

## وقتی «دیگران» جهنم‌اند

در میان مبتلایان به اضطراب اجتماعی، فاجعه‌سازی بسیار متداول است: «اگر در وسط جلسه رسمی تیق زدم چی؟ همه فکر می‌کنند بی‌کفایتم.»



سلامت نیوز: در میان مبتلایان به اضطراب اجتماعی، فاجعه‌سازی بسیار متداول است: «اگر در وسط جلسه رسمی تیق زدم چی؟ همه فکر می‌کنند بی‌کفایتم. اگر شانس بیاورم و اخراج نکنند، حتماً مرتبه شغلی‌ام را پایین می‌آورند، دیگر کسی روی من حساب نمی‌کند...» تعجبی ندارد اگر فرد با چنین افکاری چنان مضطرب شود که از همکاری‌اش بخواهد به جای او در جلسه شرکت کند.

مسعود چینی‌فروشان، دانشجوی دکتری روان‌شناسی درباره خجالتی‌بودن یا اضطراب در موقعیت‌های اجتماعی و راه‌های کنترل آن در مجله سپیده دانایی نوشت: «سارا وارد خانه که شد، بدون این که با کسی حرفی بزند به اتاقش رفت و شروع به گریه کرد. بدشانسی‌ها دوباره شروع شده بود. یک ماه مانده به امتحانات، استاد یکی از دروس سر کلاس گفته بود که ارائه کنفرانس اجباری است. و این یعنی سارا باید درسش را حذف کند. سارا 24 ساله است و دانشجوی سال آخر مدیریت صنعتی. او دانشجویی نمونه است و نمره‌های بسیار بالایی می‌آورد، جز در دروسی که نیاز به کنفرانس یا ارائه شفاهی دارد. در کل، بودن در کنار افراد غریبه او را مضطرب می‌کند، مخصوصاً وقتی قرار باشد غریبه‌ها درباره او قضاوتی داشته باشند. سارا از رفتن به مهمانی پرهیز می‌کند، طوری لباس می‌پوشد که جلب‌نظر نکند، از 14 سالگی تا به حال در مکان‌های عمومی غذا نخورده است، کار نمی‌کند (دوست دارد شغلی داشته باشد، ولی حتی فکر ارتباط با افراد غریبه و ارزیابی‌شدن از طرف آن‌ها برایش عذاب‌آور است) و نمی‌تواند به تنهایی خرید کند. چند بار هم قرار بود برای سارا خواستگار بیاید، ولی خانواده نتوانست او را راضی کند. وقتی سارا در یکی از این موقعیت‌ها قرار می‌گیرد، همه‌چیز به هم می‌ریزد: صورتش قرمز می‌شود، صدایش می‌لرزد، قلبش به تپش می‌افتد، تمرکزش را از دست می‌دهد و بدتر از همه این که احساس دلشوره و نگرانی بسیار شدیدی به سراغش می‌آید و فکر می‌کند که دیگران او را به چشم یک احمق می‌بینند. این حالت‌ها آن قدر شدید و ناراحت‌کننده هستند که از مدت‌ها قبل تصمیم گرفته تا جایی که می‌شود از موقعیت‌های اجتماعی اجتناب کند.

با این که خانواده و دوستانش تا حدودی با مشکل او آشنا هستند، سارا دوست ندارد درباره مشکلاتش با کسی صحبت کند. وقتی با دیگران درباره حال بدش در موقعیت‌های اجتماعی حرف می‌زند، اغلب فکر می‌کنند که خودش را لوس می‌کند و یا قضیه را بیش از اندازه بزرگ می‌کند. افرادی هم که حرف او را جدی می‌گیرند، شروع به نصیحت‌کردن می‌کنند: به خودت تلقین نکن، اعتماد به نفس داشته باش، انرژی منفی را از خودت دور کن، مهارت‌های کلامی‌ات را بالا ببر، و چیزهایی از این دست. بدشدن حال سارا اصلاً ناشی از تلقین نیست، اعتماد به نفس خوبی هم دارد و در جمع خانواده و دوستان صمیمی، خوش‌زبان و بشاش است. به نظر می‌رسد مشکل از جای دیگری است. سارا مبتلا به اختلال اضطراب اجتماعی است.»

