

# رهایی از اضطراب و وسواس در کودکان

## یک برنامه علمی اثبات شده برای والدین

تألیف

دکتر الی آر. لیبوویتز

ترجمه

دکتر سمیه عابدینی مزرعه

استادیار دانشگاه

روان‌درمانگر تخصصی کودک - نوجوان



## فهرست مطالب

۷	پیشگفتار
۹	سخن مترجم
۱۱	۱ درک اضطراب کودک
۳۱	۲ اضطراب کودک انواع و درمان‌ها
۴۴	۳ آیا اضطراب فرزندان کل خانواده را درگیر کرده است؟
۵۱	۴ مشکلات رایج در تربیت فرزند مضطرب
۶۴	۵ انطباق خانواده
۸۰	۶ تهیه نقشه انطباق
۸۶	۷ چطور می‌توانید حمایت کنید؟
۱۰۱	۸ اول باید کدام انطباق را کاهش دهید؟
۱۱۰	۹ برنامه‌ریزی برای کاهش انطباق
۱۲۲	۱۰ چطور فرزندان را در جریان برنامه‌تان می‌گذارید؟
۱۴۴	۱۱ کار کردن روی برنامه‌تان
۱۵۵	۱۲ رفع اشکال - برخورد با پاسخ‌های نادرست کودک
۱۶۸	۱۳ رفع اشکال - مقابله با مشکلات موجود در همکاری با همسران
۱۸۱	۱۴ جمع‌بندی و مرحله بعد چیست؟
۱۸۶	ضمیمه الف کاربرگ‌ها
۱۹۷	ضمیمه ب منابع

### «فرزند من دچار اضطراب است، آیا می‌توانی به ما کمک کنی؟»

این سؤالی است که غالباً والدین کودکان و نوجوانان مبتلا به اضطراب شدید از من می‌پرسند. کتاب حاضر این طور به این سؤال پاسخ می‌دهد «شما خودتان می‌توانید به فرزندتان کمک کنید!» اگر فرزندی دارید که دچار اضطراب یا مشکلات وسواس فکری و عملی است امیدوارم که با پیش رفتن مراحل توضیح داده شده در این کتاب بتوانید اضطراب فرزندتان را به طور چشمگیری کاهش دهید و سبک زندگی او را بهبود بخشید.

مراحل ارائه شده در این کتاب، رویکردهای درمانی نظام‌مندی هستند که در آزمایشات بالینی تست شده‌اند و ثابت شده که بسیار مؤثرند. نام این برنامه درمانی SPACE<sup>1</sup> است که به معنای والدین حمایتی برای عواطف کودکان مضطرب می‌باشد. آنچه در رابطه با SPACE برای خیلی از والدین جالب است و آن را از سایر درمان‌ها متمایز می‌کند این است که کلاً روی والدین متمرکز بوده و ابزارهایی را در اختیار آن‌ها قرار می‌دهد تا به فرزندانشان کمک کنند. در حقیقت اینجا عهده‌ی با هم می‌بندیم، در هیچ جای این کتاب لازم نیست که والدین به فرزندانشان فشار بیاورند که کاری را که دوست ندارند و نمی‌خواهند، انجام دهند. همان‌طور که با کتاب پیش می‌رویم فقط سعی می‌کنید که رفتار خودتان را تغییر دهید چون از همه بیشتر روی خودتان کنترل دارید.

قبل از اینکه توضیح بیشتری بدهیم اجازه دهید یک داستان معروف درباره مشکلات کودکی بگویم اینکه علت اصلی مشکلات کودکان، والدین هستند و اگر فرزندتان مضطرب است، احتمالاً به دلیل یک کار اشتباه خود شماست یا کاری که انجام می‌دهید که نباید می‌دادید. در فصل سوم این داستان را تعریف می‌کنم و توضیح می‌دهم که چرا درست نیست. اشتیاق به کمک کردن به فرزندتان برای اینکه زندگی خوبی داشته باشد و بر مشکلاتش غلبه کند کاملاً با این موضوع که والدین علت مشکلات کودکان هستند، فرق دارد. وقتی این‌گونه درباره این موضوع فکر کنید مشخص می‌شود که این‌ها دو موضوع کاملاً متفاوت‌اند. به هر حال چرا والدین می‌خواهند به کودکی کمک کنند که علت مشکلاتش همان والدین هستند؟ این کاملاً بی‌معنی است! به همین ترتیب این واقعیت که والدین می‌توانند به

