

مضطرب نباش

لوسی همن، دارای مدرک دکترا

مترجم: دریا محمدپور ویراستار: ملیحه یحیی

۱۰ روش برای غلبه بر اضطراب، داشتن احساسی خوب و گرفتن
نمایندگی در زندگی برای دختران نوجوان

www.ketab.ir



سرشناسه	:	همن، لوسی
عنوان و نام پدیدآور	:	Hemmen, Lucie
مشخصات نشر	:	مضطرب نباش: ۱۰ روش برای غلبه بر اضطراب، داشتن احساسی خوب و گرفتن نتایج بزرگ در زندگی برای دختران نوجوان/ لوسی همن؛ مترجم دریا محمدپور؛ ویراستار ملیحه یحیی؛ تهران: راه طلایی، ۱۴۰۱.
مشخصات ظاهری	:	۲۳۶ ص.
شابک	:	۹۷۸-۶۲۲-۹۴۱۷۵-۴-۶
وضعیت فهرست‌نویسی	:	فیا.
یادداشت: عنوان اصلی	:	The teen girl's anxiety survival guide : 10 ways to conquer anxiety & feel your best, [2021].
عنوان دیگر	:	۱۰ روش برای غلبه بر اضطراب، داشتن احساسی خوب و گرفتن نتایج بزرگ در زندگی برای دختران نوجوان.
موضوع	:	اضطراب در نوجوانی -- ادبیات کودکان و نوجوانان Anxiety in adolescence -- Juvenile literature دختران نوجوان -- روانشناسی -- ادبیات کودکان و نوجوانان Teenage girls -- Psychology -- Juvenile literature مهارت‌های اجتماعی در نوجوانان -- ادبیات کودکان و نوجوانان Social skills in adolescence -- Juvenile literature نوجوانان -- روابط با دیگران -- ادبیات کودکان و نوجوانان Interpersonal relations in adolescence -- Juvenile literature literature
شناسه افزوده	:	محمدپور، دریا، ۱۳۷۹، مترجم
شناسه افزوده	:	یحیی، ملیحه، ۱۳۵۹، ویراستار
رده‌بندی کنگره	:	BF724.3.A57
رده‌بندی دیویی	:	155.5/33
شماره کتابشناسی ملی	:	۸۸۰۷۵۹۹
اطلاعات رکورد کتابشناسی	:	فیا
تاریخ درخواست	:	۱۴۰۱/۰۱/۲۲
تاریخ پاسخگویی	:	
کد پیگیری	:	۸۸۰۳۸۱۰



مضطرب نباش

نویسنده: لوسی همن

مترجم: دریا محمدپور

ویراستار: ملیحه یحیی

طراح جلد: حمیده درویش

صفحه‌آرایی: حمیدرضا باباجان‌نژاد

ناظر فنی: حسام کاظمی

لیتوگرافی: اطلس

چاپ: رامین

نوبت چاپ: اول / اردیبهشت ۱۴۰۱

شمارگان: ۳۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۴۱۷۵-۴-۶

همه حقوق چاپ و نشر این اثر محفوظ و در اختیار نشر راه طلایی است.
آدرس: خیابان گرگان جنوبی، خیابان شهید نیکزاد اسکویی، پلاک ۶، واحد ۴

تلفن: ۷۷۶۲۹۳۳۲

تلفن فروشگاه: ۶۶۷۴۸۱۷۴

 rahetalaepub

آدرس اینترنتی: Rahetalaepub@gmail.com

فهرست مطالب

۱۳	نکته ۱: بدانید با چه کسی در ارتباط هستید
۳۵	نکته ۲: مثل یک ملکه از خودتان مراقبت کنید
۵۷	نکته ۳: ذهنیت خود را تغییر دهید
۷۷	نکته ۴: با تمامی احساسات خود رو در رو شده و پذیرای آنها باشید
۹۹	نکته ۵: بله گفتن را تمرین کنید
۱۲۱	نکته ۶: زمان استفاده از تکنولوژی را تنظیم کنید
۱۴۵	نکته ۷: روح خود را بازیابید
۱۶۵	نکته ۸: استرس اجتماعی را کنار بگذارید
۱۸۵	نکته ۹: فردی موفق و سالم باشید
۲۰۹	نکته ۱۰: با قاتلان اضطراب خود پیش بروید
۲۲۹	بنویسید
۲۳۱	منابع

معرفی

نیازی نیست کسی به یک دختر نوجوان بگوید که زندگی چقدر می‌تواند استرس‌زا باشد. شما کاملاً در جریان همه چیز هستید و هر روز تلاش می‌کنید که از پس مشکلات آن برآیید. دخترها از هر جهت فشار بیشتری را نسبت به پسرها احساس می‌کنند و این امر عوارض زیادی را به دنبال دارد. خستگی، ناامیدی و اضطراب تنها چند مورد از مشکلات دختران نوجوان است که اغلب با آن مواجه می‌شوند.

