

**ParsBook.Org**

پارس بوک، بزرگترین کتابخانه الکترونیکی فارسی زبان

**ParsBook.Org**



The Best Persian Book Library

## روش‌های کنترل اضطراب

### اضطراب!



مشکل همه‌ی انسان‌هادرکارهای سخت، و حتی مشکل بسیاری از انسان‌هادرشرايط عادی زندگی.اضطراب مشکل رایج بشراموزی وعصرجدیداست.اضطراب به خودی خودبدنیست و حتی وجودآن برای زندگی لازم است.انسان بدون اضطراب،انسان بی خیال و شایدی تفاوت خواهدبود.اضطراب زمانی مشکل محسوب می‌شود که روند زندگی را با دشواری همراه سازدو در فعالیت‌های انسان مانع ایجادکند.اضطراب زیاد موجب کاهش عملکرد می‌شود و در این حالت باید با آن مقابله کرد.

راههای مقابله با اضطراب چیست؟با اضطراب چه کنیم؟  
یادخدا

درس خواندن،کنکور،وهمه فعالیت‌های دیگرفلسفه‌ی زندگی ارتباط دارند.یادخدا اگرهمراه بایک فلسفه زندگی روشن وآگاهانه باشدبه طور حتم درآرامش انسان مؤثرخواهدبود.انسان خدامدار،افق زندگی بسیارگسترده و وسیعی داردوهاداف زندگی را درامورکوچک و گذرا خلاصه نمی‌کند.برای اوهم شکست وهم پیروزی معنای خاصی دارد.وآنان که ایمان آوردهاندodelهایشان به یادخدا آرام می‌گیرد،آگاه باشیدکه یادخدا آرامش بخش دلهاست.سوره‌ی رعد آیه ۲۸.



**ایمان واعتقادقبی به خداوند،آرامش بیشترادرهمه امورزنگی به ارمغان خواهدآورد.**

### شناسایی تیپ شخصیتی

درهراadmی درطول زندگی روش‌های گوناگون برای کنارآمدن بامقیت‌های اضطرابزا تکوین می‌یابد.برای کنارآمدن بالاضطراب دوخط مشی کلی وجود دارد،دریکی ازآنهاخودمساله مورد توجه قرارمی‌گیرد(مشی مساله مدار)،عنی شخص موقیت اضطرابزا را ارزیابی می‌کندوسپس دست به کاری می‌زندتاآن موقعیت راتغیردهد.در خط مشی هیجان مدار،خودهیجان درمدار توجه قرارمی‌گیرد،عنی شخص به جای درگیری مستقیم بامساله می‌کوشدتا ازراههای گوناگون ازاحساس اضطراب خودبکاهد.درغلب موارد خط مشی مساله مدارگرایش سالمتری برای مقابله با اضطراب است.

شمایدام خط مشی یا درواقع کدام تیپ شخصیتی را دارید؟روی سخن بیشترباکسانی است که هیجان مدارهستند،چراکه اینان بیشتردچار اضطراب می‌شوند.شناسایی تیپ شخصیتی حداقل به شماکمک می‌کندالاخودتان را بهتر بشناسیدو ثانیا آمادگی‌های خودرا برای مقابله با اضطراب واقع بینانه ارزیابی کنید.افراد هیجان مدارباید توجه داشته باشندکه آن‌هابیش ازآن که ازخود مساله نگران ومضطرب شوندانگرانی خودشان نگران می‌شوندابه جای این که فکرکنندچگونه بامشکل مواجه شوندکه دنبال این می‌روندکه چگونه بتوانندنگرانی خودرا کنترل کرده یاکاهش دهنند،و خوداین فکر،اضطراب بیشتری تولیدمی‌کند.



**باشناسایی تیپ شخصیتی،آمادگی‌های خودرا برای مقابله با اضطراب ارزیابی کنید.**

### اعتمادبه نفس و خودباری

درباره‌ی نقش باورهاصحبت کردیم.محکم،قوی،مسلط،شجاع و باحوصله و جدتی باشیدتا اضطراب ازشما دورشوداگرهرکاری را که می‌توانستید انجام دهید،انجام دادهایدوبا این همه مضطرب هستیدبگذاریدبدون تعارف بگوییم،ترسویید!اگرهم می‌دانیدکه فعالیت‌هایتان کمی‌هاو کاستی‌هایی داشته ولی می‌پذیردکه باید توقعی منطقی از خودتان داشته باشید،بازجای نگرانی واضطراب نیست.به هر حال یادتان باشدانسان‌های مسلط و منطقی کمتر مضطرب می‌شوند.



