

فهرست مطالب

- فصل ۱: اضطراب چیست؟ ۹
- یک بیماری مدرن ۱۱
- آیا اضطراب در حال افزایش است؟ ۱۳
- آیا امیدی هست؟ ۱۵
- آیا شما به یک اختلال اضطراب مبتلا هستید؟ ۱۷
- آیا اضطراب درمان می‌شود؟ ۲۰
- آنچه در این کتاب می‌آموزید ۲۱
- فصل ۲: اضطراب، به‌عنوان یک راهبرد انطباقی ۲۳
- چرا ما این قدر مضطربیم؟ ۲۳
- دیدار با استنلی در عصر حجر ۲۷
- اضطراب به چه دردی می‌خورد؟ ۳۱
- تفکر درباره تفکر ۳۲
- ترس درست در زمان اشتباه ۳۵
- فصل ۳: کتاب قانون اضطراب ۴۱
- قوانین اضطراب چیست؟ ۴۱
- قوانین و باورها ۴۴
- تشریح قوانین ۵۵
- به چالش کشیدن باورهای اضطرابی ۶۷
- خلاصه: پیشرفت‌مان تا به حال ۶۹
- فصل ۴: «آن چیز، خیلی خطرناک است»: اختلال هراس خاص ۷۳
- اختلال هراس خاص چیست؟ ۷۳
- هراس‌های خاص چگونه به وجود می‌آیند؟ ۷۵
- قوانین مربوط به ترسو شدن و ترسو ماندن ۷۸
- غلبه بر هراس خاص ۸۲
- چه اتفاقی را پیش‌بینی می‌کنید؟ ۹۸
- نگاه منطقی داشته باشید ۱۰۰
- خیلی سخت است! ۱۰۳
- کتاب «قانون هراس» خود را از نو بنویسید ۱۰۵
- نتیجه‌گیری ۱۰۶
- فصل ۵: «دارم کنترل را از دست می‌دهم»: اختلال وحشت‌زدگی و گذرهراسی ۱۰۹

- اختلال وحشت‌زدگی چیست؟ ۱۰۹
- وقوع اولین حمله وحشت‌زدگی ۱۱۳
- اختلال وحشت‌زدگی از کجا ناشی می‌شود؟ ۱۱۳
- گام‌های ایجاد گذرهراسی چه هستند؟ ۱۱۶
- غلبه بر اختلال وحشت‌زدگی ۱۱۹
- نتیجه‌گیری ۱۳۷

فصل ۶: «وقتی یکبار کافی نیست»: اختلال وسواس فکری- عملی ۱۴۳

- اختلال وسواس فکری- عملی چیست؟ ۱۴۳
- چه چیزهایی وسواس فکری و وسواس عملی هستند؟ ۱۴۴
- اختلال وسواس فکری- عملی چقدر جدی است؟ ۱۴۶
- اختلال وسواس فکری- عملی از کجا نشأت می‌گیرد؟ ۱۴۷
- افراد مبتلا به اختلال وسواس فکری- عملی چگونه فکر می‌کنند؟ ۱۴۹
- اختلال وسواس فکری- عملی چه منطقی دارد؟ ۱۵۲
- کتاب قانون اختلال وسواس فکری- عملی ۱۵۴
- غلبه بر اختلال وسواس فکری- عملی ۱۵۷

فصل ۷: «بله... اما چه می‌شود اگر...؟»: اختلال اضطراب فراگیر ۱۸۳

- اختلال اضطراب فراگیر چیست؟ ۱۸۳
- اختلال اضطراب فراگیر از کجا نشأت می‌گیرد؟ ۱۸۷
- ذهن نگران ۱۹۱
- بیاید به هر یک از این قوانین نگاهی بیندازیم: ۱۹۶
- غلبه بر اختلال اضطراب فراگیر ۲۰۰
- جمع‌بندی روش جدید مقاله با اختلال اضطراب فراگیر ۲۱۷

