کتاب کار کمرویی و اضطراب اجتماعی برای نوجوانان

مهارت‌های درمان رفتاری شناختی

و درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد

نویسنده:

جنیفر شانون

مترجمان:

مرضیه حسین زاده

زینب خانی

مریم رضائی

زهرا فاضلی

فرخنده فیضی کمره

هدی قمر

ویراستار علمی:

فرخنده فیضی کمره- هدی قمر

ویراستار ادبی:

مریم رضائی- زهرا فاضلی

انتشارات آوای نور

تهران- ۱۴۰۰

سرشناسه	:	شانون، جنیفرShannon, Jennifer
عنوان و نام پدیدآور	:	کتاب کار کمرویی و اضطراب اجتماعی برای نوجوانان: مهارت‌های درمان رفتاری شناختی و درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد / نویسنده جنیفر شانون؛ مترجمان مرضیه حسین‌زاده...[و دیگران]؛ ویراستار علمی فرخنده فیضی‌کمره- هدی قمر؛ ویراستار ادبی مریم رضائی، زهرا فاضلی.
مشخصات نشر	:	تهران : انتشارات آوای نور، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری	:	۱۲۸ ص.
شابک	:	۹۷۸-۶۰۰-۳۰۹۷-۸۲-۷
وضعیت فهرست نویسی	:	فیپا
یادداشت	:	عنوان اصلی: عنوان اصلی : The shyness & social anxiety workbook for teens : CBT and ACT skills to help you build social confidence, c۲۰۱۲.
یادداشت	:	مترجمان مرضیه حسین‌زاده، زینب خانی، مریم رضائی، زهرا فاضلی، فرخنده فیضی‌کمره، هدی قمر.
یادداشت	:	کتاب حاضر نخستین بار تحت عنوان "خجالت و اضطراب اجتماعی: کتاب کار نوجوانان: درمان شناختی و رفتاری و مهارت‌های عملی برای کمک به کسب اعتماد به نفس اجتماعی " در سال ۱۳۹۳ توسط ایران‌بان با ترجمه هایده صابری منتشر شده است.
عنوان دیگر	:	خجالت و اضطراب اجتماعی: کتاب کار نوجوانان: درمان شناختی و رفتاری و مهارت‌های عملی برای کمک به کسب اعتماد به نفس اجتماعی.
عنوان دیگر	:	مهارت‌های درمان رفتاری شناختی و درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد.
موضوع	:	خجالت -- ادبیات کودکان و نوجوانانBashfulness -- Juvenile literature
موضوع	:	جمع هراسی -- ادبیات کودکان و نوجوانانSocial phobia -- Juvenile literature
موضوع	:	شناخت‌درمانی نوجوانان -- مسائل، تمرین‌ها و غیره
موضوع	:	Cognitive therapy for teenagers -- Problems, exercises, etc.
موضوع	:	درمان مبتنی بر پذیرش و تعهدAcceptance and commitment therapy
شناسه افزوده	:	حسین‌زاده، مرضیه، ۱۳۶۰-، مترجم
شناسه افزوده	:	فیضی‌کمره، فرخنده، ویراستار
شناسه افزوده	:	قمر، هدی، ۱۳۶۶-، ویراستار
رده بندی کنگره	:	۵۷۵BF

بسم الله الرحمن الرحیم

نشانی: تهران، میدان انقلاب، خیابان ۱۲ فروردین، خیابان شهید وحید نظری، پلاک ۹۹، طبقهٔ دوم، تلفن: ۶ و ۶۶۹۶۷۳۵۵، نمابر: ۶۶۴۸۰۸۸۲

کتاب کار کمرویی و اضطراب اجتماعی برای نوجوانان

مهارت‌های درمان رفتاری شناختی و درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد

نویسنده: جنیفر شانون

مترجمان: مرضیه حسین زاده- زینب خانی- مریم رضائی- زهرا فاضلی- فرخنده فیضی کمره- هدی قمر

ویراستار علمی: فرخنده فیضی کمره- هدی قمر

ویراستار ادبی: مریم رضائی- زهرا فاضلی

ناشر: آوای نور

چاپ: اول ۱۴۰۰

شمارگان: ۳۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۰۹-۷۸۲-۷

همهٔ حقوق برای ناشر محفوظ است.

