

دل نگران فاجعه‌ها

چرا نگران می‌شویم
و چگونه آن‌را متوقفش کنیم

گراهام دیوی

مترجمان:

دکتر علی ابراهیمی

استادیار روانشناسی بالینی
عضو هیئت علمی گروه روانشناسی بالینی
دانشگاه علوم پزشکی تبریز

مهدی عبدالهی فلاحی

کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی

مهدی طالبی

کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی

ویراستار علمی:

دکتر علی ابراهیمی

فهرست

۱۲	بخش ۱: نگرانی چیست و از کجا نشئت می‌گیرد؟
۱۳	فصل اول: از گاه کوه ساختن
۱۶	سراسیمگی فاجعه‌سازی و واقعیت‌های علمی درباره نگرانی فاجعه اندیش:
۲۱	بررسی فاجعه‌سازی در محیط آزمایشگاهی
۲۲	معضل توانایی‌های حل مسئله در افراد نگران
۲۳	خلق و خوی منفی: «محرک ناخودآگاه نگرانی»
۲۴	نقش تکاملی خلق و خوی منفی
۲۴	تأثیر اخبار منفی بر نگرانی
۲۵	آزمایش: ارتباط اخبار منفی با فاجعه‌سازی
۲۵	نتایج
۲۶	چرا خلق منفی باعث فاجعه‌سازی طولانی‌تر می‌شود؟
۲۶	آیا خلق مثبت باعث ضعف در مهارت‌های تحلیلی می‌شود؟
۲۸	نقش خلق در تصمیم‌گیری درباره پایان نگرانی
۲۸	تمرین ۱: اندازه‌گیری تمایل شما به فاجعه‌سازی
۳۱	تحلیل نتایج مصاحبه فاجعه‌سازی
۳۱	مرور فرایند فاجعه‌سازی
۳۲	فصل دوم: ریشه‌های نگرانی
۳۳	افسانه «نگران مادر زاد»
۳۵	منشأ نگرانی‌های مرتبط با اضطراب
۳۵	نقش دلبستگی حقیقت‌نگرانی
۳۸	والدگری هلیکوپتری، برف‌روب، و حباب پیچ
۴۰	تجربه رویدادهای ناگوار زندگی
۴۰	داستان جیم
۴۱	چه چیزی در مغز اتفاق می‌افتد؟
۴۱	آیا توضیح نگرانی در مغز نهفته است؟
۴۴	تمرین ۲: ایجاد کودکان با اعتماد به نفس
۴۸	فصل سوم: دغدغه‌های جهان
۵۰	نگرانی‌های سنتی
۵۴	تمرین ۳: اندازه‌گیری حوزه‌های نگرانی شما

۵۶	دردسر مشکلات روزمره
۵۷	نفرین فناوری و ارتباطات دائمی
۶۱	تمرین ۴: مدیریت مصرف اخبار
۶۳	نگرانی در قرن بیست و یکم

۶۵	فصل چهارم: نگران از بیماری
۶۶	نگرانی و سلامت روان
۶۸	اختلال اضطراب فراگیر
۷۰	تمرین ۵: مدیریت نگرانی‌های شبانه
۷۲	نکات مهم و کاربردی
۷۲	نگرانی و سلامت جسمی
۷۵	نگرانی واقعاً می‌تواند شما را بیمار کند

۷۷	بخش ۲: چرا نگران می‌شوید و چگونه آن را متوقفش کنید؟
۷۸	فصل پنجم: چرا برای اتفاقات بدی که هنوز نیوفتاده‌اند نگران می‌شویم؟
۷۸	نگرانی به‌عنوان یک سبک زندگی اجباری
۷۸	چرا نگرانی؟ نقش تقویت خرافی
۸۱	آیا نگرانی از نگرانی‌های جدی‌تر محافظت می‌کند؟
۸۲	دیدگاه متفاوت میشل نیومن درباره علت نگرانی
۸۳	قدرت باور—نگرانی به‌عنوان سبک زندگی
۸۶	کنترل اجبار به نگرانی
۸۶	دسته‌بندی نگرانی‌ها:
۸۸	راه‌حلی جایگزین

۹۰	فصل ششم: دوای سمی: اضطراب و نگرانی
۹۱	اضطراب چیست؟
۹۳	اضطراب و فرایند تصمیم‌گیری
۹۳	اضطراب و سوگیری توجه
۹۳	اضطراب و خطای استدلالی
۹۴	جمع‌بندی
۹۴	نگرانی و اضطراب—زنده‌باد تفاوت!
۹۵	آیا نگرانی “خوب” است و اضطراب “بد”؟
۹۶	فرد مضطرب و نگران
۹۸	تأثیر اضطراب بر حل مسئله
۹۸	مدیریت اضطراب

- ۹۹ پیشنهادهایی برای مدیریت اضطراب
 ۹۹ تمرین ۶: تقویت روحیه و بهبود خلق
 ۱۰۲ تمرین ۷: ده راهکار برای مدیریت اضطراب
 ۱۰۶ برخورد اضطراب و نگرانی و شکل‌گیری فاجعه‌سازی

۱۰۷ فصل هفتم: چرا نگرانی دکمه خاموشی ندارد؟

- ۱۰۷ ماشین پیچیده تولید افکار نگران‌کننده
 ۱۰۸ قواعد توقف نگرانی
 ۱۰۸ قواعد توقف چگونه عمل می‌کنند؟
 ۱۰۹ قواعد توقف در نگرانی
 ۱۱۰ ترند جادویی که افراد نگران را به افراد غیر نگران تبدیل می‌کند
 ۱۱۱ دلیل این تغییر چشمگیر در تداوم نگرانی چیست؟
 ۱۱۲ تمرین ۸: شناسایی و تغییر قواعد ضمنی نگرانی خود
 ۱۱۵ چگونه قانون توقف بر اساس احساس (FLS) را در زندگی خود ادغام کنید؟
 ۱۱۵ چرا حالات خلقی منفی برای نگرانی مضر هستند؟
 ۱۱۶ این موضوع چه ارتباطی با نگرانی دارد؟
 ۱۱۷ عدم تحمل بلاتکلیفی
 ۱۱۹ چرا برخی افراد نسبت به عدم قطعیت تحمل پایینی دارند؟
 ۱۱۹ اما چه ویژگی‌هایی از اوتیسم می‌توانند در این عدم تحمل نقش داشته باشند؟
 ۱۲۰ تمرین شماره ۹: یادگیری زندگی با بلاتکلیفی
 ۱۲۱ اصولی برای افزایش تحمل نسبت به بلاتکلیفی
 ۱۲۱ چگونه این اصول را در زندگی خود به کار ببریم؟
 ۱۲۲ افزودن «دکمه خاموش» به ماشین نگرانی

