

اضطراب چیست؟ آیا اضطراب همیشه مخرب است یا می‌تواند مثبت هم باشد؟ تفاوت اضطراب با ترس چیست؟ آیا صفت‌های اضطراب‌زا و نحوه‌ی کنترل آن‌ها را می‌دانید؟ در این مقاله‌ی کوتاه سعی شده به سؤال‌های بالا پاسخ مناسبی داده شود. امید است مورد توجه، عنایت و استفاده‌ی شما قرار گیرد.

اضطراب مثبت و منفی:

بیش‌تر مردم، اضطراب را یک عامل مزاحم، منفی و مانع آرامش و موفقیت می‌دانند و این، ریشه در آموخته‌های نادرست آنان دارد. همه‌ی ما در بسیاری از شرایط زندگی، احساس اضطراب می‌کنیم. برخی از رویدادهای زندگی، ما را متقاعد می‌کند که در وضعیت خطرناکی هستیم. در این شرایط، اضطراب، واکنشی طبیعی می‌باشد و کار آن، بسیج کردن نیروی دفاعی بدن است و به ما هشدار می‌دهد که گوش به‌زنگ باشیم و خود را از خطر حفظ کنیم و به‌دنبال پاسخ مقابله‌ای مناسب باشیم. در این وضعیت، داشتن اضطراب نه‌تنها اشکالی ندارد بلکه در طول فرآیند مقابله، به ما انرژی و نیرو می‌دهد.

دانشمندان اعلام کرده‌اند قرار گرفتن در شرایط اضطراب‌زا، موجب ترشح هورمون‌هایی می‌شود که قندهای ذخیره‌شده در کبد را وارد خون کرده و به این‌صورت، انرژی لازم برای انجام واکنش‌های احتمالی بدن در چنین شرایطی را تأمین می‌کنند.

اضطراب، زمانی مشکل‌آفرین است که شما بدون دلیل موجه، احساس ناراحتی و تنش می‌کنید. در نتیجه، بی‌جهت دچار رنج و عذاب می‌شوید زیرا بدن و ذهن شما برای دفع خطر و تهدیدی که به‌طور اشتباه برای خود ایجاد کرده‌اید، برانگیخته می‌شود.

تعریف اضطراب و تفاوت آن با ترس:

اغلب، اصطلاح ترس و اضطراب را به‌صورت مترادف به‌کار می‌برند اما ترس، بیش‌تر به ارزیابی اولیه از یک خطر واقعی برمی‌گردد درحالی که اضطراب، بیش‌تر به حالت هیجانی، نگرانی و دلواپسی به علت خطری نامعلوم گفته می‌شود.

کنترل صفت‌های اضطراب‌زا

بیش‌تر نابه‌سامانی‌ها، ناراحتی‌ها و مشکل‌های روانی بشر، محصول باورهای نامعقول و واکنش‌های افراطی هستند. بنابراین، چون خود شما هستید که ناراحتی‌ها و مشکل‌ها را ایجاد می‌کنید، پس خودتان هم می‌توانید با تکیه بر اصول درمان عقلانی-هیجانی، آن‌ها را برطرف کنید.

«آلبرت آلیس» چهار صفت، اضطراب‌زا هستند: کمال‌گرایی، نیاز شدید به تأییدشدن، بی‌توجهی به علامت‌های جسمی و روانی استرس و نیاز شدید به کنترل

شما می‌توانید با مهار کردن این صفت‌ها اضطراب خود را بهتر کنترل نمایید.

الف) کمال‌گرا نباشید:

افراد زمانی مضطرب می‌شوند که انتظارات‌شان به‌طور نامعقولی بالا است و بیش از اندازه نگران شکست‌های کوچک و اشتباه‌های جزئی هستند. با عمل به پیشنهادها‌ی زیر، می‌توانید کمال‌گرایی خود را مهار کنید:

