

شروع تازه، بدون نگرانی

نگرانی، زنجیره یا جریانی از افکار و تصاویر دلواپس کننده است که معمولاً به آینده ربط دارند. نگرانی ترکیبی از **تفکر وسواسی** در مورد نحوه‌ی حل مساله یا اجتناب از مساله و **فاجعه سازی** در خصوص پیامدهای مسئله است. به عبارت دیگر، وقتی در مورد مساله‌ای به طور وسواسی فکر کنید و از پیامد آنها بترسید ولی کار چندانی برای آن نکنید، نگران هستید. نگرانی یک نوع طرز فکر است. نگرانی به مجموعه احساساتی که به آنها اضطراب می‌گوییم منتهی می‌شود. این احساسات عبارتند از: تنش، بیم، ناکامی، مشکلات جسمانی چون درد معده، سردرد و غیره.

اضطراب یک «زنگ خطر» است. احساساتی که اضطراب را می‌سازند، خطر را گوشزد می‌کنند و ما را وادار می‌دارند اقدامی برای رفع خطر کنیم. ظاهراً هدف نگرانی این است که ما را وادار کند راه‌حل پیدا کنیم ولی معمولاً نتیجه معکوس می‌دهد. آدم‌های نگران می‌ترسند که اتفاق بدی بیفتد و مضطرب هستند. این گروه از آدم‌ها به جای آنکه کاری کنند، مسائل را نشخوار ذهنی می‌کنند- یعنی مساله را فقط بررسی و سبک و سنگین می‌کنند. اضطراب مناسب، انسان را به عمل وادار می‌دارد- و نشانه‌های آن به تدریج کاهش می‌یابد- در حالی که اضطراب نامناسب به صورت نگرانی همچنان ادامه می‌یابد. **اما چرا مردم نگران می‌شوند؟**

شاید بسیاری از آدم‌ها به این دلیل یکسره نگران هستند، که می‌پندارند نگرانی آنها را از خطر مصون می‌سازد. در نتیجه دارای چنین باورهایی هستند: «باید مراقب خطرات باشم»، «اگر نگران نباشم ممکن است که اتفاق بدی بیفتد»، «اگر نگران باشم می‌توانم جلوی اتفاقات بد را بگیرم». به همین دلیل نگرانی به یک عادت تبدیل می‌شود و متوقف کردن آن سخت می‌شود. البته این باور که «نگرانی مانع از اتفاقات بد می‌شود» تقویت هم می‌شود، چون معمولاً اتفاق بدی نمی‌افتد، به همین دلیل انسان نگران به شکلی خرافی متقاعد می‌شود که چون نگران بوده اتفاق بدی نیفتاده است! البته **استدلال احساسی** نیز در این میان نقش دارد- یعنی چون احساس اضطراب می‌کنم، پس اتفاق بدی خواهد افتاد. چون نگرانی تصورات ترسناکی را به ذهن متبادر می‌کند، این تصور که واقعاً خطری وجود دارد، تقویت می‌شود. افراد نگران، حوادث منفی را اغراق آمیز پیش بینی می‌کنند، تایید طلبی دارند و نسبت به ابهام و بلا تکلیفی کم طاقتند.

توقع امنیت یکی دیگر از سوخت‌های نگرانی است؛ یعنی معتقد باشیم که زندگی باید کاملاً امن باشد، همه چیز باید تضمین شده باشد و هیچ خطری نباید زندگی دانشجویی، مسایل شخصی، مسایل خانوادگی ما را تهدید کند. اگر همه چیز را به جای **ترجیح**، یک نیاز بی‌چون و چرا بدانید، نگرانی بر شما مستولی می‌شود. مشکلات خود انگاره (برداشت از خودمان) نیز دخیل است. عده‌ای می‌پندارند که وظیفه‌ی آنهاست که نگران باشند و اگر نگران باشند «مسئولیت پذیر» هستند. این عده می‌گویند «اگر نگران نباشم، آدم بی‌مسئولیتی هستم». می‌توان نگرانی‌ها را به دو صورت **کارساز** و **دردسرساز** در نظر گرفت. برای متوجه شدن تفاوت بین این دو نگرانی به مثال زیر توجه کنید: تصور کنید قرار است برای نخستین بار در سال تحصیلی جدید سرکلاس حاضر شوید، شما ممکن است شب قبل از خودتان بپرسید «چقدر زمان برای رسیدن به کلاس نیاز دارم؟» «چطور می‌توانم با پیش‌بینی ترافیک به موقع به کلاس برسم؟»، «آیا مسیر را می‌شناسم»، «آیا لباس‌های مناسبی برای حضور در کلاس آماده کرده‌ام»، این نگرانی‌ها البته اگر نگرانی محسوب شوند در هر صورت کارساز هستند چون نوعی دوراندیشی محسوب می‌شوند و هدفشان پیشگیری از مسایل ناخوشایند است.

