

بسمه تعالی

پرسشنامه استرس

اقتباس از کتاب

Understanding Yourself

انتشارات

SIGNET

مترجم و تنظیم کننده :

ضیاءالدین رضاخانی

پرسشنامه استرس

چگونه با فشارهای روانی (استرس) کنار می آیید؟

بدن ما به سیستم اخطار اولیه ای مجهز است که به منظور تشخیص و دفع خطرهای طراحی گردیده و قبل از وقوع حوادث ما را مطلع می سازد . این سیستم در ظاهر پنج حس گر دارد - بینایی، شنوایی، لامسه ، چشایی و بویایی - و در پشت این حس گرها، کامپیوتر پیچیده ای قرار گرفته است که اطلاعات جمع آوری شده توسط گیرنده های عصبی را نمونه برداری کرده و پردازش می کند.

باز در پشت این کامپیوتر ، سیستم فرماندهی و کنترل قرار دارد (بخش اصلی مغز)، که واکنش های عضلانی و عصبی بدن را هدایت می کند و بر اساس موقعیت تهدید کننده ، فرمان می دهد که بایستیم و مبارزه کنیم و یا روی برگردانده و فرار کنیم.

تغییرات مختلفی که علت واکنش ما نسبت به خطر یا هر موقعیت در حال وقوع ، در سیستم عصبی صورت می گیرد، تأثیرات روان شناختی متمایزی بر جای می گذارد . این تغییرات را هیجان های خود می نامیم- " احساساتی " که به ما می گویند سیستم عصبی ما به چه حالتی از انگیختگی تغییر مکان داده است.

در واقع کلیه موجودات از جمله انسان ، در محیطی خطرناک ، تهدید کننده یا مبارزه جویانه زندگی می کنند و از این رو ، چه در دوستی یا دشمنی ، خوشحالی یا افسردگی ، سیستم عصبی ما در همه حال با حساسیت بسیار بالایی عمل می کند. در روزگارانی که متوسط امید زندگی فقط سی

سال (یا در صورت خوش شانسی ، چهل سال) بود ، این حساسیت چندان اهمیت نداشت . اما امروزه بسیاری از افراد (به ویژه با نزدیک شدن به میان سالی) احساس می کنند با افزایش فشار زندگی ، دفاع هیجانی آنان به نوعی تضعیف شده است.

هر کس در مقابل خطر و تهدید، با نمایش درجه ای از واکنش هیجانی ، عکس العمل نشان می دهد ، اما تغییر در میزان استرس ایجاد شده توسط یک موقعیت خاص ، اهمیتی دو چندان می یابد.

همه افراد توان آن را ندارند تا به شکلی مطلوب خود را با شرایط وفق داده و سازگار کنند و همین عدم سازگاری اغلب خود را به شکل علائم بیماریهای جسمانی یا حالت‌های غیر عادی ذهنی آشکار می کند.

در مجموع می توان گفت این تغییرات ، الگوهای رفتاری هستند که اصطلاحاً "نوروتیک" یا روان رنجوری نامیده می شوند.

متأسفانه این کلمه ، مفهومی نامطلوب در نزد عامه مردم پیدا کرده است و عموماً روان رنجور خویی را با جنون و دیوانگی برابر می پندارند.

در واقع هیچ چیز نمی تواند تا این حد از حقیقت فاصله داشته باشد. مقداری روان رنجورخویی در همه افراد وجود دارد. لاقلاً در هر فردی که زندگی فیزیکی یکی یا فکری فعالی را دنبال می کند و با این واقعیت روبرو است که در هیچ زمانی جهان رها از مشکلات نخواهد بود ، درجه ای از روان رنجور خویی وجود خواهد داشت.

این پرسشنامه به شما امکان می دهد تا ارزیابی صادقانه ای از نحوه واکنش خود نسبت به استرس های پیچیده روان شناختی ، جامعه شناختی و فیزیولوژیکی زندگی امروز داشته باشید . تحلیل این

پرسشنامه بر اساس ارزیابی دقیق روان شناختی بالینی استوار است. با این وجود این ارزیابی تنها یک راهنماست و نمی تواند بیانیه ای دقیق یا جامع درباره شخصیت شما باشد. در عین حال جهت کسب نتیجه ای مطلوب به نکات زیر توجه نمائید.