اضطراب خود را کنترل کنیم

مغناطیس آفرینش

من مغناطیس مقاومت‌ناپذیری‌ام که دارای قدرت جذب همه‌ی آرزوهای الهی و خواسته‌هایم هستم. بر طبق اندیشه‌ها و احساسات و تصاویر ذهنی که پیوسته به آن سرگرمم و از من برون می‌تراود، موهبت‌های دلخواهم را به‌سوی خودم می‌کشانم. من کانون کائنات خویشم! سرشار از قدرت آفرینش. می‌توانم همه‌ی آنچه را می‌خواهم، بیافرینم. آنچه را متشعشع می‌سازم، به‌سوی خود جذب می‌کنم. آنچه را ذهناً برمی‌گزینم و می‌پذیرم، به‌سوی خویش فرامی‌خوانم. در ذهن خود، گزینش و پذیرش بالاترین و بهترین موهبت‌های زندگی را آغاز می‌کنم. اکنون تندرستی، کامیابی و شادمانی را انتخاب می‌کنم و می‌پذیرم. اکنون برکتی بیکران را برای خویش و همه‌ی مردمان برمی‌گزینم. این کائنات، عالمی غنی و دوستانه است و من در کمال شهامت، همه‌ی ثروت‌ها و نعمت‌ها و میهمان‌نوازی آن‌را می‌پذیرم و از این همه کامروایی، شادانم!



رضا عسگری‌ساری

- ۱) ارزشمندبودن خود را در گرو پیشرفت‌های تان بدانید: از واقع‌بینانه‌بودن هدف‌های تان مطمئن شوید. «گوته» می‌گوید: «فردی که از عمل و کرده‌ی خویش راضی‌ست، خوشبخت است.»
- ۲) سبک تفکر کمال‌گرایانه‌ی خود را شناسایی و کنترل کنید و بکوشید با خودتان این‌گونه حرف نزنید:
 - نباید اشتباه کنم.
 - باید بتوانم تمام کارها را درست انجام دهم.
 - نمی‌توانم آن را انجام دهم.
 - هرقدر هم تلاش کنم، فایده‌ای ندارد.
- درعوض، سعی کنید حرف‌های زیر را به خود بگویید:
 - بیش‌ترین توان خود را به کار خواهیم گرفت.
 - از اشتباه‌های خود، درس می‌گیرم.
 - باید کار را به قسمت‌های کوچک تقسیم کنم.
- ۳) در اهمیت دادن به خطاهای خود اغراق نکنید: چند مشکل بسیار مهم را برای نگران بودن درباره‌شان برگزینید و بقیه‌ی مسائل را کنار بگذارید. با مسأله‌های بی‌اهمیت، خود را ناراحت نکنید. «کنفوسیوس» می‌گوید: «اشتباه‌های خود را جرم ندانید!»
- ۴) به جنبه‌های مثبت توجه کنید.
- ۵) هدف‌های واقع‌بینانه‌ای را انتخاب کنید: هدف‌های تان باید طوری باشد که در شما علاقه و چالش ایجاد کند ولی نباید دست‌نیافتنی باشد. هدف‌های خود را نباید قطعی و مسلم فرض کنید. آن‌ها را با واقعیت‌ها منطبق کنید.
- ۶) زمانی را صرف تفریح کنید.

ب) خویشتن‌پذیری تان را افزایش دهید:

اگر ما ارزشمندبودن خود را مبتنی بر نحوه‌ی رفتار دیگران بدانیم، اشتباه بزرگی مرتکب شده‌ایم. «آلبرت آلیس» ما باید ارزشمندبودن را در درون خود جست‌وجو کنیم. عقل و فطرت، معیارهای درونی باارزشی هستند که رفتار و عملکرد خود را می‌توانیم با آن‌ها بسنجیم. تعالیم پیامبران و اولیای الهی، سرچشمه در عقل و فطرت دارند.

ج) به نشانه‌های فشار روانی توجه کنید:

بخش مهمی از کنترل اضطراب، آگاهی از وضعیت روانی و جسمی خود است. وقتی احساس اضطراب یا تنش می‌کنید، برای این که بتوانید از مهارت‌های مقابله‌ای خود استفاده کنید، خویشتن‌دار باشید و خود را مورد بازبینی قرار دهید.

د) انتظار نداشته باشید همه‌ی مسأله‌ها مطابق میل شما باشند:

افرادی که میل شدیدی به کنترل مسائل دارند، همانند افرادی که نیاز شدیدی به تأیید دیگران دارند، در دام اضطراب می‌افتند. این افراد باید با پذیرش حقیقت یعنی پذیرش این که چه بخواهند و چه نخواهند آن چیزی که باید اتفاق بیفتد، می‌افتد و هم‌چنین شکیبایی و اعتماد کردن به افراد دیگر و به‌خصوص شوخ‌طبعی نسبت به این امر اقدام کنند.

رامین کریمی‌نیا

منابع:

- «هیچ چیز نمی‌تواند ناراحت‌کننده» «آلبرت آلیس»
- «مهارت‌های زندگی» «کریس. ال. کلینکه»