

در دام ذهن مقلد

چگونه چرخه ترس و نگرانی را متوقف کنیم؟

جنیفر شنون

مترجم: هاله نادری



سرشناسه: شانون، جنیفر

Shannon, Jennifer

عنوان و نام پدیدآور: در دام ذهن مقلد: چگونه چرخه ترس و نگرانی را متوقف کنیم؟

جنیفر شنون؛ مترجم هاله نادری.

مشخصات نشر: تهران: ترنگ، ۱۳۹۹.

مشخصات ظاهری: ۲۴۹ ص.

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۶۸۳۸۷-۶

وضعیت فهرست نویسی: فیفا

یادداشت عنوان اصلی: Don't feed the monkey mind : how to stop the cycle of anxiety, fear & worry, [2017].

عنوان دیگر: چگونه چرخه ترس و نگرانی را متوقف کنیم؟

عنوان دیگر: در دام ذهن مقلد: چگونه چرخه اضطراب، ترس و نگرانی را متوقف کنیم.

موضوع: شناخت درمانی -- به زبان ساده

Cognitive therapy -- Popular works: موضوع:

موضوع: اضطراب

Anxiety: موضوع:

موضوع: اضطراب -- اختلالات -- درمان

Anxiety disorders -- Treatment: موضوع:

شناسه افزوده: نادری، هاله، ۱۳۶۱-، مترجم

رده بندی کنگره: RC۵۳۱

رده بندی دیویی: ۱۵۲/۴۶

شماره کتابشناسی ملی: ۷۳۳۳۱۲۷



در دام ذهن مقلد

چگونه چرخه ترس و نگرانی را متوقف کنیم؟

جنیفر شنون

مترجم: هاله نادری



نشر ترنگ



nashretorang



www.nashretorang.com

(این کتاب با کاغذ حمایتی منتشر شده است)



نشر ترنگ



در دام ذهن مقلد

چگونه چرخه ترس و نگرانی را متوقف کنیم؟

جنیفر شنون

ترجمه: هاله نادری

ویراستار: رضا مسلمی

حروف چین و صفحه آرا: نشر ترنگ

لیتوگرافی و چاپ: پردیس دانش

نوبت چاپ اول: ۱۴۰۱

تیراژ: ۵۰۰ نسخه

قیمت: ۸۵۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۶۸۳۸۷-۶

نشانی انتشارات: خیابان انقلاب، خیابان روانمهر، کوچه دولتشاهی، پلاک ۵، طبقه اول

تلفن: ۰۹۱۹۹۶۴۶۲۲۴ همراه: ۶۶۴۰۳۵۲۰ / ۶۶۴۷۰۳۷۶

حق چاپ محفوظ است

nashretorang@gmail.com



فهرست

فصل ۱	
درک تهدید	۱۷
فصل ۲	
سه فرضیه	۳۳
فصل ۳	
تغذیه میمون	۵۳
فصل ۴	
بازی ایمن	۶۹
فصل ۵	
جهان گرد است	۹۳
فصل ۶	
احساسات ضروری	۱۱۵
فصل ۷	
نجوای میمون	۱۳۵

فصل ۸

هدف و برنامه‌ریزی ۱۵۱

فصل ۹

کاهش خطرپذیری ۱۶۵

فصل ۱۰

تمرین تحسین و تمجید ۱۸۹

فصل ۱۱

زندگی در حال گسترش ۲۰۷

● دکتر رید ویلسون، نویسنده کتاب خاموش ساختن صداها/های
آزادمنده ذهن:

«اگر قصد تغییر شرایط اضطراب آور خود را دارید، کتابی بهتر از
در دام ذهن مقلد پیدا نخواهید کرد. جنیفر شانون به شما کمک خواهد کرد
تا از نگرانی های وحشت آور فاصله بگیرید، این کتاب هم چنین چگونگی
بازگشت به زندگی مطلوب و دوست داشتنی تان را به شما می آموزد.»

