

بسم الله الرحمن الرحيم

يَا مَنْ لَا يَخْفَىٰ عَلَيْهِ ذَرَّةٌ فِي الْعَالَمِينَ

اخلاق پوک

قطب‌نمای مسیر اخلاق و تربیت

راهنمای رهایی از اضطراب اجتماعی



سرشناسه: امیری، حسین، ۱۳۶۱-
عنوان و نام پدیدآور: آرام در میان دیده‌ها؛ راهنمای رهایی از اضطراب اجتماعی/ حسین امیری با همکاری بهاره درویشی.
مشخصات نشر: قم: مؤسسه فرهنگی هنری اخلاق و تربیت نبوی قم، انتشارات اخلاق و تربیت، ۱۴۰۳.
مشخصات ظاهری: ۱۰۴ص.
شابک: ۴ - ۰ - ۹۱۷۷۲ - ۶۲۲ - ۹۷۸
وضعیت فهرست نویسی: فیا
یادداشت: کتابنامه.
عنوان دیگر: راهنمای رهایی از اضطراب اجتماعی
موضوع: جمع‌هراسی
Social phobia
جمع‌هراسی- درمان
Social phobia- Treatment
جمع‌هراسی - جنبه‌های مذهبی - اسلام
Social phobia - Religious aspects - Islam
شناسه افزوده: درویشی، بهاره، ۱۳۶۵-
رده‌بندی کنگره: RC۵۵۵۲
رده‌بندی دیویی: ۶۱۶/۸۵۲۲۵
شماره کتابشناسی ملی: ۹۶۷۲۵۱۵

آرام در میان دیده‌ها؛ راهنمای رهایی از اضطراب اجتماعی
نویسنده: حسین امیری با همکاری بهاره درویشی
ناشر: انتشارات اخلاق و تربیت
شابک: ۴ - ۰ - ۹۱۷۷۲ - ۶۲۲ - ۹۷۸
نوبت چاپ: اول، ۱۴۰۳
شمارگان: ۵۰۰ نسخه
صفحه‌آرا: ابراهیم همایی
همه حقوق برای ناشر محفوظ است.
شماره مسلسل انتشار: ۳۵
شماره مسلسل چاپ اول: ۲۷
آدرس: قم، بلوار شهید صدوقی، خیابان شهید
شهپازی، پلاک ۱۳
تلفن: ۷۷۲۷ ۱۱۸ ۰۹۹۴ ** ۰۲۵-۳۲۹۳۹۲۵۹



طراح جلد: سیدمحمدباقر داودی
شورای کارشناسی: عماد رحیمی، مرتضی عزیزی
و مسعود قاسم‌نژاد
مرکز اصلی پخش:
قم، خ شهدا (مصفائییه)، کوچه ۳۷، پ ۱۶، مرکز
مشاوره اسلامی سماح حوزه‌های علمیه
تلفن مرکز پخش:
۰۹۹۳۲۱۰۵۸۳۵

WWW.SAMAH.IR

مرکز مشاوره اسلامی سماح حوزه‌های علمیه

آماده همکاری و عقد قرارداد با مجموعه‌های علمی و فرهنگی جهت تولید محتوا در قالب کتاب، جزوه، پروشور، فلش کارت، بسته‌های آموزشی فرهنگی و... در موضوعات متنوع، از قبیل: خانواده، ازدواج، کودک، نوجوان و جوان، مهارت‌های زندگی، سبک زندگی، آسیب‌ها و درمان‌های روان‌شناختی و...
PAJOOHESH@SAMAH.IR
PAJOOHESH_SAMAH
۰۹۹۳۲۱۰۵۸۳۵ (پیتا، پیامک، ایتا)



www.Akhlaqbook.ir

آرام در میان دیده‌ها!

راهنمای رهایی از اضطراب اجتماعی

تابستان ۱۴۰۳

حسین امیری - بهاره درویشی

تقديم به:

محضر مولا اميرالمؤمنين علي عليه السلام و همسرشان حضرت زهراى
مرضيه عليها السلام

فهرست مطالب

پیش‌گفتار.....	۹
مقدمه.....	۱۱
اضطراب اجتماعی و نشانه‌های آن.....	۱۵
عوامل اضطراب اجتماعی.....	۱۹
الف) عوامل زمینه‌ساز.....	۱۹
۱) عوامل زیستی.....	۱۹
۲) عوامل تربیتی مؤثر در شکل‌گیری اضطراب اجتماعی.....	۲۰
ب) عوامل آشکارساز و تداوم‌بخش.....	۲۶
۱) عوامل شناختی و رفتاری.....	۲۶
الگوی اضطراب اجتماعی.....	۲۹
الف) استانداردهای اجتماعی بالا.....	۳۱