۱۲۳ فصل هشتم: مقابله با فاجعه‌سازی با تمرین عادت‌های سالم نگرانی

- ۱۲۳ مدیریت نگرانی‌های مزمن
 ۱۲۴ ایجاد عادت‌های سالم نگرانی
 ۱۲۵ معرفی مارلین
 ۱۲۵ ایجاد پایه‌های عادت‌های سالم نگرانی
 ۱۲۶ تمرین ۱۰: ثبت روزانه نگرانی‌ها—کدام نگرانی‌ها واقعاً اتفاق می‌افتند و کدام نه؟
 ۱۲۸ تحلیل دفتر ثبت نگرانی‌ها
 ۱۲۸ تحلیل نهایی نگرانی‌ها
 ۱۲۹ نتیجه‌گیری
 ۱۳۰ تمرین ۱۱: مدیریت نگرانی‌ها بر اساس امکان‌پذیری حل آن‌ها
 ۱۳۲ دسته‌بندی نگرانی‌های خود از دفترچه نگرانی‌های روزانه:

- ۱۳۴ تمرین ۱۲: زمان‌بندی روزانه برای نگرانی
- ۱۳۵ حالا زمان و مکان مناسبی را برای زمان نگرانی خود انتخاب کنید.
- ۱۳۷ تمرین ۱۳: کاهش شدت نگرانی‌های خود
- ۱۳۸ راهبردهای خنثی‌سازی شناختی

۱۴۲ فصل نهم: نگرانی هوشمندانه

- ۱۴۳ مشکلات حل مسئله در افراد نگران
- ۱۴۵ مثبت‌اندیش و واقع‌بین باشید
- ۱۴۵ تمرین ۱۴: شما چه نوع متفکری هستید؟
- ۱۴۸ نمره‌دهی
- ۱۴۸ این چگونه به نگرانی‌های من کمک می‌کند؟
- ۱۵۱ کاهش شدت اضطراب با جملات خنثی‌کننده
- ۱۵۱ واقع‌گرایی و مثبت‌اندیشی
- ۱۵۲ برگزاری یک جلسه حل مسئله
- ۱۵۲ تمرین ۱۵: پرورش مهارت‌های حل مسئله

۱۵۶ فصل دهم: برجسته‌کردن جنبه‌های مثبت، حذف جنبه‌های منفی

- ۱۵۶ هدف قراردادن برخی از دلایل نگرانی‌های فاجعه‌اندیشانه
- ۱۵۷ علت‌های دورنگرانی بیمارگونه
- ۱۵۸ تمرینات تطبیق‌یافته با علت‌های نگرانی
- ۱۵۹ علت‌های نزدیک نگرانی فاجعه‌اندیش و تمرین‌های مرتبط با آن
- ۱۶۰ درمان شناختی برای نگرانی بیمارگونه
- ۱۶۱ پیام ما به افرادی که با اختلال اضطراب فراگیر و نگرانی مرضی زندگی می‌کنند چیست؟
- ۱۶۲ نتیجه‌گیری
- ۱۶۲ نقش مثبت‌نگرانی در زندگی روزمره
- ۱۶۲ اما آیا نگرانی واقعاً یک فعالیت مفید و ضروری است؟
- ۱۶۳ آیا نگرانی‌های ناسازگار می‌توانند فایده‌ای داشته باشند؟
- ۱۶۴ اصلاح نگرانی برای تبدیل آن به ابزاری مفید
- ۱۶۶ «مزیت‌های غیرمنتظره نگرانی»
- ۱۶۷ «آینده نگرانی»
- ۱۶۸ تمرین ۱۶: مدیتیشن ذهن‌آگاهی برای آرامش
- ۱۶۸ این تمرین چگونه به نگرانی‌های من کمک می‌کند؟
- ۱۷۰ کاربرگ‌ها
- ۱۷۵ ورودهای فرضی به دفتر خاطرات

مقدمه مترجم:

عنوان کتاب دل‌نگران فاجعه‌ها؛ چرا نگران می‌شویم و چگونه آن را متوقفش کنیم ترجمه شده است. این عنوان به آن دسته از نگرانی‌هایی اشاره دارد که اغلب اغراق‌آمیز و فاجعه‌وار هستند، یعنی زمانی که فرد بدترین سناریوهای ممکن را در ذهن خود تصور می‌کند و این تصورات به حدی شدید می‌شوند که زندگی روزمره او را تحت تأثیر قرار می‌دهند.

نگرانی بخشی جدایی‌ناپذیر از تجربه انسانی است؛ احساسی که گاهی ما را محافظت می‌کند و گاهی به دام خود می‌کشاند. اما چه می‌شود وقتی این نگرانی از حد می‌گذرد و به یک چرخه فاجعه‌آمیز تبدیل می‌شود؟ در دنیای پرشتاب و نامطمئن امروز، بسیاری از ما با افکاری دست‌وپنجه نرم می‌کنیم که آینده را تاریک‌تر از آنچه هست نشان می‌دهند. کتاب «دل‌نگران فاجعه‌ها چرا نگران می‌شویم و چگونه آن را متوقفش کنیم» تلاشی است برای کاوش در ریشه‌های این احساس فراگیر و ارائه راهکارهایی عملی برای رهایی از چنگال.

نویسنده در این کتاب، به جای ارائه توصیه‌های کلیشه‌ای، با تکیه بر یافته‌های علمی و روان‌شناختی، به تحلیل علل نگرانی‌های مزمن پرداخته و روش‌هایی را پیشنهاد می‌کند که خوانندگان بتوانند با استفاده از آن‌ها، از دام افکار اضطراب‌آور رها شوند. آنچه این اثر را از دیگر کتاب‌های مشابه متمایز می‌کند، نگاه عمیق و کاربردی آن به فرآیندهای ذهنی و تأثیرات روانی نگرانی است.

ترجمه این کتاب با این امید انجام شده است که خوانندگان فارسی‌زبان نیز بتوانند از دانش و راهکارهای ارزشمند آن بهره‌مند شوند. در جامعه‌ای که فشارهای اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی روزبه‌روز افزایش می‌یابد، آشنایی با مکانیسم‌های نگرانی و روش‌های مقابله با آن می‌تواند گامی مهم در جهت بهبود سلامت روان و کیفیت زندگی باشد. امیدوارم این کتاب بتواند برای شما، همان‌گونه که برای بسیاری از خوانندگان در سراسر جهان مفید بوده، راهنمایی ارزشمند باشد و به شما کمک کند تا با نگرانی‌های خود روبرو شوید و زندگی سرشار از آرامش و رضایت را تجربه کنید.

