

توجه آگاهی برای اضطراب نوجوانان

راهنمای عملی برای غلبه بر اضطراب در خانه، مدرسه و محیط‌های دیگر

مغلوب موقعیت‌های اجتماعی نشوید

در مواجهه با وحشت‌زدگی آرام بمانید

ترس‌هایتان را رها کنید و زندگی متعادلی را بسازید

تألیف

کریستوفر ویلارد

دکترای روان‌شناسی بالینی

ترجمه

دکتر مریم عیسی

دکترای روان‌شناسی بالینی

مدرس رسمی توجه آگاهی



کتاب ارجمند

کریستوفر ویلارد

توجه آگاهی برای اضطراب نوجوانان

راهنمای عملی برای غلبه بر اضطراب در خانه، مدرسه و محیط‌های دیگر

ترجمہ: دکتر مریم عباسی

فروست: ۱۵۵۱

ناشر: کتاب ارجمند

صفحه آرا: خدیجه دودانگه

مدیر هنری: احسان ارجمند

سرپرست تولد محمده بازعلی پور

ناظر چاپ معید خانکشلو

چاپ و صحافی: سمارنگ

چاپ اول، فروردین ۱۳۹۹، ۱۱۰۰ صفحه

شاپک: ۲-۸۶-۲۰۰-۶۰-۸

این اثر، مشمول قانون حمایت^{۱۰} از مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸ است، هر کس تمام یا قسمی از این اثر را بدون اجازه مؤلف، ناشر، نشر یا پخش یا عرضه کند، مجرم گرد و قرار خواهد گرفت.

www.crimadpub.com

سرشناسه: ویلارد، کریستوفر، Willard, Christopher

عنوان و نام پدیدآور: توجه‌آگاهی برای اضطراب نوجوانان:
راهنمای عملی برای غلبه بر اضطراب در خانه، مدرسه و
محیط‌های دیگر.../ تألیف کریستوفر ویلارد؛ ترجمه مریم
عباسی.

مشخصات نشر: تهران: کتاب ارجمند، ۱۳۹۸

مشخصات ظاهری: ۱۶۴ ص، قطع: وزیری

شایک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۰۰-۸۸۶-۲

Mindfulness for teen anxiety: a : عنوان اصلی :

workbook for overcoming anxiety at home, at school, and everywhere else [2014].

موضوع: اضطراب در نوجوانی - ادبیات کودکان و

،Anxiety in adolescence—Juvenile Literature نوجوانان

جسم و جان در نوجوانی - ادبیات کودکان و نوجوانان،

Mind and Body in Adolescence—Juvenile Literature

شناسه افزوده: عباسی، مریم، ۱۳۶۳-، مترجم

رده‌بندی کنگره: ۱۳۹۸ ۹ و ۶ الف / ۷۲۴/۳ BF

رده‌بندی دیویی: ۱۵۵/۵۱۲۴۶

شماره کتابشناسی ملی: ۵۶۴۳۱۰۱

مركز یخس: انتشارات ارجمند

دفتر مرکزی: تهران بلوار کشاورز، بین خ کارگ، ۹، د پلاک ۲۹۲، تلفن: ۸۸۹۸۲۰۴۰

شعبه مشهد: ابتدای احمدآباد، پاساژ امیر، انتشارات مبداء، ت: ۵۱-۳۸۴۴۱۰۱۶

شعبه رشت: خ نامجو، رویروی ورزشگاه عضدی، تلف: ۱۷۶-۳۳۳-۱۳.

شعبه بابل: خ گنج افروز، یاساژ گنج افروز، تلفن: ۰۱۱-۳۱ ۲۷۲۰۰

شعبه ساری: بیمارستان امام، روبروی ریاست تلفن: ۹۰۰۸۱-۰۹

شعبه کرمانشاه: خ مدرس، پشت پاساژ سعید، کتابفروشی دانشمند تلفن: ۰۸۳-۱۰۰۲۰۰۶

بہا: ۳۰۰۰۰ تومان

با ارسال پیامک به شماره ۰۳۱۸۸۹۸۲۰۴۰ 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

۱۱	مقدمه.....
۱۳	دربارهٔ اضطراب.....
۱۴	۱ - چرا مضطرب می‌شوید؟.....
۱۶	۲ - نام‌های مستعار اضطراب.....
۱۸	۳ - تشخیص اضطراب در بدن.....
۲۰	۴ - راه‌ها، ازهای اضطراب شما.....
۲۲	۵ - ردیابی اضطراب در شما.....
۲۳	۶ - دام‌های اجتناب و فرار.....
۲۶	۷ - سالم نگاه داشتن بدن.....
۳۰	۸ - به تعادل رسیدن.....
۳۱	۹ - هر چیزی که به فکر می‌رسد، نامش نگر.....
۳۴	۱۰ - اضطراب در لباس مبدل.....
۳۷	۱۱ - تقویت کردن توانمندی‌ها.....
۳۹	۱۲ - تحریف‌های فکری.....
۴۳	۱۳ - به عمد نگران بودن.....
۴۵	توجه آگاهی: توجه کردن به الان.....
۴۶	۱۴ - توجه آگاهی با اضطراب چه می‌کند؟.....
۴۸	۱۵ - قدرت تک‌کاری.....
۴۹	۱۶ - تنش بدنی.....
۵۱	۱۷ - پوشش بدن.....
۵۴	۱۸ - توجه آگاهی را به اضطراب‌تان بیاورید.....
۵۷	۱۹ - لحظهٔ حال.....
۵۹	۲۰ - تصویرسازی الان.....
۶۲	۲۱ - غبارروبی ذهن.....
۶۳	۲۲ - آوردن توجه آگاهی به هیجانات.....