کودک مضطرب‌شان کمک کنند به این معنا نیست که والدین مقصر مشکل اضطراب آن‌ها هستند. چرا والدین باید مشکلی را حل کنند که خودشان علت آن هستند؟ این هم بی‌معنی است. پس چه خودتان را به خاطر اضطراب فرزندتان سرزنش کنید یا شخص دیگری شما را سرزنش کند یا فکر کنید من شما را سرزنش می‌کنم و به همین خاطر می‌خواهم به شما این قدرت را بدهم تا به فرزندتان کمک کنید، فرقی نمی‌کند بیابید این حرف‌ها را کنار بگذاریم که شما به خاطر اضطراب فرزندتان مقصرید.

مثل خیلی از درمان‌های دیگر، SPACE هم یک برنامه نظام‌مند است که در آن هر مرحله بر پایه مراحل قبلی و به یک روش سازمان‌یافته، استوار است. به این دلیل بهترین راه استفاده از این کتاب این است که کل کتاب را بخوانید و به ترتیب به نکات ارائه‌شده عمل کنید. شاید وسوسه‌برانگیز باشد که از بعضی مراحل رد شوید بخصوص که مشتاق هستید هرچه زودتر به آخر کتاب برسید و هرچه زودتر اضطراب فرزندتان را حل کنید. اما به احتمال زیاد شما و فرزندتان در صورتی به بهترین نتیجه ممکن و موفقیت خواهید رسید که تمام مراحل را به ترتیب طی کنید. وقت گذاشتن برای تکمیل تمام مراحل و استفاده از کاربرگ‌های ارائه‌شده، بهترین راه برای رسیدن به هدف‌تان است که همان کمک به فرزندتان برای کاهش اضطراب می‌باشد.

اگرچه انجام تک تک مراحل وقت‌گیر است اما به یاد داشته باشید که درمان اضطراب کودکان همیشه یک کار وقت‌گیر و دشوار است. ثابت شده که SPACE یک روش مؤثر برای کاهش اضطراب کودکان است اما تحقیق حاضر روی مطالعات بالینی متمرکز است که در آن‌ها والدین به طور منظم و هر هفته به مدت ۱۲ هفته با یک درمانگر ماهر جلسه دارند. درمان‌های دیگر همچون درمان رفتاری شناختی کودکان بنیان «فصل دوم» هم از جلسات هفتگی منظم با درمانگر بهره برده و مستلزم کار زیاد هم در طول جلسات و هم بین جلسات است. بنابراین وقتی به صورت مستقل و با کتابی مثل کتاب حاضر کار می‌کنید خودتان را دست کم نگیرید. تلاش کنید و وقت بگذارید تا مطمئن شوید که بهترین فرصت برای رسیدن به موفقیت را به خودتان داده‌اید. یک پیشنهاد این است که به زمان جلسات پایبند باشید و مرتب در جلسات حاضر شوید و هر هفته یک ساعت وقت بگذارید و روی این کتاب کار کرده و به پیشرفت‌تان فکر کنید.

البته حتی صرف وقت کافی و تلاش زیاد برای کار کردن روی یک کتاب هم نمی‌تواند یک درمان کامل و مناسب بوده و جایگزین خوبی برای یک درمانگر ماهر باشد. این کتاب حاوی ابزارها و پیشنهادهایی است که به احتمال زیاد برای خیلی از والدین مؤثر بوده و به وسیله آن‌ها توانسته‌اند مشکل اضطراب فرزندشان را کاهش دهند. اما اگر متوجه شدید که این کتاب برای تان کافی نیست یا اینکه اگر فهمیدید که به کمک بیشتری نیاز دارید در آن صورت با یک متخصص سلامت روان مشورت کنید که تجربه و مهارت خوبی در زمینه درمان اضطراب داشته باشد.

و در نهایت اینکه متشکرم! متشکرم که والدینی هستید که نسبت به نیازهای فرزندتان حساس بوده و سعی دارید به او کمک کنید. شما کتابی را در اختیار دارید که برای والدینی نوشته شده که می‌خواهند به فرزندشان کمک کنند. حساسیت شما به شما کمک کرده تا درک کنید که فرزندتان دچار اضطراب شده است و به دنبال راهی باشید تا به او کمک کنید پس از شما متشکرم!