- ب) هراس اجتماعی ۳۲
- ج) توجه معطوف به خود ۳۲
- د) ادراک منفی از خویشتن ۳۳
- هـ) برآورد بیش از حد هزینه‌ها و احتمالات ۳۴
- و) ادراک کنترل هیجانی پایین ۳۵
- ز) مهارت‌های اجتماعی ادراک شده پایین ۳۶
- ح) اجتناب ۳۶
- ط) نشخوار ذهنی پس از واقعه ۳۸

هشت گام تا مدیریت اضطراب اجتماعی ۴۱

- گام اول: شناسایی و اصلاح استانداردها و معیارهای بالای اجتماعی ۴۱
- گام دوم: اصلاح توجه معطوف به خود ۴۵
- گام سوم: ادراک منفی از خویشتن ۴۷
- گام چهارم: اصلاح پیش‌بینی‌های منفی در مورد احتمالات و هزینه‌ها ۵۰
- گام پنجم: اصلاح ادراک کنترل هیجانی پایین ۵۴
- گام ششم: اصلاح احساس ضعف مهارت اجتماعی ۵۹
- گام هفتم: مواجهه با موقعیت‌های اضطرابی ۷۲
- گام هشتم: مدیریت نشخوار ذهنی ۷۵

چند نکته معنوی ۸۳

- الف) توجه معطوف به خدا ۸۳
- ب) جستجوی عزت نزد خدا ۸۴



۸۶ (ج) پذیرش ناقص بودن انسان

۸۶ (د) توکل بر خدا

۸۷ (هـ) دعا

۸۸ (و) توسل به معصومین علیهم‌السلام

۸۹ سخن پایانی

۸۹ (الف) به تناسب شرایط خود گام‌ها را طی کنید

۹۰ (ب) ناامیدی را دور کنید

۹۱ فهرست منابع

۹۷ پیوست‌ها

پیش‌گفتار

آموزه‌های اسلامی فرصت زندگی خوب و متعالی را برای انسان‌ها ایجاد کرده است. در طول تاریخ، اسلام شناسان بسیاری در راه تبیین آموزه‌های اسلامی، متناسب با نیازهای جامعه تلاش کردند. با این وجود انقلاب اسلامی، فرصت ویژه‌ای را در اختیار دانشمندان علوم اسلامی قرار داد تا آموزه‌های ناب را از دریای معارف قرآن و اهل بیت علیهم‌السلام استخراج کنند و در اختیار جامعه علمی و عموم مردم قرار دهند.

مرکز مشاوره اسلامی سماح حوزه‌های علمیه، با اتخاذ رویکردی اسلامی بر آن شده است، پژوهش‌های علمی و کاربردی ارزشمندی را با تمرکز بر توسعه و ترویج اخلاق، روان‌شناسی و مشاوره انجام دهد. بهره‌مندی از ظرفیت علمی پژوهشگران اسلامی و مراکز علمی مرتبط از سیاست‌های مسلم در این مسیر بوده و مرکز مشاوره اسلامی سماح توانسته بر این اساس، آثاری را تدوین و منتشر نماید.

کتاب پیش رو، نمونه‌ای از این آثار است که با تلاش پژوهشگر

ارجمند جناب آقای حسین امیری و همکاری سرکار خانم بهاره درویشی
نگارش یافته و با همکاری انتشارات وزین اخلاق و تربیت به زیور طبع
آراسته گشته است.

در این کتاب، ضمن دستیابی به اطلاعات متنوع و گسترده در مورد
اضطراب اجتماعی، مواجهه‌های روان‌شناختی و اسلامی با این پدیده را
خواهید آموخت. همچنین گام‌های درمانی با اسلوب و بیان نسبتاً روان
و در عین حال علمی طراحی شده، به‌گونه‌ای که مخاطب عمومی و
متخصص بتواند از آن استفاده کند.

معاونت پژوهش مرکز مشاوره اسلامی سماح حوزه‌های علمیه، توفیق
روزافزون پژوهشگران محترم این اثر را از خداوند متعال خواستار است.

