



## بسمه تعالی

### جلسه ششم استاد حسینی سه‌شنبه ۱۴۰۲/۹/۲۱

\* اضطراب را می‌توان نوعی بیماری دانست و این بیماری امروزه بسیاری از مردم ایران و جهان دچار آن هستند. و این بیماری نیاز به درمان یا کاهش دارد و اگر تحت کنترل نباشد، می‌تواند مشکلات زیادی برای انسان بوجود بیاورد.

\* اضطراب همچنین می‌تواند از فردی به فرد دیگر منتقل شود. مثلاً اگر مادر خانواده انسان مضطربی باشد و مدام اضطراب داشته باشد، این بیماری می‌تواند روی فرزند و دیگر اعضا نیز تأثیر بگذارد و به آنها هم منتقل شود.

\* سه نوع اضطراب شایع و مهم وجود دارد: ( اضطراب بیماری، اضطراب مرگ و اضطراب شک). این سه نوع اضطراب برای همه مخصوصاً افراد باهوش، شیوع بیشتری دارد و در کل باعث رنج بسیاری از افراد می‌شود.

\* اضطراب شک و عدم قطعیت یعنی چیزی که از چرایی و یا چگونگی رخ داد آن اطلاعی نداریم و اضطراب داریم که قرار است چه اتفاقی و چگونه رخ دهد. برای مثال وقوع زلزله از جمله این اتفاقات است که انسان از زمان و مکان وقوع آن اطلاعی ندارد. هر فرد قطعاً در زندگی خود کم یا زیاد با این نوع یا انواع دیگر اضطراب برخورد خواهد کرد ولی نباید اختیار زندگی خود را از دست بدهد. گاهی ممکن است که ما از این اضطراب‌ها فرار کنیم و یا به ظاهر آنها را از خود دور کنیم ولی اگر راه مقابله با آن را بلد نباشیم آنها حتی بعد از دور شدن ظاهری در بخش ناخودآگاه مغز و ذهن ما جا گرفته و مسیر زندگی ما را بدون اختیار خودمان، به سمتی خودشان هدایت می‌کنند. اولین قدم برای مقابله با این موضوع، روبرو شدن با اضطراب‌های پیش رو و مواجهه با آنها است. ورود به ناشناخته‌ها به دلیل وجود ابهام معمولاً با اضطراب همراه است ولی در بعضی مواقع بعد شناخت تبدیل به شیرینی می‌شود مثلاً موضوع ازدواج در ابتدا به دلیل نبود شناخت کافی در ابتدا اضطراب به همراه می‌آورد ولی بعدها شیرینی جریان پیدا می‌کند پس ما باید با ابهامات و مسائل زندگی روبرو شویم و هراسی از موانع نداشته باشیم. به قول معروف در جهان هیچ چیز ثابت نیست و با ثبات‌ترین چیز جهان، بی‌ثباتی است پس ما به دلیل اینکه ممکن است وقتی از خانه خارج می‌شویم اتفاقی برایمان رخ دهد نمی‌توانیم زندگی را دچار خلل کنیم و از کارهای خود دست بکشیم. ما باید از لحظه و حال زندگی خود نهایت لذت و استفاده را ببریم و بیش از حد به فکر مشکلات احتمالی آینده نباشیم زیرا زندگی از موانع عاری نیست و ما برای موفقیت باید اضطراب و محدودیت‌هایی را متحمل شویم ولی وجود مشکل به این دلیل نیست که لزوماً اتفاقی که برای آن نگران هستیم قرار است رخ دهد؛ برای مثال در دوره کرونا زمانی که مرگ و میرها آمار و تعداد قابل توجهی پیدا کرد بعضی از افراد دائماً به فکر این بودند که آنها هم قرار است در این بیماری بمیرند در صورتی که آمار مرگ بالا به معنی مردن همه افراد نیست گرچه گاه خود همین اضطراب باعث مرگ بسیار از مردم در دوره شیوع این بیماری بود. دائماً به فکر رسیدن به اهداف آرمانی و ساختن آینده خوب نیز یکی از منابع اضطراب است هرچند که رسیدن به جایگاه خوب کار مفیدی است ولی وقتی از حد بگذرد بهداشت روانی انسان را



برهم می‌زند و باعث می‌شود انسان دائماً در حال دویدن برای ساختن باشد و توجهش نسبت به زندگی حال حاضر خودش کم شود.

