

کتاب کار کنترل اضطراب برای نوجوانان و جوانان

انتشارات دیموند بلورین

نویسنده : لیسا شاب
ترجمه : محمدهادی آقاجانی، علی آقاجانی
ویراستار : فاطمه آقاجانی



کتاب کار کنترل اضطراب برای نوجوانان و جوانان

نویسنده: لیسا شاب
ترجمه: محمدهادی آقاجانی، علی آقاجانی
ویراستار: فاطمه آقاجانی
طراح و صفحه آرا: حامد حبیبی کسبی
خصات نشر: تهران، انتشارات دیموند بلورین، ۱۳۹۷
مشخصات ظاهری: ۲۱۲ صفحه
نوبت چاپ: اول
شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه
چاپ: نوتاش

شاب: ۹۷۸-۶۰۰-۹۹۱۴-۳۰-۲
ISBN: 978-60۰-99۱۴-30-2

نشانی ناشر: تهران، ابتدای خیابان شهید طهرانی، کوچه جلالیان، پلاک ۴۱
تلفن و دورنگ: ۸۸۹۲۸۶۶۰-۵

www.DIMOND.ir

سرشناسه:	اسکاب، لیزا ام.
Schab, Lisa M.	
عنوان و نام پدیدآور:	کتاب کار کنترل اضطراب برای نوجوانان و جوانان / نویسنده: لیسا شاب؛ ترجمه محمدهادی آقاجانی، علی آقاجانی؛ ویراستار: فاطمه آقاجانی.
مشخصات نشر:	تهران: انتشارات دیموند بلورین، ۱۳۹۷.
مشخصات ظاهری:	۲۱۲ ص.: مصور(بخشی رنگی)، جدول(بخشی رنگی)، جودار(بسی رنگ).
شابک:	۹۷۸-۶۰۰-۹۹۱۴-۳۰-۲
وضعیت فهرست نویسی:	فیا
یادداشت:	عنوان اصلی: The anxiety workbook for teens: activities to help you deal with
۲۰۰۸.anxiety & worry	
یادداشت:	کتاب حاضر قبلاً با عنوان «کتاب تمرین مهار اضطراب برای نوجوانان: فعالیت‌ها که شما کمک می‌کند تا با...» با ترجمه قاسم شمس و حمیرا پروریان توسط نشر روان در سال ۱۳۹۵ منتشر شده است.
عنوان دیگر:	کتاب تمرین مهار اضطراب برای نوجوانان: فعالیت‌هایی که به شما کمک می‌کند تا با... اضطراب در نوجوانی -- مسائل، تمرین‌ها و غیره
موضوع:	Anxiety in adolescence -- Problems, exercises, etc
شاسه افزوده:	آقاجانی، محمدهادی، ۱۳۶۴ -- مترجم
شاسه افزوده:	آقاجانی، علی، ۱۳۶۸ -- مترجم
شاسه افزوده:	آقاجانی، فاطمه، ۱۳۶۰ -- ویراستار
رده بندی کنگره:	۳/۱۵۵/۵۱۲۴۶/BF۷۴۴
رده بندی دیویی:	۱۵۵/۵۱۲۴۶
شماره کتابشناسی ملی:	۵۱۴۶۲۲۲



فهرست مطالب

۷	 مقدمه
۱۱	 فعالیت ۱: درباره اضطراب
۱۵	 فعالیت ۲: شیمی اضطراب
۲۱	 فعالیت ۳: آرامش هم اکنون در شما وجود دارد
۲۵	 فعالیت ۴: پیش‌گیری و مداخله
۲۹	 فعالیت ۵: چگونه اضطراب را تجربه می‌کنید
۳۳	 فعالیت ۶: الگوی اثر خواب شما
۳۷	 فعالیت ۷: داشتن یک نگاه فوق‌العاده
۴۱	 فعالیت ۸: نگرانی بی‌روشت
۴۵	 فعالیت ۹: فکر کردن به همه چیز هیچ -
۴۹	 فعالیت ۱۰: تعمیم دادن
۵۳	 فعالیت ۱۱: عبارات تأکیدی «باید»
۵۷	 فعالیت ۱۲: توقف تفکر
۶۵	 فعالیت ۱۳: بدترین چیزی که ممکن است اتفاق بیفتد
۶۹	 فعالیت ۱۴: تجربه و تحلیل سود و هزینه
۷۵	 فعالیت ۱۵: کمال‌گرایی
۷۹	 فعالیت ۱۶: از کنترل خارج شدن
۸۵	 فعالیت ۱۷: تأیید مثبت
۹۱	 فعالیت ۱۸: آرامش، شجاعت و حکمت
۹۷	 فعالیت ۱۹: دیدن تصویر بزرگتر
۱۰۱	 فعالیت ۲۰: صحبت کردن
۱۰۷	 فعالیت ۲۱: نوشتن درباره آن
۱۱۱	 فعالیت ۲۲: تغذیه و اضطراب
۱۱۷	 فعالیت ۲۳: ورزش بیشتر، اضطراب کمتر
۱۲۱	 فعالیت ۲۴: حرکات آرامش بخش
۱۲۷	 فعالیت ۲۵: آرامش پیشرو



