

سه گام ارزنده برای کاهش نگرانی

بررسی کننده: دکتر داری لاینس
ترجمه: محمد فاروق صادقی بجد



۱۸

دوره ۴
شماره ۳
بهار ۱۳۸۸

پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی

۱. فهم نگرانی

گاهی اوقات دقیقاً می‌دانید چه چیزی شما را نگران کرده است و بعضی وقت‌ها هم نمی‌دانید نگرانی نسبت به چه چیزی شما را رنج می‌دهد.

مثلاً گاهی یک معلم شما را نگران می‌کند که به نظرتان خوب نیست، ولی شاید آن چه شما را نگران می‌کند معلم نیست بلکه درسی است که او تدریس می‌کند. اگر در آن درس از کسی کمک بگیرید که در آن مشکلی نداشته باشید آن معلم دیگر باعث نگرانی شما نمی‌باشد. برخی مشکلات پیچیده و بزرگ هستند و بخش‌های مختلفی دارند؛ مانند مشکلات خانوادگی. این حالت احتمال درک یا انتخاب بخشی از شکل را که نیاز به رفع دارد کاهش می‌دهد یا به صفر می‌رساند. تمرکز روی شکل یا حداقل بخشی از آن، اولین قدم جهت رفع آن است اگر در تشخیص علت نگرانی خود دچار مشکل شدید کام سوم را بردارید، یعنی از والدین یا شخصی که به او اعتماد دارید کمک بخواهید.

با سه گام نگرانی را کاهش دهید. (با برداشتن ۳ گام، کمتر نگران باشید/ نگرانی خود را کاهش دهید.)
تمام انسان‌ها کوچک و بزرگ، هر یک به نحوی نگران هستند. در این باره چه باید کرد؟ نگرانی را چه کوچک و چه بزرگ، با سه گام می‌توانید کاهش دهید یا رفع نمایید. این سه مرحله عبارتند از:
۱) علت نگرانی را بررسی کنید.
۲) درباره‌ی رفع علل نگرانی و بهبود موقعیت بیندیشید.
۳) کمک بگیرید.



۳) تقاضا برای کمک

نگرانی می‌تواند موجب احساس تنهایی شود. هنگامی که نگران هستید، گفت‌وگو با دیگران می‌تواند به شما کمک کند. گاهی عده‌ای می‌گویند: «چرا دیگران را با درگیر کردن در نگرانی خودمان اذیت کنیم.» یا «آن‌ها برای رفع نگرانی ما کاری نمی‌توانند بکنند.» دو دلیل برای گفت‌وگو با دیگران جهت کمک به رفع نگرانی وجود دارد:

۱. شما به یقین نمی‌دانید و مطمئن نیستید که کسی نمی‌تواند به شما کمک کند مگر این که احساسات خود را با او در میان بگذارید و اجازه دهید تا او به شما کمک کند.

۲. بیان آن چه که شما را آزار می‌دهد، می‌تواند احساس بهتری در شما به وجود بیاورد. علاوه بر این دیگر با نگرانی خود تنها نیستید بلکه اکنون کسی که با او صحبت کرده‌اید (والدین - خواهر - برادر - دوست یا مشاور) نیز درباره راهی برای کمک به شما می‌اندیشد.

آخرین سخن درباره نگرانی:

آیا می‌دانید که نگرانی همیشه هم بد نیست؟ اگر درباره امتحان نگران نباشید ممکن است مطالعه‌ای انجام ندهید و اگر نگران آفتاب سوختگی نباشید، از ضد آفتاب استفاده نمی‌کنید! ولی برخی کودکان بیش از حد نگران هستند و این نگرانی آن‌ها را از انجام کارهای دلخواه و مورد نیاز باز می‌دارد. اگر شما هم این چنین هستید، حال می‌دانید چه باید بکنید به مرحله ۳ بروید و از کسی کمک بخواهید.

منبع

Lyness. D Arcy (2007 january), from://www.worry Lessin 3 steps.htm

۲) درباره راه‌های بهتر کردن بیاندیشید

همواره کارهایی وجود دارد که با انجام آن‌ها می‌توانید از نگرانی خود بکاهید. نشستن و زانوی غم به بغل گرفتن نه جالب است و نه مشکل شما را حل می‌کند؛ ولی تحرک بخشیدن به کار و تلاش شما را به رفع نگرانی امیدوار می‌کند.

بزرگترین نگرانی کودکان اغلب نمرات مدرسه است. اگر شما از این بابت نگران هستید، از خود سوالات زیر را بپرسید.

چرا نمرات مهم هستند؟ معنی و مفهوم نمره برای من چیست؟

چه‌طور برای حضور در کلاس، آمادگی پیدا کنم؟ آیا یادداشتهای درسی خود را حتی زمانی که امتحان ندارم باید مرور کنم؟

آیا جای خوب و مناسبی برای انجام تکالیفم دارم؟

آیا تا به حال روش‌های مختلف مطالعه، دوباره نوشتن یادداشت‌ها، استفاده از فلش کارت یا کار با یک دوست و همکلاسی را امتحان کرده‌ام؟

اگر به‌خاطر سوءتفاهمی که با دوستان پیدا کرده‌اید نگرانید تمام اقدامات ممکن را مانند: دعوت از او برای بازی بسکتبال و... جهت رفع کدورت و سوءتفاهم انجام دهید. اما نباید به‌خاطر آن چه بین شما دو نفر اتفاق افتاده، عذرخواهی کنید؟ وقتی فهرستی از کارهای ممکن را تهیه کردید، می‌توانید یکی از آن‌ها را که در بازگرداندن دوستی شما و رفع کدورت مؤثرتر است، امتحان کنید. در صورتی که نتوانید برای رفع مشکل کاری انجام دهید گام سوم را بردارید یعنی از کسی کمک بخواهید.