● دکتر دیوید کاربونل، روان شناس ساکن شیکاگو، متخصص درمان
ترس و فوبیا، نویسنده کتاب های ترفندهای نگرانی و کتاب کار حملات
اضطرابی:

«کتاب حاضر برای افرادی که به رام ساختن اضطراب و غم های
سرکش خود تمایل دارند، جواهری ارزشمند است. جنیفر شانون استعاره
ساده میمون ذهن را در نظر گرفته است و با افکار و گام هایی ساده به آن
واقعیت می بخشد. به زبان ساده، در این کتاب، مجموعه ای جامع از
مراحل مشخص وجود دارد که باعث می شود دوره اضطراب سپری و
پس از آن محو گردد. جنیفر شانون بهترین روش های شناختی-رفتاری و

روش درمانی مبتنی بر تعهد و پذیرش (ACT) را در هم آمیخته است تا بتواند سهم به سزایی در ادبیات خودیاری داشته باشد. با مطالعه این کتاب قادر خواهید بود به جای نگرانی‌ها و ترس‌هایی که تمرکزتان را مختل کرده است، توان و تمرکز خود را بر زندگی‌تان معطوف سازید. بدون شک، متخصصان روان‌درمان‌گری نیز این روش را مفید خواهند یافت. من آن را به شدت توصیه می‌کنم!»

● دکتر دنیس گرینبرگر، نویسنده همکار در نگارش کتاب *آنجا که عقل حاکم است*:

«در *دام ذهن مقلد* کتابی صریح است که درک آن نیز بسیار ساده است. این کتاب ترفندهای ساده و قدرتمندی را برای مهار ترس و نگرانی‌هایتان به شما آموزش می‌دهد. جنیفر شانون نحوه دگرگون ساختن زندگی به وسیله بیرون آوردن میمون از ذهن را به شما می‌آموزد.

کتاب *در دام ذهن مقلد* با شرح مختصری از نگرش‌های اساسی و عادات ذهنی آغاز شده است که اضطراب را در ذهن تثبیت می‌کند. این کتاب به منظور غلبه اصولی بر اضطراب، مجموعه‌ای از تغییرات واضح و مختصر در استراتژی‌های ذهنی و رفتاری را دنبال می‌کند. مفهوم میمون ذهن، مفهومی شایسته و بدیع است. نکاتی که نویسنده طرح کرده و نیز اشاراتی به داستان شخصی وی باعث می‌گردد که این کتاب برای همه خوانندگان مناسب باشد».

پیش‌گفتار

به نظر شما چه عواملی در تأثیرگذاری کتاب‌های خودیاری دخیل است؟ در تمام این سال‌ها در جست‌وجوی پاسخی برای این پرسش بودم و اکنون آن‌را در این کتاب یافته‌ام. مهارت اصلی، برای پاسخ به این سؤال، دربرگیرنده سه بخش اساسی است: دانش تخصصی و درکی عمیق و فراتر از تخصص در ارتباط با موضوع _ برای مثال، موضوع مورد بحث در این کتاب «اضطراب» _ و راه‌های مقابله با آن.

جنیفر شانون اذعان می‌دارد که با نحوه مقابله با این موضوع به خوبی آشنا است. وی از طریق مقابله شخصی با اضطراب و سال‌ها تمرین تخصصی، به نتایجی دست یافته‌است که مشتاقانه با خوانندگان این کتاب به اشتراک می‌گذارد. پیام او، در این زمانه، برای جامعه سراسر اضطرابی که در آن زندگی می‌کنیم، کاملاً مناسب است.

جنیفر، در کتاب سوم خود، درباره مشکل اضطراب و درمان آسان آن با زبانی ساده و الهام‌بخش شرحی منحصر به فرد می‌دهد. استعاره اصلی او از منبع اضطراب _ میمون ذهن _ استعاره‌ای کهن است، اما در دستان توانمند او تازه و بدیع به نظر می‌رسد. او در فصل اول، سه ترفند اصلی میمون ذهن

را معرفی می‌کند. کتاب از این قسمت آغاز می‌شود و به توصیف مجموعه استراتژی‌هایی می‌پردازد که می‌توانید برای شکست چرخه اضطراب و آرام‌ساختن موجود شکننده درونتان از آن استفاده کنید.

چنین تصور نکنید که جنیفر به این دلیل استراتژی‌های مدیریت اضطراب را به روشی سرگرم‌کننده و قابل دسترسی ارائه می‌دهد که قدرت کم‌تری دارند. پژوهش‌هایی که در طی مدت بیش از سی سال انجام پذیرفته است به خوبی نشان می‌دهد که این تکنیک‌ها طبل‌هایی توخالی نیست.

پیام روشن و منسجم این کتاب، به شما در غلبه بر هر نوع اضطراب کمک خواهد کرد. اگر اضطراب آزارتان می‌دهد، قطعاً این کتاب یاریتان خواهد کرد. نویسنده این کتاب بر میمون ذهن خود تسلط یافته است و اکنون قصد دارد شما را در انجام این کار یاری دهد.

