

اضطراب!



مشکل همه‌ی انسان‌ها در کارهای سخت، و حتی مشکل بسیاری از انسان‌ها در شرایط عادی زندگی، اضطراب مشکل رایج بشر امروزی و عصر جدید است. اضطراب به خودی خود بد نیست و حتی وجود آن برای زندگی لازم است. انسان بدون اضطراب، انسان بی خیال و شاید بی تفاوت خواهد بود. اضطراب زمانی مشکل محسوب می‌شود که روند زندگی را با دشواری همراه سازد و در فعالیت‌های انسان مانع ایجاد کند. اضطراب زیاد موجب کاهش عملکرد می‌شود و در این حالت باید با آن مقابله کرد.

راه‌های مقابله با اضطراب چیست؟ با اضطراب چه کنیم؟

یاد خدا

درس خواندن، کنکور، و همه فعالیت‌های دیگر با فلسفه‌ی زندگی ارتباط دارند. یاد خدا اگر همراه با یک فلسفه زندگی روشن و آگاهانه باشد به طور حتم در آرامش انسان مؤثر خواهد بود. انسان خدامدار، آفاق زندگی بسیار گسترده و وسیعی دارد و اهداف زندگی را در امور کوچک و گذرا خلاصه نمی‌کند. برای او هم شکست و هم پیروزی معنای خاصی دارد. و آنان که ایمان آورده اند و دل‌هایشان به یاد خدا آرام می‌گیرد، آگاه باشید که یاد خدا آرامش بخش دل‌هاست. سوره‌ی رعد/ آیه ۲۸.

کلید

ایمان و اعتقاد قلبی به خداوند، آرامش بیشتر را در همه‌ی امور زندگی به ارمغان خواهد آورد.

شناسایی تیپ شخصیتی

در هر آدمی در طول زندگی روش‌های گوناگون برای کنار آمدن با موقعیت‌های اضطراب‌زا تکوین می‌یابد. برای کنار آمدن با اضطراب دو خط مشی کلی وجود دارد، در یکی از آنها خود مساله مورد توجه قرار می‌گیرد (مشی مساله مدار)، یعنی شخص موقعیت اضطراب‌زا را ارزیابی می‌کند و سپس دست به کاری می‌زند تا آن موقعیت را تغییر دهد. در خط مشی هیجان مدار، خود هیجان در مدار توجه قرار می‌گیرد، یعنی شخص به جای درگیری مستقیم با مساله می‌کوشد تا از راه‌های گوناگون از احساس اضطراب خود بکاهد. در اغلب موارد خط مشی مساله مدار گرایش سالم‌تری برای مقابله با اضطراب است.

شما کدام خط مشی یا در واقع کدام تیپ شخصیتی را دارید؟ روی سخن بیشتر با کسانی است که هیجان مدار هستند، چرا که اینان بیشتر دچار اضطراب می‌شوند. شناسایی تیپ شخصیتی حداقل به شما کمک می‌کند و اولا خودتان را بهتر بشناسید و ثانياً آمادگی‌های خود را برای مقابله با اضطراب واقع بینانه ارزیابی کنید. افراد هیجان مدار باید توجه داشته باشند که آن‌ها بیش از آن که از خود مساله نگران و مضطرب شوند از نگرانی خودشان نگران می‌شوند. به جای این که فکر کنند چگونه با مشکل مواجه شوند به دنبال این می‌روند که چگونه بتوانند نگرانی خود را کنترل کرده یا کاهش دهند، و خود این فکر، اضطراب بیشتری تولید می‌کند.

کلید

با شناسایی تیپ شخصیتی، آمادگی‌های خود را برای مقابله با اضطراب ارزیابی کنید.

اعتماد به نفس و خودباوری

درباره‌ی نقش باور و صاحب کردیم، محکم، قوی، مسلط، شجاع و با حوصله و جدی باشید تا اضطراب از شما دور شود اگر هر کاری را که می‌توانستید انجام دهید، انجام داده‌اید و با این همه مضطرب هستید بگذارید بدون تعارف بگوییم، ترسوید! اگر هم می‌دانید که فعالیت‌هایتان کمی‌ها و کاستی‌هایی داشته ولی می‌پذیرد که باید توقعی منطقی از خودتان داشته باشید، باز جای نگرانی و اضطراب نیست. به هر حال یادتان باشد انسان‌های مسلط و منطقی کمتر مضطرب می‌شوند.

