صفحه اصلی: نوشته‌ها / اضطراب / اضطراب اجتماعی / غلبه بر اضطراب اجتماعی؛ برنامه ۶ روزه‌ی عملی

غلبه بر اضطراب اجتماعی؛

برنامه 6 روزه‌ی عملی

بر اساس درمان شناختی رفتاری

تاریخ انتشار: ۱۴۰۴/۰۹/۳۰

تعداد افرادی که از این پست سود برده اند:

این برنامه ۶ روزه بر اساس روش شناختی رفتاری (CBT) برای غلبه بر اضطراب اجتماعی طراحی شده تا با تمرین‌های ساده اما هدفمند، به تو کمک کند قدم‌به‌قدم از الگوهای همیشگی ترس و اجتناب فاصله بگیری و کم‌کم تجربه‌ای متفاوت از حضور در موقعیت‌های اجتماعی داشته باشی؛ تجربه‌ای که بر پایه عمل شکل می‌گیرد، نه فقط دانستن.

این برنامه برای کسی است که می‌خواهد غلبه بر اضطراب اجتماعی را تجربه کند، نه فقط درباره‌اش بداند. هر روز زمان می‌برد، فکر می‌برد و کمی شجاعت می‌خواهد. اگر آماده ای شروع کنیم؟

آخرین آپدیت: ۳۰ آذر ۱۴۰۴

۱. **انتظاراتت از دوره غلبه بر اضطراب اجتماعی چیه؟**
۲. قبل از شروع برنامه | این را بدان تا مسیر را خراب نکنی
۳. پیش نیاز دوره ۶ روزه
۴. شروع راه غلبه بر اضطراب اجتماعی 🌿 ۶ روز تغییر
  ۱.۴. روز اول دیدن ریشه اضطراب اجتماعی در لحظه واقعی
  ۲.۴. روز دوم کار عمیق روی افکار خودکار اجتماعی
  ۳.۴. روز سوم مواجهه هدفمند برای غلبه بر اضطراب اجتماعی و خجالت
  ۴.۴. روز چهارم غلبه بر کمرویی اضطراب اجتماعی با حذف نقش بازی کردن
  ۵.۴. روز پنجم تغییر کانون توجه؛ یکی از مهم‌ترین راه های غلبه بر اضطراب اجتماعی
  ۶.۴. روز ششم جمع‌بندی، تثبیت و مسئولیت بدون سرزنش
۵. دانلود برنامه ۶ روزه غلبه بر اضطراب اجتماعی و کمرویی
۶. بعد از پایان برنامه | حالا با اضطراب اجتماعی چه کار کنی؟
۷. یک نکته مهم برای ادامه مسیر
۸. راههای غلبه بر اضطراب اجتماعی همینجا تموم نمیشه!
۹. پرسش‌های متداول دوره

انتظاراتت از دوره غلبه بر اضطراب اجتماعی چیه؟

غلبه بر اضطراب اجتماعی بیشتر از آنکه به اراده ربط داشته باشد، به صبر و تداوم نیاز دارد. قرار نیست با این تمرین‌ها اضطراب ناپدید شود، بلکه هدف این است که یاد بگیری حتی وقتی اضطراب هست، عقب‌نشینی نکنی. در طول مسیر اگر تردید یا مقاومت ذهنی را تجربه کردی، طبیعی است. فقط این چند نکته را یادت بماند:

- کامل انجام دادن مهم نیست، ادامه دادن مهم است.
- احساس ناراحتی در بعضی تمرین‌ها بخشی از روند تغییر است.
- قضاوت زودهنگام نتیجه‌ها می‌تواند روند را متوقف کند.

با همین نگاه جلو برو، بقیه مسیر خودش معنا پیدا می‌کند.

قبل از شروع برنامه | این را بدان تا مسیر را خراب نکنی

قبل از اینکه وارد برنامه ۶ روزه غلبه بر اضطراب اجتماعی شوی، لازم است چند نکته را شفاف بدانی؛ چون بسیاری از افراد نه به‌خاطر ضعف تمرین‌ها، بلکه به‌خاطر انتظارات اشتباه شکست می‌خورند.

۱. **هدف این برنامه «از بین بردن اضطراب» نیست.** اضطراب اجتماعی قرار نیست صفر شود تا زندگی شروع شود. هدف این برنامه این است که رفتار تو دیگر گروگان اضطراب نباشد.

