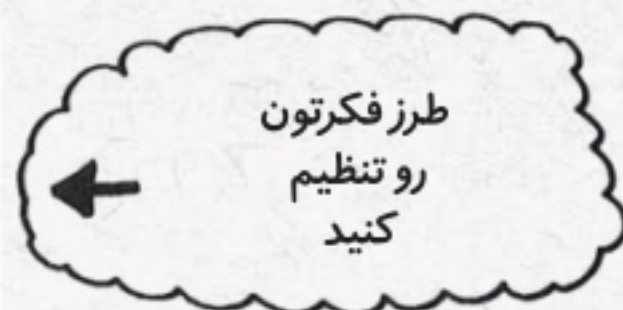
شما فقط از ترس،
ترسیدید!

و... بپرید توی قایق‌تون و درد رو
پشت سر بذارید.

به هیولا
(و خودتون) وقت بدید...
می‌گذره

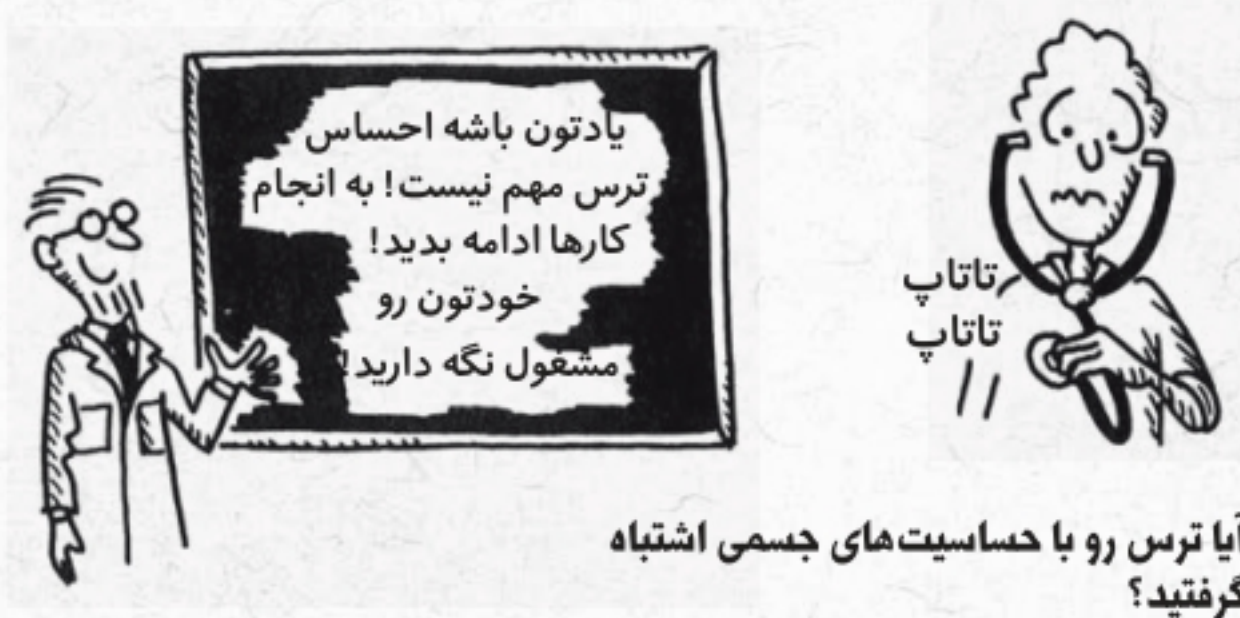


۱. افکار رو به چالش بکشید.
۲. دلیل و مدرک بخواهید.
۳. دلایل رو بررسی کنید.
۴. گزینه‌ی بهتری ارائه بدید.

