

رهایی از کمرویی

(۱۰ راه حل ساده)

تألیف

مارتین م. آنتونی

ترجمه

ساز نونهال

کارشناس ارشد روانشناسی بالینی

دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی تهران



newharbingerpublications, inc.
(با مجوز رسمی ترجمه)



کتاب ارجمند

Copyright © 2004 by Martin M. Antony New Harbinger publications, Inc. 5674 Shattuck Avenue Oakland, CA 94609

مجوز رسمی کمی‌رایت ترجمه فارسی این کتاب از سوی نیه‌هاربرینگر به انتشارات کتاب ارجمند واگذار شده است.



newharbingerpublications, inc.
(با مجوز رسمی ترجمه)



کتاب ارجمند

سرشناسه: آنتونی، مارتین م. ۱۹۶۴-م.
Antony, Martin M.

عنوان و نام پدیدآور: رهایی از کمروسی (۱۰ راه حل ساده) // تألیف مارتین م. آنتونی؛ ترجمه سامان نونهال.

مشخصات نشر: تهران: کتاب ارجمند، ۱۳۹۳.

مشخصات ظاهری: ۱۵۲ ص. رقی

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۰۰-۳۹۶-۶

عنوان اصلی: 10 simple solutions to shyness: how to overcome shyness, social anxiety & fear of public speaking, c2004.

موضوع: بحالت، اضطراب، سخنرانی عمومی، اضطراب

روشنایی، خودشناسی

نسخه افزوده: نونهال، سامان، ۱۳۶۴- مترجم.

رده‌بندی کتاب: ۱۳۹۳ خ/بف ۵۷۵

رده‌بندی دی.بی.ئی: ۱۵۵/۱

شماره کتابشناسی ملی: ۳۶۹۲۰۲۱

مارتین م. آنتونی

رهایی از کمروسی (۱۰ راه حل ساده)

ترجمه: سامان نونهال

فروست: ۸۵۴

ناشر: کتاب ارجمند با همکاری انتشارات ارجمند

صفحه‌آرا: مرضیه شکی

مدیر هنری: احسان ارجمند

ناظر چاپ: سعید خانکشلو

چاپ و صحافی: سمارنگ

چاپ اول، مرداد ۹۴، ۱۶۵۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۰۰-۳۹۶-۶

این اثر، مشمول قانون حمایت از مؤلفان و مصنفان

هنرمندان مصوب ۱۳۴۸ است، هر کس تمام یا

قسمتی از این اثر را بدون اجازه مؤلف، ناشر، نشر یا

پخش یا عرضه کند مورد پیگرد قانونی قرار خواهد

گرفت.

www.arjmandpub.com

مرکز پخش: انتشارات ارجمند

دفتر مرکزی: تهران بلوار کشاورز، بین خ کارگر و ۱۶ آذر، پلاک ۲۹۱، تلفن ۸۸۹۸۲۰۴۰

شعبه مشهد: ابتدای احمدآباد، پاساژ امیر، انتشارات مجد دانش، تلفن ۰۵۱-۲۲۰۰۰۶

شعبه رشت: خ نامجو، روبروی ورزشگاه عضدی، تلفن ۰۱۱-۳۳۳۲۲۸۷۶

شعبه بابل: خ گنج افروز، پاساژ گنج افروز، تلفن ۰۱۱-۳۲۲۲۷۶۴

شعبه ساری: بیمارستان امام، روبروی ریاست تلفن ۰۹۱۱۸۰۲۰۰۹۰

شعبه کرمانشاه: خ مدرس، پست پاساژ سعید، کتابفروشی دانشمند تلفن ۰۸۳-۳۷۲۸۴۸۳۸

بها: ۹۰۰۰ تومان

با ارسال پیامک به شماره ۵۹۹ ۵۹۹ ۰۰۰ ۱۰۰۰ در جریان تازه‌های نشر ما قرار بگیرید:

