

فهرست مطالب

پیشگفتاری بر ترجمه فارسی..... ۸

بخش اول: نگرانی: چرایی و چگونگی: چرایی و چگونگی

۱. درک نگرانی ۴۵
۲. بدترین شیوه‌های کنار آمدن با نگرانی ۶۳
۳. نگرانی خود را بهتر بشناسید..... ۸۲

بخش دوم: هفت گام برای کنترل نگرانی

۴. گام اول: شناسایی نگرانی کارساز و نگرانی دردسرساز ۱۰۹
۵. گام دوم: پذیرش واقعیت و تعهد به تغییر ۱۱۹
۶. گام سوم: چالش با نگران اندیشی ۱۴۱
۷. گام چهارم: تمرکز بر تهدیدهای جدی‌تر..... ۱۶۳
۸. گام پنجم: تبدیل شکست به فرصت ۱۸۷
۹. گام ششم: نگرانی، فرصتی برای تجربه‌پذیری هیجان‌ها ۲۱۳
۱۰. گام هفتم: کنترل زبان ۲۳۶

بخش سوم: چالش با حوزه‌های نگرانی

۱۱. نگرانی‌های اجتماعی: "اگر کسی مرا دوست نداشته باشد، چی؟" ۲۵۳
۱۲. نگرانی درباره روابط صمیمانه: "اگر همسرم مرا ترک کند، چی؟" ۲۷۳
۱۳. نگرانی درباره سلامتی: "اگر واقعاً بیمار باشم، چی؟" ۲۹۵
۱۴. نگرانی‌های مالی: "اگر بی پول شدم، چی؟" ۳۱۶
۱۵. نگرانی‌های شغلی: "اگر شلغم را از دست بدهم، چی؟" ۳۴۲
۱۶. جمع‌بندی ۳۶۲
منابع ۳۶۵

پیشگفتاری بر ترجمه فارسی

اونیل^۱ در سال ۱۹۸۵ در مجله رفتاردرمانی و رفتارپژوهی^۲، مقاله‌ای حدوداً دو صفحه‌ای نوشت به نام "آیا نگرانی مفهومی ارزشمند است؟" گذشت زمان به خوبی می‌تواند عیار برخی از پیش‌بینی‌ها را مشخص کند. امروزه که حدود ۳۰ سال از آن مقاله می‌گذرد؛ حجم مقاله‌ها، کتاب‌ها و پژوهش‌های حوزه شناختی - رفتاری نشان می‌دهند که نگرانی واقعاً مفهومی ارزشمند در درک بسیاری از مسائل و مشکلات روان‌شناختی است.

ابتدا در رویکرد رفتاری - شناختی به نقش نگرانی در بی‌خوابی اشاره می‌کردند، اما به تدریج با فرمول‌بندی‌های جدید، مشخص شده است که نگرانی در پدیدآیی و تداوم بسیاری از مشکلات نقش برجسته‌ای دارد که در این قسمت به برخی از آنها اشاره می‌شود (به نقل از حمیدپور، ۱۳۸۸):

۱. نقش نگرانی در پدیدآیی مشکلات خواب و مخصوصاً بی‌خوابی
۲. نقش نگرانی در پدیدآیی اضطراب امتحان
۳. نقش نگرانی در کاهش رضایت از زندگی
۴. نقش نگرانی در پدیدآیی تعارض‌های زناشویی
۵. نقش نگرانی در دامن زدن به مشکلات روان‌تنی
۶. نقش نگرانی در پدیدآیی مشکلات بین فردی (مثل سلطه‌گری، کینه‌جویی، کم‌رویی و ایثارگری)
۷. نقش نگرانی در پدیدآیی و تداوم اهمال‌کاری
۸. نقش نگرانی در کاهش کیفیت زندگی

دامنه پژوهش‌ها و فرمول‌بندی‌ها درباره نگرانی به‌جایی رسید که در سال ۱۹۹۴، گراهام دیوی^۳ و فرنک تالیس^۴ کتابی را به چاپ رساندند به نام: نگران‌اندیشی: چشم‌اندازهای نظری، روش‌های سنجش و شیوه‌های درمان^۵. این کتاب باعث شد که نظریه‌پردازان و درمانگران بیشتر به مفهوم نگرانی توجه کنند و تلاش‌های آنها باعث گردید که در سال‌های ۲۰۰۴ و ۲۰۰۶ نیز دو کتاب ارزشمند دیگر در این حوزه به چاپ برسد: "نگرانی و اختلال‌های روان‌شناختی مربوط به آن"^۶ به ویراستاری گراهام دیوی و آدریان ولز^۷

1. O'Neill

2. Behavior Research and Therapy

3. Graham Davey

4. Frank Tallis

5. Worrying: Perspectives on Theory, Assessment and Treatment

6. Worry and its Psychological disorders

7. Adrian Wells

و اختلال اضطراب فراگیر: پیشرفت‌های پژوهشی و کاربرد بالینی^۱ به ویراستاری ریچارد هیمبرگ^۲، سیتیا تورک^۳ و داگلاس منین^۴. سه کتابی که از آنها یاد شد برای متخصصان و درمانگران نوشته شده‌اند. رابرت لیاهی در سال ۲۰۰۵ توانست با دقتی شگرف و کوششی قابل تقدیر، بدنه عظیم پژوهش‌ها و فرمول‌بندی‌های حیطه نگرانی را به شیوه‌ای کاربردی و گره‌گشا در اختیار عموم قرار دهد. کوشش لیاهی، کتابی شد به نام درمان نگرانی: هفت گام برای غلبه بر نگرانی^۵. کتابی که پیش روی شماست، ترجمه همین کتاب است.

اگرچه در این کتاب از نگرانی تعریف‌هایی شده است، اما شاید آرایه سایر تعریف‌ها به درک بهتر مفهوم نگرانی کمک کند:

- نگرانی، گام اول برای حل مشکل است. (آیسنک)
- نگرانی، واکنشی در برابر شرایط پیش‌بینی‌ناپذیر و کنترل‌ناپذیر است. (بورکووک)
- نگرانی، تلاشی برای کنترل شرایط پیش‌بینی‌ناپذیر است. (لیاهی)
- نگرانی، حاکی از نقص در مهارت‌های مسئله‌گشایی و تصمیم‌گیری است. (داگاس)
- نگرانی، نوعی تفکر فاجعه‌ساز است. (بک)
- نگرانی، نگرش ناکارآمد نسبت به مسئله است. (دزوریلا)
- نگرانی، تخمین خطر بلافصل به همراه ناتوانی در مقابله است. (کلارک)
- نگرانی، سناریوسازی بدفرجام ذهن است. (هیز)
- نگرانی، تلاشی برای رسیدن به قطعیت و خاطرجمع است. (داگاس)
- نگرانی، تبدیل ترس عمیق به ترس سطحی است. (لیاهی)
- نگرانی، اشتغال ذهنی مداوم درباره حوادث منفی است. (آیسنک)
- نگرانی، دل‌مشغولی درباره حوادث آینده است. (بارلو)
- نگرانی، آگاهی مستمر از وقوع حوادث خطرناک آینده است. (میتوز)
- نگرانی، واکنشی فکری در قبال خطوط افکار ناخواسته و آشفتته‌ساز است. (ولز)
- نگرانی، سناریوسازی منفی درباره حوادث منفی آینده است. (بورکووک)

1. Generalized Anxiety Disorder: Advances in Research and Practice

2. Richard Heimberg

3. Cynthia Turk

4. Douglas Mennin

5. Worry Cure: Seven Steps to Stop Worry from Stopping you

- نگرانی، جنگ علیه واقعیت است. (هیز)
- نگرانی، راهکاری برای اجتناب از هیجان‌های ناخوشایند است. (بورکووک)
- نگرانی، راهکاری برای اجتناب از علایم جسمی اضطراب است. (بورکووک)
- نگرانی، چرخه بی‌پایان سؤال‌های "چی می‌شود اگر ..." است. (بورکووک)
- نگرانی، عملکرد شناختی اضطراب است. (متیوز)
- نگرانی، راهی برای مقابله با حوادث ناخوشایند احتمالی است. (جانیس)
- نگرانی، تلاشی برای ابهام‌گریزی است. (لیهی)
- نگرانی، تلاشی برای محدودیت‌گریزی است. (لیهی)
- نگرانی هر چیز نامعلوم را مساوی با خطر گرفتن است. (لیهی)
- نگرانی، چرخه معیوب فاجعه‌سازی و دلداری‌بخشی به خود است.
- نگرانی، چرخه معیوب فاجعه‌سازی و دلداری‌طلبی از دیگران است.
- نگرانی، واکنش شناختی به جامعه‌ای بی‌ثبات و متزلزل است.

لیهی (۲۰۰۹) معتقد است که ذهن افراد نگران از قوانین خاصی تبعیت می‌کند. او اعتقاد دارد که ذهن نگران‌اندیش تابع این قوانین است:

۱. باید به اطمینان خاطر کامل دست پیدا کنم.
۲. خطر همیشه و همه جا در کمین است.
۳. باید بتوانم قبل از وقوع حادثه یا تهدید، آماده باشم.
۴. باید بتوانم تمام شرایط را کنترل کنم.
۵. اگر نگران هستم پس حتماً باید کاری انجام بدهم.
۶. باید از هرگونه هیجان ناخوشایند اجتناب کنم.
۷. باید همین الآن بتوانم به پاسخ درست دست پیدا کنم.
۸. نباید در زمان حال زندگی کنم.
۹. باید از هر آنچه مرا مضطرب می‌کند، اجتناب کنم.

لیهی (۲۰۰۹) به نقش عوامل زمینه‌ساز و تداوم‌بخش نگرانی در شکل شماره ۱ اشاره کرده است. تجارب دوران کودکی منجر به شکل‌گیری و زمینه‌سازی شخصیت‌های نگران‌اندیش می‌شوند. اگرچه به اکثر این موارد اشاره شده است، با این حال در زندگی هر فرد نگرانی، تجاربی به‌وقوع می‌پیوندد که

می‌توانند منحصر به فرد و یگانه به شمار بروند. در بین عواملی که لیهی به خوبی به آنها پرداخته است به نظر می‌رسد جای خلق و خوی مضطرب خالی است. برخی افراد از بدو تولد زمینه‌های نگران‌اندیشی را به همراه دارند. هادسون^۱ و رپی^۲ (۲۰۰۴) اعتقاد دارند که افراد نگران، خلق و خوی مضطرب دارند. خلق و خو را می‌توان "رفتارهای ذاتی بچه" نامگذاری کرد. این رفتارها زیربنای بیولوژیکی و وراثتی دارند. رفتارهایی نظیر میزان فعالیت، واکنش‌گری به محرک‌های محیطی، چرخه خواب و بیداری، نظم‌پذیری خورد و خوراک، میزان همکاری، آستانه تحریک‌پذیری و پشتکار را از جمله رفتارهای خلق و خویی محسوب می‌شوند. زمانی که این رفتارها در محیطی قرار بگیرند که چنین مشخصه‌هایی دارد به احتمال زیاد کودک به سمت نگرانی سوق داده می‌شود:

۱. محیطی که خطرگریزی، خطرپرهیزی و اجتناب‌پیشه‌گی را تشویق می‌کند.

