

چگونه افسردگی دانش‌آموزم را کاهش دادم

غلامرضا عبدی
لرستان - منطقه کاکاوند

مقدمه

تربیتی و تحصیلی دانش‌آموزان سخن گفت. سپس، من در مورد کار و وظیفه خودم برای دانش‌آموزان و دبیران آموزشگاه حرف زدم و توضیحاتی دادم.

هفته اول در اولین آشنایی با دانش‌آموزان سال دوم، ساعات بیکاری آن‌ها را به کلاس مشاوره اختصاص دادم. در اولین جلسه پس از معرفی خود، از دانش‌آموزان خواستم که یکی یکی خودشان را معرفی کنند. سپس برای آشنایی بیشتر، از آنان سؤالاتی کردم؛ از جمله: سال گذشته در چه مدرسه‌ای درس خوانده‌ای؟ چه دروسی را بیشتر دوست داری؟ مشاوره یعنی چه؟ اطلاعات و مطالب مورد نیاز خود را از چه منابعی به دست می‌آوری؟ و ... ضمن سؤال کردن، متوجه شدم که یکی از دانش‌آموزان دختر خیلی خوب به سؤالاتم جواب می‌دهد. من هم او را تشویق کردم و خطاب به بچه‌ها گفتم: «اگر شما هم مثل ایشان در کلاس فعال باشید و به من کمک کنید که بیشتر با هم آشنا شویم، شما را به‌عنوان دانش‌آموزان ساعی و تلاشگر به مدیر مدرسه معرفی می‌کنم.» در همان روز، صندوق ارتباط با مشاور را هم نصب کردیم و برای دانش‌آموزان توضیح دادم که هر چه در آن صندوق بیندازند، به‌صورت محرمانه پیش من خواهد ماند و هیچکس از محتوای آن باخبر نمی‌شود. سپس از آن‌ها خواستم که هنگام مکاتبه از طریق صندوق ارتباط با مشاور، به جای نوشتن اسم خود از کد استفاده کنند.

خانواده به‌عنوان اولین نهادی که فرد در آن زندگی می‌کند، از مهمترین عوامل مؤثر در رفتار اوست. محیط خانه و خانواده با دوامترین عاملی است که در رشد شخصیت افراد تأثیر می‌گذارد. پس، خانواده باید همواره مورد توجه قرار گیرد و تلاش شود که از ستیزه‌های خانوادگی، که به فروپاشی و تزلزل این واحد منجر می‌گردند، جلوگیری به عمل آید. تجربه نگارنده مقاله در کار مشاوره با دانش‌آموزی است که بر اثر محیط نامناسب خانواده، ستیزه‌گری‌ها و ناسازگاری‌های پدر و مادر در محیط خانواده، بی‌توجهی آنان به فرزندان و ناآگاهی‌شان از تربیت فرزندان دچار افسردگی شده بود؛ حتی یک‌بار با خوردن سم دست به خودکشی زده بود و چه بسا ممکن بود افسردگی، او را به کام مرگ بکشاند.

شرح حال

از نیمه دوم آذرماه سال ۱۳۸۴ به من ابلاغ مشاوره در دو مدرسه روستاهای محروم منطقه کاکاوند را دادند. هر دو مدرسه شبانه‌روزی بودند؛ اولی پسرانه بود و دومی خوابگاه و امکاناتش فقط به پسرها تعلق داشت اما دخترهای همان روستا هم در آن درس می‌خواندند و البته فقط در کلاس‌های روزانه شرکت می‌کردند. در اولین روز کارم در مدرسه دوم، مدیر مدرسه در یک جلسه گروهی که با حضور تمام دانش‌آموزان و دبیران تشکیل شده بود، مرا به دانش‌آموزان و کارکنان معرفی کرد و در مورد اهمیت کار مشاوره برای هدایت