دکتر مایکل تامپکینز

مقدمه

کتاب حاضر، تمامی آنچه را که باید برای کاهش اضطراب، نگرانی و استرس بدانید، به روشی واضح، جالب و به یادماندنی، به شما نشان می‌دهد.

آنچه گفته شد، وعده‌ای جسورانه است و من درباره آن بسیار جدی و سخت‌گیر هستم. یکی از دلایلی که موجب شد خود را در نگارش این کتاب صاحب صلاحیت بدانم این است که من درمان‌گری متخصص هستم که در زمینه اختلالات اضطرابی سابقه بیست‌ساله دارم. ویژگی دیگر من این است که از سیستم عصبی آرام و آسان‌گیر بهره‌ای ندارم. من نیز مانند شما در مقابله با اضطراب و نگرانی سردرگم می‌شوم.

تا آن‌جا که به یاد دارم، در کودکی همیشه مضطرب بودم؛ هرچند، جزئیات وحشتناک کابوس‌های مزمن، معده‌دردهای عجیب و نگرانی‌های بی‌پایانم را در این کتاب نادیده خواهم گرفت. در زمان جوانی‌ام، برای درمان اضطراب به یک درمان‌گر مراجعه کردم. گرایش تخصصی درمان‌گر من «روان‌پویشی» بود که معمولاً تحت عنوان «گفتاردرمانی» شناخته می‌شود و بر این فرضیه مبتنی است که ریشه تمام مشکلات ما در کودکی است و زمانی که از آن‌ها آگاه شویم طبیعتاً بهبود خواهیم یافت. پس از چند جلسه، من و روان‌درمان‌گر به این تئوری دست یافتیم که این اضطراب

از رابطه با پدرم نشأت می‌گیرد و ترس از قضاوت و انتقاد پدرم باعث ایجاد اضطراب در من شده بود (پدرم همیشه از من انتقاد می‌کرد و رابطه نزدیکی با من نداشت). این بینش و دیگر موارد مشابه، آرامش را به من هدیه داد و این حس خوب را به من القا کرد که من دلیل اضطراب‌های خود نبوده‌ام. با این حال، اضطراب من هم‌چنان ادامه یافت.

سال‌ها بعد، مدتی پس از تولد اولین فرزندم، مکس، دچار حمله اضطرابی شدم. اگر دچار این حمله شده‌باشید (تقریباً ۵۰٪ از جمعیت بزرگسالان، حداقل یک‌بار حمله اضطرابی را تجربه می‌کنند) می‌دانید که وقتی می‌گویم این حملات واقعاً وحشتناک است، منظورم چیست. بدنم به واسطه آن ترس ویران‌گر، فلج می‌شد، قلبم شدیداً می‌تپید و تقریباً بلافاصله دچار اسهال می‌شدم. اختلال بینایی و شنوایی را تجربه می‌کردم و همه چیز به نظرم غیر واقعی می‌رسید.

این حملات در طول روز به صورت کاملاً تصادفی بروز و گاهی نیمه‌شب از خواب بیدارم می‌کرد. فکر می‌کردم که شاید در آستانه دیوانگی هستم. باید از فرزندم مراقبت می‌کردم و در آغاز فعالیت حرفه‌ای خود به عنوان یک درمان‌گر بودم. از این‌که این حملات باعث ایجاد مشکل در مسایل مهم زندگی‌ام _خانواده و شغلم_ شوند، هراس داشتم. می‌دانستم که به کمک نیاز دارم.

با کمک روان‌درمان‌گر جدیدم به این نتیجه رسیدیم که احتمالاً پذیرش مسئولیت نوزاد، عامل اصلی برانگیخته شدن اضطرابم بوده است. دریافتیم که گذشته من مرا در برابر اضطراب آسیب‌پذیر کرده است. از این‌رو، بار دیگر، به بینش و آگاهی در این زمینه دست یافتم. اما مسأله این‌جا بود که حملات هم‌چنان ادامه داشت.

از این روان‌درمان‌گرم پیشنهاد کرد که «آرامش‌درمانی» به من کمک خواهد کرد. بنابراین، خود را متعهد می‌ساختم که هر روز تمرین آرامش داشته‌باشم. به صورت مداوم نوارهای آرامش‌درمانی را یکی پس از دیگری امتحان می‌کردم و فکر می‌کردم که نوار بعدی قطعاً کارساز است. اما هیچ‌گونه تغییری در من به‌وجود نمی‌آمد. شخصی را پیدا کردم که شیوه «بیوفیدیک» را آموزش می‌داد. بیوفیدیک، نوعی تمرین تمدد اعصاب است که در آن فرد به دستگاهی متصل می‌شود که آرام‌ساختن فوری بدن خود را به او آموزش می‌دهد. در انجام این کار انگیزه بسیاری داشتم، اما هنوز هم حملات اضطرابی را تجربه می‌کردم.