۲. محیطی که مدام بر خطرات و تهدیدها انگشت می‌گذارد.

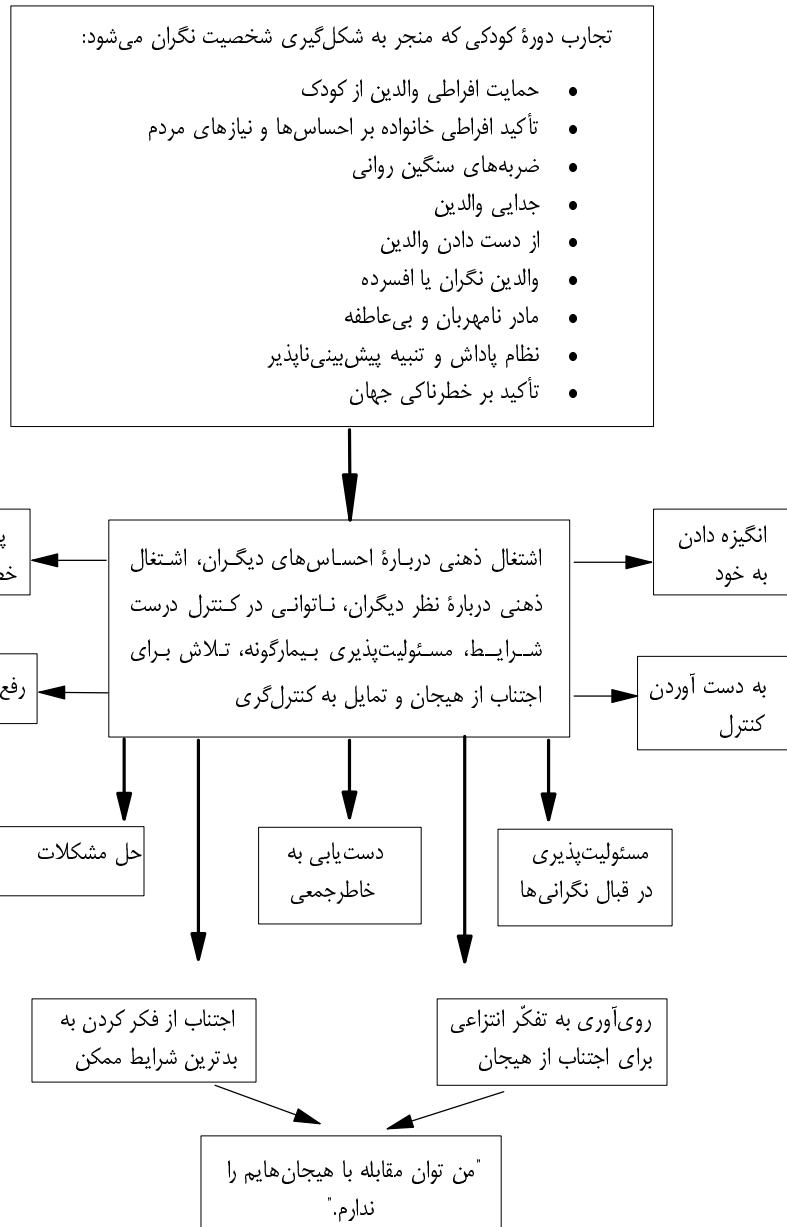
۳. محیطی که وقایع ناخوشایند و فاجعه‌باری را دامن می‌زند.

اگرچه به نقش عوامل زمینه‌ساز در رویکرد شناختی - رفتاری اهمیت داده می‌شود، اما از این نکته نیز نباید غافل شد که عواملی دست به دست هم می‌دهند تا سایه سنگین نگرانی بر ذهن، زبان و زندگی افراد کماکان دامن‌گستر باشد. این عوامل را می‌توان در زمره عوامل تداوم‌بخش نام برد:

- حل برخی از مشکلات
- پیشگیری از بروز برخی مشکلات (در جهان واقع)
- پیشگیری از بروز برخی مشکلات (در جهان باورها)
- اجتناب از فکر کردن به بدترین شرایط ممکن
- اجتناب از هیجان‌ها
- مسئولیت‌پذیری یا نمایش مسئولیت‌پذیری
- رفع برخی از خطرات احتمالی
- پیش‌بینی برخی از خطرات احتمالی
- کنترل بیشتر بر دیگران
- کنترل بیشتر بر اوضاع و شرایط
- انگیزه‌بخشی به خود
- تقویت مهارت‌های تفکر انتزاعی
- پنهان‌سازی ترس‌های اصلی

شکل شماره ۱

چگونگی شکل‌گیری و تداوم نگرانی (لیهی ۲۰۰۹، ص ۱۶۷)



در لغت‌نامه دهخدا (۲ جلدی) در برابر نگران و نگرانی چنین معانی ذکر شده است:

چشم به راه، مترصد، دل مشغول، ناراحت، مشوش،
مراقب، مواظب، پریشان‌خاطر از ترس رسیدن به بدی،
متوحش از احتمال پیش آمد بد، اضطراب، دلواپسی
تشویش (جلد دوم، ص ۳۰۳۶).

به نظر می‌رسد که معادل نگرانی برای Worry بر ساخته دکتر محمود صناعی باشد که در سال ۱۳۴۱ در کتاب اصول روان‌شناسی به کار برده شده است. در "واژگان فلسفه و علوم اجتماعی" (ویراسته داریوش آشوری، ۱۳۵۵) و "فرهنگ اصلاحات فلسفه و علوم اجتماعی" (به کوشش ماری بریجانیان، ۱۳۸۱) نیز معادل نگرانی در برابر Worry را به دکتر محمود صناعی نسبت داده‌اند. نجاریان (۱۳۷۵) مقاله بسیار جالب و در عین حال جامعی درباره "روان‌شناسی نگرانی" نوشت. پنج سال بعد، صاحبی (۱۳۸۰) به نقش نگرانی در گستره پژوهش‌های بالینی پرداخت. علاوه بر این، صاحبی (۱۳۸۰) به نقش ویژگی‌های شخصیتی در بروز نگرانی نیز پرداخته است.

در ایران چند سالی طول کشید تا پژوهش‌ها به سمت موضوع نگرانی رفتند. چند سالی است که پژوهش‌هایی در این زمینه صورت گرفته است. بدون در نظر گرفتن کیفیت این پژوهش‌ها، به نظر می‌رسد که انجام پژوهش‌های درست در زمینه درک نگرانی به عنوان یک عامل اثرگذار در آسیب‌شناسی روانی، شاید بتواند راه‌گشای درمان برخی از مشکلات محسوب شود. اهمیت پژوهش درباره نگرانی از آنجا برمی‌خیزد که بسیاری از پژوهش‌های همه‌گیرشناسی در ایران (رجوع شود به حمیدپور، ۱۳۸۸) حاکی از آن هستند که اختلال اضطراب فراگیر، شایع‌ترین اختلال روانی در ایران است. اگرچه نقدی که بر این پژوهش‌ها می‌توان گرفت این است که از پرسش‌نامه‌های مخصوص اضطراب فراگیر یا نگرانی برای همه‌گیرشناسی استفاده نکرده‌اند.

امروزه که این پرسش‌نامه‌ها در دسترس است، امید می‌رود که ابتدا از همه‌گیرشناسی شروع کنیم، سپس به بررسی نقش متغیرهای شناختی، هیجانی، شخصیتی، انگیزشی و فرهنگی در پدیدآیی و تداوم نگرانی بپردازیم و آن‌گاه به اثربخشی شیوه‌های درمان نگرانی مشغول شویم.

به نظر می‌رسد که یکی از نگرانی‌های شایع والدین، درباره سرنوشت و آینده فرزندان‌شان باشد. شاید دلیل چاپ این همه کتاب درباره تربیت کودکان و استقبال از آنها در همین مسئله نگرانی باشد. البته این نگرانی تا جایی که به مراقبت و راهنمایی درست منتهی شود، چندان اشکالی ندارد، اما زمانی که به حوزه کنترل‌گری و نصیحت‌گری برسد، مشکلاتی را پدید می‌آورد که از بین رفتن اعتماد در رابطه از جمله این مشکلات است. رضا کیانیان در گفت و گوی خود با احمدرضا احمدی به نکات جالبی در این باره اشاره می‌کند. بخشی از گفت و گوی این دو نفر را در این قسمت ذکر می‌کنیم:

○ ... چرا این قدر نگران دخترتان، ماهور، هستید؟

● من در واقع، بیشتر نگران خودم هستم. چون او هم بالأخره راه خودش را پیدا می‌کند. گاهی وقت‌ها که من و همسرم درباره ازدواج او فکر می‌کنیم، به این نتیجه می‌رسیم که شاید اصلاً خود او این فرمول‌ها را قبول نداشته باشد و کسی را برای ازدواج انتخاب کند که نه تناسبی با من داشته باشد و نه با مادرش. دلایلش این است که جهان دارد پوست می‌اندازد، و خیلی هم با شدت این کار را می‌کند.

○ بله. ولی من از خود شما و خیلی از دوستان صمیمی‌تان شنیده‌ام که خیلی نگران ماهور هستید. به نظر من، شما از دو چیز نگران هستید؛ یکی مرگ و دیگری ماهور. چرا؟

● این برمی‌گردد به اینکه دلم نمی‌خواهم بی تفاوت باشم. به هر حال همان‌طور که گفتیم، بشر خودش راه حل مشکل خودش را پیدا می‌کند و متوقف نمی‌شود. گاهی وقت‌ها نقشه کشیدن‌های آدم‌ها خیلی مضحک به نظر می‌رسد. بعد از جنگ جهانی دوم، متفقین به دو کشور اجازه ندادند ارتش داشته باشند. یکی آلمان بود و دیگری ژاپن. همان دو کشوری که الآن بزرگ‌ترین قدرت‌های اقتصادی دنیا به حساب می‌آیند. یکی از فامیل‌های ما تعریف می‌کرد شخصی برای بدرقه فرزندش به فرودگاه مهرآباد رفته بود. از او پرسیدند پسرت کی برمی‌گردد؟ گفته پانزده سال دیگر. پرسیدند صبح می‌آید یا بعدازظهر (می‌خندد) خب، البته او خیلی با اطمینان حرف می‌زد، اما آن اتفاق هرگز نیفتاد.

○ ... البته من خودم هم خیلی وقت‌ها نگران پسر، علی هستم ...

● (با خنده) ... بیایید یک انجمن نگرانی درست کنیم!

○ ... بد هم نیست! ولی می‌خواهم بگویم در اطراف ما کسانی بودند که کم‌تر کسی نگران‌شان بود، ولی راه خود را پیدا کردند و موفق هم شدند.

● اتفاقاً اگر من و شما در این مسیر افتادیم، دلیل مهمش این است که پدر و مادر ما از این کار بی‌اطلاع بودند. ارنست یونگر می‌گوید: "من یک گیاه داشتم که هر روز طبق مقرراتی که در یک کتاب راهنما نوشته بود به آن آب می‌دادم و با وسواس ازش نگهداری می‌کردم. با وجود این رشد کمی داشت. تا اینکه سفری پیش آمد و من اصلاً گل‌دان را فراموش کردم؛ حتی لای در هم باز مانده بود. وقتی برگشتم دیدم آن گیاه بزرگ شده و حتی شکوفه داد!" (صفاریان، ۱۳۹۱؛ ص ۵۶-۵۵، تأکید در متن اصلی است.)