قیمت ۴۵۰۰۰ تومان

فهرست مطالب

پیشگفتار .....

معرفی .....

۱. آیا نمی‌توان برای کسانی که اضطراب اجتماعی دارند کاری کرد؟ .....

کمی خجالتی بودن و داشتن مشکل اضطراب اجتماعی چه تفاوتی دارد؟ سوال واقعی این است که آیا با اجتناب از موقعیت‌های اضطراب‌آور مرتکب اشتباه می‌شوید؟ درک این نکته مهم است که اگر از نظر اجتماعی مضطرب هستید، تنها نیستید.

۲. چرا من؟ سر منشأ اضطراب اجتماعی .....

خجالتی بودن تقصیر شما نیست. سه علت اصلی اضطراب اجتماعی وجود دارد: ژنتیک، نحوه پرورش شما و حوادث ناراحت کننده‌ای که ممکن است باعث اضطراب شما شوند. یک یا چند مورد از این علل ممکن است ریشه مشکل شما باشد.

۳. گروه شرور؛ افکار، احساسات و کنش‌ها/اعمال .....

این کتاب مبتنی بر رفتار درمانی شناختی است که به ما کمک می‌کند ارتباطات بین افکار، احساسات و رفتار خود را درک کنیم. رفتار اجتنابی، کاری که نوجوانان خجالتی انجام می‌دهند، ناشی از احساس اضطراب است که ناشی از افکار خودجوش، غالباً ناخودآگاه و خودکار است.

۴. تحریف‌های فاجعه بار؛ به تمام افکار خود باور نداشته باشید .....

افکار خودکار که منجر به رفتار اجتنابی می‌شوند، غالباً نادرست و تحریف شده‌اند. در این فصل شش مورد از تحریفات رایج در تفکر افراد دارای اضطراب اجتماعی بیان شده است. درک اینکه افکار شما تحریف شده است به شما کمک می‌کند تا آنها را زیر سوال ببرید.

۵. نشانه‌های قطب‌نمای کمال‌گرایی انسان را به ناکجا هدایت می‌کند .....

آیا واقعاً اشتباه نکردن مهم است؟ در این فصل مشخص می شود که چقدر تلاش برای کمال‌گرایی اجتماعی غیر واقعی است و به شما کمک می‌کند ارزش های خود را به عنوان قطب‌نمایی برای راهنمایی نحوه زندگی خود شناسایی کنید.

۶. دربارهٔ چه چیزی فکر می‌کردم؟ بررسی حقایق و ارزیابی ارزش‌ها ۷

برای ارزیابی افکار شما دو روش وجود دارد. روش اول این است که بدانید میزان دقیق بودن آنها چقدر است و دوم اینکه ببینید آیا این طرز تفکر شما را به سمت اجتناب یا ارزش‌های شما سوق می‌دهد یا خیر.

۷. با افکار خود حرف زدن و آموزش دادن ذهن خود برای به چالش کشیدن و مقابله کردن ۵

هنگامی که افکار تحریف شده خود را شناسایی کردید، آماده هستید بیاموزید که چگونه برخی از روش‌های تفکر جایگزین را ارائه دهید که به شما کمک می‌کند اضطراب خود را کاهش دهید و همچنین به شما کمک می‌کند تا با شرایطی که برای شما ترسناک است روبرو شوید.

۸. نردبان مواجهه از اجتناب تا عمل ۹

برای تسلط و غلبه بر اضطراب اجتماعی، باید با ترس‌های خود روبرو شوید. هیچ راه بهتری برای به چالش کشیدن تفکر شما و زندگی در زندگی دلخواه برای شما وجود ندارد. اما نگران نباشید لازم نیست با ترسناک‌ترین موقعیت شروع کنید. این فصل به شما نشان می دهد که چگونه موقعیت‌هایی را که از آن اجتناب کرده‌اید به موقعیت‌هایی تبدیل کنید که می‌توانید با آنها روبرو شوید.

