

مقابله با اضطراب

به روش «مارتین سلیگمن»

سروناز چنگیزی

دانشجوی کارشناسی ارشد روانشناسی دانشگاه علم و فرهنگ

تابستان ۱۳۹۹



دانشگاه علم و فرهنگ
معاونت دانشجویی و فرهنگی

«می دونم چی میشه ولی سر امتحان، یدفعه مغزم خالی می شه...!»

«وقتی ازم سوال می پرسن، انگار خشکم می زنه و اصن زبونم قفل می شه...!»

«با اینکه خیلی براش تمرین کرده بودم، اما آنقدر تپش قلب گرفتم و حالم به هم ریخت که نشد هیچ کار بکنم، بدنم یخ زد، باهام تکون

نمی خوردن، انگار چسبیده بودن کف زمین... همه چی خراب شد... مسابقه رو باختم...»

«آنقدر از این مریضی میترسم که هر روز و شب دارم بهش فکر می کنم... هیچ کاریم جز فکر کردن و غصه خوردن نمونده برام...»

«همش می ترسم بلایی سرش بیاد... اگه از دستش بدم چی می شه...»

«از کنفرانس دادن متنفرم... چی کار کنم جلوی اون همه آدم... اگه تیق بزنم چی...!!!»

تقریباً با اطمینان می توان گفت که اغلب ما، در طول زندگی، در یکی از موقعیت های بالا یا موقعیت های مشابه، قرار گرفته ایم و چنین جملاتی را برای توصیف

وضعیت مان بیان کرده ایم. احتمالاً با خواندن این جملات، متوجه شده اید که قرار است در این مقاله، درباره چه موضوعی صحبت کنیم... بله، اضطراب!

محال است در طول زندگی، این احساس را تجربه نکرده باشید؛ چرا که استرس، یک هیجان ضروری برای بقای ما انسان هاست و وجود آن، ضروری

است. پس مشکل کجاست؟ مشکل زمانی ایجاد می شود که اضطراب، از حد طبیعی اش فراتر رود و موجب اختلال در عملکرد روزانه ما شود.

درباره کنترل استرس، راهکارهای بسیاری مطرح شده است و یکی از پرکاربردترین و مشهورترین این راهکارها، مربوط به رویکرد «مارتین

سلیگمن» است که در این مقاله، به طور مختصر و مفید، به بررسی نظریه ی او می پردازیم.

«مارتین «سلیگمن»»، بنیان گذار روان شناسی مثبت و رئیس مرکز روان شناسی مثبت دانشگاه پنسیلوانیا، تمرین سریع و ساده ای را برای اجتناب

از آشفتگی ذهنی و ایجاد تمرکز ذهنی پیشنهاد داده است که به طور گسترده، برای کنترل احساساتی مانند اضطراب، کاربرد دارد. «سلیگمن»

می گوید: «ذهن انسان در اکثر مواقع، به طور خودکار به سمت بدترین موقعیت های محتمل سوق داده و جذب می شود. فرایند «فاجعه سازی»،

یک پاسخ ذهنی است که برای تکامل و سازگاری با محیط، ضروری است؛ اما این پاسخ، معمولاً بیش از حد و به طور غیرواقع بیانیه ای منفی است.»

«سلیگمن» برای تمرکز، آرامش ذهنی و اجتناب از اضطراب، تمرین ساده ای به نام «نگاه واقع بینانه» را پیشنهاد می دهد. این تمرین، با حدس

زدن بدترین اتفاق ممکن که احتمالاً پیش از هر سناریوی دیگری به ذهن مان می رسد، شروع می شود؛ سپس به بهترین اتفاق ممکن می پردازد

و سرانجام با پرداختن به محتمل ترین اتفاق، پایان می یابد. هدف از انجام این تمرین، تبدیل افکار غیرمنطقی به افکار منطقی است و در چهار

مرحله انجام می شود:

مرحله اول: بدترین اتفاق

از خودتان بپرسید بدترین اتفاقی که ممکن است در این موقعیت برایتان رخ دهد چیست؟

پاسخ این سوال، به سن و وضعیت سلامت شما بستگی دارد.

«سلیگمن»، بدترین اتفاقی که ممکن است برای خودش به عنوان یک مرد ۷۷ ساله بیافتد را این گونه بیان کرده است:

«از آنجایی که دخترم به مدرسه می رود و با دیگران در تماس است، اگر به یک بیماری واگیر دار مبتلا شود، من هم حتماً مبتلا می شوم و در

این صورت، بیماریم حاد می شود و با توجه به کهولت سنی ام، بدون شک می میرم.»