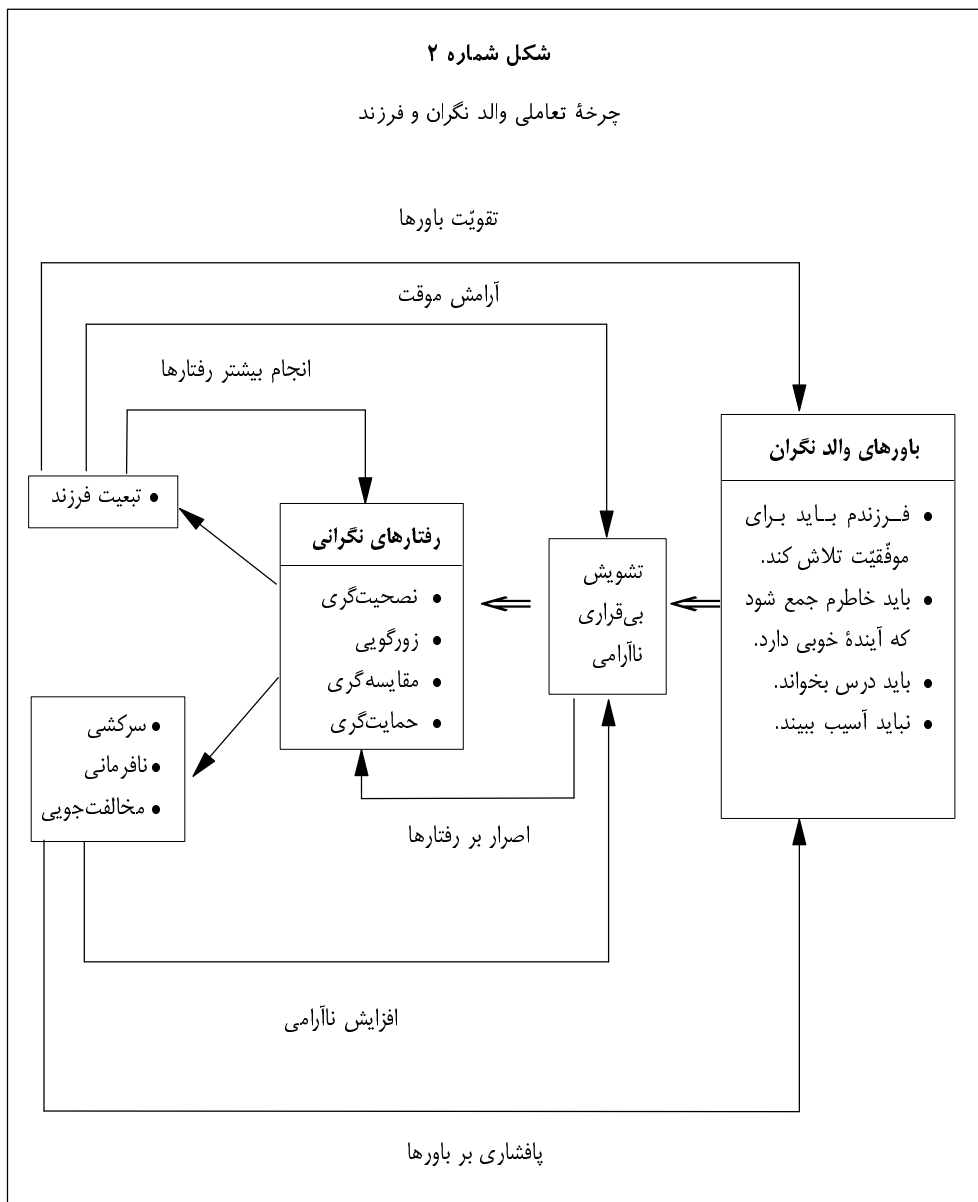
البته لازم است ابتدا درباره حوزه نگرانی والدین برای آینده و سرنوشت فرزندان‌شان پژوهش‌هایی انجام شود تا آنگاه بر اساس این پژوهش‌ها به سمت راهکارهای درمانی قدم برداریم. اما از تجارب بالینی (با همه اهمیت‌هایی که دارند تا زمانی که فرمول‌بندی نشوند و به شیوه‌ای قابل سنجش و آزمون‌پذیر درنیایند و به محک آزمون گذاشته نشوند، چندان اعتباری ندارند) چنین برمی‌آید که درصد قابل توجهی از

مراجعه بزرگسال در ایران، نگران فرزندان خود هستند. شاید این پدیده، مبانی فرهنگی و اجتماعی خاصی نیز داشته باشد. به نظر می‌رسد در جوامع بی‌ثبات، نگرانی بیشتر است. حتی شاید بتوان نگرانی را واکنشی به جامعه بی‌ثبات مفهوم‌سازی کرد. همان‌طور که اشاره شد نگرانی والدین درباره فرزندان، کار را به جایی می‌کشاند که رو به رفتارهای نگرانی می‌آورند. به برخی از رفتارهای والدین اشاره می‌شود که اگرچه خاستگاه این رفتارها، نگرانی است، اما رنگ و بوی کنترل‌گری دارند. در جدول شماره ۱ به برخی از رفتارهای والدین اشاره شده است:

جدول شماره ۱
برخی از رفتارهای والدین در قبال نگرانی‌هایشان برای آینده فرزندان
<ul style="list-style-type: none"> • نصیحت‌گری • کنترل‌گری بیمارگونه • مقایسه شرایط خودشان با فرزندان • ذخیره‌سازی پول و پس‌انداز برای آینده فرزندان • مقایسه فرزندان با افراد موفق • دامن زدن به احساس گناه در فرزندان • هشدار دادن درباره شرایط و اوضاع و احوال فعلی • هشدار دادن درباره شرایط و اوضاع و احوال آینده • مسئولیت‌پذیری بیمارگونه در قبال کارهای فرزندان • حمایت‌گری بیمارگونه در قبال فرزندان

رفتارهای والدین در بطن روابط والد - فرزندی بی‌پاسخ نمی‌ماند. فرزندان ممکن است در قبال این رفتارها دست به واکنش‌هایی بزنند. این واکنش‌ها احتمال دارد بر نشانه‌های نگرانی والدین بیفزاید. اکثر اوقات این کنش و واکنش‌ها به پدیدآیی چرخه‌های معیوب دامن می‌زند. رفتارهای والدین نگران، پاسخی است به باورهای آنها. زمانی که باورهای والدین فعال شوند، حالت‌هایی از تشویق و اضطراب را تجربه می‌کنند. به دلیل کم‌طاقتی و کم‌تحملی در برابر این حالت تشویق‌گونه، رفتارهایی از والدین سر می‌زند. این رفتارها یا باعث تبعیت و فرمان‌پذیری و فرمان‌برداری بچه‌ها می‌شود یا اینکه بچه‌ها را به سمت یاغی‌گری، سرکشی، نافرمانی، مخالفت‌جویی و معارض‌طلبی سوق می‌دهد. این فرآیند باعث ایجاد حلقه‌هایی معیوب می‌شود.

در شکل شماره ۲ به چرخه تعاملی والد نگران و فرزند اشاره شده است:



شاید بتوان پیش‌بینی کرد که فرزندان والدین نگران با چه پیامدهایی روبه‌رو می‌شوند. در جدول شماره ۲ به برخی از رفتارهای فرزندان والدین نگران اشاره شده است:

جدول شماره ۲ برخی از رفتارهای فرزندان والدین نگران
<ul style="list-style-type: none"> • نافرمانی و مخالفت‌جویی • چالش فکری با عقاید والدین • همانندسازی با ترس‌های والدین • وابستگی و چسبندگی به والدین • روی آوردن بیمارگونه به دوست‌ها و همسالان

لازم به ذکر است که برخی از والدین، رفتارهای نگرانی خود را زیر پوشش نیت خیر و عقاید خیرخواهانه پنهان می‌کنند و حتی ممکن است در ذهن این والدین باورهایی نقش بسته باشد. در جدول شماره ۳ به برخی از این باورها اشاره شده است:

جدول شماره ۳ نمونه‌ای از باورهای والدین نگران
<ul style="list-style-type: none"> • من خیر و صلاح فرزندم را می‌خواهم. • هیچ‌کس مثل والدین، غمخوار فرزند نیست. • من بهترین دوست فرزندم هستم. • چون بیشتر از همه برای فرزندم زحمت کشیدم، پس رفتارهایم تأثیر بدی ندارد. • بعدها که بزرگ شد متوجه می‌شود سخت‌گیری من به نفعش بوده است. • چون والدینم کنترل‌گر بودند و من موفق شدم، پس این قانون برای فرزند من نیز صادق است. • نمی‌توان به جامعه اعتماد کرد. • شرایط جامعه عوض شده است. • فرزند، سرمایه زندگی انسان است. • اگر فرزندم آسیب جدی ببیند، پس من والد خوب، باکفایت و ارزشمندی نیستم. • من بهتر از او منافعش را تشخیص می‌دهم. • نمی‌خواهم بی‌تفاوت باشم. • باید درباره آینده زندگی فرزندانم نگران باشم.

والدین بنا به استناد به این باورها سخت اعتقاد دارند که رفتارهایشان درست است. البته گذشت زمان و تخریب پایه‌های رابطه (مثل اعتماد، حرمت‌گذاری، محبت و ارزشمندی) ممکن است نشان دهد که این باورها طبل میان تهی بوده‌اند و تشت رسوایی این باورها از پشت‌بام بیفتند. مهم نیست که به این باورها چه قدر اعتقاد داشته باشید، بلکه مهم این است که به غیر از این باورها با کمک درمانگر یا با کمک پرسش‌نامه‌های فصل دوم از سایر باورهای اثرگذار در راه‌اندازی و تداوم رفتارهای نگرانی آگاه شوید. از سوی دیگر در بحث از باورها، مهم نتیجه‌باورهاست نه اینکه چرا شما به این باورها اعتقاد دارید.

امروزه روابط فرزند و والدین به گونه‌ای دیگر رقم می‌خورد. برخی از قواعد و اصول حاکم بر این روابط با گذشت زمان و تغییر شرایط اجتماعی، نیاز به بازنگری و بازاندیشی دارند تا از رهگذر این بازاندیشی، از یک سو تحمل و رواداری والدین بیشتر شود و از سوی دیگر، انعطاف‌پذیری و قانون‌مندی فرزندان نیز افزایش پیدا کند. اگر والدین نگران نتوانند در باورهای خود بازنگری کنند و پوست بیندازند، به عبارتی در روابط با فرزندان پوست‌شان کنده می‌شود. ویرجینیا ولف (به نقل از پاینده، ۱۳۷۴) معتقد است:

همه روابط انسان‌ها دست‌خوش تغییر شده است، روابط ارباب و بندگان، زنان و شوهران، والدین و فرزندان. و هنگامی که روابط آدمیان دگرگون شود، هم‌زمان دین، رفتار انسان‌ها، سیاست و ادبیات نیز متحول می‌گردد (ص، ۹۹).

