

## فهرست

مقدمه.....	۷
پیش‌گفتار.....	۱۳
تشکر و قدردانی.....	۱۵
«معرفی کتاب».....	۱۷

### بخش اول - اصول اساسی

فصل اول- تعریف اضطراب اجتماعی و کمرویی.....	۲۳
فصل دوم - حالت ایمنی: هزینه‌های دنبال کردن این حالت.....	۳۵
فصل سوم - دانستن آنچه مهم است: کشف ارزش‌ها و اهداف.....	۴۷
فصل چهارم - معرفی توجه‌آگاهی.....	۶۹
فصل پنجم - «ABS» خود را قوی کنید: پذیرش احساسات بدنی.....	۸۳
فصل ششم - جدا شدن از افکار اضطراب‌آمیزتان.....	۹۹

### بخش دوم - همه اطلاعات را کنار هم بگذارید

فصل هفتم - استفاده از حالت اقدام حیاتی.....	۱۱۹
فصل هشتم - حرکت به سوی زندگی سرزنده و بانشاط.....	۱۳۷
ضمیمه شماره یک.....	۱۵۳
ضمیمه شماره دو.....	۱۵۹
واژه‌نامه انگلیسی به فارسی.....	۱۶۱
واژه‌نامه فارسی به انگلیسی.....	۱۶۳
منابع.....	۱۶۵
آشنایی با مؤلفان کتاب.....	۱۶۷

**این کتاب، راهنمایی است گام به گام که به شما کمک می کند:**

- درک جدیدی از معنای اضطراب اجتماعی پیدا کنید.
- اجتناب از موقعیت های اجتماعی را کنار بگذارید.
- در جمع صحبت کنید - حتی با ترس و تردید.
- در همه جنبه های زندگی تان آن گونه که دوست دارید مشارکت کنید.

## مقدمه

اگر شما این کتاب را برای مطالعه انتخاب کرده‌اید؛ احتمالاً جزء ۲۰ درصد از بزرگسالانی هستید که از صحبت کردن در جمع می‌ترسند، یا جزء ۱۵ درصد (یا بیش‌تر) از افرادی هستید که از ملاقات افراد جدید، دچار اضطراب می‌شوند (راشو و همکاران، ۲۰۰۸). بنابراین شما تنها نیستید! اگر مشغول مطالعه این کتاب هستید؛ احتمالاً از زندگی خود آن‌طور که می‌خواهید راضی نیستید، درگیری شما با هراس اجتماعی باعث شده است تا از دوستان، روابط خانوادگی، کار و تفریح‌تان لذت نبرید. این اتفاق، چگونه رخ داده و شما در مورد آن چه کاری می‌توانید انجام دهید؟

## دیدگاهی جدید در مورد اضطراب اجتماعی و کمرویی

در این کتاب، گام‌به‌گام با هم حرکت می‌کنیم تا با دیدگاهی جدید به درک و مقابله با اضطراب اجتماعی و کمرویی نایل شویم. ما به شما نشان می‌دهیم که احتمالاً ریشه درد و رنج شما در چهار چیز است که در موقعیت‌های اجتماعی انجام می‌دهید: (۱) توجه به «خطر اجتماعی»، (۲) تداوم احساسات اضطراب‌آمیز، (۳) اینکه افکار اضطراب‌زا به سراغ‌تان می‌آیند و (۴) اینکه به جای مواجهه با آنچه واقعاً برایتان مهم است از ترس‌هایتان اجتناب می‌کنید. به اینها فعال‌سازی «حالت ایمنی» می‌گوییم و البته یک جایگزین برای آن به شما معرفی می‌کنیم؛ «حالت اقدام حیاتی». در این شیوه جدید عمل یاد خواهید گرفت تا چگونه در موقعیت‌های اجتماعی به‌طور کامل، حضور داشته باشید و چگونه از شر نبرد با افکار و احساسات اضطراب‌زای خود رها شوید و بنابراین روی آنچه برایتان بسیار مهم است یعنی ارزش‌ها و اهداف‌تان تمرکز کنید. به شما خواهیم آموخت که چگونه این کارها را با استفاده از اصول و راهبردهای یک شیوه روان‌درمانی جدید که درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد (یا ACT، دقت کنید که این سه حرف به صورت یک کلمه تلفظ می‌شوند یعنی آکت نه ای سی تی) نامیده می‌شود انجام دهید (هیز و همکاران، ۱۹۹۹).

## رویکرد ACT

هدف این رویکرد، این است که به شما کمک کند تا درحالی که مشغول انجام آنچه برایتان مهم است هستید بتوانید افکار و احساسات خود را ببینید و درک کنید. ACT به شما می‌آموزد که چگونه این کار را با استفاده از استعاره‌ها و تمرینات مربوطه و همچنین راهبردهای رفتاری و توجه‌آگاهی انجام دهید. مشخص شده است که ACT در درمان طیف وسیعی از مشکلات، شامل اضطراب اجتماعی، افسردگی، درد مزمن و... مؤثر بوده است (رویز، ۲۰۱۰). در ادامه می‌خواهیم کمی در مورد چگونگی نگارش این کتاب با شما صحبت کنیم.

## مسیر نگارش این کتاب

ما مؤلفان این کتاب، برای اولین بار، همدیگر را در سال ۲۰۰۴ ملاقات کردیم، ما در کلینیک درمان مشکلات اضطرابی بیمارستان با هم آشنا شدیم. نانسی، چند سالی بود که کار خود را به عنوان روان‌شناس، آغاز کرده بود در حالی که ژان، بیش از ۲۰ سال سابقه کار در زمینه روان‌پزشکی داشت، به نظر می‌رسید که این تعامل، امکان‌پذیر نیست! به‌هرحال، خیلی زود متوجه شدیم که هر دو، هدف یکسانی را دنبال می‌کنیم، یعنی کمک به بهبود زندگی بیمارانی که با اضطراب اجتماعی و کمروبی، دست‌به‌گریبان هستند. ژان، به‌خاطر درگیری‌اش با اضطراب اجتماعی و به‌خصوص صحبت در جمع، همیشه یک ارتباط حسی مخصوص با بیمارانش داشت؛ بیمارانی که به‌خاطر این مشکل، به طرز غم‌انگیزی، منزوی شده بودند. نانسی از سال ۱۹۹۶ که فارغ‌التحصیل شده بود زندگی‌اش را وقف مطالعه و درمان بیمارانی کرده بود که از اضطراب اجتماعی، رنج می‌بردند.

