

www.ketab.ir

ذهن آگاهی

برای اطفال نوجوانان

ویلارد، کریستوفر Willard, Christopher :

سرشناسه
عنوان و نهاد ناشر : ذهن آگاهی برای اضطراب نوجوانان: یک کتاب کار برای فائق آمدن بر اضطراب در خانه و مدرسه و دیگر مکان ها / کریستوفر ویلارد؛ مترجمین آذر متین، هما سمیعی فرد. تهران: ویتا، ۱۳۹۷.

مشخصات نشر
مشخصات ظاهری
شابک : ۹۷۸-۶۱-۶۶۰-۲-۲

وضعیت فهرست نویسی : فیبا

Mindfulness for teen anxiety:

یادداشت : عنوان اصلی

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

یادداشت : کتاب حاضر قبلاً با عناوین "ذهن آگاهی برای اضطراب نوجوانان: کتاب کاری برای غلبه بر اضطراب در خانه، مدرسه و هر جای دیگر" و "ذهن آگاهی برای اضطراب نوجوانان: کتابی درباره غلبه بر اضطراب در خانه، مدرسه و هر جای دیگر" ترجمه و منتشر شده است.

عنوان دیگر : ذهن آگاهی برای اضطراب نوجوانان: کتاب کاری برای غلبه بر اضطراب در خانه، مدرسه و هر جای دیگر.

عنوان دیگر : ذهن آگاهی برای اضطراب نوجوانان: کتابی درباره غلبه بر اضطراب در خانه، مدرسه و هر جای دیگر.

موضوع : اضطراب در نوجوانی -- ادبیات کودکان و نوجوانان

موضوع : Anxiety in adolescence -- Juvenile literature :

موضوع : جسم و جان در نوجوانی -- ادبیات کودکان و نوجوانان

موضوع : Mind and body in adolescence -- Juvenile literature :

شناسه افزوده : متین، آذر، ۱۳۵۲ -، مترجم

شناسه افزوده : سمیعی فرد، هما، ۱۳۴۶ -، مترجم

رده بندی کنگره : ۱۳۹۷ و ۶ الف/۳/۲۲۲۴ BF

رده بندی دیویی : ۵۳۳/۱۵۵

شماره کتابشناسی ملی : ۵۴۳۰۵۲۷



نشر و انیا

ذهن آگاهی برای اضطراب نوجوانان

نویسنده: کریستوفر ویلارد

مترجمین: آذر متین، هما سمیعی فرد

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۹

شمارگان: ۵۰۰ نسخه

حروف نگار و صفحه آرا: سیما آینه چی

شابک: ۶۲۶۶-۶۲۲-۹۷۸-۲۲-۲

۴۲۰۰۰۰ ریال

نشر و انیا: خیابان انقلاب خیابان ابوریحان خیابان وحید نظری پلاک ۳۶ واحد ۱

تلفن: ۰۹۱۲۱۸۶۶۵۵۸-۶۶۹۷۴۵۶۱

درباره اضطراب

- ۹
۱۵
۱۷
۱۸
۱۹
۲۱
۲۲
۲۴
۲۹
۳۰
۳۳
۳۶
۳۸
۴۲
- ۱ چرا مضطرب می شوید؟
 - ۲ اسامی مستعار اضطراب
 - ۳ شناسایی اضطراب در اندامتان
 - ۴ عوامل محرک اضطراب شما
 - ۵ ردیابی کردن اضطراب شما
 - ۶ دام‌های اجتناب و حواسپرتی
 - ۷ حفظ سلامت بدن
 - ۸ پیدا کردن تعادل
 - ۹ هر آنچه را که فکر می کنید باهوش داشته باشید
 - ۱۰ اضطراب در لباس مبدل
 - ۱۱ تمرکز بر روی نقاط قوت
 - ۱۲ تحریف افکار
 - ۱۳ به عمد نگران شدن

ذهن آگاهی: توجه به زمان حال

- ۴۶
۴۹
۵۰
۵۲
۵۵
۵۹
۶۱
۶۳
۶۵
۶۷
- ۱۴ ذهن آگاهی چگونه بر اضطراب مؤثر است؟
 - ۱۵ قدرت تک وظیفه‌ای عمل کردن
 - ۱۶ تنش بدنی
 - ۱۷ واریسی بدن
 - ۱۸ آوردن ذهن آگاهی بر روی اضطراب‌تان
 - ۱۹ لحظه حال
 - ۲۰ تجسم زمان حال
 - ۲۱ واضح‌سازی ذهن
 - ۲۲ آوردن ذهن آگاهی بر روی هیجانات
 - ۲۳ آوردن ذهن آگاهی بر روی فعالیت‌های روزانه