البته این نکته را نیز نباید از یاد برد که فرزندان و به‌طور کلی همه انسان‌ها نیاز دارند که به محدودیت‌ها و قوانین تن بدهند. این نیاز رنگ و بوی هیجانی دارد. چنانچه این نیاز درست ارضاء نشود بعدها پیامدهای دامن‌گیری به دنبال خواهد داشت. اگر والدین در زمینه این نیاز سخت‌گیری یا سهل‌گیری کنند به احتمال قریب به یقین مشکلاتی پیش خواهد آمد (برای کسب اطلاعات بیشتر مراجعه کنید به یانگ و ویشار، ۱۳۹۴). بحث بر سر نوع رفتارهای والدین برای محدودیت‌گذاری بر سر راه فرزندان است وگرنه محدودیت‌گذاری درست از طریق رفتارهای سالم می‌تواند فرزندان را سخت‌کوش، تلاش‌گر، واقع‌بین، با پشتکار، پذیرا، آینده‌نگر و فروتن بار آورد.

افراد نگران از علایم جسمی و عاطفی، شناختی و رفتاری زیادی رنج می‌برند. بک، امری و گرین‌برگ (۱۹۸۵) به این علایم و فراوانی آنها در افراد نگران در جدول شماره ۴ اشاره کرده‌اند.

جدول شماره ۴

فراوانی علائم شناختی و رفتاری در افراد مبتلا به نگرانی (بک و همکاران، ۱۹۸۵؛ ص ۸۸)

علائم	فراوانی (به درصد)
مشکل در تمرکز	۸۶/۲ درصد
ترس از دست دادن کنترل	۷۵/۹ درصد
ترس از طرد شدن	۷۲/۴ درصد
ناتوانی در کنترل افکار	۷۲/۴ درصد
گیجی و سردرگمی	۶۹ درصد
آشفته‌گی ذهن	۶۵/۵ درصد
ناتوانی در یادآوری	۵۵/۲ درصد
حرف زدن منقطع	۴۴/۸ درصد
قطع فرآیند گفتار	۴۴/۸ درصد
ترس از مورد حمله قرار گرفتن	۳۴/۵ درصد
ترس از مردن	۳۴/۵ درصد
لرزش دست‌ها	۳۱ درصد
تکان خوردن بدن	۳۱ درصد
لرزش بدن	۲۷ درصد
لکنت زبان	۲۴/۱ درصد

شایع‌ترین علامت شناختی نگرانی، ناتوانی در تمرکز است. طبق نتایج پژوهش بک و همکاران (۱۹۸۵) علائمی مثل مشکل در تمرکز، گیجی و سردرگمی ناتوانی در کنترل افکار، آشفته‌گی ذهنی و ناتوانی در یادآوری جزء علائم شناختی نگرانی محسوب می‌شوند. در کتاب حاضر از طریق تکنیک‌های توجه‌آگاهی به مصاف این علائم می‌روند. (فصل چهارم) علاوه بر این، چالش با باورهای زیربنایی این علائم نیز می‌تواند راه‌گشا باشد (فصل هفتم). در جدول شماره ۵ به علائم جسمی و عاطفی افراد مبتلا به نگرانی اشاره شده است.

جدول شماره ۵

فراوانی علایم جسمی و عاطفی در افراد مبتلا به نگرانی (بک و همکاران، ۱۹۸۵؛ ص ۸۷)

فراوانی (به درصد)	علایم
۹۶/۶ درصد	ناتوانی در دست‌یابی به آرامش
۸۶/۲ درصد	تنش
۷۹/۳ درصد	ترس
۷۲/۴ درصد	بی‌قراری
۶۲/۱ درصد	لرزش دست و صدا
۵۸/۶ درصد	احساس ضعف فراگیر
۵۱/۷ درصد	عرق کف دست
۵۱/۷ درصد	وحشت
۴۸/۳ درصد	تپش قلب
۴۸/۳ درصد	سرخ شدن صورت
۴۴/۸ درصد	لرزش و ضعف
۳۷/۹ درصد	عرق مداوم
۳۴/۵ درصد	مشکل در تنفس
۳۴/۵ درصد	تکرر ادرار
۳۱ درصد	تهوع
۳۱ درصد	اسهال
۲۷/۶ درصد	غش یا احساس سرگیجه
۲۴/۱ درصد	رنگ‌پریدگی صورت
۱۲/۸ درصد	احساس خفگی
۳/۴ درصد	غش واقعی

طبق پژوهش بک و همکاران (۱۹۸۵) تقریباً ۹۷٪ از افراد نگران در دست‌یابی به آرامش ناتوان هستند. یکی از راهکارهای مؤثر برای علایم جسمانی نگرانی به کارگیری روش‌هایی مثل آرامش‌آموزی است. در کتاب به آموزش این روش پرداخته نشده است. این امر احتمالاً دلایلی دارد. شاید یکی از دلایل آن چشم‌انداز نویسنده کتاب است. به نظر می‌رسد که لیهی بیشتر متمایل به دیدگاه‌های شناختی است تا رفتاری. شاید یکی از دلایل آن را بتوان در این پدیده جستجو کرد که افراد نگران حتی از روش‌های سالم و کارآمدی مثل آرامش‌بخشی یا تن‌آرامی برای فرار از ترس‌های خود استفاده می‌کنند.

در هر صورت نباید این مسئله را فراموش کرد که علایم جسمی نگرانی نه تنها به‌عنوان علامت محسوب می‌شوند، بلکه رفع این علایم جسمی می‌تواند شاخصه خوبی از موفقیت درمان نیز به حساب آید.

نکته حائز اهمیت دیگر، رابطه بین ترس و نگرانی است. لیهی در فصل پنجم کتاب حاضر نشان داده است که بسیاری از نگرانی‌های افراد در واقع راهکاری برای فرار از ترس‌های عمیق‌تر و جدی‌تر است. شاید به همین دلیل بتوان نگرانی را راهی برای تبدیل ترس‌های عمیق به ترس‌های سطحی تعریف کرد. فرض کنید مادری نگران سلامتی فرزند خود باشد. این ترس اجتماع‌پسند از قضا باعث می‌شود که اطرافیان این مادر، رفتارهای مراقبتی وی را تأیید کنند. اما شاید ترسی که بر ذهن این مادر چنبره انداخته است، معنای بیماری فرزند باشد. احتمال دارد در عمق ساختار فکری این مادر، باوری نهفته باشد که خودش از آن چندان آگاه نباشد. ممکن است به چنین باورهایی دست پیدا کنیم:

- من مادر توانمندی نیستم.
- من والد قابلیت‌داری نیستم.
- من صلاحیت فرزنددار شدن ندارم.
- مریضی فرزندم به معنای بی‌ارزشی من است.

بک و همکارانش (۱۹۸۵) اعتقاد دارند که افراد دچار اضطراب و نگرانی مزمن در طول دوران زندگی خود دچار دو دسته ترس می‌شوند:

۱. ترس‌هایی که به حوزه ارتباط با اطرافیان ربط دارد (ترس‌های اجتماعی)
۲. ترس‌هایی که به حوزه تسلط، خودمختاری، هویت‌یابی و سلامت برمی‌گردد (ترس‌های فردیت‌یابی)

دست‌یابی به رضایت‌مندی، اهداف شخصی و حفظ بقاء از یک سو تا حدودی به حمایت دیگران وابسته است. از سوی دیگر، مهارت‌های شخصی، توانایی دفاع از خویشتن در برابر خطرات مختلف و قابلیت دریافت کمک از دیگران نیز برای زندگی ضروری هستند. به دلیل اینکه این ترس‌ها ارتباط متقابل

با هم دارند، اکثر ترس‌های افراد نگران حول این محورها می‌چرخد: از دست دادن حامی، آسیب‌پذیری نسبت به مرگ، عملکرد نامناسب خارج از خانه، طرد شدن و مسخره شدن. در مجموع، فرد می‌ترسد که نداشتن قابلیت و توانمندی باعث شود از پس مقابله با موقعیت‌های مشکل‌آفرین برنیاید و به اهدافش نرسد. در طول دوران حساس زندگی به دلیل دریافت حمایت زیاد، برخی از توانمندی‌های بالقوه کودک رشد نمی‌کند. تا زمانی که با تقاضاهای محیط‌های مختلف روبه‌رو نشود، متوجه وخامت اوضاع نمی‌شود. بک و همکارانش (۱۹۸۵) اعتقاد دارند که صرف مهارت‌آموزی نمی‌تواند به افراد نگران کمک کند. ترس‌های اصلی افراد نگران عبارت‌اند از:

۱. ترس از بی‌لیاقت به نظر رسیدن^۱
۲. ترس از بی‌لیاقت بودن^۲
۳. ترس از دست دادن حمایت نزدیکان^۳

شاید بتوان با توجه به رابطه بین نگرانی و ترس به این نتیجه‌گیری دست یافت که بهتر است با ترس‌هایمان روبه‌رو شویم تا کمتر به دامن نگرانی پناه ببریم. پنهان‌سازی ترس‌های اصلی پشت‌سر نگرانی‌های به ظاهر ساده و قابل قبول، راهی است برای تداوم و گسترش حوزه ترس‌ها. یکی از نکات مهم در زمینه ترس و نگرانی، راهکارهای تبدیل ترس‌های عمیق به نگرانی‌های سطحی است.

