

بسم الله الرحمن الرحيم

کتاب کار

اضطراب برای نوجوانان

نویسنده:
لیزا ام. شاب

ترجمه:

سعیده کرمی زاده

- سرشناسه : اسکاب، لیزا ام. / Schab, Lisa M
- عنوان و نام پدیدآور : کتاب کار اضطراب برای نوجوانان نویسنده لیزا ام. شاب : ترجمه سعیده کرمی زاده.
- مشخصات نشر : مشهد: انتشارات مرنديز، ۱۴۰۰.
- مشخصات ظاهري : ۱۶۱ص. مصور، جدول.
- شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۱۰۶-۷۷۸-۵
- وضعیت فهرست نویسی : فیپا
- یادداشت : عنوان اصلی: The anxiety workbook for teens : activities to worry, ۲۰۰۸ & help you deal with anxiety
- یادداشت : کتاب حاضر نخستین بار با عنوان " کتاب تمرین مهار اضطراب برای نوجوانان: فعالیت‌هایی که به شما کمک می‌کنند تا با ... " با ترجمه قاسم شمس و حمیرا پروریان توسط مشهور روان در سال ۱۳۹۵ منتشر شده است.
- عنوان دیگر : کتاب تمرین مهار اضطراب برای نوجوانان: فعالیت‌هایی که به شما کمک می‌کنند تا با ...
- موضوع : اضطراب در نوجوانی -- مسائل، تمرین ها، غیره
- Anxiety in adolescence -- Problems, exercises, etc
- شناسه افزوده : کرمی زاده، سعیده، ۱۳۶۰-، مترجم
- رده بندی کنگره : BF۷۲۴/۳
- رده بندی دیویی : ۱۵۵/۵۱۲۴۶
- شماره کتابشناسی ملی : ۸۵۵۸۲۳۳
- اطلاعات رکورد : فیپا
- کتابشناسی :



نشر مولدیز

کتاب کار اضطراب برای نوجوانان

نویسنده: لیلیا ام. شاب

مترجم: سعیده کیانی زاده

چاپ: دقت/نویت چاپ: اول ۱۴۰۰

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۱۰۶-۷۷۸-۵

دفتر نشر: مشهد - خیابان آبکوه ۷ - دانشسرای ۸ - شماره ۹۰

تلفن: ۰۵۱ - ۳۷۲۷۴۷۶۵ | دورنگار: ۰۵۱ - ۳۷۲۵۱۳۰۲

تمام حقوق چاپ و نشر این اثر طبق قرار داد محفوظ است و هرگونه چاپ و تکثیر از محتویات این

کتاب بدون اجازه کتبی ممنوع است.

متخلفان به موجب قانون حمایت از حقوق مولفان، مصنفان و هنرمندان تحت پیگرد قانونی قرار میگیرند.

قیمت: ۷۰۰۰۰ تومان

فهرست

۸	مقدمه
۱۰	فعالیت ۱. درباره ی اضطراب
۱۳	فعالیت ۲. فرایند اضطراب
۱۶	فعالیت ۳. آرامش هم اکنون در وجود شماست
۱۸	فعالیت ۴. پیشگیری و مداخله
۲۱	فعالیت ۵. چگونه اضطراب را تجربه می کنید
۲۴	فعالیت ۶. الگوهای اضطراب شما
۲۸	فعالیت ۷. داشتن نگرشی حیرت آور
۳۱	فعالیت ۸. نگرانی بی فایده است
۳۴	فعالیت ۹. تفکر همه یا هیچ
۳۷	فعالیت ۱۰. تعمیم بیش از حد
۴۰	فعالیت ۱۱. اظهارات «باید»
۴۳	فعالیت ۱۲. توقف فکر
۴۸	فعالیت ۱۳. بدترین اتفاق ممکن چیست
۵۱	فعالیت ۱۴. تحلیل هزینه-منفعت
۵۵	فعالیت ۱۵. کمال گرایی
۵۸	فعالیت ۱۶. رها شدن از کنترل
۶۱	فعالیت ۱۷. تاییدات مثبت
۶۴	فعالیت ۱۸. آرامش، شهامت و خرد
۶۸	فعالیت ۱۹. دید کلی تر به موضوع داشتن
۷۲	فعالیت ۲۰. به زبان آوردن اضطراب
۷۶	فعالیت ۲۱. نوشتن اضطراب
۸۰	فعالیت ۲۲. تغذیه و اضطراب
۸۴	فعالیت ۲۳. ورزش بیشتر، اضطراب کمتر
۸۸	فعالیت ۲۴. حرکات آرامش بخش
۹۳	فعالیت ۲۵. آرامش تدریجی
۹۸	فعالیت ۲۶. مرکزیت قرار دادن خود

