

۱۳۰۶۷۳۳

۹۶/۱۱/۲۹

آنچه
نوجوانان
هشیار
باید بدانند



IRAN BAN
PUBLICATION

کتاب کار نوجوانان

اضطراب اجتماعی

درمان شناختی و رفتاری و مهارت‌های عملی برای کمک به کودکان با اضطراب اجتماعی
نویسنده جنیفر شانون - مترجم دکتر هاییده صابری - عضو هیئت علمی دانشگاه آزاد اسلامی

نشر ایران بان

ماکنار
تتیا



سرشناسه : شانون، جنیفر Shannon, Jennifer
 عنوان و نام پدیدآور: خجالت و اضطراب اجتماعی: کتاب کار نوجوانان: درمان شناختی و رفتاری و مهارت‌های عملی برای کمک به کسب اعتماد به نفس اجتماعی / نویسنده جنیفر شانون؛ تصویرگر دوگ شانون؛ مترجم هایده صابری؛ ویراستار پیرایه کلهر.
 مشخصات نشر : تهران: ایران‌بان، ۱۳۹۳.
 مشخصات ظاهری : ۱۲۰ ص
 فروست : آنچه نوجوانان هشیار باید بدانند.
 شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۱۸۸-۱۸۷-۹
 وضعیت فهرست‌نویسی: فیبا
 یادداشت‌عنوان اصلی: The shyness & social anxiety workbook for teens
 عنوان دیگر : درمان شناختی و رفتاری و مهارت‌های عملی برای کمک به کسب اعتماد به نفس اجتماعی.
 موضوع : خجالت -- ادبیات کودکان و نوجوانان
 موضوع : جمع‌هراسی
 موضوع : شناخت درمانی نوجوانان
 مؤلف : درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد
 شنا افزوده : شانون، دوگ، تصویرگر
 حاسه 'ا' رده : Shannon, Doug
 شنا افزوده : صابری، هایده، مترجم
 شناسه افزوده : دب. پ. ک. ۱۳۳۹، ۰ - ویراستار
 رده بندی کده : ۹۳ ش ۳ / BF۵۷۵
 رده بندی دیویی : ۱۸۲۳
 شماره کتایشناسی ملی: ۶۸

م. او



خجالت و اضطراب اجتماعی • کتاب کار نوجوانان

نویسنده: جنیفر شانون • مترجم: دکتر هایده صابری
 • تصویرگر: دوگ شانون • ویراستار پیرایه کلهر
 صفحه‌آرا: حسنا عامل • چاپ و صحافی: پردیس دانش
 نوبت چاپ: اول ۱۳۹۶ • شمارگان: ۵۰۰ نسخه
 قیمت: ۱۷۰۰۰ تومان

نشانی: تهران - میدان فردوسی - ایرانشهر جنوبی - شماره ۵

تلفن: ۵۰-۸۸۳۱۵۸۴۹-۸۸۳۰۱۴۵۳

ایمیل: info@ibpublication.com

وب سایت: www.ibpublication.com

صندوق پستی: ۱۵۸۱۵-۳۱۵۹

فهرست

پیشگفتار

مقدمه

۱. اضطراب اجتماعی: آیا احساس سردرگمی می‌کنید؟

تفاوت بین اندکمی خجالتی بودن و داشتن اضطراب اجتماعی در چیست؟ سؤال اصلی این است که آیا گاه به علت اضطراب اجتماعی فرصتهایی را از دست می‌دهید؟ آنچه باید بدانید این است که فقط شما نیستید که از اضطراب اجتماعی رنج می‌برید.

۲. چرا من؟ ریشه‌های اضطراب اجتماعی

خجالتی بودن اشتباه شما نیست. سه عامل اصلی برای بروز اضطراب اجتماعی وجود دارد: ژنتیک، روش تربیت و پدیده‌های آزاردهنده که جرقه‌ی اضطراب را در شما می‌زند. شاید ریشه‌ی مشکلاتان یک یا چند عامل باشد.

۳. حلقه به هم پیوسته‌ی افکار، احساسات، و اعمال

این کتاب براساس درمان شناختی و رفتاری است که به درک ما از پیوند افکار، احساسات و رفتار کمک می‌کند. رفتار اجتنابی، که به دلیل اضطراب از نوجوانان خجالتی سر می‌زند، با افکار خودکار و اغلب ناخودآگاه و فوری آغاز می‌شود.

۴. تحریف‌های فاجعه‌آمیز: هر فکری را که به ذهنت می‌رسد باور نکن!

افکار خودکار که به رفتار اجتنابی منجر می‌شود، اغلب انحرافی و غیرعقلانی است. در این فصل، شش تحریف فکری بسیار رایج در تفکر افراد مبتلا به اضطراب اجتماعی بیان شده است. درک اینکه افکار شما تحریف شده هستند باعث می‌شود به این افکار شک کنید.