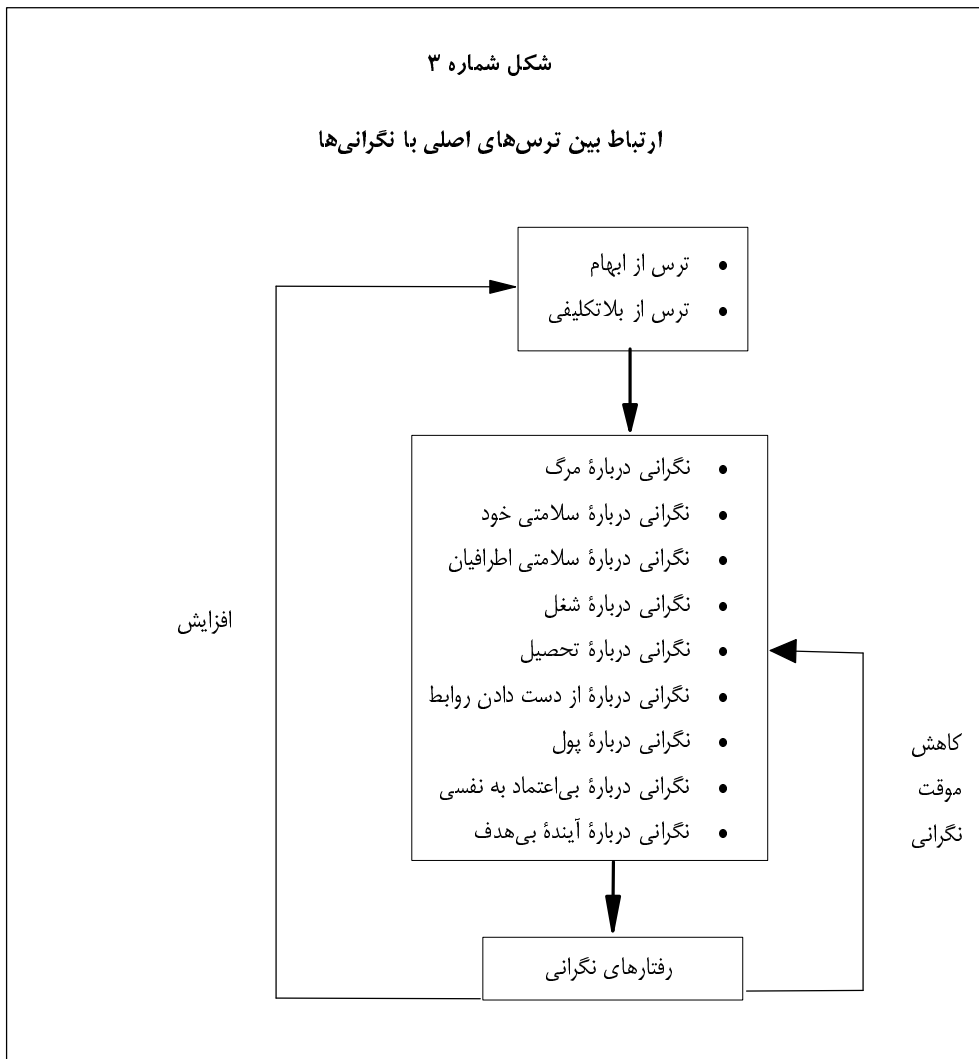
ترس از مرگ که در برخی از رویکردهای روان‌شناسی به‌عنوان موضوع مهم و اصلی تلقی می‌شود از منظر دیدگاه شناختی - رفتاری نه تنها چندان تفاوتی با سایر ترس‌ها ندارد، بلکه حتی در برابر ترس از ابهام و ترس از بلا تکلیفی در رده‌های بعدی قرار می‌گیرد. افراد به این دلیل از مرگ می‌ترسند چون هنوز هیچ‌کس از دنیای پس از مرگ، خبر چندان موثق و قابل‌اعتمادی نیاورده است تا ابهام و بلا تکلیفی کاهش پیدا کند. شاید از همین روست که به قول جیمز فریزر (۱۳۸۷)، جادو و دین در طول تاریخ بشر، عملکردهایی داشته‌اند. عملکرد جادو و دین، کاهش بلا تکلیفی و ابهام دنیای پس از مرگ است. بنابراین، جادو و دین طرفداران سینه چاکی دارند. در شکل شماره ۳ به رابطه بین ترس‌های اصلی (ترس از ابهام و ترس از بلا تکلیفی) با نگرانی‌ها اشاره شده است.

1. Fear of appearing in competent
3. Fear of loss of support

2. Fear of being incompetent

شکل شماره ۳

ارتباط بین ترس‌های اصلی با نگرانی‌ها



نکته مهم دیگری که باید به آن دقت کرد بحث رابطه بین باورهای خرافی با نگرانی است. برخی از باورهای افراد نگران (مثل "صرف فکر کردن به یک واقعه باعث می‌شود که آن واقعه رخ بدهد" یا "هر چی فکر کنی سرت می‌آید") در فرآیند رهایی از نگرانی، سنگ‌اندازی می‌کنند و چوب لای چرخ این فرآیند می‌گذارند. به نظر می‌رسد که یکی از دلایل روی‌آوری افراد به باورهای خرافی، ناتوانی در تحمل ابهام یا بلا تکلیفی باشد. بلا تکلیفی افراد را به سمت باورهای خرافی و در نتیجه نگران‌اندیشی سوق می‌دهد.

اسپینوزا (به نقل از جاهودا، ۱۳۷۱) اعتقاد دارد:

اگر آدمیان قواعد مشخصی برای اداره تمام امور زندگی خود در اختیار داشتند و یا بخت همیشه با آنها بود، هرگز به خرافات روی نمی‌آوردند. اما چون اغلب به مشکلاتی برمی‌خوردند که قواعد موجود پاسخ‌گوی آنها نیست، و از سوی دیگر به سبب قطعی نبودن دست‌یابی به مواهب آزرانگیز بخت، به‌طور رقت‌باری بین ترس و امید سرگردانند، در نتیجه اغلب سخت زودباورند (ص، ۲۱۷).

ناتوانی در تحمل ابهام یا نابردباری در برابر ابهام باعث می‌شود افراد به سمت باورهایی گام بردارند که اغلب پایه و اساس علمی ندارد، اما برای آنها کارکردهایی به دنبال دارد. برخی اوقات پدیده‌های اجتماعی نیز در شرایط خاصی باعث شکل‌گیری یا تقویت برخی از باورهای خرافی می‌شود. برخی از افراد نسبت به افکار منفی ذهن‌شان حساس می‌شوند، در صورتی که خطوط افکار منفی پدیده‌ای کاملاً طبیعی است. فیلم راز یکی از پدیده‌هایی است که باعث دامن زدن به حساسیت افراد در قبال خطوط افکار منفی به ذهن‌شان شده است. این‌گونه برمی‌آید که برخی از افراد به دنبال تماشای این فیلم، سخت تحت تأثیر آن قرار می‌گیرند. ممکن است در ذهن چنین افرادی باورهایی شکل بگیرد یا اینکه از قبل زمینه‌اش را داشته‌اند، بنابراین باورها با تماشای فیلم فعال شده‌اند:

- فقط باید به جنبه‌های مثبت فکر کنم.
- اگر به جنبه‌های مثبت فکر کنم، اتفاقات مثبت رخ می‌دهد.
- باید تمام فکرهای منفی را از ذهن خودم بیرون کنم.
- باید مثبت‌اندیشی کنم.
- اگر به وقایع منفی فکر کنم، اتفاقات ناگواری برای من رخ خواهد داد.

مشکل چنین باورهایی این است که فرد را به وادی نگرانی سوق می‌دهند و نگرانی، آغازی است برای برخی از مشکلات یا عاملی است برای تداوم برخی از مشکلات. چنین افرادی سخت به دنبال درمان‌های معجزه‌آسا هستند. از طرفی افرادی نیز وجود دارند که از این زمینه مستعد به دنبال سوءاستفاده باشند. نگاهی به برخی از مجلات، آگهی‌ها، سمینارها و عناوین برخی کتاب‌ها بیندازید تا متوجه شوید که این نوع درمان‌ها بازار داغ و گرمی دارند. شیک و وُن (۱۳۸۸) در فصل‌های هشتم و نهم کتاب خود به خوبی به بررسی صحت و سقم ادعاهای درمان معجزه‌آسا پرداخته‌اند.

در هر صورت، افراد نگران ممکن است به دلیل شرایط جسمی، هیجانی، عاطفی و رفتاری مشکل‌آفرین و دردسرساز به دنبال راهکارهای فوری، قطعی و کم‌دردسر باشند. این افراد احتمال دارد که چند صباحی با این درمان‌ها بتوانند خودشان را از شر نگرانی‌ها خلاص کنند، اما به دلیل دست‌نخورده زیربنای محکم نگران‌اندیشی، انگار دوباره سر و کله نگرانی‌ها پیدا می‌شود.

یکی از مسایلی که در موضوع نگرانی، اهمیت زیادی پیدا می‌کند، تأثیر نگرانی بر روابط زناشویی است. اگر یکی از زوجین درگیر نگرانی باشد به احتمال زیاد طرف مقابل را بی‌نصیب نخواهد گذاشت. می‌توان به این اثرگذاری از چند زاویه نگاه کرد. اول اینکه افراد نگران به محض روبه‌رو شدن با مشکل، در ابعاد و پیامدهای مشکل اغراق می‌کنند. به عبارتی دچار خطای فاجعه‌سازی می‌شوند. دوم اینکه راهبردهای اندکی در ذهن‌شان برای حل مشکل وجود دارد. سوم اینکه به راه‌حل‌های اندک خود نیز چندان اعتماد ندارند. تأثیر متقابل این سه عامل را داگاس^۱، گاگنون^۲، لاداسر^۳ و فریستون^۴ (۱۹۹۸) "جهت‌گیری منفی نسبت به درک و حل مشکل" می‌نامند.

از طرف دیگر، افراد نگران نیاز به همبستگی زیادی دارند. شاکتر^۵ (۱۹۵۹) به نقل از کرچ^۶، کراچ فیلد^۷ و بلاکی^۸ (۱۳۴۷؛ ص ۱۳) اعتقاد دارد افراد مبتلا به نگرانی شدید، میل نیرومندی دارند که با دیگران رابطه داشته باشند. میل شدید افراد نگران برای همدمی دیگران به صورت عام وجود ندارد، بلکه بیشتر اشخاص نگران، معاشرت اشخاصی مانند خود را جستجو می‌کنند.

افراد نگران معمولاً بدبین و منفی‌نگر هستند. برخی از نظریه‌پردازان (مثل مک لئود^۹، ۱۹۹۴) اعتقاد دارند که افراد نگران به دلیل استفاده از راهبردهای شناختی خاصی در تخمین خطر اغراق می‌کنند. این اغراق یا برجسته‌سازی خطرات احتمالی باعث می‌شود به تدریج نگاهی ناامیدانه، درمانده‌وار و بدبینانه به آینده پیدا کند. تبیین‌های افراد نگران دربارهٔ حوادث گذشته و پیش‌بینی آنها دربارهٔ وقایع احتمالی آینده، برخاسته از نگرش منفی آنهاست. قضاوت‌های افراد نگران تحت تأثیر دسترسی به قضاوت‌های منفی است. البته افراد نگران در توجه، یادسپاری و یادآوری خاطرات خوشایند یا نشانه‌های بی‌خطر در محیط، مشکل دارند زیرا باورهایشان اجازهٔ چنین کاری را به آنها نمی‌دهد.

زمانی که یکی از زوجین دربارهٔ مسئله‌ای نگران می‌شود (مالی، سلامتی و ...) به دلیل تحمل‌ناپذیری بلا تکلیفی و دست‌یابی به آرامش موقت به احتمال زیاد این نگرانی را با همسرش در میان می‌گذارد. خواه ناخواه همسر فرد نگران در زمان روبه‌رو شدن با نگرانی همسرش، نقش دل‌داری‌بخش و آرامش‌بخش را بازی می‌کند. گاهی هم سعی می‌کند با کم‌اهمیت تلقی کردن آن مشکل به سمت فاجعه‌زدایی گام بردارد. به عبارتی تلاش می‌کند تا اوضاع و احوال را آرام کند. البته ممکن است در نقش مسأله‌گشا نیز وارد شود. اگر این فرآیند ادامه یابد و مزمن شود، احتمالاً کیفیت رابطهٔ زناشویی تحت تأثیر قرار می‌گیرد. در شکل شمارهٔ ۴ به فرآیند تعاملی زوج نگران اشاره شده است.

