

چه می کنید
وقتی خیلی نگران می شوید؟

دکتر داوون هابنر

ترجمه‌ی

فرناز حائری

www.ketab.ir

سرشناسه:	هابنر، داوون Huebner, Dawn
عنوان و نام پدیدآور:	چه می‌کنید وقتی خیلی نگرانی می‌شوید؟ / راهنمای بچه‌ها برای برطرف کردن نگرانی / دکتر داوون هابنر؛ ترجمه‌ی فرناز حائری
مشخصات نشر:	تهران: نشر قطره، ۱۳۸۹.
مشخصات ظاهری:	۸۴ ص.: مصور.
فروست:	سلسله انتشارات نشر قطره؛ ۲۱۹۰. کودک و نوجوان؛ ۵۰
شابک:	978-600-119-141-1
وضعیت فهرست‌نویسی:	فیا
یادداشت:	عنوان اصلی:
موضوع:	What to do when you worry too much: a kid's guide to overcoming anxiety, c2006
موضوع:	نگرانی در کودکان - ادبیات نوجوانان.
شناسه‌ی افزوده:	اضطراب در کودکان - ادبیات نوجوانان.
رده‌بندی کنگره:	حائری، فرناز. ۱۳۵۴ - مترجم
رده‌بندی دیویی:	۹۱۳۸۹ هـ ۸ ن / BF۷۲۳
شماره‌ی کتابشناسی ملی:	۱۵۵/۴۱۲۴۶
	۵۴۵۷۷۰۲



ناشر قطره

چه می‌کنید وقتی خیلی نگران می‌شوید؟

دکتر داوود هاینر

مترجم: فرناز حائری

چاپ اول: زمستان ۱۳۸۹

لیتوگرافی: طاووس رایانه

چاپ: سارنگ

تیراژ: ۱۱۰۰

قیمت: ۲۵۰۰ تومان

تمام حقوق برای ناشر محفوظ است.

تکثیر تمام یا بخشی از این کتاب به هر شکلی

(به صورت صوتی، تصویری، الکترونیکی و...)

منوط به اجازه‌ی کتبی ناشر است.

نشانی: خیابان فاطمی، خیابان ششم، پلاک ۳

دورنگار: ۸۸ ۹۶ ۸۹ ۹۶

۸۸ ۹۵ ۶۵ ۳۷ و ۸۸ ۹۵ ۲۸ ۳۵ و ۳-۵۱ ۹۷ ۳۳ ۸۸ دورنگار: ۸۸ ۹۶ ۸۹ ۹۶

صندوق پستی: ۱۴۱۵۵-۵۱۶۵

www.nashreghatreh.com

nashreghatreh@yahoo.com

سایت رسمی فروش اینترنتی:

www.GhatrehShop.com

Printed in The Islamic Republic of Iran

فهرست

چند کلمه با خوانندگان	صفحه‌ی ۷
مقدمه‌ی والدین و مربیان	صفحه‌ی ۸
فصل اول	
آیا شما نگرانی را پرورش می‌دهید؟	صفحه‌ی ۱۰
فصل دوم	
نگرانی چیست؟	صفحه‌ی ۱۶
فصل سوم	
نگرانی چگونه شروع می‌شود؟	صفحه‌ی ۲۲
فصل چهارم	
کاری کنید نگرانی‌ها از بین بروند	صفحه‌ی ۳۲
فصل پنجم	
برای نگرانی کم تر وقت بگذارید	صفحه‌ی ۳۸
فصل ششم	
تو روی نگرانی‌ها بایستید	صفحه‌ی ۴۸
فصل هفتم	
بدن‌تان را میزان کنید	صفحه‌ی ۶۲
فصل هشتم	
نگرانی‌ها را دور نگه دارید	صفحه‌ی ۷۴
فصل نهم	
شما می‌توانید انجامش دهید!	صفحه‌ی ۸۰

چند کلمه با خوانندگان

کتابی که در دست دارید، از کتاب‌های مجموعه‌ی «یک قدم به پیش» است. هدف از گردآوری این مجموعه از نامش معلوم است: یک قدم به پیش. از هر کدام از این کتاب‌ها می‌توانید مهارت‌هایی را یاد بگیرید که به شما کمک می‌کنند تا بهتر از عهده‌ی مسئولیت‌های‌تان بر بیایید یا مشکلات‌تان را خودتان حل کنید و در نتیجه خودتان زندگی‌تان را اداره کنید. بدین ترتیب یک قدم پیش‌تر خواهید رفت. ماهی را هر وقت از آب بگیرید تازه است، پس در هر سنی می‌توانید کتاب‌های این مجموعه را بخوانید و مهارت‌هایی را بیاموزید که زندگی را آسان‌تر و شیرین‌تر می‌کند. امیدواریم این مجموعه بتواند به شما کمک کند تا در سفر زندگی یک قدم دیگر به جلو بردارید.