ارسال عدد ۱: دریافت تازه‌های نشر پزشکی به صورت پیامک

ارسال عدد ۲: دریافت تازه‌های نشر روان‌شناسی به صورت پیامک

ارسال ایمیل: دریافت خبرنامه الکترونیکی انتشارات ارجمند به صورت ایمیل

فهرست مطالب

- ۷..... یادداشتی از مترجم
- ۱۳..... قدردانی
- ۱۵..... در
- ۱۹..... با مایت د... و اضطراب اجتماعی آشنا شوید
- ۳۳..... برای تغییر، طرح‌هایی تدوین کنید
- ۴۱..... طرز فکرتان را عوض کنید
- ۶۵..... با موقعیت‌های اضطراب‌زا رویارو شوید
- ۸۵..... نحوه برقراری ارتباطاتان را تغییر دهید و روابط خویش را بهبود بخشید
- ۹۵..... دارو مصرف کنید

۷ با طرد به مقابله برخیزید ۱۰۹

۸ با افراد ناآشنا ملاقات کنید ۱۱۹

۹ نحوه سخن رانی با اعتماد به نفس را بیاموزید ۱۲۷

۱۰ از تلاش برای عالی بودن دست بردارید ۱۳۵

پس گفتار ۱۴۳

آثاری برای مطالعه بیشتر ۱۴۵

منابع ۱۴۷

یادداشتی از مترجم

شاید نویسنده کتاب را بشناسید (۴) شاید کمی بشناسید (۴) یا شاید هم اصلاً نشناسید (۴) مارتین م. آنتونی از جمله پژوهشگران و درمانگران برجسته درمان‌های شناختی-رفتاری است. در این رو، دلم نیامد در وصفش مطلبی ننویسم. آنچه در ادامه می‌خوانید توصیف کوتاهی از شخصیت علمی ایشان است. می‌دانم که بسیار اندک است اما کماچیی به از هیچ می‌سازد.

مارتین م. آنتونی استاد و رییس دانشکده روان‌شناسی در دانشگاه رایرسون، واقع در تورنتو، است. افزون بر این در بخش پژوهش و درمان اضطراب، ریاست زیربخش پژوهش را بر عهده دارد. این بخش از جمله بخش‌های مرکز سلامت سنت جوزف است؛ مرکزی که در همیلتون، یکی از شهرهای ایالت انتاریو، واقع شده است. دکتر آنتونی رییس سابق انجمن روان‌شناسی کانادا و عضو انجمن سلطنتی کانادا است. همچنین، به صورت پاره‌وقت یا اسامد مدرک با دانشگاه مک‌مستر، تورنتو، و واترلو همکاری می‌کند. او نخستین کسی بوده که ریاست بخش پژوهش و درمان اضطراب و دوره تخصص روان‌شناسی در مرکز سلامت سنت جوزف را بر عهده داشته است.

دکتر آنتونی مدرک دکتری خود را در رشته روان‌شناسی بالینی به سال ۱۹۹۴ از دانشگاه آلبانی - یعنی، دانشگاه ایالتی نیویورک - گرفته است. دوره دکتری خود را نیز در دانشگاه مدیکال ستر می‌سی‌سی‌پی گذرانده است. به دلیل تألیف کتاب‌های متعدد و پژوهش در زمینه اختلال‌های اضطرابی، کمال‌جویی، رفتاردرمانی شناختی و سنجش اختلال‌های روانی، شهرتی جهانی یافته است. تاکنون ۲۹ کتاب را به زیور طبع آراسته کرده است. در میان کتاب‌های مذکور، هم کتاب‌های خودیاری به چشم می‌خورد. هم کتاب‌های روش تحقیق، و هم کتابی درباره آسیب‌شناسی روانی. علاوه بر این کتاب‌ها، ۱۷۵ مقاله علمی و فصلی از کتاب را در حوزه رفتاردرمانی شناختی، اختلال وسواسی-

اجباری، اختلال آسیمگی، هراس اجتماعی، هراس اختصاصی، کمال‌جویی، و موضوعات مرتبط با آنها چاپ و منتشر کرده است. همچنین، از مراکز ملی و بین‌المللی، بیش از ۲ میلیون دلار بابت پژوهش دریافت کرده است.

