

---

## فهرست مطالب

---

یادداشتی از مترجم.....۷

قدردانی.....۱۳

درآمد.....۱۵

۱ با ماهیت کمرویی و اضطراب اجتماعی آشنا شوید.....۱۹

۲ برای تغییر، طرح‌هایی تدوین کنید.....۳۳

۳ طرز فکرتان را عوض کنید.....۴۱

۴ با موقعیت‌های اضطراب‌زا رویارو شوید.....۶۵

۵ نحوهٔ برقراری ارتباطتان را تغییر دهید و روابط خویش را بهبود بخشید.....۸۵

۶ دارو مصرف کنید.....۹۵

۷ با طرد به مقابله برخیزید ..... ۱۰۹

۸ با افراد ناآشنا ملاقات کنید ..... ۱۱۹

۹ نحوه سخن‌رانی با اعتماد به نفس را بیاموزید ..... ۱۲۷

۱۰ از تلاش برای عالی بودن دست بردارید ..... ۱۳۵

پس‌گفتار ..... ۱۴۳

آثاری برای مطالعه بیشتر ..... ۱۴۵

منابع ..... ۱۴۷

---

## یادداشتی از مترجم

---

شاید نویسنده کتاب را بشناسید (؟) شاید کمی بشناسید (؟) یا شاید هم اصلاً نشناسید (؟) مارتین م. آنتونی از جمله پژوهشگران و درمانگران برجسته درمان‌های شناختی-رفتاری است. از این رو، دلم نیامد در وصفش مطلبی ننویسم. آنچه در ادامه می‌خوانید توصیفی کوتاه از شخصیت علمی ایشان است. می‌دانم که بسیار اندک است اما کاچی به از هیچی است!

مارتین م. آنتونی استاد و رییس دانشکده روان‌شناسی در دانشگاه ریرسون، واقع در تورنتو، است. افزون بر این، در بخش پژوهش و درمان اضطراب، ریاست زیربخش پژوهش را بر عهده دارد. این بخش از جمله بخش‌های مرکز سلامت سنت جوزف است؛ مرکزی که در همیلتون، یکی از شهرهای ایالت انتاریو، واقع شده است. دکتر آنتونی رییس سابق انجمن روان‌شناسی کانادا و عضو انجمن سلطنتی کاناداست. همچنین، به صورت پاره‌وقت یا استاد مدعو با دانشگاه مک‌مستر، تورنتو، و واترلو همکاری می‌کند. او نخستین کسی بوده که ریاست بخش پژوهش و درمان اضطراب و دوره تخصص روان‌شناسی در مرکز سلامت سنت جوزف را بر عهده داشته است.

دکتر آنتونی مدرک دکتری خود را در رشته روان‌شناسی بالینی به سال ۱۹۹۴ از دانشگاه آلبانی - یعنی، دانشگاه ایالتی نیویورک - گرفته است. دوره ایتترنی خود را نیز در دانشگاه مدیکال سنتر می‌سی‌سی‌پی گذرانده است. به دلیل تألیف کتاب‌های متعدد و پژوهش در زمینه اختلال‌های اضطرابی، کمال‌جویی، رفتاردرمانی شناختی، و سنجش اختلال‌های روانی، شهرتی جهانی یافته است. تاکنون ۲۹ کتاب را به زیور طبع آراسته کرده است. در میان کتاب‌های مذکور، هم کتاب‌های خودیاری به چشم می‌خورد، هم کتاب‌های روش تحقیق، و هم کتابی درباره آسیب‌شناسی روانی. علاوه بر این کتاب‌ها، ۱۷۵ مقاله علمی و فصلی از کتاب را در حوزه رفتاردرمانی شناختی، اختلال و سواسی -

اجباری، اختلال آسیمگی، هراس اجتماعی، هراس اختصاصی، کمال‌جویی، و موضوعات مرتبط با آنها چاپ و منتشر کرده است. همچنین، از مراکز ملی و بین‌المللی، بیش از ۲ میلیون دلار بابت پژوهش دریافت کرده است.