فصل ۸: «من خیلی خجانی هستم»: اختلال اضطراب اجتماعی ۲۱۹

- اختلال اضطراب اجتماعی چیست؟ ۲۱۹
- منشأ اختلال اضطراب اجتماعی چیست؟ ۲۲۲
- تفکر اختلال اضطراب اجتماعی به چه نحوی است؟ ۲۲۵
- مروری بر اختلال اضطراب اجتماعی ۲۳۱
- کتاب قانون اضطراب اجتماعی ۲۳۵
- نگاهی دقیق‌تر به کتاب قانون اضطراب اجتماعی شما ۲۳۶
- غلبه بر اختلال اضطراب اجتماعی ۲۳۹
- جمع‌بندی روش‌های جدید مقابله با اضطراب اجتماعی ۲۵۵

۲۵۷	فصل ۹: دوباره دارد اتفاق می‌افتد: اختلال استرس پس از سانحه
۲۵۷	اختلال استرس پس از سانحه چیست؟
۲۶۱	عامل ایجاد اختلال استرس پس از سانحه چیست؟
۲۶۲	اختلال استرس پس از سانحه شبیه چه احساسی است؟
۲۶۵	مروری بر اختلال استرس پس از سانحه
۲۶۸	کتاب قانون اختلال استرس پس از سانحه
۲۶۹	نگاهی دقیق‌تر به کتاب قانون اختلال استرس پس از سانحه شما
۲۷۰	غلبه بر اختلال استرس پس از سانحه
۲۹۰	خلاصه روش‌های مقابله جدید برای اختلال استرس پس از سانحه
۲۹۲	یک نتیجه
۲۹۵	فصل دهم: سخن پایانی
۳۰۳	پیوست الف: آرام‌سازی عضلانی پیشرونده
۳۰۳	آرام‌سازی از طریق «انقباض و انبساط»
۳۰۵	آرام‌سازی فقط از طریق رهاسازی
۳۰۶	آرام‌سازی از طریق کنترل نشانه‌ها
۳۰۷	پیوست ب: بی‌خوابی
۳۰۸	چطور بر بی‌خوابی غلبه کنید؟
۳۱۱	درمان محدودیت خواب: یک راهبرد جایگزین
۳۱۳	پیوست ج: رژیم غذایی و ورزش
۳۱۳	رژیم غذایی: پایه و اساس یک تغذیه سالم
۳۱۵	عادات غذایی
۳۱۷	تمرین‌های ورزشی: کمک به بدن برای داشتن احساس بهتر
۳۲۱	پیوست د: داروهای رایج برای اختلال‌های اضطرابی
۳۲۲	بنزودیازین‌ها
۳۲۲	مهارکننده‌های انتخابی بازجذب سروتونین
۳۲۳	داروهای ضدافسردگی سه‌حلقه‌ای
۳۲۳	بلوکه‌کننده‌های گیرنده بتا
۳۲۴	مهارکننده‌های مونوآمین اکسیداز
۳۲۴	داروهای آنتی‌سایکوتیک
۳۲۹	پیوست ه: توجه آگاهی

۳۳	پیوست و: افسردگی و خودکشی.....
۳۳	راه‌های غلبه بر افسردگی.....
۳۳۸	خودکشی.....
۳۴۱	پیوست ز: ابزارهای تشخیصی برای اختلال‌های اضطرابی.....
۳۵۱	پیوست ح: چطور افکار اضطرابی را شناسایی کنید.....
۳۵۵	پیوست ط: چگونه استفاده از هوش هیجانی.....
۳۵۶	بدترین روش برخورد با اضطراب‌تان.....
۳۵۹	چگونه کنار آمدن با اضطراب.....
۳۶۲	پیوست ی: چگونه با افکار اضطرابی کنار بیاید.....
۳۷۲	نمایه.....
۳۷۷	منابع.....

