

جستارهایی در زمینه خودشناسی / یازدهم: اضطراب (دلشوره)

اضطراب

اضطراب هیجانی ناخوشایند است که به آن دلشوره و نگرانی نیز وحشت و ترس هم می‌گویند.

اضطراب گونه‌ای پاسخ است به مسائل بیرونی و درونی در حالیکه کنترل یا پایشی بر این مسائل که با آن رو در رو هستیم نداریم.

اضطراب در اندازه‌ای که فرد را برای اقدام به عمل و انجام کار برانگیزد سودمند و لازم است، ولی هنگامی خارج از کنترل یا واپایی و ناهوشیار می‌شود، عصبی و زیانبار است.

نیازهای طبیعی کودک انسان

کودک انسان نیاز به محبت، گرمی، پشتیبانی، آزادی نسبی، یاری، راهنمایی و دلگرمی و کیفر به جا و بهنگام دارد. اگر این شرایط فراهم بود کودک احساس آرامش و ایمنی می‌کند و بخت و فرصت این را پیدا می‌کند که احساسها، علاقه‌ها، گرایشها و آرزوهای خود را به روالی طبیعی و به طیب خاطر رشد دهد و توانایی داشته باشد با دیگران و محیطش ارتباطی سالم و مهرآمیز برقرار کند.

رفتارهای زیانبار در رشد کودک انسان

نبودن رفتارهای یاد شده و از آن بدتر خوار کردن، زورگویی یا اجحاف، درازدستی و زور گوئی و فشار، رعایت نکردن احتیاجات ویژه کودک، بی‌علاقگی و بی‌توجهی به او، تبعیض بین بچه‌ها، ایجاد محیط ناامن، سختگیری بیش از اندازه، ایراد و انتقاد و بهانه جوئی پیگیر، مواظبت و پشتیبانی بیش از اندازه، محبت مشروط و نبودن محبت صادقانه به او. سلطه جویی پدر و مادر، رفتارهای عصبی مانند تحریک پذیر بودن، تطمیع کودک، دقیق بودن زیادی و مو را از ماست کشیدن، دمدمی مزاج و متلون و هوسباز بودن، دور و دروغگو بودن و یا بی تفاوتی پدر و مادر و یا لوس کردن بچه مانع از تعلق خاطر و رشد سالم و طبیعی کودک شده و یک احساس بیمناکی، ناامنی، تشویش و دلهره و اضطراب دائمی در وی ایجاد می‌کند.

فرق بین ترس و اضطراب

اغلب ترس و اضطراب با هم اشتباه گرفته می شوند، چون خیلی نشانه های مشابهی دارند مثل بالا رفتن تپش قلب و زیاد شدن آدرنالین در خون، سردرد، دل پیچه و حتی اسهال. ولی تفاوت‌های اساسی بین ترس و اضطراب وجود دارد. ترس واکنشی است که در مقابل عامل عینی و واقعی بروز می دهیم و معمولاً واکنشی فراخور و عملی در پی دارد، ولی اضطراب واکنش نامتناسبی است که اغلب ریشه های واقعی آن محسوس و ملموس نیست. حتی گاهی فرد متوجه اضطراب خود نیست، بلکه فقط از بازتابهای ناخوشایندش می توان به آن پی برد.

اضطراب اساسی

وقتی کودک انسان از نیازهای طبیعی محروم می شود دچار احساس ناخواستنی بودن شده و مضطرب می شود. حال اگر رفتارهای زیانبار در رشد کودک نیز به او اعمال شود، کودک نه تنها دچار احساس ناخواستنی بودن که دچار احساس حقارت نیز می شود و او خود را در جهانی ستمگر و قدار و بی رحم تنها و بی دفاع احساس می کند. و به شدت دستخوش اضطراب می شود.

دکتر هورنای به این اضطراب " اضطراب اساسی " می گوید. کودکی که مبتلا به اضطراب اساسی شده برای رهایی از آن به دنبال پناهگاهی می گردد. و چون محیط این پناه را به او نمی دهد، در تخیلش آنرا می سازد.