۵. درک ارزش‌ها؛ مسیر کمال‌گرایی را هم‌اکنون متوقف کنید.

اینکه اشتباه نکنیم واقعاً چه مفهومی دارد؟ در این فصل شرح داده می‌شود که تلاش برای اینکه از نظر اجتماعی فرد کاملی باشیم چقدر غیرواقعی است. همچنین در شناسایی ارزش‌هایتان به مثابه‌ی قطب‌نما، باور شما در یافتن مسیر زندگی‌تان خواهد بود.

۶. من چه افکاری دارم؟ آزمون واقعیت و ارزیابی ارزش‌ها

دو راه برای ارزیابی افکار شما وجود دارد، رصد کردن واقعیت و آزمودن ارزش‌ها. ابتدا میزان دقت آنها را ارزیابی کنید و بعد ببینید که آیا افکارتان شما را به سمت ارزش‌هایتان هدایت می‌کند یا از آنها دور می‌سازد؟

۶۰. **۷. با افکار خود حرف بزنید؛ مغز خود را آموزش دهید تا به چالش بکشد و سازگار شود.**
وقتی برای اولین بار افکار بدقواره‌ی خود را تجربه کردید، دیگر آماده‌اید که با برخی از روش‌های جایگزین در فکر کردن کنار بیایید. این امر اضطراب شما را کاهش می‌دهد و کمک می‌کند تا با موقعیت‌هایی که از آنها می‌ترسیدید روبرو شوید.

۶۴. **۸. نردبان رویارویی؛ از اجتناب تا عمل**
برای غلبه بر اضطراب اجتماعی باید با ترس‌های خود روبه‌رو شوید. هیچ راه بهتری جز چالش با افکارتان و زندگی کردن به شیوه‌های دلخواهتان وجود ندارد. نگران نباشید، شما مجبور نیستید با ترسناک‌ترین موقعیت شروع کنید. در این فصل نشان داده می‌شود که چگونه موقعیت‌هایی را که از آنها اجتناب می‌کردید به موقعیت‌های دلخواه تغییر دهید.

۷۲. **۹. تصاحب یک پله؛ تصاحب یک پله در نردبان رویارویی خود**
در این بخش شما یاد می‌گیرید راهبردهایی را برای مقابله با اضطراب پایه‌ریزی کنید و از هدف‌های واقع‌گرایانه‌ای برای موفقیت در رویارویی استفاده کنید

۸۰. **۱۰. نردبان تینا؛ رویارویی، رویارویی، رویارویی**
در این فصل، نوجوان مضطربی، نام تینا را می‌بینید که هر دفعه با یک پله از نردبان ترس خود که همانا "سرخ شدن" بود، روبه‌رو می‌شود.

۹۷. **۱۱- مشکل گشا! وقتی گیر می‌افتید، چه می‌سازد؟**
وقتی خیلی مضطراب می‌شوید و احساس می‌کنید که نمی‌توانید با ترس خود روبه‌رو شوید، چه می‌کنید؟ چه می‌شود اگر چیزی که از آن می‌ترسیدید واقعاً اتفاق بیفتد؟ اینها چالش‌های رایجی هستند و در این فصل راهبردهایی برای سازگاری با آنها مطرح خواهد شد

۱۰۶. **۱۲. بالا و پایین؛ چگونه اشتباهات شما را قدرتمند می‌سازد؟**
روبه‌رو شدن با ترس‌های خود برای غلبه بر اضطراب اجتماعی به راستی کارساز است. به این ترتیب، پی می‌برید که بسیار راحت‌تر از آنچه فکر می‌کردید می‌توانید با ترس‌های آن مقابله کنید. این درک شما را برای در آغوش گرفتن زندگی و زندگی کردن براساس قوانین شخصی‌تان آماده می‌سازد.

۱۱۰. **نتیجه‌گیری**

۱۱۲. **پیوست الف: برای نوجوانان و والدینشان یا پشتیبان آنها در روان‌درمانی**

۱۱۴. **پیوست ب: مشکل کمرویی در دفع ادرار**

۱۱۶. **پیوست ج: سایر اختلالات اضطرابی رایج**

پیشگفتار

وقتی مضطرب می‌شویم، اغلب فکر می‌کنیم فقط ماییم که این رنج را تحمل می‌کنیم. فکر می‌کنیم که ما خرابکاری می‌کنیم و بقیه‌ی افراد اعتماد به نفس دارند و قوی هستند. اما این حقیقت ندارد. تقریباً همه‌ی افراد در مورد بعضی چیزها مضطرب می‌شوند. عده‌ای از عنکبوت می‌ترسند و برخی از چیزهای دیگر. عده‌ای هم وقتی قرار است سخنرانی کنند یا با فرد جدیدی ملاقات داشته باشند، عصبی می‌شوند.

