

فاطمه قنبرزاده

من جوان، خجالتی!

«با سلام... بنده با مشکلات زیر مواجهم و امیدوارم به من راه حل نشان دهید. مشکل اصلی من ترسو و کمرو بودنم است. مثالی می‌زنم: مثلاً وقتی سوار تاکسی می‌شوم اگر راننده کرایه را بیش‌تر بگیرد، کوچک‌ترین اعتراضی نمی‌توانم به او بکنم و می‌ترسم ناراحت شود یا به من توهین کند یا گدا حسابم کند و نیز می‌ترسم چیزی بگویم و او در جواب من چیزی بگوید و حالت ضعف من مشخص شود و دیگران این ضعف مرا بفهمند. ضمناً مشکل من در جاهایی به گناه می‌انجامد. مثلاً چون من سربازی هستم که خدمتم را در ادارای می‌گذرانم و بعضی اوقات به عنوان ناظر برای نظارت بر شرکت‌هایی خصوصی که با اداره قرارداد دارند،

فرستاده می‌شوم و مسئولیت این است که ببینم آیا آن شرکت وظایفش را که تدریس برای تعداد مشخصی از روستاییان است انجام می‌دهد یا نه. بعضی اوقات تعداد کشاورزانی که به آنها درس داده می‌شود، کمتر از تعهد آن شرکت‌هاست. آن شرکت‌ها از من می‌خواهند به دروغ تعداد افراد آمده را بیشتر عنوان کنم. و چون من فردی کمرو هستم و اعتماد به نفس لازم را نداشته و خود کم‌بینی دارم، احساس می‌کنم که اگر این کار را نکنم پاچه‌خوار و... به حساب می‌آیم و در نتیجه با آن‌که این شرکت‌ها مرا نمی‌شناسند و شاید دیگر مرا هم نبینند، تن به دروغ‌گویی می‌دهم. برای حل این مشکل بزرگ چه کمکی می‌توانید به من بکنید؟»

دهنده خود را بنویسید. مثلاً «هر وقت با فردی صحبت می‌کنم دلهره و اضطراب دارم، حرف‌هایم را که از قبل آماده کردم نمی‌توانم بزنم، رنگم سرخ می‌شود، تپش قلب می‌گیرم و...» تمام راهکارهای مقابله یا کاهش این حالت را بنویسید و یکی یکی آن‌ها را امتحان کنید. مثلاً: «قبل از حرف زدن بدنم را شل نگه دارم و نفس عمیق بکشم و یا این که اول از احوال‌پرسی ساده شروع کنم یا قبل از حرف زدن اصلاً به این که با فردی ملاقات دارم فکر نکنم و...»

نوشتن توانایی‌ها و نقاط

مثبت و تقویت آن‌ها در ذهن و مرور آن‌ها
معمولاً فرد مضطرب به تدریج توانایی‌های خود را ناچیز شمرده و خود را همیشه سرزنش می‌کند. این تکنیک به شما اجازه می‌دهد لیستی از توانایی‌های خود را در تمام زمینه‌ها بنویسید. آنچه را که می‌توانید به خوبی انجام دهید و استعداد آن را دارید، یادآوری کنید. هر روز در وقت بیکاری این توانایی‌ها را مرور کرده و موارد موفقیت‌هایتان را به یاد بیاورید و آن صحنه‌ها را برای خود بازسازی کنید.

خود با دیگران به دلیل ترس از تحقیر شدن، اجتناب از رودررویی شما و سرکوب احساس و در نتیجه عصبی و هراسان شدن از عوامل اضطراب به شمار می‌آید. احساسات و افکار فرد خجالتی و کمرو که احتمالاً شما هم بعضی از آن‌ها را در خود می‌یابید: چنین افرادی احساس می‌کنند که دیگران همیشه در حال قضاوت در مورد آن‌ها هستند و به سادگی ممکن است از چشم مردم بیفتند و مورد تمسخر و تحقیر آنان قرار بگیرند. احساس می‌کنند دیگران وقتی به آن‌ها نگاه می‌کنند، درون‌شان را می‌خوانند. بنابراین معمولاً از برنامه‌های اجتماعی اجتناب می‌کنند. می‌ترسند در حضور دیگران رفتار خاصی داشته باشند، چون احتمال می‌دهند احمقانه به نظر برسند. همواره در حال مقایسه خود با دیگرانند و معمولاً خود را در مقایسه با دیگران کمتر و پایین‌تر می‌پندارند. راضی نگاه داشتن مردم، ذهن چنین افرادی را اشغال کرده است.

