
کاهش اضطراب در ۳۰ روز

هاریز دنیلز

ترجمه

زهرا رضائی

www.ketab.ir



انتشارات پدینا

Padina Publication

سرشناسه	: دانیلز، هارپر
	Daniels, Harper
عنوان و نام پدیدآور	: کاهش اضطراب در ۳۰ روز / هارپر دانیلز؛ ترجمه زهرا رضائی.
مشخصات نشر	: تهران: پادینا، ۱۴۰۱.
مشخصات ظاهری	: ۷۲ص: ۱۴/۵×۲۱/۵ س.م.
شابک	: 978-622-294-238-0
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
یادداشت	: عنوان اصلی: 30 days to reduce anxiety.
موضوع	: اضطراب Anxiety
	: اضطراب -- درمان Anxiety -- Treatment
شناسه افزوده	: رضائی، زهرا، ۱۳۶۷-، مترجم
رده بندی کنگره	: BF۵۷۵
رده بندی دیویی	: ۴۶/۱۵۲
شماره کتابشناسی ملی	: ۸۸۶۰۷۶۴

کاهش اضطراب در ۳۰ روز

ترجمه: زهرا رضائی



ناشر: انتشارات پادینا طراحی جلد و صفحه آرایی: انتشارات پادینا، نوبت چاپ: اول (۱۴۰۱)
 شمارگان: ۱۰۰۰ جلد شابک: ۰۰-۲۳۸-۲۹۴-۶۲۲-۹۷۸ چاپ و صحافی: سامان قیمت: ۵۰ هزار تومان
 میدان انقلاب، ابتدای کارگر جنوبی، کوچه رشتگی پلاک ۷، واحد ۳، انتشارات پادینا
 تلفن: ۷۷۴۲۱۷۵۷ و ۱۷-۶۶۹۴۹۱۱۵ (۰۲۱) همراه: ۰۹۰۳۵۰۸۸۳۸۱
padina.pub@gmail.com www.padinapub.com insta:@padinapublication

فهرست

۵	پیشگفتار
۱۱	روز اول
۱۳	روز دوم
۱۵	روز سوم
۱۷	روز چهارم
۱۹	روز پنجم
۲۱	روز ششم
۲۳	روز هفتم
۲۵	روز هشتم
۲۷	روز نهم
۲۹	روز دهم
۳۱	روز یازدهم
۳۳	روز دوازدهم
۳۵	روز سیزدهم
۳۷	روز چهاردهم
۳۹	روز پانزدهم
۴۱	روز شانزدهم
۴۳	روز هفدهم
۴۵	روز هجدهم
۴۷	روز نوزدهم
۴۹	روز بیستم
۵۱	روز بیست و یکم
۵۳	روز بیست و دوم
۵۵	روز بیست و سوم

پیشگفتار

اگر درگیر اضطراب هستید، شما تنها نیستید. در جامعه‌ای که ارضای فوری نیازها، نتایج سریع، پاسخ‌های سریع، حرص، رژیم کافیین دار، شکر، الکل و خیلی تغییرات ذهنی و جسمی دیگر برانگیزاننده افراد است، فرار کردن از تله اضطراب تقریباً غیرممکن است. حتی تکنولوژی‌هایی که برای راحت‌تر کردن زندگی مان طراحی می‌کنیم، در حال تبدیل شدن به ابزارهایی هستند که تنش و نگرانی را ایجاد می‌کنند از جمله همین موبایلی که شده جزء لاینفک زندگی ما. تقریباً همه افراد اطراف شما خواستار سرعت، لذت فوری و کمال طلب هستند و نتیجه این است که اضطراب رو به افزایش و گریز از آن تقریباً غیر ممکن است. کتابی که در دست شماست با برنامه ۳۰ روزه ذهن آگاهی به شما کمک می‌کند که اضطراب را کاهش داده و بتوانید به بهترین شکل ممکن در لحظه حال زندگی کنید و بیش از این در دام اضطراب نمانید.

برای هدف این کتاب، اجازه دهید اضطراب را تعریف کنیم: اضطراب عبارت است از چسبیدن به یک الگوی فکری نگران کننده، که بوسیله وابستگی به دستاوردهای آینده شرطی شده است. اگر این تعریف

کاهش اضطراب در ۳۰ روز

پیچیده است، اضطراب را به هر صورتی که مایل هستید تعریف کنید، تا زمانی که متوجه شوید نوعی چسبندگی به الگوهای فکری گوناگونی است که مربوط به آینده است. به عبارت دیگر، شما نمیتوانید در مورد گذشته یا لحظه حال نگران باشید. شما فقط نگران چیزی هستید که ممکن است در آینده دور یا نزدیک اتفاق بیفتد یا اتفاق نیفتد.

اضطراب می‌تواند حسی قدرتمند و حاد در لحظه حال باشد مانند احساس تنش و نگرانی، اما دلیل ریشه‌ای آن نگرانی در مورد اتفاق افتادن یا اتفاق نیفتادن چیزی در آینده است. اضطراب یک مسئله در رابطه با نگرانی از آینده است که با جمله‌هایی از این قبیل آشکار می‌شود: «اگر نتوانم انعامش دهم چه؟» «اگر این اتفاق نیفتد چه می‌شود؟» «اگر اتفاق بیفتد و بدتر شود چه می‌شود؟» «آیا خوب می‌شوم؟» «اگر هیچ چیز تغییر نکند چه می‌شود؟» و...

