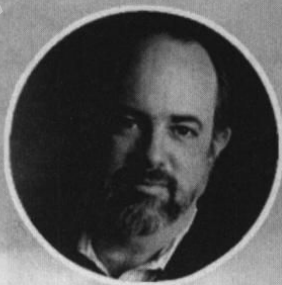


خلیہ پر کم دوی و اعطراب اجتماعی

نویسنده:

دکتر مارتین ام. ریچارد

ریچارد پی. سوینسون



سرشناسه: آنتونی، مارتین ام.، 1964 - م. Antony, Martin M., 1964-

عنوان و نام پدیدآور: غلبه بر کمرویی و اضطراب اجتماعی/نویسنده مارتین ام. آنتونی،

ریچارد پی. سوینسون؛ مترجم: زهرا رجایی؛ ویراستار: قاسم پورسرچشمه.

مشخصات نشر: ارمغان گیلار، ۱۴۰۳.

مشخصات ظاهری: ۳۰۴ ص.

وضعیت فهرست نویسی: فیبا

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۸۰۲۷-۲۴-۱

یادداشت: عنوان اصلی: - The shyness & social anxiety workbook: proven, step-by-step tech-

niques for overcoming your fear, 2nd.ed, c2008.

یادداشت: کتابنامه.

.Bashfulness -- Problems, exercises, etc

موضوع: خجالت -- مسائل، تمرین‌ها و غیره

.Social phobia -- Problems, exercises, etc

جمع‌هراسی -- مسائل، تمرین‌ها و غیره

شناسه افزوده: Swinson, Richard P.

شناسه افزوده: سوینسون، ریچارد پی.

رده بندی کنگره: BF575

شناسه افزوده: رجایی، زهرا، ۱۳۷۸-، مترجم

شماره کتابشناسی ملی: 9741890 اطلاعات رکورد

رده بندی دیویی: ۶۲/۱۵۸

کتابشناسی: فیبا

کتابخانه ملی واضعین اجتماعی

نویسنده: دکتر مارتین ام. آنتونی، ریچارد پی. سوینسون

مترجم: زهرا رجایی

ویراستار: اسماعیل قاسم پور سرچشمه

ناشر: ارمغان گیلار

طراح و صفحه‌آرا: استودیو جوانه

نوبت چاپ: اول ۱۴۰۳

تیراژ: ۲۰۰ نسخه

چاپخانه: آریا

قیمت: ۳۶۵۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۸۰۲۷-۲۴-۱



موسسه انتشارات
ایران گیلار

armaghanegilar@gmail.com

تلفن: ۰۲۵-۳۷۸۳۷۵۵۸ ۰۲۵-۳۷۸۳۷۵۵۰ همراه

کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است



فهرست

۱۳.....	نقطه نظر برخی اساتید درباره این کتاب
۱۶.....	پیشگفتار

فصل ۱: کم‌رویی و اضطراب اجتماعی چیست؟

۱۹.....	اضطراب، نگرانی، ترس، وحشت‌زدگی
۲۰.....	موقعیت اجتماعی چیست؟
۲۳.....	اضطراب اجتماعی چیست؟
۲۴.....	تفاوت مردان و زنان
۲۷.....	تفاوت‌های فرهنگی
۲۷.....	اضطراب اجتماعی چه زمانی اتفاق می‌افتد؟
۲۸.....	روابط
۲۸.....	تحصیل و شغل
۳۰.....	سایر فعالیت‌های روزانه
۳۱.....	اختلال اضطراب اجتماعی (فوبیای اجتماعی)
۳۲.....	معیارها و راه‌های تشخیص اضطراب اجتماعی
۳۳.....	سه مؤلفه اصلی اختلال اضطراب اجتماعی
۳۵.....	اضطراب اجتماعی و طرز تفکر
۳۸.....	اضطراب اجتماعی و رفتار
۴۰.....	ارتباط بین این سه مؤلفه
۴۱.....	تمرین: مؤلفه‌های اضطراب اجتماعی
۴۳.....	سایر ویژگی‌ها و مشکلات
۴۳.....	حملات عصبی
۴۳.....	کمال‌گرایی
۴۴.....	افسردگی
۴۵.....	نگرش منفی و نارضایتی از ظاهر خود (تصویر بدنی منفی)
۴۵.....	مصرف مواد مخدر
۴۶.....	خشم و عدم اعتماد به دیگران
۴۶.....	غلبه بر اضطراب اجتماعی
۴۷.....	راهکارهای روان‌شناختی
۴۷.....	داروها
۴۷.....	سه مؤلفه اصلی ارزیابی اضطراب خود
۴۸.....	

فصل ۲: چرا چنین ترس‌هایی وجود دارند؟

۴۹.....	عوامل بیولوژیکی
۴۹.....	