همه‌ی ما گاهی نگران می‌شویم و این طبیعی است، ولی برای بعضی‌ها نگرانی زیادی طولانی می‌شود. نگرانی به آن‌ها می‌چسبد و آن‌ها را ناراحت می‌کند. حتی مانع می‌شود تا کارهایی را انجام دهند که جالب و دوست‌داشتنی است. شما هم خیلی نگران می‌شوید؟ در این کتاب، راه کارهایی برای از بین بردن نگرانی یاد می‌گیرید. راه کارها ساده و سرگرم‌کننده‌اند. فقط باید قدم به قدم با کتاب پیش بروید و تمرین‌ها را انجام دهید.

شاید دوست داشته باشید این کتاب را همراه پدر و مادر یا خواهر یا برادر بزرگ‌ترتان یا کس دیگری بخوانید که با شما زندگی می‌کند. شاید هم بخوانید خودتان به تنهایی آن را بخوانید. در این صورت بهتر است درباره‌ی راه کارهای کتاب با خانواده‌تان صحبت کنید تا آن‌ها با شما همکاری کنند، به علاوه اعضای خانواده‌تان خوشحال می‌شوند اگر بدانند شما می‌خوانید خودتان نگرانی‌های‌تان را از بین ببرید.

روزهای پر آرامشی را برای‌تان آرزو مندیم.

مقدمه برای والدین و مربیان

هر دوی شماست. یکی از مهم‌ترین کارهایی که می‌توانید انجام دهید، این است که به فرزندتان یادآوری کنید فنون این کتاب را به کار گیرد. مثبت بمانید، تشویق کنید و در مسیر درست تلاش کنید.

درک اولیه‌ی روان‌شناسی مستتر در تکنیک‌های این کتاب به شما کمک می‌کند به بهترین نحو فرزندتان را راهنمایی کنید. همه‌ی تکنیک‌ها بر اساس اصول رفتارشناختی‌ای است که برای کاهش اضطراب رو به افزایش توسط مشاوران به کار گرفته می‌شود. این تکنیک‌ها متناسب با استفاده‌ی بچه‌هاست و توضیحات و مثال‌های قابل درکی همراه آن‌ها آمده است. با این حال ممکن است از این که این روش‌ها کارآمد است، تعجب کنید.

تکنیک‌های این کتاب بر سه اصل پایه‌ریزی شده است: مهار، تجسم و خواست‌های رقابتی. برای درک مهار، با تصویر کردن پاکتی شیر شروع کنید. شیر در ظرفش جای زیادی اشغال نمی‌کند. می‌توانید آن را روی پیشخوان یا در یخچال بگذارید و سر کارتان بروید. حالا همان شیر را بدون ظرف تصور کنید. همه‌جا پر از شیر می‌شود.

اضطراب هم مثل آن پاکت شیر است. بدون ظرف، همه‌جا پخش می‌شود. اضطراب هم باید ظرفی داشته باشد. خلق یک جعبه‌ی نگرانی و برنامه‌ریزی وقت نگرانی که در فصل «برای نگرانی کم‌تر وقت بگذارید» آمده است، معادل‌های روان‌شناسی

اگر شما والد یا مربی کودک مضطربی هستید، می‌دانید گروگان بودن چه حسی دارد. فرزند شما هم می‌داند. بچه‌هایی که خیلی نگران می‌شوند اسیر ترس‌های‌شان هستند. آن‌ها هر کاری می‌کنند تا در موقعیت ترسناکی فرا نگیرند و سؤال‌های تکراری درباره‌ی نگرانی‌شان می‌پرسند، ولی پاسخ این سؤالات به آن‌ها آرامش نمی‌دهد. والدین یا مربیان وقت زیادی را صرف قوت قلب دادن، متقاعد کردن و کمک کردن یا هر کاری می‌کنند که به نظرشان ممکن است نگرانی آن‌ها را کم کند.

ولسی این کارها نتیجه‌ای ندارد. اضطراب زمام امور را در دست دارد. حتماً شما متوجه شده‌اید که گفتن نگران نباش به فرزند مضطرب هیچ فایده‌ای ندارد. همچنین استفاده از منطق بزرگسالان، دور کردن وی از موقعیت‌های ترسناک و نگران‌کننده یا قوت قلب دادن هنگامی که ترسش را ابراز می‌کند، بی‌فایده است.