\* اضطراب تنهایی از دیگر مشکلات انسان‌های باهوش است. یکی از این تنهایی‌ها، تنهایی وجودی است و این مورد از لحظه به دنیا آمدن انسان تا لحظه مرگ ادامه دارد و انسان وقتی که از آغوش مادر خود فاصله می‌گیرد دچار تنهایی می‌شود. تنهایی عامل بسیاری از خودکشی‌ها، مصرف دخانیات، مرگ زودرس و ... است زیرا انسان همواره به ارتباط و دیگران نیاز دارد و تنهایی برای آن غیرقابل تحمل است. حال این تنهایی از کجا سرچشمه می‌گیرد. فرد تنها خود و دیگران و جامعه را بد می‌داند و فکر می‌کند که اصلاً برای چی باید با دیگران ارتباط بگیرم و در نتیجه دوستی به هر رابطه دیگری را بی‌فایده می‌داند و مدام خودش را سرزنش می‌کند. امروزه رواج فضای مجازی نیز به گسترش تنهایی کمک زیادی کرده و یک خانواده حتی اگر کنار همدیگر باشند هم ممکن است که به دلیل وجود فضای مجازی، ارتباطی با هم نداشته باشند. در دوران کرونا نیز بحث شیوع فضای مجازی در کنار شیوع کرونا آسیب‌های زیادی به بعضی پایه‌های خانواده و مدارس وارد کرد و در نوع خود باعث ضربه خوردن ارتباط صمیمی خانواده و دوستان شد. تفاوت عقاید نیز یکی دیگر از دلایل تنهایی افراد مخصوصاً جوانان است. برای غلبه بر تنهایی باید تمرین کنیم که با خودمان کنار بیایم البته که تنهایی به طور کلی چیز بدی نیست و گاهی برای افراد مشهور و موفق و امامان و پیامبر نیز یک مدت تنهایی باعث باز شدن درهای جدیدی از علم و رحمت به‌رومی آنها می‌شود ولی اگر از حد بگذرد باعث مشکل می‌شود. حال اگر این تنهایی به صورت مشکل ظهور کرد ما باید بدانیم که تنهایی همیشه به معنای دوری و گوشه‌گیری نیست و گاهی تنهایی لازم است.

\* اضطراب مرگ یعنی فرد دائماً در فکر اینکه چگونه و چه زمانی مرگ او فرا می‌رسد و اینکه بعد از مرگ زندگی بقیه عزیزان چگونه پیش می‌رود. وقتی که ما مرگ را می‌پذیریم زندگی برای ارزشمندتر می‌شود و اولویت‌های خودمان را بهتر انتخاب می‌کنیم، با افراد اطراف مانند دوستان و نزدیکان با صمیمیت بیشتری برخورد می‌کنیم و به زندگی خود معنای بهتری می‌بخشیم. ما باید همواره به زندگی اهمیت بدهیم و بررسی کنیم که چه فعالیتی به زندگی ما بیشتر ارزش و معنا می‌دهد و اگر در زندگی خود معنایی پیدا نکنیم سعی می‌کنیم آنرا روی دوش فرزندان بیاندازیم و از آنها طلب کنیم و آنها هم زندگی ما را زندگی خواهند کرد. پس باید گفت اضطراب مرگ هم به اندازه و جوری که باعث اختلال در زندگی روزمره و عادی نشود می‌تواند به معنابخشی به زندگی کمک زیادی بکند.

اضطراب در کل یک نگاه غلط به تمام موضوعات است و بیشتر اوقات خودمان هستیم که به مسائل اهمیت بیش از حد می‌دهیم و موجب اضطراب می‌شویم، اضطراب چیزهای خوب را از بین می‌برد و چیزهای بد را بسیار بدتر می‌کند. ما می‌توانیم اضطراب‌های قابل پیش‌بینی ما باید در کنار توکل به خداوند، پیشگیری کنیم و در مورد اضطراب‌های غیرقابل پیش‌بینی نیز وقتی کاری از دستمان بر نمی‌آید باید صبر و تحمل پیشه کنیم.



\* حالا که فهمیدیم چگونه باید اضطراب خود را کنترل کنیم، باید به اضطراب امتحان فرزندان پردازیم. در ایام امتحانات یکی از مهمترین عوامل اضطراب فرزندان، واکنش و توقع والدین است که آیا والدین در مقابل نمره دریافتی چه واکنش یا تنبیهی را اعمال می کنند و برچسب حواس پرتی به فرزند می زنند. تنبیه، ایجاد احساس گناه و شرمساری در فرزند می کند و باعث می شود که او به خود بیاید تا جبران کند البته این ایجاد احساس هم در نوع خود یکی از بدترین تنبیه ها است. موضع بعدی اضطراب فرزندان، ترس از شکست است و اینکه بعد از شکست افسردگی موقت پیش می آید و باعث درماندگی می شود. تجربیات بد هم از عوامل اضطراب است برای مثال وقتی دانش آموز در یک درس احساس ضعف می کند و قبلاً از آن درس نمرات خوبی کسب نکرده است، فکر می کند که در آینده هم قرار است همین اتفاق رخ دهد و همین عامل ایجاد اضطراب است.

\* کمال گرایی در درجات بالا نیز بیماری محسوب می شود و باعث می شود که شرایط و انتظارات از حد عادی خودش بالاتر برود. انتظار از فرزند باید به اندازه توان خودش باشد تا فرزند زیر فشار روانی و اضطراب آسیب نبیند. البته که درجاتی از اضطراب و استرس لازم است و اگر نباشد، پشتکار فرد آسیب می بیند. دانش آموزان نیز خود باید توانایی کنترل اضطراب و استرس را در خود پرورش دهند و بتوانند خود را آرام کنند تا به اضطراب هاد و شدید نرسد.

جو خانواده در شب امتحان باید برای مطالعه و آرامش فرزند آماده باشد زیرا اضطراب در خانواده وقتی جریان پیدا کند می تواند به همه اعضا منتقل شود و باعث به هم زدن تمرکز آنها شود. ما باید از لحاظ عاطفی و احساسی نیز هوای دانش آموز را داشته باشیم و به او بگوییم که هر نمره ای که بگیرد مورد محبت ما خواهد بود ولی اگر پیشرفت کند خیلی بهتر خواهد بود. خواب کافی و تغذیه مناسب نیز از جمله موارد لازم مقابله با اضطراب است.

پایان مبحث جلسه ششم

استاد حسینی ۱۴۰۲/۹/۲۱