شخصیتی والا مقام و با توانائی های بی کران مثل بامحبت، دوست داشتنی، خواستنی، توانا، دانا و بی نیاز از خود می سازد تا تعادل روحی اش برقرار شود. برای اثبات این صفات در خود، گاهی ناچار است در برابر دیگران با گذشت و فروتنی و خاکسار و حتی فرمانبردار و توسری خور باشد (مهر طلب). و این رفتار را جایگزین تبادل مهر و دوستی و تعامل با دیگران می کند. و گاهی ناچار است در مقابل دیگران با خشونت و تهاجم و پرخاشگری رفتار کند تا قدرت و برتری خود را به اثبات برساند و آن رفتار را با نیاز طبیعی به تلاش برای رشد و پیشرفت و تعالی اشتباه می گیرد (برتری طلبی). و یا از دیگران کناره می گیرد و ارتباط خود را با بیرون و درون خود قطع می کند و آنرا با نیاز طبیعی به خلوت با خود که رشد دهنده توانائیها و احساسات و عواطف فرد است اشتباه می کند (عزلت طلبی).

وجود این سه وجه مهر طلبی، برتری طلبی و عزلت طلبی در روحیه فرد تضاد شدیدی ایجاد می کند که به آن " تضاد اساسی " گفته می شود. فشار این تضاد در فرد آنقدر زیاد است که اگر چاره نکند او را از هم گسیخته و می پاشاند.

ماهیت اصلی تضاد کینه و نفرت سرکوب شده و مخفی است.

پس ناچار است برای رهایی از این فشار، بعضی از جنبه های عصبیت خود را مخفی کند. مثلاً بیشتر رفتارهای مهرطلبانه از خود نشان دهد، یا دیگری رفتارهای برتری طلبانه و دیگری عزت طلبانه بروز دهد. ولی این نوع رفتار به معنی نبودن دو نوع دیگر عصبیت در وی نیست. چنانچه با تغییر شرایط آدمها از نوعی عصبیت به نوع دیگر تغییر رفتار می دهند. مثلاً تغییر شرایط عاطفی، مالی، اجتماعی، شغلی و غیره باعث تغییر رفتار از مثلاً مهرطلبانه به برتری طلبانه شود. مثل پسری که در حیات پدرش مهر طلب است ممکن است بعد از فوت او برتری طلب شود.

تفاوت ترس و اضطراب

ترس در انسان واکنشی طبیعی در برابر عاملها و خطرهای درونی و بیرونی است که به نوعی انسان را تهدید می کنند و این واکنش متناسب با عامل ترس است. ولی اضطراب واکنش در مقابل یک ترس یا خطر صرفاً ذهنی و واهی است. در واقع اضطراب ترسی است که ناشی از یک برداشت واهی از موضوع ایجاد می شود و متناسب با موضوع نیست.

هیجان برای زندگی و انجام امور ضروری است، ولی وقتی تبدیل به: دلشوره، نگرانی، وحشت و ترس و اضطراب می شود، ترمزی می شود برای زندگی و انجام امور آن.

ماهیت اضطراب

یک تعارض نا هشیار است.

نداشتن کنترل در واکنش ها.

هر موقعیتی که بهزیستی فرد را به خطر بیندازد.

ریشه های اضطراب

تحت فشار قرار گرفتن برای انجام کاری که فراتر از توان فرد است.

در تعارض قرار گرفتن با باورهای راسخ شده در فرد.

هر وقت کودک ابراز وجود کرده به نوعی تنبیه شده، در نتیجه شرطی می شود که ابراز وجود نکند.

زور شنیدن کودک از والدین و یا پیش بینی ناپذیر بودن واکنش ایشان در برابر رفتار کودک.

وقتی فردی بلوف می زند از اینکه مشتتش باز شود مضطرب می شود.

اضطراب از ابراز وجود و ملاقات با آدمی مهم، نامزد فرد مثلاً، و یا بر پا کردن و یا رفتن به مهمانی خاص و امتحان دادن به دلیل شرطی شدن به اظهار وجود نکردن.

ناکامی، عدم امنیت، محرومیت از بهزیستی، تغییر در زندگی و روند آن، به خطر افتادن عزت نفس فرد.

تضاد: مثلاً دختری که از مادرش رنجش دارد ولی باورش اینست که باید نسبت به او مهربان و مطیع باشد، هنگام ابراز خشمش به شدت مضطرب می شود.

اضطراب هیپوکندریاک که بیماری ساده ای را خطرناک و مرگ آور تلقی می کنیم که ناشی از زخم غرور آسیب ناپذیری است.

زخم غرور و ترس از زخم غرور.

فشار بیش از حد توان به فرد برای انجام کارهایی فراتر از توانمندیهای فرد.