- ۶۵ ۲۳- آوردن توجه آگاهی به فعالیت های روزمره
- ۶۹ در خانه
- ۷۰ ۲۴- آسایش را به فضای اطراف خود بیاورید
- ۷۲ ۲۵- دعوای خانوادگی
- ۷۴ ۲۶- توجه آگاهی با استفاده از موسیقی
- ۷۶ ۲۷- وقت تنهایی
- ۷۹ ۲۸- آرام کردن ذهن برای خواب
- ۸۵ در مدرسه
- ۸۶ ۲۹- برنامه ریزی توجه آگاهانه
- ۸۸ ۳۰- هراس مدرسه
- ۹۲ ۳۱- آرام ماندن در کلاس
- ۹۴ ۳۲- نزدیک شدن به حلما و سایر بزرگ ترها
- ۹۶ ۳۳- ارائه های کلاسی
- ۹۹ ۳۴- اضطراب امتحان
- ۱۰۳ ۳۵- انسداد ذهن نویسنده
- ۱۰۵ ۳۶- نگرانی های کافه تریایی
- ۱۰۹ در دنیای اجتماعی
- ۱۱۰ ۳۷- راه اندازهای اضطراب اجتماعی شما
- ۱۱۳ ۳۸- برخورد با افراد مشکل ساز
- ۱۱۵ ۳۹- وقتی دوستی مشکلی دارد
- ۱۱۹ ۴۰- فشار مهمانی ها و مکان های تفریحی
- ۱۲۱ ۴۱- صحبت کردن با تلفن
- ۱۲۳ ۴۲- قرار گذاشتن و برقراری روابط
- ۱۳۰ ۴۳- استفاده از رسانه های اجتماعی
- ۱۳۲ ۴۴- مهرورزی توجه آگاهانه با خود
- ۱۳۵ اقدام کردن در شرایط فشارزا
- ۱۳۶ ۴۵- مصاحبه های شغلی و دانشگاهی

- ۴۶- ورزشکاری..... ۱۳۸
- ۴۷- آماده‌شدن برای اجراها (Performances)..... ۱۴۲
- ۴۸- ترس از صحنه اجرا..... ۱۴۴
- ۴۹- رانندگی کردن..... ۱۴۶
- ۵۰- حملات وحشت‌زدگی (پانیک)..... ۱۴۸
- ۵۱- تصمیم‌گیری..... ۱۵۲
- جمع‌بندی مطالب..... ۱۵۷
- واژه‌نامه انگلیسی به فارسی..... ۱۶۱
- واژه‌نامه فارسی به انگلیسی..... ۱۶۳

www.ketab.ir

مقدمه

طی سال‌ها کارکردن با نوجوان‌هایی با سوابق و وضعیت‌های مختلف پی برده‌ام کسانی که بیشترین رنج را از اضطراب می‌برند، باهوش‌ترین و خلاق‌ترین افراد هستند. باور دارم که اضطراب در نتیجه طغیان ذهنی هوشمند و خلاق به وجود می‌آید. درباره آن فکر کنید. اگر از اضطراب رنج می‌برید، شاید بتوانید به هزار و یک دلیلی فکر کنید که ممکن است سبب خراب شدن ارائه کلاسی شما یا تبدیل شدن تفریحات جمعی‌تان به فاجعه یا ناامید شدن والدیتان از شما شوند. ذهن بسیاری از آدم‌های دیگر نمی‌تواند به این اندازه فکر تولید کند، چه این فکرها مثبت باشند چه آمیخته به اضطراب.

خبر خوب این است که دیگر لازم نیست نگران ذهنتان باشید. با کمی کمک و اندکی سخت‌کوشی و با استفاده از تمرین‌های این کتاب می‌توانید ذهن شگفت‌انگیزتان را به خدمت بگیرید، به جای آنکه ذهنتان ضد شما عمل کند.

