

۱۴۶۲۴۴۱

۹۴/۲/۱۸

کمرویی و اضطراب اجتماعی نوجوانان

(کتاب تمرین)

مهارت‌های درمان شناختی - رفتاری و پذیرش و پیمان
برای آموزش اعتماد به نفس در رفتارهای اجتماعی شما

نویسنده :

جنیفر شانون

تصویرگر :

داگ شانون

ترجمه :

دکتر قاسم شمس - حمیرا پروریان

از سری کتاب‌های یاری‌رسان فوری



سرشناسه: شانون، جنیفر Shannon, Jennifer

عنوان و نام پدیدآور: کمروبی و اضطراب اجتماعی نوجوانان (کتاب تمرین): مهارت‌های درمان شناختی - رفتاری و پذیرش و پیمان ...

نویسنده: جنیفر شانون؛ تصویرگر: داگ شانون

ترجمه: دکتر قاسم شمس، حمیرا پروریان

مشخصات نشر: تهران: نشر روان، ۱۳۹۶.

مشخصات ظاهری: شش، ۱۴۶ ص: مصور، جدول.

شابک: 978-600-8352-10-5

وضعیت فهرست‌نویسی

عنوان اصلی: The Shyness & Social Anxiety Workbook for teens: CBT and ACT skills to help you build social confidence, c 2012

موضوع: خجالت -- ادبیات کودکان و نوجوانان -- جمع‌هراسی

موضوع: شناخت درمانی نوجوانان -- مسائل، تمرین‌ها و غیره

رده‌بندی دهکده: ۱۳۹۵ ش ۳ / BF ۵۷۵

رده‌بندی دربی: ۱۵۵/۵۱۸۲۳۲

شماره کتابشناختی: ۴۵ ۶۳۳

بایستی به حقوق دیگران احترام بگذاریم

مخاطب عزیز، خواننده گرامی این کتاب - عمل دسترنج چندین ساله مترجم و ناشر است. تکثیر آن به هر شکل و میزانی، بدون اجازه از ناشر و مترجم، غیرقانونی، غیراخلاقی و غیرشرعی است. پیامد این عمل ناصواب موجب بی‌اعتمادی در فضای نشر و فروش کتاب می‌شود و می‌تواند زمینه‌ساز محیطی ناسالم جهت بی‌ارزش کردن زحمات دست‌اندرکاران این اثر فرهنگی و اقتصادی در جامعه شود که در نهایت، به زیان خود شما و فرزندان‌تان خواهد شد.

پست الکترونیکی

ravan_shams@yahoo.com

کمروبی و اضطراب اجتماعی نوجوانان (کتاب تمرین)

نویسنده: جنیفر شانون

تصویرگر: داگ شانون

ترجمه: دکتر قاسم شمس - حمیرا پروریان

ناشر: روان

نوبت چاپ: اول، بهار ۱۳۹۶

شمارگان: ۵۰۰

لیتوگرافی، چاپ و صحافی: دیدآور

تعداد صفحات: ۱۵۲ صفحه

قیمت: ۸۰۰۰۰ ریال

ISBN: 978-600-8352-10-5

شابک: ۹۷۸ - ۶۰۰ - ۸۳۵۲ - ۱۰ - ۵

مرکز پخش: تهران - خیابان زرتشت غربی، بین خیابان پنجم و ششم، پلاک ۶۳

تلفن: ۹ - ۸۸۹۷۳۳۵۸ تلفکس: ۸۸۹۶۲۷۰۷

فهرست

پیش‌گفتار.....	۱
مقدمه.....	۱
۱. اضطراب اجتماعی.....	۳
۲. چرا من؟.....	۸
۳. اضطراب اجتماعی.....	۱۴
۴. تعریفان مصیبت‌بار.....	۳۱
۵. معیار ارزش.....	۴۸
۶. به چه فکر می‌کردم.....	۵۷
۷. با افکار تان گفتگو کنید.....	۶۶
۸. نردبان مواجهه‌سازی.....	۷۱
۹. قدم نهادن بر پله‌های نردبان!.....	۸۱
۱۰. نردبان پلّا.....	۹۳
۱۱. مشکل‌گشایی.....	۱۱۲
۱۲. بالا و فراسوی آن.....	۱۲۴
ضمیمهٔ الف: برای نوجوانان و والدین یا قیم‌شان در بخش درمان و دارو.....	۱۳۱
ضمیمهٔ ب: منابع سودمند.....	۱۳۸
ضمیمهٔ ج: پاریوری‌سیس.....	۱۳۹
ضمیمهٔ د: انواع متداول دیگر اضطراب.....	۱۴۲

