



مجموعه کتابهای مهارتهای روانشناختی نوجوانان (۱)

غلبه بر خجالت و اضطراب اجتماعی

نویسنده : جنیفر شانون - ال - ام - اف - تی

مترجمین : مریم زینالی ، رخساره بیدار

سرشناسه

: شانون، جنیفر

Shannon, Jennifer

عنوان و نام پدیدآور

: غلبه بر خجالت و اضطراب اجتماعی / نویسنده جنیفر شانن ال-ام -اف-تی؛ مترجمین مریم زینالی، رخساره بیدار.

مشخصات نشر

: تهران: مریم زینالی، ۱۳۹۵.

مشخصات ظاهری

: ۱۱۳ص.

فروست

: مجموعه کتابهای مهارت‌های روانشناختی نوجوانان؛ ۱.

شابک

: ۸-۵۶۱۰-۰۴-۶۰۰-۹۷۸

وضعیت فهرست نویسی

: فیبا

یادداشت

: عنوان اصلی: The shyness & social anxiety workbook for teens : CBT and ACT skills to help you build social confidence, c2012.

یادداشت

: کتاب حاضر نخستین بار تحت عنوان "خجالت و اضطراب اجتماعی: کتاب کار نوجوانان: درمان شناختی-رفتاری: مهارت‌های عملی برای کمک به کسب اعتماد به نفس اجتماعی" در سال ۱۳۹۰ توسط انتشارات ایران‌دانا، با ترجمه هایده صابری منتشر شده است.

عنوان دیگر

: خجالت و اضطراب اجتماعی: کتاب کار نوجوانان: درمان شناختی و رفتاری و مهارت‌های عملی برای کمک به کسب اعتماد به نفس اجتماعی.

موضوع

: خجالت -- ادبیات کودکان. و نوجوانان.

موضوع

: Bashfulness -- Juvenile literature

موضوع

: جمع هراسی

موضوع

: Social phobia

موضوع

: شناخت درمانی نوجوانان

موضوع

: Cognitive therapy for teenagers

موضوع

: درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد

موضوع

: Acceptance and commitment therapy

شناسه افزوده

: زینالی، مریم، ۱۳۵۳ - مترجم

شناسه افزوده

: بیدار، رخساره، ۱۳۶۰ - مترجم

رده بندی کنگره

: BF۵۷۵ ۱۳۹۵ ۲ش ۳/خ

رده بندی دیویی

: ۱۵۵/۵۱۸۲۳۲

شماره کتابشناسی ملی

: ۴۲۴۶۷۵۶

شناسه کتاب

عنوان: مجموعه کتابهای مهارتهای روانشناختی نوجوانان (۱)
غلبه بر خجالت و اضطراب اجتماعی

نویسنده: جنیفر شانن - ال - ام - اف - تی

مترجمین: مریم زینالی، رخساره بیدار

صراح: جلد: یک - عبد الله زاده

ویراستار: محمدرضا قاسمی مدد میلانی

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۵

شمارگان: ۱۰۰۰

چاپ و صحافی: سرمدی

تعداد صفحه: ۱۱۳

قیمت: ۹۰۰۰ تومان

نشانی ۱: تهران، خ ستارخان، خ دهم دربان نو، پلاک ۱ - شماره تماس
۰۹۱۲۳۱۸۱۴۲۰

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۰۴-۵۶۱۰-۸

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۵	پیشگفتار
۷	مقدمه
۸	فصل ۱: آیا اضطراب شما را از فعالیت های اجتماعی بازداشته است؟
۱۲	فصل ۲: چرا من؟ ریشه و منشأ اضطراب اجتماعی؟
۱۵	فصل ۳: تجربه نگار، احساسات و عملکرد.
۲۶	فصل ۴: تعریفات فاجعه آمیز، هر آنچه که به فکرتان می رسد را باور نکنید.
۳۶	فصل ۵: ارزشهایی که ما را به سوی کمال گرایی راهنمایی می کنند، راه به جایی نمی برند.
۴۵	فصل ۶: من چگونه فکر می کنم؟ بریز، واقعیت ها و آزمون ارزشها
۵۱	فصل ۷: صحبت کردن با افکار به جای کشیدن مغز
۵۶	فصل ۸: نردبان نمایشی از اجتناب تا عمل
۶۴	فصل ۹: تصرف پله نردبان
۷۴	فصل ۱۰: نردبان نمایشی بالا، مواجهه، مواجهه و بازه، مواجهه
۸۷	فصل ۱۱: یافتن راه حل در هنگام بروز مشکل
۹۸	فصل ۱۲: بالاتر و فراتر... مشکلات چگونه شمارا آب دیده می کنند؟
۱۰۳	نتیجه گیری
۱۰۶	پیوست الف: مخصوص نوجوانان و والدینشان و مراقبان درمان و تجدید نیرو
۱۰۹	پیوست ب: منابع سودمند
۱۱۱	پیوست ج: انواع مختلف اضطراب

پیشگفتار

هنگامی که احساس نگرانی می کنیم، اغلب به این نتیجه می رسیم که چقدر تنهایییم. احساس بیچارگی می کنیم و تصور می کنیم که دیگران قوی و متکی به نفس هستند، که البته، این گمان بسیار نادرستی است. تقریباً تمامی انسانها در موارد نگران و مایوس می شوند. بعضی از آنها از عنکبوت می ترسند و بعضی از حشرات در جمع می هراسند. تمامی انسانها به نحوی این نگرانی را در زندگی تجربه کرده اند. خبر خوش اینکه ما چیزهای زیادی درباره چگونگی فائق آمدن بر نگرانی داریم. یک الگوی روانشناختی به نام درمان شناختی رفتاری یا سی بی تی (C.B.T)^۱ میتواند به اکثر افراد درگیر با اضطراب کمک کند.