## سخن مترجم

به نام آنکه جان را فکرت آموخت

در عصر حاضر یکی از مشکلات مطرح و شایع در کودکان، مبتلا شدن به اضطراب و انواع اختلالات مربوط به آن از جمله اختلال وسواس فکری- عملی «OCD»<sup>۱</sup> است که می‌تواند به صورت معنی داری در عملکرد روزانه آنان تأثیرگذار باشد. به عبارت دیگر در صورتی که اختلالات اضطرابی<sup>۲</sup> در مراحل آغازین کنترل نشوند با گذشت زمان می‌تواند منجر به بروز مشکلات ثانویه عدیدهای نظیر افت تحصیلی، عدم برقراری ارتباط با دیگران، اعتماد به نفس پایین، وسواس، افسردگی و ... در کودکان شود که علائم و نشانه‌های آن در کودکان با بزرگسالان کمی متفاوت است.

همین امر موجب شده که متخصصان حوزه سلامت روان بیش از پیش به مطالعه، پژوهش و ارزیابی‌های دقیق‌تری درباره اختلالات اضطرابی دوران کودکی با هدف پیشگیری، مداخله و کنترل آن بپردازند.

در همین راستا رفتار درمانی - شناختی «CBT»<sup>۳</sup> یکی از رویکردهای درمانی اثربخش است که در طی سالیان متمادی، تکنیک‌های آن در روان‌درمانی اختلالات اضطرابی و نیز سایر اختلالات بکارگرفته شده است بطوری که تأثیرات بالینی چشمگیری در این رویکرد قابل رویت است.

در کتاب حاضر، دکتر الی آر. لپوویتز براساس رویکرد «CBT» یک برنامه درمانی نظامندی به نام SPACE «والدین حمایتی برای عواطف کودک مضطرب» تهیه و تدوین کرده است. لذا کتابی که پیش رو دارید یک راهنمای عملی جامع و دقیق برای والدین دارای فرزندان مضطرب یا مشکلات وسواس فکری- عملی است، که با متنی سلیس به مطالعات موردی، تصاویر بالینی پرداخته و نیز با روشی گام به گام و با ارائه کاربرگ‌ها، راهنمایی‌های لازم را جهت کنترل و تغییر احساس، افکار و رفتار به والدین کودک مضطرب یا مشکلات وسواس فکری- عملی ارائه می‌دهد.

اگرچه مخاطبین این کتاب اثربخش، والدین دارای فرزندان مضطرب یا مشکلات وسواس فکری- عملی هستند اما مطالعه آن به تمامی روان‌پزشکان، روان‌شناسان، مشاوران، آموزگاران و سایر علاقه‌مندان به حیطه کودک و نیک‌سازیکه که به نوعی باین کودکان سروکار دارند پیشنهاد می‌شود.

---

1. Obsessive Compulsive Disorder  
2. Anxiety Disorders  
3. Cognitive Behavior Therapy

بی شک این ترجمه خالی از اشکال نیست، خرسند خواهم گردید تا از راهنمایی‌ها و نقطه نظرهای شما عزیزان در رفع این اشکال‌ها استفاده کنم.

Site: [www.drsoyehabedini.com](http://www.drsoyehabedini.com)  
Email: [s.abedinimazraeh.psy@iauctb.ac.ir](mailto:s.abedinimazraeh.psy@iauctb.ac.ir)  
Instagram: drabedini1  
Telegram: drabedini1

باسپاس

دکترسمیه عابدینی مزرعه

استادیار دانشگاه

روان‌درمانگر تخصصی کودک \_ نوجوان

تابستان ۱۴۰۳

## درک اضطراب کودک

### اضطراب چیست؟

اضطراب عبارتی است که برای توصیف سیستمی به کار می‌بریم که به ما کمک می‌کند به تهدیدها و خطرات احتمالی آگاه باشیم و ما را از آن تهدیدها و خطرات ایمن نگه می‌دارد. تمام موجودات زنده از ساده‌ترین اشکال حیات گرفته تا حیوانات پیشرفته و انسان‌ها، سیستمی دارند که کارش این است که درباره تفاوت بین چیزهایی بگوید که امن یا مضرند. توانایی ایجاد تمایز برای زنده و سالم ماندن بسیار حیاتی است. برخی از حیوانات با استفاده از حس بویایی شان تشخیص می‌دهند که آیا یک ماده غذایی سالم است تا آن را بخورند یا نه درحالی‌که برخی دیگر به صداهای اطرافشان گوش می‌کنند تا ببینند آیا بیرون امن است تا از محل محافظت شده‌شان بیرون بیایند یا نه.

