

کتاب کار توجه آگاهی و پذیرش برای درمان اضطراب اجتماعی و کمرویی

تألیف

ژان ا. فلمینگ
نانسی ل. کوکوسکی

با مقدمه

دکتر زیندل و. سگال

ترجمه

مجتبی طغیانی

دانشجوی دکتری روان‌شناسی، دانشگاه اصفهان

New Harbinger Publication

(با مجوز رسمی ترجمه)



کتاب ارجمند



newharbingerpublications, inc.
(با مجوز رسمی ترجمه)



کتاب ارجمند

سرشناسه: فلمینگ، جان ا.، Fleming, Jan E.

عنوان و نام پدیدآور: کتاب کار توجه‌آگاهی و پذیرش برای درمان اضطراب اجتماعی و کمرویی، نانسی ل. کوکوسکی؛ با مقدمه زیندل و. سگال؛ ترجمه مجتبی طغیانی.

مشخصات نشر: تهران: کتاب ارجمند: ارجمند، ۱۳۹۵.
مشخصات ظاهری: ۱۶۸ص: قطع: وزیری
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۰۰-۵۱۴-۴

عنوان اصلی: The Mindfulness & Acceptance Workbook for Social Anxiety & Shyness: Using Acceptance and Commitment Therapy to free Yourself form Fear & Reclaim Your Life

موضوع: جمع‌هراسی - درمان، Social Phobia-Treatment.
درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد
Acceptance and Commitment therapy

شناسه افزوده: کوکوفسکی، نانسی ل، Kocovski, Nancy L.
سگال، زیندل و.، ۱۹۵۶ - م.، Segal, Zindel V.
طغیانی، مجتبی، ۱۳۶۶ - مترجم.

رده‌بندی کنگره: ۱۳۹۵ ف ۸ ج ۵۵۲ RC
رده‌بندی یویی: ۶۱۶/۸۵
شماره ثبت کتابخانه ملی: ۴۲۲۷۷۸۲

ژان ا. فلمینگ، نانسی ل. کوکوسکی

کتاب کار توجه‌آگاهی و پذیرش برای درمان اضطراب اجتماعی و کمرویی

ترجمه: مجتبی طغیانی
فروست: ۱۰۳۱

ناشر: کتاب ارجمند با همکاری انتشارات ارجمند
صفحه‌آرا: خدیجه دو سکه
مدیر هنری: احسان ارجمند

سرپرست تولید: پروین عبدی
ناظر چاپ: سعید خانکشلو
چاپ: سامان صحافی: روشنگر
چاپ اول، دی ۱۳۹۵، ۱۱۰۰ نسخه
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۰۰-۵۱۴-۴

این اثر، مشمول قانون حمایت مؤلفان و مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸ است، هر کس تمام یا تفریق آن را بدون اجازه مؤلف، ناشر، نشر یا پخش یا هر یک از این موارد پیگرد قانونی قرار خواهد گرفت.

www.arjmandpub.com

مرکز پخش: انتشارات ارجمند

دفتر مرکزی: تهران بلوار کشاورز، بین خ کارگر و ۱۶ آذر، پلاک ۱۹۲، تلفن: ۸۸۹۸۲۰۰
شعبه مشهد: ابتدای احمدآباد، پاساژ امیر، انتشارات مجد دانش، تلفن: ۰۵۱-۳۲۲۷۷۶۴
شعبه رشت: خ نامجو، روبروی ورزشگاه عضدی، تلفن: ۰۱۴-۳۳۳۲۸۷۶
شعبه بابل: خ گنج افروز، پاساژ گنج افروز، تلفن: ۰۱۱-۳۲۲۷۷۶۴
شعبه ساری: بیمارستان امام، روبروی ریاست تلفن: ۰۹۱۱-۸۰۲۰۰۹۰
شعبه کرمانشاه: خ مدرس، پشت پاساژ سعید، کتابفروشی دانشمند تلفن: ۰۸۳-۳۷۲۸۴۸۳۸

بها: ۱۲۰۰۰ تومان

با ارسال پیامک به شماره ۰۲۱۸۸۹۸۲۰۴۰ 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

۷	مقدمه
۱۳	پیش‌گفتار
۱۵	تشکر و قدردانی
۱۷	«معرفی کتاب»