سی بی تی بر پایه این امر بنا شده است که احساسات چگونه عمل می کنند و چگونه در داشتن حسی بهتر به انسانها کمک کنند. سی بی تی مهارتهایی را به مردم می آموزد که به کمک آنها بتوانند بر فشار و اضطراب و مشکلاتی از این دست غلبه کنند. این مهارتها نیاز به تمرین دارند و همه مردم قادر به یادگیری آن خواهند بود و دلیل پدید آمدن این کتاب دقیقاً همین است. این کتاب به شما نشان خواهد داد چگونه بر تشویش های اجتماعی و نگرانی حاصل از آن پیروز شوید. اگر کاربرگ های درون کتاب را پر کنید و دستورات آن ها را رعایت نمایید، بی شک این مجموعه کمک شایانی به شما خواهد کرد.

۱ - سی بی تی: یک روش درمانی که مبتنی بر تغییر نگرش و رفتار افراد است

احتمالا بعضی از تمرینات نگرانتان خواهد کرد و البته این نکته مثبتی خواهد بود. چرا که اکثر ما میدانیم اطلاع داشتن از وجود اضطراب و تشویش باعث کمتر شدن و از بین بردن آن خواهد شد، در حالی که فرار کردن از آن و نادیده گرفتنشان آنها را بزرگ و بزرگتر خواهد کرد. البته برای آسان شدن کار، نویسنده تلاش کرده تا نکاتی را در جهت افزایش اعتماد به نفس خواننده بیان کند.

بسیاری از کتابهای مشابه، تنها برای بزرگسالان نوشته شده اند و البته این مسئله خوبی نیست چرا که نوجوانان بیشتر از بزرگسالان درگیر اضطراب می شوند و هنگامی خانم جنیفر شانون اعلام کرد که او و همسرش این کتاب را برای شما نوجوانان نوشته اند، بسیار خوشحال شدم. جنیفر شانون یک متخصص سی بی تی است، کسی که تا سال ۱۹۸۰ سال تراسته به بسیاری از نوجوانان کمک کند تا بتوانند بر اضطراب خویش فائق آیند. هر سر وی یک هنرمند واقعی است، هنگامی که کتاب را ورق بزنید به این امر پی خواهید برد. این دو یک گروه عالی را برای بررسی و نشان دادن و درمان اضطراب تشکیل داده اند.

وقتی نقشه ای را در دست دارید گام های کوچک می توانید راهنمایان باشند. وقتی در میان مردم احساس تشویش و اضطراب می کنید این کتاب حکم یک نقشه را برای شما خواهد داشت. گام بردارید و کار را آغاز کنید و بدانید که سال آینده تمامی کارهایی را که امسال از انجامشان هراس داشته اید، به آسانی انجام خواهید داد. به تمامی کارهایی که مضطربتان می کنند بیندیشید. کتاب را بخوانید و رهنمود هایش را به کارگیرید. اعتماد به نفستان در همین نزدیکی ها منتظر شماست.

مقدمه

اگر می توانستید دگمه ای را فشار دهید و تمامی شرم و اضطرابتان را در یک لحظه از بین ببرید، خیلی عالی می شد. دیگر هیچ نگرانی راجع به نظر دیگران در ارتباط با خودتان نمی داشتید و از حضور در اجتماع، احساس خجالت نمی کردید. می توانستید آسوده باشید و احساس راحتی کنید و اعتماد به نفس بالایی داشته باشید.

متأسفانه ما نمی توانیم همه اضطراب خویش را به دور اندازیم، چرا که اضطراب جزء جدایی ناپذیر طبیعت همه انسانهاست. ابتدائی ترین بخش مغز، به زبان عامه مارمولک^۱ در استخوان بین ما و حیوانات دیگر مشترک است. هنگامی که این مارمولک احساس خطر می کند بخشی از سیستم عصبی را فعال می کند که باعث می شود اضطراب را تجربه کنیم. بدون وجود اضطراب امکان دارد بیهوده و نابجا احساس خطر کنیم.

سیستم عصبی ما طراحی شده تا به کمک کند در موقعیت های اجتماعی، هوشیار باشیم. تقریباً اکثر افراد در هنگام آغاز یک مکالمه با افراد غریبه یا مطرح کردن سوالی در کلاس دچار اندکی اضطراب می شوند. این امر شامل همه نوجوانان خجالتی که در یک موقعیت، در معرض دید دیگران قرار می گیرند نیز می شود. بسیاری از نوجوانان دچار اضطراب اجتماعی هستند و این امر سبب دوری آنها از اجتماع می شود. اگر فکر می کنید جزو افرادی هستید که اضطراب مانع فعالیت های اجتماعی شما شده، پس این کتاب هدیه ای است به شما.

۱ - منظور از مارمولک مغز: بخش مرکزی مغز یا مخ که در پستانداران مشترک است و غرایز را کنترل می کند.