- 1- پرسشها را با صداقت پاسخ دهید. در غیر این صورت با تصویری تحریف شده و گمراه کننده از خودتان روبرو خواهید شد.
- 2- برای اطلاع از تحلیل ارایه شده ، شتاب نکنید .
- 3- برای تکمیل این پرسشنامه زمانی را در نظر بگیرید که بتوانید به تنهایی و بدون مشورت با دیگران در مورد پرسشها و پاسخهای خود ، به درستی آن را انجام دهید.
- 4- برای اطلاع از تحلیل ارایه شده ، شتاب نکنید اما از طرف دیگر بی جهت هم آن را به تأخیر نیندازید. بدون در نظر گرفتن زمانی که برای نمره گذاری صرف می کنید ، تکمیل این پرسشنامه ، باید حداکثر 5 دقیقه طول بکشد.
- 5- در بسیاری از پرسشها از شما خواسته شده است تا بین عقاید و نگرشهای گوناگون ، یکی را انتخاب کنید. شاید در همه مواقع نتوانید پاسخهای خود را با پاسخهای ارایه شده تطبیق دهید ، در این صورت جمله ای را انتخاب کنید که به احساسات شما نزدیک ترین است.
- 6- در نمره گذاری دقت کنید و تا تکمیل پرسشنامه از مطالعه تحلیلهای ارایه شده خودداری فرمائید.

7- وقتی این پرسشنامه توسط فردی دیگر تکمیل می شود ، از نظارت و راهنمایی خودداری کنید زیرا برای این منظور مناسب نیست و تصویری گمراه کننده و نادرست بدست می دهد.

EKeshoo.ir

پرسشنامه استرس

- 1- تصور کنید سخنان دو نفر از دور می شنوید که به خوبی آنها را می شناسید. پس از مدتی پی می برید آنها درباره شما صحبت می کنند زیرا سخنانی که می شنوید با آنچه که خود می پندارید دیگران درباره شما قضاوت می کنند ، بسیار نزدیک است . کدام یک از جمله های زیر به آنچه که شما شنیدید ، نزدیک تر است؟
- الف- " فلانی " شخص متعادلی به نظر می رسد . هیچ چیز او را ناراحت نمی کند.
- ب- از " فلانی " خوشم می آید اما ای کاش اینقدر ایرادگیر و مشکل پسند نبود.
- ج- بیچاره " فلانی " ، انگار همیشه مشکلی دارد.
- د- فکر نمی کنی " فلانی " خیلی بد خلق است؟ ای کاش می شد راحت تر با او کنار آمد .
- ه- اصلاً " فلانی " را درک نمی کنم. ایکاش رگ خوابش را پیدا می کردم.
- 2- در اینجا پرسش هایی درباره ارتباط شما با جنس مخالف مطرح شده است . کدام یک از جمله های زیر در مورد شما صدق می کند.
- الف- به آسانی با جنس مخالف ارتباط برقرار می کنم و زندگی عاشقانه بی دردسر و آرامی دارم.
- ب- در برقراری ارتباطی رضایت بخش با جنس مخالف ، کاملاً ناتوانم و این امر نگرانم می کند.

ج- به طور کلی در برقراری ارتباط با جنس مخالف، مشکلی ندارم اما گاه مشکلات یا آشفتگی هایی را تجربه می کنم.

د- بعضی اوقات به خوبی با جنس مخالف ارتباط برقرار می کنم اما اغلب اوقات این کار برایم بسیار دشوار است.

ه- زندگی عاشقانه پرتحرکی دارم اما این بخش از زندگییم متغیرو با مشکل همراه است.

و- هیچ یک از جمله های بالا درباره من صدق نمی کند.

3- با کدام یک از جمله های زیر کاملاً موافق ، موافق، مخالف، یا کاملاً مخالف هستید . درجه موافقت یا مخالفت خود را جلوی هر پاسخ بنویسید؟

الف- سیاستمداران به جای کمک به افراد عادی جامعه ، بیشتر در فکر خودشان هستند.

کاملاً موافق موافق مخالف کاملاً مخالف

ب- شاید این ضرب المثل که می گوید اگر کودکی شرور و نافرمان را تنبیه نکنی، بد سیرت خواهد شد ، قدیمی باشد ، اما مطمئناً حقایقی نیز در آن نهفته است.