- انتخاب طبیعی: کارکرد تکاملی اضطراب اجتماعی..... ۴۹
- ژنتیک و اضطراب اجتماعی..... ۵۱
- تأثیر فعالیت مغز و انتقال دهنده‌های عصبی در اضطراب اجتماعی..... ۵۳
- عوامل روان‌شناختی..... ۵۵
- نقش یادگیری در اضطراب اجتماعی..... ۵۵
- یادگیری از طریق تجربه مستقیم..... ۵۵
- یادگیری از طریق مشاهده دیگران..... ۵۶
- یادگیری از طریق اطلاعات و روش‌های غیرمستقیم..... ۵۷
- چرا فقط برخی افراد دچار اضطراب اجتماعی شدید می‌شوند؟..... ۵۷
- چگونه رفتارها باعث بروز اضطراب اجتماعی در فرد می‌شود؟..... ۶۰

فصل ۳: شناخت اضطراب اجتماعی خود..... ۶۱

- چرا باید خودارزیایی انجام دهید؟..... ۶۱
- ارزیابی است اضطراب اجتماعی خود..... ۶۲
- شناسایی حالاتی که باید برای برطرف کردن آن‌ها تلاش کرد..... ۶۲
- انتخاب بهترین راه‌حل برای درمان..... ۶۳
- تشخیص میزان پیشرفت و معیودتان..... ۶۴
- راهنمای گام به گام انجام خودارزیایی..... ۶۴
- مصاحبه کردن با خود..... ۶۵
- از کدام موقعیت‌های اجتماعی مرز ترس و اجتناب می‌کنید؟..... ۶۵
- کدام متغیرها موجب تغییر در سطح اضطراب اجتماعی شما می‌شود و آن را کم یا زیاد می‌کند؟..... ۶۷
- احساسات فیزیکی شما چیست و نسبت به آن‌ها چه احساسی دارید؟..... ۷۰
- باورها، پیش‌بینی‌ها و انتظارات اضطراب‌آور شما چیست؟..... ۷۱
- باورهای مضطرب کننده شما..... ۷۳
- رفتارهای اضطراب‌آور شما چیست؟..... ۷۴
- دفترچه یادداشت‌ها و خاطرات روزانه..... ۸۴
- ارزیایی رفتاری..... ۸۵
- عیب‌یابی..... ۸۶

بخش ۲: چگونه بر اضطراب اجتماعی غلبه کرده و از زندگی مان لذت ببریم؟..... ۸۸

فصل ۴: برنامه‌ریزی برای تغییر..... ۸۸

- آیا اکنون بهترین زمان برای شروع این برنامه است؟..... ۸۸
- انگیزه و آمادگی برای تغییر..... ۸۹
- مزایا و معایب غلبه بر اضطراب اجتماعی..... ۹۲
- معایب و عواقب غلبه بر اضطراب اجتماعی..... ۹۲
- مزایای غلبه بر اضطراب اجتماعی..... ۹۴
- تعیین اهدافی برای تغییر..... ۹۶
- مروری بر تلاش‌های پیشین در درمان اضطراب اجتماعی..... ۹۸



.....	سوابق درمانی	۹۹
.....	چرا گاهی اوقات داروها نیز تأثیری ندارند؟	۱۰۲
.....	روش های درمانی اثبات شده برای غلبه بر اضطراب اجتماعی	۱۰۳
.....	درمان شناختی - رفتاری	۱۰۵
.....	شناخت درمانی	۱۰۶
.....	مواجهه با شرایط و موقعیت های اضطراب آور	۱۰۷
.....	بهبود مهارت های اجتماعی	۱۰۷
.....	داروها	۱۰۸
.....	درمان با پذیرش و تعهد	۱۰۸
.....	آموزش ریلکسیشن عملی (آرام سازی و تمدد اعصاب)	۱۰۹
.....	روان درمانی بین فردی (IBT)	۱۰۹
.....	سایر درمان ها	۱۱۰
.....	کدام یک؟ خودیاری کمک گرفتن از یک متخصص؟	۱۱۰
.....	کدام یک؟ درمان شناختی - رفتاری یا روش های دیگر روان درمانی؟	۱۱۱
.....	کدام یک؟ دارو درمانی یا درمان شناختی - رفتاری؟	۱۱۲
.....	درمان فردی بهتر است یا گروهی؟	۱۱۲
.....	اهمیت انجام تمرینات مداوم	۱۱۴
.....	درخواست کمک از دیگران	۱۱۵
.....	مقابله با دیگر مشکلات و غلبه بر آن ها	۱۱۵
.....	به دنبال کمک از یک حرفه ای	۱۱۶
.....	۱. از چه طریقی می توانیم درمانگر پیدا کنیم؟	۱۱۶
.....	معرفی متخصصان درمان اضطراب اجتماعی	۱۱۸
.....	آخرین سؤالات در مورد درمان اضطراب اجتماعی	۱۲۰
.....	سنجش میزان تغییر و کاهش اضطراب اجتماعی در طول روند درمان	۱۲۱
.....	توسعه یک برنامه درمانی جامع	۱۲۲
.....	فصل ۵: دارو درمانی و درمان اضطراب اجتماعی و اختلال اضطراب اجتماعی ... ۱۲۴	
.....	تصمیم به مصرف دارو	۱۲۴
.....	معایب استفاده از داروها نسبت به درمان شناختی - رفتاری	۱۲۵
.....	انتخاب بهترین و مؤثرترین دارو	۱۲۶
.....	مراحل دارو درمانی	۱۲۹
.....	درمان با داروهای ضد افسردگی	۱۲۹
.....	مهارکننده های انتخابی بازجذب سروتونین (SSRLS)	۱۳۰
.....	مهارکننده های انتخابی بازجذب سروتونین و نوراپی نفرین (SNRI)	۱۳۱
.....	سلیر دلووهی ضد افسردگی	۱۳۲
.....	درمان با داروهای ضد اضطراب	۱۳۵
.....	درمان با بلوگرهای بتا آدرنرژیک	۱۳۶
.....	داروهای ضد تشنج	۱۳۶