بخش اول - اصول اساسی

۲۳	فصل اول - تعریف اضطراب اجتماعی و کمرویی
۳۵	فصل دوم - حالت امنی: گزینه‌های دنبال کردن این حالت
۴۷	فصل سوم - دانستن آنچه هم‌سفر است: کشف ارزش‌ها و اهداف
۶۹	فصل چهارم - معرفی توجه‌آکام
۸۳	فصل پنجم - «ABS» خود را قوی‌کننده: پذیرش احساسات بدنی
۹۹	فصل ششم - جدا شدن از افکار اضطراب‌آور

بخش دوم - همه اطلاعات در کنار هم بگذارید

۱۱۹	فصل هفتم - استفاده از حالت اقدام حیاتی
۱۳۷	فصل هشتم - حرکت به سوی زندگی سرزنده و بانشاط
۱۵۳	ضمیمه شماره یک
۱۵۹	ضمیمه شماره دو
۱۶۱	واژه‌نامه انگلیسی به فارسی
۱۶۳	واژه‌نامه فارسی به انگلیسی
۱۶۵	منابع
۱۶۷	آشنایی با مؤلفان کتاب

اگر شما این کتاب را برای مطالعه انتخاب کرده‌اید؛ احتمالاً جزء ۲۰ درصد از بزرگسالانی هستید که از صحبت کردن در جمع می‌ترسند، یا جزء ۱۵ درصد (یا بیش‌تر) از افرادی هستید که از ملاقات افراد جدید، دچار اضطراب می‌شوند (راشو و همکاران، ۲۰۰۸). بنابراین شما تنها نیستید! اگر مشغول مطالعه این کتاب هستید؛ احتمالاً از زندگی خود آن‌طور که می‌خواهید راضی نیستید، درگیری شما با هراس اجتماعی باعث شده است تا از دوستان، روابط خانوادگی، کار و تفریح‌تان لذت نبرید. این اتفاق، چگونه رخ داده و شما در مورد آن چه کاری می‌توانید انجام دهید؟

دیدگاه جدید در مورد اضطراب اجتماعی و کمرویی

در این کتاب، گام به گام با هم حرکت می‌کنیم تا با دیدگاهی جدید به درک و مقابله با اضطراب اجتماعی و کمرویی ایلان شویم. ما به شما نشان می‌دهیم که احتمالاً ریشه درد و رنج شما در چهار چیز است که در موقعیت‌های اجتماعی انجام می‌دهید: (۱) توجه به «خطر اجتماعی»، (۲) تداوم احساسات اضطراب‌آمیز، (۳) این سه فکر اضطراب‌زا به سراغ‌تان می‌آیند و (۴) اینکه به جای مواجهه با آنچه واقعاً برایتان مهم است از ترس‌ها تان اجاب می‌کنید. به اینها فعال‌سازی «حالت ایمنی» می‌گوییم و البته یک جایگزین برای آن به شما معرفی می‌کنیم. «حالت اقدام حیاتی»، در این شیوه جدید عمل یاد خواهید گرفت تا چگونه در موقعیت‌های اجتماعی به‌طور کامل، حضور داشته باشید و چگونه از شر نبرد با افکار و احساسات اضطراب‌زای خود رها شوید. بنابراین روی آنچه برایتان بسیار مهم است یعنی ارزش‌ها و اهداف‌تان تمرکز کنید. به شما خواهیم آموخت که چگونه این کارها را با استفاده از اصول و راهبردهای یک شیوه روان‌درمانی جدید که در این کتاب مبتنی بر پذیرش و تعهد (یا ACT)، دقت کنید که این سه حرف به صورت یک کلمه تلفظ می‌شوند یعنی اکت نه ای سی تی) نامیده می‌شود انجام دهید (هیز و همکاران، ۱۹۹۹).

رویکرد ACT

هدف این رویکرد، این است که به شما کمک کند تا درحالی که مشغول انجام آنچه برایتان مهم است هستید بتوانید افکار و احساسات خود را ببینید و درک کنید. ACT به شما می‌آموزد که چگونه این کار را با استفاده از استعاره‌ها و تمرینات مربوطه و همچنین راهبردهای رفتاری و توجه‌آگاهی انجام دهید. مشخص شده است که ACT در درمان طیف وسیعی از مشکلات، شامل اضطراب اجتماعی، افسردگی، درد مزمن و... مؤثر بوده است (رویز، ۲۰۱۰). در ادامه می‌خواهیم کمی در مورد چگونگی نگارش این کتاب با شما صحبت کنیم.

