

اضطراب



نمی دانم باور می کنید یا نه که شایع ترین بیماری عصرا ، بیماری اضطراب و به زبان عامیانه بیماری دلپره است .

قسمت اعظم بیماران بیمارستانها ، از بیماری جسمی یا ارثی در رنج نیستند بلکه از تراکم و تشدید اضطراب ، ترس و وحشت و غم و غصه در رنجند و مجموع این حالات موجب ظهور پدیده‌هایی می شود که مادر اصطلاح روانپزشکی آنها را ضعف اعصاب یا به اصطلاح عامیانه تر پنچری عصبی می نامیم .

ضعف اعصاب تقریباً درعالم بیماری‌ها یک نوع جدید است زیرا اجداد و نیاکان ما درست است که گاه از ذات الریه یا سل و یا برنشیت از پای می افتادند ولیکن بیماری ضعف اعصاب با این نشانه‌ها که از آن در بالا برشمردیم ، تقریباً می شود گفت که در فهرست بیماری‌ها دیده نمی شد . امروزه اگر بیک پزشک جراح مراجعه کنید اول سئوالی که از شما خواهد کرد اینست که غم و غصه و یادلوایی و ناراحتی روحی شما کدامست ؟ این سئوال درست همان اندازه برایش مهم است که گویی طبی که با آن ضربان قلبتان را می شنود ، چرا چنین است ؟ زیرا آفت بزرگ این عصر همانطوریکه در بالا گفتیم بیماری دلوایی و اضطراب است .

علائم و نشانه‌های مرضی بیماری اضطراب در اصل چندان جنبه جسمی ندارد و بهمین دلیل پزشک درباره ناراحتی‌های روحی بیمار از او سؤالاتی می‌کند تا اگر بیمارش به یک بیماری روحی گرفتار است بیهوده وقتش را با او تلف نکند و هرچه زودتر او را به دست اهل فن بسپارد .

بیماری‌های روحی ممکن است آثار جسمی داشته باشند مثلاً موجب خستگی و یا رفتارهای وسواسی و احیاناً موجب مشکلات جنسی و بیقراری‌های شدید جسمی گردند ولیکن این ناراحتی‌ها به دلیل بیمار شدن سلسله اعصاب یا ضعیف شدن و یا خسته شدن مغز عارض فرد نمی‌گردند .

این عوارض معلول بیماری سلسله اعصاب و یا مغز نیستند بلکه حاصل بیماری روح و عواطف و هیجانات می‌باشند .

پزشکان عمومی واقعا در عصر ما وضع شان رقت بار است زیرا غالب بیمارانی که از اضطراب حاد و شدید و یا از افسردگی و بیخوابی و عدم قدرت حل و فصل مشکلات و یا از ترس‌های بیجهت و خجالت و کمروئی دررنجند به این اطباء مراجعه می‌کنند و اینان نیز چون غالباً در تشخیص ناراحتی‌های روانی ناشی از اضطراب ، مهارت چندان ندارند ، اینست که درمعالجه موفق نمی‌شوند و هم بیمار و هم پزشک دچار بلاتکلیفی می‌گردند .

در مورد چنین ناراحتی‌هایی بیشتر اوقات دارو تجویز می‌کنند ، در صورتی که دارو آن معجون شفا بخشی که به طور معجزه آسایی همه بیماری‌ها را شفا می‌بخشد ، نیست و بسیاری بیمارانی که این داروها را برای تسکین ضعف اعصاب خود خورده‌اند ولیکن نتیجه‌ای از آن نگرفته‌اند . از اینها گذشته داروهای مزبور آثار جهنمی عجیب و غریبی دارند بدین معنی که داخل کردن اجسام خارجی به نام دارو در بدن فردی که از لحاظ جسمی عیبی ندارد ، وضع متعارف هضم و جذب را بهم می‌زند و بیمار دائماً شکایت خواهد کرد که حالش خوب نیست .

اثر داروهای مزبور اینست که یا شما را افسرده می‌کند و یا برعکس شما را شاد و سر حال می‌نمایند و آثارشان در واقع اینست که علی‌رغم وجود کشمکش‌های روانی خیلی شدید می‌خواهند شما را به خواب و آرامش فرو ببرند تا اضطراب ناشی از این کشمکش‌ها فرو بنشیند .

