



مرکز مشاوره مشهور

اضطراب اجتماعی

(چرا حضور در جمع سفت است؟)

اضطراب اجتماعی عبارت است از تمایل به مضطرب بودن در موقعیت های اجتماعی. برخی افراد هنگام حضور در جمع فکر می کنند دیگران آنها را زیر نظر گرفته اند و پیش بینی می کنند اگر در این شرایط مجبور به عمل شوند، اشتباهات فاحش و خنده آوری را مرتکب خواهند شد. همین پیش بینی و ترس از اشتباه باعث می شود آنها بیش از پیش خود را مهار کرده و هنگامی که مجبور به صحبت در جمع می شوند پاسخ های فیزیولوژی مانند تعریق، تپش شدید قلب، گر گرفتگی، لرزش صدا و ... در آنها به وجود آید. این وضعیت و هیجانات ناراحت کننده ناشی از آن سبب می شود که لذت شرکت در فعالیت های جمعی، رضایت ناشی از گفتگوهای صمیمانه با افراد و اعتماد به نفس ناشی از توانایی ارتباط با سایرین و بیان نظرات را نداشته باشند. نظرات قابل توجه و جالب، از ترس اشتباه بودن و مسخره شدن بیان نمی شود و این اجتناب، باعث قوی تر شدن ترس و افزایش سرزنش های درونی می شود.

چرا دچار اضطراب اجتماعی می شویم؟

کسانی که دچار وضعیت فوق هستند ویژگی های خاصی دارند که جمع شدن این ویژگی ها در کنار هم باعث بروز

اضطراب اجتماعی می گردد. برخی از این ویژگی ها عبارتند از:

۱- **استعداد بدنی جهت مضطرب شدن:** برخی افراد پاسخ های بدنی شان به موقعیت های تهدیدکننده (مثلا حضور در جمع) شدیدتر، طول مدت برانگیختگی طولانی تر و ادراک آن ها از این برانگیختگی شدیدتر است. مثلا هنگام صحبت در جمع سریع دچار تپش قلب می شوند، صدایشان می لرزد، صورتشان سرخ می شود و ... و دیرتر به حالت عادی بر می گردند.

۲- **باورها و تصورات اجتماعی تحریف شده:** کسانی که دچار اضطراب در جمعند، اکثرا دارای عقایدی هستند که بر اساس آن حضور در جمع پدیده ای تهدید کننده است. مثل اینکه خود را از نظر ظاهری و جسمانی فاقد جذابیت می دانند و بنابراین شایسته ی دوستی نیستند، این باور که رفتارشان باید عاری از عیب و نقص باشد در غیر این صورت مسخره و طرد خواهند شد یا این اعتقاد که صمیمی شدن به معنای فاش شدن مسایل شخصی و نهایتا بی آبرویی است و ...

۳- **نقص در مهارت های گفتگو:** ضعف در مهارت‌های

گوش کردن، عدم درک نشانه های بازخوردی شنوندگان، ضعف در تولید گفتار و عدم استفاده از مهارت هایی برای شروع صحبت و ادامه ی آن و... از مسایلی است که باعث کم‌رنگ شدن ارتباطات اجتماعی می شود.

۴- **عدم وجود مهارت های جرات ورزی:** افراد فاقد

مهارت های جرات ورزی اجازه می دهند سایرین آنها را کنترل کنند و بر اعمالشان نفوذ نمایند. آنها از بیان امیال و احساسات واقعی شان خودداری می کنند و بر خلاف میل خود موافق خواسته های سایرین عمل می کنند. در نتیجه احساسات ناخوشایندی که از این وضعیت پیش می آید با رابطه به شکل منفعلانه و بیمارگونه ادامه می یابد و یا برای خاتمه دادن به این وضعیت رابطه را قطع می کنند

راهکارهایی برای مقابله با اضطراب اجتماعی:

۱- به علت این که اضطراب اجتماعی با واکنش های بدنی خاصی همراه است، لذا با آموزش به بدن خود و کنترل عملکرد آن می توانیم بخشی از این اضطراب را کنترل کنیم. سعی کنید معنای نشانه های جسمانی را برای خودتان روشن کنید. تنفس خود را عمیق و آرام سازید و به دنبال آن با آموزش آرام سازی بدن می توانید به بدنتان

یاد دهید که در مواقع تهدید و خطرات خیالی و واقعی چگونه آرام بماند.

