

نقش تفکر در شکل‌گیری اضطراب

وقتی مضطرب می‌شویم، کنترل خود را از دست می‌دهیم و شاید رفتارهایی داشته باشیم که برای خودمان و دیگران عجیب و غیرمفید بنماید. برای آنکه اضطراب خود را مدیریت کنیم، ابتدا لازم است نقش تفکر را در شکل‌گیری اضطراب بشناسیم. روان‌شناسان به این نتیجه رسیدند آبخشور احساسات انسان، فکر اوست و تعارضات انسان‌ها نیز بیشتر ناشی از تحریف شدن افکارشان است. برای مثال کسی که در مهمانی دچار اضطراب می‌شود، اگر به دقت افکارش را بررسی کند ممکن است بی‌ببرد که نگران قضاوت منفی دیگران در باره خود است. او به حقانیت این افکار اعتقاد دارد بدون اینکه شواهدی در اثبات آنها داشته باشد. در واقع حتی ممکن است در مهمانی سرنخ‌های مثبتی نیز وجود داشته باشد. (مثل لبخند دیگران، برخورد محترمانه)، اما به سبب حاکمیت افکار منفی، او همین تجارب مثبت را از دیدگاه منفی ارزیابی می‌کند. او این سرنخ‌های مثبت را به "دست انداختن" تفسیر می‌کند. در نتیجه همین افکار، در مهمانی خودش را کنار می‌کشد و با هیچ‌کس حرف نمی‌زند. اگر در این مثال دقت کنید متوجه خواهید شد که موقعیت، فرد را مضطرب نمی‌کند، بلکه آتش از گور افکار تحریف شده او برمی‌خیزد.

برای اینکه به نقش اثرگذار افکار بر شیوه احساس خود پی ببرید، این تمرین را انجام دهید: چشمان خود را ببندید و تصور کنید یک لیمو ترش را در بشقاب به دو قسمت تقسیم کرده‌اید. حال ببینید که آب لیموی ترش از محل بریده شده به بشقاب سرازیر شده است. بوی عطر لیمو را به خوبی حس کنید. حال تصور کنید یکی از برش‌های لیمو را برمی‌دارید، آن را فشار می‌دهید و قطره‌ای از آن به دهانتان سرازیر می‌شود. مزه لیمو را روی زبان خود احساس می‌کنید. حال ببینید که بزاق دهان شما چگونه عمل می‌کند. بدن شما به یک صحنه تجسمی (شناخت) واکنش نشان می‌دهد. در واقع بدن شما به گونه‌ای واکنش نشان می‌دهد که انگار همین صحنه در عالم واقع رخ داده است. همانطور که در تمرین بالا دیدید، افکار تاثیر شگرفی بر احساساتان می‌گذارند. درست همانطور که فکر شما باعث شد بدون اینکه لیمویی در دهان بگذارید بزاق دهانتان ترشح کند، افکار نیز می‌توانند بدون وجود خطر واقعی، شما را به شدت نگران کنند. به عبارت دیگر، وقتی افکار شما دنیای بیرونی را فاجعه‌بار می‌سازند (مثلاً می‌ترسید که به حمله قلبی دچار شوید یا می‌ترسید که عزیزی را از دست بدهید) دچار اضطراب و نگرانی می‌شوید. این افکار باعث تنش عضلانی، افزایش ضربان قلب و عرق کردن کف دست می‌شوند. به خاطر داشته باشید که احساس شما تابعی از فکرتان است. به همین سبب اگر دچار نگرانی شده‌اید، پس به احتمال زیاد افکار نگران‌ساز را تجربه کرده‌اید. این افکار در اضطراب شما سهم عمده ای دارند. بدون این افکار، تصاویر ذهنی و خیال‌پردازی‌های ترسناک، محال است کسی دچار بیمناکی، اضطرابی و نگرانی مداوم شود.

افکار اضطرابی و چگونگی احساس شما دقیقاً شبیه به فیلم سینمایی ترسناک است. به فیلم ترسناکی که قبلاً دیده‌اید فکر کنید. آیا در حین دیدن فیلم، وقتی در به هم خورد، از جایتان پریدید؟ وقتی شخصیت شرور فیلم ناگهان از پشت دربیرون آمد، جیغ کشیدید؟ آیا با حالت تنش و انقباض نشسته بودید؟ البته هیچ‌کدام از این صحنه‌ها در واقع برای شما رخ نداد، اما بدنتان طوری واکنش نشان داده است که انگار واقعیت داشتند. بدن شما نمی‌توانسته است بین واقعیت و خیال تمایز قائل شود. ذهن افراد نگران دقیقاً مثل فیلم ترسناکی است که در حال نمایش است: "شما طوری واکنش می‌دهید که انگار ترس‌ها واقعی‌اند." این نتیجه اضطراب است. برای اینکه بتوانید نگرانی را کنترل کنید، باید بدانید که ذهن شما صحنه نمایش همان فیلم ترسناک است (افکار فاجعه‌ساز). برخی از روان‌شناسان این استنباط‌های نادرست را تحریف‌های شناختی یا ذهنی نام گذاری کرده‌اند. در ادامه با برخی تحریف‌های شناختی رایج که در نگرانی ما دخیل‌اند، آشنا می‌شویم:

• مبالغه آمیز دیدن تهدید

نگرانی اغلب ماحصل تخمین افراطی یا مبالغه آمیز احتمالی وقوع پیامدهای منفی است. در این تحریف شناختی، حادثه‌ای که احتمال وقوعش بعید است، بلافصل ادراک می‌شود. به عبارت دیگر، فرد نگران، **وقوع حوادث** را با **احتمال وقوع حوادث** اشتباه گرفته است. برای فرد نگران، امکان هر حادثه‌ای وجود دارد. فرد نگران، امکان وقوع حادثی مثل بیماری علاج‌ناپذیر یا طرد شدن از سوی افراد نزدیک را **بیش بر آورد** می‌کند.

در این قسمت به ذکر مثال‌هایی از بیش‌برآورد تهدید می‌پردازیم. به این نکته دقت کنید که هر کدام از این حوادث فاجعه‌بار، محتمل اند. بنابراین باید از خود سؤال کنید اگر احتمال وقوع این حوادث وجود دارد، درصد احتمال وقوع آنها چقدر است؟

ترس از خوردن گوشت گاو به دلیل اینکه مبادا به جنون گاوی دچار شویم. ترس از دیر رسیدن به سرکار به دلیل اینکه مبادا اخراج شویم. ترس از سوار آسانسور شدن به دلیل اینکه مبادا در آسانسور گیر کنیم و از گرسنگی بمیریم.

• ذهن خوانی

اشخاصی که نگران قضاوت منفی دیگران درباره‌ی خودند، دست به این تحریف شناختی می‌زنند. ذهن خوانی را می‌توان این گونه تعریف کرد: "حدس زدن افکار دیگران بدون در دست داشتن شواهد کافی". نکته جالب توجه اینکه شخص حدس‌های خود را قریب به یقین می‌داند. در این حالت، شخص فرض می‌کند که دیگران درباره‌ی او حتماً نظری منفی دارند و معمولاً شواهدی برای اثبات مدعای خود ندارد. به چند نمونه از ذهن خوانی‌ها اشاره می‌کنیم:

اگر نتوانم خوب سخنرانی کنم همکلاسی‌هایم فکر می‌کنند من بی‌سوادم. استادم فکر می‌کند نالایقم. همه فکر می‌کنند من زشت و بی‌قواره‌ام. اگر دیگران به افکار من پی ببرند مرا شیطان صفت و پست می‌دانند.

• تفکر همه یا هیچ

تفکر همه یا هیچ یا تفکر سیاه و سفید به معنای تفکر افراطی و تفریطی و فقدان متعادل‌اندیشی است. برای مثال ممکن است سخنرانی خود را عالی یا افتضاح در نظر بگیرید. تفکر سیاه و سفید باعث شده است که در قضاوت‌هایتان تعادل را از دست بدهید. به چند نمونه از تفکر همه یا هیچ اشاره می‌شود:

اگر به یکی از وظایف خود عمل نکنید، خودتان را کلاً آدم به درد نخور و بی‌مسئولیتی می‌دانید. اگر در یک امتحان نمره خوبی نگیرید، خود را فرد کودنی می‌دانید. اگر به یکی از هدف‌های خود نرسید، خودتان را شکست خورده تلقی می‌کنید.

• تفکر فاجعه آمیز

تفکر فاجعه آمیز به معنای مبالغه در یک تجربه ناخوشایند است. این نوع تفکر "افتضاح سازی" لقب گرفته است. اگر از زاویه این تفکر به جهان بنگرید، همه چیز وحشتناک، افتضاح و تحمل ناپذیر جلوه می کند. به خودتان می گوید که اگر این اتفاق بیفتد من به هیچ عنوان طاقت تحمل آن را ندارم.

مثلاً: اگر کسی در حین سخنرانی ام متوجه شود که عرق کرده ام، افتضاح می شود. اگر شغلم را از دست بدهم، آبروریزی می شود. اگر بیمار بشوم، اصلاً نمی توانم از شر آن خلاص شوم. اگر در آسانسور گیر کنم، حتماً خفه می شوم.