۱۳۷	داروهای طبیعی و گیاهی برای درمان اضطراب اجتماعی
۱۳۷	ترکیب داروها
۱۳۸	ترکیب داروها با درمان‌های روان‌شناختی
۱۳۹	سؤالات متداول در مورد دارو

فصل ۶: تغییر افکار و انتظارات مضطرب‌کننده..... ۱۴۱

۱۴۱	خاستگاه شناخت درمانی
۱۴۲	پیدایش شناخت درمانی
۱۴۳	فرضیات شناخت درمانی برای درمان اضطراب اجتماعی
۱۴۵	انواع تفکر اضطراب‌آور
۱۴۶	پیش‌برآورد احتمالات (احتمال وقوع امری تقریباً محال)
۱۴۷	ذهن‌خوانی
۱۴۷	شخصی‌سازی
۱۴۹	عبارت‌های "ایدی"
۱۵۰	تفکر فاجعه‌گرا
۱۵۰	نمونه‌هایی از تفکر فاجعه‌آمیز
۱۵۱	تفکر همه یا هیچ
۱۵۲	توجه و حافظه‌گزینی (انتخاب)
۱۵۳	باورها و افکار بنیادی منفی
۱۵۴	چگونه افکار و پیش‌بینی‌های اضطراب‌آور را شناسایی کنیم؟
۱۵۵	راهکارهایی برای تغییر تفکر اضطراب‌آور
۱۵۶	بررسی شواهد موجود در مورد باورهای نادرست
۱۵۷	مراحل بررسی شواهد
۱۵۸	فرم بررسی شواهد
۱۶۳	ستون ۱ (نمونه‌هایی از موقعیت‌های مختلف)
۱۶۳	ستون ۲ (نمونه‌هایی از افکار و پیش‌بینی‌های نگران‌کننده)
۱۶۳	ستون ۳ (نمونه‌هایی از پاسخ‌های غیرفاجعه‌آمیز)
۱۶۴	به یاد آوردن نقاط قوت خود
۱۶۵	خودتان را همان‌طور که دیگران می‌بینند، ببینید
۱۶۷	بررسی معایب و مزایای طرز فکر شما
۱۶۸	اظهارات مقابله‌ای منطقی
۱۶۹	آزمایش‌های رفتاری
۱۷۲	ثبت و استفاده از خاطرات استرس‌زا
۱۷۲	دستورالعمل تکمیل و ثبت فرم مربوط به افکار اضطراب‌آور
۱۷۵	ادغام راهکارهای شناختی با برنامه درمانی
۱۷۵	سخنی با دوستان، آشنایان، اطرافیان و اعضای خانواده
۱۷۶	عیب‌یابی و رفع مشکل
۱۷۷	یک راهنمای کوتاه و مختصر برای شناسایی افکار چالش‌برانگیز و استرس‌آور

فصل ۷: مقابله و رویارویی با ترس‌ها از طریق قرار گرفتن و مواجهه با موقعیت‌های

مضطرب‌کننده (مواجهه درمانی)..... ۱۸۱

رفتارهایی که موجب اضطراب اجتماعی در فرد می‌شود..... ۱۸۲

اجتناب از موقعیت‌های اجتماعی..... ۱۸۳

اجتناب از احساسات استرس‌آور..... ۱۸۴

رفتارهای اجتنابی و ایمنی‌بخش..... ۱۸۴

راهنمای گام‌به‌گام استفاده از مواجهه درمانی..... ۱۸۷

ارزیابی اولیه..... ۱۸۷

طراحی تمرینات مناسب..... ۱۸۸

انجام اقدامات لازم جهت کاهش استرس در طولانی‌مدت..... ۱۸۸

ادامه دادن و حفظ رفتار بهبود و پیشرفت..... ۱۸۹

انواع روش‌های مواجهه درمانی و رویارویی با موقعیت‌های اضطراب‌آور..... ۱۸۹

مواجهه و رویارویی با موقعیت‌های اجتماعی اضطراب‌آور در مقابل احساسات و عواطف ترسناک و

استرس‌آور (مواجهه موقعیتی)..... ۱۸۹

مواجهه خیالی در مقابل مواجهه به‌واقع و قرار گرفتن در موقعیت اضطراب‌آور واقعی..... ۱۹۰

مواجهه تدریجی و مواجهه سریع..... ۱۹۱

مواجهه درمانی چگونه اضطراب اجتماعی را درمان می‌کند؟..... ۱۹۳

چرا در گذشته مواجهه درمانی هیچ تأثیری در درمان اضطراب اجتماعی فرد نداشته است؟..... ۱۹۳