کاملاً موافق موافق مخالف کاملاً مخالف

ج- همدردی کمتر و عزم و ثبات بیشتر می تواند برای بیشتر افرادی که از روان رنجوری رنج می برند ، مفید واقع شود.

کاملاً موافق موافق مخالف کاملاً مخالف

د- همجنس گرایی اساساً اشتباه است و به جای درمان مستوجب
کیفر می باشد.

کاملاً موافق موافق مخالف کاملاً مخالف

ه- افرادی که به الکل اعتیاد پیدا می کنند ، فقط خودشان مقصر
هستند.

کاملاً موافق موافق مخالف کاملاً مخالف

و- خانه ای آشفته و نامرتب ، نشانگر ذهنی آشفته و نا مرتب است.

کاملاً موافق موافق مخالف کاملاً مخالف

4- کدام یک از جمله های زیر با تصور کلی دیدگاه شما نسبت به
زندگی نزدیک تر است؟

الف- اکثر اوقات نسبت به آینده ، سرشار از اطمینان هستم.

ب- به طور کلی نسبت به قضایا خوشبین هستم.

ج- بعضی اوقات احساس خوش بینی می کنم و گاهی هم درباره
پیشامدها و پیامدها احساس بدبینی می کنم.

د- بعضی اوقات احساس خوش بینی می کنم اما بیشتر اوقات درباره
آینده ام ، چندان امیدوار یا خشنود نیستم .

ه- اکثر اوقات آینده در نظرم تیره و تار می آید.

5- به کدام یک از پرسشهای زیر پاسخ مثبت می دهید.

الف- آیا به محض اینکه سرتان را روی بالش بگذارید ، بلافاصله به
خواب می روید؟

ب- آیا از " تنگی نفس " یا " سرگیجه " رنج می برید ؟

- پ- آیا از ایده مسافرت به کشورهای خارجی خوشتان نمی آید؟
- ت- آیا احساس می کنید که ترسی غیر منطقی از فضاهای باز یا مکانهای مرتفع دارید؟
- ث- آیا اغلب دلتان می خواهد گریه کنید؟
- ج- آیا از کمرویی دیگران بدتان می آید؟
- چ- آیا کارهایی را که انجام می دهید ، باید بارها در ذهن خود مرور کنید؟
- ح- آیا در ذهن خود ، هرگز احساس کرده اید که دارید متلاشی می شوید و از هم می پاشید ؟
- خ- آیا فکر بودن در فضاهای بسته مانند آسانسور یا تونل شما را ناراحت می کند ؟
- د- آیا صبح ها ، برخلاف معمول خیلی زود از خواب بیدار می شوید؟
- ذ- آیا از سوء هاضمه و نفخ شکم خیلی رنج می برید؟
- ر- آیا در میان جمعیت ، کمی احساس هراس می کنید؟
- ز- آیا به مسائل روز و مسائل سیاسی علاقه مندید ؟
- ژ- آیا برای شما " تقلا و تلاش بیش از حد " به نظر می رسد؟
- س- آیا درباره اشتباهاتی که در گذشته مرتکب شده اید ، اغلب نگرانی به دل راه می دهید؟
- ش- آیا اوقاتی که حسابی سرتان شلوغ است ، شادترین اوقات شماست؟
- ص- آیا اخیراً از کم اشتهایی رنج برده اید؟

ض- آیا از تماشای فیلمهای هیجان انگیز از تلویزیون ، لذت می برید ؟

ط- آیا نگاه کردن به تصاویر حیوانات خزنده و ترسناک ، عنکبوت و کرم برایتان دشوار است؟

ظ- آیا در نقاط مختلف بدن خود ، احساس خارش یا سوزش و یا سوختن می کنید؟

ع- آیا از دیدن اتاق یا خانه ای نامرتب و در هم و برهم خیلی ناراحت می شوید؟

غ - آیا اغلب احساس کرده اید که دارید از حالی روید؟

ف- آیا به جدول کلمات متقاطع علاقه مندید؟

ق- آیا واقعاً از ارتفاع می ترسید؟

ک- آیا به آسانی و خیلی زود خسته می شوید؟

گ- آیا از تپش یا ضربان شدید قلب رنج می برید؟

ل- آیا فکر مسافرت یا سفر دریایی ، شما را آشفته و ناراحت می کند؟

م- آیا خود را به عنوان فردی که خیلی زیاد نگرانی به دل راه می دهد ، توصیف می کنید؟