در مقابل تصور کنید زنجیره افکار شما بدین سمت سوق پیدا کند: «چی همیشه اگر دیر برسم»، «چی همیشه اگر راه را گم کنم»، «چی همیشه اگر نتوانم دوستی برای خودم پیدا کنم»، «چی همیشه اگر». البته این احتمالات در حد یک احتمال وجود دارند ولی نگرانی‌های دردسرساز احتمالات را قطعی و فاجعه‌بار تلقی می‌کنند و هیچ راه‌حلی برای آن متصور نیستند.

چنانچه نگرانی و اضطراب شما خیلی زیاد است و در حوزه‌های مختلفی از زندگی‌تان آن را احساس می‌کنید همچنین فکر می‌کنید کنترل کمی بر آن دارید و با نشانه‌های دیگری مانند؛ بی‌قراری، مشکل در تمرکز، به سادگی خسته شدن و مشکلات خواب، تنش در ماهیچه‌ها و زودرنجی همراه است، مراجعه به یک متخصص روانشناسی می‌تواند به شما در حل این مساله کمک کند.

طرح شش مرحله‌ای نگرانی

کنار گذاشتن نگرانی سخت است. طرح شش مرحله‌ای روش منظمی برای از بین بردن نگرانی است.

۱- وقتی متوجه شدید نگران شده‌اید، **صبر** کنید. برای آن که با نگرانی مبارزه کنید لازم است بفهمید چه موقع نگران می‌شوید. اگر قبلاً فهمیده‌اید که واقعا از چه چیزی نگران هستید از مرحله ۳ شروع کنید.

۲- **مشکل اصلی را پیدا کنید.** فهرستی از نگرانی‌های خود تهیه کنید و نگرانی اصلی خود را انتخاب کنید. از خودتان بپرسید «واقعا نگران چه چیزی هستم؟».

- ۳- **واقعیت داشتن آن را واریسی کنید.** از خودتان بپرسید: « چقدر احتمال دارد، چیزی که از آن می‌ترسم اتفاق بیفتد؟» و « اگر اتفاق بیفتد چقدر بد است؟»، « چه شواهدی در تایید آن دارم؟»
- ۴- **ببینید که لازم است اقدامی انجام دهید یا خیر.** از خودتان بپرسید: « آیا باید کاری کنم یا احتمال ندارد اتفاق بیفتد؟ آیا اگر اتفاق بیفتد، کاری از دستم بر می‌آید؟».
- ۵- وقتی احتمال دارد چیزی که از آن می‌ترسید رخ بدهد، برای حل آن اقدام کنید.
- ۶- وقتی به کمک راهبردهای روانشناختی نتیجه گرفتید، واقعیت ندارد، نگرانی خود را رها کنید. برای این منظور می‌توانید برای خودتان « **زمان نگرانی**» در نظر بگیرید به این معنی که هرگاه موضوعات نگران کننده‌ای به ذهن‌تان رسید آن را در حد چند کلمه یادداشت، و فکر کردن به آنها را به زمان دیگری برای مدت ۱۵ تا ۳۰ دقیقه موکول کنید. توجه داشته باشید که زمانی را که برای نگرانی‌های خود اختصاص می‌دهید با زمان خواب شما فاصله زیادی داشته باشد.
- با توجه به اینکه تغییرات زندگی مقداری اضطراب به همراه می‌آورد، بررسی کنید و ببینید چنانچه در شروع سال تحصیلی، این اضطراب به نگرانی‌های واهی منجر شده است، هر چه زودتر برای برطرف نمودن آن اقدام کنید. همکاران ما در مراکز مشاوره دانشجویی در خدمت شما هستند.

شروع تازه را بدون نگرانی آغاز کنید.

(برگرفته از نشریه " پیام مشاور ۱۵۹ " دفتر مشاوره و سلامت وزارت علوم و مرکز مشاوره دانشگاه تهران . سال ۱۳۹۴)