در خانه

- ۷۲
۷۴
- ۲۴ آرام‌سازی فضای خود
 - ۲۵ نزاع و جنگ در خانواده

۷۶	۲۶ ذهن آگاهی از طریق موسیقی
۷۹	۲۷ زمان تنهایی
۸۲	۲۸ آرام کردن ذهنتان برای خواب
	در مدرسه
۸۸	۲۹ برنامه ریزی ذهن آگاهانه
۹۰	۳۰ ترس از مدرسه
۹۴	۳۱ آرام ماندن در کلاس
۹۵	۳۲ نزدیکی به معلم ها و دیگر بزرگسالان
۹۷	۳۳ صحبت کردن در کلاس
۱۰۰	۳۴ از سراب استحان
۱۰۴	۳۵ قفل شدن افکار نه سنده
۱۰۷	۳۶ نگرانی های فیه تریا
	در دنیای روابط اجتماعی
۱۱۲	۳۷ عوامل محرک اضطراب اجتماعی
۱۱۶	۳۸ کنار آمدن با افراد سخت
۱۱۹	۳۹ هنگام دست و پا زدن دوستان
۱۲۳	۴۰ فشارهای مهمانی
۱۲۵	۴۱ صحبت کردن با تلفن
۱۲۶	۴۲ استفاده از ابزارهای ارتباط جمعی
۱۲۸	۴۳ خودمهرورزی ذهن آگاهانه
۱۳۲	۴۴ مصاحبه های کاری و دانشگاهی
۱۳۴	۴۵ ورزشکاران
۱۳۸	۴۶ اجرا کردن
۱۴۰	۴۷ ترس از صحنه
۱۴۲	۴۸ رانندگی کردن
۱۴۵	۴۹ حمله های اضطرابی
۱۴۸	۵۰ تصمیم گیری
۱۵۳	جمع بندی

در تمامی سال‌های کارم با جوانانی که از سوابق و موقعیت‌های مختلف بوده‌اند دریافته‌ام آنهایی که از همه باهوش‌تر و خلاق‌تر هستند معمولاً بیشتر از دیگران از اضطراب رنج می‌برند. باور دارم که اضطراب حاصل یک ذهن باهوش و خلاق است که عنان اختیار را از دست داده است. به این نکته توجه کنید؛ اگر شما فرد مضطربی هستید احتمالاً می‌توانید دلایل بی‌شماری برای اینکه چرا سخنرانی شما در کلاس اشتباه خواهد شد، چرا مهمانی ویژه پایان سال تحصیلی به یک فاجعه تبدیل خواهد شد و یا اینکه چرا والدین شما از شما مأیوس خواهند شد گردآوری کنید. ذهن اکثر افراد فکر به پرداختن این مقدار ایده نمی‌باشد حال چه از نوع مثبت و چه از نوع مضطربانه.

خبر خوب این است که شما بیش از این باید نگران ذهنتان باشید. با گرفتن کمی کمک، مقداری تلاش و با استفاده از تمریناتی که در این کتاب فراهم شده است شما می‌توانید ذهن شگفت‌آورتان را باز گرفته و کاری کنید که برای شما کار کند نه بر ضد شما.

یکی از بهترین مثال‌هایی که شنیده‌ام این است که افکار شما می‌توانند بهترین خدمتگذار ما یا بدترین ارباب ما باشند. این مثال واقعاً برای من به عنوان کسی که ده‌ها بار به حال به صدها و یا شاید نه به هزاران نفر در جهت غلبه بر اضطرابشان کمک کرده است کاملاً صحت دارد. هنگامی که ذهن ما در خدمت ما است با مهارت کامل می‌تواند جواب یک مسئله ریاضی را پیدا کرده، دستورات لازم را به اندام‌ها و هزاران عضله مختلف تنها در جهت یک حرکت ساده پرتاب توپ به درون حلقه بسکتبال را صادر کرده و یا در هنگام رانندگی مقادیر فراوانی اطلاعات دیداری را از منابع مختلف دریافت و آن‌ها را پردازش کند. اما هنگامی که ذهن ما به درستی عمل نمی‌کند، پیغام‌های اشتباه به ما می‌فرستد، پیغامی مانند اینکه الان زمان وحشت کردن است و اتفاق بدی در حال وقوع برای خودمان و یا برای کسی که دوستش داریم است و این زمانی است که همه چیز شروع به ترسناک شدن در ذهن ما می‌کند. دلیل آنکه واقعاً چرا بعضی از ما دچار اضطراب می‌شویم کاملاً روشن نیست و محققان کاملاً بر سر آن به توافق نرسیده‌اند.