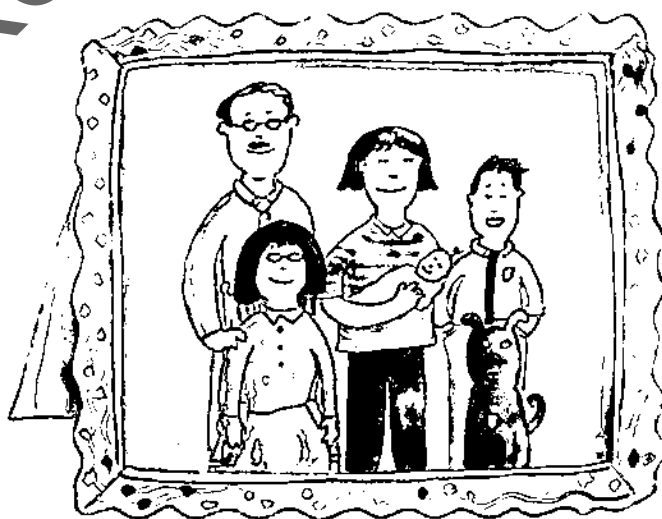
اضطراب به شیوه‌ای خاص رشد می‌کند، پخش می‌شود و تغییر شکل می‌دهد و به‌طور کلی به سادگی از بین نمی‌رود. این کتاب به شما و فرزندتان کمک می‌کند تا راه موفقیت‌آمیز جدیدی را فرا بگیرید و اضطراب را کنترل کنید. تکنیک‌هایی که در این کتاب توضیح داده شده است به فرزندتان کمک می‌کند تا کنترل امور را در دست بگیرد.

شما و فرزندتان عادت دارید به شیوه‌ای خاص با اضطراب کنار بیایید. عوض کردن این الگوها مستلزم صرف وقت و پشتکار

نگه داشتن شیر در ظرف است.

سپس طوری به اضطراب فکر کنید که انگار الف آن پررنگ تر است و به جای این که آن را بخشی از فرزندان فرض کنید، برای آن موجودیتی مستقل قایل شوید. اضطراب را به عنوان مهمان ناخوانده ای تصور کنید که شما و فرزندان دیگر مایل به میزبانی او نیستید. این کتاب به فرزندان یاد می دهد به این شیوه به نگرانی فکر کند. نتیجه ی تجسم اضطراب به این شیوه، تجسم مهار کردن آن است که در فصل «روی نگرانی بایستید» توضیح داده شده است.

مفهوم اصلی خواست های رقابتی این است که یک فرد نمی تواند در آن واحد هم مضطرب باشد و هم آرام سرگرم شدن به کاری شاد یک بازدارنده ی قوی برای اضطراب است. مسئولیت



یکی از مفیدترین ابزارها برای فرزندان است تا از اضطراب رها شود. وقتی بچه ای مجذوب بازی با اسباب بازی هایش است یا در رایانه آزمون هوش می دهد، دوچرخه سواری می کند یا کارهایی از این قبیل، جایی برای نگرانی در ذهنش باقی نمی ماند، حتی اگر موقعیت نگران کننده هیچ تغییری نکرده باشد.

تأثیر این کتاب وقتی بلند خوانده شود بیش تر است. همراه فرزندان بنشینید، آرام آن را بخوانید، به تصاویر نگاه کنید و تمرین ها را آن طور که راهنمایی شده، انجام دهید. هر بار فقط یک یا دو فصل را بخوانید. یکی دو روز صبر کنید، چون فرزندان برای جذب ایده های جدید و تمرین راهبردهای جدید به زمان نیاز دارد.

اغلب اضطراب به صورت موروثی و از طریق ژن به افراد می رسد، پس ممکن است شما هم فرد مضطربی باشید. به فرزندان بیوندید تا از فنون مبارزه با نگرانی استفاده کنید. اصول اصلی برای بزرگسالان هم کاربرد دارد.

با این حال اگر اضطراب فرزندان شما را خیلی مستأصل می کند بزرگ مشاور مشورت کنید تا شما را بیشتر راهنمایی و حمایت کند. اگر میزان اضطراب در فرزندان حاد است، لطفاً حتماً به مشاور مراجعه کنید.

از لحظه ای که این کتاب را به فرزندان معرفی می کنید، قدرت تفکر مثبت را در نظر داشته باشید. به توانایی فرزندان برای قدرتمند شدن در مقابله با نگرانی ایمان داشته باشید. فضایی از اعتماد ایجاد کنید. شما به سوی روزی گام برمی دارید که بگویید فرزند من قبلاً خیلی نگران می شد. آیا احساس خوبی نخواهید داشت؟