



برگرفته از مفاتیح الحیات، فصل خوشایندان

رایج ترین رفتارهایی که باید نگرانی تان را کاهش دهد اما برعکس عمل می کند

# نگرانی در لباس آرامش!



**سجاد خانجانی، دانشجوی دکتری روان شناسی بالینی در انستیتوروان پزشکی – نگرانی یکی از شایع ترین و در عین حال طبیعی ترین حالات انسانی است که تقریبا همه انسان ها در مقطعی از زندگی و شاید هر روز آن را تجربه می کنند. طبق آخرین تحقیقات روان شناسان، ۳۸ درصد افراد هر روز نگران می شوند. از رایج ترین آسیب های نگرانی بیش از حد، این است که شما را نا راحت می کند، خواب را از چشمان تان می گیرد و نمی گذارد افکار بد بینانه را از ذهن خود بیرون کنید. در ادامه به راهبردهایی می پردازیم که نه تنها در کاهش نگرانی های شما ناموفق اند بلکه نگرانی تان را بیشتر می کنند.**

#### تلاش برای توقف افکار

احتمالا شنیده باشید که توقف فکر، روشی برای رهایی از شر افکار ناخوایسته و مزاحم است بنابراین هر وقت نگران می شوید یا افکار مزاحم و ناخوایسته دارید، سعی می کنید با ضربه زدن روی میز یا گفتن «بس کن دیگه» از شر این افکار خلاص شوید اما جالب است بدانید که این روش نه تنها موثر نیست بلکه به بازگشت افکار منجر می شود و دراز مدت، اوضاع و احوال ذهنی را بدتر می کند. پژوهش های جدید نشان می دهد تلاش برای سرکوبی افکار، خطور این افکار را بعد از فرونشاندن آن افزایش می دهد.

#### تلاش برای شناخت بیشتر نگرانی

زمانی که باره نگرانی های خود اطلاعات جمع می کنید، ممکن است انتخاب و تفسیر آن ها را بر اساس سوگیری انجام دهید؛ به طور مثال با خود بگویید:

«باید اطلاعات بیشتری جمع آوری کنم، این اطلاعات کافی نیست.» به همین دلیل، این اطلاعات نه تنها مفید نیست بلکه باعث گمراهی و سردرگمی هم می شود؛ چون داریم در جست و جوی اطلاعاتی برای تایید افکار منفی خود هستیم یا ممکن است خطر آتو تهدیدهای پیش رو را بیشتر برآور د کنید یا اطلاعات و اتفاقات بی ربط را به هم ربط دهید.

#### استفاده از رفتارهای ایمنی بخش

منظور از رفتارهای ایمنی بخش، کارهایی است که به طور موقت، موجب احساس آرامش و امنیت می شود؛ مانند گذاشتن دست روی میز هنگام سخنرانی به علت این که دیگران متوجه لرزش دست تان نشوند. ممکن است خودتان متوجه این گونه رفتارها نباشید مگر این که کسی به شما بگوید. این رفتارها موجب افزایش ترس و نگرانی می شود چون این باور را در شما تقویت می کند که بدون این رفتارها، نمی توانید از پس مشکل برآیید و در نتیجه اضطراب و نگرانی در باره موقعیت همچنان در ذهن شما باقی می ماند.

#### واریسی مداوم

واریسی، رفتاری اجبار گونه برای کاهش اضطراب است. زیربنای این رفتار، افکار وسواسی یا نگران اندیشی است؛ برای مثال، فردی که نگران خراب شدن خودروی خود است، برای این که خیالش راحت شود، مدام موتور آن را واریسی می کند و به صدایش گوش می دهد اما

## دختر ۱۱ ساله ام تنها نمی خوابد

مادر دودختره هستم. دختر دوم که ۱۱ ساله است هنوز هم نمی تواند تنها بخوابد، یک بار گفتم با خواهر بزرگش بخوابد ولی تا ساعت ۲-۳ نصف شب حالش بد بود. سردرد، گریه، ترس و التماس و آخرش هم پشیمان شدم. دو سال پیش یک سوسک دید، هنوز از همان می ترسد و می گوید باید برق روشن باشد و من قبل از او خوابم حتی اگر روز باشد و روشن. کلا بچه هایم خیلی به من وابسته اند. من نگران حضور آن ها در جامعه ام.

با سلام و احترام. در باره مشکل تنها خوابیدن دخترتان که مسلما با توجه به سن ایشان امری نامعمول است، بهتر است به صورت حضوری به روان شناس مراجعه کنید تا به تدریج و به صورت حرفه ای و کارشناسانه، مشکل اضطراب دخترتان برطرف شود. از دخترتان بخواهید برای رفع مشکلش با شما و روان شناس همکاری کند. به او اطمینان دهید همواره در کنار او و نگران آینده اش هستید.