خوشبختانه ما آگاهی‌های زیادی، درباره‌ی غلبه بر اضطراب داریم. شکلی از درمان روان‌شناختی که درمان شناختی رفتاری^۱ نامیده می‌شود، می‌تواند به افراد کمک کند تا بر اضطراب خود غلبه کنند. درمان شناختی رفتاری بر اساس تحقیقاتی است که نشان می‌دهد که تمرین کردن مهارت‌هایی را به مردم آموزش می‌دهد که به کاهش افسردگی، اضطراب و بسیاری دیگر از مشکلات کمک می‌کند. این مهارت‌ها نیاز به تمرین دارد و هر کسی هم می‌تواند آنها را یاد بگیرد.

این کتاب به ما نشان می‌دهد که برای فائق آمدن بر اضطراب اجتماعی و خجالتی بودن چه می‌توان کرد. اگر جدول برنامه‌ها را تکمیل کنید و تمرین‌های پیشنهادی را انجام دهید، به کمک این کتاب می‌توانید بر اضطراب اجتماعی خود فائق شوید و احساس بهتری داشته باشید.

شاید برخی از تمرین‌ها شما را مضطرب کند. این خوب است، زیرا آنچه که درباره‌ی اضطراب می‌دانیم این است که فقط زمانی که به آن نزدیک شویم کاهش می‌یابد نه وقتی از آن دوری کنیم. برای آسان‌تر شدن کار، مؤلفان قدم‌های کوچکی را توصیف می‌کنند که با برداشتن این قدم‌ها شما به کسب عزت نفس خود کمک خواهید کرد.

کتاب‌های مشابه زیادی برای بزرگسالان نوشته شده و این خیلی بد است، زیرا نوجوانان بیش از بزرگسالان مضطرب می‌شوند. نویسنده‌ی کتاب یک درمانگر متخصص در درمان شناختی رفتاری است که به بسیاری از نوجوانان برای غلبه بر اضطراب اجتماعی کمک کرده است. این کتاب به وضوح توضیح می‌دهد که اضطراب اجتماعی چیست و چگونه می‌توان بر آن فائق آمد.

اگر نقشه داشته باشید، قدم‌های کوچک شما را به مکان‌های خوبی هدایت می‌کند. اگر در میان مردم احساس اضطراب می‌کنید، هر بار یک قدم بردارید و به این ترتیب، به آسانی می‌توانید کارهایی را انجام دهید که امسال از آنها می‌ترسیدید...؟

این کتاب نقشه‌ی شماست. به کارهایی بیندیشید که در کاهش اضطراب شما مؤثرند و به آنها عمل کنید. این کتاب را بخوانید و سرنخ‌هایش را دنبال کنید. عزت نفس شما همین دوروبرهاست.

www.ketab.ir

مقدمه

چندان جالب نخواهد بود اگر با فشردن یک دکمه می‌توانستیم خجالتی بودن را از خود دور سازیم. نه اضطرابی از اینکه بقیه راجع به شما چطور فکر می‌کنند و نه احساس شرمندگی نزد افراد دیگر. یعنی فقط راحت باشید و احساس راحتی و اعتماد کنید، حالتی که احتمالاً تصور می‌کنید بقیه‌ی افراد دارند. متأسفانه نمی‌توانیم اضطراب را کاملاً پاک کنیم، زیرا بخشی از طبیعت انسان است و همه‌ی ما آن را داریم. در میان عامه، یکی از قدیمی‌ترین و ابتدایی‌ترین بخش‌های مغز انسان مغز جانوری خوانده می‌شود که، در ما و سایر گونه‌ها مشترک است. وقتی مغز جانوری احساس خطر می‌کند، بخشی از سیستم عصبی را فعال می‌سازد که موجب بروز اضطراب در بدن می‌شود. بدون اضطراب انسان‌ها دست به خطرهای غیرضروری می‌زنند. سیستم عصبی ما به گونه‌ای طراحی شده است که کم‌کم می‌کند در موقعیت‌های خاص اجتماعی هشیار باشیم. افراد زیادی هستند که وقتی با فرد ناآشنایی صحبت می‌کنند و یا در کلاس از آنها سؤال می‌پرسند، کمی دچار دستپاچگی می‌شوند. نوجوانان خجالتی نیز در طول چنین تعاملاتی دچار اضطراب می‌شوند. برخی از نوجوانان از نظر اجتماعی مضطرب هستند و اضطرابشان به حدی است که از موقعیت‌های اجتماعی اجتناب می‌کنند. اگر احساس می‌کنید اضطراب در جایی که نباید شما را به بند می‌کشد، این کتاب را بخوانید.