ترس از نقض تابو، نقض باید، رنجش، و رنجش از نزدیکان وقتی باورمان اینست که از نزدیکان نباید رنجید.

ترس از ارتفاع، ترس از ازدست دادن دیگران و بخصوص نزدیکان.

ترس از سقوط از خود ایده آلی، ترس از ابراز خشم، ترس از انتقاد شدن.

عادت به مضطرب بودن به دلیل داشتن الگوهای مضطرب.

ترس از نه گفتن و یا نه شنیدن، ترس از مچگیری شدن.

نیاز به کنترل دیگران و دنیای اطراف و همه جهان و شرایط و زمان و مکان (سلطه جوئی).

ترس از فقر، بیکاری، جنگ، شکست، بی آبرویی و رسوائی و مسخره شدن.

ترس از سؤال کردن و ترس از بیماری.

بعضی وقایع زندگی مثل: ازدواج، طلاق، مرگ نزدیکان، تولد فرزند، جابه جایی منزل.

وقتی در خودشناسی پیشرفت می کنیم و قدرت دیدن بعضی عصبیتها و کاستی هایمان را پیدا می کنیم، در واقع در این مرحله خود واقعیمان قوی شده و به جنگ با خود ایده آلی بر می خیزد. در این برهه حتماً باید با مشاور روانی مشورت کنیم تا راهنماییمان کند.

دلیل فرار فرد از اضطراب

به دلیل رنج آور بودن اضطراب فرد سعی می کند نسبت به آن ناآگاه بماند و آنرا نبیند. چطور؟

۱. پناه بردن به منصرف سازها مثل:

(ا) انجام کارهای تکراری و بی نتیجه.

(ب) بازیهای کامپیوتری.

(پ) تماشای بی وقفه تلویزیون.

(ت) رفتن مداوم به سینما، مهمانی، خرید بی هدف، پرسه زدن در خیابان.

ث) مصرف مواد مخدر.

۲. پناه بردن به کار زیاد.

۳. آویزان دیگران شدن.

۴. حرکات غیر معقول و غیر متشخصانه کردن.

۵. پناه بردن به تاکتیک های دفاعی مثل:

۱. منطق تراشی: می کوشد دلایل و عوامل خارجی بتراشد تا اضطراب خود را توجیه کند و منطقی جلوه دهد.

۲. انکار: اصل قضیه را انکار می کند ولی دچار لرزش دست، عرق کردن، تپش قلب، حرف زدن نا آرام و هیجانی، دل پیچه، تهوع، غش، خشونت و نفرت شدید نسبت به دیگران و یا لکنت زبان می شود.

۳. تخدیر: به مواد مخدر، الکل، کار زیاد، افراط در روابط جنسی، پرخوری، خواب زیاد و امثال آن رو می آورد.

۴. اجتناب: دور نگه داشتن خود از آنچه که احتمال تحریک اضطراب در آن باشد. مثلاً تنبلی می کند، کارها را به تعویق می اندازد، بی تصمیم است یا تصمیم گیری را به تعویق می اندازد، از رفتن به مهمانی اجتناب می کند.

موارد اضطراب

از مورد سؤال قرار گرفتن و امتحان دادن مضطرب می شود (ترس از زخم غرور دانایی).

از شروع به کار جدید، رفتن به مهمانی و یا سخنرانی مضطرب می شود.

از اینکه به ارزشهای نامعتبری که در ذهن دارد نمی رسد مضطرب می شود.

مهر طلب از اینکه متوجه توقعاتش از دیگران شود، پز بدهد، پرخاش کند، بارز شود و نامهربان جلوه کند مضطرب می شود.

مهر طلب تعکیس منفی عناد به خود کرده و فکر می کند که دیگران دوستش ندارند و از او بدشان می آید و یا در مظان اتهام است.

مهر طلب احساس می کند که تحقیر، استثمار و با او بی رحمانه رفتار شده (نقش قربانی).

برتری طلب اگر مهر بورزد، خود را دست کم بگیرد، خود نمایی نکند و برتریش را اثبات نکند مضطرب می شود.

بیگانگی از خود عامل ایجاد اضطراب است.

خوردن غذا و خوراکیهای محرک اضطراب را زیاد می کند.

عوارض اضطراب

۱. ترمزهای روحی: در افکار، تمایلات، احتیاجات، امکانات درونی خود دچار ترمز شده و از تجلی آنها جلوگیری می کند. زندگی بی کیفیت و فقیرانه و بی رونقی را به سر می برد.