راهکارهای درمانی

پذیرش و نوشتن احساسات منفی و عدم انکار آن‌ها و پیدا کردن راه حل با مشورت روان‌شناسان و مشاوران.
نوشتن احساسات منفی و قبول داشتن بدین معنا است که با خود در مکانی بنشینید و احساس منفی و آزار

دوست عزیز! خوشحالم که مشکل خود را شناخته و برای حل آن پاپیش گذاشته‌اید. لازم است بدانید که این مشکل، یکی از شایع‌ترین مشکلات روحی در جامعه، بخصوص در بین جوانان است و شما در این مشکل تنها نیستید. با این تفاوت که شما برخلاف بسیاری دیگر، برای حل آن گامی مثبت برداشته‌اید. ابتدا باید عرض کنیم که برخی از مسایلی که بیان کردید، صرفاً به کم‌رویی بر نمی‌گردد، بلکه علاوه بر آن علل دیگری مانند فرهنگ‌های نادرست جامعه نیز در بروز این رفتارها دخیل است که بر شما و بسیاری از افراد جامعه سایه افکنده است. مثلاً خبر ندادن از عدم تعهد برخی شرکت‌ها، در حالی که شما را نمی‌شناسند و چه بسا دیگر اصلاً شما را هم نبینند و...

اما در مورد کم‌رویی از نظر روان‌شناختی باید گفت: کم‌رویی و خجالتی بودن یکی از علائم اضطراب است که با روشن شدن منشأ اضطراب، احساسات فرد مضطرب و راهکارهای درمانی، می‌توان شناخت بیش‌تری به این مسئله پیدا نموده، برای مقابله با آن گام برداشت. منشأ اضطراب به اعتقاد بعضی از روان‌شناسان، افکار منفی و تلقی‌های غیر منطقی منشأ اضطراب هستند. مثلاً اگر بر این باور باشید که همیشه مورد تأیید دیگران قرار بگیرید، در برابر دیگران دچار اضطراب و نگرانی می‌شوید. در میان نگذاشتن افکار

برخورد داشته باشم، زیرا دفعه قبل آبروریزی کردم و رفتار قبلم افتضاح بود).
پیشگویی: (اگر با آن فرد اعتراض کنم حتما آبروریزی می‌شود. حتما یقه‌ام را می‌گیرد و... اگر در جمع دوستان یا خانواده صحبت کنم حتما کنترلم را از دست می‌دهم و بد حرف می‌زنم، مطمئنم من از عهده این برخورد بر نمی‌آیم).
استفاده کردن کلمات باید یا نباید: (نباید تا این حد ترسو باشم، باید احساساتم را در همه مواقع کنترل کنم، باید از این رفتار فاصله بگیرم و الا...).

تفکر همه یا هیچ: (طرز صحبت من با دیگران یا اقدام به ازدواج برای من به کلی بد خواهد بود، اگر ازدواج کنم حتما در آینده به طلاق منجر خواهد شد).

خودافشایی

(جرأت‌ورزی و تجربه موقعیت‌های جدید): یکی از مهمترین راه‌کارها برای برون رفت از حالت اضطراب گفتن احساسات راحت‌کننده به دیگران است. سعی کنید خیلی راحت با دیگران مواجه شوید و همه موقعیت‌ها را صمیمی و ساده ببینید و شرایط خود را خیلی راحت با دیگران در میان بگذارید. هر از گاهی کارهایی که معمولاً تنها خودتان فکر می‌کنید زشت و تمسخرآمیز است در مقابل دوستان‌تان انجام دهید. مثلاً شما همیشه جوراب نپوشیدن را در جمع دوستان کار زشت و بی‌ادبانه‌ای می‌دانید. در حالی که دیگران این گونه نمی‌دانند. با انجام این کار می‌توانید این نگرش را در خود ایجاد کنید که آنچه را که ذهن‌تان تا کنون بر شما تحمیل می‌کرده، می‌تواند صحیح نباشد و این گونه باورهایتان قابل تجدید نظر است.

از کنترل بیش از حد رفتارتان جلوگیری کنید. سعی کنید چندان نسبت به کارهای گذشته و آینده‌تان فکر نکنید و خود را به بی‌خیالی نزدیک و همه موقعیت‌های زندگی را برای خود ناگهانی ببینید و مهمتر از همه، با رفتاری که ممکن است ابتدا ابلهانه به نظر برسد خود را در موقعیت‌هایی که هیچ‌گاه نمی‌خواهید در آن قرار بگیرید، قرار دهید. با کمال تعجب می‌بینید که آن موقعیت اصلاً به دشواری و هولناکی که تصور می‌کردید نبود. مطمئناً با این تجربه به تصورات ذهنی خود نسبت به این موضوع خواهید خندید. این همان کلید طلایی برخورد با این احساس ناخوشایند است که امام علی (ع) به ما آموخته‌اند. حضرت می‌فرماید «هنگامی که از چیزی می‌ترسی، خود را در آن بیفکن، زیرا گاهی ترسیدن از چیزی، از خود آن سخت‌تر است»

