



## اضطراب خود را کنترل کنید قبل از این که شما را کنترل کند

نویسنده: آلبرت الیس

مترجم: مهرویه هاشمی نژاد

**اشاره:** کتابی که در این شماره به معرفی کوتاه آن می پردازیم، **اضطراب خود را کنترل کنید قبل از این که شما را کنترل کند نام** دارد که به قلم آلبرت الیس به رشته تحریر درآمده و توسط مهرویه هاشمی نژاد ترجمه شده است. مطلبی که در ادامه می خوانید، معرفی مختصری از این کتاب خواندنی است که توسط عباس توکلی تهیه شده است. امیدواریم این مطلب برای مخاطبان ارجمند مفید بوده و ما را در جهت معرفی کتاب های سودمند دیگر به اهل مطالعه در شماره های بعد یاری کنند.

به قلم عباس توکلی

همه ما نگرانی های مختلفی را در طول روز تجربه می کنیم که گاه این تنش ها تبدیل به امری عادی برایمان شده است. اگر می خواهید وخامت اوضاع را درک کنید، به این سوالات صادقانه جواب دهید تا متوجه درجه نگرانی های تان شوید: آیا دائما در حال تقلا و کشمکش با نگرانی ها و اضطراب های زندگی تان هستید؟ آیا نگرانی هایی مانند اینکه آیا در را قفل کردید یا نه، همیشه آزارتان می دهد؟ یا ممکن است ناگهان عرقی سرد شما را فرا گیرد آن هم تنها به خاطر اینکه تردید دارید که اسناد درست را به مشتری جدید ارسال کردید یا نه؛ یا شاید هم از این موضوع استرس دارید که نکند متنی غیراخلاقی را به صورت اشتباهی از طریق گوشی همراهتان برای کسی فرستاده اید. چنین نگرانی هایی عادی است، اما می توان از آنها دوری کرد. حقیقت این است که مغز شما درست مانند یک دوچرخه، دنده های متفاوتی دارد. در واقع هر دنده برای برخی فعالیت ها مناسب و برای برخی دیگر نامناسب است. مشکل دقیقا جایی

ایجاد می شود که دنده نامناسبی را برای یک فعالیت به کار می برید. تصور کنید که روی تخت دراز کشیده اید و آن قدر ذهنتان درگیر موضوعات مختلف شده است که نمی توانید بخوابید. قطعاً همه ما هر از گاه این حالت را تجربه کرده ایم. اما فکر می کنید دلیل این تنش و اضطراب چیست؟ قبل از هر چیز باید بدانید که دلیل عمده نگرانی های ما به خاطر وفور مواد شیمیایی مرتبط به استرس در بدنمان است. در گذشته، انسان ها برای تحریک سیستم دفاعی خود به این مواد شیمیایی نیاز داشتند، به طور مثال در زمان حیات ببرهای دندان شمشیری! در آن دوران انسان ها در یک دنیای پر از خطرات تهدیدکننده و شرایط جنگ یا گریز زندگی می کردند. اگرچه تمام آن تهدیدات دنیای گذشته در دنیای مدرن دیگر وجود ندارد، اما این گرایز کماکان درون ما در جریان هستند. در نتیجه می توان گفت که ذهن انسان یک گرایش منفی دارد؛ به این معنی که ذهن ما همواره به دنبال تشخیص تهدیدات اطرافمان است. مواد زیست شیمیایی مرتبط با این وضعیت نگرانی و استرس، تنها زمانی از میان برداشته می شوند که مشغول انجام فعالیت های شدید باشیم. اما از آنجایی که دیگر تحت تعقیب حیوانات وحشی نیستیم و خودمان هم برای به دست آوردن غذا به شکار نمی رویم این مواد شیمیایی مربوط به استرس در بدن ما جمع می شوند. در نتیجه تجمع این مواد شیمیایی، ما همواره در یک حالت نگرانی دائمی قرار داریم. متأسفانه هر چه ذهنتان استرس بیشتری داشته باشد احتمال این بیشتر خواهد بود که در آینده، این حالت تبدیل به حالت عادی مغزتان شود.

دلیل این امر مسیرهای عصبی مغز است که توسط عادت تفکرات روزانه ما شکل می گیرد. همچنین این مسیرهای عصبی بر طرز نگاه شما به دنیای اطرافتان تاثیر می گذارد. مسیرهای عصبی تعیین می کنند که آیا در پس هر پیچ و خم زندگی فرصتی را می بینید که در انتظار شماست، یا اینکه تنها خطرات و دشواری راه را خواهید دید. بنابراین هر چه بنای فکری شما بیشتر بر اساس استرس و نگرانی باشد، احتمال این بیشتر خواهد بود که رفتار دفاعی و بر اساس بدگمانی بیشتری داشته باشید. مغز از میلیاردها سلول عصبی به نام نورون تشکیل شده است که از پالس های الکتریکی برای برقراری ارتباط با یکدیگر استفاده می کنند. بسته به اینکه چه فکری در سر می پرورانید، چه احساسی دارید یا چه کاری انجام می دهید، این پالس ها موج های الکتریکی با فرکانس های مختلفی ایجاد می کنند. بنابراین برای درک بهتر مغزتان باید بدانید که مغز شما با توجه به اینکه در حال انجام چه کاری است، می تواند بین پنج فرکانس مختلف تغییر کند. این پنج فرکانس مغزی را می توان با تعداد تناوب در ثانیه اندازه گیری کرد.