ما انسان‌ها هم با استفاده از حواس مان از خطرات دوری می‌کنیم مانند وقتی که با شنیدن صدای بلند از جا می‌پریم؛ قبل از اینکه از خیابان رد شویم هر دو طرف خیابان را خوب نگاه می‌کنیم یا وقتی که در ظرف ماست را باز می‌کنیم آن را بو می‌کنیم تا ببینیم آیا سالم است یا نه بعد آن را می‌خوریم. همچنین ما انسان‌ها به تهدیدهایی واکنش نشان می‌دهیم که واقعاً وجود ندارند و حواس ما هم نمی‌توانند آن‌ها را شناسایی کنند. توانایی منحصر به فرد ما برای تصور خطر و اقدام برای جلوگیری از آن‌ها یک دارایی بسیار ارزشمند انسانی است. ما می‌توانیم قبل از وقوع خطر از آن جلوگیری کنیم و توانایی این کار به قدرت تخیل ما بستگی دارد. گذشته از این‌ها اگر یک تهدید هنوز در دنیای واقعی وجود نداشته باشد در آن صورت تنها جایی که می‌تواند برای ما وجود داشته باشد، در تخیل ماست.

وقتی وقوع چیز بد یا خطرناکی را تصور می‌کنیم، سناریوهای تخیلی می‌توانند سیستم اضطراب ما را فعال کنند درست مثل اینکه چیز بدی در زندگی واقعی رخ می‌دهد. تصور کنید که پزشکتان با شما تماس می‌گیرد و نتیجه آزمایش‌تان را به شما می‌گوید و نگران است و از شما می‌خواهد هر چه زودتر، ترجیحاً همان روز به مطبش بروید تا درباره نتایج آزمایش با شما صحبت کند. سعی کنید این سناریو را به وضوح تصور کنید و واقعاً تن صدای نگران و مضطرب پزشکتان را بشنوید. این مسئله چه حسی به شما می‌دهد؟ شاید بترسید یا نگران شوید و شاید در بدنتان احساس تنش شدیدی

بکنید. شاید بخواهید این ترس‌های خیالی را کنار بگذارید و به خودتان یادآوری کنید که این ترس‌ها واقعی نیستند.

چنین احساسی یک واکنش کاملاً عادی بوده و این نمونه‌ای است تا نشان دهیم که قدرت تخیل چقدر چیز عجیب و فوق‌العاده‌ای است. فکر کردن درباره سناریوهای منفی یا خطرناک یکی از مهم‌ترین کارهایی است که قدرت تخیل ما انجام می‌دهد. مطمئناً به طور معمول ترجیح می‌دهیم تخیلات روزمره‌مان را به فکر کردن درباره چیزهای خوب و خوشایندی بگذاریم که دوست داریم اتفاق بیفتند و این هم یک کار مهم قدرت تخیل است. اما فکر کردن به چیزهای بدی که می‌توانند اتفاق بیفتند برای ایمن ماندن، مفیدتر است. حتی ممکن است تخیلات ما به گونه‌ای تکامل یابد که به ما اجازه دهد درباره ریسک‌ها و خطرهای فکر کنیم نه چیزهای خوب و خوشایند.

به یک مثال دیگر توجه کنید. تصور کنید یکی از آشناهای‌تان به شما پیشنهاد می‌دهد در طرح جدیدی سرمایه‌گذاری کنید و خیلی سریع پول هنگفتی به دست آورید. شاید درباره این چیزها فکر کنید:

- چقدر خوب می‌شود که بتوانم یک مقدار کم پول را تبدیل به پول خیلی زیادی کنم.
- چه حس خوبی دارد که بتوانم یک دفعه همه بدهی‌هایم را بدهم.
- چقدر با افتخار می‌توانم این خبر خوب را به دوستان و خانواده‌ام بدهم که از یک فرصت مالی خوب در عمرم به بهترین شکل استفاده کردم.