دکتر آنتونی از انجمن روان‌شناسی بالینی (انجمن روان‌شناسی آمریکا)، انجمن روان‌شناسی کانادا، و انجمن آمریکایی اختلال‌های اضطرابی جایزه دریافت کرده است. او عضو انجمن‌های روان‌شناسی آمریکا و کانادا است. افزون بر این، عضو بُردهای انجمن روان‌شناسی بالینی و انجمن درمان‌های شناختی و رفتاری است و در مجمع‌های انجمن روان‌شناسی شناختی و رفتاری و انجمن آمریکایی اختلال‌های اضطرابی حضور دارد. در سال ۱۹۹۹، در کارگروه DSM-IV-TR برای اختلال‌های اضطرابی، نیز یکی از مشاوران برده است.

دکتر آنتونی به آموزش دانشجویان روان‌شناسی، روان‌پزشکی، و رشته‌های دیگر نیز می‌پردازد و بر کار آنها نظارت می‌کند. تاکنون برای متخصصان آمریکای شمالی، اروپا، و استرالیا بیش از ۲۰۰ کارگاه سخنرانی برگزار کرده است. همچنین، با ABC، Channel، Fitness Magazine، Discovery Channel، Animal Planet، News Shape، Oxygen Magazine، O' Oprah Magazine، National Geographic Reader's، Women's World، Women's Health، Washington Post، Magazine، Vitality Magazine، Digest، و شبکه‌های تلویزیونی و ادیوئی دیگر مصاحبه کرده و در آنها نقل قول‌هایی از وی منتشر شده است.

اندر لزومات ترجمه کتاب‌های خودیاری

درمان‌های شناختی- رفتاری در سال‌های اخیر پیشرفت نظرگویی کرده است. پژوهش‌ها بر اثربخش بودن این درمان‌ها برای مسائل و اختلال‌های روانی منصف مهر تأیید زده‌اند. افرادی که به مراکز روان‌درمانی مراجعه می‌کنند به درجات مختلف از درمان‌های مذکور سود می‌برند. اما صبر کنید! پس آنان که به هر دلیل مراجعه نمی‌کنند چه بندگان خدا چه گناهی کرده‌اند؟! آیا آنان نیز نباید از دستاوردهای دنیای روان‌درمانی، خاصه درمان‌های شناختی- رفتاری، بهره‌مند شوند؟ کمبود درمانگران کاربرد، شیوع نسبتاً بالای مسائل و اختلال‌های روانی، و هزینه‌های درمان از جمله

عواملی هستند که دست عدهٔ کثیری را از دریافت خدمات روان‌شناختی کوتاه می‌کنند. به راستی برای این‌گونه افراد چه می‌توان کرد؟ چه‌گونه می‌توان راه‌کارهای روان‌شناختی را به آنان آموزش داد تا بتوانند در زندگی روزمره از آنها استفاده کنند؟ استاد محمود صناعی^۱ (۱۳۳۷) پاسخ زیبایی به این قبیل سؤالات داده‌اند:

دانشمندان و نویسندگان فرنگستان ... کوشیده‌اند تا علوم را به زبان ساده در دسترس همه بگذارند تا آن کس که مثلاً منجم است و فرصت آنکه از باستان‌شناسی اطلاع دقیق پیدا کند ندارد، اگر بخواهد بتواند با خواندن یک یا چند کتاب مختصر، از پیشرفت‌هایی که در این علم رخ نموده خبر گیرد. تردید نیست که به این ترتیب خدمت‌های بزرگی انجام داده‌اند، چه گذشته از آنکه ما احتیاج ذاتی به دانستن داریم و حس می‌کنیم که هرچه آگاهی خود را از جهان، وسعت دهیم مثل این است که عمر خود را در رخصت و زانی داده‌ایم، اغلب دانستن اصول علوم و فنون دیگر، برای زندگی روزمره ما به کار می‌آید و گاه ضروری است و مسلماً همیشه زندگی را آسان‌تر و تطابق ما را محیط را سهل‌تر می‌کند. (صص ۲۲۵-۲۲۶)