ناامید شده بودم. هرکاری انجام می‌دادم تا دریابم که چرا این اتفاق برای من افتاده تا بتوانم با آن مقابله کنم و هرچه تلاش می‌کردم تا مانع از این حملات شوم، بی‌فایده بود. از این‌رو، در مورد انتخاب حرفه‌ام دچار شک و تردید شدم. با خود فکر می‌کردم وقتی قادر به کمک به خودم نیستم، چگونه می‌توانم به دیگران کمک کنم.

روزی در کتاب‌فروشی محل زندگی‌ام مشغول بررسی کتاب‌های داخل قفسه بودم که عنوان کتابی به نام وحشت نکنید نوشته رید ویلسون توجه مرا به خود جلب کرد. کتاب را خریدم و از همان‌جا شروع به مطالعه آن کردم و پس از چند دقیقه در حالی به خود آمدم که در راهرو ایستاده بودم و از سر شوق و آرامش، اشک از چشمانم جاری بود. بالاخره کسی را پیدا کرده‌بودم که رنجم را درک می‌کرد.

آن‌چه از کتاب ویلسون دریافتم این بود که دلیل ایجاد حملات اضطرابی در من، به اندازه نحوه واکنش من به آن دارای اهمیت نبود. در واقع، تلاش‌های من در جهت رفع مشکل _بررسی، درک و تلاش برای

رهایی از آن با یادگیری آرامش - اوضاع را بدتر می‌کرد. باید عکس‌العمل کاملاً متفاوتی نسبت به آن حملات از خود نشان می‌دادم. زمانی قادر به درمان خود گشتم که آموختم باید موضع متفاوتی نسبت به حملات اضطرابی داشته باشم.

مطالعه کتاب وحشت نکنید اولین مرحله از درمان رفتاری - شناختی من بود. در این روش درمانی، علل به وجود آمدن و پیشرفت مشکلاتی که باعث بروز اختلال می‌شوند، چندان مهم نیست، بلکه آنچه باعث ادامه این حملات می‌شود دارای اهمیت است. با الهام از تجربه شخصی خودم و با مشورت با برخی از بهترین درمان‌گران CBT در این زمینه، آموزش را از طریق کتاب و شرکت در برخی کارگاه‌ها از سر گرفتم. تغییر گرایش حرفه‌ای من به CBT، باعث اثربخشی درمان و رضایت شغلی بی‌حد و حصری در من شد.

چندی پس از آن، که به حرفه‌ام اشتغال یافتم، دریافتم که تمرکز بر آنچه که به مشکلات دامن می‌زند، نه تنها برای برطرف ساختن انواع اضطراب و افسردگی مؤثر نیست، بلکه برای خود شکوفایی و زندگی بهتر نیز اثری ندارد. اگر بخواهید خود را از یک مشکل خاص - مانند حملات اضطرابی من - رهایی ببخشید، یا بخواهید زندگی شادتر، موفق‌تر و آرام‌تری داشته باشید، ابزارهای استفاده در هر دو مورد یکسان است.

من اغلب به مراجعه‌کنندگانی که از اختلالات اضطرابی رنج می‌برند می‌گویم که بسیار خوش اقبال هستند. خوش اقبالی آن‌ها به این معنا است که برخلاف اکثر افرادی که اضطرابشان قابل تحمل است، اضطراب آن‌ها

به اندازه‌ای است که نمی‌توان آن را نادیده گرفت. هم‌چنین، باید به این نکته توجه داشت که انگیزه آن‌ها برای کمک گرفتن از دیگران بیش‌تر است. آن‌چه به آن‌ها آموزش می‌دهم نه تنها به کاهشِ اضطراب آن‌ها کمک می‌کند بلکه یاری‌دهنده آن‌ها در رفع تمامی مشکلاتشان در آینده است.

آیا شما نیز انگیزه تغییر دارید؟ اگر پاسختان مثبت است، این کتاب را مطالعه کنید! هر آن‌چه را که نیاز به دانستن آن دارید، در این کتاب وجود دارد.