#### چند توصیه برای حل مشکل

• به طور کلی در درمان مشکل اضطرابی دخترتان، ابتدا باید بفهمید که دلیل اصلی ترس او از تنها خوابیدن چیست. با او صحبت کنید و ببینید از سوسک می ترسد، از تاریکی یا تنهایی یا هر چیز دیگری.

• به یاد داشته باشید تنها راه درمان مشکلات ترس و اضطراب، مواجهه با عوامل ایجاد آن است که حل آن نیازمند همکاری دخترتان است. پس از این که عامل اصلی ترس دخترتان را پیدا کردید، با کمک خودش، میزان اضطرابش را از یک تا ۱۰ در موقعیت های مختلف، فهرست کنید. فهرستی مانند نمونه فرضی زیر:

موقعیت	میزان اضطراب
تنها خوابیدن در خانه وقتی کسی خانه نیست	۱۰
تنها خوابیدن در اتاق (بقیه هم در خانه هستند)	۱۰
تنها خوابیدن در اتاق در حالی که چراغ اتاق روشن است	۹
با خواهرش در اتاق بخوابد	۸
همراه مادرش در اتاق بخوابد ولی مادرش زودتر از او به خواب برود	۷

#### حالا وقت مواجهه است

پس از تهیه فهرست نوبت به مواجهه با این موقعیت های رسد. موقعیتی را که در آن، میزان ترس او با کمترین عدد نمره گذاری شده، انتخاب کنید و از او بخواهید در آن موقعیت قرار گیرد و پس از آن، میزان اضطرابش را بگوید. این کار را تا زمانی که در آن موقعیت، دیگر اضطرابی نداشت ادامه دهید. سپس به همین ترتیب وار در موقعیت اضطراب آور بعدی شوید. بدین صورت پله پله با ترس هاروبرو می شود. برای این کار شما باید صبور باشید و تحمل خود را کمی بالا ببرید و با دیدن اضطراب دخترتان، سریع کوتاه نیایید و اگر مشاهده کردید اضطراب او زیاد و قابل تحمل نیست، نیاز است به یک مرحله قبل برگردید. در این راه دخترتان را تشویق کنید و به او برآی ادامه کار انگیزه دهید چرا که مسلمان روبرویی با ترس هایی که همیشه با خود داشته کار بسیار دشواری است.

## ارتباط

### با صفحه

#### خانواده و مشاوره

سوالات خود را به شماره ۰۹۹۹۲۰۰۰ پیامک یا به راه ارتباط تلگرامی ما به آدرس (@ZendegiiSalam) یا شماره ۰۲۱۵۲۰۳۹۱۵ ارسال کنید.

لطفا در سوالات خود «سن، میزان تحصیلات، شغل، سطح اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی خود و خانواده» (همین اطلاعات را درباره فرد مقابل خود) درج کنید ..ابتدای پیامک، کلمه «مشاوره» را بنویسید

## خواستگaram از یادم نمی رود

از خواستگار محترم چند ماهی است خبری ندارم ولی خیلی در فکرش هستم و به خاطر ایشان، روز و شب ندارم و نمی توانم فراموشش کنم. چه کنم؟



حسین محرابی

مشاور

خواهر گرامی، بیان نکرده اید قبل از خواستگاری چه اتفاقاتی بین شما افتاده و در جلسات خواستگاری چه صحبت هایی شده است ولی در مجموع، این نوع وابستگی در مرحله خواستگاری طبیعی نیست و لازم است در این خصوص بیشتر تأمل و مشخص کنید که بر اساس چه عواملی، این علاقه به وجود آمده است؟ همچنین توضیح نداده اید احساس خواستگار تان در باره شما چیست؟

با این حال، آن طور که از صحبت های شما برداشت می شود، وابستگی زیادی که احتمالا یک طرفه هم هست برای شما ایجاد شده و اکنون روند زندگی تان را دچار مشکل کرده است. برای رهایی از این وضعیت، راهکارهایی را به شما پیشنهاد می کنم.

#### واقعیت را بپذیرید

با واقعیت روبه رو شوید و آن را بپذیرید. این که چند ماه از خواستگاری شما می گذرد و تاکنون باز خورد مناسبی دریافت نکرده اید، یک واقعیت است که بپذیرش آن، باعث رنج کمترتان خواهد شد. بنابراین از مرحله انکار عبور و برای بازگشت به روال عادی زندگی تان تلاش کنید. توجه کنید که این نوع نگاه به مقوله از دواج و انتخاب همسر، بیشتر جنبه احساسی دارد و همان طور که می دانید تصمیم به این بزرگی را بر اساس احساسات غالب نباید گرفت چرا که احساس گذرا است و برای همه عمر و در همه شرایط ثابت نمی ماند و اگر برای تمام زندگی از چنین پشتوانه متغیری بهره بگیرید، به طور قطع عقلانی و منطقی نخواهد بود.