خیلی زود، بعد از این ملاقات، تصمیم گرفتیم در زمینه درمان شناختی‌رفتاری (CBT) - رویکردی که تحقیقات فراوان از اثربخشی آن حمایت می‌کردند (همبرگ، ۲۰۰۲) - برای گروهی از بیماران غیربستری که از مشکل اضطراب اجتماعی رنج می‌بردند با هم همکاری کنیم. در همان زمان بود که زمزمه‌هایی مبنی بر اثربخشی رویکرد ACT و سایر رویکردهای مبتنی بر توجه‌آگاهی و پذیرش در درمان تعدادی از مشکلات اضطرابی از جمله اضطراب اجتماعی، به گوش می‌رسید. مشتاقانه در برنامه‌های آموزشی این رویکردها شرکت و شروع به مطالعه کتاب‌های منتشر شده در این زمینه کردیم. خیلی زود در مورد مزایای بالقوه این رویکردها برای درمان مراجعانمان متقاعد شدیم و تصمیم گرفتیم این درمان جدید را برای آنها به کار بگیریم: گروه‌درمانی مبتنی بر توجه‌آگاهی و پذیرش (MAGT) برای اختلال اضطراب اجتماعی. MAGT درمانی است ۱۲ هفته‌ای مبتنی بر ACT و شامل تمرین‌های توجه‌آگاهی است که از شناخت‌درمانی مبتنی بر توجه‌آگاهی (MBCT) (سگال، ویلیامز و تیزدل، ۲۰۰۲) و کاهش استرس مبتنی بر توجه‌آگاهی (MBSR) (کابات - زین، ۱۹۹۰) اقتباس شده است؛ این دو روش درمانی، در ادامه در جدولی جداگانه توضیح داده خواهند شد. تقریباً پنج سال پیش، مطالعه‌ای مقدماتی در زمینه MAGT انجام دادیم (کوکوسکی، فلمینگ و رکتور، ۲۰۰۹) و در یک کارآزمایی کنترل‌شده تصادفی آن را با CBT نیز مقایسه کردیم و این شیوه‌ای بسیار استاندارد برای بررسی اثربخشی یک درمان جدید بود. یافته‌های این مطالعه، بسیار امیدوارکننده بود: MAGT در درمان افراد مبتلا به اختلال اضطراب اجتماعی به اندازه CBT مؤثر بود (کوکوسکی و همکاران، ۲۰۱۳). مشاهده کردیم بسیاری از شرکت‌کنندگان در این مطالعه، به جای نبرد با اضطراب اجتماعی یاد گرفتند با آن زندگی کنند و زندگی‌های رضایت‌بخشی نیز داشتند، همین موضوع باعث شد تا از طریق انتشار این کتاب کار، این شیوه درمانی را به اطلاع افراد بیش‌تری برسانیم. خوشبختانه، در خصوص کار در این حیطه، تنها نیستیم. زمانی که مشغول نوشتن این مقدمه بودیم، نه مطالعه بالینی در پنج

کشور مختلف انجام شده بود که نشان می‌داد درمان‌های مبتنی بر توجه‌آگاهی و پذیرش در درمان اختلال اضطراب اجتماعی، مؤثر است (این مطالعات در ضمیمه شماره یک، به صورت خلاصه ذکر شده‌اند). این موضوع، باعث قوت قلب ما است.

مسیر نگارش این کتاب، چیزی فراتر از کارهای بالینی و تحقیقاتی ما را شامل می‌شود. تلاش کردیم تا راهبردهای پذیرش و توجه‌آگاهی را در زندگی شخصی خود نیز به کار بگیریم. صادقانه امیدواریم شما هم بتوانید از مزایای این راهبردهای درمانی جدید، همان‌طور که برای ما مفید بودند، بهره‌مند شوید.

شناخت درمانی مبتنی بر توجه‌آگاهی (MBCT) (سگال، ویلیامز و تیزدل، ۲۰۰۲) تا حدودی براساس MBSR شکل گرفته و در اصل، برای جلوگیری از عود مکرر اختلال افسردگی اساسی، ایجاد شده است. از آن زمان به بعد، MBCT برای درمان مشکلات زیادی مورد استفاده قرار گرفته است (برای مثال‌های بیشتر، رجوع کنید به پایت و هوگارد، ۲۰۱۱).

کاهش استرس مبتنی بر توجه‌آگاهی (MBSR) (کابات - زین، ۱۹۹۰) در اصل، در سال ۱۹۷۹ برای بیمارانی که مشکل پزشکی داشتند و از استرس نیز رنج می‌بردند ایجاد شد. این درمان، یک برنامه هشت‌هفته‌ای است که در قالب گروهی اجرا می‌شود و از تمرین‌های رسمی توجه‌آگاهی مانند اسکن بدن، یوگای توجه‌آگاهانه و انجام مراقبه در حالت نشسته و نیز تمرین‌های غیررسمی توجه‌آگاهی، تشکیل شده است. این شیوه برای درمان طیف وسیعی از مشکلات، مورد استفاده قرار گرفته است و در حال حاضر، بیش از ۵۰۰ کلینیک MBSR در سراسر جهان وجود دارد (کولن، ۲۰۱۱).

## نحوه سازمان‌دهی این کتاب

شیوه درمانی خود را به شکلی خلاصه و عملی برای شما بیان کرده‌ایم؛ بنابراین می‌توانید با سرعت، حرکت به سمت یک زندگی غنی‌تر و معنادارتر را آغاز کنید. کتاب، به دو بخش اصلی، تقسیم شده است: قسمت اول، «اصول اساسی» (از فصل اول تا ششم) و قسمت دوم، «همه اطلاعاتتان را در کنار هم بگذارید» (فصل‌های هفتم و هشتم). قسمت اول کتاب، شامل تعاریف اساسی و نیز آزمون این موضوع است که چگونه عمل براساس «حالت ایمنی» ممکن است شما را از رسیدن به زندگی‌ای که خواهان آن هستید دور کند. بعد از آن، به دنبال کشف آنچه واقعاً در زندگی برایتان مهم است خواهیم

رفت و به شما نشان خواهیم داد هم‌زمان با پذیرش احساسات اضطراب‌زا و خستگی‌ساز افکار اضطراب‌آمیز، چگونه استفاده از شیوه‌های توجه‌آگاهی به شما کمک می‌کند تا بر آنچه در موقعیت‌های اجتماعی برایتان مهم است تمرکز کنید. در بخش دوم، همه این مهارت‌ها را در کنار هم قرار می‌دهیم تا هم‌زمان با حرکت تدریجی به سمت اهداف با ارزش زندگی‌تان به اصل عمل به شیوه «اقدام حیاتی» در موقعیت‌های اجتماعی، دست پیدا کنیم. در سراسر کتاب، شاهد ارائه مثال‌های موردی، استعاره‌ها و تمریناتی خواهید بود (بسیاری از آنها از شیوه درمان ما با گروه‌های مورد مطالعه در مطالعات مختلف اقتباس شده‌اند و تعدادی را نیز اخیراً خودمان ابداع کرده‌ایم) که به شما کمک می‌کنند تا این رویکرد جدید را به خوبی بفهمید و اجرا کنید.

### چگونه از این کتاب استفاده کنیم؟

اکثر فصل‌های این کتاب، با هم مرتبط هستند بنابراین توصیه ما این است که فصل‌های کتاب را به شیوه‌ای که مرتب شده‌اند مطالعه کنید و همان‌طور که کتاب را مطالعه می‌کنید و به پیش می‌روید تمرینات مربوطه را نیز انجام دهید. روش دیگر، این است که ابتدا کل کتاب را بدون انجام تمرینات، مطالعه کنید، سپس مجدداً کتاب را مطالعه کرده و تمرینات را انجام دهید. اگر به دنبال برنامه خاصی برای مطالعه این کتاب و انجام تمریناتش هستید، یک «برنامه پیشنهادی هشت‌هفته‌ای» در پایان مقدمه کتاب آورده شده است که می‌توانید از آن استفاده کنید.

### پیش به سوی سفر

اگر راهکارهای ارائه شده در این کتاب را انجام دهید، اضطراب اجتماعی به تدریج از زندگی‌تان محو خواهد شد. می‌توانید آنچه را دوست دارید و قبل از ابتلا به اختلال اضطراب اجتماعی - در ارتباط با خانواده، دوستان، در محل کار، هنگام تفریح و... - انجام می‌دادید مجدداً انجام دهید؛ زندگی شما به سمتی که واقعاً برایتان مهم است پیش خواهد رفت. البته باید توجه داشته باشید که حرکت به سوی یک زندگی فعال و بانشاط‌تر، نیازمند انجام اقدامات جدی، داشتن پشتکار و صرف زمان است، دقت کنید عجله‌ای در کار نیست، پس به آرامی حرکت کنید. به یاد داشته باشید هر ثانیه‌ای که صرف انجام تمرینات این کتاب می‌کنید، نه تنها برداشتن یک گام به سوی یک زندگی معنادارتر است بلکه اهدای یک هدیه گران‌بها به خودتان نیز هست.