اما شاید افکار دیگری هم به سراغ‌تان بیاید:

- شاید شک داشته باشید و فکر کنید که ممکن است پولی را که به سختی به دست آورده‌اید، به راحتی از دست بدهید.
- شاید تصور کنید که چقدر خجالت‌آور است که به اطرافیان‌تان بگویید که تمام پول و دارایی‌تان را با یک ایده‌الکی از دست داده‌اید.

اگر فقط افکار نوع اول را داشته باشید یعنی سناریوهای خوشایند که در آن‌ها به راحتی ثروتمند می‌شوید احتمالاً تا جایی که می‌توانید در این کار سرمایه‌گذاری می‌کنید. افکار منفی کمتر خوشایند، اما بسیار مهم می‌توانند از شما در برابر اقدامات هیجانی یا بی‌پروایی که ممکن است شما را به خطر بیندازد محافظت کنند. قدرت تخیل شما با تجسم نتایج منفی و تحریک اضطراب شما درباره آن نتایج و پیامدها که ممکن است واقعاً اتفاق بیفتند می‌تواند شما را از خطرات دنیای واقعی ایمن نگه دارد.

توانایی پاسخ دادن به تهدیدهای خیالی قبل از وقوع‌شان، بهایی هم دارد. وقتی اجازه می‌دهیم اضطراب درباره خطرات خیالی به سراغ‌مان بیاید در واقع نسبت به چیزهایی حساس می‌شویم که



واقعی نیستند. پرسیدن سؤالات "چه می شود اگر" - خودداری مستمر ذهن مضطرب - بدین معناست که می توانیم به یک سری "چه می شود اگرهای" غیرواقعی برسیم. پاسخ دادن به سناریوهای ساختگی با اضطراب واقعی بدین معناست که واقعاً می توانیم نگران خیلی از چیزهایی باشیم که اصلاً تهدید به شمار نمی روند. حتی می توانیم از چیزهایی بترسیم که می دانیم وجود ندارند، مانند روح و جادوگر. تصمیم گیری عاقلانه مستلزم این است که طیف گسترده ای از سناریوهای خیالی را در نظر بگیریم و سپس راهی برای ارزیابی آن‌ها بیابیم تا واقعی ترین و محتمل ترین آن‌ها را تشخیص دهیم. همچنین لازم است که بین ریسک های احتمالی و فواید بالقوه اقدامات مختلف تعادل برقرار کنیم. به سرعت ثروتمند شدن خیلی خوب است اما آیا آن قدر خوب هست که به ریسک از دست دادن پول‌های مان بپردازد؟ گرفتن این چنین تصمیمات عاقلانه‌ای به دو مهارت بستگی دارد که انسان‌ها همیشه در آن‌ها خوب نیستند:

- باید بتوانیم بفهمیم که کدام یک از سناریوها محتمل ترند و کدام نامحتمل تر.
- باید بتوانیم ارزش‌هایی را به آن‌ها اختصاص دهیم که نتیجه آن‌ها چقدر خوب یا چقدر بد می تواند باشد.

انجام هر دوی این کارها واقعاً سخت است، بخصوص وقتی که اطلاعات موجود، محدود باشند. به یاد داشته باشید که ما با یک سری سناریوهای خیالی سروکار داریم، پس اطلاعات واقعی همیشه هم در دسترس نیست.

افراد مختلف به طرق مختلفی به این چالش می پردازند. برای مثال، آیا ترجیح می دهید کارهای مطمئن انجام دهید یا ریسک‌پذیر هستید؟ اگر ترجیح می دهید کارهای مطمئن و امن را انجام دهید، احتمالاً بدان معناست که برای سناریوهای منفی در ذهن‌تان بیشتر ارزش قائلید تا سناریوهای مثبت. اگر ریسک‌پذیر هستید، حتماً راحت‌تر باور می کنید که نتایج بالقوه مثبت، احتمال وقوع‌شان بیشتر است. یا شاید ارزش بیشتری برای نتایج مثبت قائل هستید تا نتایج منفی.

