

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



# راهنمای عملی درمان اضطراب دختران

«از تشویش به سوی آرامش»

تالیف

ارین آ. مونرو

ترجمه

پریوش نریمانی



انتشارات آوای نور

تهران - ۱۳۹۴

سرشناسه	: مانرو، ارین ا. Munroe, Erin A.
عنوان و نام پدیدآور	: راهنمای عملی درمان اضطراب دختران: از تشویش به سوی آرامش / تالیف آرین آ. مونرو؛ ترجمه پریوش نریمانی.
مشخصات نشر	: تهران : آوای نور، ۱۳۹۳.
مشخصات ظاهری	: ۲۲۷ ص.
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۳۰۹-۰۹۵-۸
وضعیت فهرست نویسی	: فیپا
یادداشت	: عنوان اصلی: The anxiety workbook for girls
موضوع	: اضطراب در نوجوانی
موضوع	: دختران نوجوان -- روانشناسی
شناسه افزوده	: نریمانی، پریوش، ۱۳۳۶ - ، مترجم
رده بندی کنگره	: BF۷۲۴۳/۱۳۹۳ ۱۳۶۲الف/
رده بندی دیویی	: ۵۳۳/۱۵۵



### راهنمای عملی درمان اضطراب دختران

«از تشویش به سوی آرامش»

تالیف: ارین آ. مونرو

ترجمه: پریوش نریمانی

صفحه آرا: منیرالسادات حسینی

چاپ اول ۱۳۹۴

تیراژ: ۳۰۰ جلد

چاپ و صحافی: تایماز

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۰۹-۰۹۵-۸

● تهران: خیابان انقلاب - خیابان ۱۲ فروردین - خیابان وحید نظری - پلاک ۹۹  
تلفن: ۶ - ۶۶۹۶۷۳۵۵ / نمابر: ۶۶۴۸۰۸۸۲ / همراه: ۰۹۱۲۲۰۰۴۵۵۷

کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است

قیمت ۱۴۰۰۰ تومان



این کتاب به همه‌ی دخترانی تقدیم شده است که به اندازه‌ی کافی خود را نمی‌بینند و خوب، نگرانند. شما به حد کافی خوب هستید، مهم نیست دیگران چه می‌گویند. شما به روش خود کاملاً خوب و زیبا هستید. بنابراین خودتان باشید و از این بابت، مضطرب نباشید.

ارین آ. مونرو



## فهرست مطالب

- مقدمه‌ی مؤلف..... ۱۳  
مقدمه‌ی مترجم..... ۱۵

### بخش اول: اضطراب، از دیدنت خوشحالم! (البته نه واقعاً)

فصل ۱: دلشوره دارم، به سختی به خواب می‌روم، نمی‌توانم جویدن ناخن‌هایم را متوقف کنم -

- چی شده؟..... ۱۹  
فعالیت‌ها

- توصیف کنید چگونه احساس اضطراب می‌کنید..... ۲۲  
اضطراب من چگونه خود را نشان می‌دهد؟..... ۲۲  
نمی‌دانم اضطراب من از کجا ناشی می‌شود؟..... ۲۲  
چه نوع اضطرابی مرا آزار می‌دهد؟..... ۲۴  
شجره‌نامه‌ی اضطراب..... ۲۸  
جدول هفتگی اضطراب شما..... ۳۱

فصل ۲: اضطراب کم و زیاد می‌شود!..... ۴۱

- (خُب، نه همیشه - اما گهگاه)..... ۴۱  
فعالیت‌ها

- چه زمانی اضطراب به شما کمک کرده است؟..... ۴۴  
آیا همیشه به اضطراب خود وابسته بوده‌اید؟..... ۴۶  
اضطراب! خداحافظ..... ۴۷