به سوال‌های زیر پاسخ دهید و ببینید می‌توانید با آنها ارتباط بگیرید؟

- شما برای روابط ارزش قائلید و زمانی که درگیری یا حادثه دلخراش میان دوستانتان اتفاق می‌افتد، پریشان می‌شوید.
- شما برای خانواده ارزش قائلید، با این حال بین خوشحال کردن والدین و دور کردن آنها از خود سردرگم هستید. (شما نمی‌خواهید اینقدر اذیت شوید، فقط این کار را می‌کنید.)
- شما برای دانشگاه ارزش قائلید، اما از کار و انتظارات بالا پریشانید.
- شما می‌خواهید شاد باشید، اما اغلب در افکار و احساسات منفی خود غرق می‌شوید.
- شما می‌خواهید اعتماد به نفس داشته و مورد تایید دیگران قرار بگیرید، اما اغلب در مورد این که چقدر زیبا، خونگرم و شایسته هستید یا این که چقدر در حق خود کوتاهی می‌کنید، استرس دارید. (به این معنا نیست که شما خود شیفته‌اید. فقط می‌خواهید در مورد خودتان احساس خوب و اعتماد به نفس داشته باشید تا همان چیزی که می‌خواهید باشید.)
- می‌دانید که رسانه‌های اجتماعی عمدتاً همه چیز را بدتر

می‌کنند و شما به هر کسی که در این مورد آزارتان داده،
پرخاش می‌کنید.

اگر بایک یا همه‌ی این مثال‌ها ارتباط دارید، بدانید همه چیز در
شرف بهبودی است. خبرهای خوبی درباره استرس و اضطراب وجود
دارد. مانند این که رایج و قابل درمان هستند. در فصل‌های پیش‌رو، ده
نکته را به همراه توصیه‌هایی از دختران نوجوان و استراتژی‌های کارآمد
یاد خواهید گرفت که لازم است بدانید.

به دلیل مشغله شما و عدم تکرار مطالب خسته‌کننده، اطلاعات
کلیدی در قالبی کوتاه و سرگرم‌کننده ارائه می‌شوند تا بدون اضافه کردن
بار اضافی به فهرست مطالب، قدرت مورد نیاز را در اختیارتان قرار دهد.
دانش یک قدرت است، این راهنما تمام نیازها را در مورد اضطراب به
شما ارایه می‌دهد. برخی از چیزهایی که یاد خواهید گرفت آنقدر ساده
هستند که شوکه خواهید شد. برای مثال، یاد بگیرید که احساس ترس
به این معنی نیست که در خطر هستید و یا با تغییر دادن تمام عادات
فعلی، چگونه می‌توانید از موقعیت جدید به وجود آمده استفاده کنید. با
کمک نکاتی که در پیش‌رو خواهید داشت، تمام روش‌های نادرست خود
را برای پاسخ به اضطراب فراموش خواهید کرد و وقتی بسیاری از عادات
بد خود را کنار عادت‌های خوب خود بگذارید، غافلگیر خواهید شد.

علاوه بر این، از آنجایی که بسیاری از دختران نوجوان به صورت
طبیعی به روان‌شناسی علاقه دارند، بخش‌های «مطلب تخصصی»
در سراسر این راهنما به شما کمک می‌کند تا روان‌شناس درونی خود
را پرورش دهید به طوری که نه تنها خودتان را بهتر درک می‌کنید،
بلکه اطرافیان‌تان را نیز بهتر درک خواهید کرد.

خودمراقبتی یک قدرت است. این راهنما شما را بر روی بسیاری

از روش‌ها متمرکز می‌کند تا مراقبت از خود را به عنوان یک اصل در سازمان‌دهی جدید زندگیتان تبدیل کنید.

روش کار خودمراقبتی:

هرچه مراقبت از خود بهتر باشد ← احساس بهتری دارید ← اعتماد به نفس بیشتری دارید ← قاطعیت بیشتری دارید ← قدرتمندتر می‌شوید، نه تنها در برابر اضطراب، بلکه در تمام جنبه‌های زندگی!

تمرین خودمراقبتی میلیون‌ها عارضه جانبی مثبت دارد. به محض این که کارهای روزمره خود را کنار بگذارید، مراقبت، بخشی طبیعی از شخصیت شما و نحوه ابراز عشق به خودتان خواهد بود.

استراتژی یک قدرت است، زیرا زمانی که اضطراب شما را تحت فشار می‌گذارد، بلافاصله شروع به مقابله با آن می‌کنید. آشفته‌گی و لرزش، با عجله به خانه و خواب رفتن و حرکات شتاب‌زده را دیگر نخواهید داشت. شما از یک قربانی به یک فاتح تبدیل می‌شوید زیرا زمانی که با یکی از راهبردهای کاهش اضطراب که در این راهنما ارائه شده است آنرا مستقیماً مورد هدف قرار دهید دیگر فرصتی برای به دست آوردن قدرت نخواهد داشت.

بخش «درنگ و تفکر» از اندیشه شما حمایت می‌کند و مباحث قدرت قلم، با دعوت شما به نوشتن کمکتان می‌کند تا هرآنچه را که یاد می‌گیرید و به آن فکر می‌کنید با هم ادغام کنید. نوشتن کار کوچک و فوق‌العاده قدرتمندی است. و به شما کمک می‌کند که از آنچه یاد می‌گیرید بیشترین بهره را ببرید، برای مثال یک دفترچه یادداشت برای اضطراب به همراه داشته باشید. لزومی ندارد که زیبا باشد، مگر این که وظایفتان را برای شما جذاب‌تر و خاص‌تر کند.