هفته دوم برای اولین بار در صندوق را باز کردم و با تعدادی نامه مواجه شدم. محتوای یکی از آن‌ها چنین بود: «خوبی؟ چطوری؟ از زن و بچه‌ها بگو، من با تو قهرم... چرا آنروز گفتمی ما باید به ... جایزه بدهیم؟ من هم آن روز خیلی گوش دادم ولی تو به من نگاه نکردی. او شانس دارد و ... (چند فحش و حرف ناسزا نثارم کرده بود). هفته دیگر که به کلاس ما آمدی، من هم زیاد گوش می‌کنم. تو را به خدا مرا هم دوست بدارید والا می‌روم و اتومبیل را خط می‌اندازم.» با خواندن نامه متوجه شدم که این دانش‌آموز مشکل جدی دارد. در ساعت مشاوره به سر کلاس رفتم و با بچه‌ها احوال‌پرسی کردم. حدس می‌زدم کدام دانش‌آموز باشد؛ دختری سبزه رو با قامتی متوسط و چشمانی ترسان که نگاهش را از من پنهان می‌کرد. اسمش مهسا بود (از اسم مستعار استفاده شده) و در میز آخر کلاس می‌نشست. بسیار غمگین و ناراحت هم به نظر می‌رسید. دوباره توضیح دادم: «هدف من فقط کمک به شماست. همه انسان‌ها در زندگی مشکلاتی دارند. همانطور که وقتی مشکلی برای جسم ما به وجود می‌آید و بیمار می‌شویم به پزشک مراجعه می‌کنیم، در زمان مشکلات و گرفتاری‌های فکری و روحی و عقیدتی و ارتباط اجتماعی و مشکلات آموزشی و یادگیری نیز باید به متخصص مراجعه کنیم. در این آموزشگاه من به این منظور آمده‌ام.

همه شما برای من عزیز و محترم هستید. این را بدانید که اگر در صندوق ارتباط با مشاور، برای من حرف‌های ناسزا هم بنویسید، اصلاً ناراحت نمی‌شوم؛ چون دوستان دارم و برای کمک به شما به اینجا آمده‌ام. ما باید با همکاری یکدیگر مشکلاتمان را شناسایی و حل کنیم.»

سپس، برای آشنایی بیشتر باز هم سؤالاتی کردم و در انتها گفتم: «هر کدام یک برگه کاغذ بردارید و از دل‌تنگی‌هایتان بنویسید. اگر هم دوست ندارید، اسم یا کد خود را ننویسید.» در حین جمع‌آوری برگه‌ها، برگه دانش‌آموز مذکور را شناسایی کردم. برگه‌ها را به اتاق مشاوره بردم و در تنهایی خواندم. مهسا نوشته بود: «قبلاً برای من مشکلاتی پیش آمده. دیگر از خود متنفرم، از خودم بدم می‌آید و تنها چیزی که دوست دارم، مرگ است. دوست ندارم هیچ آدمی را ببینم و ... خانه هم که می‌روم همه‌اش جنگ است. پارسال با خوردن سم دست به خودکشی زدم اما مرا به بیمارستان بردند و متأسفانه خوب شدم!» نوشته‌اش بسیار تأثرانگیز بود. آن روز در زنگ‌های تفریح، مهسا را تحت‌نظر داشتم. بیشتر وقت‌ها تنها بود؛ در گوشه‌ای می‌نشست و با بچه‌های دیگر صحبت نمی‌کرد. در پایان روز برای شناسایی بیشتر چند دانش‌آموز و از جمله مهسا، از مدیر آموزشگاه سؤالاتی کردم. مدیر گفت: «پارسال این دانش‌آموز با خوردن سم قصد خودکشی داشت و ما او را به بیمارستان رساندیم و از مرگ نجات یافت.» با بررسی پرونده تحصیلی و نمرات کلاسی مهسا متوجه شدم که از نظر درسی و شرکت در فعالیت‌های آموزشی ضعیف است.

هفته سوم با باز کردن صندوق ارتباط با مشاور، نامه مهسا را دیدم که به نوشتن کد خویش، با من ارتباط برقرار کرده بود و این فرصتی بود که می‌توانستم با او درباره مشکلاتش حرف بزنم. همان روز طبق یک برنامه زمان‌بندی شده، برای مشاوره و آشنایی بیشتر با مشکلات دانش‌آموزان با آن‌ها قرار ملاقات گذاشتم. از جمله برنامه ملاقات با مهسا را برای هفته آینده مشخص کردم. زنگ تفریح با مهسا احوال‌پرسی کردم و با اجازه او برای پدرش نامه‌ای نوشتم و از ایشان خواستم که به مدرسه بیاید. فردای آن روز پدرش را که حدوداً هفتادساله بود، ملاقات کردم. او گفت که مدت‌هاست با زنش اختلاف دارد و این باعث شده است که او هر چند وقت یک بار، خانه را ترک کند و نزد برادرش در شهر دیگری برود و بچه‌هایش تنها بمانند. سپس من در مورد وضعیت تحصیلی مهسا حرف زدم و گفتم که برای موفقیت تحصیلی وی باید بیشتر به او توجه داشته باشند. در واقع، من کار زیادی برای تغییر روابط خانوادگی آن‌ها نمی‌توانستم انجام دهم و بنابراین، تمام توجهم را به مهسا معطوف کردم.