برنامه پیشنهادی هشت‌هفته‌ای

شماره هفته	آنچه باید انجام دهید
۱	زمین بازی و حالت ایمنی اضطراب اجتماعی فصل‌های یک و دو را مطالعه کنید و تمریناتش را انجام دهید.
۲	ارزش‌ها و اهداف فصل سه را مطالعه کنید و تمریناتش را انجام دهید. تذکر: جدول اهداف و ارزش‌ها می‌تواند در صورت لزوم، در هفته ششم اصلاح شود.
۳	با توجه‌آگاهی شروع کنید. فصل چهارم را مطالعه کنید و تمریناتش را انجام دهید. با استفاده از تمرین یک تصویر مشاهده‌گر (کوه، ...،) توجه‌آگاهی را ۵ تا ۱۰ دقیقه به صورت روزانه تمرین کنید. انجام توجه‌آگاهی در مورد فعالیت‌های روزمره (مانند خوردن، دیدن، شنیدن و...) ۵ تا ۱۰ دقیقه به صورت روزانه. همه فعالیت‌های مرتبط با توجه‌آگاهی را در کاربرگ مخصوص آن ثبت کنید.
۴	پذیرش احساسات بدنی تمرین اسکن بدن و حرکات کششی توجه‌آگاهانه را به صورت یک روز در میان انجام دهید، تمرین «یک جلسه تجربه تعمدی اضطراب‌تان» را به صورت روزانه انجام دهید. برای اینکه بتوانید مسیر تجارب‌تان را دنبال کنید از کاربرگ‌های مخصوص ثبت پذیرش احساسات بدنی استفاده کنید. همانند هفته سوم، انجام تمرین تصویر مشاهده‌گر و توجه‌آگاهی در مورد فعالیت‌های روزمره را ادامه دهید.
۵	جدا شدن از افکار اضطراب‌زا فصل ششم را مطالعه کنید و تمریناتش را انجام دهید. راهبردهای گسلش را به صورت روزانه، تمرین کنید (برای ثبت فعالیت‌های خود از کاربرگی با عنوان «جدا شدن از افکار اضطراب‌زا» استفاده کنید). همانند هفته چهارم انجام تمرین اسکن بدن و حرکات کششی توجه‌آگاهانه را به صورت یک روز در میان و نیز انجام تمرین «یک جلسه تجربه تعمدی اضطراب‌تان» را به صورت روزانه ادامه دهید. همانند هفته سوم، تمرین توجه‌آگاهی در مورد فعالیت‌های روزمره را ۵ تا ۱۰ دقیقه در روز ادامه دهید.
۶	توقف کنید و تمرین کنید. در صورت لزوم، کاربرگ اهداف و ارزش‌هایتان (تمرین ۲-۳) را مورد بازبینی قرار دهید. راهبردهای گسلش را به صورت روزانه، تمرین کنید. یکی از سه تمرین اسکن بدن، حرکات کششی توجه‌آگاهانه، یا «یک جلسه تجربه تعمدی اضطراب‌تان» را به صورت روزانه انجام دهید.

<p>تمرین توجه‌آگاهی در مورد فعالیت‌های روزمره را ۵ تا ۱۰ دقیقه در روز انجام دهید.</p>	
<p><b>به کارگیری حالت اقدام حیاتی</b></p> <p>نیمه اول هفته: فصل <b>هفت</b> را مطالعه کنید و تمریناتش را انجام دهید.</p> <p>نیمه دوم هفته: بخش‌هایی از فصل هفت را که نیازمند توجه بیشتر است مرور کنید.</p> <p>تمرینات تصویرسازی مربوط به اصل اقدام حیاتی را انجام دهید.</p> <p>به انتخاب خودتان یکی از تمرین‌های توجه‌آگاهی را که هفته‌های قبل انجام می‌دادید به صورت روزانه انجام دهید.</p>	۷
<p><b>به سوی آینده گام بردارید.</b></p> <p>فصل <b>هشت</b> را مطالعه کنید.</p> <p>کاربرگ انتخاب اهداف‌تان را مورد بازبینی قرار دهید، کاربرگ‌های حرکت به سوی هدف را در مورد اهداف‌تان تکمیل کنید.</p> <p>برنامه‌ای برای اولین هفته‌ای که کاملاً از حالت اقدام حیاتی استفاده می‌کنید ایجاد کنید.</p> <p>مراقبه عشق‌ورزی - مهربانی را به صورت روزانه انجام دهید.</p> <p>به انتخاب خودتان یکی از تمرین‌های توجه‌آگاهی را که هفته‌های قبل انجام می‌دادید به صورت روزانه انجام دهید.</p>	۸



## پیش‌گفتار

به نظر می‌رسد ما در عصری زندگی می‌کنیم که طرد اجتماعی، به فروش می‌رسد. دیگر، چگونه می‌توانیم محبوبیت برخی برنامه‌های تلویزیونی را توضیح دهیم که در آنها هر کس می‌تواند اخراج شدن یک شاگرد از کارش را در یک فیلم، تماشا کند، افراد، مسابقات تلویزیونی را می‌بینند که در آنها زنان جوان به عنوان مدل‌های تبلیغاتی آینده پذیرفته نمی‌شوند، به خوانندگان جوان گفته می‌شود که استعداد ندارند و... وقتی چنین برنامه‌هایی را تماشا می‌کنید، آسان است چنین نتیجه‌گیری کنید که این طرد شدن‌ها، خیلی آزارنده نیستند و بعد از ریختن چند قطره اشک و بیان چند کلمه آرام‌بخش از طرف میزبان، تلخی آنها از بین می‌رود. اما در زندگی واقعی، پیامدهای اضطراب اجتماعی و طرد شدن، به این سادگی از بین نمی‌رود. در واقع، میزان شیوع مادام‌العمر چنین نگرانی‌هایی وقتی که به یک اختلال بالینی تبدیل می‌شوند زیاد است. علاوه بر این، تأثیر فراگیر چنین ترس‌هایی در زندگی مردم، منجر به انزوا و خروج از روال سالم زندگی و حمایت اجتماعی می‌شود. اینجا است که کتاب کار توجه‌آگاهی و پذیرش در درمان اضطراب اجتماعی و کمرویی به کار می‌آید. این کتاب، توسط دو متخصص و محقق ماهر بالینی نوشته شده است که نگاهی جدید برای غلبه بر چنین مشکلاتی را ارائه کرده‌اند و در نتیجه، روش‌های خلاقانه و قدرتمندی برای کمک به مردم برای مواجهه با چنین ترس‌هایی از طریق نزدیک‌تر شدن به اهداف با ارزش زندگی‌شان ارائه کرده‌اند. این کتاب کار، بر انبوهی از یافته‌های تجربی - از جمله تحقیقات پیشگامانه نویسندگان کتاب - مبتنی است که از اثربخشی رویکردهای توجه‌آگاهی و پذیرش در درمان اضطراب اجتماعی و کمرویی حمایت می‌کنند.

