

دوران اضطراب با ذهن آگاه

■ دکتر آذر متین

دکترای روان‌شناسی عمومی و عضو هیئت علمی دانشگاه غیرانتفاعی شمس

■ کلیدواژه‌ها: اضطراب، نوجوان، الگو، مشکلات، کنترل، ذهن آگاهی

همگی ما در مقاطعی از زندگی مان اضطراب را تجربه می‌کنیم. در واقع، ما به یک سیستم زنگ خطر حمایت‌کننده مجهز هستیم که ما را از خطرات مطلع می‌سازد و امنیتمان را تأمین می‌کند. از زاویه‌ای دیگر، داشتن اضطراب مانند داشتن یک سیستم زنگ خطر بیش از اندازه حساس است که در زمان‌های نادرست به کار می‌افتد و ما را از انجام هر کاری باز می‌دارد. به کار افتادن این زنگ خطر در مواقع نادرست می‌تواند شرم‌آور باشد و گاهی ما را در خطر بیشتری بیندازد. تمرکز بیش از اندازه روی چیزی که زنگ خطر به نادرست برای آن به کار افتاده است باعث از دست‌دادن علامت‌های خطر واقعی می‌شود.

بسیار مشکل است که جوان باشید و درگیر اضطراب نشوید. طرف مثبت قضیه این است که به مجرد آنکه شما با اضطرابتان کار کنید، قادر خواهید بود که به خودتان و دیگران برای بقیه زندگی کمک کنید.

خبرهای خوب دیگری نیز وجود دارند. از یک طرف شما تنها نیستید. از هر شش نوجوان یک نفر دچار اضطراب است. به این معنی که شانس خوبی هست که یک نفر در گروه دوستانتان، تعدادی دیگر در هر کلاسی که شما به آن پا می‌گذارید، گروه

ورزشی که در آن بازی می‌کنید و حتی شاید صدها نفر دیگر در کل مدرسه، همگی دچار اضطراب باشند. به علاوه یک نفر از هر چهار نفر در طول زندگی خود دچار مشکل اضطراب خواهد شد. شما باید خودتان را خوش‌شانس بدانید که امتیاز «یادگیری از عهده اضطراب برآمدن» را وقتی که جوان هستید، به دست آورده‌اید. اما بهتر از تمامی این خبرها آن است که اضطراب می‌تواند بهتر شود. امکان آموختن اینکه چگونه اضطرابتان را کاهش دهید تا در نتیجه کمتر رخ دهد و اگر چنانچه رخ داد قادر به کنترل آن باشید، وجود دارد. بنابراین دیگر اضطراب آن قدرت بسیار را روی شما و آنچه که خواستار انجام آن در زندگی‌تان هستید، ندارد.

رویدادهای به خصوصی در زندگی‌مان می‌توانند ما را کمی بیشتر مضطرب کنند. اگر ما تجربه بدی از صحبت کردن در جمع را در گذشته داشته‌ایم، قابل درک است که فقط با فکر کردن به آن در آینده شروع به احساس اضطراب کنیم. گاهی فقط نگاه کردن به شخص دیگر که در حال تقلاد در چنین موقعیت‌هایی است می‌تواند به ما یاد دهد که محتاط و یا مضطرب باشیم.

عوامل متعددی موجب بروز اضطراب می‌شوند. از یک طرف ما در دنیایی پرخطر زندگی می‌کنیم. ما اخبار زیادی از رسانه‌ها، مدرسه، والدینمان و دوستانمان مبنی بر اینکه در مورد چه

چیزی باید نگران باشیم دریافت می‌کنیم، پس عجیب نیست که ما با سیستم‌های زنگ خطرمان که روی بالاترین درجه تنظیم شده‌اند، در حال حرکت در اطراف هستیم. همگی ما یک سیستم زنگ خطر قابل اعتماد برای خطرات در این دنیا احتیاج داریم، اما این سیستم باید بین نگرانی‌های واقع‌گرایانه و غیرواقع‌گرایانه تمایز قائل شود.

ما غالباً اضطراب را اول در بدنمان و بعد در ذهنمان تجربه می‌کنیم. از آنجا که علامت‌های فیزیکی می‌توانند علامت‌های هشداردهنده‌ای برای شروع اضطراب باشند، آگاه شدن از وضعیت بدن و اینکه سعی دارد به شما چه پیغامی بدهد، از اولین قدم‌های مفید است.

موقعیت‌های رایجی وجود دارند که حتی در آرام‌ترین افراد اضطراب تولید می‌کنند. اگر تا به حال با این موقعیت‌ها روبه‌رو نشده‌اید، بی‌شک در مرحله‌ای از زندگی با آن‌ها مواجه خواهید شد. در اغلب موارد کنترل کردن اضطراب به هنگامی که به صورت غیرمنتظره رخ می‌دهد، سخت‌تر است. لذا از پیش دانستن اینکه چه موقعیت‌هایی باعث اضطراب شما می‌شوند، در عمل نصف کار کنترل کردن اضطراب را به عهده می‌گیرد. شما به هر میزان خودتان را بیشتر بشناسید، در کاربرد اینکه چه مهارتی در موقعیت‌های خاص مؤثرتر است، موفق‌تر خواهید بود.