پیش‌گفتار

وقتی مضطرب می‌شویم، معمولاً فکر می‌کنیم که این تنها ما هستیم که رنج می‌بریم. فکر می‌کنیم تنها ما هستیم که آشفته و بی‌قراریم و افراد دیگر همه قوی و با اعتماد به نفس هستند. این موضوع واقعیت ندارد. تقریباً همه افراد به نوعی و در خصوص موضوعی مضطرب می‌شوند. برخی از افراد از عصبانیت رنج دارند و برخی دیگر، در مورد خیلی موضوعات دیگر نگران و مضطرب می‌شوند و گروهی دیگر ممکن است ملاقات افراد جدید یا صحبت کردن در جمع، آنها را عصبی و بی‌قرار نماید.

خوشبختانه ما اطلاعات زیادی در زمینه نحوه مقابله با اضطراب در اختیار داریم. یکی از روش‌های درمان روان‌شناختی که درمان استاندارد رفتاری (CBT)¹ نامیده شده، توانسته است به افراد زیادی در زمینه غلبه بر اضطراب کمک کند. درمان شناختی رفتاری بر اساس تحقیقات درباره عملکرد و تأثیر هیجانات بر روی رفتار و تأثیر رفتار بر روی احساسات‌شان بنا شده است. درمان شناختی رفتاری، مهارت‌هایی را به افراد آموزش می‌دهد که می‌تواند به آنها در مقابله با افسردگی، اضطراب، و بسیاری از اختلالات دیگر یاری رساند. یادگیری این مهارت‌ها نیاز به تمرین دارد، که هر کسی می‌تواند آنها را یاد بگیرد.

بدین خاطر است که این کتاب نوشته شده است. این کتاب به شما می‌گوید و نشان می‌دهد که چگونه می‌توانید بر اضطراب اجتماعی² و کمرویی³ غلبه کنید. اگر صفحات تمرین را انجام دهید و آزمایش‌های پیشنهاد شده را امتحان کنید، این کتاب می‌تواند به شما کمک کند تا بر حالت عصبی و اضطرابی خود غلبه کنید و احساس بسیار بهتری داشته باشید.

1 cognitive behavioral therapy (CBT)

2. social anxiety

3 shyness

برخی از این تمرین‌ها موجب خواهند شد که شما عصبی و مضطرب شوید. این نشانه خوبی است، چون نکته‌ای که درباره اضطراب می‌دانیم این است که زمانی که به جای دوری کردن از مسئله اضطراب‌زا، بدان نزدیک می‌شویم، آن مسئله میزان اضطراب‌زایی‌اش کمتر می‌شود. نویسندگان برای آسان‌تر ساختن درک این موضوع، قدم‌های کوتاه و کوچکی را ارایه داده‌اند تا شما بتوانید از این نکات یاری بگیرید و اعتماد به نفس خودتان را بسازید و پرورش دهید.

کتاب‌هایی از این قبیل، بیشتر برای بزرگسالان نوشته شده‌اند. این بسیار بد است، چون نوجوانان غالباً بیشتر از بزرگسالان عصبی و مضطرب می‌شوند. بدین خاطر است که وقتی جنیفر شانون به من گفت، او و همسرش دارند این کتاب را برای شما می‌نویسند، بسیار خوشحال شدم. جنیفر متخصص درمان شناختی-رفتاری است، کسی که به نوجوانان زیادی کمک کرده است تا بر اضطراب اجتماعی‌شان فایده‌ایند. داگ شانون - همسرش - هنرمندی واقعاً زبردست است، این را احتمالاً وقتی که کتاب را می‌نویسید، متوجه شده‌اید. آنها با هم یک تیم عالی به وجود آورده‌اند تا به روشنی توضیح دهند که اضطراب اجتماعی کلاً چیست و چگونه می‌توانید بر آن غلبه کنید.