هفته چهارم طبق برنامه زمان‌بندی شده، چند دانش‌آموز را به‌صورت جداگانه به اتاق مشاوره فراخواندم و سپس نوبت به مهسا رسید. من در پشت میز مشاوره نشسته بودم و در جلوی میز مشاوره یک صندلی برای مراجع قرار داده بودم؛ به‌طوری که مستقیم و روبه‌روی مشاور قرار نگیرد. پس از احوال‌پرسی، از اینکه برای طرح مشکلاتش با من ارتباط برقرار کرده بود، اظهار خوشحالی کردم و

مهسا نوشته بود: «قبلاً برای من مشکلاتی پیش آمده. دیگر از خود متنفرم، از خودم بدم می‌آید و تنها چیزی که دوست دارم، مرگ است. دوست ندارم هیچ آدمی را ببینم و ... خانه هم که می‌روم همه‌اش جنگ است. پارسال با خوردن سم دست به خودکشی زدم اما مرا به بیمارستان بردند و متأسفانه خوب شدم



گفتم: «این گامی است به سوی روشنائی و مهمترین اصول کاری ما، اعتماد و رازداری است. پس تمام حرفها و نامه‌های شما پیش من به صورت محرمانه باقی خواهد ماند. اگر بخواهی، من و تو به کمک هم می‌توانیم مشکلات را شناسایی و حل کنیم.» بعد هم گفتم که آماده شنیدن سخنان او هستم. در حالی که اشک در چشمانش حلقه زده بود، گفت: «نمیدانم از کجا شروع کنم...» من هم گفتم: «از هر جا و هر طور می‌خواهی بگو. مطمئن باش من شنونده بسیار خوبی هستم.» مهسا با حالتی گریان گفت: «پارسال پسری به خواستگاری‌ام آمد. او به خانه ما رفت و آمد زیادی داشت و مرا بسیار اذیت می‌کرد. احساس می‌کنم دیگر در زندگی هیچکس مرا خوشبخت نمی‌کند. احساس می‌کنم به هیچ دردی نمی‌خورم. از زندگی نفرت دارم؛ از همه کس و همه چیز بدم می‌آید. بچه‌ها همه این موضوع را می‌دانستند و به من طعنه می‌زدند.» او در حالی که به شدت احساس گناه می‌کرد، ادامه داد: «آخر من آدم بدبختی هستم و از بچگی تنها بوده‌ام. مادر و پدرم مدام اختلاف داشتند. از بچگی مادرم تنهاهم گذاشت؛ آخر من هم به محبت مادر احتیاج دارم... چرا خداوند مرا این‌طور بدبخت آفریده؟ ... تو را به خدا فکری به حال من نکنید. از این وضع خسته شده‌ام.» بعد، شروع به گریه کرد و من هم اجازه دادم تا از طریق گریه، تخلیه هیجانی کند. بعد از آنکه ساکت شد، به او گفتم: «کمک کردن من بستگی به شما دارد. اگر بخواهی، می‌توانی از پس این مشکلات برآیی. تو اولین نفری نیستی که این مشکل را دارد و آخری هم نخواهی بود. به علاوه، مشکلات قابل حل است. خداوند همه بندگان خود را دوست دارد.» سپس از مشکلاتی که پیامبران و ائمه اطهار (س) با آن‌ها روبرو بوده‌اند، صحبت کردم و به او گفتم: «آیا خداوند این بهترین بندگان خویش را دوست نداشته است؟» جواب داد: «این‌ها از بهترین انسان‌های روی زمین بوده‌اند... حتماً آن‌ها را دوست داشته است.» به او گفتم: «این که شما در خانواده‌ای مشکل‌دار به دنیا آمده و بزرگ شده‌ای و این مشکلات برایت پیش آمده، حکمتی دارد و خداوند شاید بخواهد تو را آزمایش کند. پس باید قوی باشی و این مشکلات را به فال نیک بگیری. مطمئن باش خداوند تو را تنها نخواهد گذاشت و به تو کمک خواهد کرد.» ادامه جلسه مشاوره را به هفته بعد موکول کردیم.