دکتر علی ابراهیمی

فروردین ۱۴۰۴

پیشگفتار:

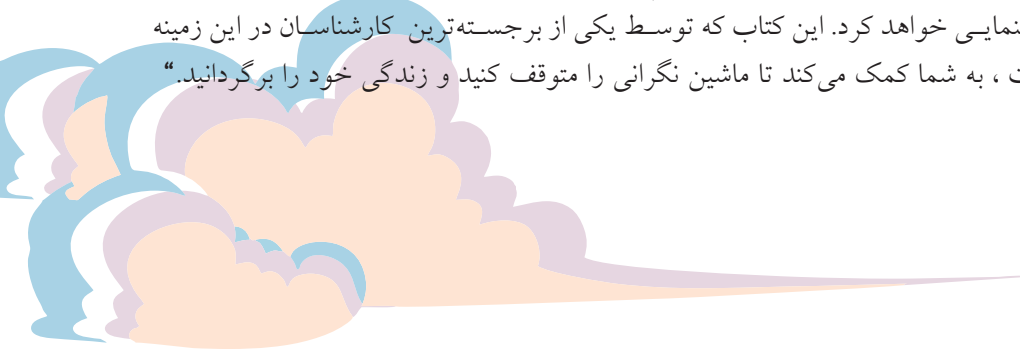
در شرایط عادی، نگرانی سازگارانه است و ما را به برنامه ریزی برای آینده ترغیب می‌کند. اما برای بسیاری از ما، این شرایط می‌تواند از کنترل خارج شود به طوری که به طور مداوم و شدید در مورد حتی مسائل کوچک نگران شویم. آگه بخواهیم با یک کلمه این شرایط را توصیف کنیم فاجعه‌انگاری است و گراهام دیوی به طور گسترده‌ای در این زمینه و به عنوان یک متخصص جهانی در این موضوع شناخته شده است. این کتابچه راهنما خوب نگارش شده و متن آسانی برا خواننده دارند. در این کتاب، در مورد منشأ و ماهیت نگرانی فاجعه بار یاد خواهید گرفت و مهمتر از همه، با توجه به استراتژی‌های مبتنی بر شواهد یاد خواهید گرفت که چگونه این فرآیند خارج از کنترل نگرانی را تحت کنترل خود در بیاورید.


- دیوید اچ بارلو، دکتری، استاد افتخاری روانشناسی و روانپزشکی در دانشگاه بوستون، بنیانگذار مرکز اضطراب و اختلالات مرتبط، و نویسنده پیش از نود کتاب و کتابچه راهنمای بالینی در مورد اضطراب و اختلالات عاطفی

تا جایی که می‌دانیم، انسان‌ها تنها گونه‌ای هستند که می‌توانند آینده را پیش بینی کنند و نگران آنچه ممکن است در آن آینده اتفاق بیفتد باشند. نگرانی معمولاً بر روی چیزهایی متمرکز است که هرگز اتفاق نمی‌افتد و باعث ناراحتی و بیماری قابل توجهی می‌شود. در این زمان‌های عدم اطمینان و خروج از قفل‌های کووید، "نگرانی" در میان بسیاری از ما افزایش یافته است. بنابراین به موقع است که گراهام دیوی، یک روانشناس برجسته در این زمینه، ما را به طور ماهرانه و ملایم از طریق منشأ و پایه‌های نگرانی راهنمایی می‌کند، و اینکه چگونه می‌توانیم روی خودمان کار کنیم تا تأثیر آن را به حداقل برسانیم. این برای کسانی که ذهنشان به انواع نگرانی‌ها می‌رسد بسیار مفید خواهد بود.

- پل گیلبرت، دکتری، استاد روانشناسی بالینی در دانشگاه دربی، و استاد مهمان در دانشگاه کوئینزلند؛ رئیس بنیاد ذهن دلسوز؛ و نویسنده ذهن دلسوز

"آیا شما فردی نگران هستید؟ آیا نگران آینده، سلامتی و حتی مسائل جزئی خود هستید؟ پس ممکنه با نگرانی‌های فاجعه بار کنار بیای کتاب گراهام دیوی به آرامی شما را در روند غلبه بر نگرانی‌های فاجعه بار راهنمایی خواهد کرد. این کتاب که توسط یکی از برجسته‌ترین کارشناسان در این زمینه نوشته شده است، به شما کمک می‌کند تا ماشین نگرانی را متوقف کنید و زندگی خود را برگردانید."





- استفان جی هافمن ، دکتری، استاد الکساندر فون هومبولت ، و نویسنده درمان شناختی رفتاری

برای اضطراب اجتماعی

”دیوی سی سال را صرف انجام تحقیقات نوآورانه در مورد نگرانی و اضطراب کرده است. در این کتاب منحصر به فرد ، او از مطالعات دقیق خود و سایر محققان کلیدی در بررسی اینکه چرا ما نگران هستیم ، چه چیزی ما را در معرض نگرانی بیش از حد قرار می دهد و چه کاری باید در مورد آن انجام دهیم ، استفاده می کند. این یک منبع ارزشمند برای متخصصان در این زمینه است و بیماران به دنبال درک عمیق تر و تمرینات مرتبط برای تبدیل نگرانی فاجعه بار به ”نگرانی هوشمند“ هستند.“

آدریان ولز ، دکتری، استاد روانپزشکی بالینی و تجربی در دانشگاه منچستر ، انگلستان ؛ و مدیر واحد تحقیقات اضطراب ، افسردگی و درمان های روانشناختی در موسسه سلامت روان بزرگ منچستر

”گراهام دیوی دهه ها تحقیق در مورد نگرانی و اضطراب را به یک کتاب عملی ، قابل دسترس و جذاب خلاصه می کند که توضیح می دهد چرا ما نگران هستیم ، چرا ما نگران هستیم ، و مهمتر از همه ، چگونه می توانیم نگرانی خود را کاهش دهیم. خوانندگان از طریق استراتژی ها و تمرینات پشتیبانی شده از شواهد که کار می کنند هدایت می شوند و به آنها کمک می کند تا زندگی رضایت بخش تری داشته باشند. برای همه نگرانی های با استعداد باید بخونیم“

پیت مک ایوی ، استاد روانشناسی بالینی در دانشگاه کورتن ، روانشناس ارشد بالینی در مرکز مداخلات بالینی و سردبیر مجله اختلالات اضطراب

”دل نگران فاجعه ها کتابی است که به طرز لذت بخش در دسترس است ، نوشته شده توسط یک متخصص شناخته شده بین المللی که سالها نگرانی را بررسی کرده است. موضوعات شامل علل نگرانی و گام های عملی است که خواننده می تواند برای تبدیل شدن به یک نگران سازگاری بیشتر انجام دهد. خطاب به خوانندگانی که از نگرانی هایی که غیرقابل کنترل و ناراحت کننده شده اند ، رنج می برند ، همچنین به دانشجویان روانشناسی ، متخصصان بهداشت روانی و هر کسی که علاقه مند به نحوه کار ذهن است ، علاقه مند خواهد بود.“

ریچارد بنتال، استاد روانشناسی بالینی در دانشگاه شیفیلد ، عضو آکادمی بریتانیا و نویسنده کتاب