فصل ۳: قدرت دختران در مقابله با اضطراب..... ۴۹

- فعالیت‌ها  
جستجوی واژه نگرانی..... ۵۲  
قدرت دختران..... ۵۲

### بخش دوم: فشار همسالان، والدین، مدرسه، وسواس‌ها ..

فصل ۴: فشار خود ساخته..... ۵۷

- فعالیت‌ها  
چه کسی فشار را ایجاد می‌کند؟..... ۵۸  
بدترین اتفاقی که می‌تواند بیفتد چیست؟..... ۶۰

فصل ۵: غذا، نفخ شکم و چاقی..... ۶۳

- فعالیت‌ها  
شرم‌آورترین لحظه‌ی من..... ۶۵  
دوست داشتن بدن..... ۶۶



- فصل ۶: POS (والدین چشم از من بر نمی دارند)..... ۶۷  
 فعالیت
- والدین خود را دقیقاً بررسی کنید..... ۶۸
- فصل ۷: چطور به نظر می رسم؟..... ۷۵  
 فعالیتها
- آینه، آینه..... ۷۶
- ظاهر و باطن..... ۷۸
- فصل ۸: نمی توانم به آن مهمانی بروم..... ۸۱  
 فعالیتها
- دوباره فعال شدن..... ۸۲
- چه موقعیت های اجتماعی مرا آشفته می کند؟..... ۸۵
- فصل ۹: گربه زبانت را خورده است؟..... ۸۷  
 فعالیت
- مرا انتخاب کن! مرا انتخاب کن!..... ۸۸
- فصل ۱۰: آیا بیگودی خود را از برق کشیده ام؟..... ۹۱  
 فعالیت
- آیا من نگران عیب موجود هستم؟..... ۹۳
- فصل ۱۱: از همه چیز متنفرم!..... ۹۷  
 فعالیت
- آزمودن واقعیت..... ۹۸
- فصل ۱۲: هیچ کس مرا دوست ندارد..... ۱۰۱  
 فعالیت
- قادر مطلق!..... ۱۰۲
- فصل ۱۳: خود آزاری..... ۱۰۷  
 فعالیت
- بس کن!..... ۱۱۰
- فصل ۱۴: اصطلاحات بالینی..... ۱۱۳

### بخش سوم: باهانش کنار بیا!

- فصل ۱۵: تو فوق العاده ای..... ۱۲۱  
 فعالیتها
- به هر حال من کی هستم؟..... ۱۲۳
- بهترین شخصیت..... ۱۲۴
- فصل ۱۶: با خودم حرف بزنم؟..... ۱۲۷

۱۳۱	.....	عدم مطلوبیت	فعالیت
۱۳۳	.....	فصل ۱۷: هر دفعه یک گام	فعالیت‌ها
۱۳۴	.....	دسته‌بندی کنید!	
۱۳۸	.....	تقویم‌ها کلید هستند	
۱۴۳	.....	فصل ۱۸: زمین زیر پای من	فعالیت
۱۴۴	.....	حواس حساسیت می‌آورند	
۱۴۷	.....	فصل ۱۹: بیرون از دید، بیرون از ذهن	فعالیت
۱۴۸	.....	ظرف‌ها را بشور	
۱۵۱	.....	فصل ۲۰: تنفس کردن را فراموش نکن	فعالیت
۱۵۲	.....	خروج بازدم	
۱۵۵	.....	فصل ۲۱: شل کن	فعالیت‌ها
۱۵۶	.....	تا می‌توانی سفت باش	
۱۵۸	.....	آیا ورزش یوگا را انجام می‌دهید؟	
۱۶۳	.....	فصل ۲۲: مسافر دنیا	فعالیت‌ها
۱۶۴	.....	من این کار را با چشمان بسته می‌توانم انجام دهم	
۱۶۶	.....	آرام‌سازی مفرح	
۱۶۹	.....	فصل ۲۳: بدنت را حرکت بده	فعالیت
۱۷۰	.....	فقط برقص، بپرو یا بدو	
۱۷۵	.....	فصل ۲۴: برو تو رختخواب!	فعالیت
۱۷۶	.....	خوب بخواب	
۱۸۳	.....	فصل ۲۵: آیا امروز سبزیجات خورده‌ای؟	فعالیت
۱۸۶	.....	منوی خوراک من	
۱۸۹	.....	فصل ۲۶: دوستی ما حد و مرز ندارد	فعالیت