۲. **احساس بد در مسیر، نشانه‌ی خراب شدن نیست.** اگر در بعضی تمرین‌ها اضطراب، شرم یا حتی میل به فرار بالا رفت، این یعنی دقیقاً داری روی هسته درست کار می‌کنی. درمان شناختی رفتاری از دل همین تجربه‌ها اثر می‌گذارد، نه از راحتی.

۳. **این برنامه جایگزین شخصیت تو نمی‌شود.** اگر کمرو هستی، قرار نیست به صورت افراطی اجتماعی شوی. قرار است خودت باشی، بدون اجتناب. همین.

۴. **لازم نیست همه چیز عالی اجرا شود.** نیمه‌کاره انجام دادن تمرین‌ها بهتر از کامل انجام ندادن آن‌هاست. وسواسِ «درست انجام دادن» خودش یک رفتار ایمنی بخش است.

اگر با این پیش‌فرض‌ها جلو بروی، برنامه ۶ روزه برایت معنا پیدا می‌کند؛ نه به‌عنوان چالش، بلکه به‌عنوان تمرین رشد.

پیش نیاز دوره 6 روزه

اگر درمورد اضطراب اجتماعی هنوز اطلاعات کمی داری اول مقاله «**اختلال اضطراب اجتماعی چیست؟ + لیست علائم**» را مطالعه کن تا بتونی از این دوره ۶ روزه نهایت استفاده رو ببری.

«یادت نره تغییر یک فرآیند تدریجیه ❤️»

شروع راه غلبه بر اضطراب اجتماعی 🌿 6 روز تغییر

این برنامه ۶ روزه برای غلبه بر اضطراب اجتماعی با رویکرد شناختی رفتاری (CBT) طراحی شده تا به‌صورت فشرده و عملی، الگوهای فکری و رفتاری‌ای را هدف بگیرد که اضطراب را زنده نگه می‌دارند. هر روز روی یک بخش مشخص تمرکز دارد؛ از شناخت واکنش‌های ذهنی گرفته تا مواجهه تدریجی و اصلاح رفتارهای اجتنابی.

این دوره قرار نیست همه‌چیز را یک‌باره حل کند، اما می‌تواند نقطه شروعی واقعی برای تغییر باشد؛ تغییری که با تجربه کردن شکل می‌گیرد، نه صرفاً با دانستن.

روز اول: دیدن ریشه اضطراب اجتماعی در لحظه واقعی

هدف چیه؟

هدف امروز «درمان» نیست؛ فهم دقیق مسئله است. اضطراب اجتماعی وقتی قوی است که مبهم باشد.

تمرین تکمیلی

از خودت بپرس:

«من بیشتر از خود موقعیت می‌ترسیدم یا از قضاوت دیگران درباره خودم؟»

اینجا معمولاً ریشه اضطراب اجتماعی خودش را نشان می‌دهد.

تمرین اصلی

امروز عمداً وارد یک موقعیت اجتماعی معمولی شو (نه خیلی سخت، نه خیلی امن).بعد از آن، این‌ها را با جزئیات بنویس:

- دقیقاً کجا بودی؟
- چه کسی حضور داشت؟
- اولین فکری که آمد چه بود؟
- بدنت چه واکنشی نشان داد؟
- چه رفتاری انجام دادی یا انجام ندادی؟

روز دوم: کار عمیق روی افکار خودکار اجتماعی

افکار ناکارآمد

امروز مستقیماً می‌رویم سراغ افکار سمی اجتماعی.

تمرین تکمیلی

نسخه متعادل هر فکر را بنویس؛ نه مثبت، نه خوش‌بینانه، فقط واقع‌بینانه.

تمرین اصلی

سه فکر تکرارشونده‌ی اجتماعی‌ات را بنویس. مثلاً:

- «الان ضایع می‌شم»
- «دیگران متوجه اضطرابم می‌شن»
- «چرا فقط من استرس میگیرم»

برای هرکدام:

- شواهد موافق
- شواهد مخالف
- بدترین حالت واقعی (نه خیالی)

روز سوم: مواجهه هدفمند برای غلبه بر اضطراب اجتماعی و خجالت

عملگرایی هدفمند

امروز روز عمل است، اما با برنامه.

تمرین تکمیلی

بعد از خروج، بنویس:

چه اتفاقی افتاد؟

تمرین اصلی

یک موقعیت اجتماعی انتخاب کن که:

اضطرابش ۵ یا ۶ از ۱۰ است

چه چیزی برخلاف پیش‌بینی‌ات بود؟

معمولاً از آن فرار می‌کنی

وارد موقعیت شو و بمان. نه برای خوب بودن، نه برای تأثیر گذاشتن؛ فقط برای ماندن.