1. Dugas

2. Gagnon

3. Ladoucer

4. Freeston

5. Shachter

6. Crutch

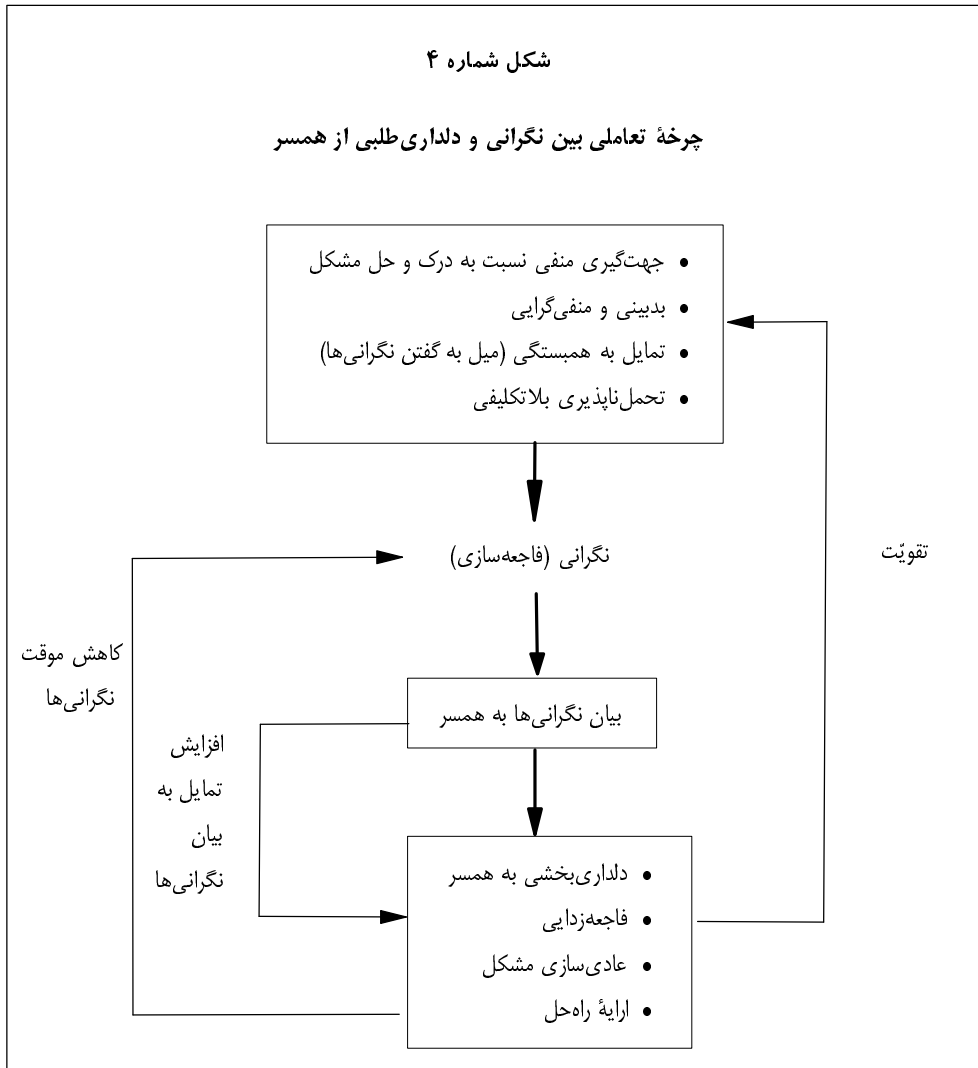
7. Crutch Field

8. Ballachey

9. Macleod

شکل شماره ۴

چرخه تعاملی بین نگرانی و دلداری طلبی از همسر



به عبارتی، همسران افراد نگران با نوع برخوردشان به سه مشکل جدی دامن می‌زنند. اول اینکه با دلداری بخشی، فاجعه‌زدایی، عادی‌سازی و ارائه راه‌حل باعث می‌شوند که نگرانی همسرشان موقتاً کاهش پیدا کند. دوم اینکه این کاهش موقت طبق قوانین تقویت باعث می‌شود تمایل همسر به ابراز نگرانی‌ها بیشتر شود. سوم اینکه با این فرآیندها، بدبینی، منفی‌گرایی، تحمل‌ناپذیری بالاترین، تمایل به همبستگی و جهت‌گیری منفی نسبت به درک و حل مشکل، وضعیت بدتری پیدا می‌کنند.

نکته مهم‌تر اینکه در این چرخه ارتباطی، کیفیت و رضایت زندگی زناشویی افت قابل ملاحظه‌ای پیدا می‌کند. در واقع فرد نگران با بیان نگرانی به همسرش به دنبال دلداری گرفتن است نه تقویت مهارت‌های حل مسئله و یادگیری مهارت‌ها برای کاهش نگرانی. البته ذکر این نکته نیز خالی از فایده

نیست که همسران نباید مشکلات خود را با یکدیگر در میان بگذارند. بحث بر سر شدت، مدت و فراوانی بیان نگرانی‌هاست. اثرگذاری درازمدت ابراز نگرانی‌ها در رابطه زناشویی اهمیت زیادی دارد. اگر چرخه ابراز نگرانی و دلداری گرفتن از همسر ادامه یابد باعث ثبات نقش‌ها می‌شود. همسر نگران دایم نقش وابسته، بی‌کفایت، مستأصل و درمانده را بازی می‌کند و طرف مقابل نقش آرامش‌بخش، حلال مشکلات، قوی، حامی و حمایت‌گر را ایفاء می‌کند. حال در نظر بگیرید که همین همسر قوی و حمایت‌گر در اثر ابراز نگرانی‌های همسرش نگران شده است یا از قبل زمینه‌های نگران‌اندیشی را داشته است ولی مجبور است نقش آدم قوی و حمایت‌گر را بازی کند.

در این قسمت به بخشی از مکالمه زن و شوهری می‌پردازیم که شوهر نگران وضعیت شغلی و مالی است و همسرش نقش دلداری‌بخش و حمایت‌گر را بازی می‌کند، (برای لحظاتی تصور کنید که این مکالمه با فراوانی و مدت زمان زیادی بین زوجین در جریان باشد).

مرد: نمی‌دانم که این وضعیت شغلی نابسامان تا کی ادامه پیدا می‌کند؟

زن: موقت است. نگران نباش. بالأخره اوضاع درست می‌شود.

مرد: وضعیت من با بقیه فرق دارد. بدهی هم زیاد دارم.

زن: فکرت را نکن. بالأخره یک راهی پیدا می‌شود.

مرد: اگر چک‌ها را پاس نکنم آخرش سر و کارم با زندان و کلاستری است.

زن: نه. دلت قرص باشد. تا به حال چندین بار زندگی مان به اینجا رسیده است ولی بالأخره راهی پیدا کردیم.

مرد: این دفعه وضعیت فرق می‌کند. اجاره‌خانه هم عقب افتاده است.

زن: اشکالی ندارد. زنگ می‌زنیم از صاحبخانه فرصت می‌گیریم.

مرد: اگر سر فرصت نتوانستیم کرایه خانه را بدهیم چی؟

زن: من یک مقداری پس‌انداز دارم. این ماه را پرداخت می‌کنیم تا ماه آینده هم خدا بزرگه.

مرد: نمی‌دانم. خیلی خسته شدم. توان اداره زندگی را ندارم.

زن: مهم نیست. مثبت فکر کن. اگر غصه بخوری، غصه‌ات بیشتر می‌شود.

حوزه یا موضوع نگرانی یکی از بحث‌های محوری در رابطه با نگرانی است. این موضوع از سال‌ها قبل به‌عنوان یکی از خطوط پژوهش مطرح شده بود. تالیس و همکارانش (۱۹۹۲) به فکر طراحی، تدوین و هنجاریابی ابزاری افتادند که بتواند حوزه‌های نگرانی را دقیق‌تر بسنجد. آنها بعد از چندین پژوهش به این نتیجه رسیدند که افراد در شش حوزه نگران می‌شوند. این شش حوزه عبارت‌اند از:

۱. روابط بین فردی

۲. عدم اعتماد به نفس

۳. آینده بی هدف

۴. شغل

۵. مسائل مالی

۶. مسائل اجتماعی - سیاسی

پژوهش‌های آنها حاکی از آن بود که خرده مقیاس مسائل اجتماعی و سیاسی را باید حذف کنید زیرا بار عاملی نمی‌گرفت. شاید نگرانی درباره مسائل اجتماعی - سیاسی در کشور انگلیس چندان بار عاملی نگیرد و ارزش توجّه بالینی نداشته باشد، اما به نظر می‌رسد در کشور ایران این خرده مقیاس ارزش نسبتاً خوبی برای ارزیابی داشته باشد.

در فصل دوم این کتاب به پرسش‌نامه حوزه‌های نگرانی اشاره شده است. شما با تکمیل این پرسش‌نامه می‌توانید از حوزه نگرانی خود مطلع شوید. اگرچه در این کتاب به حوزه‌های دیگری نیز اشاره شده است که در این پرسش‌نامه نیامده‌اند مثل نگرانی درباره روابط صمیمانه (فصل دوازدهم)، اما به دو حوزه مهم "عدم اعتماد به نفس" و "آینده بی هدف" اشاره مستقیمی نشده است. شاید نویسنده با این هدف به سراغ این دو حوزه نگرانی نرفته است که اگر زیربنای نگرانی‌ها برطرف شود، این حوزه‌های نگرانی خود به خود از بین می‌رود. به عبارتی نگرانی در دسرساز به نگرانی کارساز منجر خواهد شد.

اما به نظر می‌رسد که نگرانی درباره آینده بی هدف از اهمیت و جایگاه خاصی برخوردار است. یکی از حوزه‌های مهم نگرانی، آینده بی هدف است. ممکن است برخی افراد دچار نگران‌اندیشی شده‌اند که آینده آنها تاریک، پرابهام، ناموفق، تلخ، ناامید و نا کام‌ساز است. گاهی اوقات دامنه این نگران‌اندیشی بسیار محدود است (آینده تاریک درباره سرنوشت تحصیلی یکی از فرزندان). البته گاهی اوقات نیز دامنه این نگران‌اندیشی بسیار گسترده می‌شود به گونه‌ای که می‌تواند حتی کل جهان پس از مرگ را نیز دربر بگیرد. شاید بتوان به برخی از رفتارهای افرادی که درگیر نگران‌اندیشی درباره آینده بی هدف شده‌اند اشاره کرد:

- روی آوردن به خرافات
- روی آوردن به عرفان‌های نوظهور
- روی آوردن به دیدگاه‌های وجودگرایی (اگزیستانسیال)
- مطالعه افراطی کتاب‌های مذهبی
- برنامه‌ریزی دقیق و مفصل درباره آینده
- روی آوردن به فلسفه
- شک‌گرایی مداوم نسبت به جهان پس از مرگ
- انکار مداوم جهان پس از مرگ و بیان مکرر موضوع

نگرانی دیگری که ممکن است یقه برخی از افراد را بگیرد، نگرانی درباره نداشتن اعتماد به نفس

است. برخی از افراد ذهن‌شان درگیر این موضوع است که نداشتن اعتماد به نفس چه پیامدهایی برای زندگی‌شان به دنبال خواهد داشت. افراد مبتلا به چنین نگرانی را می‌توان به دو گروه تقسیم کرد:

۱. افرادی که واقعاً از اعتماد به نفس لازم برخوردار نیستند و در این باره دچار نگرانی شده‌اند.
۲. افرادی که اعتماد به نفس خوبی هم دارند، اما چنان معیارهای بلندپروازانه‌ای برای عملکردشان در نظر می‌گیرند که دچار نگرانی می‌شوند.

