

کتاب کار ذهن آگاهی برای افسردگی و اضطراب نوجوانان:

(تمرینات و مهارت‌های درمان شناختی- رفتاری برای غلبه بر اضطراب، استرس، خشم و افکار منفی)

مؤلف:

هلن وی تامپسون

مترجمان:

نسیم خدا قلی‌پور، مهدی گلی، جعفر سارانی یازتپه (دانشجوی دکترای تخصصی روان‌شناسی بالینی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی)

بهار ۱۴۰۰

سرشناسه	تامپسون، هلن وی - Thompson, Helen V
عنوان و نام پدیدآور	کتاب کار ذهن آگاهی برای افسردگی و اضطراب نوجوانان: تمرینات و مهارت‌های درمان شناختی - رفتاری برای غلبه بر اضطراب، استرس، خشم و افکار منفی / مؤلف هلن وی. تامپسون؛ مترجمان نسیم خداقلی پور، مهدی گلی، جعفر سارانی یازتبه.
مشخصات نشر	اردبیل: نشر نایاب، ۱۴۰۰
مشخصات ظاهری	۹۵ ص
شابک	978-622-202-228-0
وضعیت فهرست نویسی	فیبیا
یادداشت	عنوان اصلی: The mindfulness workbook for teens anxiety and depression ...
عنوان دیگر	تمرینات و مهارت‌های درمان شناختی - رفتاری برای غلبه بر اضطراب، استرس، خشم و افکار منفی
موضوع	منفی گرایی -- درمان
موضوع	Negativism -- Treatment
موضوع	ذهن آگاهی (روان شناسی)
موضوع	Mindfulness (Psychology)
موضوع	افسردگی در نوجوانان -- درمان
موضوع	Depression in adolescence -- Treatment
موضوع	اضطراب در نوجوانی -- درمان
موضوع	Anxiety in adolescence -- Treatment
شناسه افزوده	خداقلی پور، نسیم، ۱۳۵۹ - مترجم
شناسه افزوده	گلی، مهدی، ۱۳۷۶ - مترجم
شناسه افزوده	سارانی یازتبه، جعفر، ۱۳۷۲ - مترجم
رده بندی کنگره	BF۶۹۸۱۳۵
رده بندی دینی	۱۵۸۱
شماره کتبشناسی ملی	۶۱۷۰۶



کتاب کار ذهن آگاهی برای افسردگی و اضطراب نوجوانان:

(تمرینات و مهارت‌های درمان شناختی - رفتاری برای غلبه بر اضطراب، استرس، خشم و افکار منفی)

مؤلف: هلن وی. تامپسون

مترجمان: نسیم خداقلی پور، مهدی گلی، جعفر سارانی یازتبه

ناظر فنی: جعفر حسینی فر

ناشر: انتشارات نایاب

قطع و تیراژ: وزیری - ۱۰۰۰

ISBN:978-622-202-228-0

قیمت: ۶۸۰۰۰۰ ریال

نوبت و سال چاپ: اول - ۱۴۰۰

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۲۰۲-۲۲۸-۰

چاپ و صحافی: افق

هر گونه چاپ و تکثیر (اعم از زیراکس، بازنویسی، ضبط کامپیوتری و تهیه CD) از محتویات این اثر بدون اجازه کتبی ناشر ممنوع است و متخلفان به موجب بند ۵ از ماده ۲ قانون حمایت از مؤلفان، مصنفان و هنرمندان تحت پیگرد قانونی قرار می گیرند.

کلیه حقوق این اثر برای ناشر محفوظ است.

تماس با انتشارات: ۰۹۱۴۷۴۱۵۶۶۴ - ۰۴۵۳۳۸۴۲۹۴۱

www.nayabpress.ir

مشاوره جهت نشر: ۰۹۱۴۴۵۵۵۴۶۳

فهرست مطالب

صفحه

عنوان

۱	مقدمه
۳	فصل اول: ذهن ما چگونه کار می کند؟
۴	قسمت ناخودآگاه
۵	از بین بردن تأثیرات منفی
۵	تجسم
۶	اظهارات مثبت
۷	تکنیک های آرامش
۸	هیپنوتیزم
۸	تغییر ذهنیت
۹	تمام مسئولیت ها را بر عهده نگیرید
۹	خود را قربانی فرض نکنید
۱۰	منفی بافی را بیش از حد تعمیم ندهید
۱۱	به دنبال نکات منفی نباشید
۱۲	قوانین را تنظیم نکنید
۱۲	برخورد با افکار منفی
۱۳	انتقاد
۱۴	افکار اضطراب آور
۱۴	چالش ها و مسائل

