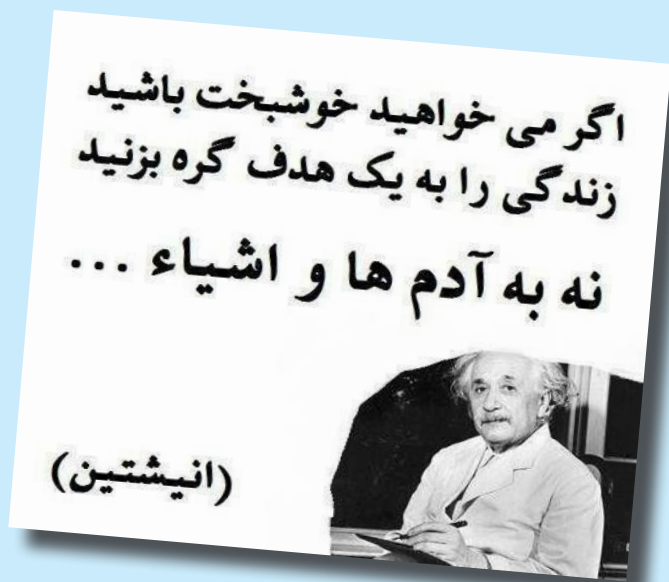
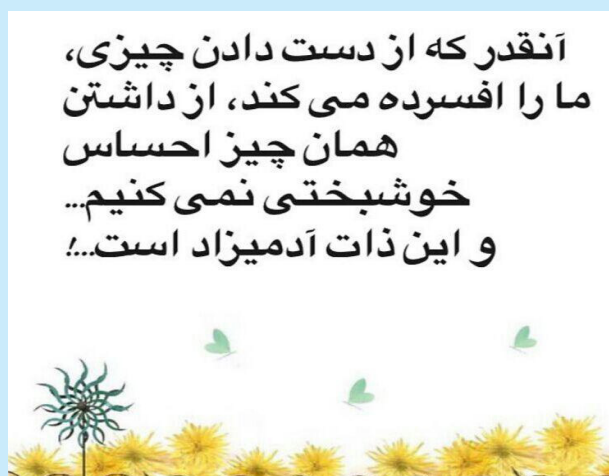




گاهنامه آرامش

مرکز مشاوره
دانشگاه صنعتی خواجه نصیرالدین طوسی



مدیر مسئول: دکتر مهران میرشمس
مدیر داخلی: لیلا شورین
سردبیر و طراح: فرشته حیدری

سامان نونهال - مجید مردی
افسانه نیکرادی - محمد حسن آسایش
آمنه روزبهانی - مریم حیدری - حسین پور



شماره ۲ - سال دوم
مرداد ۱۳۹۵

گاهنامه آرامش

مرکز مشاوره
دانشگاه صنعتی خواجه نصیرالدین طوسی



دانشگاه صنعتی خواجه نصیرالدین طوسی

با نگرانی‌های خود، قرار ملاقاتی بگذارید

نویسنده:

دکتر رابرت لیهی

مترجم:

سامان نونهال

خواهید آموخت که عملاً می‌توانید نگرانی را تا وقتی دیگر، کنار بگذارید. شما تحت کنترل نگرانی‌هایتان نیستید. چون آنها را کنار می‌گذارید، می‌توانید به زندگی خود ادامه دهید. می‌توانید در این جا و اکنون زندگی کنید.

هنگامی که نگرانی‌های خود را کنار بگذارید و تا رسیدن موعد مقرر، آنها را رها کنید (به حال خود بگذارید) - خواهید یافت که واقعاً **اضطراری** برای پاسخ‌دهی به آنها وجود نداشته است. می‌توان صبر کرد و بعداً پاسخ داد.

هنگامی که نگرانی‌های خود را در ساعت ۴ بعدازظهر بررسی کنید، خواهید یافت که مانند قبل، شما را ناراحت نمی‌کنند (عذاب نمی‌دهند). ممکن است بی‌اهمیت به نظر برسند. دفعه بعد، هشدارهایی در نظر گرفته می‌شوند که در ذهن شما به صدا درمی‌آیند و می‌گویند که باید الآن نگرانی را پیشه خود کنید.

