

کتاب کار

مهارت‌های مقابله با اضطراب

راهنمای ساده مبتنی بر ذهن‌آگاهی و رویکرد شناختی - رفتاری
برای غلبه بر اضطراب، ترس و نگرانی

www.ketab.ir

استفان جی. هافمن

پیشگفتار

جو دیت اس. بک

مترجم

الیکا نیکویه

سرشناسه:	هافمن، استفان جی، Hofmann, Stefan G
عنوان و نام پدیدآور:	کتاب کار مهارت‌های مقابله با اضطراب: راهبردهای ساده مبتنی بر ذهن آگاهی و رویکرد شناختی-رفتاری برای غلبه بر اضطراب، ترس و نگرانی / استفان جی. هافمن؛ پیشگفتار جودیت اس. بک؛ ترجمه‌ی الیکا نیکویه تهران: نشر قطره، ۱۴۰۰
مشخصات ناشر:	۱۹۴ ص
مشخصات ظاهری:	سلسله انتشارات = ۲۱۸۳. روان‌شناسی - ترجمه = ۲۴۰
فروست:	شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۲۰۱-۹۸۸-۴
شابک:	عنوان اصلی: The Anxiety Skills Workbook: Simple CBT and Mindfulness Strategies for Overcoming Anxiety, Fear, and Worry, 2020
یادداشت:	اضطراب - اختلالات - درمان
موضوع:	Anxiety-Disorders-Treatment
موضوع:	شناخت درمانی
موضوع:	Cognitive Therapy
شناسه‌ی افزوده:	نیکویه، الیکا، ۱۳۶۸ - مترجم
شناسه‌ی افزوده:	اس. بک، جودیت، ۱۹۵۴ - م، مقدمه‌نویس
شناسه‌ی افزوده:	S. Beck, Judith, 1954
رده‌بندی کنگره:	RC۵۴۷
رده‌بندی دیویی:	۶۱۶/۸۵۲۳۰۶
شماره‌ی کتاب‌شناسی ملی:	۸۶۶۵۹۸۳

نشر قطره از برچسب برای تغییر قیمت استفاده نمی‌کند.

تمامی حقوق محفوظ است.

تهران، خیابان دکتر فاطمی، خیابان شیخ‌لر، کوچه‌ی بنفشه، پلاک ۸

تلفن: ۸۸ ۹۷۳۳ ۵۱-۳

nashr.ghatreh@yahoo.com / ghatrehpub

www.ketab.ir



کتاب کارِ مهارت‌های مقابله با اضطراب

استفان جی. هافمن

مترجم: الیکا نیکویه

نمونه‌خوان: حدیث معظمی

صفحه‌آرا: ژیلای سخن

چاپ اول: ۱۴۰۱

چاپ: ثمین

شمارگان: ۵۰۰ نسخه

بها: ۸۰۰۰۰ تومان

فهرست

۷	 نظرات کارشناسان
۱۱	 پیشگفتار
۱۵	 نویسندگان همکار
۱۷	 پیشگفتار نویسنده
۲۱	 مقدمه: چگونه از این کتاب کار استفاده کنیم؟
۳۳	 بخش یک: طراحی مسیر پیش رو
۳۳	 قسمت یک: هدف‌گذاری و ایجاد انگیزه
۴۱	 قسمت دو: ماهیت اضطراب و نگرانی
۶۵	 بخش دو: تن‌آرامی ذهن آگاهانه
۸۵	 بخش سه: بازبینی افکار
۹۱	 قسمت یک: پیش‌برآورد احتمالات
۱۰۲	 قسمت دو: فاجعه‌سازی
۱۲۱	 بخش چهار: نگرانی درباره‌ی نگرانی
۱۲۲	 قسمت یک: هوشیاری بی‌طرفانه
۱۳۶	 قسمت دو: به تعویق انداختن نگرانی
۱۵۱	 بخش پنج: مواجهه با سناریوها و تصاویر ذهنی ترس‌آور
۱۶۹	 بخش شش: تغییر رفتار
۱۸۳	 بخش هفت: پیشرفت در دستیابی به اهداف و جلوگیری از عود

پیشگفتار

اضطراب و نگرانی مشکلات هیجانی رایجی اند. این مشکلات در برخی افراد تا اندازه‌ای شدید است که منجر به تجربه‌ی استرس و رنج شدید می‌شود. ما از ماهیت اضطراب و نگرانی آگاهییم و کتاب‌های بسیاری نیز درباره‌ی این مسائل نوشته شده‌اند. اما دانستن حقایق درباره‌ی اضطراب و نگرانی به تنهایی برای ما سودمند و کارساز نخواهد بود. به علاوه ارائه‌ی توصیه‌های منفعلانه درباره‌ی راهبردهای مداخله‌ای که برای اغلب افراد مفید واقع می‌شوند - همان‌طور که در اغلب کتاب‌های خودیاری مطرح شده است - نیز به حل این مشکلات منجر نخواهد شد. موفقیت زمانی حاصل خواهد شد که فعالانه بر شناسایی و تغییر الگوهای ناکارآمد خاص هر فرد تمرکز شود؛ این نکته و ویژگی متمایزکننده‌ی این کتاب است که در سایر کتاب‌های خودیاری یافت نمی‌شود. این کتاب درواقع شامل طرح‌های مداخله‌ای است که هر کدام بر جنبه‌های متفاوت اضطراب متمرکز می‌شوند. هریک از این طرح‌ها لزوماً به یک اندازه برای همه مفید نخواهند بود. اتخاذ چنین رویکردی نسبت به حل و فصل اضطراب درواقع به رسمیت شناختن ماهیت یکتای مشکلاتی است که هر فرد دارد. مؤثرترین شیوه برای هدف قرار دادن و غلبه بر اضطراب، انتخاب مدل و طرح صحیح برای مشکلات خاص هر فرد است.

این کتاب، با تشویق خوانندگان به تفکر انتقادی درباره‌ی دلایل خود برای تغییر و نیز هدف‌گذاری مشخص در راستای آن، آغاز می‌شود. این مرحله‌ی بسیار مهمی است که غالباً از آن غفلت می‌شود، داشتن هدفی ملموس به فرد کمک می‌کند که بهتر بتواند در مسیر کاهش اضطراب، که فرایندی نسبتاً دشوار است، قدم بردارد و شرایط را مدیریت کند.