• بایداندیشی (بایدگویی)

بایداندیشی یا بایدگویی باعث می شود افراد دستخوش ترس و فشار شوند. بایدگویی و بایداندیشی به اضطرابی غیرضروری می انجامد و شخص گمان می کند اگر مطابق این اضطراب رفتار نکند، فاجعه ای در انتظار او خواهد بود. اگر نوک پیکان این بایداندیشی و بایدگویی به سمت خودتان باشد اغلب باعث احساس گناه می شود. اگر هم نوک پیکان در این بایدگویی و بایداندیشی به سمت دیگران باشد، معمولاً شما را مستعد احساس خشم می کند. در اینجا لازم است میان بایدهای اخلاقی و بایدهای شخصی و غیرمفید تفاوت قائل شویم. در این گونه تفکر، اغلب پیامی این چنین نهفته است: اگر از این قوانین تبعیت نکنید شکست می خورید به چند نمونه از این نوع تحریف شناختی توجه کنید:

باید هفته ای پنج بار تمرین کنم. باید خانه ام کاملاً مرتب و منظم باشد. نباید عصبانی بشوم (باید آرامش خودم را حفظ کنم). باید نفر اول باشم.

• چی می شود اگر؟

این نوع تفکر (چی می شود اگر؟) شمشیر دولبه است. از یک سو این تفکر ممکن است منجر به خلاقیت، نوآوری و کشف شود. مثل اینکه "چی می شود اگر پای انسان به کره ماه برسد؟" این پرسش به کشف های بزرگی انجامید. از سوی دیگر، این نوع تفکر ممکن است مایه پریشانی شود. برای مثال "چی می شود اگر واقعاً در این سفر اتفاق بدی برای من بیفتد؟" اگر این نوع تفکر به خلاقیت منجر شود، بدین معناست که شما در حال کاوش درباره وقایع محتمل و شگفت انگیز هستید، اما اگر باعث پشیمانی شود بدین معناست که شما در سیل بی پایانی از پرسش های بی پاسخ و نگران ساز گیر افتاده اید.

به چند نمونه از این نوع تحریف شناختی دقت کنید:

چی می شود اگر والدینم در یک حادثه رانندگی بمیرند؟ چی می شود اگر اجاق گاز را خاموش نکرده باشم؟
چی می شود اگر دچار حمله قلبی بشوم؟ چی می شود اگر در امتحان قبول نشوم؟

• تعمیم افراطی

تعمیم افراطی بدین معناست که شما براساس استنباط از یک واقعه محدود به استنباط هایی کلی و فراگیر می رسید. در این نوع تفکر از کلمات خاصی استفاده می شود. مثل: "همیشه"، "هرگز"، "اصلاً" و "همه". به چند نمونه از این تحریف شناختی دقت کنید: چون در یک مصاحبه استخدامی رد شده اید، فرض را بر این می گذارید که هیچ گاه استخدام نخواهید شد. چون یک نفر به شما جواب رد داده است، فرض را بر این می گذارید که اصلاً نمی توانید خوشبخت شوید. چون در یک آزمون نمره خوبی نگرفته اید، فکر می کنید مجدداً در این آزمون به مشکل می خورید.

• کم ارزش سازی مهارت های مقابله ای

اشخاص مضطرب از دوسو باعث دامن زدن به اضطراب‌های خود می‌شوند: ۱) ادراک خطر، زمانی که خطری وجود ندارد و ۲) بها ندادن به جنبه‌های مثبت مثل توانایی مقابله با مشکلات. دفعه بعد که دچار اضطراب شدید، دقت کنید که چگونه از یک سو تهدیدها را مبالغه‌آمیز برآورد می‌کنید در شرایطی که اصولاً خطری وجود ندارد و از سوی دیگر، توانایی خود را برای مقابله با تهدید کم‌ارزش تلقی می‌کنید، یعنی به توانمندی‌های خود و نیز اثربخشی آنها باور ندارید.

چنین تفکری به اضطراب مداوم و مزمن شما دامن می‌زند. به چند نمونه از این نوع تحریف شناختی دقت کنید:

نمی‌توانم از پس این مشکل برآیم. نمی‌توانم این حالت را تحمل کنم. کاری از دستم برنمی‌آید. هیچ‌کس نمی‌تواند به من کمک کند. من درمانده‌ام.

مورد فوق نمونه‌های بسیار متداولی از تحریف‌های شناختی مرتبط با اضطراب هستند، البته تحریف‌های دیگری نیز وجود دارد که در گنجایش این مقاله نبود. پس از مطالعه این تحریف‌ها، آنها را با افکار خودتان مقایسه کنید، آیا این تحریف‌ها برایتان آشناست؟ آیا می‌توانید در حین نگرانی ردپایی از آنها در تفکرتان پیدا کنید؟ به نظر شما هنگام اضطراب از کدام تحریف یا تحریف‌ها بیشتر استفاده می‌کنید؟

تمرین:

طی هفته آینده موقعیت‌هایی که دچار اضطراب شدید وارد جدول زیر نمائید، افکار مرتبط با اضطرابتان را یادداشت و تحریف‌های شناختی خود را شناسایی کنید، حل ببینید می‌توانید فکر متعادل‌تری جایگزین نمائید؟ آیا اضطرابتان پس از فکر جدید کاهش یافت؟

تاریخ	موقعیت	فکر	احساس	تحریف شناختی من	فکر متعادل‌تر	احساس جدید