www.abadisteb.pub

فصل ۲: اضطراب، به عنوان یک راهبرد انطباقی

چرا ما این قدر مضطربیم؟

ما باهوش ترین موجود زنده هستیم (یا حداقل دوست داریم این گونه فکر کنیم). بیش از هر حیوان دیگر، می توانیم منطقی فکر کنیم، یک موقعیت را به صورت واقع بینانه ارزیابی کنیم و در مورد آن تصمیم گیری کنیم و بهترین راه ممکن از بین راه های مختلف را برای انجام آن انتخاب کنیم. پس چرا اضطراب که تا این اندازه غیر منطقی است، ما را کنترل نمی کند؟ چرا نمی توانیم از هوش فوق العاده خود استفاده کنیم و ببینیم که همه چیز در بیشتر مواقع درست خواهد شد و ما هستیم که آن را بزرگ کرده ایم؟ به نظر می رسد که انحصار خانواده و دوستان ما به سادگی می توانند نگرانی های ما را ارزیابی کنند. آن ها می دانند تا چه زمانی از مسیر درست خارج می شویم و به ما این اطمینان را می دهند که لازم نیست نگران باشیم، اگرچه این کار تقریباً هرگز کمکی به ما نمی کند. می دانیم که آن ها درست می گویند، چرا که تصویر آن ها از وضعیت، واقعی تر از تصویر ماست، اما اضطراب ما کمتر نمی شود. مثل این است که مغز ما به گونه ای سیم کشی شده است که حقایق عقلانی و منطقی را نادیده بگیرد.

در واقع به نظر می رسد که عقل و ذهن ما دائماً مشغول ساختن اضطراب های جدید است. ما به طرز فوق العاده ای سناریوهای فاجعه آمیز می سازیم: برای مثال، شرمنده کردن خود در منظر عموم، برآورده نکردن انتظارات و استانداردهای خود، بیمار شدن، مردود شدن در امتحانات، فروپاشی کردن، آلوده شدن، اشتباه کردن و تقریباً هر چیزی که بتوانیم در موردش فکر کنیم. خیر سرمان انگار باهوش ترین موجود زنده هستیم. دائماً به آینده سر می زنیم و تصور می کنیم که مردم

به چه فکر می‌کنند و چه مشکلی می‌تواند پیش بیاید. وقتی این حالت برای مدت طولانی ادامه یابد، به عقلانیت خودمان شک می‌کنیم. فکر «آیا دارم دیوانه می‌شوم؟» اغلب نمایان می‌شود، گاهی اوقات هم به دنبالش این فکر می‌آید: «اگر دیوانه شوم، خودم می‌توانم آن را تشخیص دهم؟»

یکی از ویژگی‌های قابل توجه این فرآیند، این است که به صورت بی‌امان تکرار می‌شود. هنگامی که تحت سلطه اضطراب قرار می‌گیریم، به نظر می‌رسد که ذهن مان هفت‌روز هفته و بیست‌وچهار ساعت شبانه‌روز کار می‌کند و هرگز زمان استراحتی برای خود در نظر نمی‌گیرد. ما نمی‌توانیم فرآیند تفکر را متوقف کنیم. این کار باعث تولید اضطراب بیشتر و بیشتری می‌شود، مانند یک ماشین که سوئیچ آن گیر کرده باشد. حتی زمانی که می‌خواهیم استراحت کنیم یا مدتی استراحت کنیم و یا اصلاً می‌خواهیم که هیچ کاری انجام ندهیم، ذهن ما در دست‌های ما سیر می‌کند. ذهن ما به اندازه‌ای اضطراب ایجاد می‌کند که تمامی لذت‌های اطرافتان در دید ما محو می‌شوند. اوضاع هر چقدر هم که خوب باشد، زندگی هر چقدر هم در دست‌داشتنی باشد، ما آنقدر در مورد گذشته و آینده اضطراب داریم که آن‌ها را نمی‌بینیم.

اعتقاد داریم که این نگرانی‌ها مهم هستند و ما نیاز داریم که نگران باشیم، بنابراین همه انرژی و تمرکز خود را روی این کار می‌گذاریم. از آنجا که دائماً به مشکلات احتمالی و راه‌حل‌های ممکن برای هر کدام فکر می‌کنیم، این احساس سر ما به وجود می‌آید که باید همه چیز را به‌طور جدی و کامل بفهمیم. فکر می‌کنیم باید به آن ذهن مان به ما می‌گوید توجه کنیم تا بتوانیم از فجایع جلوگیری کنیم و زندگی خوبی داشته باشیم. متأسفانه، به نظر می‌رسد این ایده بیشتر یک «خیال خام» باشد. اضطراب‌ها و نگرانی‌های ما هرگز ما را به سمت یک زندگی بهتر هدایت نمی‌کنند. آن‌ها هرگز آن سیستم جستجوی قابل‌اعتمادی که ما می‌خواهیم، نیستند. در عوض، تمام چیزی که از آن‌ها بر می‌آید، این است که رفتار ما را نامناسب‌تر کنند، خواب ما را مختل کنند، ما را در تضاد با دیگران قرار دهند، گزینه‌های ما را در زندگی محدود کنند، دیدگاه ما را دائماً تیره‌وتار کنند و خلاصه این‌که بر رنج‌های ما بیافزایند.