روان‌شناسان اختلال اضطراب اجتماعی را این‌گونه تعریف می‌کنند: ترس شدید و مداوم از موقعیت‌های اجتماعی که احتمال خجالت‌زدگی در آن‌ها مطرح است. این اختلال از رایج‌ترین اختلال‌های روان‌شناختی است و در زنان بیشتر از مردان شایع است. مبتلایان به این اختلال می‌توانند در یک موقعیت یا همه موقعیت‌های اجتماعی احساس اضطراب و پریشانی کنند.

درجاتی از خجالتی‌بودن یا اضطراب در موقعیت‌های اجتماعی در بسیاری از افراد دیده می‌شود و اسم آن را خجالتی‌بودن می‌گذاریم. اما شدت ناراحتی و اضطراب در مبتلایان به اختلال اضطراب اجتماعی به اندازه‌ای است که در زندگی روزمره این افراد را با مشکلات جدی مواجه می‌کند. مثل سارا، که فرصت ازدواج و کارکردن را به علت این اختلال از دست می‌دهد. اگر شما هم با این مشکل دست به گریبان هستید، می‌توانید برای کاهش اضطراب خود در محیط‌های اجتماعی از راهبردهای زیر استفاده کنید. باید دقت داشته باشید که این راهکارها در طولانی مدت و با تمرین زیاد اثربخش خواهد بود.

از توانایی‌های خود اطمینان پیدا کنید

اگرچه بسیاری از افراد خجالتی و یا مبتلا به اضطراب اجتماعی، در زمینه مهارت‌های اجتماعی مشکل قابل ملاحظه‌ای

ندارند، برخی از آن‌ها از کمبود مهارت‌های اجتماعی رنج می‌برند. در گام نخست بررسی کنید که شما جزو کدام یک از این دو دسته هستید. آیا مهارت‌های کافی را دارید؟ مثلاً شاید علت خراب‌کردن آخرین سخنرانی شما این بوده که به علت اضطراب زیاد، فرصت نکرده بودید بر موضوع بحث تسلط کافی پیدا کنید. در این صورت، کسب مهارت‌های اجتماعی مانند مهارت شروع مکالمه، تنظیم تن صدا، برقرار کردن ارتباط چشمی، نه گفتن و رفتار غیرکلامی می‌تواند بسیاری از مشکلات شما را حل کند. برای ارزیابی این موضوع می‌توانید از دوستان صمیمی خود کمک بگیرید. همچنین می‌توانید با تمرین جلوی آینه و یا ضبط تصاویر خود، نقص‌های خود را تشخیص دهید.

## کنار بیابید

بپذیرید که برخی از تجربه‌های اجتماعی ناخوشایند است. هر کسی ترجیح می‌دهد در موقعیت‌های ناخوشایند قرار نگیرد. ولی اگر بخواهید زندگی خود را بر پایه اجتناب از این موقعیت‌ها برنامه‌ریزی کنید، روزه‌روز دایره زندگی شما تنگ‌تر خواهد شد.

اضطراب ناشی از برخوردهای اجتماعی منفی و ناخوشایند هستند، نه وحشتناک و غیرقابل تحمل. موارد شدیدتر از این را هم تحمل کرده‌اید، چون خود را مجبور به انجام آن می‌دانستید. تا زمانی که اجتناب‌کردن را به‌عنوان یک راه‌حل ساده برای مشکلات خود بدانید، اوضاع هیچ‌گاه بهتر نخواهد شد. به خاطر داشته باشید هرچه از یک موقعیت (چه اجتماعی، چه غیراجتماعی) فرار کنید، در طولانی‌مدت ترس شما بیشتر خواهد شد. و از طرف دیگر هرچه بیشتر در معرض آن قرار بگیرید، اضطراب شما کاهش خواهد یافت؛ همان‌طور که در روزهای اول رانندگی، دودستی فرمان را می‌گرفتید و مدام نگران بودید، و الان در حین رانندگی تخمه می‌شکنید و با تلفن همراه هم صحبت می‌کنید!