**برای کاهش اضطراب،اعتمادبه نفس خودراتقویت کنید.**

### ورژش و تحرک جسمی

یکنواختی ورکودجسمی،ازنظرروانی هم انسان را خسته می‌کندخستگی روانی هم،موجب اغتشاش فکری و درنهایت اضطراب می‌شود.کسالت،تنبلی و بی تحرکی را از خود دور کنید.کسی که لمیده،درازکش و یادرهالتی که به استراحت شبیه است درس می‌خواند،یاخیلی بی خیال است

ویبارای افکاراضطرابی که درآینده به سراغش خواهدآمد فکری نکرده است. به خصوص در ایام امتحانات، ماهها، هفته‌ها و روزهای آخر کنکور سعی کنید باورزش و تحرک جسمانی به نشاط و شادابی خود کمک نمایید. به قول فردوسی:

زستی کثی زاید و کاستی  
به نیرو بود مرد را راستی  
ساعات و زمان‌های معین را برای ورزش و نرم‌ش اختصاص دهید حتی اگر شده برای چند دقیقه.



## ورزش و تحرک جسمانی، شادابی و نشاط و آمادگی‌های روانی را افزایش می‌دهد.

شوخ طبیعی

معمول‌آیدهای آدم‌های شاد و خنده‌رو بهتر با مسائل زندگی کنار می‌آیند. اگرچه این یک مساله شخصی است ولی می‌توان آن را آموخت. بیاموزیم که شوخ طبیعی و بذله‌گویی به جای و به اندازه‌ی خود بدنیست، هم در روحیه خودمان و هم روحیه اطرافیان تاثیر مثبت دارد.



## خاصیت شوخ طبیعی بودن و بذله‌گویی را در کاهش اضطراب نادیده نگیرید.

تصویرسازی ذهنی

گاهی می‌توان با به تصویر کشیدن ذهنی آن چه که ممکن است برایمان پیش بباید، هم موقعیت را بهتر درک کرده‌هم پیش‌بینی‌های لازم را انجام داد. یک مثال برای کنکوری‌ها: تصویر کنکور امروز جلسه‌ی کنکور برگزار می‌شود شما به محل برگزاری کنکور رسیده‌اید، از در ورودی عبور کرده‌اید، وارد سالن یامکان آزمون شده‌اید، سرجای خود نشسته‌اید، پاسخ‌نامه‌ها و دفترچه سؤالات را کنار چندلی شما را روی میز گذاشت‌هاید، الان اعلام می‌کنند که شروع از وقت آزمون می‌گذرد، بک ساعت دو ساعت، و...،

دفترچه دوم را هم تمام می‌کنید و کنار می‌گذارید، جلسه به پایان می‌رسد از جای خود بلند می‌شوید...

می‌توانید نمونه‌هایی از این تصویرسازی ذهنی را چندبار انجام دهید تا آمادگی‌های روانی خود را برابر روز و ساعت آزمون افزایش دهید. اگر این فعالیت را انجام دهید و در واقع جلسه‌ی آزمون واقعی برای شما باید آور و تداعی کننده‌ی تمرین‌های تصویرسازی ذهنی خواهد بود.



## تصویرسازی ذهنی، موقعیت واقعی جلسه‌ی آزمون و کنکور را تجربه کنید.

تغییر وضعیت آگاهانه

اصول شما به یکی از دو طریق می‌توانید زندگی کنید. یکی این که بگذارید مغز شما به ترتیب سابق کار کند. بگذارید هر تصویر، صدا، یا احساس را که خواست به صحنه‌ی ذهن‌تان بیاورد، و شما نیز به طور خود کار نسبت به آن عکس العمل نشان دهید. راه دیگر این است که به اختیار و آگاهانه فعالیت‌های مغزی خود را اداره کنید. می‌توانید حالات دلخواه در خود ایجاد کنید. می‌توانید خیالات و خاطرات تاخ را ضعیف و بی اثر کنید، می‌توانید آنها را اطواری در نظر مجسم سازید که نتوانند بر شما مسلط شوند. طوری آنها را اچیزو کوچک در نظر آورید که شما بر آنها مسلط باشید.