هفته پنجم در اتاق مشاوره پس از راهنمایی و مشاوره با چند

نفر از دانش‌آموزان درباره یادگیری و نحوه مطالعه، نوبت به مهسا رسید. پس از احوال‌پرسی، به او گفتم: «بین، خداوند انسان را به کارگاهی به نام کارگاه ذهن مجهز کرده که مسئولیت تولید فکر در هر لحظه را به عهده دارد. کیفیت زندگی هر کس وابسته به کیفیت افکار تولید شده در کارگاه ذهن اوست. فکر، عامل سلامتی یا بیماری و آرامش یا اضطراب و افسردگی است. یکی از دام‌های عمده فکر، غوطه‌ور شدن در مسائل گذشته است که نمی‌توان کوچکترین تغییری در آن ایجاد کرد. رفتار گذشته شما اصلاً قابل تغییر نیست اما می‌توان از آن پند گرفت و از تأثیرات ناگوار آن در زمان حال کاست. وقتی نمی‌توانیم کوچکترین تغییری در زندگی گذشته خود به وجود آوریم، چرا به رویدادهای ناگوار گذشته فکر

کنیم؟ باید بدانیم که زندگی در زمان حال قرار دارد و اظهار تأسف درباره رویدادهای نامطلوب گذشته، به‌طور قطع از اثربخشی زمان حال ما خواهد کاست. اگر آن خواستگار در حق شما ظلم کرده است، کار او را به خدا بسپارید. شما در آن موقع نوجوان بوده‌ای و گناهی از این لحاظ متوجه شما نخواهد شد. مطمئن باش خداوند بزرگ شما را خواهد بخشید؛ به شرط اینکه از حالا سعی کنی انسان پاک و بنده شایسته‌ای برای خدا باشی. زندگی ائمه اطهار (س) را سرلوحه رفتار خویش قرار بدهی و از آن‌ها پیروی کنی. مطمئن باش با ایمان به خدا، شما می‌توانی در مسیر صحیح زندگی گام برداری.» در حالی که به حرف‌های من گوش می‌داد، لبخند رضایتی بر لبانش نقش بسته بود. انگار پیش از آن، کسی را نیافته بود که با او درد دل کند و از لحاظ روحی و روانی تخلیه شود. در ادامه به مهسا گفتم: «اما در مورد عقیده مردم نسبت به شما لازم است بگویم دیگران مختارند که برحسب میل و سلیقه خویش درباره شما فکر کنند. هر گونه دغدغه خاطر نسبت به عقیده دیگران، فقط شما را از تمرکز به اهداف و آرمان‌هایتان منحرف می‌کند. پس، برای اینکه در تحصیل و زندگی‌ات موفق بشوی، باید از همین لحظه زمان حال خویش را درست کنی و با پرهیز از جمله‌های منفی، در مورد خود و توانایی‌هایت از جمله‌های خوب و مثبت استفاده کنی. برای همین، فهرستی از جمله‌های خوب برای شما تهیه کرده‌ام. در طول این هفته، آن‌ها را در ذهن خود مرور کن؛ به محتوای آن‌ها خوب فکر کن و مطمئن باش تو همان کسی خواهی بود که در این جمله‌ها نوشته شده است. (می‌خواستم به این ترتیب اعتمادبه‌نفس را در وجود وی تقویت کنم تا از این طریق به توانایی‌ها و استعدادهای خود ایمان پیدا کند.) بعضی از آن جمله‌ها به این شرح بودند:

«خداوند رحمان مرا بسیار دوست دارد و در همه امور زندگی به من کمک می‌کند.
در وجود من عظمت و بزرگی نهفته است.
چقدر دنیای امروز، قشنگ و زیبا شده است
و ...»

به او گفتم: «دعا کردن، توسل و توکل به خدای رحیم از جمله اعمالی هستند که در ما انسان‌ها احساس خوبی به وجود می‌آورند و ما را در رسیدن به هدف‌ها و خواسته‌هایمان یاری می‌کنند. من منتظر موفقیت شما در این هفته هستم و برایت دعا می‌کنم.»

