

بخش ۱

نگرانی چیست؟



چرا ما نگران می‌شویم؟

بعضی وقت‌ها که به آینده فکر می‌کنیم، نگرانی به سراغ ما می‌آید. گاهی موقع خواب نگران می‌شوی، چون کلی فکر یا سؤال در سر داری، مثلاً اینکه در تاریکی اتاق چه اتفاق‌هایی ممکن است بیفتد یا اینکه اگر فردا، معلم جلوی دیگران از من سؤال بپرسد و اشتباه جواب بدهم چه؟ تمام این‌ها شکل‌های مختلف «اضطراب» هستند. بعضی از اضطراب‌ها در مغز ما گیر می‌کنند و ما نمی‌توانیم به آن‌ها فکر نکنیم. هرچه بیشتر روی نگرانی‌هایمان تمرکز کنیم، آن‌ها بزرگ‌تر می‌شوند، درست مثل وقتی که صفحه‌ی نمایش کامپیوتر یا تلفن همراه را بزرگ می‌کنی تا کلمه‌ها و تصویرها بزرگ‌تر دیده بشوند.

آیا می‌دانستی اضطراب، احساسی است که برای مراقبت از تو در برابر خطر به وجود آمده است؟ یک خطر واقعی را تصور کن، مثل خطر جانی برای آدمی که کنار یک شیر گرسنه ایستاده است. حالا بیشتر توضیح می‌دهم. اضطراب به سه شکل مختلف از ما در برابر خطرها محافظت می‌کند: جنگیدن، فرارکردن، خشک‌شدن. حالت «جنگیدن» وقتی به وجود می‌آید که اضطراب به ما نیروی زیادی می‌دهد؛ فریاد می‌زنیم و به سمت شیر حمله می‌کنیم تا او را بترسانیم و از خودمان دورش کنیم. در حالت «فرارکردن» احساس اضطراب به کمک ما می‌آید تا از دست شیر گرسنه فرار کنیم. حالت «خشک‌شدن» زمانی است که اضطراب باعث می‌شود مثل مجسمه خشکمان بزنند و درحالی‌که پشت بوته‌ها مخفی شده‌ایم، به شیری نگاه کنیم که از کنارمان رد می‌شود. احتمالاً تو هم وقتی مضطرب بودی، یک، دو یا حتی هر سه حالت گفته‌شده را تجربه کرده‌ای. اضطراب با کمک این سه روش، از تو در برابر خطرها محافظت می‌کند!

فکر کن سرگرم یک بازی کامپیوتری هستی و باید آدم‌بدها را پیدا کنی. بعضی وقت‌ها اضطراب درست شبیه یک ردیاب ویژه یا رادار است که به تو در پیداکردن آدم‌بدها کمک می‌کند. پس گاهی اضطراب داشتن خوب و مفید است! اما گاهی این ردیاب، که ما به آن اضطراب‌یاب می‌گوییم، خوب کار نمی‌کند. مثلاً بعضی از آدم‌های خوب را بد نشان می‌دهد یا حتی به ما می‌گوید همه‌ی آدم‌ها بد هستند! درست مثل وقتی که هر چیزی تو را نگران یا مضطرب می‌کند. بعضی وقت‌ها اضطراب ما را گول می‌زند تا فکر کنیم بعضی فکرها واقعیت دارند، درحالی‌که



این طور نیست. گاهی اضطراب یاب ما بیش از حد حساس می شود و نگرانی های کوچک را به شکل اضطراب های شدید به ما نشان می دهد. خوشبختانه، در این کتاب یاد می گیری که چگونه با استفاده از قدرت های فوق العاده، اضطراب یاب خودت را دوباره تنظیم و از آن درست استفاده کنی.



فایده‌های اضطراب را پیدا کن

حالا نوبت توست که با انجام دادن این فعالیت، بفهمی چه زمانی اضطراب برای تو مفید است. جاهای خالی را با کلمات مناسب پر کن:

۱. جا خالی دادن (الف) از سر راه یک ماشینِ در حال حرکت کنار.-----
۲. قایق (ب) ----- از مسیر توپی که مستقیم به سمت سر تو می‌آید.
۳. دویدن (پ) ----- نکردن گریه‌ای که در حال غرغر کردن است.
۴. رفتن (ت) بیرون ----- از ساختمانی که آتش گرفته است.
۵. نوازش (ث) بیرون پریدن از روی ----- در حال غرق شدن.

نگرانی‌های من

نگرانی‌ها گاهی همان فکرها یا حرف‌هایی هستند که تو درباره‌ی آینده به خودت می‌گویی. اگر مطمئن نیستی برای چه چیزهایی نگرانی، از یک بزرگ‌تر کمک بگیر، سپس نگرانی‌هایت را در سطرهای پایین بنویس یا نقاشی کن.

۱. -----

۲. -----

۳. -----

با اضطرابم چه کار کنم؟

قدرت‌های فوق‌العاده به تو کمک می‌کنند با احساس نگرانی و اضطراب کنار بیایی و آن‌ها را مدیریت کنی. حالا می‌خواهیم روی چهار قدرت فوق‌العاده که می‌توانند اضطراب تو را کمتر کنند، تمرکز کنیم.

• تغییر نگرانی‌ها

این قدرت فوق‌العاده شکل نگرانی تو را تغییر می‌دهد. بعضی وقت‌ها نگرانی خودش را به شکل ترس نشان می‌دهد، اما اگر کمی صبر کرده و درباره‌ی نگرانی‌ات فکر کنی، متوجه می‌شوی واقعاً دلیلی برای ترسیدن وجود ندارد. مثلاً موقع خواب این فکر ترسناک به سراغ تو می‌آید که هیولایی زیر تخت پنهان شده است، اما وقتی خوب فکر می‌کنی یادت می‌آید که مادر و پدر بارها زیر تخت تو را نگاه کرده‌اند و از هیولا خبری نبوده، هیچ‌وقت! و ناگهان نگرانی تو دود می‌شود و به هوا می‌رود.

قدرت فوق‌العاده
تغییر نگرانی‌ها

