

۱۵ ۴۱۴۸۱

نویسنده: یو ایسیت

مترجم:
اعظم جوزدانی



راهنمای پیشرفته برای
مهار حملات اضطراب

نشر سیزده



۱۰	مقدمه
۱۴	چگونه از این کتاب استفاده کنیم؟
۱۵	شما و "میولا"
۴۰	نابودگران "میولا"
۶۴	"میولا" این است
۷۶	آلبوم خانوادگی "میولا"
۹۴	موقعیت‌های زندگی
۱۱۴	"میولا" را اندازه کنید
۱۲۶	من "میولا" هستم!

مهم‌ترین چیزی که با عبور از حملات اضطراب و نگارش کتاب «من و زندگی با هیولای درون» یاد گرفتم، این بود که هنوز باید چیزهای زیادی یاد بگیرم.

هرچند هیولا یا کامل‌تر بگویم حملات اضطراب از حمله به زندگی من دست کشیده بود، هنوز هم گاهی اوقات غرولندهایش به طرز ناراحت‌کننده‌ای زیاد می‌شد.

من کاملاً یاد گرفته بودم که هر از چند گاهی باید با آن روبرو شوم و به زندگی‌ام ادامه دهم. بهتر است بگویم من از زندگی با «هیولای درون» پیش‌تر رفته و به زندگی با «هیولای درون» رسیده بودم، اما نهایتاً در عمق وجودم راضی نبودم.

با خودم گفتم مطمئناً اگر توانسته‌ام فقط به کمک قدرت فکر، بدترین و شدیدترین فشارهای هیولا را مهار کنم، پس باید راهی هم برای از بین بردن بقایای هیولا وجود داشته باشد!

بنابراین شروع به مراقبت و دیده‌بانی دقیق تر هیولا کردم. جالب این است که متوجه شدم هیولا بیشترین سروصدا را وقتی به راه می‌اندازد که من با چالشی جدید، موقعیتی متعارض یا تصمیمی بزرگ روبه‌رو هستم یا وقتی که نیرویم را از دست داده‌ام؛ به عبارت دیگر وقت‌هایی که عزت نفسم دست‌خط قرار دارد.

واضح بود کسب تجربه‌ای از آن من با او روبه‌رو بودم، هنوز باید چیزهایی یاد می‌گرفت. یقیناً من قوی بودم. من دوام آورده بودم، قادر به انجام کارهایم بودم و عموماً خوب بود، ولی آیا به تمامی از زندگی لذت می‌بردم؟ واقعاً نه! من فقط اشکم با آن کنار می‌آمدم.

من قبل از هیولا نشان داده بود که بی‌ثبات و متزلزل است، اما من فقط همین من را می‌شناختم و به بازگشت به الگوهای قدیمی و استفاده از آن‌ها به عنوان نقطه‌ای عطف ادامه می‌دادم. پس چطور می‌توانستم راهی پیدا کنم که آن من قوی، مطمئن و گاه خدای خدایان باشم؟ خطوط راهنما چه بودند؟ من دائم به خود ضربه زدن را متوقف کرده بودم، ولی زندگی به ایجاد چالش‌های جدیدی ادامه می‌داد که برای مواجهه با آن‌ها فقط چند قانون قدیمی بلد بودم. راه حل چه بود؟

جالب اینجاست که راه حل درون خود مشکل قرار داشت!

آهسته آهسته شروع به درک این موضوع کردم که اگرچه من و هیولا یک روح مشترک داریم، اما هیچ وقت با یکدیگر به صلح نرسیده ایم. هیولا مستأجری یاغی بود که من ترجیح می دادم بیرونش کنم؛ بنابراین مادامی که نبرد ادامه داشت (حتی اگر کشمکش های گاه و بیگاه بوده باشد) من همچنان بازنده بودم.

و حالا سرنخ آخر! من باید دید جدیدی نسبت به هیولا پیدا می کردم و آن نسبت به این موضوع بود که هیولا در واقع در خدمت رسیدن به یک هدف بود! هیولا کلید تغییری بود که من باید در خودم ایجاد می کردم!

آن وقت بود که دست از کنار آمدن با او برداشتم و شروع کردم به متعهد شدن به زندگی و وارد فرایند آهسته (و گاهی اوقات ناامیدکننده)ی آموختن درباره ی خدمت شدم.

«من ولدت زندگی با هیولا» نتیجه ی همین جستجو در درون خویش است؛ جایی که ترس، تبدیل به ابزاری برای آموختن، رشد و تغییر می شود. این کتاب شامل ایده ها، چستی ها، تمرین ها و قواعدی است که به من نه فقط برای بیرون رفتن از گردال اضطراب، بلکه برای پیشرفت و رسیدن به دیدی روشن نسبت به جهان و نقش من در آن، کمک کرده اند.

من این کار را به تنهایی انجام ندادم. در تمام طول راه، افرادی وارد

زندگی من شدند تا یک لغت یا یک ایده را سر جایش قرار دهند، دستی آرامش بخش به من بدهند، عملی غیر خودخواهانه انجام دهند، با ملایمت چیزی را یادآوری کنند یا آزمایشی بزرگ باشند که بعضی از آن‌ها را همان موقع درک کردم و قدر بعضی دیگر را بعداً دانستم.

اکنون برای آنکه بخشی از تلاش آن‌ها را تلافی کنم، این فرصت را دارم که هرچه را می‌توانم برای کمک به تک تک شما در پیدا کردن راهتان در زندگی ارائه و عرضه کنم.

برای همه‌ی شما آنچه را هیولایم به من داد، آرزو می‌کنم؛ یعنی فرصتی برای رشد کردن و رسیدن به زندگی بهتر از قبل و مجالی برای اینکه بهترین فردی که می‌توانید باشید!



بو ایسبت