موانع انجام تمرینات مواجهه درمانی..... ۱۹۵

نحوه انجام تمرینات مواجهه درمانی..... ۱۹۷

آماده شدن برای انجام تمرینات مواجهه درمانی..... ۱۹۸

اهمیت قابل پیش‌بینی و قابل کنترل بودن تمرینات مواجهه درمانی..... ۱۹۸

زمان انجام تمرینات مواجهه درمانی..... ۱۹۹

تکرار تمرینات مواجهه درمانی..... ۱۹۹

سعی کنید در موقعیت‌ها و شرایط گوناگون تمرین کنید..... ۲۰۰

تمریناتی را انتخاب کنید که چالش برانگیزند اما غیرممکن نیستند..... ۲۰۰

تمریناتی (موقعیت‌ها) را انتخاب کنید که ریسک کمی دارند..... ۲۰۱

میزان پیشرفت خود را اندازه بگیرید..... ۲۰۱

از دیگران کمک بگیرید..... ۲۰۱

انتظارات واقع‌بینانه‌ای داشته باشید..... ۲۰۲

به هیچ عنوان با احساساتتان مبارزه نکنید..... ۲۰۲

حذف رفتارهای اجتنابی یا ایمنی‌بخش..... ۲۰۳

پایان دادن به یک تمرین و رفتن به مرحله بعد..... ۲۰۴

ثبت تمرینات مواجهه درمانی در دفترچه خاطرات..... ۲۰۴

سخنی با دوستان، آشنایان و اعضای خانواده افراد مبتلا به اضطراب اجتماعی..... ۲۰۵

خلاصه‌ای از مهم‌ترین دستورالعمل‌های مواجهه درمانی..... ۲۰۶





عیب‌یابی و رفع مشکلات ۲۰۷

فصل ۸: مواجهه با موقعیت‌های اجتماعی استرس‌آور ۲۱۱

- روش‌های مواجهه و قرار گرفتن در موقعیت اجتماعی استرس‌آور ۲۱۱
- تمرینات مربوط به سخنرانی کردن در مقابل دیگران ۲۱۲
- تمریناتی که با ملاقات با دوستان و آشنایی با افراد جدید مرتبط است ۲۱۸
- اقداماتی که احتمالاً موجب درگیری و بحث‌وجدل با دیگران می‌شود ۲۲۰
- تمرینات مرتبط با مرکز توجه بودن ۲۲۲
- تمرینات مرتبط با خوردن و نوشیدن در مقابل دیگران ۲۲۳
- تمرینات مرتبط با نوشتن در مقابل دیگران ۲۲۵
- تمرینات مرتبط با مصاحبه‌های شغلی ۲۲۶
- تمرینات مرتبط با مکان‌های عمومی و قرار گرفتن در جمع ۲۲۸
- تمرینات مرتبط با صحبت کردن با چهره‌های مطرح یا افراد مهم (افراد مشهور، مقامات و مسئولان) ۲۲۹
- به چالش کشیدن بزرگ‌ترین و بدترین ترس‌های خود ۲۳۱
- عمداً با هر مرتکب شوید یا تلاش کنید که آدم احمقی به نظر برسید ۲۳۲
- به‌طور مکرر بلند علانم اضطراب خود را افزایش دهید ۲۳۲
- بیان عقاید شخص ۲۳۳
- مواجهه موقعیتی به صورت سلسله‌مراتبی ۲۳۳
- فرم سلسله‌مراتب مواجهه ۲۳۷
- مواجهه خیالی با موقعیت اجتماعی ۲۳۷
- نقش‌آفرینی موقعیتی ۲۳۸
- ثبت میزان اضطراب‌تان در زمان انجام تمرینات ۲۴۰
- راهنمای گام‌به‌گام مواجهه با موقعیت‌های اجتماعی ۲۴۱
- فرم ارزیابی مواجهه موقعیتی ۲۴۳

فصل ۹: مواجهه و قرار گرفتن در معرض احساسات ۲۴۶

- مواجهه درمانی از طریق رویارویی با علانم اضطراب‌آور ۲۴۸
- آیا تمرینات مواجهه با علانم جسمانی برای شما مناسب است؟ ۲۵۰
- مواجهه با علانم، چگونه موجب کاهش اضطراب شما می‌شود؟ ۲۵۱
- هشدار در مورد مواجهه با علانم جسمانی ۲۵۱
- راهنمای گام‌به‌گام مواجهه با علانم جسمانی ۲۵۱
- مرحله ۱: آزمون القای علانم ۲۵۲
- فرم آزمون القای علانم ۲۵۲
- مرحله ۲: ایجاد سلسله‌مراتب مواجهه با علانم ۲۵۳
- مرحله ۳: انجام تمرینات در موقعیت‌هایی به غیر از موقعیت‌های اجتماعی ۲۵۶
- مرحله ۴: ترکیب تمرینات مواجهه با علانم با تمرینات مواجهه با موقعیت‌های اجتماعی ۲۵۶
- ادغام و گنجاندن مواجهه با علانم در برنامه درمانی خود ۲۵۷
- استفاده از دفترچه یادداشت برای ثبت درست علانم اضطرابی ۲۵۷