درمانجویان، اغلب، به من می‌گویند که نمی‌توانند چنین کاری بکنند. آنان می‌گویند: «چه گونه می‌توانم آنها را کنار بگذارم؟ من کنترلی بر آنها ندارم». اما به دفعات بسیاری بیندیشید که مشغول نگرانی بودید و رویدادی (برای مثال، به صدا در آمدن زنگ تلفن) نوار نگرانی‌هایتان را قطع کرد. نگرانی‌های خود را کنار گذاشتید، اما متوجه آن نشدید.

همین الآن، این تکنیک را امتحان کنید. نگرانی را شروع کنید (خود را مشغول نگرانی کنید). سپس، آن را کنار بگذارید و تمام اشیاء مستطیل‌شکلی را که می‌بینید، توصیف کنید. جزئیاتشان را بررسی کنید. در لحظه حال بمانید و آنها را مشاهده کنید. دیدید! آنها را کنار گذاشتید و دنیا هم به آخر نرسید.

نگرانی‌های خود را بادبادکی در نظر بگیرید که به این طرف و آن طرف می‌رود، شما همچنان نخ آن را در دست گرفتید و سپس، رهایش می‌کنید.

۲ بامداد از خواب بیدار می‌شوید، نگران فردا هستید، و نمی‌توانید بخوابید. افکاری که در ذهنتان چرخ می‌زنند، می‌خواهند که همین الآن، جواب آنها را بدهید. طرف‌های ظهر، به این دلیل که شب، خوب نخوابیدید، احساس خستگی می‌کنید. در عین حال، درباره فرداشب، هفته آینده، و سرنوشت خود نگران‌اید. فرقی نمی‌کند که کجا هستید یا چه زمانی از روز است - همواره نگران‌اید. چون به فکر مزاحم خود، با افکار تکرارشونده‌ای درباره نحوه اداره این فکر - یعنی، فکر مزاحم - پاسخ می‌دهید، هرگز نگرانی را رها نمی‌کنید. با این اوصاف، چه کار می‌توانید بکنید؟

با نگرانی‌های خود، قرار ملاقاتی بگذارید

چه می‌شود اگر تصمیم بگیرید که نگرانی را تا زمان خاصی، کنار بگذارید؟ زمانی از روز را مشخص کنید - برای مثال، ۴ بعدازظهر - و در آن زمان، بنشینید و نگرانی‌های خود را به طور منظم بررسی کنید.

اگر فکر نگران‌کننده‌ای، قبل یا بعد از **زمان نگرانی** ظاهر شد، آن را یادداشت کنید، در پاکتی که برای افکاری مانند این در نظر گرفتید، بگذارید، و در زمان نگرانی، به آن مراجعه کنید.

این اقدام، چه گونه کمک خواهد کرد؟



دانشگاه صنعتی خواجه نصیرالدین طوسی

گاهنامه آرامش

مرکز مشاوره
دانشگاه صنعتی خواجه نصیرالدین طوسی





گاهنامه آرامش

مرکز مشاوره
دانشگاه صنعتی خواجه نصیرالدین طوسی

نظر سنجی

دانشجویان عزیز، لطفا دیدگاه خود را در خصوص گاهنامه دفتر مشاوره دانشگاه بصورت عددی از یک (ضعیف ترین امتیاز) تا ده (بهترین امتیاز) به شماره ۰۹۳۷۲۲۲۹۴۹۱ پیامک فرمایید.

بازدید وزیر محترم علوم، تحقیقات و فناوری جناب آقای دکتر فرهادی و هیأت همراه

از سرای دانشجویی احسان



ارتباط با ما: ۸۸۸۸۱۰۴۱

پست الکترونیکی: moshavereh@kntu.ac.ir

سایت مرکز مشاوره: moshavereh.kntu.ac.ir

کانال مرکز مشاوره:

[telegram.me/khajehnasir_counseling_center](https://t.me/khajehnasir_counseling_center)