قم مقدس
معاونت پژوهش مرکز مشاوره اسلامی سماح
حوزه‌های علمیه



مقدمه

صدرا دانشجوی ۲۰ ساله است و در رشته دبیری تحصیل می‌کند. مشکلی زندگی صدرا را مختل کرده بود. وقتی از خودش پیرسی مسئله تو چیست؟ می‌گوید خیلی کم‌رو هستم. اگر قرار باشد در کلاس درس سؤالی بپرسند، قلبم به تپش می‌افتد، نفسم به سختی درمی‌آید، بدنم داغ می‌شود، سرم گیج می‌رود، صدایم می‌گیرد، عرق می‌کنم و گلویم خشک می‌شود. در نتیجه بسیاری از اوقات که سؤالی برایم پیش می‌آید نمی‌توانم آن را از استاد بپرسم. اگر استاد نیز از من سؤالی کند همین دردمر مجدداً تکرار می‌شود. وقتی قرار است دانشجویان در کلاس کنفرانس بدهند، به بهانه‌های مختلف طفره می‌روم و در نهایت هم نمره کنفرانس را از دست می‌دهم. اگر دقایقی دیر به کلاس برسم، در زدن، اجازه گرفتن و عبور از جلوی کلاس برای نشستن، برایم کاری طاقت‌فرسا است؛ بنابراین بسیار پیش می‌آید که دقایقی دیر رسیدن باعث محروم ماندن از کلاس و غیبت خوردنم می‌شود. از همه سخت‌تر این‌که در ترم جدید باید برای کارآموزی

تدریس به مدارس بروم و به دانش‌آموزان درس بدهم و این کار برایم تقریباً غیرممکن است. همین مسئله باعث شده است که برای حل این مسئله به شما به عنوان روان‌شناس مراجعه کرده و وضعیت خود را شرح داده و از شما درخواست کمک داشته باشم.

مسئله‌ای که صدرا با آن دست‌وپنجه نرم می‌کرد، اضطراب اجتماعی نام دارد.

افرادی که مبتلا به چنین اضطرابی هستند، در موقعیت‌های اجتماعی مانند سخنرانی، کنفرانس و میهمانی دچار استرس می‌شوند. در واقع از توجه و قضاوت دیگران می‌ترسند. آنها نگران هستند که نتوانند عملکرد مناسب از خود نشان دهند و در نتیجه ممکن است شرمنده و مورد تمسخر قرار گیرند.

در مواردی ترس و اضطراب باعث می‌شود فرار را بر قرار ترجیح دهند و به بهانه‌های مختلف از حضور در مکان‌های اجتماعی و مواجهه با سایرین دوری کرده تا بتوانند از استرس‌های ناشی از آن آرام شوند و اضطراب خود را کاهش دهند؛ ولی غافل از اینکه این آرامش قبل از طوفان است. ادامه یافتن اضطراب اجتماعی موجب می‌گردد کم‌کم چرخه افکار منفی و نشخوار ذهنی آغاز گردد و خود را مورد سرزنش قرار می‌دهد که «چرا نتوانسته عملکرد اجتماعی مطلوب داشته باشم»، «چرا دیگران می‌توانند؛ ولی او نمی‌تواند» در نتیجه احساس ضعف و ناراحتی او را فرامی‌گیرد و خود را در گردبادی از افکار منفی می‌بیند.

این مسئله می‌تواند عزت‌نفس را دچار آسیب کند و افراد با وجود اینکه استعدادهای خوبی دارند، نمی‌توانند آنها را بروز داده و شکوفا کنند.

در نتیجه بسیاری از فرصت‌های مهم تحصیلی، شغلی و حتی تفریحی را از دست می‌دهند. آنها بابت تجربه‌های تلخ گذشته دچار افسوس می‌شوند و این افسوس‌ها رنجشان را بیشتر و بیشتر می‌کند.

افراد مبتلا به این اضطراب معمولاً آرزوی رهایی از این مشکل را دارند. برخی از این افراد بر اثر تکرار تجربه‌های شکست، احساس ناامیدی کرده و انگیزه چندانی برای درمان ندارند. خود را فردی ناتوان و شکست خورده قلمداد می‌کنند؛ ولی برخی دیگر مشتاقانه با توجه به مسائل و مشکلاتی که به جهت این مسئله با آن مواجهه شده‌اند، به دنبال درمان آن هستند.

در این کتاب تلاش می‌شود راهکارهایی جهت مدیریت اضطراب اجتماعی بیان شود. اگر افراد بتوانند تمام قدم‌های درمانی را با جدیت دنبال کنند، بدون شک تا حدی زیادی خواهند توانست بر این مشکل غلبه کرده و از توانمندی‌های خود لذت ببرند.