جنون توضیح داد

نگرانی یکی از رایج‌ترین فعالیت‌های انسانی است، با این حال، مطالعات نشان می‌دهند که ۹۰ درصد از چیزهایی که نگران‌شان هستیم، هرگز اتفاق نمی‌افتند. پس چرا این کار را انجام می‌دهیم؟ نگرانی نشانه‌ای است که به ما می‌گوید چیزی تهدیدکننده یا چالش‌برانگیز در افق پیشرو قرار دارد و ما باید با آن مواجه شویم. اما آیا ما این مشکلات را در ذهن خود حل می‌کنیم؟ معمولاً چنین نیست. برای بسیاری از ما، نگرانی به ندرت راه‌حل‌های آرامش‌بخشی را که به دنبال‌شان هستیم، فراهم می‌کند. در عوض، نگرانی اغلب تبدیل به جستجویی برای مشکلات جدیدتری می‌شود که تصور می‌کنیم ممکن است در موقعیتی که بابت آن نگران هستیم، پنهان شده باشند. این پدیده به‌عنوان “نگرانی فاجعه اندیش” شناخته می‌شود و موضوع محوری این کتاب است.

نگرانی فاجعه اندیش را می‌توان با آن سؤال تکراری “چه می‌شود اگر...؟” که دائماً از خود می‌پرسید، توصیف کرد. شما با نیت حل مسئله‌ای که موجب نگرانی‌تان شده، شروع به نگرانی می‌کنید، اما در نهایت در وضعیتی گرفتار می‌شوید که نه تنها نگرانی‌تان از ابتدا بدتر به نظر می‌رسد، بلکه احساس اضطراب و پریشانی بیشتری نیز دارید. علاوه بر این، همه چیز کاملاً خارج از کنترل شما به نظر می‌رسد—نمی‌توانید نگرانی را متوقف کنید، پیامدهای فاجعه‌بار نگرانی‌تان هرچه بیشتر درباره‌شان فکر می‌کنید، محتمل‌تر به نظر می‌رسند و نگرانی شما از یک مشکل کوچک به کوهی از مشکلات تبدیل می‌شود.

نگرانی فاجعه اندیش کنترل‌نشده، بر سلامت روانی و جسمانی شما تأثیر منفی می‌گذارد. این نوع نگرانی در زندگی روزمره، عملکرد شغلی، زندگی خانوادگی و روابط شما اختلال ایجاد می‌کند. باعث می‌شود شب‌ها نتوانید بخوابید و در طول روز حواستان پرت شود؛ بنابراین، دوباره از شما می‌پرسم: چرا نگران می‌شویم؟

در این مرحله، شاید بخواهید حرفم را قطع کرده و بگویید که شما ذاتاً فردی نگران هستید. اما در این کتاب، استدلال می‌کنم که “فرد نگرانِ مادرزاد” تنها یک افسانه است. شما به یک فرد نگران تبدیل می‌شوید و اگر یاد گرفته‌اید که نگران باشید، پس می‌توانید این گرایش را نیز از بین ببرید. در این کتاب، بیش از سی سال تحقیق را توصیف می‌کنم که به ما کمک کرده بفهمیم چرا نگران می‌شویم، چه فرایندهای رشدی ما را به افراد نگران تبدیل می‌کنند و چرا نگرانی اغلب از مسیر خود خارج شده و به فعالیتی وسواسی، آزاردهنده و غیرقابل کنترل تبدیل می‌شود. اما ما برای نگرانی مزمن، راه‌حل‌هایی داریم و در طول این کتاب، تمرینات ساده‌ای را معرفی می‌کنم که می‌توانید از آن‌ها برای

ارزیابی میزان نگرانی خود، مدیریت عادت‌های نگران‌کننده مخرب و در نهایت، پرورش مهارت‌هایی استفاده کنید که شما را به فردی باهوش در مواجهه با نگرانی تبدیل کند—فردی که قادر است مشکلات را حل کرده و راه‌حل‌هایی عملی پیاده‌سازی کند. مطالب تکمیلی را می‌توانید از طریق وبسایت زیر دانلود کنید (<http://www.newharbinger.com>/۵۰۳۴۸) در نهایت، می‌توانید برای همیشه با بردگی ناشی از استرس و سردرگمی نگرانی فاجعه اندیش خداحافظی کنید.

گراهام دیوی

فوریه ۲۰۲۲



بخش ۱

نگرانی چیست و از کجا نشئت می‌گیرد؟



فصل اول

از گاه کوه ساختن

فرایند نگرانی فاجعه اندیش

نقشه راه این فصل. این فصل شما را با نگرانی فاجعه اندیش آشنا می‌کند—شکلی بسیار رایج از نگرانی که در آن، هرچه بیشتر درباره نگرانی خود فکر می‌کنید، اوضاع بدتر به نظر می‌رسد. آیا تاکنون چنین تجربه‌ای داشته‌اید؟ اکثر ما این تجربه را داشته‌ایم. در این فصل، فرایندهای روان‌شناختی مختلفی را که به نگرانی فاجعه اندیش دامن می‌زنند و آن را به تجربه‌ای بی‌وقفه و آزاردهنده تبدیل می‌کنند، بررسی خواهیم کرد. شما این فرصت را خواهید داشت که ببینید آیا مثال‌های ارائه شده شبیه شماست یا خیر و در پایان این فصل، می‌توانید تمرینی را انجام دهید که میزان گرایش شما به فاجعه‌سازی را اندازه‌گیری کند.

بیا بید با مثالی از نشخوار فکری شروع کنیم.

”برای مدت طولانی، باور داشتم که شیوه فاجعه‌محور تفکر کاملاً طبیعی است. فکر می‌کردم که هیچ چیز غیرعادی در این موضوع وجود ندارد که اتفاقی جزئی و ناخوشایند برایم بیفتد و در عرض چند ثانیه، ذهنم زنجیره‌ای از پیامدهای فاجعه‌بار را بسازد به طوری که کاملاً متقاعد شده بودم در آینده‌ای نزدیک به وقوع خواهند پیوست. گاهی حتی لازم نبود که آن اتفاق، ناخوشایند باشد—ممکن بود کاملاً معمولی باشد. مثلاً ایمیلی از رئیس خود دریافت می‌کردم که از من می‌خواست تماس کوتاهی داشته باشیم؛ موقعیتی که هر روز برای افراد در سراسر جهان اتفاق می‌افتد. اما در عرض چند ثانیه، ذهنم این را به این معنی تعبیر می‌کرد که حتماً اشتباه بزرگی در یکی از وظایفم مرتکب شده‌ام که کل شرکت در آستانه فروپاشی است و البته، من اخراج خواهم شد، سپس بیمه درمانی‌ام را از دست می‌دهم، بدون درآمد خواهم ماند، و در نهایت مجبور می‌شوم در زیرزمین خانه والدینم زندگی کنم!“ (۱).