در واقع این فشار درونی همواره سخت‌تر و زیان‌بارتر است از اتفاقی که ممکن است در عالم واقع بیفتد. پس سعی کنید موقعیت‌هایی که مواجهه با آن پرهیز دارید را تجربه کرده و نتیجه را هر چه که هست با انجام ندادن آن بسنجید. در نهایت از آرامش‌بخشی توکل به خدا و توسل به اولیاء او و احساس سنگینی رابطه دائمی با خداوند غافل نشوید و همواره جایگاه خود و همه انسان‌ها را در عالم به یاد بیاورید و به خود تذکر بدهید که این جمع خانوادگی یا این محیط کاری تا چه حد کم ارزش و در برابر عالم بی‌کران و خدای بی‌نهایت تا چه اندازه ناچیز است؛ پس معنا ندارد که این مورد برای من دلهره ایجاد کند. فراموش نکنید بزرگ‌ترین موقعیت‌ها، بسیار بسیار کوچک‌تر از آنچه ما گمان می‌کنیم هستند. پس بی‌دلیل چیزهای کوچک را در ذهن‌مان بزرگ نکنیم.

منابع:

- این گونه می‌توانید (چگونه به خواسته‌هایتان برسید) دکتر پال هاوک دکتر ناصر بلیغ انشارات جوانه رشد ۱۳۷۹
- حال برتر، چگونه احساسات خود را مهار کنیم: تألیف گیل لیدن فیلد ترجمه دکتر الهی میرزایی انتشارات جوانه رشد ۱۳۸۳
- هنر برقراری روابط، راهی به سوی سعادت و شادکامی، نویسنده پاتریشا بتن مترجمان جواد شافعی مقدم، نیره ایجاد، انتشارات پل ۱۳۸۳
- از حال بد به حال خوب، دکتر دیوید برنز، ترجمه مهدی قراچه داغی، انتشارات آسیم.



تصویرسازی ذهنی از یک موقعیت اضطراب‌زا و حساسیت زدایی تدریجی از آن موقعیت

هنگام تنهایی یکی از موقعیت‌های اضطرابی را به ذهن آورید مانند صحبت کردن در جمع. سپس از مرحله اول تا آخر آن را در ذهن خود تصویرسازی کنید. یعنی از وارد شدن در جمع، شروع و ادامه صحبت، نگاه‌های جمعیت، تا تحسین و تشویق جمع و پیروز شدن در آن موقعیت. این تصویرسازی‌ها گامی برای پیروز شدن در موقعیت‌های واقعی و بیرونی به شمار می‌رود. دقت داشته باشید هیچگاه اجازه شکل‌گیری تصویرهای منفی و نادرست در ذهن خود را ندهید.



ورزش‌های دسته جمعی، ریلکسیشن (تن آرامی) و سایر فعالیت‌های آرامش عضلانی

منظور از ریلکسیشن رفتارهایی برای رسیدن به آرامش عضلانی است که در مراحل مختلف ارائه می‌شود. شما می‌توانید نمونه این دستورالعمل‌ها را در کتابی به نام شیوه‌های درمانگری اضطراب و تنیدگی (استرس)، تألیف مسعود جان بزرگی و ناهید نوری، انتشارات سمت، ۱۳۸۲ مطالعه فرمایید.



پذیرش بی‌قید و شرط

اگر عزت نفس خود را مشروط به موفقیت کنید، اسیر اضطراب و فشار روانی می‌شوید. مقصود از عزت نفس یعنی احترام به خود و دوست داشتن خود و عدم سرزنش و سرکوفت زدن به خود. در هر حال، چه در شکست و چه در پیروزی، خود را قبول داشته باشید و خود را با این خصوصیات بپذیرید. شما قرار نیست هیچ کس دیگری باشید. شما مخلوق خداوند هستید، با همین خصوصیات. اما خداوند به شما قدرت تغییر رفتارها به سمت بهتر شدن را هم داده. پس همیشه در عین حفظ احترام خود به فکر راهکار منطقی برای حل مسئله و تغییر مثبت وضعیت یعنی استفاده از شکست برای پیروزی باشید.



پرهیز از تصمیم‌گیری‌ها و رفتارهای ذهنی نادرست

افراد در موقعیت‌های اضطرابی معمولاً دچار رفتارها و عملکردهای ذهنی متعددی می‌شوند که باید همه آن‌ها را به دور ریخت. رفتارهایی مانند:

ذهن‌فروانی و تصویرسازی‌های نادرست: (همه متوجه حالات ترس و اضطراب من می‌شوند و تحقیرم می‌کنند)

درشت‌نمایی: (اگر آن فرد جوابم را ندهد خرد می‌شوم، دیگر نمی‌توانم با آن جمع رفت و آمد و