۲۵۸	عیب‌یابی
۲۵۸	جدول ثبت و ارزیابی ترس و اضطراب هنگام مواجهه با علائم اضطرابی
۲۶۰	فصل ۱۰: برقراری ارتباط مؤثرتر
۲۶۰	رساندن پیامتان به روش درست
۲۶۴	نکاتی درباره گوش دادن
۲۶۵	موانع شنیدن مؤثر
۲۶۸	تمرین گوش دادن مؤثر
۲۶۸	ارتباط غیرکلامی
۲۷۰	تمرین گشاده‌رویی
۲۷۰	مهارت‌های گفت‌وگو کردن
۲۷۲	شروع یک گفت‌وگو
۲۷۳	بهبود کیفیت گفت‌وگو
۲۷۴	سؤال کردن
۲۷۵	پایان دادن به گفت‌وگوها
۲۷۶	تمرین گفت‌وگو کردن با دیگران
۲۷۷	مصاحبه‌های شغلی
۲۷۸	آماده شدن برای مصاحبه‌های شغلی
۲۸۰	نکاتی درباره زمان مصاحبه
۲۸۱	بعد از مصاحبه
۲۸۲	ارتباطات قاطعانه
۲۸۲	ارتباطات منفعلانه
۲۸۲	ارتباطات تهاجمی
۲۸۳	ارتباط قاطعانه
۲۸۳	برخورد قاطعانه با موقعیت‌های ناسازگار
۲۸۵	آشنایی با افراد جدید، پیدا کردن دوست و گذاشتن قرار ملاقات
۲۸۵	مکان‌های مناسب برای ملاقات با افراد جدید
۲۸۷	ملاقات و آشنایی با افراد جدید به صورت آنلاین و در شبکه‌های اجتماعی
۲۸۸	مهارت‌های دوست‌یابی و قرار ملاقات گذاشتن با دیگران
۲۸۸	آمادسازی
۲۸۹	شبکه‌سازی
۲۸۹	اولین قرار ملاقات
۲۹۰	رد شدن درخواستان توسط فرد
۲۹۰	مهارت‌های سخنرانی کردن در مقابل دیگران
۲۹۱	آماده شدن برای سخنرانی
۲۹۱	مرحله ۱: شناسایی هدف سخنرانی
۲۹۲	مرحله ۲: تعیین ماهیت و خلق و خوی مخاطب
۲۹۲	مرحله ۳: تصمیم‌گیری در مورد موضوع



- مرحله ۴: سازمان‌دهی سخنرانی..... ۲۹۳
- مرحله ۵: جذاب‌تر کردن سخنرانی..... ۲۹۳
- مرحله ۶: تمرین کردن سخنرانی..... ۲۹۵
- مرحله ۷: مدیریت و کنترل اضطراب خود..... ۲۹۵
- ارائه سخنرانی..... ۲۹۶
- پس از سخنرانی..... ۲۹۸

فصل ۱۱: تلاش برای حفظ پیشرفت‌ها و بهبودی‌های حاصل‌شده و برنامه‌ریزی برای

- آینده..... ۲۹۹
- پایان درمان..... ۲۹۹
- استرس‌زندگی..... ۳۰۱
- مواجهه با یک موقعیت جدید، غیرمنتظره و دشوار..... ۳۰۲
- تجربیات منفی در موقعیت‌های استرس‌آور..... ۳۰۳
- جلوگیری از بازگشت ترس‌ها و اضطراب‌هایتان..... ۳۰۳

نقطه نظر برخی اساتید درباره این کتاب

«اختلال کم‌رویی و اضطراب اجتماعی گاهی ممکن است آن قدر تشدید شود که به افراد اجازه ندهد از زندگی لذت ببرند. این کتاب برای آن دسته از افرادی که می‌خواهند یاد بگیرند راحت‌تر با دیگران ارتباط برقرار کنند و در کنار دیگران احساس راحتی بیش‌تری داشته باشند و در جمع‌ها حضور پررنگ‌تری داشته باشند، بسیار کتاب ایده‌آل و همه‌چیزتمامی است. دکتر سوینسون و دکتر آنتونی، از تجربه و مهارت کافی برای درمان اضطراب اجتماعی و کم‌رویی برخوردارند و با به‌کارگیری روش‌های مؤثر و اثبات‌شده، افراد بسیار زیادی را درمان کرده‌اند. راهکارهای گام‌به‌گام شرح داده شده در این کتاب برای تمامی افراد جامعه قابل‌درک و بسیار مؤثرند و به‌طور حتم، به خوانندگان این کتاب کمک می‌کند هنگام مواجهه با موقعیت‌های اجتماعی مختلف، دچار اضطراب نشوند یا حداقل به میزان بسیار کم‌تری اضطراب را تجربه کنند و بتوانند بهتر با موقعیتی که در آن قرار گرفته‌اند، کنار بیایند. از نظر من هرکسی که دچار کم‌رویی و اضطراب اجتماعی است و از این موضوع رنج می‌برد و در تعامل با دیگران یا قرار گرفتن در موقعیت‌های اجتماعی دچار ترس و اضطراب می‌شود، باید این کتاب را بخواند.»