قانون:

تا زمانی که اضطراب حداقل کمی افت نکرده، خارج نشو

رفتار ایمنی بخش نداشته باش (پنهان شدن، گوشی، سکوت افراطی)

روز چهارم: غلبه بر کمرویی اضطراب اجتماعی با حذف نقش بازی کردن

کار واقعی

امروز روی خودِ اجتماعیِ واقعی کار می‌کنیم.

تمرین تکمیلی

بعدش بنویس:

آیا فاجعه‌ای رخ داد؟

واکنش دیگران واقعاً چه بود؟

این تمرین ضربه مستقیم به هسته اضطراب اجتماعی است.

تمرین اصلی

در یک تعامل اجتماعی:

- آهسته‌تر حرف بزن
- اگر مکث داشتی، اصلاح نکن
- اگر جمله‌ات کامل نبود، ادامه بده

هدف: کامل نبودن، اما حاضر بودن.

روز پنجم: تغییر کانون توجه؛ یکی از مهم‌ترین راه های غلبه بر اضطراب اجتماعی

تغییر توجه

امروز تمرکز را از «من» به «بیرون» منتقل می‌کنیم.

تمرین تکمیلی

بنویس:

شدت اضطراب نسبت به روزهای قبل چه تغییری کرد؟

چه زمانی ذهنت دوباره روی خودت قفل شد؟

تمرین اصلی

در تعامل اجتماعی، آگاهانه توجهت را بده به:

- محتوای حرف طرف مقابل
- حالت چهره
- لحن صدا

هر بار ذهنت برگشت به «خودت»، فقط توجه را برگردان.

روز ششم: جمع‌بندی، تثبیت و مسئولیت بدون سرزنش

نتیجه

امروز روز نتیجه‌گیری است، نه قضاوت.

تمرین نهایی

این جمله را کامل کن:

«من مسئول ادامه‌ی مسیر درمانم هستم، حتی اگر مقصر شروع اضطراب اجتماعی نبوده باشم.»

نه خودت را متهم کن، نه گذشته را. فقط مسیر را انتخاب کن.

تمرین اصلی

به این سؤال‌ها پاسخ بده:

۱. اضطرابم هنوز هست؟ (احتمالاً بله)
۲. اما آیا رفتارم تغییر کرده؟
۳. آیا کمتر اجتناب کردم؟

دانلود برنامه 6 روزه غلبه بر اضطراب اجتماعی و کمرویی

این برنامه رو میتونی خیلی راحت دانلود کنی تا همیشه همراه خودت داشته باشی

دانلود کامل برنامه 9 روزه

آموزش ها و مقالات مرتبط را هم ببینید!

معجزه درمان وسواس | راهنمای کامل انتخاب بهترین درمان

ریشه اضطراب اجتماعی چیست؟ یک بررسی ساده و دقیق!

بهترین راه درمان وسواس فکری بدون دارو | 4 روش

آیا اضطراب اجتماعی درمان دارد؟ تجربه یک روانشناس

بعد از پایان برنامه | حالا با اضطراب اجتماعی چه کار کنی؟

اگر این برنامه را واقعاً انجام داده باشی، احتمالاً به یکی از این نتایج رسیده‌ای:

۱. اضطراب هنوز هست، اما فلج‌کننده نیست
۲. اجتناب کمتر شده، حتی اگر کامل حذف نشده
۳. نگاهت به خودت اجتماعی‌تر و انسانی‌تر شده

اینجا سه اشتباه رایج وجود دارد که اگر مرتکبشان شوی، اثر برنامه کم‌رنگ می‌شود.

۱. **اشتباه اول: رها کردن تمرین‌ها**: CBT با تداوم زنده می‌ماند. لازم نیست هر روز همه تمرین‌ها را انجام دهی، اما مواجهه و توجه بیرونی باید در زندگی‌ات بماند.
۲. **اشتباه دوم: قضاوت خودت بعد از یک عقب‌گرد**: برگشت اضطراب به معنی شکست نیست. به معنی این است که مغز دارد الگوی قدیمی را امتحان می‌کند. تو قرار نیست بجنگی؛ فقط مسیر را دوباره انتخاب کن.
۳. **اشتباه سوم: تنها ماندن وقتی شدت اضطراب بالاست**: اگر دیدی:
    - اضطراب اجتماعی شدیدتر می‌شود
    - اجتناب دوباره غالب می‌شود
    - یا افکار خودسرزنش‌گر قوی شده‌اند

این‌جا کمک گرفتن نشانه ضعف نیست؛ نشانه تشخیص درست است.