## فاجعه نسازید

در میان مبتلایان به اضطراب اجتماعی، فاجعه‌سازی بسیار متداول است: «اگر در وسط جلسه رسمی تیپ زدم چی؟ همه فکر می‌کنند بی‌کفایتم. اگر شانس بیاورم و اخراجم نکنند، حتماً مرتبه شغلی‌ام را پایین می‌آورند، دیگر کسی روی من حساب نمی‌کند...» تعجبی ندارد اگر فرد با چنین افکاری چنان مضطرب شود که از همکاری بخواهد به جای او در جلسه شرکت کند.

اگر فرد دیگری در جلسه تیپ بزند یا صورتش قرمز بشود، شما فکر می‌کنید بی‌کفایت است، یا این‌که کمی هول شده؟ اگر کسی در یک مهمانی نتواند به سؤال شما جواب درستی بدهد، شما فکر خواهید کرد که او احمق است، یا فکر می‌کنید دست و پایش را گم کرده؟

ممکن است دیگران درباره شما نظر منفی داشته باشند. این موضوع چقدر در زندگی شما تأثیرگذار است؟ مثلاً اگر یک فروشنده یا مسافری که کنار شما در مترو نشسته، واقعاً احساس کند که شما بی‌کفایت و حتی احمق هستید، چه اتفاقی برای شما خواهد افتاد؟ شکی نیست که برخی از موقعیت‌های اجتماعی تأثیر بیشتری در زندگی شما دارند. سعی کنید همواره به مشکلات خود منطقی نگاه کنید.

## واقع‌بین باشید

سارا داشت مصاحبه مطبوعاتی سخنگوی دولت را تماشا می‌کرد. آقای سخنگو با اعتمادبه‌نفس به همه سوال‌ها پاسخ می‌داد و گاهی با خبرنگاران شوخی هم می‌کرد. سارا غمگین بود و با خودش فکر می‌کرد: «این آقا سخنرانی می‌کند و من هم سخنرانی می‌کنم. نه صدایش می‌لرزد و نه صورتش قرمز شده. انگار که از جلوی دوربین بودن خوشش می‌آید. اگر من الان جای او بودم، همه خبرنگارها از خنده روده‌بر شده بودند.» فردای آن روز، سارا خواست برای کنفرانس هفته بعد تمرین کند، ولی آن قدر سخنرانی خودش را با آقای سخنگو مقایسه کرد که ناامید و مضطرب، تمرین‌کردن را رها کرد. بسیاری از افراد معیارهای بالای اجتماعی برای خودشان ترسیم می‌کنند و به هیچ‌عنوان حاضر نیستند از آن‌ها کوتاه بیایند. اگر به آن‌ها بگوییم که هدف‌تان واقع‌بینانه نیست، احتمالاً می‌گویند: «هدف‌های کوچک به چه درد می‌خورند؟ هدف‌های بزرگ باعث می‌شوند بیشتر تلاش کنی. همیشه باید یک وجب آن طرف جوی را نگاه کنی و بپیری.» این افراد به این موضوع دقت نمی‌کنند که هدف‌های غیرواقع‌بینانه چه اضطرابی به آن‌ها وارد می‌کند و چقدر موجب ناامیدی می‌شود.

واقع‌بین باشید. با توجه به مهارت‌های فعلی و میزان اضطرابی که تجربه می‌کنید، هدف‌های واقع‌بینانه‌ای برای خود ترسیم کنید و برای رسیدن به آن‌ها حداکثر تلاش خود را انجام دهید. هدف واقع‌بینانه برای سارا این است که بتواند علی‌رغم همه استرسی که دارد، سر کلاس حاضر شود و مطلب خود را منتقل کند، حتی اگر لحن کلامش بی‌نقص نباشد، مقداری سرخ شود و یکی دو بار هم صدایش بگیرد. او می‌تواند حرفه‌ای شدن در سخنوری را به عنوان یک هدف بلندمدت در نظر بگیرد.