مسیر نگارش این کتاب

ما مؤلفان این کتاب، برای اولین بار، همدیگر را در سال ۲۰۰۴ ملاقات کردیم، ما در کلینیک درمان مشکلات اضطرابی بیمارستان با هم آشنا شدیم. نانس، چند سالی بود که کار خود را به عنوان روان‌شناس، آغاز کرده بود درحالی‌که ژان، بیش از ۲۰ سال سابقه کار در زمینه روان‌پزشکی داشت، به نظر می‌رسید که این تعامل، امکان‌پذیر نیست! به‌هرحال، خیلی زود متوجه شدیم که هر دو، هدف یکسانی را دنبال می‌کنیم، یعنی کمک به بهبود زندگی بیمارانی که با اضطراب اجتماعی و کمرویی، دست‌به‌گریبان هستند. ژان، به‌خاطر درگیری‌اش با اضطراب اجتماعی و به‌خصوص صحبت در جمع، همیشه یک ارتباط حسی مخصوص با بیمارانش داشت؛ بیمارانی که به‌خاطر این مشکل، به طرز غم‌انگیزی، مرخصی شده بودند. نانس از سال ۱۹۹۶ که فارغ‌التحصیل شده بود زندگی‌اش را وقف مطالعه و درمان بیمارانی کرده بود که از اضطراب اجتماعی، رنج می‌بردند.

خیلی زود، بعد از این ملاقات، تصمیم گرفتیم در زمینه درمان شناختی-رفتاری (CBT) - رویکردی که تحقیقات فراوان از اثربخشی آن حمایت می‌کردند (هیمبرگ، ۲۰۰۲) - برای گروهی از بیماران غیربستری که از مشکل اضطراب اجتماعی رنج می‌بردند با هم همکاری کنیم. در همان زمان بود که زمزمه‌هایی مبنی بر اثربخشی رویکرد ACT و سایر رویکردهای مبتنی بر توجه‌آگاهی و پذیرش در درمان تعدادی از مشکلات اضطرابی از جمله اضطراب اجتماعی، به گوش می‌رسید. مشتاقانه در برنامه‌های آموزشی این رویکردها شرکت و شروع به مطالعه کتاب‌های منتشر شده در این زمینه کردیم. خیلی زود در مورد مزایای بالقوه این رویکرد برای درمان مراجعانمان متقاعد شدیم و تصمیم گرفتیم این درمان جدید را برای آنها به کار بگیریم. گروهی مانی مبتنی بر توجه‌آگاهی و پذیرش (MAGT) برای اختلال اضطراب اجتماعی. MAGT درمانی است که ۱۲ هفته‌ای مبتنی بر ACT و شامل تمرین‌های توجه‌آگاهی است که از شناخت درمانی مبتنی بر توجه‌آگاهی (MBCT) (سگال، ویلیامز و تیزدل، ۲۰۰۲) و کاهش استرس مبتنی بر توجه‌آگاهی (MBSR) (کابین، ۱۹۹۰) اقتباس شده است؛ این دو روش درمانی، در ادامه در جدولی جداگانه توضیح داده خواهد شد. تقریباً پنج سال پیش، مطالعه‌ای مقدماتی در زمینه MAGT انجام دادیم (کوکوسکی، فلمینگ، رکتور، ۲۰۰۹) و در یک کارآزمایی کنترل‌شده تصادفی آن را با CBT نیز مقایسه کردیم و این شیوه‌ای بسیار استاندارد برای بررسی اثربخشی یک درمان جدید بود. یافته‌های این مطالعه، بسیار امیدوارکننده بود: MAGT در درمان افراد مبتلا به اختلال اضطراب اجتماعی به اندازه CBT مؤثر بود (کوکوسکی و همکاران، ۲۰۱۳). مشاهده کردیم بسیاری از شرکت‌کنندگان در این مطالعه، به جای نبرد با اضطراب اجتماعی یاد گرفتند با آن زندگی کنند و زندگی‌های رضایت‌بخشی نیز داشتند، همین موضوع باعث شد تا از طریق انتشار این کتاب کار، این شیوه درمانی را به اطلاع افراد بیشتری برسانیم. خوشبختانه، در خصوص کار در این حیطه، تنها نیستیم. زمانی که مشغول نوشتن این مقدمه بودیم، سه مطالعه بالینی در پنج

کشور مختلف انجام شده بود که نشان می‌داد درمان‌های مبتنی بر توجه‌آگاهی و پذیرش در درمان اختلال اضطراب اجتماعی، مؤثر است (این مطالعات در ضمیمه شماره یک، به صورت خلاصه ذکر شده‌اند). این موضوع، باعث قوت قلب ما است.