۲- **ایجاد مهارت های ارتباط کلامی و غیرکلامی:** سعی

کنید شروع، ادامه و پایان یک گفتگو را تمرین کنید. برای شروع گفتگو می توانید از «قانون بقچه» استفاده کنید. اکثر افراد عادی مانند بقچه هایی هستند که اگر گره شان کمی شل شود مکنونات خود را بیرون می ریزند. تمرین کنید که این گره را شل کنید. همه ی ما برای ادامه ی یک فعالیت نیاز به انگیزه داریم. شما با توجه و گوش دادن فعال به گوینده، حالات صورت، باز خورد دادن و ... انگیزه ی ادامه صحبت را در فرد مقابلتان ایجاد می کنید. برای پایان دادن به مکالمه می توانید از رفتارهای مرسوم مانند: عذرخواهی و لزوم حضور در جایی دیگر،

خوشحال شدن از این آشنایی و ... استفاده کنید. نشان دادن علاقه به سایر افراد، تعریف کردن، تقاضای کمک و راهنمایی، طرح پرسش های نه خیلی شخصی و نه خیلی کلی، خود فاش سازی و استفاده از کلمه «من» از مولف هایی هستند که شما را در مهارت کلامی کمک می کنند.

۳- **جرات ورزی و ابراز وجود:** روی احساسات و

دیدگاه خود فکر کنید. شما به طور حتم برای داشتن این احساسات و دیدگاه دلایلی دارید، باید یاد بگیرید از این

دلایل دفاع کنید. در طی این کار به احتمال زیاد دچار حالات اضطراب می شوید بنابراین ابتدا سعی کنید با کاربرد تکنیک آرام سازی بر بدنتان مسلط شوید تا دچار هیجانات شدیدی مانند خشم و یا بی کفایتی نگردید. تمرین کنید هنگام بیان نظرتان در چشمان فرد مقابل نگاه کنید. خواسته تان را با صدای رسا و آرام بگویید. ممکن است لازم باشد که حرفتان برای چند مرتبه تکرار کنید، هنگام تکرار و بیان دلایلتان هرگز از کلماتی مانند:

«بخشید»، «لطفا»، «عذر می خواهم»، «اگر ممکن است» و ... استفاده نکنید. زیرا شما حق طبیعی تان را مطالبه می کنید. چنان چه شما را در موقعیت دشواری قرار داده و مجبور به انتخاب می کنند. می توانید تصمیم گیری نکرده و زمان بخواهید. اگر انجام این کارها ابتدا برایتان سخت است بهتر است از طریق تصور آن را تمرین کنید تا در مواقع لازم آمادگی داشته باشید.

۴- **چالش با تصورات تحریف شده و افکار منفی:**

قبلا گفته شد یکی از دلایل این اضطراب افکار غلطی است که در مورد حضور در جمع و پیامدهای آن وجود دارد. این افکار غلط باعث می شود احتمال صحبت در جمع کمتر شده و در نتیجه باور ناکارآمد قوی تر می شود. بنابراین باید صحت و سقم این افکار را هم از طریق

آزمایش های رفتاری (مثلا صحبت در جمع و بررسی نتایج آن با مشورت فرد دیگر) بررسی کنید و هم از طریق شناسایی افکار و آشنایی با روش ضربه زدندان، روش های مواجهه را بیاموزید برای کار کردن در این زمینه نیازمند استفاده از کارگاههای آموزشی و یا یاری گرفتن از یک مشاور هستید.

به یاد داشته باشید به میزانی که در این زمینه تلاش کنید لذت مشارکت در امور و بیان نظراتتان را تجربه خواهید کرد.

منابع:

- یاری، محمد رضا. رفتار درمانی. ۱۳۸۳

- کلینک، کریس ال. رویارویی با چالش های زندگی. ۱۳۸۲