

خلاصہ پنج کتاب دربارهٔ

اضطراب

فاطمہ امیدیگی
شیدا علی پور

فهرست

۵	کتاب اول زمان آینده
۲۵	کتاب دوم دستیابی به قدرت شفابخش عصب واگ
۴۳	کتاب سوم دوران اضطراب من
۵۹	کتاب چهارم مغز کارآمدتر
۸۱	کتاب پنجم گره گشایی از اضطراب

کتاب اول

زمان آینده

نویسنده: تریسی دنیس-تواری

مقدمه

چرا اضطراب برایتان خوب است؟ (حتی با این که حس بدی به شما می‌دهد)

خواندن این کتاب چه فایده‌ای دارد؟ یاد می‌گیریم دیگر از اضطراب اجتناب نکنیم و از آن به سود خودمان بهره ببریم.

هیچ کس دوست ندارد اضطراب را تجربه کند. در واقع، اضطراب احساسی غیرقابل اجتناب و آزاردهنده است و حتی می‌تواند انسان را از پای دریاورد.

اما این حس تا حدودی هم یک دوست خوب به حساب می‌آید. اضطراب همه چیز را به ما می‌گوید، حتی آن چه را که دوست نداریم بشنویم؛ اما در عین حال دانستن آن بسیار مهم است. این حس درباره عواقب بالقوه کارهایمان و دستاوردهایی که ممکن است در آینده‌ای نامعلوم به وقوع بپیوندند، هشدار می‌دهد.

برداشت اشتباه نکنید: منظور این نیست که باید از اضطراب تجلیل کنیم، به دنبالش باشیم و یا به آن وابسته بمانیم؛ بلکه صرفاً باید ذهنیتی جدید نسبت به این حس ایجاد کنیم؛ ذهنیتی که در آن اضطراب را کشف کنیم و به نفع خودمان از آن بهره ببریم. این بریده‌های کتاب به شما می‌آموزد که چرا اضطراب امری ضروری است و همچنین نشان