دکتر آرون تروک، استاد روان‌پزشکی دانشگاه پنسیلوانیا

«اگر از اختلال اضطراب اجتماعی رنج می‌برید، توصیه می‌کنم کتاب دکتر آنتونی و دکتر سوینسون را بخوانید. این دو بزرگوار در این کتاب، راهکارهایی بسیار خوبی پیشنهاد داده‌اند تا شما را در مسیری که برای غلبه بر اضطراب و بهبود کیفیت زندگی‌تان طی می‌کنید، راهنمایی کنند. تکنیک‌ها و راهکارهایی که آن‌ها در این کتاب شرح می‌دهند براساس آزمون و خطاهای اثبات‌شده و واقعی، کاربردی شناخت رفتاردرمانی یا درمان شناختی-رفتاری (CBT) و همچنین براساس نتایج بسیاری از مطالعات و تحقیقات خودشان است که به شما کمک می‌کند وقتی در کنار افراد دیگر قرار می‌گیرید یا به‌گونه‌ای در مرکز توجه هستید، احساس بهتری داشته باشید. تنها کاری که باید انجام دهید این است که سخت تلاش کنید و آن راهکارها را به‌کار ببرید. در این مسیر برای‌تان بهترین‌ها را آرزو می‌کنم.»

دکتر ریچارد هایمبرگ، استاد روان‌شناسی و مدیر کلینیک اضطراب بزرگسالان دانشگاه تمپل، فیلادلفیا

«در این کتاب دکتر آنتونی و دکتر سوینسون توصیه‌های عملی و بسیار مفیدی را در چارچوبی بسیار روان و قابل‌فهم به شما ارائه می‌دهند. این کتاب برای آن دسته از افرادی که اضطراب اجتماعی آنها را از داشتن زندگی شاد و بی‌نقص باز می‌دارد بسیار





ارزشمند و مفید خواهد بود»

موری بی. استین، روان‌پزشک و مدیر برنامه تحقیقات در زمینه استرس و اختلال اضطراب در دانشگاه کالیفرنیا، سن دیگو

«این کتاب یکی از بهترین کتاب‌ها در زمینه کم‌رویی و اضطراب اجتماعی است که توسط بهترین، مشهورترین و ماهرترین پزشکان و محققان جهان این زمینه به رشته تحریر درآمده است. در این کتاب دکتر آنتونی و دکتر سوینسون، به‌روزترین اطلاعات را در مورد اضطراب اجتماعی و درمان آن، به شکلی واضح و قابل فهم ارائه می‌کنند و مهم‌تر از همه، ابزارهایی را فراهم می‌کنند تا افراد بتوانند گام‌به‌گام بر این اختلال غلبه کنند خواندن این کتاب برای افرادی که از اضطراب اجتماعی رنج می‌برند ضروری است.»

میشل جی. کراسک، دکترای روان‌شناسی، استاد روان‌شناسی دانشگاه کالیفرنیا، لس‌آنجلس

«کتاب دکتر آنتونی و دکتر سوینسون روزه‌ای از امید در دل میلیون‌ها نفری که زندگی‌شان به دلیل کم‌رویی، ترس و اضطراب اجتماعی محدود شده بود، به‌وجود آورده اند و باعث شده اند که این افراد به بهبود و کنترل این اختلال امیدوار شوند. راهکارهای این کتاب روشن و واضح، کاربردی و قابل فهم و همچنین مبتنی بر دلایل محکم علمی است که تمامی افراد، با مطالعه آن، مطالب ارائه شده در این کتاب می‌توانند ریشه اصلی مشکل خود را در این زمینه پیدا کنند. من خواندن این کتاب را به تمام کسانی که به‌طور جدی می‌خواهند بر ترس و اضطراب اجتماعی خود غلبه کنند، توصیه می‌کنم.»

رونالد ام‌رای، دکترای روان‌شناسی، استاد روان‌شناسی در دانشگاه مک کواری، سیدنی، استرالیا

«این کتاب، کتابی برجسته است که توسط یک روان‌شناس ماهر و یک روان‌پزشک حاذق نوشته شده است و برای افرادی که از کم‌رویی و اضطراب اجتماعی رنج می‌برند و می‌خواهند با اجرای یک برنامه خودیاری ساختارمند و دقیق بر این موضوع غلبه پیدا کنند، بسیار کارآمد و مفید است. راهکارهای این کتاب را می‌توان به‌تلهایی یا با مشورت با یک روان‌شناس یا روان‌پزشک، در طی یک دوره درمان استفاده کرد. نویسندگان این کتاب در این زمینه متخصص هستند و روش‌هایی را ارائه می‌دهند که برای غلبه بر ترس و اضطراب اجتماعی بسیار کارآمد و مفید، و همچنین براساس نتایج آخرین تحقیقات آن‌هاست. خوانندگان با استفاده از تمرینات و کاربرگ‌های ارائه‌شده در این کتاب، می‌توانند بر کم‌رویی و اضطراب اجتماعی خود غلبه کرده و از آن خلاصی یابند.»