هفته ششم مهسا را دیدم و درباره موفقیتش سؤال کردم. بسیار

شاد و سرحال به نظر می‌رسید. از من به خاطر راهنمایی‌هایم تشکر کرد و گفت: «شما مرا به زندگی امیدوار کردید... من آن جمله‌ها را مرتب در ذهنم مرور می‌کنم. در طول هفته در مورد آن‌ها فکر کردم و به این باور رسیدم و مطمئنم که توانایی‌های فوق‌العاده‌ای دارم و می‌دانم خدای رحمان کمک خواهد کرد. می‌خواهم با تمام توانم درس بخوانم.» من هم در جواب گفتم: «خواستن توانستن است. تو می‌توانی موفق شوی. همین که به استعداد و توانایی خود پی برده‌ای، نشانه موفقیت توست و من این موفقیت را به شما تبریک می‌گویم.» آن روز مهسا را در زنگ‌های تفریح تحت‌نظر داشتم. با بچه‌ها گرم گرفته بود، می‌خندید و شاداب و سرحال بود. من هم

تصمیم گرفتیم برای هفته آینده نامه‌ای به او بنویسم و با نوشتن کد دانش‌آموز آن را در تابلوی مشاوره نصب کنم.

هفته هفتم نامه را در تابلوی مخصوص مشاوره نصب کردم. محتوای آن به این شرح بود:
«نامه به دانش‌آموز با کد ۶۴۸۶۹»

به نام حضرت دوست که هرچه داریم از آن اوست. اینک تو به مقام خود و ارزش‌های والای خود پی‌برده‌ای و شخصیت خوب خود را دوست داری. تو راه جدیدی را در زندگی پیدا کرده‌ای؛ راه تحول، راه رشد، راه پیشرفت، ... آفرین بر تو که راه درست زندگی را انتخاب کرده‌ای و می‌روی تا از همه مواهب الهی استفاده کنی و از لحظه‌لحظه‌های زندگی لذت ببری و به‌گونه‌ای دیگر زندگی کنی.

موفق و سربلند باشی.
مشاور آموزگانه

هفته هشتم وقتی در صندوق ارتباط با مشاور را باز کردم، نامه‌ای دو صفحه‌ای را دیدم که مهسا برایم نوشته بود. او در نامه‌اش از من بسیار تشکر کرده بود. از جمله نوشته بود: «سلام. خسته نباشید. امیدوارم در تمامی مراحل زندگی‌تان موفق و پیروز باشید. با نوشتن این نامه می‌خواستم از شما تشکر کنم. برادر، این نامه را نوشتم تا از همه زحمات‌های شما تشکر کنم. واقعاً ممنون از حرف‌هایتان؛ سپاسگزارم از خوبی‌هایتان. واقعاً شما با تمام آدم‌هایی که من دیده‌ام، فرق دارید و به خاطر خوبی‌هایتان به شما تبریک می‌گویم.» بعد هم نامه را امضا کرده بود: «خانم دکتر مهسا...» آن روز فرم نظرخواهی از دبیران را که به منظور تعیین میزان مشارکت دانش‌آموزان در فعالیت‌های آموزشی و یادگیری تهیه کرده بودم و دبیران محترم آن‌ها را تکمیل کرده بودند، بررسی کردم. پیشرفت قابل ملاحظه‌ای در مهسا دیده می‌شد. مهسا دیگر آن دانش‌آموز گوشه‌گیر و افسرده نبود؛ دانش‌آموزی سرزنده و فعال بود که در فعالیت‌های آموزشی و یادگیری فعالانه شرکت می‌کرد و من هم به هنگام تدریس آموزش مهارت‌های زندگی، این امر را به وضوح مشاهده می‌کردم. به این ترتیب، دانش‌آموزی که در اثر محیط نامناسب خانواده، اختلالات و ناسازگاری‌های پدر و مادر و ناآگاهی‌ها و بی‌توجهی‌های آنان در زمینه تربیت فرزندانشان دچار افسردگی شدید شده بود و چه‌بسا ممکن بود دوباره دست به خودکشی بزند، به انسان توانایی تبدیل شد که از زندگی با تمام وجود لذت می‌برد.

