

مجموعه کتابهای مهارت‌های روانشناختی نوجوانان (۲)

کاهش اضطراب

(مهارت‌های ذهن آگاهی برای غلبه بر اضطراب)

نویسنده : جینا ام ریچس

مترجمین : مریم زینالی ، ماندانا عاشوری

سرشناسه : بیگل، جینا ام.

Biegel, Gina M

عنوان و نام پدیدآور : کاهش اضطراب (مهارت‌های ذهن آگاهی برای غلبه بر اضطراب) // نویسنده جینا ام.

بیگل؛ مترجمین مریم زینالی، ماندانا عاشوری.

مشخصات نشر : تهران: مریم زینالی، ۱۳۹۵.

مشخصات ظاهری : ۱۲۹ ص.؛ مصور؛ ۱۴/۵ × ۲۱/۵ س.م.

فروشنده : مجموعه کتابهای کار مهارت‌های روانشناختی نوجوانان؛ ۲.

شابک : ۱۰۰۰۰ ریال 978-600-04-5611-5

وضعیت فهرست نویسی : فیا

یادداشت : عنوان اصلی: The stress reduction workbook for teens: mindfulness skills

help you deal with stress, c2009.

یادداشت : کتاب حاضر برپایه بارز سال ۱۳۹۳ تحت عنوان کتاب کار کاهش استرس برای نوجوانان:

مهارت‌های ذهن آگاهی برای مقابله با استرس با ترجمه نگین ناصری تفتی توسط انتشارات کتاب ارجمند

منتشر شده است.

عنوان دیگر : کتاب کار کاهش استرس برای نوجوانان: مهارت‌های ذهن آگاهی برای مقابله با استرس.

موضوع : فشار روانی در نوجوانان — کنترس

موضوع : Stress management for teenagers

موضوع : فشار روانی در نوجوانان

موضوع : Stress in adolescence

موضوع : فشار روانی

موضوع : (Stress (Psychology

شناسه افزوده : زینالی، مریم، ۱۳۵۳ - مترجم

شناسه افزوده : عاشوری، ماندانا، ۱۳۵۲ - مترجم

رده بندی کنگره : ۳/۷۲۴BF الف ۱۳۹۵ ۹ب۵ف/

رده بندی دیویی : ۱۵۵/۵۱۸

شماره کتابشناسی ملی : ۴۲۵۵۹۰۷

شناسه کتاب

عنوان: مجموعه کتابهای مهارتهای روانشناختی نوجوانان (۲)
 کاهش اضطراب (مهارتهای ذهن آگاهی برای غلبه بر اضطراب)
 نویسنده: جینا ام بیگل

مترجمین: مریم زینالی، ماندانا عاشوری

ویراستار: محمود حق مدد میلانی

طراحی جلد: سعید عبدالله زاده

نوبت چاپ: اوّل ۱۳۹۵

شمارگان: ۱۰۰۰

تعداد صفحه: ۱۲۹

چاپ و صحافی: سرمدی

قیمت: ۱۰۰۰۰ تومان

نشانی ۱: تهران، خ ستارخان، خ دهم دریان نو، پلا ۳۱، شماره تماس
 ۰۹۱۳۳۱۸۱۴۲۰

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۰۴-۵۶۱۱-۴

این کتاب:

یک راهنمای فوری جهت کمک به نوجوانان میباشد و یک کتاب کار جهت کاهش اضطراب برای نوجوانان است که توسط مهارت‌های ذهن آگاهی به آنها کمک می‌کند تا بر اضطراب خود غلبه کنند .

مهارت‌هایی مانند:

* پاره‌های اضطراب شما را در جهت منفی و مثبت تحت تأثیر قرار

* چطور در زندگی خود به توازن برسید.

* چطور مهارت‌های یاد و مؤثر تمدد اعصاب را بیاموزید.

جینا ام بیگل

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۸	مقدمه
۱۰	فعالیت ۱: شروع هدف‌گذاری
۱۰	فعالیت ۲: خودشناسی
۱۴	فعالیت ۳: تعریف اضطراب
۱۷	فعالیت ۴: اثرات خراب خوب و اضطراب بد
۲۰	فعالیت ۵: تأثیرات سمی اضطراب
۲۴	فعالیت ۶: تأثیرات احساسی اضطراب
۲۷	فعالیت ۷: تفکرات و احساسات
۳۰	فعالیت ۸: پیوند ذهنی، جسمی
۳۳	فعالیت ۹: چه چیزهایی برایتان اضطراب آور هستند؟
۳۸	فعالیت ۱۰: لحظات مهم هم اضطراب آور هستند
۴۲	فعالیت ۱۱: سوار بر موج زندگی
۴۴	فعالیت ۱۲: خارج شدن از چهارچوب
۴۷	فعالیت ۱۳: ذهن آگاهی چیست؟
۵۱	فعالیت ۱۴: زندگی در لحظه حال
۵۳	فعالیت ۱۵: بودن در حال: حواس پنج‌گانه
۵۷	فعالیت ۱۶: تغذیه ذهن آگاهانه
۶۰	فعالیت ۱۷: توجه به چیزهای کوچک
۶۴	فعالیت ۱۸: انجام تکالیف مدرسه به صورت هوشمندانه