چه می‌شد اگر همه این اضطراب‌ها و نگرانی‌ها متوقف می‌شدند؟ چه می‌شد اگر می‌توانستیم آرامش داشته باشیم و با خودمان آشتی کنیم و از آنچه زندگی برای ما به ارمغان می‌آورد، راضی باشیم؟

برای پاسخ به این سؤال، توجه شما را به یک گربه خانگی معطوف می‌کنم.

به نظر می‌رسد که گربه، یک زندگی به دور از نگرانی دارد. او می‌خورد، می‌خوابد، بازی می‌کند و در نور آفتاب با آن آرامش ناگسستنی‌اش، حمام آفتاب می‌گیرد. او از بی‌خوابی رنج نمی‌برد. او در بستر نمی‌نشیند تا در مورد همه کارهایی که روز بعد باید انجام دهد، فکر کند. او در مورد تعاملش با انسان‌ها و یا گربه‌های دیگر نشخوار فکری نمی‌کند و به این فکر نمی‌کند که رفتارش در روز قبل مناسب بوده یا خیر. او قطعاً در مورد انتظارات ما انسان‌ها از او نگران نیست. تا زمانی که «شرایط فعلی»، آرام و راحت است، او هم خوشحال است. بعضی وقت‌ها به این آرامش فراگیر او حسادت می‌کنم.

البته تکامل، گربه را برای زندگی‌اش آماده کرده است. گربه‌ها حدود ۱۲ میلیون سال بر روی زمین زندگی کرده‌اند، بدون آن‌که هیچ تغییر قابل توجهی در ظاهر و یا عملکردشان ایجاد شده باشد. آن‌ها خود را با یک زندگی ساده مبتنی بر شکار حیوانات دیگر و تولیدمثل تطابق داده‌اند. دستورالعمل تکاملی برای یک گربه شامل چند فکر بسیار ساده است که هیچ‌کدام منجر به اضطراب نمی‌شود: این چیز خوشمزه است، این مسیر به غذا منتهی می‌شود، این مال من است و الان چه کار کنم. گربه‌ها یک فرمول ساده دارند: «ماده را پیدا کنند، بکشند و بخورند» یا «گربه‌های دیگری را پیدا کنند، تصمیم بگیرند که آن‌ها دوست هستند یا دشمن، سپس یا با آن‌ها بجنگند و یا بازی کنند و یا رابطه جنسی داشته باشند» یا «محل زندگی انسان‌ها را پیدا کنند، در برابر آن‌ها نرمش و میومیو کنند تا به آن‌ها غذا بدهند». زندگی برای آن‌ها خیلی ساده است. اگر شما در هر لحظه، فقط از روی گزینه‌ها انتخاب کنید، احتمالاً مشکلی نخواهید داشت. گربه‌ها که این‌طور هستند.

انسان‌ها، البته داستان دیگری دارند.

ما عصبی هستیم و مدت زیادی است که زندگی می‌کنیم. به لطف مهارت‌های مفهومی و زبانی پیشرفته، ما توانایی به یاد آوردن گذشته و پیش‌بینی آینده را داریم. ما می‌توانیم در مورد چیزهایی فکر کنیم که اتفاق نیفتاده‌اند و یا ممکن است هرگز رخ ندهند، اما می‌توانند رخ دهند. ما می‌توانیم تصور کنیم که مردم در مورد ما چه فکری می‌کنند و این افکار چه تأثیری بر موفقیت‌های آینده ما می‌گذارند. ما می‌توانیم به فکر فرو برویم که آیا در هفته گذشته به کسی توهین کرده‌ایم یا نه. ما می‌توانیم در مورد آماده نبودن، در مورد اشتباه کردن و در مورد کارهای ناتمام نگران باشیم. ما در رختخواب دراز می‌کشیم و به این فکر می‌کنیم که چرا نمی‌توانیم بخوابیم؟ و یا منظور سوزان از