مغز انسان، ماشین زیستی بسیار پیچیده است—آن‌قدر پیچیده که در عرض چند ثانیه می‌تواند فردی را از شنیدن صدای “دینگ” یک ایمیل جدید در صندوق ورودی، به تجسم زندگی‌ای همراه با بدبختی و انزوا در زیرزمین تاریک خانه والدینش، در فاصلهٔ صدها کیلومتری، برساند و تمام این مراحل، از یک اتفاق کاملاً عادی روزمره تا فقر مادام‌العمر و طردشدگی اجتماعی، به شکلی اتفاق می‌افتند که کاملاً خارج از کنترل شما به نظر می‌رسند. اگر فردی با نگرانی فاجعه‌اندیش هستید، این مغز شماست که همهٔ این کارها را انجام می‌دهد—اما دقیقاً مثل یک سگ بد تربیت‌شده که در پارک، بی‌توجه به فریادهای شما، از دستتان فرار می‌کند، ذهن شما نیز بی‌وقفه می‌تازد و شما قادر به متوقف کردن این روند بیش از حد فکر کردن نیستید.

چیزهای ساده و روزمره زندگی می‌توانند ناگهان به موج‌های خروشان از اضطراب و پریشانی تبدیل شوند. لکهٔ کوچکی روی فرش افتاده است. اگر ساعت‌های خانه دقیق نباشند، آیا دیر به محل کار می‌رسید؟ روی ماشین یک خراش جزئی وجود دارد—برای دیدنش باید خیلی دقیق نگاه کنید—اما شما می‌دانید که آنجاست.

آیا تا به حال این نوع افکار را دربارهٔ مسائل ساده و روزمره داشته‌اید؟ آیا این افکار تمام روز ذهنتان را درگیر کرده‌اند، بی‌اختیار وارد ذهن شما شده‌اند و به‌اجبار، شما را وادار کرده‌اند که تمام تمرکز خود را روی آن‌ها بگذارید؟ و بعد، آیا این افکار مزاحم شما را وادار کرده‌اند که سؤال‌های «چه می‌شود اگر...؟» را از خودتان بپرسید؟ چه می‌شود اگر آن لکه از روی فرش پاک نشود؟ چه می‌شود اگر ساعت‌ها اشتباه تنظیم شده باشند؟ چه می‌شود اگر دیگران بتوانند آن خراش روی ماشین را ببینند؟ این یکی از رایج‌ترین اشکال نگرانی بیمارگونه است که به آن فاجعه‌اندیشی گفته می‌شود. فاجعه‌سازی نوعی نگرانی است که در آن، ذهن شما از یک فکر منفی به فکر منفی دیگری می‌پرد و در نهایت، مشکل را بسیار بزرگ‌تر از آنچه که هست، جلوه می‌دهد. اگر دچار نگرانی فاجعه‌اندیش باشید، می‌دانید که این فقط یک الگوی فکری ساده نیست که شما را از یک حادثهٔ بد به حادثهٔ بدتر هدایت کند؛ بلکه این نوع تفکر، شما را در رنج و ناراحتی فرومی‌برد و کاملاً غیرقابل کنترل به نظر می‌رسد. آن‌قدر غیرقابل کنترل که ممکن است باور کنید مغز شما ذاتاً این‌گونه سیم‌کشی شده و هیچ کاری از دست شما برای تغییر آن بر نمی‌آید.

من هم مانند بسیاری از مردم، فردی نگران هستم—اما اکنون این نگرانی فقط گاهی اوقات مرا گرفتار می‌کند. برخی از بدترین ساعات زندگی‌ام را در حالی سپری کرده‌ام که نیمه‌شب در تخت‌خواب بیدار بود و ذهنم غرق در نگرانی‌های فاجعه‌اندیش بوده — زمانی ایدئال برای وقوع این نوع نگرانی! یک فکر کاملاً عادی دربارهٔ فردا ناگهان به ذهنم خطور می‌کند: فردا باید به ایستگاه قطار بروم، چه می‌شود اگر جای پارک پیدا نکنم؟ چه می‌شود اگر قطار را از دست بدهم؟ قرار مهمم چه می‌شود؟ چه می‌شود اگر گوشیم خاموش باشد و نتوانم اطلاع بدهم که دیر کرده‌ام، ذهنم بی‌وقفه سناریوهای احتمالی را بررسی می‌کند و سعی می‌کنم راه‌حلهایی را برای مشکلاتی که حتی هنوز رخ نداده‌اند،

ایجاد کنم. اما تمام این فعالیت‌های ذهنی فقط اضطراب و استرس را بیشتر می‌کند — هرچه بیشتر سعی می‌کنم اوضاع را تحلیل کنم، بیشتر گرفتار نگرانی می‌شوم. این همان نگرانی‌ای است که از کنترل خارج شده و فقط اضطراب بیشتری ایجاد می‌کند.

برخلاف بیشتر افرادی که نگرانی‌های غیرقابل‌کنترلی دارند، من این امتیاز را داشته‌ام که بیش از سی سال تحقیق روان‌شناختی درباره این موضوع انجام دهم که چرا بسیاری از ما دچار نگرانی‌های فاجعه‌اندیش می‌شویم؛ بنابراین، به اشکال مختلف نگرانی و دلایل بروز آن‌ها بسیار آشنا هستم. اما این دانش درباره علل نگرانی‌های فاجعه‌اندیش فقط در کتاب‌های آکادمیک خشک و رسمی محبوس نشده است؛ بلکه اطلاعات ارزشمندی در اختیار ما قرار داده است که نشان می‌دهد چگونه می‌توانیم اشکال ناسازگار نگرانی را اصلاح کنیم — زیرا این اشکال نادرست از نگرانی اغلب به مشکلات مزمن سلامت روان و اضطراب مادام‌العمر منجر می‌شوند.

یک حقیقت از همان ابتدا: دلایلی که باعث می‌شوند افراد دچار نگرانی‌های فاجعه‌اندیش شوند، پیچیده‌اند. البته که این منطقی است؛ در غیر این صورت، همه ما می‌توانستیم آن را بفهمیم و اصلاح کنیم (و در این صورت، من هم نمی‌توانستم سی سال حقوق بگیرم و درباره آن تحقیق کنم!). اما اکنون اطلاعات قابل‌توجهی درباره نحوه عملکرد نگرانی‌های فاجعه‌اندیش داریم؛ بنابراین، در این کتاب سعی خواهم کرد این دلایل پیچیده را یکی‌یکی باز کنم تا بتوانید فرایندهای روان‌شناختی‌ای را که به نگرانی‌های مزمن دامن می‌زنند، درک کنید و از این دانش برای کمک به خودتان از طریق تکنیک‌های درمانی این کتاب استفاده نمایید.