این کتاب که به خوبی نیز نگارش و سازمان‌دهی شده است، با توصیف ساز و کار اصلی مؤثر در ایجاد اضطراب اجتماعی و کمرویی، یعنی از حقوق خود گذشتن برای رسیدن به ایمنی و پیامدهای ناخواسته آن شروع می‌شود. از دید یک فرد مضطرب، رفتارهای ایمنی روزمره، او را از خطرات غیرضروری در موقعیت‌های اجتماعی حفظ می‌کند. آنچه که مواجهه با این حالت را مشکل می‌کند این است که این ایمنی، با شیب تندی افزایش می‌یابد. موفقیتی که فرد از این راهبرد «ایمنی اولیه» به دست می‌آورد باعث می‌شود که نتواند میزان و دامنه استفاده از آن را کاهش دهد؛ در نتیجه، فرصت یادگیری جدید برای تجدیدنظر در اعتبار این تفکر که باعث ایجاد و تداوم ترس می‌شود کاهش می‌یابد، همچنین فرد نمی‌تواند آزمایش کند که آیا موقعیت‌های اجتماعی که وی از آنها اجتناب می‌کند واقعاً خطرناک هستند یا نه.

دکتر فلمینگ و کوکوسکی، از مسیرهای اطلاعات چندگانه برای مشخص کردن این «حالت ایمنی» با استفاده از توصیف نشانه‌های مرتبط با آن یعنی نشانه‌های مبتنی بر تمرکز، هیجان، رفتار و شناخت، استفاده می‌کنند؛ با توجه به این نشانه‌ها، خوانندگان کتاب می‌توانند به سرعت، نحوه عملکرد

این حالت را در تجارب شخصی‌شان تشخیص دهند. با توجه به این اصل اساسی، این کتاب کار، با ارائه راهبردهای درمانی جدیدی که از رویکردهای توجه‌آگاهی و درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد (ACT) اقتباس شده است؛ از افرادی که آن را مطالعه می‌کنند حمایت می‌کند. با استفاده از استعاره‌ها، تمرین‌ها، فرم‌های خودنظارتگری تجارب جدید، خواننده، به آرامی مشتاق مشارکت در تکالیفی که ابتدا متضاد و تهدیدآمیز به نظر می‌رسند اما مستند به افزایش رشد و کاهش رنج فرد هستند می‌شود. خوانندگان، یاد می‌گیرند که چگونه به جای اجتناب از هیجانات ناخوشایند به آنها نزدیک شوند، چگونه از افکار اضطراب‌آمیز خود فاصله بگیرند و چگونه از شر دستورالعمل‌های کنترل‌کننده خودشان رها شوند. درنهایت، آنها یاد می‌گیرند تا چگونه به جای از بین بردن این مشکلات، ارتباطشان با اضطراب اجتماعی و کمرویی را تغییر دهند.

پوشش همه‌جانبه مطالب کتاب و نیز ارائه پاسخ‌های دقیق به سؤالات عملی خوانندگان در مورد چگونگی انجام برنامه‌های ارائه‌شده توسط مؤلفان، باعث شده تا این کتاب کار با هنرمندی تمام بتواند از تمرینات مبتنی بر توجه‌آگاهی و درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد (ACT) در درمان اضطراب اجتماعی و کمرویی استفاده کند. خوانندگان، از نحوه تدوین فصل‌های کتاب، همراه با خلاصه‌ای از اظهارنظرهای مراجعان و تمرین‌های ساختارمند خانگی، لذت خواهند برد. مورد آخر، به‌خصوص برای نحوه استفاده از اصول درمانی برای مدیریت چالش‌های موجود پیرامون ترس و کمرویی در زندگی روزمره، مفید خواهد بود. کمتر کتاب کاری در زمینه ترکیب شیوه‌های درمانی و یافته‌های بالینی به اندازه این کتاب، موفق بوده است، در نتیجه، تلاش‌های ژان فلمینگ و نانسی کوکووسکی، تأثیر مهمی در رشته ما در سال‌های آتی خواهد داشت.

دکتر زیندل و. سگال

دانشگاه تورنتو

## تشکر و قدردانی

از کارهای پیشگامان در زمینه درمان‌های مبتنی بر توجه‌آگاهی و پذیرش، به‌خصوص جان کابات - زین، زیندل سگال و استیون هیز، بی‌نهایت سپاسگزاریم. کارهای مطالعاتی ما، به شدت تحت تأثیر نظرات، نوشته‌ها و تعالیم این اساتید، قرار داشته است. مجدداً از همکاری دکتر سگال (همراه با فریس اربانوسکی، سوزان وودز و مارک لو)، همکار و راهنمای ما در زمینه نگارش این کتاب و همچنین پیشگفتاری که بر این کتاب نوشته است تقدیر و تشکر می‌کنیم همچنین به‌خاطر آموزش‌هایی که در زمینه شناخت‌درمانی مبتنی بر توجه‌آگاهی (MBCT) به ما دادند از آنها سپاسگزاریم. از کارهای جان کابات - زین به‌خاطر معرفی توجه‌آگاهی به جامعه پزشکی و روان‌شناسی در سرتاسر جهان، بسیار سپاسگزاریم. به‌خاطر آموزش‌هایی که از طریق شرکت در کارگاه‌های آموزشی درمان‌های مذکور دیدیم و همچنین به‌خاطر مطالعه کتاب‌های برجسته‌ای که در حوزه درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد توسط بزرگان این حوزه به‌خصوص استیون هیز، کلی ویلسون و راس هریس نگارش شده بود، بسیار سپاسگزاریم. همچنین از حمایت‌های همیشگی و خردمندانانه جامعه بزرگ ACT تقدیر و تشکر می‌کنیم.

ما می‌خواهیم از آقای نیل رکتور و مرکز اعتیاد و سلامت روان تورنتو به‌خاطر حمایت‌شان از طرح آزمایشی گروه‌درمانی مبتنی بر توجه‌آگاهی و پذیرش (MAGT) تشکر کنیم. همچنین باید از بنیاد سلامت روان اونتاریو کانادا به‌خاطر حمایت مالی‌شان (بورسیه‌ای که به دکتر کوکوسکی اهدا شد) برای انجام کارآزمایی کنترل‌شده تصادفی‌مان تشکر کنیم. آقای مارتین آنتونی و دانشگاه رایرسون، حق بزرگی به گردن ما دارند به‌خاطر اینکه خانه‌ای را برای انجام طرح تحقیقاتی‌مان در اختیار ما گذاشتند و همچنین از این طرح حمایت کردند. همچنین باید از تمام آزمودنی‌هایی که در مطالعات بالینی ما شرکت کردند و مراجعانی که در اصلاح شیوه درمانی به ما کمک کردند، از صمیم قلب، تشکر کنیم. بسیاری از دانشجویان دکتر کوکوسکی در مراحل تحقیق و همچنین نگارش این کتاب، واقعاً به ما کمک کردند که جا دارد از آنها نیز تقدیر و تشکر کنیم.

شایسته است از نظرات مفید و کاربردی ربکا بلکی، پائول کلی، دان لیود، هاریت مک میلان، جیم نوموسکی و میچ وینیک که قبل از انتشار کتاب بیان شد، تشکر کنیم. همچنین از دقت نظر آقای جان فورسایت و سایر ویرایشگران سلسه کتاب‌های درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد در انتشارات نیوهاربینگر به‌خاطر بازخوردهای مفیدشان درباره طرح اولیه کتاب، تقدیر و تشکر می‌کنیم. صمیمانه از همکاری و صبر همه کسانی که در انتشارات نیوهاربینگر برای انتشار این کتاب، زحمت کشیدند، به‌خصوص کترین مایرز، هیدر گارنوز و نلدا استریت، تشکر می‌کنیم. از آقای جوزف سیاروچی که اجازه انتشار دو تصویر ارائه‌شده در فصل شش را به ما دادند نیز سپاسگزاریم.