آشکار است که ترکیبات شیمیائی قادر نیستند کشمکش‌های روانی را که در اعماق روح و عواطف و هیجانات ماجریان دارند و ما از آن جز یک نشانه جسمی نظیر خستگی و یابک علامت روحی نظیر اضطراب چیزی بیشتر در دست نداریم ، تسکین یا شفا دهند . اینست که بیمار دواها را یکی پس از دیگری می‌خورد ولیکن همچنان از همان علائم مرضی پیشین خود را در رنج احساس می‌کند .

می‌پرسید اگر از داروکاری ساخته نیست ، پس در مورد روحی که از اضطراب در رنج است چه باید کرد ؟ خوشبختانه راه نجاتی وجود دارد و آن راه چنانکه بارها گفتیم روانکاو است .

می‌پرسید حالا که روانشناسان و روانکاوان چندان در دسترس نیستند پس چه باید کرد ؟ اگر

لطفاً " ورق بزنید

شما به این نوع گرفتاری‌ها و ناراحتی‌های روانی گرفتارید کاری‌آیستی بکنید اینست که تا آنجا که میتوانید کتاب و مقاله روانی بخوانید. خوشبختانه از چند سال به اینطرف در کشورمان نیز کتب جالب توجهی در زمینه روانشناسی و روانکاوای چاپ و منتشر شده است.

کتابهایی را باید بیشتر مطالعه کرد که به بحث در چگونگی سازمانهای ناخودآگاهانه روح ما میپردازند زیرا برای اینکه بفهمید که ریشه اضطراب و دلهره‌هایتان در کجا واقع است باید به روابط موجود میان آن قسمت از ذهنتان که بدان آگاهید و آن قسمت از ذهنتان که مخزن حوادث و هیجانات گذشته‌تان است و مدت‌هاست که دیگر از آن بی‌خبر مانده و آنرا از یاد برده‌اید، آگاه شوید تا آنوقت به ریشه ناراحتی‌های خودتان پی ببرید.

هیجاناتی که در اعماق ضمیر و شخصیتتان پنهان مانده‌اند گاه به صورت نمونه‌هایی از رفتار که بطور خودکار و بی‌اراده از شما سر می‌زند زیرا به وجود آنها واقف نیستید، در می‌آیند و تجلی می‌کنند.

این الگوهای رفتاری که گاه به عادت هم میتوان آنها را تعبیر و تفسیر کرد، در روزگار کودکی در شما تشکیل شده‌اند، یعنی در روزگاری که قوای عواطف و هیجانات به آدمی فشار می‌آورند، و شخص برای حل و فصل این مشکل و پیدا کردن راه فراری برای این قوا که از حد ضبط او خارج است و یا در محیط خانوادگی او قابل قبول نیستند، نومیدانه تلاش میکند؛ مثلاً "بچه ممکن است خشمگین بشود ولیکن افراد خانواده اجازه بروز این قوای هیجانی‌راییه او ندهند و یا اگر خودش به این قوا اجازه بروز و ظهور دهد، مورد مواخذه قرار میگیرد و در نتیجه تلاش می‌کند تا آنجا که میتواند جلو هیجاناتش را بگیرد و یا آنها را به شکل دیگری وانمود سازد. اما وقتی که در طی مصاحبه‌های روانکاوای یکبار دیگر بطور واقع بینانه با هیجانات مزبور که در اعماق شخصیتتان مشغول فعالیتند روبرو شدید و بخوبی دریافتید که علت اضطراب‌های جانکاهتان چه قوایی است آنوقت خواهید توانست با آنها کنار بیایید.

حالا میخواهیم با ذکر مثالهایی مطالب بالا را روشن کنیم.

ممکن است علت اضطرابات و بیماری شما این باشد که احساس میکنید قادر نیستید مشکلاتتان را حل و فصل نمائید. نیروهای خودتان را سالیان دراز صرف مقاومت در برابر اضطرابات کردید به نحوی که حالا دیگر بی‌نیرو و ناتوان مانده‌اید و دیگر قادر نیستید به فعالیت‌های روزمره خود برسید.