مسیر نگارش این کتاب، چیزی فراتر از کارهای بالینی و تحقیقاتی ما را شامل می‌شود. تلاش کردیم تا راهبردهای پذیرش و توجه‌آگاهی را در زندگی شخصی خود نیز به کار بگیریم. صادقانه امیدواریم شما هم بتوانید از مزایای این راهبردهای درمانی جدید، همان‌طور که برای ما مفید بودند، بهره‌مند شوید.

شناخت درمانی مبتنی بر توجه‌آگاهی (MBCT) (سگال، ویلیامز و تیزدل، ۲۰۰۲) تا حدودی براساس MBSR شکل گرفته و در اصل، برای جلوگیری از عود مکرر اختلال افسردگی اساسی، ایجاد شده است. از آن زمان بعد، MBCT برای درمان مشکلات زیادی مورد استفاده قرار گرفته است (برای مثال‌های بیشتر، سریع کنید به پایت و هوگارد، ۲۰۱۱).

کاهش استرس مبتنی بر توجه‌آگاهی (MBSR) (کابات-زین، ۱۹۹۰) در اصل، در سال ۱۹۷۹ برای بیمارانی که مشکل پزشکی داشتند و از استرس مزمن رنج می‌بردند ایجاد شد. این درمان، یک برنامه هشت‌هفته‌ای است که در قالب گروهی اجرا می‌شود و از تمرین‌های رسمی توجه‌آگاهی مانند اسکن بدن، یوگای توجه‌آگاهانه و انجام مراقبه در حالت نشسته و نیز تمرین‌های غیررسمی توجه‌آگاهی، تشکیل شده است. این شیوه برای درمان طیف وسیعی از مشکلات، مورد استفاده قرار گرفته است و در حال حاضر، بیش از ۵۰۰ کلینیک MBSR در سراسر جهان وجود دارد (کولن، ۲۰۱۱).

نحوه سازمان‌دهی این کتاب

شیوه درمانی خود را به شکلی خلاصه و عملی برای شما بیان کرده‌ایم؛ بنابراین می‌توانید با سرعت، حرکت به سمت یک زندگی غنی‌تر و معنادارتر را آغاز کنید. کتاب، به دو بخش اصلی، تقسیم شده است: قسمت اول، «اصول اساسی» (از فصل اول تا ششم) و قسمت دوم، «همه اطلاعات‌تان را در کنار هم بگذارید» (فصل‌های هفتم و هشتم). قسمت اول کتاب، شامل تعاریف اساسی و نیز آزمون این موضوع است که چگونه عمل براساس «حالت ایمنی» ممکن است شما را از رسیدن به زندگی‌ای که خواهان آن هستید دور کند. بعد از آن، به دنبال کشف آنچه واقعاً در زندگی برایتان مهم است خواهیم

رفت و به شما نشان خواهیم داد هم‌زمان با پذیرش احساسات اضطراب‌زا و ختنی‌سازی افکار اضطراب‌آمیز، چگونه استفاده از شیوه‌های توجه‌آگاهی به شما کمک می‌کند تا بر آنچه در موقعیت‌های اجتماعی برایتان مهم است تمرکز کنید. در بخش دوم، همه این مهارت‌ها را در کنار هم قرار می‌دهیم تا هم‌زمان با حرکت تدریجی به سمت اهداف با ارزش زندگی‌تان به اصل عمل به شیوه «اقدام حیاتی» در موقعیت‌های اجتماعی، دست پیدا کنیم. در سراسر کتاب، شاهد ارائه مثال‌های موردی، استعاره‌ها و تمریناتی خواهید بود (بسیاری از آنها از شیوه درمان ما با گروه‌های مورد مطالعه در مطالعات مختلف اقتباس شده‌اند و تعدادی را نیز اخیراً خودمان ابداع کرده‌ایم) که به شما کمک می‌کنند تا این رویکرد جدید را به خوبی بفهمید و اجرا کنید.