یک نکته مهم برای ادامه مسیر

غلبه بر اضطراب اجتماعی بیشتر از آنکه «مسئله شجاعت» باشد، مسئله نظم و آگاهی است. تو با این برنامه یاد گرفتی:

- اضطراب را ببینی
- با آن بمانی
- و بدون سرزنش، مسئول مسیرت باشی

اگر بخواهی این روند را عمیق‌تر و ساختارمندتر ادامه بدهی، همراهی تخصصی می‌تواند سرعت و امنیت مسیر را بالا ببرد.در صورت تمایل، امکان رزرو وقت جلسه برای ادامه درمان شناختی رفتاری وجود دارد.

راههای غلبه بر اضطراب اجتماعی همینجا تموم نمیشه!

برای اینکه اثر تمرین‌ها در بلندمدت حفظ شود، بهتر است چند عادت ساده را کنار آن‌ها نگه داری:

- **ورزش منظم** برای کاهش تنش بدنی
- **خواب کافی و منظم** برای کنترل حساسیت اضطرابی
- **تغذیه متعادل و کاهش کافئین**
- **تمرین‌های آرام‌سازی ساده** در زمان افزایش تنش
- **حفظ ارتباط‌های حمایتی** و پرهیز از انزوا

این موارد در کنار تمرین‌های شناختی رفتاری، مسیر مقابله با اضطراب اجتماعی را پایدارتر می‌کنند.

برای رزرو سریع وقت کافی است یک پیام در واتساپ ارسال کنید

رزرو وقت جلسه

پرسش‌های متداول دوره

⌄ آیا غلبه بر اضطراب اجتماعی واقعاً امکان‌پذیر است؟

بله. غلبه بر اضطراب اجتماعی به این معناست که اضطراب دیگر رفتار و ارتباط تو را محدود نکند. با تمرین‌های شناختی رفتاری و مواجهه تدریجی، این هدف برای بسیاری از افراد دست‌یافتنی است.

غلبه بر اضطراب اجتماعی و خجالت زدگی چقدر زمان می‌برد؟

زمان مشخص و یکسانی ندارد. بعضی افراد با تمرین منظم طی چند هفته تغییر را احساس می‌کنند و برخی به زمان بیشتری نیاز دارند. تداوم تمرین عامل اصلی است.

آیا این دوره ۶ روزه برای شروع غلبه بر اضطراب اجتماعی کافی است؟

این دوره برای شروع و ایجاد تغییر اولیه طراحی شده است. برای تثبیت و پیشرفت بیشتر، ادامه تمرین‌ها یا دریافت کمک تخصصی توصیه می‌شود.

جمع‌بندی

غلبه بر اضطراب اجتماعی با خواندن اتفاق نمی‌افتد؛ با مواجهه، نوشتن، ماندن و تکرار اتفاق می‌افتد. این برنامه ۶ روزه اگر درست انجام شود، یک نقطه عطف واقعی است.

اگر دیدی در میانه راه گیر می‌کنی یا اضطراب شدیدتر از آن است که تنهایی مدیریت شود، کمک تخصصی دقیقاً همین‌جا معنا پیدا می‌کند.در صورت تمایل می‌توانی برای «**رزرو مشاوره روانشناسی**» اقدام کنی و این مسیر را حرفه‌ای‌تر ادامه بدهی.

صالح محمودی اصل

فارغ التحصیل دانشگاه شهید بهشتی متخصص در رویکرد درمان شناختی رفتاری برای انواع اختلالات

آدرس و تماس

تهران، خیابان جلال آل احمد، بعد از زیر گذر گیشا، از سمت شرق به غرب، پ ۱۵۹، طبقه سوم، واحد ۱۰

☎ ۰۹۳۸۴۹۰۳۲۸۰

۰۹۰۲۶۴۹۴۶۸۶

شنبه ها	۸:۰۰ – ۱۳:۰۰
دوشنبه و چهارشنبه	۱۴:۰۰ – ۲۲:۰۰
سه شنبه و پنج شنبه	۱۸:۰۰ – ۲۲:۰۰

بخش های وبسایت

- صفحه اصلی
- درباره من
- آموزش ها
- تست روانشناسی آنلاین

☑ رزرو وقت جلسه

ler

nm

ah

m

on

di.

ir