شاید این کار سخت به نظر بر سادما آنقدر ها هم سخت نیست. احتمالاً شما هم این تجربه را داشته‌اید که در خانواده و جمیع دوستان به دلیلی به شدت عصبانی شده‌اید ولی در یک لحظه کسی چیزی گفته و یا کاری کرده که نتوانسته‌اید جلوی خنده‌ی خود را بگیرید. در این وضعیت چه حالتی به شما دست داده است؟

آیا باز هم عصیانی مانده‌اید؟ نمونه‌های این تجربه فراوان است. در روزی که حوصله ندارید شنیدن اتفاقی یک قطعه موسیقی زیبا، دیدن یک گل، یک تصویر، و حتی یک رنگ، به یک باره همه چیز را تغییر داده و روحیه‌ی شما کاملاً دگرگون شده است. حال حرف ما این است که چنین تغییر وضعیتی را می‌توان آگاهانه و به اختیار انجام داد. باور ندارید، تمرین کنید به هنگام خستگی، بی حوصلگی و یا عصبانیت، به کسی یا چیزی که دوستش دارید فکر کنید، یک گل زیبارا در ذهن خود مجسم سازید، به خاطره‌ای خوش در زندگی تان بیندیشید چه اتفاقی می‌افتد؟ این کار را می‌توان سر جلسه‌ی امتحان یا کنکور هم انجام داد، البته برای چند لحظه یاد قیقه تامسیر اضطراب عوض شود.



## با اداره آگاهانه و اختیاری فعالیت‌های مغزی، می‌توان بر اضطراب مسلط شد.

بازگشت به حالت قبل از اضطراب

هر جا که اضطراب شمارا فراگرفت فوری سعی کنید به حالت قبل از اضطراب بازگردید. اگر مثلاً سر جلسه‌ی امتحان سؤال یا سؤال قبلی را خوب پاسخ داده‌اید. حالابه سؤالی رسیده‌اید که شمارا نگران می‌کنید همان سؤال قبلی برگردید، به خودتان قوت قلب بدید و از روی سؤالی که سخت بوده فعل اعبور کنید تا بعد سفر فرصت به آن بپردازید.



## اگر مضطرب شدید سعی کنید به حالت قبل از اضطراب بازگردید تا وانیدا وضع را به کنترل خود در آورید.

جسارت ورزی

بیاید آخرین حد اضطراب را تصویر کنید، واقعاً چه اتفاقی می‌افتد. این یکی از آموزه‌های روانشناسی برای افرادی است که از مقابله با شرایط

استرس‌زا هراس دارند. جسارت‌ورزی می‌توان مانع اضطراب شود. گاهی بدینیست انسان این جسارت را به خود بدهد که حدنهایی یک موضوع استرس‌زا را برای خود پیش‌بینی و تصور نماید. به کسانی که لکنت زبان دارند توصیه می‌شود که به جای مخفی کردن لکنت خود، سعی کنند هرچه بیشتر لکنت داشته باشند و بدهند. کسانی که اضطراب دارند توصیه می‌شود به جای کلنجرارفتون برای پس زدن اضطراب، سعی کنند هرچه بیشتر در خود اضطراب به وجود آورند. می‌گویند در بلابودن از بیم بلاست. این بهتر است که از ترس اضطراب بیشتر مضطرب شویم یا آن را به وجود آوریم که بلازسرمان بگذرد!



### یک راه مقابله با اضطراب آن است که به جای تلاش برای کنترل، آن را تجربه کنیم، این یعنی جسارت ورزی.

### آموزش آرمیدگی

شاید شما هم اسم ریلکس راشنیده باشید در آموزش ریلکس (=آرمیدگی) فردی‌ادمی‌گیردتاماهیچه‌های بدن خود را به آرامش کامل درآورد. بدین ترتیب که ابتدا یک دسته از ماهیچه‌های بدن خود را به حال انقباض (جمع کردن، فشرده کردن) درآوردو بعد آنها را شل کنید. این که احساس شل شدن را در آن دسته عضلات احساس نماید. بعد، از فرد خواسته می‌شود تا این تمرین انقباض-شل کردن را، با تمامی قسمت‌های بدن خود (مانند ماهیچه‌های بازوها، گردن، صورت، شانه‌ها، پاها و غیره) انجام دهد. هر چند این تمرین‌ها ممکن است چند جلسه به طول انجام‌نمایند اما سرانجام فرد قادر خواهد بود که در یکی دو دقیقه به حالت آرمیدگی کامل درآید.

حداقل استفاده از آرمیدگی این است که وقتی خسته شدیدیا اضطراب به شمادست دادری ای اضطراب به شمادست دادری صندلی راحت پنشینید، چند نفس عمیق بکشید و تعدادی از عضلاتی را که لازم می‌دانید با فرمان خودتان سفت و شل کنید.