ژاکلین بی پرسونز، مدیر مرکز رفتاردرمانی شناختی سانفرانسیسکو و استاد بالینی بخش روان‌شناسی دانشگاه کالیفرنیا، برکلی

پیشگفتار

کمرویی و اضطراب اجتماعی یک معضل جهانی است. تقریباً برای همه ما پیش آمده است که هنگام صحبت کردن مقابل گروهی از افراد و یا تعامل با شخص یا اشخاصی آشنا یا ناآشنا، دچار اضطراب و استرس شدیدی شده ایم. ما ممکن است در مورد عملکردمان دچار شک و تردید شویم و از خود بپرسیم: «آیا سخنرانی یا ارائه ام خوب بود؟ آیا توانستم حق مطلب را ادا کنم؟» یا اینکه: «آیا در اولین قرار ملاقات یا مصاحبه شغلی ای که داشتم، تأثیر خوبی روی فرد مقابل گذاشتم؟» حتی برخی از افراد مشهور و شناخته شده ای که زندگی شان را از بودن در انظار عمومی می گذرانند و از این راه کسب درآمد می کنند نیز گاهی اوقات و در برهه ای از زندگی خود به شدت کمرو و خجالتی بوده اند؛ افرادی مانند هریسون فورد (بازیگر)، ماری چاپین کارپنتر (خواننده)، میشل یتس (بازیگر)، دیوید بووی (خواننده و بازیگر)، دیوید لترمن (مجری و طنزپرداز برنامه های تلویزیونی)، کول کیدمن (بازیگر) و کری آنדרود (خواننده). همچنین در برخی رسانه ها، اخبار و گزارش هایی پخش شده است مبنی بر اینکه برخی از اجراکنندگان موسیقی مانند ابیلا بارا استرایسند، کارلی سایمون و دانی آرموند، قبل از اجراهایشان به شدت دچار استرس و اضطراب می شوند و همین موضوع روی اجرایشان تأثیرات منفی می گذارد. حتی هاوارد ارن، مجری و گوینده برنامه رادیویی «شوک جُک» اعلام کرده است که در خارج از محدوده امن استودیوی خود، به شدت خجالتی و کمرو است.

کمرویی و اضطراب اجتماعی می تواند از حقیف تا حد (شدید و ناتوان کننده) متغیر باشد. اضطراب اجتماعی در موارد شدید، ممکن است به شکل گیری روابط دوستانه شود و ما را از انجام کار و یا حتی ایستادن در یک مکان ساده بازدارد. صرف نظر از اینکه میزان استرس و کمرویی و خجالتی بودن شما خفیف است یا به قدری شدید است که طاقتتان را طاق کرده است، استراتژی ها و راهکارهای شرح داده شده در این کتاب به شما کمک می کند تا به طور مؤثرتری با اضطراب اجتماعی و کمرویی تان مقابله کنید. توصیه می کنیم این کتاب را به ترتیب و فصل به فصل مطالعه کنید. در فصل های ابتدایی در مورد چیستی و ماهیت اضطراب اجتماعی، اطلاعاتی را در اختیار تان قرار می دهیم و نحوه ارزیابی ویژگی های اصلی کمرویی و اضطراب اجتماعی را به شما آموزش می دهیم؛ سپس مزایا و معایب روش های مختلف درمانی را بررسی کرده و به شما کمک می کنیم تا از بین گزینه های درمانی موجود، یکی از آن هایی را که برایتان مناسبتر است، انتخاب کنید. در فصل های بعدی اطلاعات دقیق و مفصلی در مورد دیگر



روش‌های درمانی به شما ارائه خواهیم داد؛ اطلاعاتی ازجمله دارودرمانی، راهکارهای شناختی برای تغییر افکار اضطراب‌آور، راهکارهای مواجهه‌درمانی برای رویارویی با موقعیت‌های هراس‌آور، و تنظیم دقیق و بهبود مهارت‌های ارتباطی و عملکردی. در فصل‌های انتهایی این کتاب، درباره پیشرفت‌هایی که در این زمینه داشتید، بحث خواهیم کرد و راهکارهایی را ارائه خواهیم داد که هم پیشرفت‌های قبلی‌تان حفظ شود و هم بتوانید همچنان به پیشرفت خود در این زمینه ادامه دهید.

این کتاب از جهات مختلفی با سایر کتاب‌های خودیاری متفاوت است؛ از میان کتاب‌های بسیار متعددی که در زمینه ی کم‌رویی و اضطراب اجتماعی وجود دارد و در کتاب‌فروشی‌های نزدیک محل زندگی‌تان به‌فروش می‌رسد، این کتاب اولین کتابی است که در قالب کتاب نوشته شده است. در این کتاب تمرین‌ها و فعالیت‌های بسیار متعددی وجود دارد که به‌منظور آموزش راهکارهای غلبه بر کم‌رویی و اضطراب اجتماعی طراحی شده است. این است که حتی الامکان کاربرگ‌ها و فرم‌های خالی موجود در متن کتاب را جمع‌نمایید و به هیچ عنوان پشت گوش نیاندازید. علاوه بر این، از شما می‌خواهیم از فرم یک نسخه کپی تهیه کنید تا بتوانید در ماه‌های آینده و بعد از به‌کارگیری راهکارهای درمانی نیز آن‌ها استفاده کنید.