چند پیشنهاد به اولیای محترم

* یقیناً هیچ دارو یا دستورالعمل خاصی برای بزرگ کردن فرزندان وجود ندارد که بتواند ما را در مشکلاتی که گاهی پیش می‌آیند، یاری دهد؛ به‌خصوص در دوران بلوغ که در اثر هورمون‌ها، گاهی فرزند دلبند شما کاملاً عوض می‌شود. در این شرایط، پدران و به‌ویژه مادران نقش مهمی دارند و با راهنمایی و کمک‌هایشان، فرزندان

خود را یاری می‌دهند که این سال‌های سخت را سپری کنند.

* در همه حال، از فرزندان و نوجوانان حمایت کنید و در زمان بروز مشکلات، تکیه‌گاه مطمئنی برای آن‌ها باشید.
* اساسی‌ترین نکته این است که به فرزند نوجوانتان یاد بدهید که خود را دوست داشته باشد. هر نوجوانی مایل است که اطرافیان، او را دوست داشته باشند و قبولش کنند. با یاد دادن این نکته به او که نظر شخصی‌اش مهم است، باعث رشد اعتمادبه‌نفس وی می‌شوید. به او کمک کنید که احساس کند موجودی استثنایی است. در مقابل، او هم خوش‌بینانه‌تر به محیط اطراف و آینده‌اش نگاه خواهد کرد.
* اعتمادبه‌نفس و احترام به خود مهمترین و اساسی‌ترین نیاز یک نوجوان است. معمولاً موفقترین بچه‌ها آن‌هایی هستند که دائم مورد تأیید و تشویق قرار می‌گیرند. مدرسه خوب یا امکانات، هیچ‌گاه به اندازه اعتمادبه‌نفس کافی در موفقیت و پیشرفت انسان در آغاز راه زندگی مؤثر نیست.

* فرزند نوجوانتان را متقاعد کنید که موجود توانا و بی‌نظیری است. به خاطر تغییرات ظاهری که در سن بلوغ ظاهر می‌شود، مثل جوشهای صورت، گاهی اعتمادبه‌نفس در نوجوانان کاهش می‌یابد. به آن‌ها یادآوری کنید که جذاب و زیبا هستند و کمک کنید که زیبایی خود را درک کنند.

* نشان دهید که به آن‌ها ایمان و اعتقاد دارید. در هر شرایطی، پشتیبان و تکیه‌گاه آن‌ها باشید و نشان دهید که نتیجه امتحان و نمره تأثیری در ایمان و اعتقاد شما به آن‌ها ندارد. هر ارتباطی به صرف وقت کافی نیاز دارد. مقداری از وقت خود را به فرزند نوجوانتان اختصاص بدهید. آن زمان را فقط با او سپری کنید و مثلاً همراه با او به تفریح بروید. با این کار، او می‌فهمد که وجودش چقدر برای شما مهم است.

* به نوجوانان کمک کنید.

* به فرزندان یاد بدهید که خوشبین و مثبت‌گرا باشد.

* فراموش نکنید که حتی فرزند نوجوانتان به ارتباط فیزیکی با شما نیاز دارد. او در این سن شاید از بغل کردن شما استقبال نکند اما اگر گرم و صمیمی در کنارش بنشینید و با هم فیلمی را تماشا کنید، همان اثر را خواهد داشت. این را امتحان کنید.

* توجه داشته باشید که برای اکثر نوجوانان، وجود فردی در خانواده که بتوانند ناراحتی‌های عاطفی خود را با او در میان بگذارند، آرامش‌دهنده است. برای دختران نوجوان، مادران این نقش حیاتی و اساسی را دارند.

* توجه داشته باشید اگر ایمان به خدا و اعتقادات مذهبی فرزند نوجوانتان را تقویت کنید و تقاضای کمک از خداوند به عنوان آفریدگار جهان و جهانیان که فراتر از هر کمک و امکانی است در او تقویت کنید، می‌تواند آرامش و اعتمادبه‌نفس را در فرزند نوجوانتان ایجاد کند.

* توجه داشته باشید که نقش بازدارنده دین و اعتقادات مذهبی در گرایش نوجوانان به خودکشی، بارها و بارها توسط دانشمندان علوم رفتاری و به‌خصوص روان‌درمانگران به اثبات رسیده است.