اگر این کتاب را انتخاب کرده اید که بخوانید، احتمالاً یک فرزند کوچک یا نوجوان دارید و نگران اضطراب‌ها و نگرانی‌هایش هستید. سعی کنید از دید فرزندان درباره اضطراب‌هایش فکر کنید و اینکه چگونه به ماجراهای خیالی واکنش نشان می دهد:

- آیا به نظر می رسد که فکر می کند همیشه بدترین سناریوها به حقیقت می پیوندند؟
- آیا تا به حال ناامید شده‌اید که او «ترجیح می دهد» روی جنبه‌های منفی تمرکز کند تا جنبه‌های مثبت؟
- آیا به نظر می رسد که فرزندان این احتمال را کوچک می شمارد که همه چیز ختم به خیر

می‌شود و «ترجیح می‌دهد» باور کند که اوضاع خوب نیست؟

- شاید حتی وقتی که همه چیز خوب پیش می‌رود و چیزهای بدی که فرزندتان از آن‌ها می‌ترسید، اتفاق نمی‌افتاد، باز هم به نظر برسد که او «نمی‌خواهد» از این ماجرا درس بگیرد، یا باور کند که این مسئله می‌تواند باز هم تکرار شود؟

کلمات «ترجیح می‌دهد» و «نمی‌خواهد» را داخل گیومه قرار دادم، چون شاید این‌ها کلمات مناسبی نباشند. کودکان واقعاً انتخابی ندارند که سناریوهای منفی را باور کنند یا سناریوهای مثبت را. مطمئناً بزرگسالان هم این چنین انتخابی ندارند اما وقتی یک کودک مضطرب دارید این طور به نظر می‌رسد که فرزندتان با لجبازی می‌خواهد به حالات، رفتارها یا باورهای مضطربانه بچسبد. اگر فکر می‌کنید که فرزندتان می‌تواند انتخاب کند از دست این اضطراب خلاص شود و دیگر این‌قدر نگران نباشد شاید ناراحت و عصبانی شوید یا اینکه از دست فرزندتان دلخور شوید. باین حال، مهم است درک کنید که مغز انسان به طرق متفاوتی عمل می‌کند و بعضی از کودکان بیشتر از بقیه مضطرب هستند و فرقی نمی‌کند که بخواهند این طور باشند یا نه. وقتی که این احساس آن‌ها را ایمن نگه داشته و از دردسر دور می‌کند، می‌تواند چیز خوبی باشد. اما وقتی که آن‌ها را حساس‌تر می‌کند تا از چیزهایی که واقعاً خطرناک نیستند اجتناب ورزند، خوب نیست.

دوباره به دو مهارت موردنیاز برای تصمیم‌گیری منطقی فکر کنید که بین ریسک و پاداش تعادل برقرار می‌کنند: «۱» توانایی تخمین زدن احتمال وقوع رویدادهای مختلف و «۲» توانایی ارزش‌گذاری خوب یا بد برای احتمال وقوع این نتایج. جدول ۱-۱ مثال‌هایی را ارائه می‌دهد که منظور من از «ارزش‌گذاری» مثبت و منفی چیست. وقتی می‌گوییم یک کودک مضطرب است، معمولاً کودکی را توصیف می‌کنیم که یک سری الگوهای قابل پیش‌بینی درباره نحوه استفاده از این توانایی‌ها را نشان می‌دهد. کودکی که مضطرب است، معمولاً احتمال وقوع رخداد‌های منفی را بیش از حد تخمین می‌زند و احتمال وقوع رخداد‌های مثبت را کوچک می‌شمارد. یک کودک مضطرب به احتمال زیاد، رخداد‌های منفی را بیش از حد منفی می‌بیند «ارزش زیادی برای‌شان می‌گذارد»، خیلی بیشتر از حد معقول. از طرفی، کودک مضطرب اغلب رخداد‌های مثبت را کمتر مثبت و خوب می‌بیند «ارزش کمی برای‌شان می‌گذارد» که موجب می‌شود آن نتایج بالقوه خوب، تأثیر کمی بر تصمیم‌گیری‌اش داشته باشند. نتیجه نهایی این الگوهای فکری قابل پیش‌بینی چیست؟ اگر رخداد‌های منفی، بسیار محتمل و با ارزش زیادی به نظر برسند درحالی‌که رخداد‌های مثبت کمتر محتمل به نظر می‌رسند و اصلاً مثبت نیستند، عجیب نیست که کودک مضطرب، ریسک‌پذیر نباشد و محتاطانه‌تر عمل کند.