همسو با آنچه استاد فرموده‌اند، می‌توان چنین گفت که بیان مفاهیم درمان‌های شناختی- رفتاری به زبان ساده- یا به قول بعضی‌ها به زبان آدمیزاد- راه چاره‌ای سودمند برای انتقال مفاهیم متخصصان به غیر متخصصان است؛ خاصه آنان که با متخصصان، تماس مستقیم ندارند. سؤال دیگری که در این جا مطرح می‌شود آن است که از چه طریقی می‌توان مفاهیمی را که یادگیری‌شان به کلاس درس و استاد نیاز دارد، ساده کرد و به عموم مردم آموزش داد. سؤالات این چنینی می‌تواند پاسخ‌های مختلفی

۱. استاد محمود صناعی به سال ۱۲۹۷ در شهر اراک دیده به جهان گشود. پس از تحصیلات مقدماتی در کالج آمریکایی (دبیرستان البرز) را به پایان رسانید. از دانشگاه تهران لیسانس زبان انگلیسی و فلسفه و علوم تربیتی گرفت و در سال ۱۳۲۴ راهی انگلستان شد و پس از اخذ درجهٔ کارشناسی ارشد و دکتری در رشتهٔ فلسفه و روان‌شناسی، به یادگیری روان‌کاوی پرداخت و در این رشته نیز مدرک معتبر گرفت. در وصف مقام علمی ایشان کافیست به این مطلب اشاره شود که **آنا فروید** وقتی می‌خواست مؤسسهٔ فروید را بنیان‌گذاری کند، از استاد دعوت کرد تا به عنوان مشاور، این مؤسسه را یاری دهد. به همین دلیل، در سال ۱۳۴۸ به خارج کشور رفت و در سال ۱۳۶۴ در لندن درگذشت.

داشته باشد. یکی از این پاسخ‌ها- چنانکه استاد صنایع نیز بدان اشاره کرده‌اند- نگارش کتاب‌های علمی به زبان ساده است.

کتاب‌های خودیاری (Self-Help) از جمله کتاب‌هایی‌ست که راقمان آن سعی دارند به مطلب سابق‌الذکر جامه عمل ببوشاند. اما خودیاری یعنی چه؟ و چه آثاری را می‌توان خودیاری خواند؟ کوئیپرز (۱۹۹۷) می‌گوید آثاری را می‌توان خودیاری خواند که روش درمانی استاندارد شده‌ای را معرفی می‌کند، روشی که به کمک جدی درمانگر نیاز ندارد. در چنین آثاری لازم است که درمان به تفصیل توصیف شود؛ چون در این صورت است که فرد می‌تواند به تنهایی از پس اجرای آن برآید.

تاکنون فراتحلیل‌های مختلفی درباره اثربخشی رویکردهای خودیاری انجام گرفته است. یافته‌های فراتحلیل‌های مزبور این بوده که رویکردهای خودیاری اثربخش است. این رویکردها به بیان مهارت‌آموزی (برای مثال، جرأت‌آموزی) و درمان اضطراب، افسردگی، و کژکارهای جسمی، فوق‌العاده مفید است. جالب است که اضافه شدن درمانگر، نتوانسته بر نتیجه که فرد صرفاً از رویکردهای خودیاری به دست آورده، اثر بگذارد (اسکوگین و همکاران، ۱۹۹۰؛ گولد و کلوم، ۱۹۹۳؛ مارس، ۱۹۹۵؛ به نقل از ویلیامز، ۲۰۰۱). با این حال، درمان‌های مربوط به اضطراب ممکن است در زمان‌هایی که درمانگری هم در کار است مؤثرتر واقع شوند (مارس، ۱۹۹۵؛ به نقل از همان منبع). با توجه به مطالب فوق می‌توان چنین گفت که ترسیم کتاب‌های خودیاری گامی مهم در مسیر کمک به عموم مردم است. خواندن چنین آثاری به آنان یاری می‌رساند که تاحدودی گره از مسائل فروبسته خود بگشایند. علت آنکه در جمله قبل از قیید «تاحدودی» استفاده کردم آن است که:

نوشتن این‌گونه کتاب‌ها خطرهایی نیز به دنبال دارد. یکی از خطرهای آن همیشه بیخ گوش نویسندگان آنهاست این است که برای رعایت اصل ساده‌نویسی، به دام ساده‌اندیشی و ساده‌انگاری بیفتند. خطر دیگر این است که برای رعایت حال خوانندگان، بسیاری از مطالب را ناگفته بگذارند و خوشایندی خوانندگان را بر رعایت اصول علمی ترجیح دهند. خطر دیگری که ممکن است دامن‌گیر نویسندگان شود این است که به عرضه راهبردهای کلی بپردازند و نکته آخر اینکه احتمال دارد به سختی‌ها

و مشکلات فرآیند تغییر اشاره نکنند تا خاطر خوانندگان آشفته نشود و مدام به طبل این اصل بکوبند که خواستن توانستن است (حمیدپور، ۱۳۹۲).