وقتی که نقشه و برنامه دارید، قدم‌های کوتاه و حساب شده می‌تواند شما را به مکان‌های مناسب و خوب هدایت کند. اگر در کنار مردم احساس اضطراب می‌کنید و عصبی می‌شوید، این کتاب نقشه و برنامه‌راه شماست. در هر مرحله، قدمی بردارید، و تا سال بعد شما به آسانی می‌توانید کارهایی را انجام دهید که از انجام آنها در حال حاضر می‌ترسید و واهمه دارید. وقتی که حالت عصبی و اضطرابی‌تان کاهش می‌یابد به تمام این کارهایی که می‌توانید انجام دهید، فکر کنید! این کتاب را مطالعه کنید و نقطه نظر‌ها و راهکارهای آن را دنبال کنید. اعتماد به نفس‌تان تقریباً در دسترس است.

کریستین ا. پدسکی، PhD

سرپرست مرکز درمان شناختی-رفتاری هانتینگتون

بیج، کالیفرنیا

مقدمه

به نظر جالب نبود که فقط با زدن یک کلید، می‌توانستید کمرویی تان را از بین ببرید؟ دیگر درباره اینکه دیگران در مورد شما چه فکری می‌کنند، هیچ نگرانی‌ای نداشتید، و در نزد آنها، هیچ احساس شرم، خجالت نمی‌کردید. شما می‌توانستید کاملاً آرام باشید و احساس راحتی و اعتماد به نفس بکنید، و بقیه افراد نیز شما را همان گونه که احساس می‌کردید، درک می‌کردند.

نکته‌ای که دانستن آن ضرورت دارد این است که متأسفانه، ما نمی‌توانیم خودمان را کاملاً از شر اضطراب خلاص کنیم، زیرا اضطراب جزئی از طبیعت و ذات انسان است و همگی ما به نوعی مضطرب می‌شویم. قدیمی‌ترین مبتدای‌ترین بخش مغز که معمولاً در خزندگان شناخته شده است، و ما نیز این قسمت را همانند سایر موجودات دیگر داریم، نسبت به خطر حساس است، به طوری که حتی خزندگان نیز با احساس خطر نسبت به چیزی، این بخش از دستگاه عصبی‌شان فعال می‌گردد، بنابراین، ما نیز همچون سایر موجودات با داشتن چنین ساختاری در مغزمان، احساسات اضطرابی را تجربه می‌کنیم. در واقع، این بدینیم که داشتن اضطراب، البته تا اندازه معینی، برای حفظ حیات موجودات زنده ضرورت دارد و درجه می‌شود که دست به اقدامات خطرناک و غیر ضروری نزنند و جان خود را به خطر نیندازند.

دستگاه عصبی برای این منظور طراحی شده است که به ما کمک کند بدانیم چه وقت لازم است در موقعیت‌های اجتماعی هشیار و آگاه باشیم. تقریباً همه ما به هنگام گفتگو با اشخاصی که نمی‌شناسیم یا برای پاسخ دادن به پرسش‌هایی که در کلاس مطرح می‌شود، کمی مضطرب و عصبی می‌شویم. بنابراین، طبیعی است که نوجوانانی که کمرو و خجالتی هستند نیز در طول تعاملات اجتماعی‌ای از این قبیل، احساس اضطراب کنند. برخی از نوجوانان از اضطراب اجتماعی رنج می‌برند، بدین معنی که آنها در این شرایط به قدری مضطرب می‌شوند که به ناچار از

روبه‌رو شدن با این موقعیت‌ها پرهیز می‌کنند. اگر شما هم احساس می‌کنید که میزان اضطراب‌تان به اندازه‌ای است که موجب ناراحتی‌تان می‌شود، به‌طوری که تنهایی و انزوا را در پیش می‌گیرید و از جمع می‌گریزید، بهتر است این کتاب را که دقیقاً برای مقابله با این مسئله طراحی شده است، مطالعه کرده و به آن عمل کنید.