حالا باید دید علت العلل این احوال کدامست؟ علت این احوال غالباً "از اینجا ناشی میشود که فرد در ناخودآگاهی خویشتن احساس عدم عدالت و مظلومیت میکند. ممکن است شما زیر تاثیر همین احساس بیعدالتی ناخودآگاهانه به صورت آدمی در بیائید که پیوسته میکوشد تا در رفتار و کردارش هیچ عیب و نقصی نداشته باشد. مثل آن شخص که چندین بار دستش را میشوید تا اگر مختصر آلودگی در آنست، از بین برود و پاک پاک شود. شما ممکن است از آن

دسته کسانی باشید که پیوسته زیر فشار یک نیروی مرموز روانی به گرفتاریهای مردم می رسید و حالا احساس می کنید که دیگر از نیرو خالی شده اید و دیگر قادر نیستید مثل گذشته به گرفتاریهای مردم برسید .

اینست که احساس بیعدالتی عمیقی می کنید چه فکر می کنید وقتی که نیرو داشته اید به درد مردم میرسیده اید و حالا که خودتان از کار افتاده اید ، کسی نیست که به درد خود شما برسد . علت العلل مزبور غالبا " یک قسم عطش داشتن برای محبت است ؛ محبتی که نه در کودکی هیچگاه به شخص ارزانی داشته شده و نه در بزرگی و در نتیجه این تشنگی سوزان محبت همچنان اطفاء نشده در شخص باقی مانده است .

هیچ دور نیست که در دوران شیرخوارگی و یا در دوران ۳ تا ۴ سالگی عمر خود نومیدانه در غم و غصه به سر می بردید و دلتان می خواست که کسی به شما محبت کند و مادرتان وسایل راحت شما را فراهم آورد و نوازشتان کند ولیکن مادرتان چون وقت نداشته و یا آگاه به نیازهای کودکان شما نبوده و یا خودش گرفتار ناراحتی های روانی بوده ، اینست که احتیاجات کودکان شما همچنان برآورد نشده در شما باقی مانده است .

پس این نیاز که بکشید تا خود را مورد توجه و محبت مادرتان قرار دهید در شما تثبیت شده و در واقع همچون غلامی می کوشید که به مادرتان ثابت کنید که مستحق و درخور محبت های احتمالی او هستید .

بعدها وقتی که بزرگ و بزرگتر شدید درد و روبرو خود با کسانی روبرو شدید که در واقع شما آنها را به جای مادر گذاشتید و بیش از توانائی خود برای ایشان کار کردید تا شاید آنها آن مهر و محبتی را که مادر از شما دریغ داشته است ، به شما ارزانی بدارند و بالاخره احتیاجی که به مهر و محبت و قدردانی داشتید موجب بیماری اضطراب شما شده است .

اگر بتوانید علت العلل اضطرابات خودتان را دریابید ، آنوقت است که می توان گفت راه درمان را پیدا کرده اید .

شما می توانید عوض این مهر و محبت طلبی نومیدانه که هیچگاه بدان دست نیافتاید ، به مهر و محبتی بچسبید که دست یافتن شما به آن امکان دارد . و اگر چنین کنید یقین داشته باشید که از اضطراب شما بسی کاسته خواهد شد .

حالا مثال دیگری برایتان می زنم . دور نیست اضطراب شما از اینجا ناشی شود که سراپایتان را ترس فراگرفته ولی وقتی که کسی از شما می پرسد از چه می ترسید ، نمیتوانید یک جواب درست و حسابی به او بدهید .

وقتی که ترس هایتان آنقدر وحشتناک اند که جرات نمی کنید منبع ترس و وحشت خودتان را به کسی نشان دهید ، تقریبا باید یقین داشته باشید که منابع ترس و وحشت تان از سه نوع زیر خارج نخواهد بود .



الف - از دیوانه شدن می ترسید .

ب- از امکان ارتکاب خودکشی می ترسید .

ج- از مرضی که موجب مرگ شما شود ویا از خود مرگ می ترسید .

حالا باید دید چرا جرات ندارید با این ترسها روبرو شوید و پیوسته می کوشید که از آن فرار کنید؟ ممکن است جواب بدهید از بس وحشتناک هستند که جرات دیدن آنها را ندارید .