از طرف دیگر سارا باید بداند که برخلاف تصور او، دیگران از وی انتظار بی‌نقص بودن و حتی کم‌نقص بودن را ندارند. اگر این کنفرانس کلاسی آن‌قدر که سارا فکر می‌کند مهم بود، استاد مربوطه برای ارائه آن از یک مجری کارآزموده یا یک سخنران حرفه‌ای دعوت می‌کرد. اشتباه‌ها و لغزش‌ها، جزء جداناپذیر تعاملات اجتماعی روزمره هستند.

### در موقعیت قرار بگیرد

تمامی راهکارهای ارائه‌شده تا به این‌جا، مقدمه است برای رسیدن به این مرحله. هیچ‌کس با مطالعه درباره‌شنا، شناگر ماهر نشده است. شما هم برای کاهش اضطراب و بهبود عملکرد خود در موقعیت‌های اجتماعی، باید با چنین موقعیت‌هایی مواجه بشوید. برخی از شما چندین بار تلاش کرده‌اید تا با ورود به موقعیت‌های اجتماعی از اضطراب خود بکاهید، ولی موفق نشده‌اید. موارد زیر می‌تواند موجب افزایش احتمال موفقیت شما شود.

از موقعیت‌های ساده‌تر شروع کنید. شاید یکی از علل عدم موفقیت شما در تجربه‌های مواجهه قبل، این بوده که از موقعیت دشواری شروع کرده‌اید. می‌توانید به نسبت ترس‌هایی که دارید، فهرستی تهیه کنید و تمرین را از موقعیت‌های ساده آغاز کنید. هر تمرین باید آن‌قدر تکرار شود که دیگر برای شما اضطراب شدید نداشته باشد. چند مورد ساده مانند: تماس گرفتن با یک مرکز پاسخگوی تلفنی و دریافت اطلاعات، خرید کردن اجناس ساده مثل نوشابه که احتیاجی به صرف زمان زیادی ندارند، پرسیدن ساعت از یک عابر، پرسیدن یک سوال از پیش تعیین شده در کلاس.

خلاقیت به خرج دهید. بعد از این‌که هر یک از این تمرین‌ها برایتان ساده شد، سعی کنید همان تمرین را به گونه‌ای انجام دهید که دشوارتر از قبل شود. مثلاً وقتی مغازه‌دار نوشابه شما را آورد، بپرسید نوشابه رژیمی دارد یا نه.

به یک بار و دو بار اکتفا نکنید. این اضطراب سال‌ها با شما زندگی کرده و به این سادگی دست از سر شما بر نمی‌دارد. هر تمرین را چندین و چند بار تکرار کنید.

به عدم موفقیت هم فکر کنید. ممکن است شرایط آن‌طور که انتظار داشتید پیش نرود. اسم این رویداد را شکست نگذارید. مواجهه شما با چیزی که از آن می‌ترسید، صرف نظر از موفقیت یا عدم موفقیت شما، یک پیروزی است. با افزایش تجربه، در موقعیت‌های دیگر عملکرد بهتری خواهید داشت.

با انجام مکرر مواجهه‌های اجتماعی به تدریج متوجه خواهید شد که دیگران آن‌طور که فکر می‌کردید متخاصم و ایرادگیر نیستند، بلکه معمولاً مایل هستند به دیگران کمک کنند. ما ایرانی‌ها بیشتر از آنچه حدس می‌زنید خون‌گرم هستیم.

اگر این راهکارها را استفاده کردید و پیشرفتی نداشتید، احتمالاً شدت اضطراب شما خیلی زیاد بوده و یا مشکل دیگری بر سر راهتان است. در چنین مواردی می‌توانید از یک روانشناس مجرب کمک بگیرید.