



برخی از نگرانی‌ها مفید (کارساز) است

نویسنده

دکتر رابرت لیپی

مترجم

سامان نونهال

دانشجوی دکتری روان‌شناسی سلامت

ممکن است بر این گمان باشید که «دارم دیوانه می‌شوم»؛ با این حال، بر این گمان نیز باشید که از نگرانی خود، چیزی به دست می‌آورید. افرادِ نگران معتقداند که نگرانی‌شان می‌تواند به آنان کمک کند تا آماده شوند، از غافلگیر شدن جلوگیری (اجتناب) کنند، یا انگیزه‌مند شوند. ممکن است کاملاً در اشتباه نباشید. مانند هر فکرِ اضطراب‌زایی، در این ایده (انگاره) که نگرانی می‌تواند- تاحدودی- شما را آماده کند، کمک کند که از غافلگیر شدن، جلوگیری کنید، و انگیزه‌مند شوید، حقایقی نهفته است. اما سؤال اصلی، این است که «نگرانی چه‌گونه کمک خواهد کرد؟» و «چه زمانی بی‌فایده (دردسرساز) است؟» متوجه شدم که متمایز کردن نگرانیِ کارساز از نگرانیِ دردسرساز، مفید است. بیایید فرض کنیم که می‌خواهم به جلسه‌ای در شهرِ دیگر بروم. «نگرانیِ کارساز کدام است؟» خب،

اگر به نگرانیِ مزمن مبتلا هستید، احتمالاً برخی از این نصیحت‌های بی‌فایده را شنیده‌اید: «نگران نباش»، «همه چیز حل خواهد شد»، یا «باید به خودت باور داشته باشی». به ندرت پیش می‌آید که افرادِ نگران، این نصیحت‌های خیرخواهانه را مفید (کارساز) ببینند. در واقع، آنها را اغلب نشانه تأیید نشدن می‌یابند و پیش خود می‌گویند: «نمی‌فهمی که چه‌قدر برای من سخت است». یا ممکن است پیش خود بگویند: «اگر این، تنها نصیحتی‌ست که دیگران به من می‌کنند، خیلی ناامید‌کننده است». ممکن است نگاه دوگانه‌ای درباره نگرانی‌های خود داشته باشید.

بیایید نگرانیِ کارساز را نگرانی‌ای در نظر بگیریم که می‌توانم به برنامه فعالیتِ **امروز** تبدیل کنم، برنامه فعالیت‌هایی که می‌تواند به طور منطقی به من کمک کند تا مسأله‌ای را حل نمایم. از این رو، نگرانیِ کارساز ممکن است چنین فعالیت‌هایی باشد: «بلیط قطار رزرو کنم، هتل رزرو کنم، فایل پاورپوینتم را داخل فلش بریزم، و برای رفتن به راه آهن، زمان کافی در نظر بگیرم». تمام اینها فعالیت‌هایی‌ست که می‌توانم امروز انجام دهم. می‌توانم عملاً کاری را انجام دهم. بنابراین، نگرانیِ کارساز، **فهرستی از فعالیت‌ها برای امروز** است.

مدیر مسئول: دکتر مهران میرشمس

مدیر داخلی: لیلا شورین

سردبیر و طراح: فرشته حیدری

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



شماره ۳ - سال دوم
شهریور ۱۳۹۵

گاهنامه آرامش

مرکز مشاوره
دانشگاه صنعتی خواجه نصیرالدین طوسی



دانشگاه صنعتی خواجه نصیرالدین طوسی

هنگامی که افراد نگران‌اند، اولین چیزی که از آنان می‌خواهم تا درباره‌اش بیندیشند، این است: «آیا فعالیتِ کارسازی وجود دارد که امروز بتوانید انجام دهید تا کمک کند که این مسأله را حل کنید؟» اگر هست، آن را انجام دهید. هنگامی که دست به کار می‌شوید، دیگر نگران نخواهید بود. اگر خیلی وقت است که بدهی‌های خود را پرداخت نکرده‌اید، به جای اینکه نگرانی را پیشه خود کنید، در طی روز بعد، آنها را جمع‌وجور نمایید. دست به کار شوید و خود را از زندانِ ذهن، آزاد کنید.

حال، از خود پرسید: «فعالیتِ کارسازی که می‌توانم انجام دهم، کدام است؟» اگر فعالیتی را یافتید، دست به کار شوید.

بیا یاد تصور کنیم که درباره سلامتِ خود نگران‌اید. متوجه می‌شوید دردهایی دارید که غیر معمول‌اند. این فکر به ذهنتان خطور می‌کند که «ممکن است سرطان داشته باشم». خیالاتِ مریض و مریض‌تر شدن را در ذهنِ خود می‌پرورانید. به افکارِ «اگر ... چی؟» (مانند «اگر دکتر، مشکلِ مرا به درستی تشخیص ندهد، چی؟» یا «اگر خیلی دیر شده باشد، چی؟») مبتلا می‌شوید. گفتنِ جملاتِ «نگران نباش، حالت خوب است»، نابخردانه خواهد بود. نمی‌دانیم که حالتان خوب است یا خیر. بنابراین، نگرانیِ کارساز چیست؟ تلفن کردن به دکترِ خود و وقت گرفتن برای آزمایش. نگرانیِ کارساز، فعالیتِ سنجیده است.

بیا یاد تصور کنیم که در هفته آینده، امتحان دارید. نگران‌اید و پیش خود می‌گویید: «اگر نمره قبولی نگیرم، چی؟ اگر از دانشگاه اخراج شوم، چی؟ اگر بی‌خانمان شوم، چی؟ اگر پدر و مادرم به این خاطر که ناامیدشان کردم، مرا عاق کنند، چی؟» تمام افکارِ «اگر ... چی؟»، نگرانی‌های دردسرساز است. دلیلِ دردسرساز بودنشان این است که نمی‌توانید امروز کاری بکنید تا مسأله مورد نظر حل شود. چون امتحان نداده‌اید، نمی‌دانید که آیا نمره قبولی خواهید گرفت یا خیر. مجبور نیستید که مسأله بی‌خانمان شدن را امروز حل کنید، چون امروز خانه دارید. مجبور نیستید مسائلی را حل کنید که وجود ندارند. نگرانیِ دردسرساز درباره افکارِ «اگر ... چی؟» است که نمی‌توانید درباره آن کاری بکنید. اما فعالیت‌های کارسازی وجود دارد که می‌توانید درباره امتحان انجام دهید. می‌توانید مطالعه کنید. می‌توانید امشب و فرداشب، زمانی را در نظر بگیرید و خود را آماده کنید.



دانشگاه صنعتی خواجه نصیرالدین طوسی

گاہنامہ آرامش

مرکز مشاوره
دانشگاه صنعتی خواجه نصیرالدین طوسی





شماره ۳- سال دوم
شهریور ۱۳۹۵



واحد مشاوره و تسهیل کننده توسعه و پیشرفت دانشجویان

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.

ارتباط با ما:

۸۸۸۸۱۰۴۱

پست الکترونیکی:

moshavereh@kntu.ac.ir

سایت مرکز مشاوره:

moshavereh.kntu.ac.ir

کانال مرکز مشاوره:

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