مرحله دوم : بهترین اتفاق

خودتان را مجبور کنید که در خصوص موضوعی که در ذهنتان است، این بار به گونه‌ای فکر کنید که قرار است تبدیل به بهترین اتفاق ممکن شود. برای مثال، «سلیگمن» بیان می‌کند که در این بخش از تمرین، افکارش را این گونه تغییر داده است: «نه من و نه هیچ یک از اعضای خانواده ام به یک بیماری واگیردار دچار نمی‌شویم. موج شیوع این گونه بیماری‌ها خیلی زود می‌گذرد و مشکلی برای ما پیش نمی‌آید.»

مرحله سوم : محتمل ترین اتفاق

در این مرحله، به اتفاقی فکر کنید که بیشتر از همه احتمال دارد، روی دهد. از نظر «سلیگمن»، برای او واقع بینانه ترین اتفاق این است: «ممکن است من به یک بیماری مبتلا شوم؛ اما قرار نیست حتماً به بدترین علائم دچار شوم. درست است که از نظر سنی، در گروه پر خطری قرار دارم؛ اما همیشه ورزش می‌کنم و مشکل جسمی خاصی ندارم. بنابراین، احتمالاً علائم بیماری در من، خفیف است؛ یک الی دو هفته در بستر بیماری می‌مانم و دوران نقاهت را می‌گذرانم و پس از سپری کردن این دوره، دوباره سرپا می‌شوم. دلیلی ندارد که بیش از اندازه، با افکار منفی، خودم را دچار استرس و اضطراب کنم.»

مرحله ۴ : واقع بینانه ترین اتفاق

در آخرین مرحله، می‌بایست به واقع بینانه ترین اتفاقی که ممکن است روی دهد فکر کنید. در این بخش از تمرین، قصدمان این نیست که به اتفاقی که قرار نیست رخ دهد یا احتمال رخ دادنش کم است، فکر کنید؛ بلکه در حقیقت، در این مرحله، می‌بایست خود را برای مواجهه با موقعیتی که ممکن است پیش بیاید و چالش برانگیز است، آماده و برایش کاملاً برنامه ریزی کنید. این کار سبب می‌شود تا کنترل اوضاع را در دست بگیرید و اضطراب و استرس کمتری را تجربه کنید. برنامه‌ی شما، تا حد بسیار زیادی بستگی به شرایط تان دارد. به عنوان مثال، اگر بیمار شوید، آیا کسی را دارید که از فرزندتان مراقبت کند؟ برای مقابله با بیماری تان به مقدار کافی غذا و دارو دارید؟ برای کارتان چه فکری کرده‌اید و اگر بیکار شوید، منبع درآمد جایگزینی دارید؟ اگر سالمند هستید و بیماری زمینه‌ای دارید، در صورت ابتلا به یک بیماری سخت، کسی هست که از شما مراقبت کند؟ اگر در هنگام کنفرانس دادن، مطلبی از ذهنتان بپرد، می‌توانید چه کارهایی انجام دهید که طبیعی‌تر جلوه کند و آیا مطلب جایگزینی آماده کرده‌اید؟ با پاسخ دادن به این گونه سوالات و نوشتن جواب آن‌ها به صورت مکتوب، آشفتگی ذهنی تان تا حد چشمگیری کاهش می‌یابد و اضطراب تان نیز تا حد بسیار خوبی مدیریت می‌شود.

هر فکر استرس‌آور و تنش‌زایی که داشتید، می‌بایست مراحل‌ی که «سلیگمن» ذکر کرده را برایش به ترتیب، انجام دهید و سعی کنید که این کار را بارها تکرار کنید. در پایان، در خصوص اثربخشی این تمرین، می‌توان چنین گفت که «سلیگمن»، این تمرین را در موقعیت‌های مختلف و بر روی گروه‌های متفاوتی از افراد اجرا کرده و از آن نتیجه گرفته است. بنابراین، به شما نیز پیشنهاد می‌کنیم که این مراحل را عیناً انجام داده و از نتایج مفید آن و تاثیراتی که بر روی آرامش ذهنی و مدیریت اضطراب‌ها دارد، بهره‌مند شوید.

* راه‌های ارتباط با معاونت دانشجویی فرهنگی دانشگاه علم و فرهنگ:

 Usc_elmofarhang

 Usc_sca

 Student.usc.ac.ir