ن- اگر کسی مانع از انجام کاری شود که شما مایل به انجام آن هستید ، آیا خیلی ناراحت می شوید ؟

و- آیا به ورزش علاقه دارید؟

6- در اینجا چند نوع داروی مخدر آورده شده است که افراد هنگام

فشار روانی یا استرس مصرف می کنند. صادقانه بگویید از کدام یک

هرگز استفاده نمی کنید، کدام یک بعضی اوقات و کدام یک به طور مرتب مورد مصرف شما قرار می گیرد.

الف- آسپرین یا آرامبخش هرگز بعضی اوقات به طور مرتب

ب- هر نوع قرصهای خواب آور هرگز بعضی اوقات به طور مرتب

ج- داروهای گیاهی یا نیرو بخش هرگز بعضی اوقات به طور مرتب

د- مشروبات الکلی هرگز بعضی اوقات به طور مرتب

امتیازات

امتیازهای ش، س، ک، گ، را جداگانه جمع بنماید و سپس کل امتیازات را از مجموع آنها بدست آورید.

کلید سئوالات پرسشنامه استرس

1-الف) 0 (ب) 4 ک (ج) 4 گ (د) 4 ش (ه) 0
 2-الف) 0 (ب) 3 ک (ج) 0 (د) 3 ش (ه) 0
 و) 3 ش

3	کاملاً موافق	موافق	مخالف	کاملاً مخالف
الف	4 گ	2 گ	0	0
ب	4 ک	2 ک	0	2 ش
ج	4 ک	2 ک	0	2 گ
د	4 گ	2 گ	0	0
ه	4 ک	2 ک	0	0
و	4 ک	2 ک	0	2 ش

4-الف) 0 (ب) 0 (ج) 2 ش (د) 4 ش (ه) 6 ش

5- امتیاز فقط به پاسخهای مثبت تعلق می گیرد.

الف) 2 ک (ب) 2 گ (پ) 0 (ت) 4 س (ث) 2 ش
 ج) 0 (چ) 2 ک (ح) 2 گ (خ) 4 س (د) 2 ش
 ذ) 2 گ (ر) 4 س (ز) 0 (ژ) 2 ش (س) 2 ک
 ش) 2 ک (ص) 2 ش (ض) 0 (ط) 4 س (ظ) 2 گ
 ع) 2 ک (غ) 2 گ (ف) 0 (ق) 4 س (ک) 2 ش
 گ) 2 گ (ل) 4 س (م) 2 ش (ن) 2 ک (و) 0

6	هرگز	بعضی اوقات	به طور مرتب
(الف)	0	1گ	2گ، 2ش
(ب)	0	1ک	2ک، 2ش
(ج)	0	1ک	2ک، 2ش
(د)	0	1ک	2ک، 2ش

تحلیل

کل امتیازات (بخش الف)

10-0 این امتیاز پایین، مشکوک به نظر می رسد. شاید دلیلش این است که در نمره گذاری اشتباه کرده اید یا آزمونی به نکات مطروحه در ابتدای این پرسشنامه توجه ای ننموده است. و دلیلی دیگر شاید این باشد که آزمودنی با صداقت به پرسشها پاسخ نداده است. البته در تئوری ممکن است که کسی تا این اندازه خود را با شرایط وفق داده باشد اما مطمئناً زندگی ملال آور و کسل کننده ای را سپری می کند. آزمودنی باید مجدداً پرسشها را مرور کند و این بار سعی کند با صداقت بیشتری پاسخ بگوید.

11-25 این یک امتیاز بهنجاریا طبیعی است. هیچ انسانی نمی تواند کاملاً خود را با شرایط سازگار کند. اما پاسخهای آزمودنی بیانگر این امر است که تعادل مطلوبی بین شخصیت خود و استرس های پیرامونش ایجاد کرده است. مقداری رفتار غیرمعقول یا "نوروتیک" در همه افراد وجود دارد و همین امر شخصیت آنها را جالب می کند. اما باید به توزیع امتیازات آزمودنی در صفات چهارگانه شخصیتی (ش، س، ک، گ)

توجه ویژه ای نمائید. اگر امتیازات آزمودنی در هر یک از این چهار صفت ، در سطح تقریباً یکسانی قرار دارد ، در این صورت حقیقتاً وی فردی "متعادل" و سازگار می باشد . اگر توزیع امتیازات در محدوده دو صفت باشد ، شاهدهی است بر این امر که بخشی از شخصیت آزمودنی در تطبیق و سازگاری با دشواری روبرو است. و چنانچه آزمودنی امتیاز بیشتری در یکی از این چهار صفت کسب کرده است ، بیانگر یک عدم تعادل و ناهماهنگی مشخص می باشد .