فراموش نکنید: راه‌حل‌های مربوط به مشکلات روان‌شناختی، از جمله نگرانی، زمانی موفق‌تر خواهند بود که شما فرایندهای شناختی‌ای را که موجب نگرانی می‌شوند، درک کنید. در واقع، در بسیاری از موارد، داشتن بینش درباره ریشه‌های روان‌شناختی نگرانی‌های شما می‌تواند به‌تنهایی راهی برای مدیریت اضطراب و نگرانی باشد. پس لطفاً راه میان‌بر نزنید و مستقیماً به سراغ تمرین‌ها و تکنیک‌های عملی نروید. بینش و درک عمیق کمک می‌کند، زیرا به شما نشان می‌دهد که چگونه باید تلاش خود را به‌درستی هدایت کنید و به یاد داشته باشید که هر نوع نگرانی غیرقابل‌کنترل و استرس‌زایی که تجربه می‌کنید، یک رفتار «آموخته‌شده» است. امیدوارم فصل‌های این کتاب برای شما جذاب و قابل‌فهم باشند و به شما کمک کنند که بفهمید چگونه «بد» نگران شدن را یاد گرفته‌اید. اما خبر خوب این است که شما می‌توانید «بد نگران شدن» را کنار بگذارید و آن را با «هوشمندانه نگران شدن» جایگزین کنید — نگرانی‌ای که به شما کمک می‌کند مشکلات را حل کنید، نه اینکه بی‌ثمر روی آن‌ها تمرکز کنید و درگیرشان شوید.

بیا بید ابتدا کمی عمیق‌تر این «هیولای نگرانی» را بررسی کنیم — یعنی نگرانی فاجعه‌اندیش — و برخی از ویژگی‌های فاجعه‌سازی را که احتمالاً از آن‌ها بی‌اطلاع بوده‌اید، آشکار سازیم. بسیاری از این نکات بدون شک شما را شگفت‌زده خواهند کرد.

له سرایشی فاجعه‌سازی واقعیت‌های علمی درباره نگرانی فاجعه اندیش:

حقیقت اول درباره نگرانی: افرادی که دچار نگرانی فاجعه اندیش هستند، بسیار طولانی‌تر از افراد معمولی درگیر زنجیره افکار فاجعه اندیش می‌شوند—حتی اگر نگرانی آن‌ها درباره موضوعی باشد که تا قبل از آن هرگز به آن فکر نکرده بودند.

حقیقت دوم درباره نگرانی: در ذهن افراد نگران، افکار مربوط به «ناکافی بودن فردی» به تدریج وارد جریان فاجعه‌سازی می‌شوند. این افکار شامل احساساتی مانند ناتوانی در مدیریت موقعیت‌ها، عزت نفس پایین و عدم کنترل بر رویدادها هستند. این اتفاق چه در مورد نگرانی‌های قدیمی و آشنا و چه در مورد نگرانی‌های کاملاً جدید رخ می‌دهد.

حقیقت سوم درباره نگرانی: افرادی که نگرانی فاجعه اندیش دارند، هرچه بیشتر فاجعه‌سازی کنند، بیشتر دچار ناراحتی و اضطراب می‌شوند. در پایان این فرایند، اضطراب و استرس آن‌ها بسیار بیشتر از زمانی خواهد بود که نگرانی‌شان آغاز شد.

حقیقت چهارم درباره نگرانی: افراد با نگرانی فاجعه اندیش به تدریج متقاعد می‌شوند که اتفاقات بدی که نگران‌شان هستند، بسیار محتمل و اجتناب‌ناپذیرند این موضوع به دلیل نوعی «سوگیری در دسترس پذیری» رخ می‌دهد، یعنی: آن‌ها افکار منفی تولید می‌کنند، هم درباره خودشان و هم درباره نگرانی‌هایشان. این افکار منفی باعث می‌شود ذهن آن‌ها افکار منفی را آسان‌تر از افکار مثبت به یاد بیاورد و دسترس‌پذیرتر باشد. در نتیجه، به طور ناخودآگاه متقاعد می‌شوند که رویدادهای بد و منفی، رایج‌تر و محتمل‌تر از رویدادهای خوب و مثبت هستند.

می‌خواهم متن را با مثالی آغاز کنم که شاید در ابتدا غیرعادی به نظر برسد. مجسمه آزادی پیکره‌ای زنانه در لباس رومی است که الهه لیبرتاس از اساطیر روم را تجسم می‌کند. این مجسمه که ارتفاع آن به ۳۰۰ فوت می‌رسد، یک اثر نئوکلاسیک است و در جزیره لیبرتی در بندر نیویورک قرار دارد. این مجسمه که هدیه‌ای از سوی مردم فرانسه بوده، از زمان رونمایی در سال ۱۸۸۶، به طور استوار در ورودی بندر نیویورک ایستاده است. او مشعلی را بالای سر خود نگه داشته و عمدتاً از جنس مس ساخته شده است. هنوز هم متعجب هستید؟ حالا تصور کنید که خودتان به‌عنوان این الهه رومی در ورودی بندر نیویورک ایستاده‌اید— آیا نگران این هستید که به‌جای مجسمه آزادی باشید؟

در یکی از مطالعات اولیه خود، از افراد با میزان نگرانی بالا و پایین خواستیم که تصور کنند مجسمه آزادی هستند و در این مورد نگرانی دارند (۳). اما هدف ما آزمایش تخیل یا دانش تاریخی آن‌ها نبود! بلکه می‌خواستیم ببینیم وقتی از افراد مضطرب و غیر مضطرب بخواهیم درباره چیزی نگران شوند که تقریباً هیچ‌گاه پیش از این به آن فکر نکرده‌اند، چه اتفاقی می‌افتد. آیا افراد دارای اضطراب مزمن، حتی درباره موضوعی کاملاً فرضی مانند مجسمه آزادی بودن، باز هم بیش از دیگران نگران خواهند شد؟ و آیا آن‌ها این نگرانی را بیش از حد به طور فاجعه آمیز تصور می‌کنند؟

برای اندازه‌گیری عینی مدت‌زمانی که افراد مضطرب و غیر مضطرب در مورد مجسمه آزادی بودن نگران خواهند شد، از روشی به نام «مصاحبه فاجعه‌سازی» استفاده کردیم. این روش با پرسش محقق از شرکت‌کننده آغاز می‌شود: «چه چیزی در مورد X شما را نگران می‌کند؟» که در آن X موضوع نگرانی فرد است. به‌عنوان مثال، اگر نگرانی آن‌ها مسائل مالی باشد، از آن‌ها می‌پرسیم: «چه چیزی در مورد مسائل مالی شما را نگران می‌کند؟» ممکن است پاسخ دهند: «اگر نتوانم وام مسکن خود را پرداخت کنم، ممکن است خانه‌ام را از دست بدهم.» سپس این پاسخ را به آن‌ها برمی‌گردانیم و می‌پرسیم: «چه چیزی در مورد ازدست‌دادن خانه‌تان در صورت عدم پرداخت وام مسکن شما را نگران می‌کند؟» ممکن است پاسخ دهند: «نمی‌توانم از خانواده‌ام مراقبت کنم.» ما این روند را ادامه می‌دهیم و هر بار آخرین پاسخ را به‌عنوان پرسش جدید مطرح می‌کنیم، تا زمانی که شرکت‌کننده دیگر پاسخی نداشته باشد و در این نقطه مصاحبه به پایان می‌رسد (۴). آنچه این روش را مفید می‌سازد این است که می‌توانیم تعداد گام‌های پرسشی را که فرد قادر است ادامه دهد، شمارش کنیم و —جای تعجب نیست— افراد مضطرب مزمن معمولاً به طور قابل‌توجهی بیشتر از افرادی که نگرانی کمتری دارند، ادامه می‌دهند. به نظر می‌رسد که ذهن افراد مضطرب پاسخ‌های بیشتری برای نگرانی‌های بالقوه ذخیره کرده و این امر باعث می‌شود که نگرانی‌های آن‌ها به‌صورت زنجیروار و تقریباً بی‌روسی گسترش یابد.