۹. یک نرده را بگیرید! جای خود ا بر روی نردبان مواجهه تثبیت کنید ۷

در اینجا یاد خواهید گرفت که راهبُردهای مقابله‌ای را توسعه دهید و از اهداف واقعی برای موفقیت در مواجهه استفاده کنید.

۱۰. نردبان مواجههٔ بِلّا، مواجهه، مواجهه ۷

در این فصل، تماشا کنید و بیاموزید که نوجوان مبتلا به اضطراب اجتماعی بلا با ترس از سرخ شدن صورت خود مواجه می‌شود.

۱۱. عیب‌یابی در زمانی که پیشرفت حاصل نمی‌شود ۳

وقتی بسیار مضطرب می شوید که احساس می‌کنید نمی‌توانید تمرین مواجههٔ خود را انجام دهید، چه کاری می‌کنید؟ اگر اتفاقی که می‌ترسید واقعاً بی‌افتد چه اتفاقی می‌افتد؟ این‌ها چالش‌های رایجی هستند و این فصل راهکارهایی برای کنار آمدن با آنها را به شما ارائه می‌دهد.

۱۲.همه چیز در بارهٔ اینکه چگونه اشتباهات شما را نیرومندتر می‌سازد ۳
رو به رو شدن با ترس خود به شما کمک می‌کند تا واقعاً بر اضطراب اجتماعی خود غلبه کنید. خواهید آموخت که خیلی بهتر از آنچه فکر می‌کردید می‌توانید با اضطراب خود کنار بیایید. این درک شما را آزاد می‌کند تا زندگی را در آغوش بگیرید و طبق قوانین خود زندگی کنید.

نتیجه‌گیری ۷

ضمیمهٔ الف: نکاتی دربارهٔ درمان و داروها برای نوجوانان و والدین ۹

ضمیمهٔ ب: منابع مفید ۴

ضمیمهٔ ج: پاریوریسیس (سندروم مثانهٔ خجالتی) ۵

ضمیمهٔ د: دیگر انواع معمول اضطراب ۷

پیشگفتار[1]

زمانی که مضطرب می‌شویم، فکر می‌کنیم که تنها ماییم، که متحمل رنج می‌شویم. فکر می‌کنیم تنها ماییم که احساس ضعف می‌کنیم و دیگران کاملاً اعتماد به نفس دارند. این موضوع حقیقت ندارد. تقریباً همه در بارهٔ چیزی احساس اضطراب می‌کند. بعضی از عنکبوت می‌ترسد، دیگران در بارهٔ چیزهای مختلف دیگری حرف می‌زنند، و بعضی هنگام ارائهٔ سخنرانی و یا دیدن افراد جدید عصبی می‌شوند.

خبر خوب این است که در مورد غلبه بر اضطراب زیاد می‌دانیم. یک شیوه از درمان روانشناختی به سام درمان رفتاری شناختی[2] می‌توان به بیشتر مردم در غلبه بر اضطراب اجتماعی کمک کند. درمان رفتاری شناختی بر اساس پژوهش‌هایی بنیان نهاده شده که بیان می‌کند هیجانات چگونه عمل می‌کنند و مردم برای داشتن احساس بهتر چه کاری می‌توانند بکنند. درنلت زفتاری شناختی به افراد مهارت‌هایی می‌آموزد که در درمان افسردگی، اضطراب و بسیار مسائل دیگر مفید هستند. این مهارت‌ها نیازمند تمرین هستند، اما هر کسی می‌تواند آنها را یاد بگیرد.

این همان جایی است که این کتاب وارد می‌شود. می‌گوید و نشان می‌دهد که چه باید کرد تا بر اضطراب اجتماعی و کمرویی غلبه کرد. اگر شما برگه‌های کاری را تکمیل می‌کنید، سعی داشته باشید آزمون‌های پیشنهادی را انجام دهید، این کتاب می‌تواند به شما در غلبه بر اضطراب اجتماعی کمک کند و احساس بسیار بهتری داشته باشید.