- ۶۶ فعالیت ۱۹: توجه به جسم: مکاشفه تمام قد
- ۷۳ فعالیت ۲۰: مکاشفه حرکتی: تحرک ذهن آگاه
- ۷۷ فعالیت ۲۱: توجه به تنفس: مکاشفه تنفس کوتاه
- ۸۰ فعالیت ۲۲: مکاشفه نشست: توجه به بدن و تنفس
- ۸۴ فعالیت ۲۳: قطار افکار و اندیشه
- ۸۶ فعالیت ۲۴: پذیرش تمام احساسات خود
- ۸۹ فعالیت ۲۵: تمرکز بر منفی‌ها
- ۹۲ فعالیت ۲۶: رها کردن خود داوری منفی
- ۹۶ فعالیت ۲۷: ریشه‌های مفید و غیر مفید در مقابله با اضطراب
- ۱۰۰ فعالیت ۲۸: لحظاتی شیرین زندگی: انجام آنچه دوست دارید.
- ۱۰۴ فعالیت ۲۹: تمرکز بر مثبت‌ها
- ۱۰۸ فعالیت ۳۰: دیدن خصوصیات مثبت خود
- ۱۱۱ فعالیت ۳۱: خود مراقبتی در برابر خود راهی
- ۱۱۴ فعالیت ۳۲: چیزهایی که کنترل نمی‌تواند بکند.
- ۱۱۷ فعالیت ۳۳: مشکلات: مسائل شما و مسائل دیگر افراد
- ۱۲۰ فعالیت ۳۴: تغییر چگونگی تقابل با موقعیتهای دردناک
- ۱۲۳ فعالیت ۳۵: ایست هوشمندانه: صبر کردن قبل از عمل کردن
- ۱۲۶ فعالیت ۳۶: پایان دهنده قصه خود باشید
- ۱۲۹ فعالیت ۳۷: قدم‌های بعدی

مقدمه

خواننده عزیز،

به کتاب کار کاهش اضطراب برای نوجوانان و مهارت‌های ذهن آگاهانه برای غلبه بر اضطراب خوش آمدید. سر و کار داشتن با اضطراب ناشی از نوجوانی بسیار سخت هست اما اضطراب یک بخش عادی از زندگی هست و شما تنها نیستید. کتاب مادم دچار اضطراب هستند و نمی دانند که چطور می‌توانند با آن برخورد کنند.

بعد از آنکه شما تمرین‌های و فعالیت‌های پیشنهاد شده در این کتاب را انجام دادید، شما در این یک سناد زیادی ابزار که یاریگر شما در مدیریت اضطراب هستند، خواهید بود.

اگر شما هم مانند بسیاری از آدم‌های دیگر هستید، می‌بینید که به راحتی می‌توانید به کیفیت‌های منفی خود اشاره کرده و احساس کنید که هیچ راهی برای رفع مشکل و یا اضطراب وجود ندارد. این کتاب به شما در ساختن منابع، مهارت‌ها و کیفیت‌های مثبتی که خودتان هم از آن خبر ندارید، کمک می‌کند. این یک راه است تا شما را از طرز تفکر "من قدرتش ندارم" به "من تفکر" من می‌توانم انجامش دهم" سوق بدهد.

صدها نوجوان در کلاسهای کاهش اضطراب، تمرین‌های این کتاب را انجام داده‌اند که در اینجا نظرات برخی از آنها را می‌آورم:

من آموختم که چگونه بر اضطراب خودم به طور متفاوتی غلبه کنم، که این در پایان به من کمک کرد که تا تمام گذاشتن کارهایم و ناامید شدن را به پایان برسانم. من می‌دانم که این انتخاب من بود تا تماشا کنم. اما این مهارت‌ها به من یاد دادند که چطور به جای بریدن، از راه بهتری خودم رو آرام کنم.

بہارام جینا بیگل