چگونه از این کتاب استفاده کنیم؟

اکثر فصل‌های این کتاب، با هم مرتبط هستند بنابراین توصیه ما این است که فصل‌های کتاب را به شیوه‌ای که مرتب می‌دهند مطالعه کنید و همان‌طور که کتاب را مطالعه می‌کنید و به پیش می‌روید تمرینات مربوطه را نیز بجای دهید. روش دیگر، این است که ابتدا کل کتاب را بدون انجام تمرینات، مطالعه کنید، سپس مجدداً کتاب را مطالعه کرده و تمرینات را انجام دهید. اگر به دنبال برنامه خاصی برای مطالعه این کتاب و انجام تمرینات هستید، یک «برنامه پیشنهادی هشت‌هفته‌ای» در پایان مقدمه کتاب آورده شده است که می‌توانید آن را معاد کنید.

پیش به سوی سفر

اگر راهکارهای ارائه شده در این کتاب را انجام دهید اضطراب اجتماعی به تدریج از زندگی‌تان محو خواهد شد. می‌توانید آنچه را دوست دارید و قبل از ابتلا به اختلال اضطراب اجتماعی - در ارتباط با خانواده، دوستان، در محل کار، هنگام تفریح و... - انجام می‌دهید، مجدداً انجام دهید؛ زندگی شما به سمتی که واقعاً برایتان مهم است پیش خواهد رفت. البته باید توجه داشته باشید که حرکت به سوی یک زندگی فعال و بانشاط‌تر، نیازمند انجام اقدامات جدی، داشتن پشتکار و صرف زمان است، دقت کنید عجله‌ای در کار نیست، پس به آرامی حرکت کنید. به یاد داشته باشید هر ثانیه‌ای که صرف انجام تمرینات این کتاب می‌کنید، نه‌تنها برداشتن یک گام به سوی یک زندگی معنادارتر است بلکه اهدای یک هدیه گران‌بها به خودتان نیز هست.

برنامه پیشنهادی هشت هفته‌ای

شماره هفته	آنچه باید انجام دهید
۱	<p style="text-align: center;">زمین بازی و حالت ایمنی اضطراب اجتماعی</p> <p>فصل‌های یک و دو را مطالعه کنید و تمریناتش را انجام دهید.</p>
۲	<p style="text-align: center;">ارزش‌ها و اهداف</p> <p>فصل سه را مطالعه کنید و تمریناتش را انجام دهید.</p> <p>تذکر: جدول اهداف و ارزش‌ها می‌تواند در صورت لزوم، در هفته ششم اصلاح شود.</p>
۳	<p style="text-align: center;">با توجه آگاهی شروع کنید.</p> <p>فصل چهار را مطالعه کنید و تمریناتش را انجام دهید.</p> <p>با استفاده از تمرین یک تصویر مشاهده‌گر (کوه، ...،) توجه‌آگاهی را ۵ تا ۱۰ دقیقه به صورت روزانه تمرین کنید. انجام چه آگاهی در مورد فعالیت‌های روزمره (مانند خوردن، دیدن، شنیدن ...،) ۵ تا ۱۰ دقیقه به صورت روزانه. همه فعالیت‌های روزانه را با چه آگاهی را در کاربرگ مخصوص آن ثبت کنید.</p>
۴	<p style="text-align: center;">پذیرش احساسات بدنی</p> <p>تمرین اسکن بدن و حرکات کششی، توجه آگاهانه را به صورت یک روز در میان انجام دهید. تمرین «یک جلسه تجربه تعمّدی اضطراب‌تان» را به صورت روزانه انجام دهید.</p> <p>برای اینکه بتوانید مسیر تجربیاتان را در کاربرگ‌های مخصوص ثبت پذیرش احساسات بدنی استفاده کنید.</p> <p>همانند هفته سوم، انجام تمرین تصویر مشاهده‌گر و توجه آگاهی در مورد فعالیت‌های روزمره را ادامه دهید.</p>
۵	<p style="text-align: center;">جدا شدن از افکار اضطراب‌زا</p> <p>فصل شش را مطالعه کنید و تمریناتش را انجام دهید.</p> <p>راهبردهای گسلش را به صورت روزانه، تمرین کنید (برای ثبت فعالیت‌های خوب، از کاغذ گمی با عنوان «جدا شدن از افکار اضطراب‌زا» استفاده کنید).</p> <p>همانند هفته چهارم انجام تمرین اسکن بدن و حرکات کششی توجه‌آگاهانه را به صورت یک روز در میان و نیز انجام تمرین «یک جلسه تجربه تعمّدی اضطراب‌تان» را به صورت روزانه ادامه دهید.</p> <p>همانند هفته سوم، تمرین توجه‌آگاهی در مورد فعالیت‌های روزمره را ۵ تا ۱۰ دقیقه در روز ادامه دهید.</p>
۶	<p style="text-align: center;">توقف کنید و تمرین کنید.</p> <p>در صورت لزوم، کاربرگ اهداف و ارزش‌هایتان (تمرین ۲-۳) را مورد بازبینی قرار دهید.</p> <p>راهبردهای گسلش را به صورت روزانه، تمرین کنید.</p> <p>یکی از سه تمرین اسکن بدن، حرکات کششی توجه‌آگاهانه، یا «یک جلسه تجربه تعمّدی اضطراب‌تان» را به صورت روزانه انجام دهید.</p>