کلید

برای کاهش اضطراب، اعتماد به نفس خود را تقویت کنید.

ورزش و تحرک جسمی

یکتواختی و رکود جسمی، از نظر روانی هم انسان را خسته می‌کند. خستگی روانی هم، موجب اغتشاش فکری و در نهایت اضطراب می‌شود. کسالت، تبدیلی و بی تحرکی را از خود دور کنید. کسی که لمیده، دراز کش و یا در حالتی که به استراحت شبیه است درس می‌خواند، یا خیلی بی خیال است

وایرایی افکار اضطرابی که در آینده به سراغش خواهد آمد فکری نکرده است. به خصوص در ایام امتحانات، ماه‌ها، هفته‌ها و روزهای آخر کنکور سعی کنید با ورزش و تحرک جسمانی به نشاط و شادابی خود کمک نمایید. به قول فردوسی:

به نیرو بود مرد را راستی
ساعتی کز زاید و کاستی
ساعات و زمان‌های معین را برای ورزش و نرمش اختصاص دهید حتی اگر شده برای چند دقیقه.



کلید

ورزش و تحرک جسمانی، شادابی و نشاط و آمادگی‌های روانی را افزایش می‌دهد.

شوخ طبعی

معمولاً دیده‌اید که آدم‌های شاد و خنده‌رو بهتر با مسائل زندگی کنار می‌آیند. اگرچه این یک مساله شخصیتی است ولی می‌توان آن را آموخت. بیاموزیم که شوخ طبعی و بذله‌گویی به جای وبه اندازه‌ی خود بد نیست، هم در روحیه خودمان و هم روحیه اطرافیان تاثیر مثبت دارد.



کلید

خاصیت شوخ طبعی بودن و بذله‌گویی را در کاهش اضطراب نادیده نگیرید.

تصویرسازی ذهنی

گاهی می‌توان بابه تصویر کشیدن ذهنی آن چه که ممکن است برایمان پیش بیاید، هم موقعیت را بهتر درک کرد و هم پیش‌بینی‌های لازم را انجام داد. یک مثال برای کنکوری‌ها: تصور کنید امروز جلسه‌ی کنکور برگزار می‌شود شما به محل برگزاری کنکور رسیده‌اید، از در ورودی عبور کرده‌اید، وارد سالن یا مکان آزمون شده‌اید، سرجای خود نشسته‌اید، پاسخنامه‌ها و دفترچه سوالات را کنار صندلی شما روی میز گذاشته‌اند، الان اعلام می‌کنند که شروع کنید، نیم ساعت از وقت آزمون می‌گذرد، یک ساعت، دو ساعت، و...

دفترچه دوم راهم تمام می‌کنید و کنار می‌گذارید، جلسه به پایان می‌رسد از جای خود بلند می‌شوید...

می‌توانید نمونه‌هایی از این تصویرسازی ذهنی را چند بار انجام دهید تا آمادگی‌های روانی خود را برای روز و ساعت آزمون افزایش دهید. اگر این فعالیت را انجام دهید در واقع جلسه‌ی آزمون واقعی برای شما یادآور و تداعی کننده‌ی تمرین‌های تصویرسازی ذهنی خواهد بود.



کلید

تصویرسازی ذهنی، موقعیت واقعی جلسه‌ی آزمون و کنکور را تجربه کنید.

تغییر وضعیت آگاهانه

اصولاً شما به یکی از دو طریق می‌توانید زندگی کنید. یکی این که بگذارید مغز شما به ترتیب سابق کار کند. بگذارید هر تصویر، صدا، یا احساس را که خواست به صحنه‌ی ذهنتان بیاورد، و شما نیز به طور خودکار نسبت به آن عکس العمل نشان دهید. راه دیگر این است که به اختیار و آگاهانه فعالیت‌های مغزی خود را اداره کنید. می‌توانید حالات دلخواه در خود ایجاد کنید. می‌توانید خیالات و خاطرات تلخ را ضعیف و بی اثر کنید، می‌توانید آنها را طوری در نظر مجسم سازید که نتوانند بر شما مسلط شوند. طوری آنها را ناچیز و کوچک در نظر آورید که شما بر آنها مسلط باشید.