شما در حین مطالعه کتاب حاضر و با این برنامه ذهن آگاهی متوجه خواهید شد که عبارت‌هایی از این قبیل دروغی بیش نیستند و پایه و اساس منطقی ندارند و بیشتر یادگیری و بعثت تکرار به آنها عادت کرده‌اید. شما از این به بعد مجبور نیستید به نیاز بی اساس و به عجله و نگرانی بچسبید.

شما با همراهی این کتاب در صفحات بعدی شامل یک برنامه ۳۰ روزه ذهن آگاهی (که تشکیل شده از دروس و تمرین‌های خاص) یاد

کاهش اضطراب در ۳۰ روز

خواهید گرفت که چگونه به الگوهای فکری، احساسی و وابستگی‌هایی که باعث گرفتار شدن شما در اضطراب شده است، غلبه کنید. اگرچه این دروس و تمرین‌ها می‌تواند برای هر عادت یا وابستگی بیمارگونه به کار گرفته شود که به طور اختصاصی روی تجربه اضطراب متمرکز می‌باشد.

بعضی از خوانندگان بسیار سریع به عاداتها و وابستگی‌های قدیمی غلبه می‌کنند و افکار مهلک و زیان‌آور را رها می‌کنند و بعضی دیگر به آرامی و آهستگی بر اضطراب غلبه می‌کنند. در هر دو حالت، اگر برنامه را دنبال کنید، شاهد ضعیف شدن اثرات اضطراب خواهید بود. لطفاً پیشرفت تان در برنامه را قضاوت نکنید، چون این برنامه یک مسابقه نیست و هدفی تعیین نشده است که شما برای دستیابی به آن تلاش کنید. اجازه دهید افکار، احساسات، عادت‌ها و وابستگی‌های ناتوان‌کننده، در کل مسیر مطالعه و انجام تمرینات، از شما دور باشند.

نیازی نیست که روزهای تمرین را به ترتیب انجام دهید یا نسبت به انجام موفقیت‌آمیز دروس و تمرینات وسواس به خرج دهید. چیزی تحت عنوان اجرای موفقیت‌آمیز در مورد این برنامه وجود ندارد. حرف آخر دیدن به معنای مشاهده گری و شاهد بودن یا بیداری و هوشیاری و در زمان حال حاضر بودن، در لحظه اکنون و مکان اینجا است و این از طریق موفقیت، اجبار، فشار، تقلا یا رقابت به دست

کاهش اضطراب در ۳۰ روز

نمی‌آید. آرام باشید و برنامه را دنبال کنید، در نهایت اضطراب شما کاهش پیدا می‌کند.

همچنین متوجه خواهید شد که ذهن آگاهی، سکوت و سکون یک اصل تکرار شونده در برنامه هر روز کتاب است. از آنجائیکه ما تحت تاثیر جامعه‌ای هستیم که بر پایه وابستگی و عادت به ارضای فوری نیازها است، ممکن است تمرین سکوت و سکون تقریباً غیر ممکن به نظر برسد. به همین دلیل، این تمرین را از ابتدا وارد برنامه کردیم. یک ذهن آرام یک منبع فوق العاده قدرتمند است ولی به مراقبت روزانه و مداوم نیاز دارد. همچنین باید اشاره شود که نیازی نیست در طول برنامه با احساس اضطراب بچنگید، هرچند اگر وابستگی و عادت را رها کنید، مجدداً به سراغ آن نمی‌روید. نکته اینجاست که شما با انجام دادن تمرین‌ها، حتی به عزم راسخ و جلدی نیاز ندارید تا از اضطراب رها شوید، بلکه این اتفاق به خودی خود خواهد افتاد.

شما هر روز حدود ۱۵ الی ۳۰ دقیقه زمان برای اجرای تمرین‌ها نیاز دارید ولی می‌توانید در صورت نیاز زمان بیشتری صرف کنید. مدت زمان صرف شده مهم نیست تا زمانی که در محیطی هستید که می‌توانید بدون مزاحمت و حواس‌پرتی تمرکز کنید.

آخرین توصیه اینست که: اگر مانند اکثر افراد تا حدودی به کافئین، الکل یا شکر وابسته هستید، تمام تلاش تان را بکنید مصرف این مواد

کاهش اضطراب در ۳۰ روز

را در طول ۳۰ روز آینده (زمان انجام تمرین‌ها) کم کنید. نیازی نیست پرهیز کنید، ولی آیا می‌توانید مصرف این مواد را به نصف یا کمتر برسانید؟ مهم است که ذهن تان هوشیار و بدن تان ریلکس باشد برای اینکه نهایت استفاده را از تمرین‌ها و دروس این کتاب ببرید.

اجازه دهید شروع کنیم...

www.ketab.ir