

خجالت و اضطراب اجتماعی

راهنمای عملی برای نوجوانان

جنیفر شانون

مترجم: سعیده محسنی نژاد

www.ketab.ir

سرشناسه: شانون، جنیفر Shannon, Jennifer

عنوان و نام پدیدآور: خجالت و اضطراب اجتماعی - راهنمای عملی برای نوجوانان اجنبیگر شانون - مترجم: سعیده محسنی نژاد

مشخصات نشر: تهران: نقطه طلایی، ۱۳۹۸.

مشخصات فزائری: ۸۶ ص.؛ مصور: ۱۴×۲۱.۵ س.م

فهرست فعالیت‌های روانشناختی ویژه نوجوانان: ۱۰

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۶۰۲۳-۴-۹

وضعیت فهرست نویسی: فزیا

The shyness & social anxiety workbook for teens - CBT and ACT skills to help you build social confidence

نکته: کتاب حاضر نخستین بار با عنوان "کمرویی و اضطراب اجتماعی نوجوانان" (کتاب تمرین): مهارت‌های درمان شناختی- رفتاری و پذیرش و پیمان" با ترجمه: هم شمس‌حمیدیا پرویزیان توسط نشر روان در سال ۱۳۹۵ منتشر شده است.

نکته دیگر: کمرویی و اضطراب اجتماعی نوجوانان (کتاب تمرین): مهارت‌های درمان شناختی- رفتاری و پذیرش و پیمان.

موضوع: خجالت -- ادبیات کودکان و نوجوانان

موضوع: Bashful literature -- Juvenile literature

موضوع: جمع‌بندی -- ادبیات کودکان و نوجوانان

موضوع: Social phobia -- Juvenile literature

موضوع: شناخت درمان نوجوانان -- تکنیک‌ها و غیره

موضوع: Cognitive therapy for teenagers -- Problem exercises, etc

موضوع: درمان مبتنی بر پذیرش تعهد -- مسائل، تکنیک‌ها و غیره

موضوع: Acceptance and commitment therapy -- Problems, exercises, etc

شناسه افزوده: محسنی نژاد، سعیده، ۱۳۵۸ - ترجمه

رده بندی کنگره: BF5۷۵

رده بندی دیویی: ۱۵۵/۵۱۸۳۳۲

شماره کتابشناسی ملی: ۵۸۱۱۶۹۷

نام کتاب: خجالت و اضطراب اجتماعی، راهنمای عملی برای نوجوانان

از مجموعه کتاب‌های فعالیت‌های روانشناختی ویژه نوجوانان

مترجمان: سعیده محسنی نژاد

ناشر: انتشارات نقطه طلایی

نوبت چاپ: اول - تابستان ۱۳۹۸

چاپ: کهن - صحافی: کهن

شمارگان: ۱۰۰۰ جلد

قیمت: ۲۵۰۰۰ ریال

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۶۰۲۳-۴-۹

کلیه حقوق مادی و معنوی این اثر متعلق به ناشر می‌باشد.

تهران، انتهای خیابان بهشتی، تقاطع خیابان ولی عصر

خیابان عبادی، نیمه غربی، پلاک ۲۷، واحد ۳

کدپستی: ۱۵۹۵۷۱۶۹۵۶



فهرست مطالب

۵	مقدمه
۶	معرفی
۷	۱ آیا اضطراب شما را از ... معسر میکند؟
۱۰	۲ چرا من؟ اساس اضطراب اجتماعی
۱۳	۳ زنجیره‌ی فکر، احساس، رفتار
۲۳	۴ دشواری‌های مصیبت‌آمیز: باور کنید سمی ... رتبان درست نیستند
۳۴	۵ کمال‌گرای اجتماعی راه به جایی نمی‌برد
۴۲	۶ به چه فکر می‌کردم؟ بررسی حقایق و ارزیابی ارزش
۴۷	۷ به افکار تان توجه کنید و ذهنتان را برای چالش و سازگاری، ... کنید
۵۰	۸ از اجتناب تا عمل
۵۱	۹ پیش به سوی بالا رفتن از نردبان اهداف
۶۵	۱۰ نردبان هدف بالا
۷۶	۱۱ وقتی گیر می‌افتید، بررسی کنید که باید چه کار کنید
۸۰	۱۲ فراتر از شباهات
۸۳	جمع‌بندی
۸۵	پیوست - شکل‌های دیگری از اضطراب

وقتی اضطراب داریم، اغلب فکر می‌کنیم فقط خودمان از این شرایط رنج می‌بریم. فکر می‌کنیم کاملاً آشفته و درمانده‌ایم؛ در حالی که دیگران با قدرت و اعتماد به نفس به زندگیشان ادامه می‌دهند. این درست نیست! تقریباً همه‌ی مردم دچار اضطراب می‌شوند. بعضی‌ها از عنبکوت می‌ترسند و بعضی‌ها از ارتفاع. بعضی‌ها از سخنرانی در جمع واهمه دارند و بعضی‌ها نگران نمره‌های پایین هستند. برخی دیگر از صحبت کردن با آدم‌های جدید هراس دارند و بعضی‌ها از تنهایی.

خبر خوب این است که راه‌های زیادی برای کاهش اضطراب می‌شناسیم. یکی از رویکردهای روان‌درمانی، رویکرد مار درمانی شناختی (CBT) نام دارد. این رویکرد به افرادی که دچار اضطراب هستند کمک زیادی می‌کند. البته تکنیک‌هایی وجود دارند که توانایی‌هایی در شما ایجاد کنند اما همه‌ی این‌ها به تمرین نیاز دارند.

آنچه می‌تواند برای شما سودمند باشد، در این کتاب آمده است. این کتاب به شما یاد می‌دهد چگونه به اضطراب خود در اجتماع غلبه کنید. بعضی از تمرین‌های کتاب ممکن است شما را مضطرب کنند. این خبر خوبی است. زیرا یک چیز مهم درباره‌ی اضطراب، این است که هرگز نباید از آن اجتناب و دوری کرد. برای آنکه انجام دادن تمرینات ساده‌تر شود، آن‌ها را در کام‌های کوچک طراحی کرده‌ایم.

بیشتر کتاب‌ها برای بزرگسالان نوشته شده‌اند. این کتاب نیست زیرا بیشتر نوجوانان، اضطراب‌های شدیدتری نسبت به بزرگسالان تجربه می‌کنند. به همین دلیل است که وقتی جنیفر شانون به من گفت کتابی برای نوجوانان نوشته‌است، بسیار خوشحال شدم. جنیفر کتاب را در مورد CBT کاملاً حرفه‌ای است و به بسیاری از نوجوانان کمک کرده‌است تا بر اضطراب اجتماعی‌شان غلبه کنند.

گام‌های کوچک این کتاب به شما کمک می‌کنند نقشه‌ی راهتان را با اطمینان بیشتری طی کنید. اگر وقتی با دیگران هستید مضطرب می‌شوید، این کتاب نقشه‌ی خوبی برای پیروزی در برابر این اضطراب دارد. هر گام را جداگانه تمرین کنید و هر بار، فقط یک گام به جلو بردارید. به همه‌ی گام‌ها تکیه کنید که وقتی اضطرابتان تمام شد، آن‌ها را انجام خواهید داد. این کتاب را بخوانید و گام‌هایش را اجرا کنید. اعتماد به نفس و آرامش شما، جایی همین نزدیکی‌ها منتظران است.

دکتر کریستین ای. پدسکی، دکترای مشاوره، کالیفرنیا