۱۵	احساس گناه.....
۱۵	احساس بی کفایتی.....
۱۶	آواز خواندن.....
۱۶	الگوهای تفکر منفی را شناسایی کنید.....
۲۴	اضطراب در نوجوانان.....
۲۵	به دنبال تغییرات احساسی باشید.....
۲۵	به تغییرات اجتماعی توجه داشته باشید.....
۲۵	تغییرات فیزیکی.....
۲۶	تغییر در الگوی خواب.....
۲۶	عملکرد ضعیف در کلاس.....
۲۶	همدردی کنید.....
۲۷	مرتبط بودن.....
۲۷	سؤال پرسیدن.....
۲۸	شناسایی علت‌های اضطراب.....
۳۰	آمیگدال ممکن است سبب اضطراب شود.....
۳۱	غلبه بر افسردگی.....
۳۲	سه متغیر باعث افسردگی می‌شود.....
۳۴	گزینه‌های درمانی برای افسردگی نوجوانان.....
۳۵	شناسایی دلایل افسردگی.....
۳۷	اثر افسردگی.....
۳۷	سو مصرف الکل.....
۳۷	اعتماد به مواد مخدر.....
۳۸	جرح خویشتن (خودزنی).....
۳۸	فرار کردن.....
۳۹	خودکشی کردن.....
۳۹	راهکارهایی برای غلبه بر افسردگی.....
۴۰	سبک زندگی سالم.....

۴۰	چاره‌اندیشی حرفه‌ای
۴۱	مهارت‌های عاطفی
۴۱	از دیگران کمک بگیرید
۴۲	تعیین اهداف
۴۲	خواب مناسب داشته باشید
۴۲	سعی کنید بیشتر جشن بگیرید و ایجاد سرگرمی کنید
۴۳	مدیریت افسردگی
۴۷	فصل دوم: افکار منفی را تنها در چند دقیقه از بین ببرید
۴۹	درگیری یا صدای ذهن را ببین و بشنو
۴۹	آگاهانه و هدفمند افکار خود را به چالش بکشید
۵۰	عمداً متخصص در نفس کشیدن خود باشید
۵۰	موسیقی آرام‌بخشی پخش کنید
۵۰	در تمرینات منظم ورزشی شرکت کنید
۵۱	توقف عملکرد چند تکلیفی
۵۲	هر زمان فقط یک چیز را برای انجام دادن در نظر بگیرید
۵۳	«فیلتر توجه»
۵۵	فصل سوم: از محدود کردن باورها خلاص شوید
۵۶	من نمی‌توانم ثروتمند شوم
۵۶	هیچ‌کس هرگز نمی‌تواند شریک زندگی من باشد
۵۶	اگر من فرد موفقی باشم، مردم از من متنفر خواهند شد
۵۷	باید نقایصم را بپوشانم
۵۸	اعتقادات خود را به چالش بکشید
۶۱	فصل چهارم: موفقیت، طرز فکر و قانون جذب
۶۴	به خواسته‌های مالی خود برسید
۶۵	با تخیل ثروت ایجاد کنید
۶۵	سپاسگزار باشید - این یعنی مثبت اندیشیدن
۶۶	مثبت اندیش بمانید

به خاطر تهیه این کتاب از شما تشکر می‌کنم.