در نوشتار حاضر تلاش می‌شود چند نکته مهم رعایت شود:

۱. ضمن دستیابی به اطلاعات متنوع و گسترده در مورد اضطراب اجتماعی، مواجهه‌های معنوی و اسلامی با این پدیده را خواهید آموخت.

۲. گام‌های درمانی با اسلوب و بیان نسبتاً روان و در عین حال علمی طراحی شود؛ به‌گونه‌ای که مخاطب عمومی و متخصص بتواند استفاده کند. از نکات انگیزشی جهت تقویت اراده در هر گام استفاده شده است.



اضطراب اجتماعی و نشانه‌های آن

آیا تابه‌حال به این فکر کرده‌اید «اضطراب اجتماعی» ممکن است چه نشانه‌هایی داشته باشد؟

شاید این سؤال برای شما هم پیش آمده باشد که آیا هر کس در اجتماع شرکت نمیکند از اضطراب اجتماعی رنج می‌برد؟ یا این افراد دقیقاً از چه چیز رنج می‌برند؟ از آدم‌های اطراف یا از مشاهده و قضاوت شدن توسط آنها؟ آیا سکوت نشانه اضطراب است؟ یا چگونه می‌توان به تشخیص دقیق آن پی برد؟

در پاسخ می‌توان گفت: فرد دارای اضطراب اجتماعی هنگام فعالیت‌های اجتماعی دوست ندارد توسط دیگران مشاهده شود. در واقع می‌ترسد که رفتار و حرکاتش در موقعیت اجتماعی باعث خجالت یا شرمندگی شود، به‌عنوان مثال هنگام سخنرانی یا هنگام حضور در میهمانی نگران است به‌گونه‌ای عمل کند که آبروریزی شود.

وقتی به او پیشنهاد یک فعالیت اجتماعی (مثل انجام سخنرانی یا



شرکت در میهمانی) می‌دهند، او تلاش می‌کند چنین پیشنهادهایی را به بهانه‌های مختلف رد کند و در چنین موقعیت‌هایی شرکت نکند یا در صورت نیاز به حضور در چنین موقعیت‌هایی از درون اضطراب و رنج بالایی را تجربه خواهد کرد. چنین فردی خودش هم می‌داند که ترسش بیش از حد و غیرمنطقی است؛ ولی با این وجود ترجیح می‌دهد از موقعیت‌های اجتماعی اجتناب کند.

فرد مبتلا به این مشکل، معمولاً افکار و پیش‌بینی‌های منفی در ذهن دارد. احتمال زیاد می‌دهد که در جمع عملکردش مختل خواهد شد؛ مثلاً پیش‌بینی می‌کند که به احتمال زیاد علائم اضطراب در او آشکار خواهد شد؛ همه متوجه اضطرابش خواهند شد و در نتیجه به خاطر خراب شدن عملکرد، آبروریزی خواهد شد.

باید دانست که میزان اضطراب اجتماعی در افرادی که آن را تجربه می‌کنند به یک اندازه نیست. هر چه درجه و شدت آن بالا باشد، آسیب‌ها و رنج‌های بیشتری را برای فرد درگیر این مسئله خواهد داشت.

یکی از راه‌های تشخیص اضطراب اجتماعی در افرادی که با این علائم دست‌وپنجه نرم می‌کنند، سنجش از طریق آزمون‌ها است. آزمون‌های متعددی برای اندازه‌گیری این نوع اضطراب ساخته شده است. به عنوان مثال می‌توان آزمون SPIN را نام برد. این پرسش‌نامه اولین بار توسط کانور و همکاران (۲۰۰۰) به منظور ارزیابی هراس اجتماعی تهیه گردید.^۱ این آزمون در پیوست ۲ این کتاب آمده است. شما نیز می‌توانید از

۱. فتحی آشتیانی، علی و داستانی، محبوبه (۱۳۸۸ش)، *آزمون‌های روان‌شناختی: ارزشیابی شخصیت و سلامت روان*، ص ۳۵۷.

طریق این آزمون، میزان اضطراب خود را مورد سنجش قرار دهید. توصیه می‌کنیم در دو مرحله خود را مورد سنجش قرار دهید: مرحله اول قبل از شروع گام‌های درمانی و مرحله بعدی پس از اتمام گام‌ها و انجام تمرین‌ها. با انجام آزمون در دو مرحله می‌توانید میزان تغییر خود را بهتر ارزیابی کنید. در ضمن برای آشنایی و تشخیص بهتر این اختلال توصیه می‌کنیم به پیوست ۳ در انتهای کتاب مراجعه کنید. در این پیوست معیارهای تشخیصی و علمی بیان شده است.