دکتر آنتونی از انجمن روان‌شناسی بالینی (انجمن روان‌شناسی آمریکا)، انجمن روان‌شناسی کانادا، و انجمن امریکایی اختلال‌های اضطرابی جایزه دریافت کرده است. او عضو انجمن‌های روان‌شناسی آمریکا و کاناداست. افزون بر این، عضو بُردهای انجمن روان‌شناسی بالینی و انجمن درمان‌های شناختی و رفتاری است و در مجمع‌های انجمن درمان‌های شناختی و رفتاری و انجمن امریکایی اختلال‌های اضطرابی حضور دارد. در سال ۱۹۹۹، در کارگروه DSM-IV-TR برای اختلال‌های اضطرابی، نیز یکی از مشاوران بوده است.

دکتر آنتونی به آموزش دانشجویان روان‌شناسی، روان‌پزشکی، و رشته‌های دیگر نیز می‌پردازد و بر کار آنها نظارت می‌کند. تاکنون برای متخصصان امریکای شمالی، اروپا، و استرالیا بیش از ۲۰۰ کارگاه و سخن‌رانی برگزار کرده است. همچنین، با ABC، News Channel، Animal Planet، Discovery Channel، Fitness Magazine، Channel Shape، Oxygen Magazine، O (Oprah) Magazine، National Geographic Reader's، Women's World، Women's Health، Washington Post، Magazine، Vitality Magazine، Digest، و شبکه‌های تلویزیونی و رادیویی دیگر مصاحبه کرده و در آنها نقل قول‌هایی از وی منتشر شده است.

### اندر لزومات ترجمه کتاب‌های خودیاری

درمان‌های شناختی- رفتاری در سال‌های اخیر پیشرفت نظرگیری کرده است. پژوهش‌ها بر اثربخش بودن این درمان‌ها برای مسائل و اختلال‌های روانی مختلف مهر تأیید زده‌اند. افرادی که به مراکز روان‌درمانی مراجعه می‌کنند به درجات مختلف از درمان‌های مذکور سود می‌برند. اما صبر کنید! پس آنان که به هر دلیل مراجعه نمی‌کنند چه؟ بندگان خدا چه گناهی کرده‌اند؟! آیا آنان نیز نباید از دستاوردهای دنیای روان‌درمانی، خاصه درمان‌های شناختی- رفتاری، بهره‌مند شوند؟ کمبود درمانگران کاربلد، شیوع نسبتاً بالای مسائل و اختلال‌های روانی، و هزینه‌های درمان از جمله

عواملی هستند که دست عدهٔ کثیری را از دریافت خدمات روان‌شناختی کوتاه می‌کنند. به راستی برای این‌گونه افراد چه می‌توان کرد؟ چه‌گونه می‌توان راه‌کارهای روان‌شناختی را به آنان آموزش داد تا بتوانند در زندگی روزمره از آنها استفاده کنند؟ استاد محمود صناعی<sup>۱</sup> (۱۳۳۷) پاسخ زیبایی به این قبیل سؤالات داده‌اند:

دانشمندان و نویسندگان فرنگستان ... کوشیده‌اند تا علوم را به زبان ساده در دسترس همه بگذارند تا آن کس که مثلاً منجم است و فرصت آنکه از باستان‌شناسی اطلاع دقیقی پیدا کند ندارد، اگر بخواهد بتواند با خواندن یک یا چند کتاب مختصر، از پیشرفت‌هایی که در این علم رخ نموده خبر گیرد. تردید نیست که به این ترتیب خدمتی بزرگ انجام داده‌اند، چه گذشته از آنکه ما احتیاج ذاتی به دانستن داریم و حس می‌کنیم که هرچه آگاهی خود را از جهان، وسعت دهیم مثل این است که عمر خود را در عرض افزایش داده‌ایم، اغلب دانستن اصول علوم و فنون دیگر، برای زندگی روزمره ما به کار می‌آید و گاه ضروری است و مسلماً همیشه زندگی را آسان‌تر و تطابق ما با محیط را سهل‌تر می‌کند. (صص ۲۲۵-۲۲۶)