مدت‌های زیادی می‌باشد که بحث در مورد سرشت در مقابل تربیت وجود دارد و شما احتمالاً در یکی از کلاسهای علوم طبیعی‌تان در مورد آن بحث کرده‌اید. آنچه که امروز در می‌یابیم این است که اضطراب احتمالاً نتیجه هر دو عامل می‌باشد. شما ممکن است به دلیل ژن‌هایی که به ارث برده‌اید بیشتر مستعد اضطراب باشید و یا ممکن است موقعیت‌ها و یا استرس‌هایی را تجربه کرده باشید که باعث فعال شدن اضطراب شما شده است.

هر آنچه که دلیل اضطراب شما باشد، این کتاب روش‌هایی را به ما پیشنهاد می‌کند که بتوانید به اداره کردن اضطراب‌تان در لحظه و کنترل آن بپردازید. همچنین این کتاب، به بحث در تغییر بعضی از روش‌های زندگی که ممکن است منجر به شدت پیدا کردن اضطراب شما بشود می‌پردازد. این روش‌ها شامل تمرینات نوشتنی و طرح سوالات با فضای فراهم شده برای پاسخ دادن به این سوالات می‌باشد. ممکن است پاسخ به بعضی از سوالات بسیار شخصی به نظر برسد و شما احساس راحتی نکنید که در این کتاب بنویسید. شما می‌توانید آن‌ها را در جای دیگری که دوست دارید بنویسید و با احتمالاً ننویسید ولی اگر نمی‌خواهید پاسخ را بنویسید حداقل در مورد آنها فکر و تأمل کنید.

بسیاری از روش‌های ارائه شده در این کتاب برگرفته از تمرین‌های دیرینه و کهن و برخی از آنها نیز از تکنیک‌های مدرن روان درمانی می‌باشد. برای مثال نسخه واری بدن (فعالیت - ۱۷) و مدیتیشن دریاچه (فعالیت - ۲۵) به ابداع تکنیک‌های کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی که بوسیله جان کابات زین^۱ توسعه پیدا کرده برگشته شده است. رژه افکار (فعالیت - ۲۰) بر اساس درمان مبتنی بر پذیرش تعهد، استیون هرز،^۲ مربوط به ذهن دانا (فعالیت - ۵۱) بر اساس رفتار درمانی دیالکتیکی مارشا لینهن^۳ می‌باشد. کریس گرمر^۴، دوست مهربان (فعالیت - ۲۷) و یک سگ ریز برای جیب تو (فعالیت - ۴۰) و همچنین کریستین نف^۵، ذهن و بدن (فعالیت - ۱۶) را ابداع کرده‌اند. راه رفتن ذهن آگاهانه (فعالیت - ۳۰) توسط نوآه لوین^۶ ایجاد شد. کرم^۷ به همراه دیگران ایده گوش دادن هوشیارانه (فعالیت - ۳۹) را گسترش دادند.

^۱ - Jon Kabat-Zinn

^۲ - Steven Hayes

^۳ - Marsha Linehan

^۴ - Chris Germer

^۵ - Kristen Neff

^۶ - Noah Levine

^۷ - Gregory kramer

دوست من اشلی سیت کین^۱ در توسعه تکنیک‌های یوگا (فعالیت - ۴۶) مؤثر بود و تکنیک باران (فعالیت - ۵۰) بوسیله مایکل مک دونالد^۲ ابداع شده است. اگر نیاز به داشتن انگیزه برای انجام فعالیت‌های این کتاب دارید می‌توانید از یک دوست، یکی از خویشاوندان و یا یک درمانگر کمک بگیرید. اگر چه شما می‌توانید از بعضی قسمت‌های این کتاب به صورت سطحی گذشته و تنها قسمت‌هایی که به نظر برایتان مهم می‌آید را انجام دهید ولی باید بدانید که بهترین نتیجه را از طریق انجام دادن فعالیت‌های آن از ابتدا تا انتها و با انجام دادن منظم تمرین‌هایی که در امتداد آن آمده است به دست خواهید آورد. یاد گرفتن مدیریت اضطراب مسیر آسانی نیست ولی مسیری است که دیگر نوجوانان و بزرگسالان آن^۱ به صورت موفق سپری کرده‌اند، پس شما نیز می‌توانید.

^۱ - Ashley Sittkin

^۲ - Michele McDonald