- هی، من دوستت دارم، اما ..... ۱۹۱
- فصل ۲۷: تکرار دوباره و دوباره ..... ۱۹۵  
 فعالیت
- بافتن، پختن، نقاشی کردن - کدامیک قوه‌ی تخیل شما را برمی‌انگیزد؟ ..... ۱۹۶
- فصل ۲۸: فقط بگو اووم ..... ۱۹۷  
 فعالیت
- مانترای (سرود) خودم ..... ۱۹۷
- فصل ۲۹: کار نیکو کردن از پُر کردن است ..... ۲۰۱  
 فعالیت
- آن روز بزرگ ..... ۲۰۳
- فصل ۳۰: لحظات بحرانی ..... ۲۰۵  
 فعالیت‌ها
- چکار کنم ..... ۲۰۵
- چه بگویم ..... ۲۰۶
- چه چیزی را امتحان کنم ..... ۲۰۷

### بخش چهارم: وقتی که بیشتر نیاز دارید

- فصل ۳۱: مشاوره ..... ۲۱۱
- فصل ۳۲: درمان‌های جایگزین ..... ۲۱۹
- فصل ۳۳: مصرف دارو ..... ۲۲۵

## مقدمه‌ی مولف

دختران در حوزه‌های زیادی اولویت دارند و اتفاقاً یکی از این حوزه‌ها اضطراب است. پژوهش‌ها نشان داده‌اند که دختران و زنان اغلب دوبرابر پسران و مردان از برخی نگرش‌ها، اضطراب‌ها و ترس‌ها رنج می‌برند. خبر خوب این است که راه‌های کمک به آنها موجود است. اگر شما تاکنون از بابت شایسته بودن، احساس جذابیت، نحوه‌ی برخورد با مردم یا موفقیت در زندگی، دچار استرس و تنیدگی شده‌اید، این کتاب به شما کمک می‌کند تا آن نگرانی‌ها را سامان داده و یاد بگیرید چگونه به مقابله‌ی بهتر با آنها بپردازید. چه دستورالعمل رفع اضطراب در دختران را به تنهایی خوانده و چه هنگام مراجعه به یک مشاور، آن را بکار گیرید، این کتاب راهنمای شخصی برای هدایت شما از تشویش به سوی آرامش است.

ارین آ. مونرو

مشاور سلامت روان

نوجوانان در مدارس



## مقدمه‌ی مترجم

هر یک از شما ممکن است در طی زندگی خود با موقعیت‌های سخت و دشواری مواجه شده باشید. همه‌ی دخترها کم و بیش در این موقعیت‌ها قرار می‌گیرند. این موقعیت‌ها می‌تواند به دلایلی دردناک، خجالت‌آور، ترسناک، ناراحت‌کننده، استرس‌زا و پُر تنش، و نهایتاً اضطراب‌آور باشد. اما شما در رویارویی با مشکلات و محرک‌هایی که موجب اضطراب و نگرانی‌تان می‌شوند، یک اسلحه‌ی پنهان دارید و آن، خودِ شما هستید. سعی کنید از کسانی که شما را دوست دارند، کمک بگیرید اما دنباله‌رو دیگران نباشید. باید به خود اعتماد داشته باشید و روی پاهای خودتان بایستید. بدانید چه چیزهایی مهم و چه چیزهایی بی‌اهمیت‌اند. قرار نیست برای هر موضوع بی‌اهمیتی دچار اضطراب شوید. از هوش و تجارب قبلی خود استفاده کنید. همانطور که می‌دانید میان تولد تا امروز ما، پُر از تجربه است که آن را گذشته می‌نامیم. پس هر کاری که انجام داده‌اید، به حال برمی‌گردد. اما سؤال اینجاست که با چه قیمتی؟ و اینکه چطور کسب این تجارب می‌توانست ارزان‌تر تمام شود؟ با آگاهی و ذهن‌هشیاری خود، اغلب غیرممکن‌ها را ممکن سازید. اگر ذهن‌تان را روی کاری که باید انجام دهید، نه اینکه چه احساسی دارید، متمرکز نمایید، بهتر می‌توانید فکر کنید و نتیجه‌ی بهتری خواهید گرفت. با مشکلاتِ خود هر چه که هستند، روبرو شوید. آنگاه خواهید فهمید، قوی‌تر از آن چیزی هستید که فکر می‌کردید.

