

گرفتاری در دام نگرانی‌ها

همه‌ی ما نگران می‌شویم. بعضی از نگرانی‌ها خفیف هستند و بعضی‌ها هم شدید. گاهی نگرانی‌های یکی خودشان را نشان می‌دهند، گاهی هم آن قدر سریع و یک‌باره سر و کله‌شان پیدا می‌شود که انگار برای جلوگیری از آن‌ها هیچ کاری از دست بر نمی‌آید.

نکند وقتی آواز می‌خوانم به من بخندند؟

فردا گزارش‌ها را ارائه می‌دهیم. حتماً گزارش من از همه بدتر است.

اگر دوستانم بفهمند

اگر نتوانم

اگر نتوانم گزارشم را تمام کنم چه؟

اگر دوستی از من خواست برویم بیرون، چه کار کنیم؟

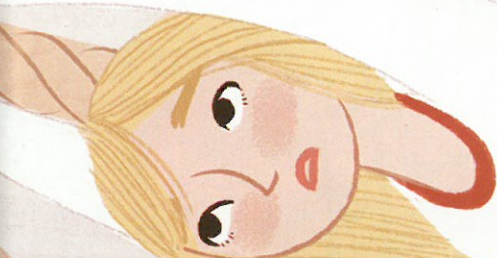
نکند حرفی بزنم که دوستانم ناراحت بشوند؟

اگر اشتباه کنم و تیم ما بازی را ببازد چه؟

نکند هواپیما سقوط کند؟

نترسم چه؟

هیچ کس نمی‌خواهد برای گرمایش کوهی زمین کاری بکند؟



تکنند دوستانم به مدل جدید موهای کوتاهم بخندند؟
 تکند از دست من عصبانی شوند؟
 نوشتن گزارش کتاب را تمام کردم، مگر نه؟
 اگر کسی من را دوست نداشته باشد چه؟
 اگر در امتحان نمره‌ی بدی بگیرم چه؟
 اگر کسب‌وکار من از دست نماند چه؟
 اگر کاغذهای یادداشت‌م بیفتند چه؟
 اگر جواب نسبت‌ها را درست ندهم و در ریاضیات نمره‌ی کامل نگیرم چه؟



اگر شین که در اردو، دور از خانه می‌گذرانیم، گریه‌ام بگیرد چه؟
 اگر دوست پیدا کنم چه؟
 اگر دوست صمیمی‌ام با من قهر کند چه؟
 اگر رمز قفل کمدم یادم برود چه؟

چه به آن اضطراب بگویی، چه دلشوره یا دلواپسی، وقتی در دام نگرانی‌ها گرفتار می‌شوی شاید فکر کنی هیچ‌کس احساسات را درک نمی‌کند.

اگر پدرم باید جلوی چشم همه یک دور افتخاری بزنم؟
 تکند دهانم بو می‌دهد؟
 اگر یک مرد مسلح وارد بشود چه؟
 وقتی مامان و بابا از هم جدا شوند اوضاع چطور می‌شود؟
 اگر بابا یا مامان شغلشان را از دست بدهند چه؟ آیا پول کافی داریم؟
 عینک جدیدم خرابی زشت است؟
 اگر من و هلن آنفولانزا بگیریم چه؟
 اگر نتوانم جلوی نگرانی‌هایم را بگیرم چه؟
 اگر جاق بشوم چه؟
 اگر اولین بار در مدرسه پرود بشوم چه؟

این‌طور نیست. دختران زیادی با این احساس آشنا هستند، چون در حقیقت بسیاری از آن‌ها با نگرانی دست‌وپنجه نرم می‌کنند و در دام نگرانی‌ها گرفتارند.