شاید بتوان به تأسی از بک و همکارانش (۱۹۸۵) زیربنای نگرانی درباره بی‌اعتماد به نفسی را در خودپنداره افراد جستجو کرد. بک و همکارانش (۱۹۸۵) اعتقاد دارند که خودپنداره (مجموعه باورهای افراد) به سه شکل بروز می‌کند:

- باورهای مربوط به یک مهارت کاملاً مشخص در روبه‌رو شدن با یک موقعیت خاص (مثل "من مهارت رانندگی در جاده‌های ترسناک را ندارم").
- باورهای مربوط به نگرش کلی درباره خویشتن (مثل "من آدم ضعیف و بی‌کفایتی هستم").
- باورهای مربوط به خویشتن ایده‌آل (مثل "ابر انسان یا نابغه").

برای افراد نگران یا مضطرب، بیشتر موقعیت‌های زندگی، تهدیدآمیز به نظر می‌رسد و عملکرد نامناسب در این موقعیت‌ها، فرد نگران را در معرض ارزیابی منفی و طرد شدن قرار می‌دهد. ممکن است دامنه حساسیت به طرد یا ارزیابی منفی چنان گسترده شود که فرد نگران را کاملاً ناامید و درمانده سازد. این امر باعث می‌شود که فرد از اهداف متداول زندگی و پاداش‌های آن دست بکشد و در وادی بی‌خیالی گام بردارد.

بک و همکارانش (۱۹۸۵) بر این باورند که اگر واکنش‌های افراد را در این موقعیت‌ها بسنجیم، تصویر نسبتاً درست‌تری از خودپنداره افراد پیدا می‌کنیم:

- روبه‌رو شدن با گروه (مثلاً حرف زدن در جمع)
- قرار گرفتن در معرض ارزیابی توانایی (مثل شرکت در مسابقه یا امتحان)
- قرار گرفتن در معرض ارزیابی اجتماعی (مثل تقاضا برای قرار ملاقات)
- روبه‌رو شدن با غریبه‌ها (مثل روبه‌رو شدن با فروشنده).

اغلب افرادی که درباره اعتماد به نفس خود نگران هستند، معمولاً در این موقعیت‌ها، واکنش چندان کارآمدی نشان نمی‌دهند.

افرادی که نگران بی‌اعتماد به نفسی خود هستند، احتمال دارد به رفتارهای خاصی روی بیاورند. در جدول شماره ۶ به برخی از این رفتارها اشاره شده است.

جدول شماره ۶

رفتارهای افراد مبتلا به نگرانی درباره بی‌اعتماد به نفسی

۱. رفتار کمروبیانه یا بی‌جرات
۲. چالش‌گریزی
۳. معاشرت با افراد بی‌اعتماد به نفس
۴. دست‌کم گرفتن خود
۵. ناززنده‌سازی توانمندی‌ها
۶. در جستجوی مثبت‌اندیشی
۷. مقایسه با افراد مشهور و موفق
۸. برنامه‌ریزی برای اثبات موفقیت
۹. یادگیری راهکارهای افزایش اعتماد به نفس

کتابی که ترجمه آن پیش روی شماست چندین ویژگی برجسته دارد:

۱. کتاب به زبان شیوا و روان نوشته شده است. امیدوارم این ویژگی کتاب در ترجمه فارسی نیز منعکس شده باشد. با این حال نویسنده ناگزیر بوده است که برخی از مفاهیم و اصلاحات کلیدی را به کار بگیرد، ما نیز از این امر ناگزیر بودیم. نخواستیم به خاطر خوش‌آیند خوانندگان، مفاهیم تخصصی (مثل تحمل‌ناپذیری بلا تکلیفی، فراشناخت، باور مرکزی، باورهای مثبت درباره نگرانی، رفتار نگرانی و توجه‌آگاهی) را ساده‌سازی کنیم.
۲. کتاب هم جنبه علمی خود را حفظ کرده است (منابع آخر کتاب گویای این مسئله است) و هم بیشتر جنبه کاربردی دارد. نویسنده سعی کرده است در وادی علم (Science) و کاربرد (Practice) به گونه‌ای عمل نکند که یکی فدای دیگری شود. برخی از کتاب‌هایی که در حوزه شناختی - رفتاری به صورت خودیاری نوشته می‌شوند، فقط به آرایه راهکارهای علمی می‌پردازند در صورتی که برای خواننده باید لزوم به کارگیری راهکار نیز مشخص شود.
۳. فصل دوم که به ترسیم نمودار نگرانی اختصاص دارد از چند جهت مفید خواهد بود. اول اینکه

قبل از اجرای راهکارهای هفت‌گانه، وضعیت فعلی فرد از مؤلفه‌های دخیل در نگرانی مشخص خواهد شد. دوّم اینکه از وضعیت فعلی می‌تواند استفاده کند تا اثرگذاری راهکارها سنجیده شود. به عبارتی پس از به کارگیری راهکارهای هفت‌گانه، می‌توان دوباره پرسش‌نامه‌ها و مقیاس‌ها را تکمیل کرد تا میزان اثرگذاری راهکارها مشخص گردد. سوّم اینکه لپه‌ی با این کار به فلسفه دیدگاه شناختی - رفتاری پای‌بند مانده است. فلسفه‌ای که هدفش ابهام‌زدایی از فرآیند درمان است. به عبارتی هم مراجع و هم درمانگر باید بدانند که:

(الف) چرا فرد دچار مشکل شده است؟ (عوامل زمینه‌ساز)

(ب) چرا با وجود گذشت سال‌ها، نگرانی دست از سر فرد برنمی‌دارد؟ (عوامل تداوم‌بخش)

(ج) قرار است به کجا برسیم؟ (هدف‌گزینی)

(د) برای حل مشکل چه راهکارها یا اقدام‌هایی نیاز است؟ (طرح درمان)

۴. اگرچه کتاب برای افرادی نوشته شده است که در حوزه روان‌شناسی از دانش تخصصی بهره‌مند نیستند، اما بهتر است تمرین‌های آن زیر نظر فردی صاحب‌صلاحیت انجام شود. با این حال می‌توان تمرین‌های کتاب را بدون کمک فرد متخصص نیز به کار گرفت. ملاک، اثربخشی این روش‌هاست.

۵. روش‌ها و تکنیک‌های این کتاب بارها در پژوهش‌های مختلف، اثربخشی خود را نشان داده‌اند. به عبارتی، روش‌های این کتاب از امتحان راستی‌آزمایی سربلند بیرون آمده‌اند.

۶. در هر فصل از کتاب به عددهایی در داخل کروشه اشاره شده است. این عددها مربوط به منابع آن فصل هستند که در آخر کتاب به‌طور دقیق ذکر شده‌اند.

۷. نگرانی، سازه‌ای است که امروزه با آن می‌توان دامنه وسیعی از مشکلات روان‌شناختی را فرمول‌بندی کرد و به درمان آنها پرداخت. همان‌گونه که در کتاب اشاره شده است پژوهش‌ها نشان داده‌اند که نگرانی در بسیاری از مشکلات و اختلال‌های روان‌شناختی نقشی فعال و سرنوشت‌ساز دارد. بنابراین شاید بتوان با آماج قرار دادن نگرانی با یک تیر چند هدف زد.

منابع

- آشوری، داریوش (۱۳۵۵). واژگان فلسفه و علوم اجتماعی. تهران: آگاه
- بریجانیان، ماری (۱۳۸۱). فرهنگ اصطلاحات فلسفه و علوم اجتماعی. تهران: پژوهش‌گاه علوم انسانی.
- پاینده، حسین (۱۳۷۴). گذر از مدرنیسم به پست مدرنیسم در رمان. در مجموعه سخنرانی‌ها و مقاله‌های نخستین سمینار بررسی مسائل درمان در ایران (ص ۹۹-۱۱۰). به کوشش حسین پاینده. تهران: وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی
- جاهودا، گوستاو (۱۳۷۱). روان‌شناسی خرافات. ترجمه: محمدنقی براهنی. تهران: البرز
- جیمز، فریزر (۱۳۸۷). شاخه زرین: پژوهشی در جادو و دین. ترجمه: کاظم فیروزمند. تهران: آگاه
- حمیدپور، حسن (۱۳۸۸). مقایسه کارآیی شناخت درمانی با طرح‌واره درمانی در درمان زنان مبتلا به اختلال اضطراب فراگیر: کاهش علائم، بهبود عملکرد، تغییر متغیرهای میانجی و فرآیند تغییر علائم. پایان‌نامه دکتری روان‌شناسی بالینی، دانشگاه علوم بهزیستی و توان‌بخشی.
- دهخدا، علی‌اکبر (۱۳۸۵). لغت‌نامه دهخدا (۲ جلدی). تهران: دانشگاه تهران.
- شیک، تئودور و ون، لوئیس (۱۳۸۸). چگونه درباره چیزهای عجیب بیندیشیم. ترجمه: رامین رامبد. تهران: مازیار
- صاحبی، علی (۱۳۸۰). پدیدارشناسی نگرانی به‌عنوان مفهومی در گستره پژوهش‌های بالینی. مجله علوم تربیتی و روان‌شناسی. مجله روان‌شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه فردوسی مشهد.
- صاحبی، علی (۱۳۸۰). ماهیت نگرانی: نقش ویژگی‌های شخصیتی در بروز نگرانی و افکار ناخواسته. مجله علوم روان‌شناختی، ۱، ۱۶۵-۱۵۰
- صفاریان، ناصر (۱۳۹۱). مردی که شبیه شعر خود نیست. تهران: ثالث
- نجاریان، بهمن (۱۳۷۵). روان‌شناسی نگرانی. مجله علوم تربیتی و روان‌شناسی. دانشگاه شهید چمران اهواز، ۴۹-۸۳
- یانگ، جفری و کلسکو، ژانت (۱۳۹۴). زندگی خود را دوباره بیافرینید. (چاپ سوم). ترجمه: حسن حمیدپور، الناز پیرمرادی و ناهید گلی‌زاده. تهران: ارجمند
- کرچ، دیوید؛ کراپفیلد، ریچارد و بلاکی، اجرتون (۱۳۴۷). فرد در اجتماع. ترجمه محمود صناعی. تهران: زوار.

- Hudson, T.L. & Rapee, R.M. (2004). From anxious temperament to disorder. In R. G. Heimberg, C.L. Turk & D.S. Mennin. [Eds] *Generalized anxiety disorder*. (P.P. 51-74). New York: Guilford
- Leahy, R.L. (2000). *Anxiety Free*. California: Hay House.
- Macleod, A.K. (1994). Worry and explanation-based pessimism. In G.L.C. Davey, & F. Tallis. [Eds]. *Worrying: Perspective on Theory, Assessment and Treatment*. (P.P. 115-139). NewYork. Wiley.
- O'Neill, G. (1985). Is worry a valuable concepts. *Behaviour Research and Therapy*, 23,479-480.
- Beck, A.T. Emery, G.Q Greenberg, R.L. (1985). *Anxiety disorders and Phobia: A cognitive Perspective*. NewYork: Basic books.
- Dugas, M.T., Gagnon, F., Ladouceur, R., U Freeston, H. (1998). Generalized anxiety disorders: A Preliminary test of conceptual model. *Behaviour Research and Therapy*, 36, 215-226.