۱۰۱	فعالیت ۲۷. تمرکز ذهن
۱۰۵	فعالیت ۲۸. تنفس خود را دنبال کنید
۱۰۸	فعالیت ۲۹. تنفس عمیق
۱۱۱	فعالیت ۳۰. تجسم
۱۱۵	فعالیت ۳۱. مدیتیشن (مراقبه)
۱۱۹	فعالیت ۳۲. نیروی برتر
۱۲۲	فعالیت ۳۳. با گام به گام پیش رفتن، کار آسان می گردد
۱۲۵	فعالیت ۳۴. حل مسئله
۱۲۹	فعالیت ۳۵. متعادل نگه داشتن زندگی
۱۳۲	فعالیت ۳۶. منظم ماندن
۱۳۶	فعالیت ۳۷. مدیریت زمان
۱۴۰	فعالیت ۳۸. خشم ابراز نشده
۱۴۴	فعالیت ۳۹. مدیریت ترس و فوبیا
۱۴۸	فعالیت ۴۰. مدیریت وحشت (پانیک)
۱۵۲	فعالیت ۴۱. جدا کردن خود از مشکلات مردم
۱۵۷	فعالیت ۴۲. چالش های آینده
۱۶۰	درباره ی نویسنده

خواننده گرامی،

به کتاب کار اضطراب برای نوجوانان خوش آمدید. اگر این کتاب به شما داده شده است، شاید به این دلیل بوده که به گونه ای اضطراب را در زندگی تجربه کرده اید و امیدوارید که از آن خلاص شوید و یا نحوه ی رویارویی و مقابله با آن را بیاموزید. اگر اضطراب را تجربه می کنید، این امری عادی است. هیچ کس نیست که زمانی دچار اضطراب نشده باشد. احساس اضطراب در دوران نوجوانی متداول تر است، زیرا تغییرات بسیاری در بدن، ذهن و احساسات آن روی می دهد.

اضطراب امری عادی است و به مقدار زیادی قابل درمان می باشد. انجام فعالیت های این کتاب، ایده های زیادی در مورد چگونگی جلوگیری و مواجهه با آن را به شما می دهد. بعضی از این فعالیت ها ممکن است در ابتدا غیر معمول به نظر بیایند. امکان دارد از شما بخواهند انجام کارهایی را که کاملاً برای شما جدید است، امتحان کنید. حتی اگر توصیف ما واقعاً متفاوت تر از چیزی باشد که به آن عادت دارید، شما را تشویق می کنم که حداقل یک بار آن ها را امتحان کنید. عجیب ترین ایده ممکن است ایده ای از آب در پایید که بیشترین کمک را به شما برساند. هم چنین به این نکته پی خواهید برد، در حالی که بعضی از فعالیت ها برای شما خیلی خوب عمل می کند، گروهی دیگر هیچ کمکی به شما نخواهد کرد. این موضوع هم امری عادی است. شما شخصی منحصر به فرد می باشید و باید فعالیت هایی که بیشترین کمک را به شما می کنند کشف کنید. در صورتی که شیوه ای بهتر از شیوه ی پیشنهادی در اینجا یافتید، لطفاً در گفتگو با یک مشاور و یا بزرگسالی دیگر در مورد اصلاح فعالیت ها به شیوه ای خاص اقدام کنید. خلاق باشید و به حس ششم خود مبنی بر اینکه چه فعالیتی احساس بهتری به شما می دهد و بالعکس چه فعالیتی حس بدی در درونتان ایجاد می کند، اعتماد کرده و به خود باور داشته باشید.

همان طور که این تمرین ها را تکمیل می کنید، زمان هایی فرا می رسد که از شما خواسته می شود تصویری را ترسیم کنید. اکثر افراد وقتی کلمه «ترسیم» را می خوانند، دچار ترس و دلهره می شوند. آنها فکر می کنند که از هندسه چیزی نمی دانند و یا در نقاشی سر رشته ای ندارند و به این دلیل از تلاش کردن دست برداشته و ناامید می شوند. لطفاً آگاه باشید که هیچ شیوه ی درست و یا نادرستی در ترسیم

جوابهای شما وجود ندارد. هدف از ترسیم کردن در این کتاب تنها هدایت شما به سمت درک بهتر از خود و اضطرابتان می باشد.

موضوعی که در تمامی فعالیت ها مشترک می باشد این است که اگر فقط یک بار آنها را انجام دهید، کمک چندانی به شما نمی کنند. آنها ابزار هایی هستند که به قصد همراه بودن با شما طراحی شده اند تا در سرتا سر زندگیتان بارها و بارها مورد استفاده قرار بگیرند. هرچقدر بیشتر از آنها استفاده کنید، در مدیریت و مهار اضطراب بهتر عمل خواهید کرد.

همین طور که در مسیر آرامش به سمت جلو گام بر می دارید تلاش کنید که فردی صبور باشید. اگرچه ممکن است یافتن پاسخ هایتان زمان زیادی ببرد اما اطمینان خاطر داشته باشید که پاسخ ها مهیا هستند. به محض آنکه در مسیر قرار بگیرید آنها را خواهید یافت.

لیزا ام. شاب

www.ketab.ir