### آموزش آرمیدگی، روشهای سریع برای بازگشت به حالت آرامش است.

### شناخت تاثیرات فردی اضطراب

هر فرد باید بداند که اضطراب چگونه علایم خود را در اوضاع می‌دهد. شناخت این علایم می‌تواند به کنترل آنها کمک کند. اضطراب با تاثیرات هورمونی خود، بعد از شروع، دامنه‌ی بیشتری می‌گیرد و در نهایت به اوج خود می‌رسد. اگر کسی بر این نکته آگاهی داشته باشد سعی می‌کند کمی صبر نماید تا این اضطراب تمام شده و به تدریج به حالت آرامش بازگردد. اما اکثر افراد از خود اضطراب هول و دست‌پاچه شده و این باعث می‌گردد اضطراب آن‌ها دچار افت و خیز بیشتری شود و طول بکشد.



### شناخت رفتارهای نشان دهنده اضطراب، به کنترل آن کمک می‌کند.

### تمرین اضطراب!

اضطراب را می‌توان مانند درس‌ها و تست‌های تمرین کرد. با این سوالات می‌توانید چگونگی، میزان و روش‌های کنترل اضطراب را تمرین و تجربه نمایید. آیا می‌توانید خود را ماضطرب کنید؟ آیا عوامل ایجاد کننده اضطراب را در مورد خودتان می‌شناسید؟ آیا می‌توانید اتفاقات اضطراب‌زا احتمالی را سر جلسه امتحانات و یاد رکنکور پیش‌بینی کنید؟ آیا رفتارهای نشان دهنده اضطراب را در مورد خودتان شناسایی کرده‌اید؟ آیا راه‌هایی برای مقابله با اضطراب پیش‌بینی کرده‌اید، اگر اضطراب دارد در احتمال دارد در روز جلسه امتحان یا کنکور اضطراب به سراغتان بیاید حداقل ۳-۲ جلسه به تمرین اضطراب اختصاص دهید.



### برای مواجهه با اضطراب، اگر می‌توانید تمرین اضطراب کنید.

### دویاد آوری بسیار مهم

- برای کنترل اضطراب، به هیچ وجه از چندروش با هم استفاده نکنید. بینید در روش‌های ذکر شده، کدام موردنی برای شما مناسب‌تر است. بر اساس اولویت بندی خودتان به ترتیب از روش‌هایی که قابلیت بیشتری دارند استفاده کنید.
- هیچ وقت برای کنترل اضطراب یارفع خستگی و خواب‌آلودگی، سرخود و بدون تجویز پیشک سراغ داروهای مواد مسکن نروید.

### نتیجه‌گیری:

- ایمان و اعتقاد قلبی به خداوند، آرامش بیشتر را در همه امور زندگی به ارمغان خواهد آورد.
- با شناسایی تیپ شخصیتی، آمادگی‌های خود را برای مقابله با اضطراب ارزیابی کنید.
- برای کاهش اضطراب، اعتماد به نفس خود را تقویت کنید.
- ورزش و تحرک جسمانی، شادابی، نشاط و آمادگی‌های روانی را افزایش می‌دهد.
- خاصیت شوک طبعی بودن و بذله‌گویی را در کاهش اضطراب نادیده نگیرید.

- ۶- تصویرسازی ذهنی، موقعیت واقعی جلسه‌ی آزمون و کنکور را تجربه کنید.
- ۷- با اداره آگاهانه و اختیاری فعالیت‌های مغزی، می‌توان براضطراپ مسلط شد.
- ۸- اگر مضطرب شدید سعی کنید به حالت قبل ازااضطراپ بازگردید تا بتوانید اوضاع رابه کنترل خود را آورید.
- ۹- یک راه مقابله با اضطراپ آن است که به جای تلاش برای کنترل، آن را تجربه کنیم، این یعنی جسارت ورزی.
- ۱۰- آموزش آرمیدگی، روشی سریع برای بازگشت به حالت آرامش است.
- ۱۱- شناخت رفتارهای نشان دهنده اضطراپ، به کنترل آن کمک می‌کند.
- ۱۲- برای مواجهه با اضطراپ، اگر می‌توانید تمرین اضطراپ کنید.

**ParsBook.Org**

پارس بوک، بزرگترین کتابخانه الکترونیکی فارسی زبان

**ParsBook.Org**



The Best Persian Book Library