گاهی اوقات لازم است برای حل مشکلات ریز و درشت و دشوار، از روش‌ها و ترفندهای ساده ولی معجزه‌آسا استفاده نمود. از خودتان سؤالات درست، اساسی و منطقی بپرسید و مطمئن باشید در نهایت به راه‌حل‌های اساسی دست خواهید یافت. سؤالات غلط، پاسخ‌های غلط را در پی خواهد داشت. همواره شاهراه و آسان‌ترین مسیر را در نظر بگیرید و به دنبال بهترین و مؤثرترین اطلاعات کاربردی باشید.

این کتاب یک راهنما و دستورالعمل کاربردی در خصوص درمان اضطراب دختران است و تا جایی که من اطلاع دارم، تاکنون چنین کتابی با این عنوان به چاپ نرسیده است. مطالب این کتاب در عین سادگی به شما کمک می‌کند که قبل از هر چیز اضطراب خود را تشخیص داده و با استفاده از راهکارهای ارائه شده، به آگاهی لازم در راستای دستیابی به خوددرمانی اضطراب

نائل گردید. با بهره‌گیری از مطالب کتاب، از عهده‌ی بخش عمده‌ای از مشکلات، دغدغه‌ها و دلواپسی‌ها و نگرانی‌هایتان برخوردار شوید و خواهید آموخت که چگونه خودتان باشید و چگونه بر اساس میزان احترامی که برای خود قائلید، اعتماد به نفس داشته باشید. همچنین قادر خواهید بود با رویکردی جدید، افکار مثبت و سازنده را جایگزین افکار منفی، آزاردهنده و بازدارنده نمایید. البته قرار نیست دنیا و همه‌ی افرادی که با آنها در ارتباط هستید را کنترل کنید و همه چیز همیشه بر وفق مراد شما باشد. قرار نیست برای برنده شدن در تمام امور زندگی به هر قیمتی بجنگید. چون زخمی می‌شوید و زخمی می‌کنید. بهتر است از فرمول زندگی سالم، بدین معنا که پس از سعی و تلاش خود، بپذیرید که یک جایی برنده و یک جایی بازنده می‌شوید. اما می‌توانید با آنها کنار آمده و با انجام تمرینات ارائه شده در این کتاب، با زبان ساده اما بدیع و خلاقانه، خود را در تنگنا و بن‌بست و درماندگی احساس نکرده و روی اضطراب و تشویش خود، مدیریت کافی داشته باشید و برای داشتن یک زندگی عاری از استرس و نگرانی با کمترین هزینه‌های روانی، حال خوبی داشته باشید.

در خاتمه لازم می‌دانم سپاس قلبی‌ام را به دختر عزیزم، *شهرزاد*، که این کتاب را به من هدیه نمود ابراز، و ترجمه‌ی این اثر را به او تقدیم نمایم. امیدوارم کتاب با دستورالعمل‌های کاربردی‌اش، برای دختران در سنین مختلف، والدین، مشاوران مدرسه، روانشناسان و مربیان آموزشی قابل استفاده و مفید واقع گردد. خوشحال خواهیم شد با اظهار لطف خود، کاستی‌های کارم را به من گوشزد نمایید.

با سپاس

تابستان ۱۳۹۲