همسو با آنچه استاد فرموده‌اند می‌توان چنین گفت که بیان مفاهیم درمان‌های شناختی- رفتاری به زبان ساده- یا به قول بعضی‌ها به زبان آدمیزاد- راه چاره‌ای سودمند برای انتقال مفاهیم متخصصان به غیر متخصصان است؛ خاصه آنان که با متخصصان، تماس مستقیم ندارند. سؤال دیگری که در این جا مطرح می‌شود آن است که از چه طرقی می‌توان مفاهیمی را که یادگیری‌شان به کلاس درس و استاد نیاز دارد، ساده کرد و به عموم مردم آموزش داد. سؤالات این‌چنینی می‌تواند پاسخ‌های مختلفی

---

۱. استاد محمود صناعی به سال ۱۲۹۷ در شهر اراک دیده به جهان گشود. پس از تحصیلات مقدماتی، دورهٔ کالج امریکایی (دبیرستان البرز) را به پایان رسانید. از دانشگاه تهران لیسانس زبان انگلیسی و فلسفه و علوم تربیتی گرفت و در سال ۱۳۲۴ راهی انگلستان شد و پس از اخذ درجهٔ کارشناسی ارشد و دکتری در رشتهٔ فلسفه و روان‌شناسی، به یادگیری روان‌کاوی پرداخت و در این رشته نیز مدرک معتبر گرفت. در وصف مقام علمی ایشان کافیست به این مطلب اشاره شود که **آنا فروید** وقتی می‌خواست مؤسسهٔ فروید را بنیان‌گذاری کند، از استاد دعوت کرد تا به عنوان مشاور، این مؤسسه را یاری دهد. به همین دلیل، در سال ۱۳۴۸ به خارج کشور رفت و در سال ۱۳۶۴ در لندن درگذشت.

داشته باشد. یکی از این پاسخ‌ها- چنانکه استاد صنایع نیز بدان اشاره کرده‌اند- نگارش کتاب‌های علمی به زبان ساده است.

کتاب‌های خودیاری (Self-Help) از جمله کتاب‌هایی‌ست که راقمان آن سعی دارند به مطلب سابق‌الذکر جامه عمل بپوشانند. اما خودیاری یعنی چه؟ و چه آثاری را می‌توان خودیاری خواند؟ کوئیپرز (۱۹۹۷) می‌گوید آثاری را می‌توان خودیاری خواند که روش درمانی استانداردشده‌ای را معرفی می‌کند، روشی که به کمک جدی درمانگر نیاز ندارد. در چنین آثاری لازم است که درمان به تفصیل توصیف شود؛ چون در این صورت است که فرد می‌تواند به تنهایی از پس اجرای آن برآید.

تاکنون فراتحلیل‌های مختلفی دربارهٔ اثربخشی رویکردهای خودیاری انجام گرفته است. یافتهٔ اصلی فراتحلیل‌های مزبور این بوده که رویکردهای خودیاری اثربخش است. این رویکردها برای مهارت‌آموزی (برای مثال، جرأت‌آموزی) و درمان اضطراب، افسردگی، و کژکاری‌های جنسی، فوق‌العاده مفید است. جالب است که اضافه شدن درمانگر، نتوانسته بر نتایجی که فرد صرفاً از رویکردهای خودیاری به دست آورده، اثر بگذارد (اسکوگین و همکاران، ۱۹۹۰؛ گولد و کلوم، ۱۹۹۳؛ مارس، ۱۹۹۵؛ به نقل از ویلیامز، ۲۰۰۱). با این حال، درمان‌های مربوط به اضطراب ممکن است در زمان‌هایی که درمانگری هم در کار است مؤثرتر واقع شوند (مارس، ۱۹۹۵؛ به نقل از همان منبع). با توجه به مطالب فوق می‌توان چنین گفت که ترجمهٔ کتاب‌های خودیاری گامی مهم در مسیر کمک به عموم مردم است. خواندن چنین آثاری به آنان یاری می‌رساند که تاحدودی گره از مسائل فروبستهٔ خود بکشایند. علت اینکه در جملهٔ قبل از قید «تاحدودی» استفاده کردم آن است که:

نوشتن این‌گونه کتاب‌ها خطرهایی نیز به دنبال دارد. یکی از خطرهایی که همیشه بیخ گوش نویسندگان آنهاست این است که برای رعایت اصل ساده‌نویسی، به دام ساده‌اندیشی و ساده‌انگاری بیفتند. خطر دیگر این است که برای رعایت حال خوانندگان، بسیاری از مطالب را ناگفته بگذارند و خوشایندی خوانندگان را بر رعایت اصول علمی ترجیح دهند. خطر دیگری که ممکن است دامن‌گیر نویسندگان شود این است که به عرضهٔ راهبردهای کلی پردازند و نکتهٔ آخر اینکه احتمال دارد به سختی‌ها

و مشکلات فرآیند تغییر اشاره نکنند تا خاطر خوانندگان آشفته نشود و مدام به طبل این اصل بکوبند که خواستن توانستن است (حمیدپور، ۱۳۹۲).

از این رو، برای جلوگیری از گرفتار شدن در دام خطرهای مذکور و خطرهای دیگر، بهتر است زیر نظر فردی صاحب صلاحیت مطالعه شود و راه‌کارهایش مورد استفاده قرار گیرد.

\*\*\*

سعی کرده‌ام ترجمه روان و قابل درکی عرضه کنم. البته، بی‌شک لغزش‌هایی در آن وجود دارد چون «فقط دیکته نانوخته است که غلط ندارد». امیدوارم مطالب این کتاب به سوی افرادی که در غل و زنجیرهای کمرویی و اضطراب اجتماعی گرفتار شده‌اند، دست یاری دراز کند و به دادشان برسد.

سامان نونهال

بهار ۱۳۹۴

## منابع

- حمیدپور، حسن. (۱۳۹۲). پیشگفتاری بر ترجمه فارسی کتاب زندگی خود را دوباره بیافرینید. تألیف جفری یانگ و ژانت کلوسکو. ترجمه حسن حمیدپور و همکاران تهران: انتشارات ارجمند.
- صناعی، محمود. (۱۳۳۷). علوم و ادبیات به زبان ساده. راه‌نمای کتاب، ۳ (۱)، ۲۲۵-۲۲۸.

Cuijpers, P. (1997). Bibliotherapy in unipolar depression: a meta-analysis. *Journal of Behavioural Therapy and Experimental Psychiatry*, 28, 139-147.

Williams, C. (2001). Use of written cognitive-behavioural therapy self-help materials to treat depression. *Advances in psychiatric treatment*, 7, 233-240.





---

## قدردانی

---

از کیلا سوسل و کاترین ساتکر که مسیر چاپ این کتاب را در انتشارات نیوهاریبینگر هموار کردند، بی‌نهایت سپاسگزارم. همچنین، از ربکا مک‌اویلی به سبب کمک همه‌جانبه‌اش در امر نمونه‌خوانی و ویرایش نسخهٔ اولیهٔ کتاب و دکتر مارک واتلینگ به سبب راه‌نمایی‌های سازنده‌اش دربارهٔ فصل ۶، سپاسگزاری می‌کنم. در پایان، تشکر ویژه‌ای دارم از سیتتیا کروفرد، کسی که همواره از من حمایت می‌کند و تشویق می‌نماید.

مؤلف



---

## درآمد

---

تقریباً همه افراد، گاهی اوقات، در موقعیت‌های اجتماعی حس بدی پیدا می‌کنند. در واقع، اضطراب اجتماعی و کمرویی پدیده‌هایی کاملاً طبیعی هستند. با این حال، برخی افراد اضطراب و کمرویی فزاینده‌ای احساس می‌کنند، به قدری که پریشان می‌شوند یا زندگی روزمره‌شان مختل می‌گردد. اگر از بابت اینکه دیگران درباره‌ی شما چه فکری می‌کنند سخت نگرانید، یا اگر در موقعیت‌هایی مانند مهمانی، بیرون رفتن با نامزدتان، سخن‌رانی، بودن در ملاعام، یا ملاقات با افراد ناآشنا، اضطراب فزاینده‌ای احساس می‌کنید، این کتاب راسته‌ی کارتان است. یا، اگر یکی از اعضای خانواده‌تان هنگام حضور در موقعیت‌های اجتماعی، اضطراب کل وجودش را فرا می‌گیرد، این کتاب به شما کمک می‌کند بفهمید بنده‌ی خدا چه می‌کشد و برای رهایی‌ی وی از این مخصصه، چه کاری از دست‌تان ساخته است.