از این رو، برای جلوگیری از گرفتار شدن در دام خطرهای مذکور و خطرهای دیگر، بهتر است زیر نظر فردی صاحب صلاحیت مطالعه شود و راهکارهایش مورد استفاده قرار گیرد.

سعدی کردهام ترجمه روان و قابل درکی عرضه کنم. البته، بی‌شک لغزش‌هایی در آن وجود دارد. چون «فقط دیکته نانوخته است که غلط ندارد». امیدوارم مطالب این کتاب به سوی افرادی که در غم و زنجیرهای کمرویی و اضطراب اجتماعی گرفتار شده‌اند، دست یاری داز کند و به دادشان برسد.

سامان نونهال

بهار ۱۳۹۴

منابع

- حمیدپور، حسن. (۱۳۹۲). پیشگفتاری بر ترجمه فارسی کتاب زندگی خود را دوباره بیافرینید. تألیف جفری یانگ و ژانت کلوکسکا. ترجمه حسن حمیدپور و همکاران تهران: انتشارات ارجمند.
- صناعی، محمود. (۱۳۳۷). علوم و ادبیات به زبان ساده. ریمات: کتاب، ۳ (۱)، ۲۲۵-۲۲۸.

Cuijpers, P. (19۷7). Bibliotherapy in unipolar depression: a meta-analysis. *Journal of Behavioural Therapy and Experimental Psychiatry*, 28, 139-147.

Williams, C. (2001). Use of written cognitive-behavioural therapy self-help materials to treat depression. *Advances in psychiatric treatment*, 7, 233-240.

درآمد

تقریباً همه افراد، گاهی اوقات، در موقعیت‌های اجتماعی حس بدی پیدا می‌کنند. در واقع، اضطراب اجتماعی یک کمروبی پدیده‌هایی کاملاً طبیعی هستند. با این حال، برخی افراد اضطراب و کمروبی براننده‌ای احساس می‌کنند، به قدری که پریشان می‌شوند یا زندگی روزمره‌شان مشکل می‌گردد. اگر از بابت اینکه دیگران درباره شما چه فکری می‌کنند سخت نگرانید، یا اکثر موقعیت‌هایی مانند مهمانی، بیرون رفتن با نامزدتان، سخن‌رانی، بودن در ملا عام، یا ملاقات با افراد ناآشنا، اضطراب فزاینده‌ای احساس می‌کنید، این کتاب راسته کارتان است. یا، اگر یکی از اعضای خانواده‌تان هنگام حضور در موقعیت‌های اجتماعی، اضطراب کل وجودش را فرامی‌گیرد، این کتاب به شما کمک می‌کند بفهمید بنده خدا چه می‌کشد و برای رهایی وی از این مخصصه، چه کاری از دست‌تان ساخته است.

کتاب حاضر به چند دلیل با کتاب‌های دیگری که در زمینه کمروبی و اضطراب اجتماعی چاپ شده، فرق دارد. نخست اینکه برخلاف برخی از کتاب‌ها، مبتنی بر درمان‌هایی است که پژوهش‌ها نشان داده‌اند برای مبتلایان به اضطراب اجتماعی، سودمندند. راهبردهایی که در این کتاب توصیف شده، مشابه راهبردهای است که متخصصان حوزه اضطراب اجتماعی به‌کار می‌گیرند.