در نهایت، باید اذعان کنیم خوشحالیم از اینکه هشت سال دوستانه با هم کار کردیم تا بتوانیم تغییری - هرچند ناچیز - در زندگی افرادی که با اضطراب اجتماعی و کمرویی، دست‌به‌گریبان هستند ایجاد کنیم.

دکتر ژان ا. فلمینگ، دانشگاه FRCPC تورنتو، تورنتو، اُنتاریو

دکتر نانسی ل. کوکوسکی، دانشگاه ویلفرد لوریر، واترلو، اُنتاریو

## «معرفی کتاب»

«این کتاب را به چشم یک مربی بزرگ اسکی روی یخ نگاه کنید. کمرویی و اضطراب اجتماعی، ما را به سمت لبه پیست اسکی روی یخ اجتماعی، هل می‌دهد، بنابراین باید محکم، میلهٔ محافظ پیست را بگیرد. در چنین وضعیتی، امکان بهره‌مندی از نشاط و فعالیت وجود ندارد. این کتاب، دست شما را می‌گیرد و به شما یاد می‌دهد چگونه در این پیست، تعادل خود را حفظ کنید و درحالی‌که به‌طور کامل مشغول فعالیت اجتماعی هستید، مسیر خود را انتخاب کنید. آیا از زندگی در لبهٔ اضطراب‌زای آن خسته شده‌اید؟ دست خود را از میلهٔ محافظ پیست بردارید و به جای آن، این کتاب را در دست بگیرید.»

- دکتر استیون س. هیز، استاد روان‌شناسی دانشگاه نوادا و نویسندهٔ کتاب  
«از ذهن خود خارج شوید و به زندگی‌تان بپردازید»<sup>۱</sup>

«این، کتابی است که به‌خوبی نگارش شده و کاربردی می‌باشد. در این کتاب، شیوهٔ جدیدی برای مقابله با اضطراب اجتماعی و کمرویی براساس یافته‌های دقیق پژوهشی انجام شده توسط مؤلفان کتاب و سایر محققان، توصیف شده است. این کتاب، یک منبع عالی برای کسانی است که اضطراب را در موقعیت‌های اجتماعی تجربه می‌کنند. من به شدت، مطالعهٔ این کتاب را توصیه می‌کنم.»

- دکتر مارتین م. آنتونی، عضو هیأت مدیره مؤسسه روان‌شناسی حرفه‌ای  
آمریکا، استاد روان‌شناسی دانشگاه رایرسون و نویسندهٔ «کتاب کار کمرویی  
و اضطراب اجتماعی»

«این کتاب که به زیبایی نگارش شده است، برای هر کسی که از اضطراب اجتماعی و کمرویی، رنج می‌برد مفید خواهد بود. نویسندگان، درک عمیق و همدلانه‌ای از این مشکلات دارند و کتاب آنها سرشار از تمرین‌های جالب و مفید است، تمریناتی که همهٔ آنها به خوبی، توضیح داده شده‌اند و از سازمان‌دهی خوبی نیز برخوردار هستند.»

- دکتر روت بائر، استاد روان‌شناسی دانشگاه کنتاکی و نویسندهٔ کتاب  
«ارزیابی فرایندهای توجه‌آگاهی و پذیرش در مراجعان»

«ژان فلمینگ و نانسی کوکوسکی، یک راهنمای عالی برای سفر از اضطراب به آرامش، از نگرانی به آسودگی را برای کسانی که هنگام مواجهه با فعالیت‌های اجتماعی و موقعیت‌های جدید، دچار

---

۱. این کتاب، سال ۱۳۹۲ با عنوان «دام‌های ذهن یا راه زندگی؟» توسط ابراهیمی و همکاران ترجمه شده است. م

استرس می‌شوند، فراهم کرده‌اند. این راهنما، مبتنی بر مطالعات کاربردی بالینی و پژوهش‌های دقیق انجام شده روی توجه‌آگاهی به شیوه‌ای باز و روان، نگارش شده است. این کتاب، یک راهنمای کاربردی برای کسانی است که با اضطراب- به‌خصوص اضطراب اجتماعی و کمروبی- دست‌به‌گیرانند و خواهان رهایی از آن هستند. بنابراین با مطالعه این کتاب می‌توانند آرامش درونی و اعتمادبه‌نفس لازم در موقعیت‌های بین فردی را به دست آورند و از این به بعد با آرامش زندگی کنند. باید به نویسندگان این کتاب، تبریک گفت به‌خاطر اینکه مزایای اثبات‌شده مطالعات توجه‌آگاهی را به زندگی ما وارد کرده‌اند. بنابراین قطعاً افراد زیادی از مزایای اثبات‌شده یافته‌های علمی و پیشنهادات کاربردی این کتاب، بهره‌مند خواهند شد.»

- دکتر دانیل ج. سیگل، مدیر اجرایی مؤسسه دید ذهن، استاد بالینی  
دانشکده پزشکی دانشگاه UCLA و نویسنده کتاب «دید ذهن، راهنمای  
جیبی زیست‌شناسی عصبی بین فردی و مغز آگاه»

«این کتاب، شیوه‌های بسیار مفیدی را برای مقابله با یکی از رایج‌ترین مشکلات روان‌شناختی مزمن و ناتوان‌کننده، ارائه کرده است. نویسندگان این کتاب از ما می‌خواهند به جای تلاش برای مدیریت یا رهایی از شر اضطراب اجتماعی، نوع نگاه‌مان به این مشکل را عوض کنیم و با نگرشی باز و پذیرا به آن بنگریم، آنها به ما می‌آموزند که چگونه یک نفر می‌تواند به‌رغم وجود تردید و هراس‌های اجتماعی، به سمت یک زندگی بامعنا و هدف‌دار حرکت کند. قطعاً به‌خاطر بینش‌های ارائه شده در این کتاب کار، افراد زیادی از مطالعه آن سود خواهند برد.»

- دکتر تاد کاشدان، استادیار روان‌شناسی دانشگاه جورج میسون و نویسنده  
کتاب «کنجکاو؟ کشف عناصر تشکیل‌دهنده یک زندگی رضایت‌بخش»

«نویسندگان این کتاب، تجربه و تخصص خود را به کار گرفته‌اند و مراحل را برای مقابله با اضطراب اجتماعی و کمروبی در موقعیت‌های مختلف، طراحی کرده‌اند که به خوبی در مورد آنها فکر شده است. تکنیک‌های درمانی خاص رویکرد درمانی مبتنی بر پذیرش و تعهد و توجه‌آگاهی با مهارت کامل، به تمرین‌های عملی تبدیل شده‌اند؛ در نتیجه، خواننده کتاب، به تدریج و گام‌به‌گام در مسیری حرکت می‌کند که در نهایت، می‌تواند به اضطرابش با شیوه‌ای جدید بنگرد.»