اما باور کنید که جواب شما راست راست نیست . علت فرارتنان از این ترسها نه تنها باخطر زیاده از حد وحشتناک و نفرت آور بودن آنهاست بلکه این ترسها جانشینانی دارند که قسمت خود آگاهانه شخصیت تان حاضر نیست آنها را بپذیرد ، ترس در واقع همان میل است منتها با لباس مبدل و ناشناس .

یکی از بیماران من ترسش این بود که در آستانه جنون مطلق است و وقتی که به این موضوع فکر می کرد همه اندامش می لرزید .

وقتی که روانکاوی را شروع کردیم آشکار شد ، هرچند که قسمت خودآگاهانه شخصیتش از این جنون وحشت داشت ، ولیکن آن قسمت ناخودآگاهانه شخصیتش بی صبرانه منتظر بود که بالاخره روزی در یک تیمارستان بستری شود تا بارههه قیود و وظایف اخلاقی و اجتماعی از شان نماندش برداشته شود و وقتی که خویشانش به دیدنش می آیند و او را در آن زندان می بینند به زبان بی زبانی به آنها بفهماند که : " ببینید بالاخره با رفتار خود مرا به چه روزی و روزگاری انداختید " .

بالاخره کشف کردیم که در واقع ترس او از دیوانه شدن در واقع مبین این نکته بود که او در نهان مثل یک کودک دلش می خواست که دیوانه شود .

بهمین قسم ، بعضی ها هستند که از خودکشی می ترسند و از این نکته غافل اند که ترس آنها مخصوص از بین بردن خودشان در حقیقت مبین این نکته است که اینان می خواهند انتقام خودشان را از اطرافیانشان بگیرند و آنها را بایک بهت زدگی مواجه سازند و بالاخره آنها را دچار این احساس گناه سازند که با خود بگویند چرا کاری کردند که فلانی خودش را بکشد .

ترس از بیماری و از مرگ بدین سبب موجب اذیت و آزار بیمار می شود که بیمار بدون آنکه خودش بداند ، آن قسمت ناخود آگاهانه روحش تشنه توجه و محبت است و تنها راه جلب این توجه نیز همانا بیماریهای خطرناک ویا خودمرگ است زیرا پس از مبتلی به ناخوشی یا مرگ است که مردم بسراغ آدم می آیند و دسته های گل یا مهر و محبت نثار می کنند . زنی را بیاد دارم که از مبتلا شدن به سرطان وحشت داشت و بالاخره پس از جلسات متعدد روانکاوی برایش کشف شد که علت این ترس آنست که اگر مبتلی به سرطان بشود ، مورد توجه و محبت دیگران واقع خواهد شد و هیچ چیز در زندگیش گرانبهارتر از این مهر و محبت نبود .

پس ، با توجه بدانچه گفتیم اگر اضطرابات شما به شکل ترس و نگرانی مرضی از سرنوشت درآیند باید خودتان به خودتان کمک کنید تا به اوضاع و احوال روحی تان پی ببرید تا بایی بردن به



به علت ترس خودتان که چیزی جز میل مرض گرفتن انتقام یا جلب و محبت نیست ، از شر بیماری نجات یابید .

بطور خلاصه راه چاره اضطرابات اینست که به علت العلل آن پی ببریم و احیانا به رابطهای که میان میل مرضی از یکطرف و ترسهای مختلف از طرف دیگر وجود دارد ، آگاه شویم و درواقع دریابیم که از مضطرب شدن چه فایدهای نصیبمان می شود وقتی که می شود به خیلی چیزها پی برد ، عاقلانه نیست که سرخودرا توی برف بکنیم .

دیگر آنکه ببینید درنهاد خود تشنه چه چیزهایی هستید و این تشنگیها چه غوغائی در وجودتان برانگیخته اند ، تا با اتخاذ راههای عاقلانه ای دراطفاء آنها بکوشید .

البته راه حل هایی که ارائه دادما بیهه این سادگی به دست نمی آیند . ولیکن اگر برای شناختن انگیزهها و ترسهای خود اصرار بورزید و پایداری نشان دهید ، به یقین موفق خواهید شد ورق را برگردانید و فصل نوی در زندگی خود به وجود آورید و بآپشت سرگذشتن ترسها و دلپرهها ، به امنیت و اعتماد به نفس برسید .