چرا می‌توانیم این قدر منفی فکر کنیم؟ خوب، این یک پاسخ پیچیده است که باید به چندین قطعه بزرگ تقسیم شود. در بخش اصلی، الگوهای تفکر منفی ما از تجربیات قبلی ناشی می‌شود، که به گونه‌ای ما را شکل داده است که باعث می‌شود به چیزهای منفی بیندیشیم. این تجربیات منفی، به ویژه در سنین جوانی، به ما آموزش می‌دهند آنچه را که حقیقت است باور داشته باشیم و ذاتاً، ما با آن حقایق زندگی می‌کنیم. برای یک چشمک زدن، در نظر بگیرید که چگونه ما در دوران نوجوانی یاد می‌گیریم. وقتی به آسمان نگاه می‌کنیم و پرنده‌ای را می‌بینیم، به آن اشاره می‌کنیم و می‌گوییم «پرنده!» و والدین ما می‌گویند، «بله، درست می‌گویی!» سپس می‌بینیم که یک هواپیما در حال پرواز است و دوباره اشاره می‌کنیم و فریاد می‌کشیم: «پرنده!» والدین ما در این مرحله ما را اصلاح می‌کنند و می‌گویند، «نه، این هواپیما است.» تا زمانی که اطلاعات جدید به ما معرفی شوند، از مواردی که تا الان آن‌ها را به منظور حقیقت یاد گرفته‌ایم بهره‌برداری خواهیم کرد. هر چه پیرتر می‌شویم، شروع به پردازش تجربه‌هایی می‌کنیم که باعث بحد آمدن یک اعتقاد در ما شده است. تا زمانی که یک منبع بیرونی ما را تصحیح نکند، بیشتر تجربیات منفی را درست می‌دانیم، تصور کنید اگر والدین آن کودک زحمت اصلاح او را نکشیده بودند، یا احتمالاً، زمانی که هواپیما را دید، پدر و مادرش در آن مکان حضور نداشتند. او باقی عمر خود را با اعتقاد به اینکه هواپیماها پرنده هستند، زندگی می‌کرد، تا اینکه کسی او را اصلاح کند. مشکل تفکر منفی این است که ما غالباً کسی را نداریم که به ما در اصلاح آن کمک کند زیرا تشخیص آن بسیار دشوارتر از یک خطای آسان مانند اشتباه گرفتن پرنده به جای هواپیما است. بدبینی، تفکر سیاه و سفید، فاجعه‌پنداری، قطبی‌سازی و سایر الگوهای تفکر منفی اغلب به عنوان ویژگی‌های شخصیتی اشتباه گرفته می‌شوند، و سپس ما با آن‌ها سازگار می‌شویم. در برخی موارد، مانند بیش از حد بدبینانه بودن، ما را با این الگوهای تفکر منفی خوشحال خواهد کرد. آن‌ها بخشی از هویت ما می‌شوند و ذاتاً ما کشف می‌کنیم که آن‌ها با آنچه که هستیم جدایی‌ناپذیر هستند؛ بنابراین، اولین چیزی که باید درک کنیم این است که افکار منفی که در ما وجود دارند توسط تجربیاتمان تولید می‌شوند. یا کسی به ما

چیزی گفته است که ما را آزار دهد، اتفاقی افتاد که باعث شد ما به یک حقیقت خاص اعتقاد داشته باشیم، یا به نتیجه‌ای رسیدیم بدون اینکه کسی خلاف آن را به ما بگوید. همان‌طور که این دیدگاه‌های نادرست و منفی در ذهن ما جای می‌گیرند، قوی‌تر شده و جزئی از ویژگی‌های شخصیتی ما می‌شوند. سرانجام، ما شروع به شناختن آن‌ها به عنوان بخشی از خودمان می‌کنیم و سپس به دنبال تغییر این منفی‌ها نیستیم زیرا اکنون آن‌ها راهی برای زندگی ما هستند. البته این ممکن است برای شخص دیگر نامعقول باشد. این عقیده که ما یک روند فکری منفی را ادامه می‌دهیم، ممکن است به نظر برسد که یک شخص با اراده خویش به خود آسیب می‌رساند، اما واقعیت این است که آن‌ها تا زمان اصلاح راه دیگری نمی‌دانند! درست مثل پسر بچه‌ای که درکی ندارد از اینکه جت مکانیکی غول‌پیکر، پرنده نیست، بنابراین افرادی که دیدگاه منفی به زندگی دارند درک نمی‌کنند که ما رنج می‌بریم. بارها و بارها ما حتی متوجه آن نمی‌شویم زیرا بیش از آنچه انتظار می‌رود رشد کرده‌ایم. شما چطور؟ آیا کسی فکر می‌کند که شما ممکن است برخی از الگوهای فکری منفی را داشته باشید که شما به سادگی با آن زندگی می‌کنید اما وقت زیادی را صرف فکر کردن در مورد آن‌ها کرده‌اید؟ داشتن یک نقطه تفکر منفی برای همه افراد طبیعی است، بنابراین بیایید بررسی کنیم و نگاهی به چند نمونه مهم از آنچه که به عنوان تحریف شناختی نامیده می‌شود، بیندازیم. تحریف شناختی الگویی از تفکر است که دارای صفات بسیار خاصی است.