- دکتر ریچارد پ. سویسون، استاد ممتاز بازنشسته دانشکده پزشکی  
مایکل ج. د. گروت دانشگاه مک‌مستر و نویسنده کتاب کار کمروبی و  
اضطراب اجتماعی»

قطعاً این کتاب، بدون حمایت و عشق بی‌دریغ همسر من میچ، خواهر دوست داشتنی‌ام دان و دوستان عزیزم هاریت، تام، گایل و ترزا، هیچ‌گاه نگارش نمی‌شد. همچنین باید از سایر دوستان و اعضای خانواده‌ام که هیچ‌گاه به‌خاطر این که شغل عالی خود را رها کردم و دو سال از عمرم را صرف تحقیق و نگارش این کتاب کردم، بر من خُرده نگرفتند و کسانی که در این مدت صبر کردند تا بتوانم مجدداً اوقات بارزشم را با آنها سپری کنم، بسیار تشکر کنم. می‌خواهم از جان کابات - زین و ساکی سانتورلی، که در طول یک دوره فوق‌العاده آموزشی هفت‌روزه کاهش استرس مبتنی بر توجه‌آگاهی (MBSR) در مؤسسه اُمگا، شهر راینک نیویورک در ژوئن ۱۹۹۸ توجه‌آگاهی را به من معرفی کردند تشکر کنم. همچنین باید از آموزش‌های خردمندانه جان کابات - زین، مارک تیزدل و کریستینا فلدمن به‌خاطر یک دوره‌ی سه‌روزه‌ی مراقبه که در مرکز مراقبه‌ی اسپریت راک در شهر وودکر کالیفرنیا در دسامبر سال ۲۰۰۹ برگزار شد، تشکر کنم. از مربی فوق‌العاده عالی یوگای خودم آقای مار جین اُلسون به‌خاطر آموزش‌هایی که در زمینه‌ی انعطاف‌پذیری و مراقبه در طول ۱۳ سال گذشته به‌خصوص دو سال آخر که به‌شدت به آنها نیاز داشتم به من داد سپاسگزارم. همچنین از آقای برایان موری به‌خاطر کلاس‌های فوق‌العاده‌اش در زمینه‌ی «تنظیم حالت (پوزیشن) بدن از طریق کشش و تقویت» که به من کمک کرد بتوانم وضعیت بدنم را پس از ساعت‌ها کار با صفحه‌کلید در حالت خمیده، مجدداً تنظیم کنم تقدیر و تشکر می‌کنم. از دوستان و همکارانم در انجمن علوم رفتاری بافتاری اُنتاریو به‌خاطر حمایت بی‌دریغ‌شان از هدف ارزشمند من یعنی نگارش این کتاب، بسیار ممنون و سپاسگزارم. در آخر باید به‌طور ویژه از بیمارانم که همواره با اینکه با مسائل و مشکلات خاص خودشان دست‌وپنجه نرم می‌کردند مرا مورد تشویق قرار می‌دادند و از نوشته‌هایم حمایت می‌کردند نیز تشکر کنم. از اینکه متعهدانه به دنبال ارزش‌های واقعی زندگی‌تان هستید خوشحالم.

#### - ژان

در طول نگارش این کتاب، خداوند یک جفت پسر به من عطا کرد، الکس و اندریو. همراه با خواهر دو ساله‌شان، آبی، آنها الهام‌بخش من در تمرکز بیش‌تر بر آنچه می‌نوشتم بودند. باید از همسر من میچ، به‌خاطر تمام حمایت‌هایش تشکر کنم. با وجود داشتن سه فرزند زیر سه سال، همسر من همواره از من و حرفه‌ام، به‌طور جدی حمایت کرده است. همچنین باید از پدر و مادرم، ریستو و لوبا و برادرم بابی برای همه‌ی کمک‌ها و حمایت‌های بی‌دریغ‌شان، قدردانی کنم. به‌طور ویژه از زمان‌هایی که آنها با نوه‌ها و خواهرزاده‌هایشان صرف کردند تا من بتوانم روی نگارش این کتاب، تمرکز کنم سپاسگزارم.

#### - نانسی





بخش اول

**اصول اساسی**



# فصل اول

## تعریف اضطراب اجتماعی و کمرویی

امیلی، زن ۳۰ ساله کارمندی است که از وقتی به یاد می‌آورد همواره با کمرویی، دست‌به‌گریبان بوده است. او در حضور اکثر افراد، به‌خصوص غریبه‌ها، احساس اضطراب و تنش می‌کند و نگران است مبادا چیز جالبی برای گفتن نداشته باشد به همین خاطر، نگران است دیگران فکر کنند آدم کسل‌کننده‌ای است. اغلب اوقات، خود را درگیر انجام سرگرمی‌های فردی کرده و سعی می‌کند خود را به کار مشغول کند. اخیراً به شدت احساس تنهایی کرده و متوجه شده است که واقعاً می‌خواهد با دیگران، بیشتر ارتباط برقرار کند یعنی دوستان بیشتری داشته باشد و بتواند ارتباط بهتری با همسایه‌ها و همکارانش برقرار کند. امیلی تلاش کرده است با شرکت در کلاس‌های هنری و عکاسی، با افراد جدیدی آشنا شود اما فکر معرفی خودش در کلاسی که همه حاضرانش غریبه هستند، او را آزار می‌دهد. نگران است نکند افراد، بعد از شنیدن صدای لرزانش فکر کنند وی انسانی ضعیف یا غیرعادی است. او دوست دارد به عضویت یک باشگاه ورزشی درآید اما می‌ترسد لرزش دستانش به قدری مشهود باشد که دیگران از او بپرسند آیا مشکلی دارد، و در این صورت، احساس تنهایی و شرمساری کند. او ترجیح می‌دهد هیچ‌یک از این فعالیت‌ها را انجام ندهد. امیلی، بسیار ناامید است و از شیوه زندگی فعلی‌اش راضی نیست و نمی‌داند چگونه می‌تواند اوضاع را بهتر کند.

جک، اخیراً به سمت مدیریت شرکت درآمده است، او به‌خاطر اینکه می‌ترسید در جمع صحبت کند و البته این کار، لازمه سمت جدید وی می‌باشد، به شدت از پذیرش این مسئولیت، اکراه داشت.

جک از نظر برقراری ارتباط اجتماعی با دیگران چندان مشکلی ندارد اما صحبت در جمع، برایش بسیار سخت و طاقت‌فرسا است، سابقه این ترس، به زمانی برمی‌گردد که وی دانش‌آموز کلاس هفتم بود و موقع سخنرانی در کلاس، بسیار بد عمل کرد. او به‌خاطر می‌آورد که بعد از بیان اولین خط از صحبت‌هایش احساس کرد که مغزش پوچ شده، ضربان قلبش به شدت افزایش یافته بود و احساس سرگیجه می‌کرد. به معلمش گفت که حالش خوب نیست و معلم او را به پزشک مدرسه ارجاع داد. او مطمئن بود توانسته است هنگام ترک کلاس ببیند همکلاسی‌هایش به او می‌خندند و او را مسخره می‌کنند. از آن زمان به بعد، دائماً نگران است نکند مجدداً دچار اضطراب شود و اوضاع را به هم بریزد؛ بنابراین از صحبت کردن در جمع، به هر قیمتی که شده اجتناب می‌کند. او از اینکه در مراسم عروسی برادرش به میهمانان خوش‌آمد بگوید اجتناب کرد و در مراسم ازدواج خودش نیز هر جا لازم بود صحبت کند تنها همسرش به ایراد سخن می‌پرداخت و درنهایت هم، شغلی را انتخاب کرد که نیازمند صحبت کردن در جمع و شرکت در ملاقات‌های کاری نباشد.