بررسی کردن الگوی اضطراب‌تان طی یک روز یا یک هفته عادی نیز به شما کمک می‌کند به صورت فعالانه به اضطراب‌تان پاسخ دهید. شما به نگهداری یک دفترچه یادداشت روزانه که تمامی ثانیه‌ها و وقایع را در آن ثبت کنید، احتیاج نخواهید داشت، اما نگاه کردن به الگوهای اضطراب‌تان می‌تواند به شما در پیش‌بینی چالش‌های بعدی کمک کند.

اضطراب باعث بی‌قراری ذهن‌ها و بدن‌ها می‌شود. طبیعی‌ترین عملی که ما به هنگام بی‌قراری انجام می‌دهیم سعی در کاهش آن و یا با سرعت هر چه تمام‌تر، پایان دادن به آن است. ما همچنین ممکن است از موقعیت‌هایی که ناراحتان می‌کنند، به سرعت اجتناب کنیم. این‌گونه تدابیر ممکن است در کوتاه‌مدت اثربخش باشند، اما در درازمدت نتیجه عکس خواهند داد. اگر شما از هر آنچه که باعث ناراحتی‌تان می‌شود اجتناب کنید، هیچ‌گاه نمی‌توانید زندگی‌تان را در کامل‌ترین شکلش تجربه کنید.

به جای اجتناب کردن می‌توانید «ذهن آگاه» باشد. ذهن آگاهی یعنی پرداختن به عملی همراه با آگاهی کامل از آنچه که انجام می‌دهید. برای مثال، وقتی که من در حال مطالعه هستم، می‌دانم و آگاه هستم که دارم مطالعه می‌کنم. وقتی که در حال پرتاب توپ به داخل حلقه سبد هستم، می‌دانم و آگاهم که دارم توپ را به داخل حلقه سبد می‌اندازم. ذهن آگاهی یعنی توجه کردن به اتفاق افتادن آنچه در لحظه حال است؛ یعنی توجه به اینکه ذهن شما در چه زمانی و در چه مکانی سرگردان می‌شود و برگرداندن دوباره آن به وضعیت کنونی.

ممکن است ذهن آگاهی به نظر تان سخت برسد، زیرا ذهن ما دائماً تمایل به پرسه‌زدن روی موضوع‌های مختلف را دارد. اما ذهن آگاهی مانند دیگر مهارت‌ها، چیزی است که می‌توان آن را با تمرین پرورش داد.

اضطراب زمانی ما را غافل‌گیر می‌کند که ما به هر چیزی به جز توجه کردن به زمان حال بپردازیم. فرض کنیم که شما یک امتحان مهم پیش رو دارید. اگر مضطرب باشید، احتمالاً با این افکار شروع خواهید کرد که در امتحان رد خواهید شد، وارد دانشگاه نخواهید شد، بدون شغل، بی‌خانمان، تک و تنها و بدون عشق این دنیا را ترک خواهید گفت. یعنی به جای برنامه‌ریزی برای امتحان فردایتان به تجسم کردن جزئیات مصیبت‌هایی می‌پردازید که در آینده برایتان اتفاق خواهند افتاد. از طریق ماندن در لحظه حال که در واقع همان اساس ذهن آگاهی است، ما به جای پرداختن به این قصه‌ها به آنچه در لحظه کنونی با آن مواجه هستیم، می‌پردازیم.

اضطراب باعث بی‌قراری ذهن‌ها و بدن‌ها می‌شود. طبیعی‌ترین عملی که ما به هنگام بی‌قراری انجام می‌دهیم سعی در کاهش آن و یا با سرعت هر چه تمام‌تر، پایان دادن به آن است

اگر شما تمرینات ذهن آگاهی را انجام دهید، متوجه این مطلب خواهید شد که افکار تان پرسه‌زدن را آغاز کرده است. البته در این حال شما در حال اشتباه کردن نیستید. در واقع ذهن شما همان کاری را باید بکند که در حال انجام آن است؛ خلق افکار و فکر کردن به آن‌ها. وظیفه ذهن تولید افکار است، مانند قلب که خون را در رگ‌ها پمپ می‌کند و مانند دهان که بزاق را ترشح می‌کند. ما نمی‌توانیم و احتمالاً نباید سعی کنیم که افکارمان را به یکباره متوقف کنیم. فن ذهن آگاهی این است که از فکر کردنمان آگاه باشیم.

سؤالی که اکثر افراد مضطرب می‌پرسند این است که: «چرا من باید به افکارم توجه کنم؟ افکار من دقیقاً همان مشکلاتی هستند که من می‌خواهم از دست آن‌ها رهایی پیدا کنم.» این نکته قابل توجهی است، اما هنگامی که شما به افکار طاقت‌فرسایتان توجه می‌کنید، آن‌ها کمتر آزاردهنده خواهند بود. در تمرینات ذهن آگاهی ما تمامی فکرها، احساس‌ها و تمایل‌های شدیدمان را همان‌گونه که هستند، می‌بینیم؛ بدون سعی در منحرف کردن خودمان. سپس ما می‌توانیم انتخاب کنیم که به کدام یک از آن‌ها توجه کنیم و به کدام یک از جایگاه فرد در آرامش پاسخ دهیم.