دوم اینکه کتاب حاضر در مقایسه با کتاب‌هایی که درباره غلبه بر کمروبی نگاشته شده، مختصرتر است. این کتاب به درد افرادی می‌خورد که می‌خواهند با راهبردهای برچیدن اضطراب اجتماعی آشنا شوند؛ البته در قالبی مختصرتر از کتاب‌های پرحجم

که در این زمینه چاپ و منتشر شده است. اگر احساس کنید که راهبردهای این کتاب به دردتان می‌خورد ممکن است دلتان بخواهد کتاب پرحجم‌تری را در این زمینه مطالعه نمایید. برای مثال، کتاب *تمرین غلبه بر کمرویی و اضطراب اجتماعی* (آنتونی و سوئینسن، ۲۰۰۰) مملو از تمرین‌ها، مثال‌ها، و راهبردهایی است که در این کتاب نیامده است. در انتهای کتاب حاضر، کتاب مذکور و سایر آثار مربوط به کمرویی و اضطراب اجتماعی معرفی شده است.

اگر خواندن کتاب خودیاری می‌تواند به فرد کمک کند تا بر اضطراب اجتماعی‌اش فائق آید، سؤال سختی است، چون در خصوص استفاده از درمان‌های خودیاری، آن هم برای کمرویی و اضطراب اجتماعی، پژوهش‌چندانی صورت نگرفته است. با این حال، در این باره که چرا استفاده از چنین کتاب‌هایی مفید خواهد بود، حداقل دو دلیل وجود دارد. نخست اینکه هیچ اصل از کارآزمایی‌های کنترل‌شده تصادفی نشان می‌دهند درمان‌های توصیف شده در این کتاب مؤثر واقع می‌شوند (نگاه کنید به آنتونی و مک‌کیب، ۲۰۰۳). دوم اینکه پژوهش‌ها نشان می‌دهند درمان‌های خودیاری باعث بهبود سایر اختلال‌های اضطرابی از قبیل نملال آسیمگی می‌شود (برای مثال، کولند و کلوم، ۱۹۹۵؛ هکر و همکاران، ۱۹۹۶).

این کتاب، هیچ نباشد، اطلاعاتی را درباره راه‌دهای مؤثر، در اختیاران می‌گذارد؛ راهبردهایی که به مدد آنها می‌توانید از شر کمرویی خلاص شوید. حتی اگر استفاده از تکنیک‌های این کتاب را دشوار بیابید، لاف‌ها به دانستن اضافه خواهد شد؛ در نتیجه، بهتر می‌توانید درصدد یافتن متخصصی چیره‌دست برآیید.

البته، صرف مطالعه این کتاب نمی‌توانید تغییرات شگرف را در زندگی‌تان اعمال کنید. برای حصول امر اخیر لازم است راهبردهای آن را بارها و بارها تمرین کنید، تمریناتش را درست و حسابی انجام دهید، و میزان پیشرفت خود را دست‌بیاید. در حین اجرای تمرینات کتاب حاضر لازم است دفترچه یادداشتی را همراه خود داشته باشید.

برای اجرای بسیاری از تکنیک‌های عرضه شده در این کتاب لازم است همواره نکاتی را یادداشت کنید، تجاربتان را ثبت نمایید، و آن دسته از راهبردهای مقابله را که به کار می‌بندید، پایش کنید. چنانکه گفته شد، برای اجرای تمرینات به دفترچه یادداشت

نیاز دارید، بنابراین بهتر نیست قبل از اینکه فصل ۱ را مطالعه کنید، آن را دم دستتان بگذارید.

مطالعه کتابی درباره نوسازی خانه باعث نمی‌شود خانه‌تان بهتر به نظر برسد؛ مگر اینکه در کنار مطالعه آن، آستین‌های خود را بالا بزنید و مطالبش را با جدیت تمام اجرا کنید. این مطلب درباره آثار مربوط به تکنیک‌های غلبه بر اضطراب اجتماعی نیز صدق می‌کند. اضطراب شما در صورتی کاهش می‌یابد که طرز فکرتان را عوض کنید و در پاسخ به موقعیت‌های اضطراب‌زا به گونه‌ای دیگر رفتار نمایید. خواندن این کتاب خیلی زود نمی‌رد، اما برای مؤثر واقع شدن ممکن است لازم باشد راهبردهای آن را ماه‌ها یا حتی سال‌ها انجام دهید. با کمی بردباری و تلاش فراوان، زحمات‌تان نتیجه خواهد داد. موفق باشید!