۲. درجه ترمز روحی:

(ا) می تواند یک سخنرانی را گوش دهد، و نظر انتقادی داشته باشد ولی جرات ابراز ندارد.

(ب) به سخنرانی گوش می دهد، ولی نظر انتقادی ندارد.

(پ) حتی قادر به شنیدن و دنبال کردن سخنرانی نیست.

(ت) اگر کار به او ارجاع کنند با اکراه و احساس فشار انجام می دهد.

(ث) احساس خستگی در او سریعتر و شدیدتر رخ می دهد.

(ج) از انجام کار احساس شادی نمی کند.

چ) کار را از سر باز می کند و بی دقت است.

۳. دورویی می کند.

۴. دروغ می گوید.

۵. از دیگران نفرت دارد و این نفرت خودموجب تعکیس و تشدید اضطراب می شود.

۶. مکاری و حيله گری می کند.

۷. تعکیس می کند.

۸. سعی در انتقال اضطراب به دیگران می کند.

۹. بی دلیل کسل و خسته است.

۱۰. تمرکز ندارد.

۱۱. متکلم وحده می شود.

۱۲. بی حوصله و بیقرار است.

۱۳. احساس بی کفایتی می کند.

۱۴. در روابط عاطفی و جنسی خود مشکل دارد.

۱۵. تنبل و فراری از کار مفید و رشد یابنده می شود.

۱۶. بی خواب، بد خواب و یا پر خواب است.

۱۷. ترس از محیط بسته دارد (کلاستر فوبیا) و یا ترس از محیطهای باز ویا پر جمعیت دارد (اگروفوبیا).

۱۸. پرخور ویا کم خوراک است.

۱۹. دائم در پی منصرف سازها است.

۲۰. به تماشای فیلمهای ترسناک، و شرکت در مسابقات هیجانی مثل گاوبازی، اتومبیل رانی، موتور سواری، بانجی جامپینگ و امثالهم علاقمند است.

۲۱. حواس پرت و کم حافظه است.

۲۲. دچار بیماریهای روان تنی (سایک سوماتیک) می شود.

راه رفع اضطراب

۱. ریلاکس کردن و پایین آوردن تنش در وجودمان.

۲. پیدا کردن و دیدن موارد اضطراب در خود. به این صورت که از خود بپرسیم: از که و یا از چه می ترسیم، یا در چه زمانهایی این اضطراب به ما دست می دهد. با اینکار هیولای اضطراب از پای در آمده و تبدیل به ترس می شود و برای مقابله با ترس می توانیم رفتار از پیش تعیین شده بسازیم.

۳. پیدا کنیم که چگونه اضطرابهای خودمان را زنده نگاه داشته و تحکیم می کنیم: مثل: بلوف زدن، اظهار فضل کردن، احساس و ابراز قدرت کردن، خود را شاخص و برجسته قلمداد کردن، ادعای مهربانی و گذشت کردن، نمایش بهترین بودن دادن، خود را دلسوز و با گذشت نشان دادن.

۴. قضاوت نکردن و محکوم نکردن دیگران و خود (تعکیس).

۵. مقایسه کردن خود با دیگران را کنار بگذاریم.

۶. موارد حسادت و غبطه خود را پیدا کرده و با حُسن جوئی از خود و دیگران حال خود را خوب کنیم، و برای خودمان با استفاده از موارد حسد و غبطه برای خودمان هدف تعریف کنیم تا آنچه را که مایه حسد و غبطه امان شده با تلاش خود به دست آوریم.

۷. خودشناسی عمیق کنیم.

۸. به جای مجیز گفتن از دیگران سکوت کنیم.

۹. خود را به توکل کردن عادت دهیم.

۱۰. کمتر غذاهای محرک بخوریم.

۱۱. تلقین های مثبت کنیم.

۱۲. رنجش زدائی کنیم.

۱۳. تمرین مهر اصیل به خودمان و دیگران.

۱۴. تمرین ساده زندگی کردن.

۱۵. دوری از محرکهایی مثل قهوه، سیگار، الکل، مخدرها، قمار.

۱۶. دفترچه ساعتی برای نظم دادن به امور خود بنویسیم.

۱۷. سررشته زندگیمان را به دست خود بگیریم و اجازه ندهیم دیگران برایمان تصمیم بگیرند.

۱۸. از چشم و هم چشمی پرهیز کنیم.