او می‌خواهد از پست شغلی جدیدش استعفا دهد اما خجالت می‌کشد با رئیس‌اش در مورد اضطرابی که گریبان‌گیرش شده صحبت کند. در حال حاضر، جک در سمت جدیدش باید جلسات هفتگی را اداره کند و برای مدیران ارشد شرکت و نیز مشتریان، برنامه‌های شرکت را ارائه دهد. هر موقع، در مورد این مسئولیت‌های جدید، فکر می‌کند ذهنش به شدت آشفتگی می‌شود، این تفکرات آشفته‌ساز عبارت‌اند از: ذهنم موقع صحبت، از همه‌چیز، تهی خواهد شد، ضربان قلبم افزایش پیدا خواهد کرد و نخواهم توانست صحبت کنم، در نتیجه، همه همکارانم متوجه خواهند شد که اضطراب دارم و ممکن است فکر کنند مشکلی دارم. به نظر می‌رسید این نگرانی‌ها، تمام شدنی نیستند. در حال حاضر، همه همکاران جک به او احترام می‌گذارند و او از این می‌ترسد که نکند، همه‌چیز به هم بریزد: آنها متوجه خواهند شد که او صلاحیت و کفایت لازم برای انجام شغل جدیدش را ندارد. جک نمی‌داند با این نقش جدید چگونه کنار بیاید.

داستان زندگی امیلی و جک، داستان زندگی افرادی است که اضطراب اجتماعی و کمروبی را تجربه می‌کنند، مشکلاتی که در ادامه تعریف خواهند شد.

### کمروبی و اضطراب اجتماعی

کمروبی به وضعیتی اشاره دارد که فرد، هنگام تعامل با دیگران به‌خصوص غریبه‌ها، احساس اضطراب، عصبی بودن و خجالت‌زدگی می‌کند. اضطراب اجتماعی، اصطلاح گسترده‌تری است که کمروبی را نیز در برمی‌گیرد. همچنین فرد مبتلا به اضطراب اجتماعی، هنگامی که در معرض دید دیگران قرار می‌گیرد

(برای مثال، هنگام غذا خوردن) یا هنگام انجام کاری در حضور دیگران (برای مثال، ارائه یک سخنرانی) احساس ترس می‌کند. تعامل با دیگران، قرار گرفتن در معرض دید آنها و انجام کاری مقابل دیگران، سه نوع موقعیت اجتماعی هستند که برای افراد مبتلا به اضطراب اجتماعی، دردسر ساز می‌شوند. افراد کمرو و مبتلا به اضطراب اجتماعی، در موقعیت‌هایی که به آنها اشاره شد احساس عصبی بودن و اضطراب شدید می‌کنند. این احساسات، به‌خاطر آنچه ممکن است اتفاق بیفتد و نیز به‌خاطر ترس از پیامدهای حضور در این موقعیت‌ها ایجاد می‌شوند، به‌خصوص اینکه آنها می‌ترسند مبادا حرفی بزنند یا عملی انجام دهند (مانند فراموش کردن ادامه صحبت‌هایشان یا ناتوانی در پُرکردن لیوان آب برای دیگران) که باعث شرمساری‌شان شود. آنها نشانه‌های اضطراب (نشانه‌هایی مثل سرخ شدن، عرق کردن و لرزش اندام) را از خود نشان می‌دهند، آنها همچنین فکر می‌کنند توسط دیگران، مورد قضاوت و انتقاد قرار می‌گیرند و دیگران با حساسیت زیادی آنها را زیر نظر دارند (برای مثال، فکر می‌کنند دیگران برچسب‌هایی از قبیل دست‌وپا چلفتی، بی‌کفایت، ضعیف و... را به آنها می‌زنند). دیدیم منشأ کمروبی در امیلی ناشی از این موضوع بود که وی فکر می‌کرد ممکن است دیگران او را به عنوان آدمی کسل‌کننده، ضعیف و یا غیرعادی در نظر بگیرند. جک نیز دائماً نگران است که مبادا به‌خاطر اضطرابش هنگام ارائه سخنرانی، خراب‌کاری کند و در نتیجه، دیگران در مورد او چنین قضاوت کنند که او لیاقت این پست مدیریتی جدید را ندارد. جزئیات خاص پیامدهای ترسناک اضطراب اجتماعی از شخصی به شخص دیگر بسیار فرق می‌کند، اما با این حال، به قول معروف «همه جاده‌ها به روم ختم می‌شوند» و می‌توان گفت که خلاصه همه ترس‌های اجتماعی این است که نکند فرد در چشم دیگران، حقیر جلوه کند.

شدت کمروبی و اضطراب اجتماعی و دامنه موقعیت‌های ترسناک اجتماعی نیز از شخصی به شخص دیگر بسیار متفاوت است. برخی افراد در حضور غریبه‌ها، کمی احساس خجالت و کمروبی می‌کنند درحالی‌که برخی دیگر، در حضور همه افرادی که با آنها مواجه می‌شوند به شدت، احساس کمروبی و خجالت‌زدگی می‌کنند. برخی از افراد، تنها در یک موقعیت اجتماعی (مانند صحبت در حضور جمع) دچار احساس اضطراب می‌شوند، درحالی‌که ممکن است فرد دیگری، در همه موقعیت‌های اجتماعی، چنین احساسی پیدا کند. موقعی که ترس‌های اجتماعی، روند زندگی شما را واقعاً مختل می‌کنند، می‌توانیم بگوییم شما به نوعی اختلال روان‌شناختی به نام اختلال اضطراب اجتماعی مبتلا شده‌اید.

### اختلال اضطراب اجتماعی

اختلال اضطراب اجتماعی که با نام هراس اجتماعی نیز شناخته می‌شود، اصطلاحی است که توسط محققین و درمانگران مورد استفاده قرار می‌گیرد. پنج ملاک تشخیصی این اختلال که از چهارمین

نسخه تجدیدنظرشده راهنمای آماری و تشخیصی اختلالات روانی (DSM-IV-TR) اقتباس شده است (انجمن روان‌پزشکی آمریکا، ۲۰۰۴، ص. ۴۵۶) در ادامه بیان می‌شود. (برخی از اصطلاحات مرتبط با ویژگی‌های تشخیصی این اختلال در کودکان، حذف شده است).

### ملاک‌های DSM-IV-TR برای تشخیص اختلال اضطراب اجتماعی

- ترس بارز و دائم فرد از یک یا چند موقعیت اجتماعی یا عملکردی که در آنها فرد با افرادی غریبه مواجه می‌شود یا احتمال دارد در آن موقعیت‌ها مورد کنجکاوی دیگران قرار گیرد. فرد می‌ترسد در مقابل دیگران به نحوی عمل کند (نشانه‌های اضطراب را نشان دهد) که تحقیرآمیز و خجالت‌آور باشد...
- قرار گرفتن در موقعیت اجتماعی ترسناک، تقریباً همیشه اضطراب را برای فرد به دنبال دارد که ممکن است خودش را در قالب یک حمله هراس نشان دهد.... (در قسمت بعدی به این موضوع اشاره خواهیم کرد).
- فرد می‌داند که ترسش بیش از حد و غیرمنطقی است....
- فرد از حضور در موقعیت‌های اجتماعی ترسناک یا عملکردی، اجتناب می‌کند یا اینکه حضورش در این موقعیت‌ها با ترس و اضطراب شدید همراه است.
- اجتناب، پیش‌بینی اضطراب و ناراحتی از حضور در موقعیت‌های اجتماعی و عملکردی، پریشانی قابل ملاحظه‌ای در فعالیت‌های روزمره فرد، عملکرد شغلی (یا تحصیلی)، ارتباطات و فعالیت‌های اجتماعی‌اش، به وجود آورده است، همچنین خود فرد به‌خاطر داشتن این اختلال، ناراحتی بارزی را تجربه می‌کند.