۱۳۱	فعالیت ۲۶: خود محوری.....
۱۳۵	فعالیت ۲۷: ذهن آگاهی.....
۱۳۹	فعالیت ۲۸: دنبال کردن نفس.....
۱۴۳	فعالیت ۲۹: نفس عمیق.....
۱۴۷	فعالیت ۳۰: تصویرسازی.....
۱۵۱	فعالیت ۳۱: مراقبه (مدیتیشن).....
۱۵۷	فعالیت ۳۱: قدرت ماورایی.....
۱۶۱	فعالیت ۳۳: خرد کردن کار بزرگ.....
۱۶۵	فعالیت ۳۴: حل مسئله.....
۱۷۱	فعالیت ۳۵: متعادل نگه داشتن زندگی.....
۱۷۵	فعالیت ۳۶: تنظیم روال.....
۱۸۱	فعالیت ۳۷: مدیریت زمان.....
۱۸۷	فعالیت ۳۸: خشم غیر منطقی.....
۱۹۱	فعالیت ۳۹: مدیریت ترس ها.....
۱۹۷	فعالیت ۴۰: مدیریت حمله های عصبی.....
۲۰۳	فعالیت ۴۱: جدا کردن خود از مشکلات دیگران.....
۲۰۹	فعالیت ۴۲: چالش های آینده.....



مقدمه

خواننده‌ی عزیز

به کتاب مبارزه با اضطراب سری ۱۴۰۱ خوش آمدید. احتمالا این کتاب به این دلیل به شما داده شده که در بخشی از زندگیتان دچار اضطراب هستید و امید آن می‌رود با مطالعه‌ی این کتاب بتوانید از شر آن خلاص شوید یا با آن کنار بیایید.

اگر شما اضطراب دارید، قطعاً انسان نرمالی هستید. همه‌ی کسی در دنیا نیست که در مقطعی از زندگی‌اش اضطراب را تجربه نکرده باشد.

اگر شما این احساس را در بزرگسالی دارید، هیچ مشکلی نیست این اضطراب. مولا به دلیل تغییراتی است که در افکار و احساسات انسان رخ می‌دهد.

اضطراب یک احساس قابل پیش‌گیری است شما با کار کردن در فعالیت‌های این کتاب خواهید آموخت چطور از آن خلاص شوید یا با آن کنار بیایید.

برخی از فعالیت‌ها در ابتدا عجیب به نظر می‌رسند ممکن است از شما کارهایی خواسته



شود که کاملاً برایتان جدید باشد.

ولی حتی اگر انجام دادنشان برایتان عجیب و سخت است، توصیه می‌کنیم آن را امتحان کنید.

رون دقیقاً همان ایده‌ای که عجیب به نظر می‌رسد، ممکن است بتواند بیشترین کمک را به شما بکند.

شما همچنین به این نتیجه می‌رسید با اینکه برخی از فعالیت‌ها بیشترین کمک را به شما می‌دهند ولی به نظر اصلاً هیچ کمکی به شما نخواهند کرد. این هم عادی است. شما انسان خاصی هستید. باید برینی را پیدا کنید که بیشترین کمک را به شما می‌کند. اگر متودی پیدا کردید نه از توده‌ای این کتاب بهتر بود لطفاً با مشاور صحبت کنید. خلاق باشید و به راحتی آنچه شما را نا راحت می‌کند را به زبان بیاورید.

ادر برخی تمرین‌ها از شما خواسته می‌شود چیزی بکشید. بیشتر مردم وقتی با چنین درخواستی روبرو می‌شوند، دچار اضطرابی می‌شوند. آن‌ها تصور می‌کنند ممکن است نتوانند نقاشی خوبی بکشند و شرم‌منده شوند.

به این نکته توجه کنید که تنها دلیلی که از شما خواسته می‌شود چیزی بکشید این است که با اضطراب خود بیشتر آشنا شوید.

یک نکته‌ی مشترک در باره‌ی تمام فعالیت‌های این کتاب وجود دارد. در آن‌ها را یک بار انجام دهید هیچ کمکی نخواهند کرد.

اینها ابرازی هستند که شما باید آن‌ها را هر جایی با خود ببرید و از آن‌ها استفاده کنید. هرچه شما بهتر و بیشتر از این تمرین‌ها استفاده کنید، توانایی شما در مدیریت

اضطرابتان بیشتر می‌شود.

سعی کنید در این راهی که پیش گرفته‌اید محکم باشید. ممکن است تا رسیدن به جوابهایتان راه زیادی باشد ولی نگران نباشید تا زمانی که در مسیر هستید قطعا آن‌ها را خواهد یافت.

لیسا شاپ

www.ketab.ir