یکی دیگر از دلایل تفاوت این کتاب با سایر کتاب‌های خودیاری این است که تمامی استراتژی‌ها و راهکارهایی که ما در این کتاب به شما توصیه می‌کنیم، به‌طور گسترده در مطالعات بالینی طراحی شده و مورد بررسی قرار گرفته‌اند. نتیجه پایه علمی محکمی دارند. علاوه بر این، تیم تحقیقاتی و خود ما نیز همواره در به‌روزرسانی و ماهیت و روش‌های کنترل و درمان کم‌رویی و اضطراب اجتماعی تحقیقات و مطالعاتی را انجام می‌دهیم و در این زمینه تجربه و مهارت کافی داریم؛ بنابراین می‌توانیم به افرادی که قصد دارند به‌طور مؤثرتری با کم‌رویی و اضطراب خود مقابله کنند، کمک کنیم. وقتی افراد در یک محیط درمانی از تکنیک‌ها و راهکارهای گفته‌شده در این کتاب استفاده می‌کنند، کاهش قابل توجهی در میزان اضطراب اجتماعی و عملکردی آن‌ها ایجاد می‌شود و به‌طورکلی اضطراب کمتری را تجربه می‌کنند. اساساً در این کتاب ما راهکارهایی را بیان کرده‌ایم که در درمان این‌گونه مشکلات مفیدند و اثر درمانی آن‌ها اثبات شده است. همچنین اخیراً محققان به این نتیجه رسیده‌اند که روش خودیاری ما (براساس ویرایش قبلی این کتاب) در کاهش اضطراب اجتماعی نیز می‌تواند به‌شدت مؤثر باشد. این کتاب کار به‌گونه‌ای طراحی شده است که می‌توانید به‌تنهایی یا با مشورت و مراجعه منظم به روان‌شناس یا روان‌پزشکتان از آن استفاده کنید. در واقع، انگیزه ما از نگارش این کتاب این بود که بیمارانمان یک مرجع بسیار خوب و مفید در اختیار داشته باشند تا بتوانند در





طول درمان از آن استفاده کنند. ما بر اساس آخرین تحقیقات انجام شده در زمینه ماهیت و روش‌های درمان کم‌رویی و اضطراب اجتماعی و اطلاعات به‌دست‌آمده از منابع علمی معتبر مختلف، ویرایش سوم این کتاب را منتشر کرده‌ایم. به‌عنوان مثال، بخش مربوط به ژنتیک را که در مورد تأثیر ژنتیک در کم‌رویی و اضطراب اجتماعی است، به فصل دوم اضافه کرده‌ایم تا مباحث اخیر در مورد پروژه ژنوم انسانی را که در نسخه‌های قبلی به آن اشاره نشده بود، بررسی کنیم. فصل مربوط به داروها نیز اصلاح شده است و سعی کرده‌ایم در این فصل آخرین اطلاعات مربوط به داروهایی را که اخیراً برای درمان کم‌رویی و اضطراب اجتماعی مورد مطالعه و آزمایش قرار گرفته‌اند، ارائه دهیم. بخش‌هایی را که در نسخه‌های قبلی نامفهوم یا قدیمی بودند به‌طور کامل بازنویسی کرده‌ایم و اطلاعاتی را در آن گنجانده‌ایم که برای تمام اقشار جامعه قابل فهم باشد. همچنین مثال‌ها، خاطرات، داستان‌ها و چندین کاربرد جدید اضافه کرده‌ایم و به شکلی ساده‌تر آن‌ها را توضیح داده‌ایم. در نهایت بخش جدیدی را نیز به‌عنوان راهکارهای «زبان انگریزی» برای درمان، و نیز بخشی را برای کمک به افرادی از اعضای خانواده، دوستان و همکارانشان از کم‌رویی و اضطراب اجتماعی رنج می‌برند، اضافه کرده‌ایم.

ممکن است سفر پیش‌ویدان به سمت غلبه بر کم‌رویی و اضطراب اجتماعی آن قدرها که فکرش را می‌کنید آسان نباشد، البته غلبه بر برخی از جنبه‌های ترس و اضطراب‌تان آسان‌تر و سریع‌تر از سایر جنبه‌ها خواهد بود و غلبه بر آن‌ها برایتان کار راحت‌تری خواهد بود. یادتان باشد ممکن است در این مسیر احساس کنید در ازای هر دو یا سه قدمی که به سمت جلو برمی‌دارید، یک قدم عقب‌گرد می‌کنید. باوجوداین، تحقیقات نشان داده است که اضطراب اجتماعی و عملکردی افرادی که پیوسته از تکنیک‌ها و راهکارهای توصیه شده در این کتاب استفاده می‌کنند، به‌طور چشم‌گیری کاهش یافته است. این راهکارها و روش‌های درمانی با سخت‌کوشی و پشتکار، فرصتی را برایتان فراهم می‌کند که تغییرات چشم‌گیر و مثبتی در زندگی خود ایجاد کنید.