در ملاک شماره دو، عنوان شد که ممکن است علائم اضطرابی، خودش را به شکل یک «حمله هراس» نشان دهد، در این قسمت، این موضوع را توضیح خواهیم داد.

#### حمله هراس

حمله هراس، دوره‌ای از تجربه اضطراب شدید است که به سرعت ایجاد می‌شود و شامل حداقل، چهار مورد از نشانه‌های زیر که از DSM-IV-TR اقتباس شده است (انجمن روان‌پزشکی آمریکا، ۲۰۰۴، ص. ۴۳۲) می‌باشد:

- تپش قلب، افزایش تعداد ضربان‌های قلب

- تعریق
- لرزش اندام
- احساس تنگی یا بند آمدن نفس
- احساس خفگی
- احساس درد یا ناراحتی در قفسه سینه
- احساس درد یا ناراحتی در ناحیه شکم
- احساس سرگیجه، عدم تعادل، سبکی سر و ضعف و بی حالی
- مسخ واقعیت، ازهم گسستگی شخصیت
- ترس از دیوانه شدن یا از دست دادن کنترل
- پاراستزی (احساس کرختی و مورمور شدن بدن)
- احساس سردی یا داغی بدن

متخصصان بر این باورند که حملات هراس، بخشی از سیستم دفاعی بیولوژیکی بدن هستند که در انسان‌ها و سایر گونه‌ها برای پاسخ به انواع خطرانی (برای مثال، حمله شیرها، مارهای سمی، اعضای قبیله دشمن و...) که نیازمند پاسخ‌های فوری، مانند مبارزه، فرار یا بی‌حرکت ماندن هستند، ایجاد شده‌اند. این سیستم، ضربان قلب (و به تبع آن، میزان تنفس) را افزایش می‌دهد تا بتواند به عضلات بدن، خون‌رسانی کند و اکسیژن لازم را برای فعالیت آنها فراهم کند، همچنین عضلات را برای انجام اعمال لازم، منقبض می‌کند، میزان تعریق بدن را افزایش می‌دهد تا بدن، خنک شود (و اگر دست دشمن به او برسد بدنش لیز باشد تا نتواند او را بگیرد) و نیز کارهای دیگری به منظور آماده‌سازی بدن برای مواجهه با خطر، انجام می‌دهد. وقتی افراد مبتلا به اضطراب اجتماعی، در معرض یک «خطر اجتماعی» بالقوه، قرار می‌گیرند - وقتی یک پیامد ترسناک مانند احساس خجالت، قریب‌الوقوع به نظر می‌رسد - بدن آنها دقیقاً مانند موقعی که یک شیر را دیده‌اند، واکنش نشان می‌دهد، دقیقاً مانند آنچه جک در هنگام سخنرانی در پایه هفتم تحصیلی از خود نشان داد. ژان (یکی از نویسندگان کتاب) تعدادی حمله هراس را برای سال‌ها تجربه کرده بود، همه آنها موقعی رخ می‌دادند که او آمادگی سخنرانی در جمع را نداشت اما از وی خواسته می‌شد در گروه، صحبت کند. هنگام غافل‌گیری در

چنین شرایطی، ضربان قلبش به شدت افزایش می‌یافت گویی قلبش می‌خواست از سینه خارج شود، احساس می‌کرد که ذهنش خالی خالی است و تصویری نامطلوب از خودش در ذهنش نقش می‌بست. دهانش بازمانده و حرفی برای گفتن ندارد یا اینکه دارد به صورت دست‌وپا شکسته صحبت می‌کند. افرادی که به اضطراب اجتماعی مبتلا می‌شوند نشانه‌های جسمانی اضطراب کمتری را تجربه می‌کنند و ضمناً نشانه‌های آنها از شدت کمتری - در مقایسه با مبتلایان به حملات هراس - برخوردار است، درحالی‌که مردم عادی، چنین نشانه‌هایی را تجربه نمی‌کنند.

صرف نظر از اینکه شما یک نشانه جسمانی یا هر ده نشانه را تجربه می‌کنید، از یک موقعیت اجتماعی، هراس دارید یا چندین موقعیت، همه ملاک‌های تشخیصی اختلال اضطراب اجتماعی را دارید یا برخی از آنها را، راهبردهای مورد بحث در این کتاب، برای کمک به شما سودمند خواهد بود. اکنون، بعد از آنکه با برخی از اصطلاحات، آشنا شدید اجازه دهید تا به انواع موقعیت‌های اجتماعی که باعث اضطراب‌تان می‌شود نگاهی بیندازیم.

### موقعیت‌هایی که منجر به بروز اضطراب اجتماعی می‌شوند

همان‌طور که قبلاً در این فصل، مشاهده کردید، ترس از موقعیت‌های اجتماعی به چند زیرمجموعه تقسیم می‌شود که عبارت‌اند از: ترس از تعامل با دیگران، قرار گرفتن در معرض دید دیگران و انجام عملی در حضور دیگران. دقت کنید که این طبقه‌ها با هم همپوشی نیز دارند و بنابراین ممکن است برخی از موقعیت‌های اجتماعی، در بیش از یک گروه جای بگیرند.

### موقعیت‌هایی که مستلزم تعامل با دیگران است

موقعیت‌هایی که نیازمند تعامل اجتماعی یا گفتگو با دیگران است، معمولاً در طول روز برای ما اتفاق می‌افتد: در خانه، مدرسه، محل کار، گردهمایی‌های اجتماعی و مکان‌های عمومی. گفتگو با همکاران، سفارش یک قهوه در کافی‌شاپ، پرسیدن یک آدرس و شرکت در یک مهمانی، همه مثال‌هایی از موقعیت‌هایی هستند که نیازمند تعامل اجتماعی است. ممکن است به این نکته پی برده باشید که میزان کمروبی شما بستگی به این دارد که هنگام گفتگو، طرف مقابل‌تان چه کسی باشد، نقش شما در مکالمه چه باشد و موارد خاص دیگری که هنگام تعامل یا گفتگو با دیگران مطرح می‌شود. یک راه برای شناسایی ویژگی‌های موقعیت‌هایی که مستلزم تعامل اجتماعی هستند این است که به دو سؤال زیر پاسخ دهید و سپس آنها را جمع‌بندی کنید:



۱- هنگامی که در طول یک مکالمه، دچار اضطراب می‌شوید، دارید با چه کسی صحبت می‌کنید؟ (طرف مقابل تان کیست؟) هر کدام از موارد زیر را که برای شما مصداق دارد علامت بزنید:

- غریبه‌ها .....
- همسایه‌ها .....
- اقوام .....
- دوستان .....
- اعضای خانواده .....
- همکاران .....
- همسر یا نامزد .....
- مراجع قدرت (برای مثال، رئیس، استاد، پزشک، افسر پلیس و...) .....
- فروشنده .....
- یک نفر .....
- گروهی از مردم .....
- سایر موارد .....

۲- هنگامی که دچار اضطراب می‌شوید، نقش شما در گفتگو چیست؟ (هنگام گفتگو مشغول انجام چه کاری هستید؟) هر کدام از موارد زیر را که برای شما مصداق دارد علامت بزنید:

- در یک گفتگوی کوتاه، مشارکت دارید .....
- آغازگر گفتگو هستید .....
- گفتگو را هدایت می‌کنید .....
- به گفتگو پایان می‌دهید .....
- در مورد خودتان، اطلاعاتی به دیگران می‌دهید .....
- نظر یا مخالفت خود را بیان می‌کنید .....