برای جزئیات بیشتر به بخش (ب) مراجعه کنید.

26-45 هیچ انسانی به طور کامل از بند فشارهای روانی رها نیست و اکثر افراد این استرس ها را با درجه ای از رفتار غیر معقول جبران می کنند . این رفتار غیرمعقول ، نورو تیک نامیده می شود و امتیاز آزمودنی نشان می دهد که مقدار قابل ملاحظه ای از مؤلفه نورو تیک در ساختار روان شناختی وی وجود دارد. این امر به خودی خود موجب نگرانی نیست اما دال بر این است که آزمودنی مسائل و مشکلات زندگی را بیش از حد بزرگ کرده و یا جدی می گیرد که بیشتر مسئله سازگاری شخصی است و هیچگونه درمان جسمانی ، حتی اگر تصور کند که به آن نیاز دارد ، وجود ندارد. اغلب اوقات، این استرس ها که آثارش در امتیاز آزمودنی مشهود است، به علت تعارضات لاینحل مانند زندگی زناشوئی ناشاد ، شغل نامطلوب و خالی از رضایت یا مشکلات مالی بوجود می آیند . اما هرچه که دلیلش باشد، آزمودنی با تأمل در شرایط خود و توجه به توازن نسبی امتیازات خود در این چهار

صفت، بر بینش خود خواهد افزود. توضیحات بیشتر در بخش (ب) ارائه شده است.

60-46 با این امتیاز شکی نیست که آزمودنی زندگی هیجانی غیر قابل پیش بینی و پُر زحمتی را می گذراند. اگر آزمودنی جوان است مثلاً زیر 25 سال، این امر مرحله ای است گذرا و به دلیل استرس های فراوانم دوران انتقال به زندگی بزرگسالی بوجود آمده است. اگر آزمودنی در سنین بالاتری قرار دارد، حاکی از بحران و تعارضی است که حل آن برای وی بسیار دشوار است. تا وقتی که این تعارضات برطرف نشده اند، جوانب نورتیک شخصیت آزمودنی نیز پا برجا خواهند بود.

اما به خاطر داشته باشید که واکنشهای نورتیک، بیانگر این واقعیتند که شخص برای حل مشکلات خود در تلاش و تقلاست. بنابراین امتیاز بالای آزمودنی نباید موجب شرمندگی باشد. اما تردیدی نیست که درحال حاضر زندگی روی خوشی به وی نشان نمی دهد. مطمئناً حل برخی از آن تعارضات به نفع آزمودنی خواهد بود. شاید حتی شناسایی این تعارضات برای وی دشوار است. آیا آزمودنی می تواند به یک دوست یا اعضای خانواده خود اعتماد کند؟ آزمودنی با درمیان گذاشتن اسرار محرمانه خود با کسی که به او اطمینان دارد، می تواند راهی برای خروج از مشکلات پیش پای خود بگذارد. همچنین به توزیع امتیازات وی توجه کنید. (مراجعه به بخش ب).

بیش از 60 با توجه به هر معیاری ، این امتیاز فوق العاده بالاست. احتمالاً آزمودنی دورانی بحرانی و خطیر از زندگی خود را سپری می کند که در این صورت این امتیاز کاهش خواهد یافت و یا اینکه در نمره گذاری اشتباه کرده است و شاید هم آزمودنی به درستی متوجه پرسشها نشده است . اگر پس از مرور مجدد، دوباره همین امتیاز به دست آمد، آزمودنی باید به طور جدی تلاش کند تا برخی از این مشکلات را که آشکارا وی را رنج می دهند ، برطرف نماید . گفتگویی طولانی با یک دوست مورد اطمینان، شاید در تشخیص این مشکلات وی را یاری کند . و شاید هم بخواهد به پزشک مراجعه کند.