<p>تمرین توجه‌آگاهی در مورد فعالیت‌های روزمره را ۵ تا ۱۰ دقیقه در روز انجام دهید.</p>	
<p>به‌کارگیری حالت اقدام حیاتی</p> <p>نیمه اول هفته: فصل هفت را مطالعه کنید و تمریناتش را انجام دهید.</p> <p>نیمه دوم هفته: بخش‌هایی از فصل هفت را که نیازمند توجه بیش‌تر است مرور کنید.</p> <p>تمرینات تصویرسازی مربوط به اصل اقدام حیاتی را انجام دهید.</p> <p>به انتخاب خودتان یکی از تمرین‌های توجه‌آگاهی را که هفته‌های قبل انجام می‌دادید به صورت روزانه انجام دهید.</p>	۷
<p>به سوی آینده گام بردارید.</p> <p>فصل هشتم را مطالعه کنید.</p> <p>کاربرگ انتخاب اهداف‌تان را مورد بازبینی قرار دهید، کاربرگ‌های حرکت به سوی هدف را در مورد اهداف‌تان تکمیل کنید.</p> <p>برنامه‌ها برای اولین هفته‌ای که کاملاً از حالت اقدام حیاتی استفاده می‌کنید ایجاد کنید.</p> <p>مراقبه عشق‌رزی، مهربانی را به صورت روزانه انجام دهید.</p> <p>به انتخاب خودتان یک از تمرین‌های توجه‌آگاهی را که هفته‌های قبل انجام می‌دادید به صورت روزانه انجام دهید.</p>	۸

پیش‌گفتار

به نظر می‌رسد ما در عصری زندگی می‌کنیم که طرد اجتماعی، به فروش می‌رسد. دیگر، چگونه می‌توانیم محبوبیت برخی برنامه‌های تلویزیونی را توضیح دهیم که در آنها هر کس می‌تواند اخراج شدن یک شاگرد از کارش را در یک فیلم، تماشا کند، افراد، مسابقات تلویزیونی را می‌بینند که در آنها زنان جوان به عنوان مدل‌های تبلیغاتی آینده پذیرفته نمی‌شوند، به خوانندگان جوان گفته می‌شود که استعداد ندارند و... وقتی چنین برنامه‌هایی را تماشا می‌کنید، آسان است چنین نتیجه‌گیری کنید که این طردشدن‌ها، خیلی آزارنده نیستند و بعد از ریختن چند قطره اشک و بیان چند کلمه آرام‌بخش از طرف میزبان، تلخی آنها از بین می‌رود. اما در زندگی واقعی، پیامدهای اضطراب اجتماعی و طردشدن، به این سادگی از بین نمی‌رود. در واقع، میزان شیوع مادام‌العمر چنین نگرانی‌هایی وقتی که به یک اختلال بالینی تبدیل می‌شوند زیاد است. علاوه بر این، تأثیر فراگیر چنین ترس‌هایی در زندگی مردم، منجر به انزوا و خروج از روال سالم زندگی و حمایت اجتماعی می‌شود. اینجا است که کتاب کار توجه‌آگاهی و پذیرش در درمان اضطراب اجتماعی و کمرویی به کار می‌آید. این کتاب، توسط دو متخصص و محقق ماهر بالینی نوشته شده است که به‌همی جدید برای غلبه بر چنین مشکلاتی را ارائه کرده‌اند و در نتیجه، روش‌های خلاقانه و قدرتمندی برای کمک به مردم برای مواجهه با چنین ترس‌هایی از طریق نزدیک‌تر شدن به اهداف با ارزش زندگی‌شان ارائه کرده‌اند. این کتاب کار، بر انبوهی از یافته‌های تجربی - از جمله تحقیقات پیشگامانه نویسنده کتاب - مبتنی است که از اثربخشی رویکردهای توجه‌آگاهی و پذیرش در درمان اضطراب اجتماعی و کمرویی حمایت می‌کنند.