یکی از بهترین مثال‌هایی که تا بحال دیده‌ام، این است: افکارمان می‌توانند بهترین خدمتکاران ما یا بدترین استاد‌های ما باشند. این مثل برای من به عنوان کسی که صدها نفر را برای غلبه بر اختلالات اضطرابی ملاقات کرده و به آنان کمک کرده است، بسیار درست به نظر می‌آید. وقتی ذهنمان در خدمت ماست، می‌تواند به‌طور ماهرانه‌ای به مسئله‌ریزی پاسخ دهد، هنگام رانندگی کردن با سرعت شصت مایل در ساعت اطلاعات دیداری را از منابع مخفف پردازش کند، یا بدنمان را در هزاران حرکت ماهیچه‌ای لازم برای دریبل کردن در بازی بسکتبال هدایت کند. ما وقتی مغزمان درست کار نکند، پیام‌های اشتباهی به ما ارسال می‌کند، اینکه مثلاً وقت به‌وحشت می‌تازد است، یا اینکه اتفاق وحشتناکی دارد برای ما یا کسی که دوستش داریم، رخ می‌دهد. اینجاست که بیزه‌ها در ذهنمان واقعاً ترسناک به نظر می‌آیند.

اینکه چرا بعضی از ما اضطراب داریم، چندان مشخص نیست؛ پژوهشگران هنوز در این باره به‌طور کامل به توافق نرسیده‌اند. مدت‌ها بحث‌هایی درباره نقش وراثت در برابر یادگیری وجود داشت. حتی شاید این موضوع را در کلاس‌های علوم هم بحث کرده باشید. آنچه امروز می‌دانیم این است که اضطراب احتمالاً نتیجه هر دوی اینهاست. شما ممکن است ژن‌هایی داشته باشید که شما را به اضطراب حساس‌تر کرده است و ممکن است موقعیت‌ها یا شرایط فشارزایی را تجربه کرده باشید که اضطراب شما را فعال می‌کنند.

منبع اضطراب شما هرچه که باشد، این کتاب در کنار ارائه راهکارهایی برای مقابله با آن، تمرین‌هایی را هم برای کم کردن تأثیر آن معرفی می‌کند. همچنین برای کاستن فشاری که می‌تواند اضطراب شما را بدتر کند، تغییراتی را در سبک زندگی مطرح می‌کند. کتاب همین‌طور تمرین‌هایی

برای نوشتن و نیز پرسش‌هایی برای پاسخ‌دادن دارد همراه با جاهای خالی برای هر پاسخ. بعضی از مواردی که در این کتاب می‌نویسید، ممکن است بسیار شخصی به نظر برسند؛ در این صورت می‌توانید پاسخ‌هایتان را آزادانه جای دیگری بنویسید یا اصلاً ننویسید. اگر پاسخی نمی‌نویسید، دست‌کم به این پرسش‌ها کمی فکر کنید.

بسیاری از این ابزارها، از تمرین‌های بسیار قدیمی و بقیه از روش‌های روان‌درمانی جدید گرفته شده‌اند. برای مثال، پویش‌بدن (فعالیت ۱۷) و مراقبهٔ دریاچه (فعالیت ۲۵) مبتنی بر روش کاهش استرس بر اساس توجه‌آگاهی (Mindfulness based stress reduction) هستند که جان کبت زین (Jon Kabat-zinn) آنها را به وجود آورد. رژهٔ افکار (فعالیت ۲۰) از درمان پذیرش و تعهد استیون هیز (Steven Hayes) اقتباس شد و ایدهٔ مربوط به ذهن خردمند (فعالیت ۵۱) از رفتاردرمانی دیالکتیک مارشا لینون (Marsha Linehan) گرفته شده است. کریس گرمر (Chris Germer) الهام‌بخش تمرین‌هایی مثل دوست‌یاریان (فعالیت ۲۷)، سنگ‌ریزه‌ای در جیب شما (فعالیت ۴۰) است، و کریستین نف (Kristen Neff) الهام‌بخش ذهن و بدن (فعالیت ۱۶) و دو نوشته دربارهٔ مهرورزی با خود است. نوالوین (Noah Levine) مرجع کلماتی برای تکرار حین قدم‌زدن توجه‌آگاهانه بود (فعالیت ۳۰) و گرگوری کرام (Gregory Kramer) (و دیگران) منبع مفهوم دیالوگ بینش‌بخش (فعالیت ۳۹) بود. دوست من اشنی سین (Ashley Sitkin) در تمرین یوگا به من کمک کرد (فعالیت ۴۶) و مخفف RAIN (فعالیت ۵۰) را میثاله مک‌دونالد (Michele McDonald) پدید آورد.

اگر احساس می‌کنید نیاز به انگیزه دارید، مرور کردن این کتاب همراه با یک دوست، فامیل یا درمانگر می‌تواند کمکتان کند. می‌توانید از بعضی بخش‌ها عبور کنید و فقط بخش‌هایی را که حس می‌کنید برای شما از همه مهم‌تر است، بخوانید؛ اما بیشتر آن را مطالعه را از کتاب وقتی خواهید برد که از اول تا آخر همهٔ کارها را انجام دهید و مرتب آنچه در این مسیر آمده‌اید، تمرین کنید. یادگیری مدیریت اضطراب روزمره قرار نیست راهی سهل باشد، بلکه مری است که بسیاری از نوجوانان و بزرگسالان آن را با موفقیت دنبال کرده‌اند؛ پس شما هم می‌توانید.