شاید این کار سخت به نظر برسد اما آنقدرها هم سخت نیست. احتمالاً شما هم این تجربه را داشته‌اید که در خانواده و جمع دوستان به دلیلی به شدت عصبانی شده‌اید ولی در یک لحظه کسی چیزی گفته و یا کاری کرده که نتوانسته‌اید جلوی خنده‌ی خود را بگیرید. در این وضعیت چه حالتی به شما دست داده است؟

آیا باز هم عصبانی مانده‌اید؟ نمونه‌های این تجربه فراوان است. در روزی که حوصله ندارید شنیدن اتفاقی یک قطعه موسیقی زیبا، دیدن یک گل، یک تصویر، و حتی یک رنگ، به یک باره همه چیز را تغییر داده و روحیه‌ی شما کاملاً دگرگون شده است. حال حرف ما این است که چنین تغییر وضعیتی را می‌توان آگاهانه و به اختیار انجام داد. باور ندارید، تمرین کنید به هنگام خستگی، بی‌حوصلگی و یا عصبانیت، به کسی یا چیزی که دوستش دارید فکر کنید، یک گل زیبا را در ذهن خود مجسم سازید، به خاطرهای خوش در زندگی‌تان ببینید. چه اتفاقی می‌افتد؟ این کار را می‌توان سر جلسه‌ی امتحان یا کنکور هم انجام داد، البته برای چند لحظه یا دقیقه تا مسیر اضطراب عوض شود.



کلید

با اداره آگاهانه و اختیاری فعالیت‌های مغزی، می‌توان بر اضطراب مسلط شد.

بازگشت به حالت قبل از اضطراب

هر جا که اضطراب شما را گرفت فوری سعی کنید به حالت قبل از اضطراب بازگردید. اگر مثلاً سر جلسه‌ی امتحان سؤال یا سؤال قبلی را خوب پاسخ داده‌اید. حالا به سؤالی رسیده‌اید که شمارا نگران می‌کند به همان سؤال قبلی برگردید، به خودتان قوت قلب بدهید و از روی سؤالی که سخت بوده فعلاً عبور کنید تا بعداً فرصت به آن بپردازید.



کلید

اگر مضطرب شدید سعی کنید به حالت قبل از اضطراب بازگردید تا بتوانید اوضاع را به کنترل خود در آورید.

جسارت ورزی

بیایید آخرین حد اضطراب را تصور کنید، واقعاً چه اتفاقی می‌افتد. این یکی از آموزه‌های روانشناسی برای افرادی است که از مقابله با شرایط

استرس را هراس دارند. جسارت ورزشی می توان مانع اضطراب شود. گاهی بدن نیست انسان این جسارت را به خود بدهد که حدتهایی یک موضوع استرس را برای خود پیش بینی و تصور نماید. به کسانی که لکنت زبان دارند توصیه می شود که به جای مخفی کردن لکنت خود، سعی کنند هر چه بیشتر لکنت داشته باشند و به کسانی که اضطراب دارند توصیه می شود به جای کلنجار رفتن برای پس زدن اضطراب، سعی کنند هر چه بیشتر در خود اضطراب به وجود آورند. می گویند در بلا بودن از بیم بلاست. این بهتر است که از ترس اضطراب بیشتر مضطرب شویم یا آن را به وجود آوریم که بلا ز سرمان بگذرد!

کلید 

یک راه مقابله با اضطراب آن است که به جای تلاش برای کنترل، آن را تجربه کنیم، این یعنی جسارت ورزشی.

آموزش آرمیدگی

شاید شما هم اسم ریلکس را شنیده باشید در آموزش ریلکس (=آرمیدگی) فردی می گیرد تا ماهیچه های بدن خود را به آرامش کامل در آورد. بدین ترتیب که ابتدا یک دسته از ماهیچه های بدن خود را به حال انقباض (جمع کردن، فشرده کردن) در آورد و بعد آنها را شل کند تا این که احساس شل شدن را در آن دسته عضلات احساس نماید. بعد، از فرد خواسته می شود تا این تمرین انقباض - شل کردن را، با تمامی قسمت های بدن خود (مانند ماهیچه های بازوها، گردن، صورت، شانه ها، پاها و غیره) انجام دهد. هر چند این تمرین ها ممکن است چند جلسه به طول انجامند اما سرانجام فرد قادر خواهد بود که در یکی دو دقیقه به حالت آرمیدگی کامل در آید.