حال، وقتی این مصاحبه فاجعه‌اندیشی را با افراد مضطرب و غیر مضطرب انجام می‌دهیم و از آن‌ها می‌خواهیم درباره مجسمه آزادی بودن نگران شوند، چه اتفاقی می‌افتد؟ در ادامه، نمونه‌هایی از پاسخ‌های ارائه‌شده به این سؤال را مشاهده می‌کنید. این پاسخ‌ها نشان‌دهنده ترتیب پاسخ‌های ارائه‌شده توسط یک فرد با سطح اضطراب بالا (مضطرب شدید) و فردی با سطح اضطراب پایین (مضطرب خفیف) هستند. اعداد نشان‌دهنده توالی پاسخ‌ها در مصاحبه فاجعه‌سازی هستند.

دنباله‌های فاجعه‌سازی از مصاحبه‌های نگرانی درباره مجسمه آزادی:

فرد با سطح نگرانی بالا:

۱. نگران این هستم که نتوانم حرکت کنم.
۲. اینکه به‌نوعی مورد حمله قرار بگیرم.
۳. اینکه نتوانم از خود دفاع کنم.
۴. اینکه نتوانم کنترلی بر اعمال دیگران نسبت به خود داشته باشم.
۵. اینکه احساس ناتوانی کنم.
۶. اینکه دیگران فکر کنند من ناتوان هستم.
۷. اینکه در روابط خود با دیگران مورد احترام قرار نگیرم.
۸. اینکه نتوانم هیچ تأثیری بر دیگران داشته باشم.
۹. اینکه دیگران به حرف‌هایم گوش ندهند.

۱۰. اينكه اين مسئله باعث كاهش عزت‌نفس من شود.
۱۱. اينكه اين كاهش عزت‌نفس تأثير منفي بر روابط من با ديگران بگذارد.
۱۲. اينكه دوستانم را از دست بدهم.
۱۳. اينكه تنها بمانم.
۱۴. اينكه كسي براي صحبت كردن نداشته باشم.
۱۵. چون اين به اين معناست كه نمي‌توانم افكار و مشكلات خود را با ديگران در ميان بگذارم.
۱۶. اينكه از ديگران مشورتي دريافت نكنم.
۱۷. اينكه هيچ‌يك از مشكلاتم به‌درستي حل نشود.
۱۸. اينكه مشكلاتم باقي بمانند و بدتر شوند.
۱۹. اينكه در نهايت نتوانم با آنها کنار بيايم.
۲۰. اينكه در نهايت مشكلاتم كنترل بيشتري بر من داشته باشند تا من بر آنها.
۲۱. اينكه آنها مانع انجام كارهاي ديگرم شوند.
۲۲. اينكه نتوانم افراد جديدي را ملاقات كنم و دوست پيدا كنم.
۲۳. اينكه احساس تنهائي كنم.

فرد با سطح نگراني پايين:

۱. نمي‌توانم حرکت كنم.
 ۲. از آزادي لذت مي‌برم.
- تفاوت آشكار بين دو مصاحبه در تعداد پاسخ‌هايي است كه شركت‌كنندگان قبل از اتمام پاسخ‌هاي خود ارائه مي‌دهند. فرد با نگراني بالا، مصاحبه را در مجموع ۲۳ مرحله ادامه داده و براي هر پرسش، پاسخي متفاوت ارائه مي‌دهد. در مقابل، فرد با نگراني پايين تنها دو پاسخ مي‌دهد و سپس متوقف مي‌شود. فرد با نگراني بالا تمايل بسيار بيشتري براي بسط و گسترش يك موضوع نگراني دارد تا فرد با نگراني پايين (۵).

اما اين تفاوت در تمايل يا توانايي گسترش موضوع نگراني، تنها ويژگي جالب در پاسخ‌هاي ارائه‌شده در جريان نگراني نيست. اگر با دقت به نوع اظهارات فردي كه دچار نگراني فاجعه‌انديش است نگاه كنيد، متوجه مي‌شويد كه گويي آنها در فرايند فكر كردن به اين موضوع، خود را سرزنش مي‌كنند و تحت فشار قرار مي‌دهند. حتي با وجود موضوعي به‌شدت غيرواقعي مانند مجسمه آزادي بودن، مي‌توانيم به‌وضوح مسائلي مانند احساس بي‌كفايتي شخصي (من قادر به مقابله با آن نخواهم بود)، عزت‌نفس پايين (اين باعث كاهش عزت‌نفس من خواهد شد) و عدم كنترل بر شرايط (در نهايت، مشكلات من كنترل بيشتري بر من خواهند داشت تا من بر آنها) را مشاهده كنيم. سپس توجه كنيد كه اين فرايند تكرر شونده فرد مضطرب را به كجا رسانده است—از فكر كردن درباره مجسمه آزادي بودن به احساس تنهائي و ناتواني در ملاقات با افراد جديد و يافتن دوستان.