- **دلتا:** کندترین فرکانس مغزی است که بین ۰ تا ۴ هرتز قرار دارد. این فرکانس هنگام خواب رخ می دهد و برای رشد و بازسازی بسیار مفید است.

- **تتا:** فرکانس آرامش عمیق است. این فرکانس بین ۴ تا ۷ هرتز قرار دارد، و اغلب در لحظاتی که به تازگی از خواب عمیق با فرکانس دلتا بیدار شده ایم رخ می دهد.

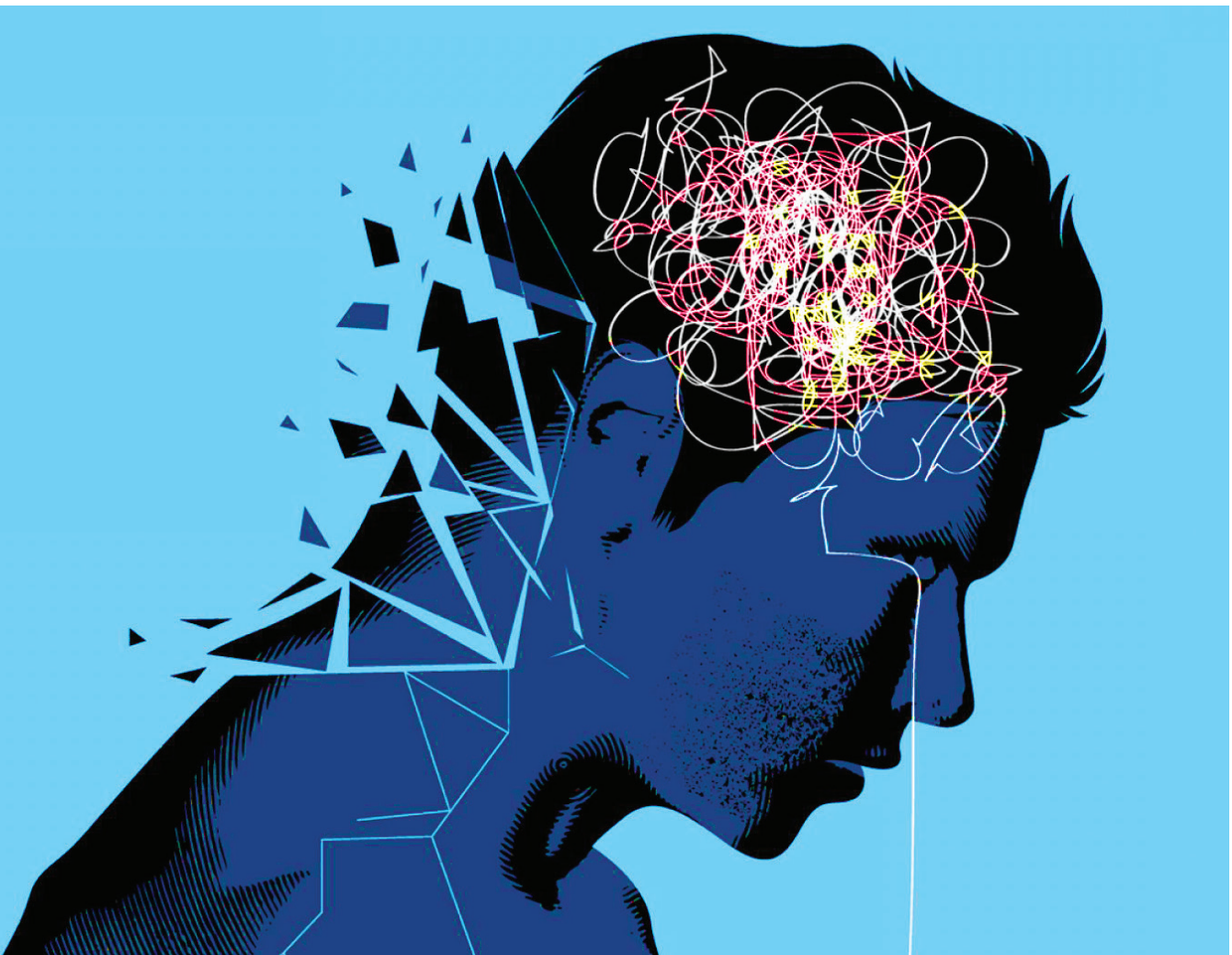
- **فرکانس آلفا:** بین ۸ تا ۱۲ هرتز قرار دارد. این فرکانس در حالت هشیاری و آرامشی که شما را قادر می سازد تا انرژی را دوباره به دست آورید رخ می دهد. در این حالت، ممکن است با یک کتاب خوب در دستتان روی مبل دراز کشیده باشید و هیچ نگرانی و ترسی در ذهن نداشته باشید.