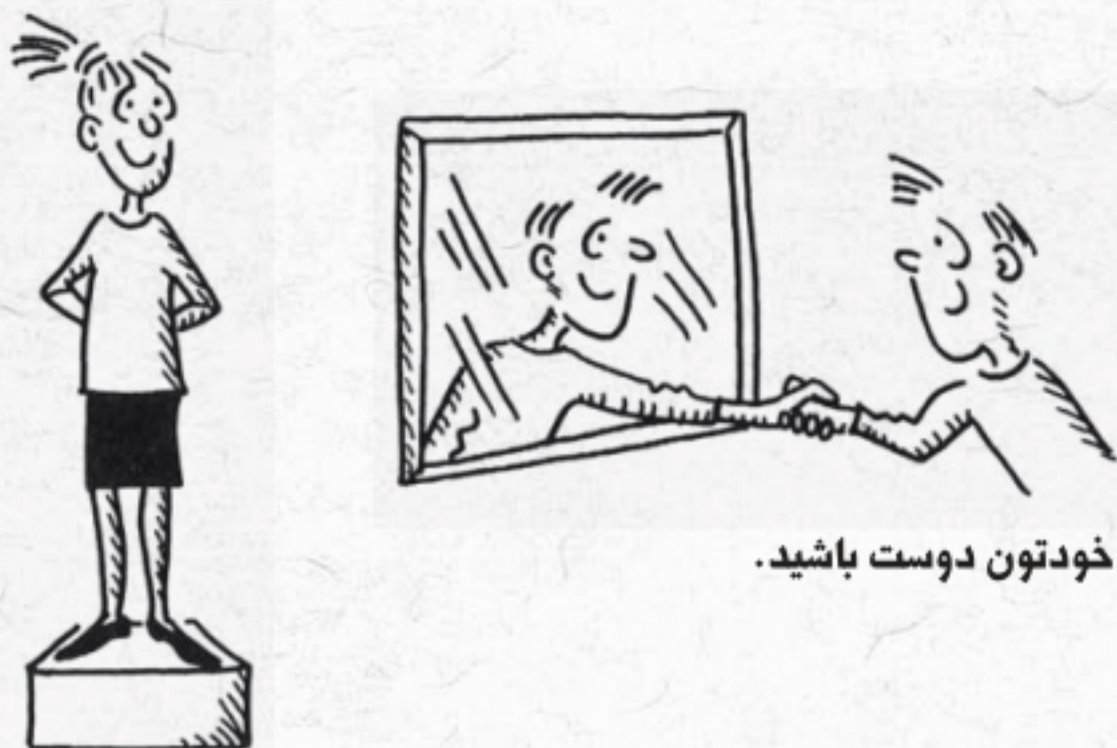


آیا به عادات
قدیم
بازگشتید؟





آیا ترس رو با حساسیت‌های جسمی اشتباه گرفتید؟



با خودتون دوست باشید.

قدر همه‌ی دستاوردهای خودتون رو بدوینید!

پس روی‌ها بخشی از سفر به سوی بهبودِ کامله. مهم نیست که یک‌روز کامل اضطراب داشته باشید و روز بعد نه. بهبود، تدریجیه؛ یک فرایند سازنده. به این دلیل که مجبورید خیلی چیزها رو دوباره یاد بگیرید و یکی از اون چیزها از بین بردن حساسیت‌تون نسبت به موقعیت‌ها، احساسات و مکان‌هایی که معمولاً به ترسیدن ربطشون می‌دید.

این نیاز به تمرین و رها سازی داره تا بالاخره بتونید مکان ها، احساسات و افکار رو از اضطراب جدا کنید.

با هر قدم، خودتون رو بیشتر و بیشتر از اون روزهای سختی که با "هیولا" داشتید، دور می کنید.



بر پیشرفتتون متمرکز بشید، نه دردتون.
خودتون رو متعهد به خوب بودن بدونید، نه بد بودن.
اونچهره که همین حالا در حال انجامش هستید ارزیابی کنید.
خیلی سخت کار می کنید؟ می تونید قدم هاتون رو آهسته تر بردارید؟
چیز آزار دهنده ای وجود داره که بتونید تغییرش بدید؟
آیا به موقعیتی برخوردید که براتون سخت باشه از عهدهش بر بیایید؟
می تونید درخواست کمک کنید؟

درباره ی این ها فکر کنید، نه "هیولا"!!

این گذراست. می گذره و
حالتون خوب می شه!

۱۱. حرف آخر

اینکه همین الان متوجه بشید سخته، ولی به شما فرصت داده شده...

**که احساس بهتری درباره‌ی خودتون داشته باشید
که احساس بهتری درباره‌ی دیگران داشته باشید
که احساس بهتری درباره‌ی زندگی داشته باشید**

دارید یاد می‌گیرید که چطور با خودتون مهربون‌تر باشید.
دارید یاد می‌گیرید که چطور عادات قدیمی شما رو عقب نگه داشتن.
صبر کردن رو یاد می‌گیرید.
پذیرش رو یاد می‌گیرید.
تحمل رو یاد می‌گیرید.

۹۰۰۰ همچنین یاد می‌گیرید که نه الان، بلکه در تمام طول زندگی بر چیزهایی
متمرکز بشید که به پیشرفت شما کمک می‌کنن.
اون احساسات بد باید از بین بره، نه؟



با این همه، شاید ملاقات با "هیولا" اونقدرها هم بد نبوده!

اگه نوع احساستون رو دربارهی خودتون تغییر بدید، اون وقت می‌تونید نوع نگاهتون به "هیولا" رو هم تغییر بدید.

با این همه، "هیولا" یعنی شما
و شما یعنی "هیولا".



ممکنه هیچ وقت نتونید اونو کاملاً دوست داشته باشید...

...ولی بالاخره می‌تونید صلح رو برقرار کنید.

و در آخر اینکه...

**من وقتی یک نجات یافته رو
بینم می‌شناسمش!**