تعدادی از تمرینات باعث می‌شود احساس اضطراب به شما دست دهد. همین نشانه‌ای خوب است، زیرا یک چیز که در بارهٔ اضطراب می‌دانیم این است که اگر با آن رو به رو شیوم، تحلیل می‌رود تا اینکه افزایش یابد. برای اینکه کار ر برای شما آسان‌تر کنیم، مولفین گام‌های کوچکی را تعریف کرده‌اند که به شما در ایجاد و افزایش اعتماد به نفس کمک می‌کند.

---

[1] اسامی مترجمان در صفحهٔ اول کتاب به ترتیب حروف الفبا است.

[2] cognitive behavioral therapy (CBT)

بیشتر کتاب‌های شبیه به این برای بزرگسالان نوشته شده است. این موضوع امر نیکی نیست، زیرا نوجوانان بسیار بیشر از بزرگسالان مضطرب می‌شوند. به همین دیل زمانی که جنیفر شاون به من گفت که وی و همسرش در حال نوشتن این کتاب برای شما هستند، بسیار خوشحال شدم. همسرش هنرمند واقعاً بزرگی است. شاید تا الان هم با ورق زدن کتاب متوجه این موضوع شده باشید. این دو با هم گروه بی‌نظیری را تشکیل می‌دهند تا به وضوح شرح دهند که اضطراب اجتماعی چیست و برای غلبه برا آن باید چه کرد.

زمانی که نقشهٔ راهی داشته باشید، گام‌های کوچک شما را به مکان‌های خوبی هدایت می‌کنند. اگر در کنار اراد دیگر احساس اضطراب می‌کنید این کتاب نقشهٔ شماست. هر دفعه یک گام را بر دارید، و تا سال آینده شما به رحتی کارهایی انجام خواهید داد که شما را امسال و در گذشته عصبی می‌کرد. در بارهٔ تمن آن چیزهایی که می‌توانید هنگام کاهش اضطراب انجام دهید، فکر کنید! این کتاب را بخوانید و نکات آن را دنبال کنید. چیزی نمانده است که اعتاد به نفس شما باز گردد.

دکتر کریستین اَی. پدسکی

مولف کتاب «ذهن و خلق و خوی: با تغییر طرز فکر خود احساس خود را تغییر دهید»، مدیر مرکز درمان شناختی؛ هانتینگتون بیچ، کالیفرنیا.

معرفی

چقدر خوب می‌شد اگر می‌توانستیم تنها با زدن یک کلید اضطراب را از میان برد. دیگر نگران انچه دیگران در مورد ما فکر می‌کردند نبودیم، دیگر در مقابل دیگران و در میان جمع خجالت نمی‌کشیدیم. می‌شد فقط ارامش و اعتماد به نفس خود را حفظ کرد، همانگونه که فکر می‌کنید دیگران هستند.

متأسفانه نمی‌توانیم کاملاً از شرّ اضطراب رهایی یابیم؛ اضطراب بخشی از ماهیت و همه ما آن را داریم. قدیمی‌ترین و اولیه‌ترین قسمت مغز، که به مغز خزنده‌ای[1] نیز معروف است، همان چیزیست که ما همراه بسیاری از گونه‌های دیگر از جانوران دیگر آن را داریم. زمانی که مغز خزنده‌ای خطر را احساس می‌کند، قسمتی از سامانهٔ عصبی را فعال می‌کند که باعث می‌شود احساسات مضطربانه‌ای را تجربه کنیم. بدون اضطراب، خطراتی غیر ضروری را می‌پذیریم.

سیستم عصبی برای کمک به ما در هوشیار ماندن در موقعیت‌های اجتماعی طراحی شده‌اند. تقریباً همه با شروع یک مکالمه با فردی غریبه، پرسیدن سوال در کلاس درس احساس اضطراب می‌کنند، و نوجوانانی که کمرو هستند اضطرب اجتماعی را در موقعیت‌های مشابه تجربه می‌کنند. اگر فکر می‌کنید اضطاب شما باعث ایجاد ناراحتی در شما می‌شود، پس خواندن این کتاب برای شما مفید است.

[1] reptile brain

- مغز خزنده‌ای **وظایف حیاتی** و اتوماتیک بدن را بر عهده دارد. تنظیم ضربان قلب، تنفس و ....