- **و مورد آخر فرکانس گاما است که بین ۳۵ تا ۷۰ هرتز قرار دارد. این همان فرکانسی است که مربوط به حالت معروف به حالت جریان می شود و خیلی ها به دنبال آن هستند. حالتی که سرشار از حس آرامش و خشنودی است.**

در حالت ایده آل باید از اینکه وقت زیادی را در یک نوع فرکانس مغزی بگذرانید، اجتناب ورزید. اما این دقیقا همان اتفاقی است که در یک ذهن نگران رخ می دهد، ذهنی که معمولا در حالت بتا، یعنی دائما در حالت گوش به زنگ، گیر کرده است. اگر به تعطیلات رفته باشید و نتوانسته باشید که به آرامش رسیده و از اوقات خود

می‌شود. مطالعات نشان می‌دهند که هنگامی که انسان در چنین چرخه‌ای گیر کرده خون او به سمت راست مغزش جریان خواهد یافت و از نیمکره چپ مغز دور خواهد شد؛ نیمکره چپ همان نیمکره‌ای است که مسئول تفکر منطقی است. اما قدم زدن به‌عنوان یک فعالیت دوجانبه شناخته می‌شود. قدم زدن هر دو نیمکره مغز را درگیر می‌کند و می‌تواند تفکر منطقی شما را بار دیگر راه بیندازد این مسئله باعث می‌شود احتمال رها شدن از تفکر منفی و غیرمنطقی افزایش یابد. وقتی تمامی وقت خود را صرف نگرانی می‌کنید جلوی وقوع هرگونه شادی را می‌گیرید. در این شرایط انرژی و اشتیاقی را که می‌توانید برای آینده‌ای درخشان‌تر استفاده کنید هدر می‌دهید. هنگامی که نمی‌توانیم از حسرت خوردن در مورد گذشته بگذریم، این حس مانع از این می‌شود که ذهن روی خلق احساسات جدید و بهتر در

لذت ببرید به این دلیل است که مغزتان نمی‌تواند از حالت بتا خود را خارج کند و بر روی چیزی دیگری متمرکز شود. کلید پرورش یک ذهن بی‌دغدغه، این است که توجه خود را از چیزی‌هایی که باعث نگرانی و استرس می‌شوند، به سمت چیزهای دیگری ببرید. وقتی که یاد گرفتید چگونه عامدانه تمرکز خود را تغییر دهید این برایتان تبدیل به یک عادت شد، قادر خواهید بود فعالیت موج الکتریکی مغزتان را تغییر دهید. در این شرایط به‌خوبی خواهید توانست تا احساسات، افکار و بینش خود را نیز تغییر دهید. به همین دلیل دانستن اینکه چگونه از فرکانس بتا به آلفا بروید بهترین روش برای پایان دادن به نگرانی‌هاست. یکی از بهترین راه‌ها برای تمرکز دوباره روی موضوع دیگر، استفاده از دید جانبی



زمان حال یا تشخیص فرصت‌ها برای آینده بهتر تمرکز کند. کاملاً طبیعی است که هر از چندگاه نگران شوید. اما اگر زندگی شما توسط ترس و اضطراب کنترل شود این مشکلی حاد تلقی می‌شود. خوشبختانه راه‌هایی وجود دارند که از طریق آنها می‌توانیم ذهن خود را آرام سازیم و به آرامش دست پیدا کنیم. مغز در گرفتار شدن در الگوهای که دانما استرس ایجاد می‌کنند، ظرفیت بالایی دارد! اما خوشبختانه می‌توانیم الگوهای جدیدی را به زندگی روزانه خود اضافه کنیم و خیلی زود، نگرش منفی خود را به نگرش مثبت تغییر دهیم. مهم‌ترین اقدام، «انجام مدیتیشن روزانه» است که تا حدود زیادی باعث از بین رفتن تفکرات منفی و افکار استرس‌آور می‌شود.

است. این دید در کناره‌ها و اطراف چیزی که به‌طور مستقیم روی آن تمرکز دارید وجود دارد. این کار به تمرین نیاز دارد، به همین خاطر با قفل کردن نگاهتان به جلو شروع کنید، اما به‌جای اینکه توجه کنید و ببینید چه چیزی در مقابل شماست به این توجه کنید که در گوشه‌های راست یا چپ دیدتان چه چیزهایی وجود دارند. خواهید دید که هنگام تلاش برای استفاده از دید جانبی، پروراندن یک تفکر منفی تقریباً دشوار است زیرا در این حالت تمرکز و توجه خود را تغییر داده‌اید. یک روش موثر دیگر این است که کمی قدم بزنید. هنگامی که ناراحت هستید یا در یک چرخه استرس قرار دارید ظرفیت ذهن انسان برای تفکر منطقی دچار مشکل