مقدمه

قواعد هفت‌گانه افراد مبتلا به نگرانی افراطی

نگرانی، طبیعت ثانوی شماست. اما لحظه‌ای تصور کنید کسی که سال‌ها در جنگل زندگی کرده و هیچ اطلاعی از زندگی امروزی ندارد از شما سؤال کند: "چگونه می‌توانم یاد بگیرم که نگران شوم؟" البته شما سال‌هاست که خودبه‌خود نگران هستید، اما به راستی چگونه می‌توانید به فردی یاد بدهید که نگران شود؟ چگونه می‌توانید برای نگرانی، کتاب قانون (قواعدی برای شروع و تداوم نگرانی) تدوین کنید؟ ابتدا باید به دنبال دلایل قانع‌کننده‌ای بگردید تا نیاز به نگرانی را توجیه کند. به راستی چه دلایلی می‌توانید پیدا کنید؟ "نگرانی به من انگیزه می‌دهد" یا "نگرانی به من کمک می‌کند تا مشکلاتم را حل کنم" یا "نگرانی باعث می‌شود غافلگیر نشوم." به نظر می‌رسد این دلایل می‌توانند برای شروع و ادامه نگرانی، قانع‌کننده باشند.

سپس جمع‌بندی کنید که چه زمانی باید نگرانی شما شروع شود. چه عاملی باعث می‌شود نگرانی را تجربه کنید؟ ممکن است بگویید: "وقتی اتفاق ناگواری می‌افتد." اما موضوع به این سادگی نیست، زیرا شما برای اتفاقی که هنوز رخ نداده است نیز نگران می‌شوید. یا ممکن است بگویید: "زمانی نگران می‌شوم که حدس بزنم اتفاق ناگواری در شرف روی دادن است." اما از کجا پی می‌برید که این اتفاق خواهد افتاد؟ هنوز این اتفاق رخ نداده است و شما تقریباً درباره هر اتفاق ممکن که هنوز رخ نداده است نیز نگران می‌شوید. احتمال دارد بگویید: "درباره حوادثی نگران می‌شوم که ممکن است به ذهنم خطور کنند و از قضا حوادث ناگواری هستند." شما در حال حاضر می‌توانید هزاران حادثه ناگوار را تصور کنید که هیچ‌گاه رخ نمی‌دهند. به نظر می‌رسد حد و مرزی برای نگرانی‌ها وجود ندارد.

حال که درباره نگرانی، مطالب اندکی آموختید بایستی تمرکز خود را به نگرانی‌هایتان معطوف کنید. عوامل زیادی ممکن است نگذارند آن‌طور که باید و شاید به نگرانی‌هایتان بپردازید مثل کار، دوستان، اعضای خانواده، سرگرمی‌ها، دردها و مشکلات و حتی خواب. با این اوصاف چگونه می‌توانید به ادامه نگرانی‌ها در ذهن‌تان دامن بزنید؟

خیلی راحت. درباره حوادث ناگواری که ممکن است رخ بدهند در ذهن‌تان داستان‌سرایی کنید. به جزئیات حوادث بپردازید. هر جمله را با این عبارت شروع کنید: "چی می‌شود اگر ..." و سپس به نتیجه ناگوار آن حادثه فکر کنید. این داستان‌های هولناک را مدام در ذهن‌تان تکرار کنید. دوباره تلاش کنید به این نتیجه برسید که آیا نکته مهمی از قلم افتاده است یا خیر. به حافظه‌تان اعتماد نکنید. تمام احتمالات ممکن را مدنظر قرار دهید و سپس به آنها فکر کنید. دائم به خودتان یادآوری کنید اگر احتمال وقوع حادثه‌ای وجود داشته باشد، پس حتماً آن واقعه رخ خواهد داد. و فراموش نکنید که دائم به خودتان بگویید: اگر اتفاق ناگواری می‌تواند رخ بدهد - اگر شما می‌توانید به راحتی آن را تجسم کنید - سپس وظیفه شماست که درباره آن نگران باشید. این قاعده اول نگرانی است.

اما اگر امکان اتفاق ناگواری وجود دارد، پس شما باید چه کاری انجام بدهید؟ این قاعده دوم نگرانی است: هیچ‌گونه بلا تکلیفی را قبول نکنید - باید کاملاً به اطمینان‌خاطر برسید.

بنابراین برای حل هر مشکلی باید بتوانید از قاعده دوم پیروی کنید. در این صورت به احساس بهتری دست می‌یابید. هر زمان که توانستید بلا تکلیفی را از زندگی خود دور کنید، می‌توانید به آرامش برسید. اگر صد درصد مطمئن باشید، پس جای نگرانی وجود ندارد. درسته؟ شما برای دست‌یابی به کمال، تلاش می‌کنید که همانا رسیدن به خاطر جمعی است. اگر موافق باشید کار خودمان را با پرداختن به حوزه سلامتی شروع کنیم. نمی‌توانید کاملاً اطمینان‌خاطر پیدا کنید که رنگ‌پریدگی شما ناشی از سرطان نیست. شما به پزشک مراجعه کرده‌اید. اما این سؤال به ذهن‌تان خطور می‌کند: "مگر پزشکان در تشخیص اشتباه نمی‌کنند؟" روند این سؤال‌ها ادامه می‌یابد: "اگر تمام ثروتم در راه علاج این بیماری خرج کردم چی؟" "اگر شغلم را از دست دادم چی؟" "اگر شغلم را از دست دادم از کجا مطمئن باشم که می‌توانم شغل دیگری پیدا کنم؟" "اگر منزلت خودم را در اثر این بیماری از دست بدهم و دیگران به من احترام نگذارند چی؟"

راستی - آیا چیزی وجود دارد که شما کاملاً درباره آن اطمینان‌خاطر داشته باشید؟

ممکن است دیگران به شما اطمینان‌خاطر بدهند و تا حدی آرامش پیدا کنید. شاید کس دیگری بتواند بهتر از شما قضاوت کند. هرچه می‌توانید به دکتر مراجعه کنید و پول خود را در این راه خرج کنید تا دکتر کاملاً به شما اطمینان‌خاطر بدهد که هیچ مشکلی ندارید. از دکتر بخواهید که شما را مطمئن کند که هیچ‌گاه بیمار نمی‌شوید و اجل هرگز به سراغ شما نمی‌آید. از دوستانتان بخواهید که وضع جسمی شما را با سال قبل مقایسه کنند و به شما اطمینان بدهند از سال گذشته، سرحال‌تر هستید. ممکن است قبل از اینکه خیلی دیر شود، مشکلات خود را پیشاپیش تشخیص دهید. شاید قبل از این‌که شما کاملاً مشکل پیدا کنید - بیمار شوید، ثروت، شغل، دوستانتان و جذابیت جسمی را از دست بدهید - بتوانید تمام این موارد را تشخیص دهید و با تلاش قابل تحسین بتوانید به خودتان کمک کنید تا دچار این

گرفتاری‌ها نشوید. این کار نشان می‌دهد که شما نیازمند اطمینان خاطر هستید. شما تمام بی‌توجهی‌ها را حذف می‌کنید. شما سهل‌انگاری نمی‌کنید. شما غافلگیر نمی‌شوید چون از قبل به همه احتمالات فکر کرده‌اید.

اما تنها پذیرش بلاتکلیفی برای افراد نگران کافی نیست. به شواهد و مدارکی نیاز دارید تا مطمئن شوید که اوضاع به خوبی پیش می‌رود. بنابراین سومین قاعده افراد مبتلا به نگرانی شدید این است: با تمام افکار منفی به گونه‌ای برخورد کنید که انگار واقعیت دارند.

اگر فکر می‌کنید کسی شما را دوست ندارد، پس ممکن است این‌گونه باشد. اگر فکر می‌کنید از کار اخراج می‌شوید، این فکر را دست‌کم نگیرید. اگر فکر می‌کنید یکی از اطرافیان شما آشفته است، پس این بلا سر شما هم خواهد آمد. هرچه افکار را جدی‌تر بگیرید و آنها را آینه تمام‌نمای واقعیت تلقی کنید، بیشتر نگران می‌شوید.

اما چرا باید نظر دیگران درباره شما و شغل‌تان این قدر مهم باشد؟ چرا نظر دیگران برای شما اهمیت دارد؟

چهارمین قاعده افراد مبتلا به نگرانی شدید این مشکل را حل می‌کند: هر اتفاق ناگواری نشانگر مشکلات شخصیتی شماست.

اگر در امتحان نمره خوبی نمی‌گیرید، پس آدم نالایق و بی‌کفایتی هستید. اگر کسی شما را دوست نداشته باشد، پس حتماً آدم بدبختی هستید. اگر همسرتان از دست شما عصبانی است، پس باید از هم جدا شوید و به خاک سیاه بنشینید. همه این افکار را نشانگر شخصیت واقعی خود در نظر می‌گیرید.

اما برخی از حوادث چندان اهمیتی ندارند. چرا برای شما شکست یا بدبختی این قدر مهم است؟ چرا ذهن شما این قدر نگران شکست‌ها یا بدبختی‌های پیش‌پا افتاده است؟

به این دلیل که شما (به‌عنوان یکی از افراد مبتلا به نگرانی شدید) از قاعده پنجم پیروی می‌کنید: شکست، قابل‌پذیرش نیست.

شما می‌توانید مسئولیت هر کاری را بپذیرید و چنان‌چه شکست خوردید، فکر کنید که همه از این موضوع باخبر می‌شوند و شکست در کار، نشانگر شخصیت واقعی شماست. می‌توانید تا جای ممکن به این فکر بیندیشید: "من هیچ‌گاه نمی‌توانم با شکست کنار بیایم." از این طریق می‌توانید بر شدت نگرانی خود بیفزایید.

نگرانی‌های شما واقعاً مهم‌اند.

نگرانی‌های شما واقعاً مهم‌اند چون می‌دانید که چگونه بر شما اثر نافذی برجای می‌گذارند: "در اثر این نگرانی‌ها معده شما منقبض می‌شود، ضربان قلب‌تان افزایش می‌یابد، گوش‌هایتان سوت می‌کشند، سردرد می‌گیرید، عرق سردی بر بدن‌تان می‌نشیند و شب‌ها دچار بی‌خوابی می‌شوید." حالا که به این احساس‌ها پی بردید، باید بلافاصله دست به کار شوید تا شر آنها را از سر خود کم کنید. و این قاعده ششم است: بلافاصله از شر هرگونه احساس منفی خلاص شوید.

اما یک لحظه صبر کنید. نمی‌توانید گریبان خود را از شر این احساس‌های منفی خلاص کنید. آنها دست از سر شما برنمی‌دارند. این نشانه بدی است. باید بتوانید همین الان از شر این احساس‌ها خلاص