این کتاب که به خوبی نیز نگارش و سازمان‌دهی شده است، مانند صیف ساز و کار اصلی مؤثر در ایجاد اضطراب اجتماعی و کمرویی، یعنی از حقوق خود گذشتن برای رسیدن به ایمنی و پیامدهای ناخواسته آن شروع می‌شود. از دید یک فرد مضطرب، رفتارهای ایمنی روبرو، او را از خطرات غیرضروری در موقعیت‌های اجتماعی حفظ می‌کند. آنچه که مواجهه با این حالت را مشکل می‌کند این است که این ایمنی، با شیب تندی افزایش می‌یابد. موفقیتی که فرد از این راهبردی ایمنی اولیه به دست می‌آورد باعث می‌شود که نتواند میزان و دامنه استفاده از آن را کاهش دهد؛ در نتیجه، فرصت یادگیری جدید برای تجدیدنظر در اعتبار این تفکر که باعث ایجاد و تداوم ترس می‌شود کاهش می‌یابد. همچنین فرد نمی‌تواند آزمایش کند که آیا موقعیت‌های اجتماعی که وی از آنها اجتناب می‌کند واقعاً خطرناک هستند یا نه.

دکتر فلمینگ و کوکوسکی، از مسیرهای اطلاعات چندگانه برای مشخص کردن این «حالت ایمنی» با استفاده از توصیف نشانه‌های مرتبط با آن یعنی نشانه‌های مبتنی بر تمرکز، هیجان، رفتار و شناخت، استفاده می‌کنند؛ با توجه به این نشانه‌ها، خوانندگان کتاب می‌توانند به سرعت، نحوه عملکرد

این حالت را در تجارب شخصی‌شان تشخیص دهند. با توجه به این اصل اساسی، این کتاب کار، با ارائه راهبردهای درمانی جدیدی که از رویکردهای توجه‌آگاهی و درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد (ACT) اقتباس شده است؛ از افرادی که آن را مطالعه می‌کنند حمایت می‌کند. با استفاده از استعاره‌ها، تمرین‌ها، فرم‌های خودنظارتگری تجارب جدید، خواننده، به آرامی مشتاق مشارکت در تکالیفی که ابتدا متضاد و تهدیدآمیز به نظر می‌رسند اما مستند به افزایش رشد و کاهش رنج فرد هستند می‌شود. خوانندگان، یاد می‌گیرند که چگونه به جای اجتناب از هیجانات ناخوشایند به آنها نزدیک شوند، چگونه از افکار اضطراب‌آمیز خود فاصله بگیرند و چگونه از سر دستورالعمل‌های کنترل‌کننده خودشان رها شوند. درنهایت، آنها یاد می‌گیرند تا چگونه به جای از بین بردن این مشکلات، ارتباطشان با اضطراب اجتماعی و کمروبی را تغییر دهند.

پوشش همه جنبه مطالب کتاب و نیز ارائه پاسخ‌های دقیق به سؤالات عملی خوانندگان در مورد چگونگی انجام برنامه‌ها، ارائه‌شده توسط مؤلفان، باعث شده تا این کتاب کار با هنرمندی تمام بتواند از تمرینات مبتنی بر توجه‌آگاهی و درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد (ACT) در درمان اضطراب اجتماعی و کمروبی استفاده کند. خوانندگان، از نحوه تدوین فصل‌های کتاب، همراه با خلاصه‌ای از اظهارنظرهای مراجعان و تمرین‌های دستارمند خانگی، لذت خواهند برد. مورد آخر، به‌خصوص برای نحوه استفاده از اصول درمانی برای مدیریت چالش‌های موجود پیرامون ترس و کمروبی در زندگی روزمره، مفید خواهد بود. کمتر کتاب کاری در زمینه ترکیب شیوه‌های درمانی و یافته‌های بالینی به اندازه این کتاب، موفق بوده است، در نتیجه، برای زنان فلمینگ و نانسی کوکوسکی، تأثیر مهمی در رشته ما در سال‌های آتی خواهد داشت.

دکتر زیندل و. سگال

دانشگاه تورنتو