حداقل استفاده از آرمیدگی این است که وقتی خسته شدید یا اضطراب به شما دست داد روی صندلی راحت بنشینید، چند نفس عمیق بکشید و تعدادی از عضلاتی را که لازم می دانید با فرمان خودتان سفت و شل کنید.

کلید 

آموزش آرمیدگی، روشی سریع برای بازگشت به حالت آرامش است.

شناخت تاثیرات فردی اضطراب

هر فردی باید بداند که اضطراب چگونه علائم خود را در او نشان می دهد. شناخت این علائم می تواند به کنترل آنها کمک کند. اضطراب با تاثیرات هورمونی خود، بعد از شروع، دامنه ی بیشتری می گیرد و در نهایت به اوج خود می رسد. اگر کسی بر این نکته آگاهی داشته باشد سعی می کند کمی صبر نماید تا دامنه ی اضطراب تمام شده و به تدریج به حالت آرامش بازگردد. اما اکثر افراد از خود اضطراب هول و دستپاچه شده و این باعث می گردد اضطراب آن ها دچار افت و خیز بیشتری شود و طول بکشد.

کلید 

شناخت رفتارهای نشان دهنده ی اضطراب، به کنترل آن کمک می کند.

تمرین اضطراب!

اضطراب را می توان مانند درس ها و تست ها تمرین کرد. با این سوالات می توانید چگونگی، میزان و روش های کنترل اضطراب را تمرین و تجربه نمایید. آیا می توانید خود را مضطرب کنید؟ آیا عوامل ایجاد کننده ی اضطراب را در مورد خودتان می شناسید؟ آیا می توانید اتفاقات اضطراب زای احتمالی را سر جلسه امتحانات و یادار کنکور پیش بینی کنید؟ آیا رفتارهای نشان دهنده ی اضطراب را در مورد خودتان شناسایی کرده اید؟ آیا راه هایی برای مقابله با اضطراب پیش بینی کرده اید، اگر اضطراب دارید یا فکر می کنید احتمال دارد در روز جلسه امتحان یا کنکور اضطراب به سراغتان بیاید حداقل ۲-۳ جلسه به تمرین اضطراب اختصاص دهید.

کلید 

برای مواجهه با اضطراب، اگر می توانید تمرین اضطراب کنید.

دو یادآوری بسیار مهم

۱- برای کنترل اضطراب، به هیچ وجه از چند روش با هم استفاده نکنید. ببینید در روش های ذکر شده، کدام مورد برای شما مناسب تر است. بر اساس اولویت بندی خودتان به ترتیب از روش هایی که قابلیت بیشتری دارند، استفاده کنید.

۲- هیچ وقت برای کنترل اضطراب یا رفع خستگی و خواب آلودگی، سر خود و بدون تجویز پزشک سراغ دارو ها و مواد مسکن نروید.

نتیجه گیری:

۱- ایمان و اعتقاد قلبی به خداوند، آرامش بیشتر را در همه ی امور زندگی به ارمغان خواهد آورد.

۲- با شناسایی تیپ شخصیتی، آمادگی های خود را برای مقابله با اضطراب ارزیابی کنید.

۳- برای کاهش اضطراب، اعتماد به نفس خود را تقویت کنید.

۴- ورزش و تحرک جسمانی، شادابی، نشاط و آمادگی های روانی را افزایش می دهد.

۵- خاصیت شوخ طبعی بودن و بذله گویی را در کاهش اضطراب نادیده نگیرید.

۶- تصویرسازی ذهنی، موقعیت واقعی جلسه‌ی آزمون و کنکور را تجربه کنید.

۷- با اداره آگاهانه و اختیاری فعالیت‌های مغزی، می‌توان بر اضطراب مسلط شد.

۸- اگر مضطرب شدید سعی کنید به حالت قبل از اضطراب بازگردید تا بتوانید اوضاع را به کنترل خود در آورید.

۹- یک راه مقابله با اضطراب آن است که به جای تلاش برای کنترل، آن را تجربه کنیم، این یعنی جسارت ورزی.

۱۰- آموزش آرمیدگی، روشی سریع برای بازگشت به حالت آرامش است.

۱۱- شناخت رفتارهای نشان دهنده‌ی اضطراب، به کنترل آن کمک می‌کند.

۱۲- برای مواجهه با اضطراب، اگر می‌توانید تمرین اضطراب کنید.