

جعبه نگرانی

کاربرد: کمک به مدیریت نگرانی‌های تکرارشونده، به ویژه وقتی در طول روز تمرکزتان را می‌گیرند یا شب‌ها خوابیدن را دشوار می‌کنند. در تمرین «زمان نگرانی»، به جای تلاش برای حذف فکرها، رسیدگی به آن‌ها را به زمانی مشخص موکول می‌کنید.

چطور از این کاربرد استفاده کنم؟

۱. **نگرانی را کوتاه بنویسید:** وقتی نگرانی سراغتان آمد، آن را در یک جمله ثبت کنید. لازم نیست همان لحظه بررسی‌اش کنید.

۲. **زمان مشخصی تعیین کنید:** هر روز حدود ۱۵ دقیقه، ترجیحاً در عصر و نه نزدیک زمان خواب، به نگرانی‌های ثبت‌شده بپردازید.

۳. **در زمان تعیین‌شده، جدول را مرور کنید:** ببینید برای کدام نگرانی می‌توانید قدمی بردارید و کدام موضوع فعلاً خارج از اختیار شماست.

۴. **با پایان زمان، تمرین را تمام کنید:** لازم نیست همه نگرانی‌ها حل شده باشند. جدول را ببندید و به فعالیتی روزمره برگردید.

یادآوری: اگر موضوعی فوری است و به سلامت یا ایمنی مربوط می‌شود، رسیدگی به آن را به زمان نگرانی موکول نکنید.

زمان نگرانی من: هر روز ساعت به مدت ۱۵ دقیقه. در این زمان، به جای تکرار سناریوهای نگران‌کننده، از خودتان بپرسید:

- آیا مسئله‌ای مشخص وجود دارد که بتوانم برای آن کاری انجام دهم؟
- اگر بله، قدم بعدی من چیست؟

• اگر فعلاً کاری از دستم برنمی‌آید، چطور می‌توانم نامعلوم بودن نتیجه را تحمل کنم و به کارهای امروز برگردم؟

بعد از زمان نگرانی:

کدام نگرانی، بعد از بررسی، کوچک تر یا واضح تر از قبل به نظر رسید؟

برای کدام نگرانی یک قدم عملی مشخص کردم؟

کدام موضوع هنوز نامعلوم است و لازم است فعلاً با این نامعلومی کنار بیایم؟

(اگر نگرانی هنگام خواب سراغم آمد : اگر لازم بود، نگرانی را در یک جمله روی کاغذ یادداشت کنید؛ بدون بازکردن گوشی یا وارد شدن به جزئیات. سپس به خودتان بگویید:

«این نگرانی را ثبت کرده‌ام. الان وقت استراحت است؛ فردا در زمان مشخص به آن رسیدگی می‌کنم.»

قرار نیست فکر را به زور کنار بزنید. اگر دوباره برگشت، به آرامی توجهتان را به تنفس طبیعی یا حس تماس بدن با تخت برگردانید.)

جدول ثبت نگرانی های روزانه

چه چیزی نگرانم کرده است؟	کدام بخش آن در اختیار من است؟	چه قدم کوچک و مشخصی می توانم بردارم؟	چه زمانی به آن رسیدگی می کنم؟
...	...	...	...
...	...	...	...
...	...	...	...

نکته: هدف این تمرین، حذف کامل نگرانی نیست؛ هدف این است که نگرانی، تمام زمان و توجه شما را در اختیار نگیرد.

این کاربرگ متعلق به سایت و اپلیکیشن روانشناس دات نت است. برای دسترسی به سایر کاربرگ ها، پادکست ها، مقالات و صداهای آرامش بخش، به سایت **ravanshenas.net** یا اپلیکیشن ما سر بزنید.
(استفاده شخصی آزاد؛ هرگونه بازنشر بدون ذکر منبع پیگرد قانونی دارد)

www.ravanshenas.net