ما فرض می‌کنیم که فرد دچار نگرانی فاجعه‌اندیش پیش‌ازاین هرگز درباره مجسمه آزادی بودن نگران نشده است (مگر اینکه دچار نوعی اختلال هذیانی شدید باشد که ما متوجه آن نشده‌ایم!)، بنابراین هرگز پیش‌ازاین چنین نگرانی‌ای را به فاجعه تبدیل نکرده است. اما این مسئله مانع از آن نشد که او این نگرانی را طی ۲۳ مرحله متوالی از استدلال‌های «چه می‌شود اگر...؟» گسترش دهد و در این فرایند، تمامی احساسات ناپسندگی شخصی پنهان خود را به سطح آگاهی بیاورد و یک نگرانی انتزاعی را به چیزی واقعی و ملموس تبدیل کند. جدول زیر که از تحقیقات مایکل ویزی و توماس بورکووک^۱ اقتباس شده است، نمونه دیگری از پاسخ‌های فردی را با نگرانی مزمن در مصاحبه فاجعه‌سازی نشان می‌دهد. این بار، موضوع نگرانی، مسئله‌ای است که بسیاری از افراد مضطرب در برهه‌ای از زندگی خود با آن روبه‌رو می‌شوند: کسب نمرات خوب در مدرسه. اما در این مصاحبه، از شرکت‌کننده خواسته شد که سطح ناراحتی یا پریشانی خود را در همان لحظه ارزیابی کند (ستون اول، در مقیاس ۰ تا ۱۰۰ که در آن ۰ نشان‌دهنده عدم ناراحتی و ۱۰۰ نشان‌دهنده بیشترین میزان پریشانی است) و همچنین احتمال رخ‌دادن پاسخی که داده بود را تخمین بزند (ستون دوم، در مقیاس ۰ تا ۱۰۰ که در آن ۰ نشان‌دهنده احتمال صفر و ۱۰۰ نشان‌دهنده حتمی بودن وقوع آن است) (۶).

احتمال	شدت پریشانی	نگرانی
۳۰	۵۰	من هرگز نمی‌توانم به انتظارات خودم برسیم.
۱۰۰	۶۰	من خودم را ناامید خواهم کرد.
۵۰	۷۰	اعتمادبه‌نفس خود را از دست خواهم داد.
۵۰	۷۰	از دست‌دادن اعتمادبه‌نفس من به سایر بخش‌های زندگی‌ام سرایت خواهد کرد.
۸۰	۷۵	من کنترل کمتری از آنچه می‌خواهم خواهم داشت.
۱۰۰	۷۵	از مواجهه با ناشناخته‌ها خواهم ترسید.
۱۰۰	۷۵	من به شدت مضطرب خواهم شد.
۸۰	۷۵	اضطراب من باعث از دست‌دادن بیشتر اعتمادبه‌نفس من خواهد شد.
۵۰	۷۵	دیگر هیچ وقت اعتمادبه‌نفس خودم را به دست نمی‌آورم.
۸۰	۷۵	من هیچ کنترلی بر زندگی‌ام نخواهم داشت.
۸۰	۷۵	من در معرض چیزهایی که معمولاً مرا آزار نمی‌دهند، آسیب‌پذیر خواهم بود.
۸۰	۸۰	من حتی بیشتر مضطرب خواهم شد.
۳۰	۸۵	من هیچ کنترلی نخواهم داشت و مشکلات روانی پیدا خواهم کرد.
۳۰	۵۰	تمام زندگی‌ام وابسته به داروها و درمان خواهد شد.
۵۰	۸۵	من همیشه وابسته به داروها خواهم بود.
۱۰۰	۸۵	داروها بدنم را خراب خواهند کرد.
۱۰۰	۸۵	من همیشه در درد خواهم بود.
۸۰	۹۰	من می‌میرم.
۸۰	۹۵	می‌ترسم به جهنم بروم.

در این مورد نگران‌کننده به طور فاجعه‌اندیشانه "کسب نمرات خوب در مدرسه" را به "جهنم رفتن" تبدیل کرده است و در این مسیر از اعتیاد به مواد مخدر، درد جسمی و مشکلات روانی عبور کرده است! حتی در این مثال، ما می‌بینیم که همان پاسخ‌های خودسرزنشگری به تدریج وارد جریان نگرانی می‌شوند: ناتوانی شخصی (من نسبت به چیزهایی که معمولاً مرا ناراحت نمی‌کند، آسیب‌پذیر می‌شوم)، عزت‌نفس پایین (من خودم را ناامید خواهم کرد)، و فقدان کنترل بر وقایع (من هیچ کنترلی نخواهم داشت و دچار مشکلات روانی خواهم شد).

این مثال همچنین چند نکته اضافی در مورد نگرانی فاجعه‌اندیش به ما می‌گوید.

اول اینکه، افراد نگران به تدریج بیشتر و بیشتر دچار اضطراب می‌شود درحالی‌که فرایند فاجعه‌اندیشی ادامه پیدا می‌کند (ستون اول ارزیابی‌ها). این برای کسی که دچار نگرانی فاجعه‌اندیش شده باشد، معمول است — و من خودم آن را تجربه کرده‌ام. هدف اولیه نگرانی شما این است که به نوعی به خودتان اطمینان دهید که مشکل آن‌قدرها هم که ابتدا تصور می‌کردید بد نیست یا ممکن است شما نگران باشید که راه‌حلی برای مقابله با آن پیدا کنید.

اما دقیقاً برعکس اتفاق می‌افتد. در عوض، شما خود را متقاعد می‌کنید که احتمالاً قادر به مقابله با مشکل نیستید، مشکلات دیگری را علاوه بر مشکل اصلی شناسایی می‌کنید و در پایان دوره نگرانی بسیار بیشتر از ابتدای آن استرس خواهید داشت. حالا چطور این اتفاق افتاد؟ قطعاً این چیزی نبود که شما قصد داشتید.

دوم اینکه فردی که دچار نگرانی فاجعه‌اندیش است به شدت باور دارد که اتفاقات بدی که در جریان فرایند فاجعه‌سازی به ذهنش می‌آید، احتمالاً رخ خواهند داد (ستون دوم ارزیابی‌ها). در این مثال، فرد نگران حتی با اطمینان نسبتاً زیادی (۸۰٪ از ۱۰۰٪) به این نتیجه می‌رسد که او خواهد مرد و به جهنم خواهد رفت — و همه این‌ها از یک نقطه شروع نگرانی در مورد کسب نمرات خوب در مدرسه است.

چه چیزی باعث می‌شود که فرد نگران باور کند که این اتفاقات بد احتمالاً رخ خواهند داد؟ احتمالاً مجموعه‌ای از عوامل است که در طول فرایند فاجعه‌سازی وارد معادله می‌شود. به عنوان مثال، راحت بودن خلق پاسخ‌های منفی توسط فرد نگران در طول مصاحبه فاجعه‌سازی — که بیشتر آنها منفی هستند — گواهی بر دسترسی این پاسخ‌های منفی در حافظه است (فراموش نکنید که این برای افرادی که نگران نیستند بسیار متفاوت است، زیرا آنها معمولاً فقط قادر به خلق چند پاسخ هستند). تمام این منفی‌گرایی آماده است تا در اولین فرصت وارد جریان افکار شود یادآور ناتوانی شخصی، ناتوانی در مقابله و فقدان کنترل فرد باشد. این عوامل احتمالاً فرد نگران را متقاعد می‌کنند که اتفاقات بدی که ذهنش را به خود مشغول کرده رخ خواهند داد.

علاوه بر این، فرایند فاجعه‌سازی موجب ایجاد سیلی از اطلاعات منفی می‌شود. این امر هنگام تصمیم‌گیری باعث ایجاد آنچه که به عنوان «سوگیری در دسترس» شناخته می‌شود (۷). برای مثال،