#### تک بعدی نباشید

در گرفتن تصمیم های مهم و اساسی، هیچ گاه تک بعدی و با وسعت دید محدود عمل نکنید زیرا برای رسیدن به آرامش و خوشبختی، جنبه های مختلفی را باید بررسی و ارزیابی کرد. وجود احساسات و عواطف در کنار عقل و منطق، کارایی پیدا می کند و علاوه بر این ها، مسائل مربوط به هم کفو بودن و سایر ملاک های انتخاب همسر نیز بهتر است مد نظر قرار گیرد.

#### به این وابستگی پایان دهید

از این که بعد از جلسه خواستگاری چه قول و قراری بین شما بوده است، فقط خودتان آگاهید و اگر یقین ندارید که این خواستگار محترم از از دواج یا شما منصرف شده یا در حال بررسی شرایط است، می توانید از طریق بستگان یا یک واسطه مطمئن از تصمیم ایشان و خانواده شان مطلع شوید و اگر ایشان از از دواج یا شما منصرف شده باشد، شما می توانید دلایل مسئله را بررسی کنید و به این وابستگی پایان دهید.

#### به خواستگاران جدید فکر کنید

چنانچه این وابستگی فقط از سوی شما و بر اساس روحيات و شرایط زندگی شما ایجاد شده است باید روی دیدگاه و سبک زندگی تان بیشتر تأمل و کار کنید. در پایان به شما توصیه می کنم ملاک ها و معیار هایتان را برای انتخاب همسر مشخص و با توجه به این معیار ها به خواستگاران جدید فکر کنید.

### سه شنبه ها از دنیای روان شناسی

### آسیب های تنها ماندن کودک در خانه

کودکانی که ساعات طولانی در خانه تنها می مانند، در معرض آسیب های جدی روان شناختی قرار دارند. مهر با این مقدمه می نویسد: «کودکانی که ساعت های طولانی در خانه تنها می مانند آسیب های زیادی می بینند. به طور کلی، تنهایی و تنها بودن برای افراد بزرگ سال هم آسیب های فراوانی به دنبال دارد. تحقیقات پژوهش های بسیاری در این زمینه انجام شده است که نشان می دهد این افراد از نظر جسمی و روان شناختی آسیب های فراوانی دیده اند. طبق تحقیقات انجام شده، تنهایی طولانی مدت علاوه بر این که ایمنی بدن فرد را کاهش می دهد سبب بی اعتمادی به اطرافیان هم می شود. کودکان نیاز به حمایت و توجه بیشتری دارند. وقتی کودک ک ساعت های طولانی به بهانه های مختلف مانند کار کردن والدین، در خانه تنها می ماند، در ابتدا احساس امنیت خود را از دست می دهد و معمولاً دچار استرس می شود. کودکان برای سرگرم شدن، وقت خود را با دیدن تلویزیون و بازی های رایانه ای پر می کنند که این خود سبب آسیب های جدی تری می شود. خانواده، امنیت روانی کودک را تأمین می کند و تنها گذاشتن او در خانه سبب می شود کودک این امنیت را دریافت نکند و این مسئله در دراز مدت باعث احساس ترس و استرس در فرد می شود. این کودکان اغلب در دوران تحصیل خود دچار مشکل می شوند. در سنین پایین نمی توانند به تنهایی در اتاق خود بخوابند و در سنین بالا هم گاهی دچار اضطراب و ضعف اعتماد به نفس می شوند.

وقتی کودک در خانه تنها هستند به دیدن تلویزیون و بازی های رایانه ای پناه می برند که خود این قضیه، آسیب های فراوانی به دنبال دارد. پر خاشگری و خشونت از جمله آسیب هایی است که استفاده طولانی مدت از این ابزارها در پی دارد اما کودک چاره ای ندارد جز این که برای فرار از تنهایی به این ابزارها پناه ببرد. خانواده ها باید به عنوان یک پشتیبان و تأمین کننده امنیت فرزندان، برای این شرایط کودکشان چاره ای ببندشند زیرا این تنهایی، ارتباطات اجتماعی کودک را ضعیف و آن ها را در جامعه دچار مشکل می کند. بعضی از خانواده ها هم از حمایت های گسترده و تأمین امکانات فراوان برای فرزندانشان به عنوان جایگزینی برای حضور ناکافی خود در کنار آن ها استفاده می کنند. اکنون در جامعه ما خانواده ها برای جبران تنها گذاشتن های زیاد فرزندان، از او بیش از حد حمایت می کنند در صورتی که خانواده ها باید اجازه دهند کودکشان خطا کند، شکست بخورد و تجربه کسب کنند. کودکان باید چگونگی برخورد با حل مسائل را یاد بگیرند در غیر این صورت در بزرگ سالی نمی توانند برای مشکلات خود، راهکار های مناسبی پیدا کنند.