بخش ب: امتیاز صفات شخصی

امتیاز (ش، س، ک، گ) بیانگر چهار صفت عمده شخصیتی هستند . هر یک از این صفات ، شاخص روشی هستند که به واسطه آنها ، افراد تلاش می کنند دشواری ها و تعارضات زندگی خود را که در عین حال با روشهای "بهنجار" نیز رفع می گردند، برطرف نمایند . مشکل اینجا است که تعارضی که اغلب موجب اختلالات نوروتیک می گردد، برای فرد مشخص نیست و از این رو وی نمی تواند مسیر درستی برای برطرف کردن آنها در پیش گیرد.

روان شناسان بالینی عوامل متعددی را برای رفتار نوروتیک برمی شمارند اما به علت سهولت و سادگی آنها را در چهار گروه خلاصه کرده ایم.

اضطراب (ش)، تشویش (س)، وسواس (ک) و هیستری (گ). احساسات افسردگی و پریشانی عمومی بر حالت اضطراب تسلط دارند. ترسهای بی حد و اندازه و غیر منطقی بر حالت تشویشی حکم فرما است. تمایل به شخصیتی غیر قابل انعطاف و خشک و اشتغال فکری به جزئیات پیش پا افتاده بر حالت وسواسی غلبه دارد. و انواع علایم بیماری جسمانی و روانی بر حالت هیستریایی مستولی است.

به طور کلی می توان گفت ، اگر کل امتیازات آزمودنی کمتر از 25 است و امتیاز هر یک از صفات چهارگانه بیش از 15 نیست ، الگوهای شخصیتی وی در زمینه های وصف شده بهنجار است. در اینجا امتیاز بیش از 15 در یکی از این صفات ، اهمیت چندانی نمی یابد اما نشانه روشنی است از اینکه هرگونه استرس روان شناختی تجربه شده

توسط آزمودنی ، در تحریفات این بخصوص از شخصیت وی منعکس شده است.

وقتی کل امتیازات بین 25 الی 40 است و امتیازات صفات چهارگانه به شکلی یکسان توزیع شده است ، تعبیر چندانی نمی توان ارائه داد. امتیاز بیش از 15 در یکی از این صفات ، بیانگر نوعی تنش و فشار در آن بخش است .

امتیاز بیش از 20 در مورد تشویش ، بیش از 25 در مورد اضطراب و هیستری و بیش از 30 در مورد وسواس، دلالت بر عدم تعادل و توازن در نحوه کنار آمدن آزمودنی با استرس های زندگی دارد. برای امتیازات بالاتر نیز می توان تعبیر مشابه ای ارائه داد با این توضیح که هر گونه عدم توازن قابل توجه مانند امتیاز بیش از 30 در مورد وسواس ، نشانه آن است که آزمودنی با مشکلاتی جدی و خطیر دست به گریبان است، که به واسطه الگوی رفتارهای وسواسی ، این مشکلات را جبران می کند. افرادی که امتیاز بالایی در هر یک از صفات چهارگانه کسب نموده اند ، شاید بهتر باشد مشکلاتشان را با متخصصان و اهل فن در میان بگذارند.

مطالب زیر درباره کسانی صدق می کند که کل امتیازات پایینی است (و امتیاز هر یک از صفات چهارگانه از نصف کل امتیازات بیشتر نیست).

1- اضطراب: آزمودنی باید (به رغم تمایل خود) با نهایت تلاش با دیگران اختلاط کند و در صورت امکان در فعالیتهای سازنده مانند سرگرمی ها یا امور ورزشی شرکت نماید.

2-تشویش: آزمودنی نباید سعی کند با تشویش خود مبارزه کند، فقط باید از آن اجتناب کرده و در صورت شدت گرفتن آن با کارشناسان امر مشورت نماید.

3-وسواس: آزمودنی باید سعی کند کمتر ایرادگیر باشد و دیگران را بیشتر تحمل کند . عدم تحمل آزمودنی، در واقع عدم تحمل خودش می باشد.

4-هیستری: توجه داشته باشید که اکثر مشکلاتی که ظاهراً بر زندگی آزمودنی تأثیری گذارند ، منشأ روان شناختی دارند و در صورت برطرف شدن تعارضات عمده درسبک زندگی وی ، ناپدید خواهند شد.