کتاب حاضر به چند دلیل با کتاب‌های دیگری که در زمینه‌ی کمرویی و اضطراب اجتماعی چاپ شده، فرق دارد. نخست اینکه برخلاف برخی از کتاب‌ها، مبتنی بر درمان‌هایی است که پژوهش‌ها نشان داده‌اند برای مبتلایان به اضطراب اجتماعی، سودمندند. راهبردهایی که در این کتاب توصیف شده، مشابه راهبردهایی است که متخصصان حوزه‌ی اضطراب اجتماعی به‌کار می‌گیرند.

دوم اینکه کتاب حاضر در مقایسه با کتاب‌هایی که درباره‌ی غلبه بر کمرویی نگاشته شده، مختصرتر است. این کتاب به درد افرادی می‌خورد که می‌خواهند با راهبردهای برچیدن اضطراب اجتماعی آشنا شوند؛ البته در قالبی مختصرتر از کتاب‌های پر حجم

که در این زمینه چاپ و منتشر شده است. اگر احساس کنید که راهبردهای این کتاب به دردتان می‌خورد ممکن است دلتان بخواهد کتاب پرحجم‌تری را در این زمینه مطالعه نمایید. برای مثال، کتاب *تمرین غلبه بر کمرویی و اضطراب اجتماعی* (آنتونی و سوئینسن، ۲۰۰۰) مملو از تمرین‌ها، مثال‌ها، و راهبردهایی است که در این کتاب نیامده است. در انتهای کتاب حاضر، کتاب مذکور و سایر آثار مربوط به کمرویی و اضطراب اجتماعی معرفی شده است.

آیا خواندن کتاب خودیاری می‌تواند به فرد کمک کند تا بر اضطراب اجتماعی‌اش فایز آید؟ سؤال سختی است، چون در خصوص استفاده از درمان‌های خودیاری، آن هم برای کمرویی و اضطراب اجتماعی، پژوهش‌چندانی صورت نگرفته است. با این حال، در این باره که چرا استفاده از چنین کتاب‌هایی مفید خواهد بود، حداقل دو دلیل وجود دارد. نخست اینکه نتایج حاصل از کارآزمایی‌های کنترل‌شده تصادفی نشان می‌دهند درمان‌های توصیف شده در این کتاب مؤثر واقع می‌شوند (نگاه کنید به آنتونی و مک‌کیب، ۲۰۰۳). دوم اینکه پژوهش‌ها نشان می‌دهند درمان‌های خودیاری باعث بهبود سایر اختلال‌های اضطرابی از قبیل اختلال آسیمیگی می‌شود (برای مثال، کولد و کلوم، ۱۹۹۵؛ هکر و همکاران، ۱۹۹۶).

این کتاب، هیچ نباشد، اطلاعاتی را درباره راهبردهای مؤثر، در اختیاران می‌گذارد؛ راهبردهایی که به مدد آنها می‌توانید از شر کمرویی خلاص شوید. حتی اگر استفاده از تکنیک‌های این کتاب را دشوار بیابید، لاقلاً به دانش‌تان اضافه خواهد شد؛ در نتیجه، بهتر می‌توانید درصدد یافتن متخصصی چیره‌دست برآید.

البته، صرف مطالعه این کتاب نمی‌توانید تغییرات شگرفی را در زندگی‌تان اعمال کنید. برای حصول امر اخیر لازم است راهبردهای آن را بارها و بارها تمرین کنید، تمریناتش را درست و حسابی انجام دهید، و میزان پیشرفت خود را به‌دقت بسنجید. در حین اجرای تمرینات کتاب حاضر لازم است دفترچه یادداشتی را همراه خود داشته باشید.

برای اجرای بسیاری از تکنیک‌های عرضه شده در این کتاب لازم است همواره نکاتی را یادداشت کنید، تجاربتان را ثبت نمایید، و آن دسته از راهبردهای مقابله را که به‌کار می‌بندید، پایش کنید. چنانکه گفته شد، برای اجرای تمرینات به دفترچه یادداشت