

خلاصه کتاب

از حال بد به حال خوب

نویسندگان: دیوید برنز

تهیه شده توسط تیم آموزشی رایینز



بیمار اگورا فوبیایی نگران است که اگر تنها باشد و یا اگر راه را گم کند اتفاق وحشتناکی می افتد. بر خلاف این عده، اشخاصی که از اضطراب اجتماعی رنج می برند درست از عکس این حالت می ترسند. وحشت دارند که در محاصره دیگران قرار گیرند و مرکز توجه شوند. بیماران گروه اول را می توان با کودکانی مقایسه کرد که از گم شدن می ترسند، در حالی که اشخاص مضطرب اجتماعی بیشتر احساس کودکانی را دارند که از موشکافی و توجه بالغ ها وحشت دارند. بر خلاف اگورا فوبیا که در زنها رواج بیشتری دارد، ترسهای اجتماعی بیشتر در مردها مشاهده می شود، ممکن است علت این باشد که مردها برای پذیرفتن رهبری و دست به کار شدن بیش از زنها تحت فشار قرار دارند ظاهراً از مردها انتظار می رود که به لحاظ احساسی قوی باشند و در برقراری تماس با جنس مخالف پیشقدم شوند.

اضطراب صحبت در برابر جمع

اگر بخواهید می توانید بر ترس از حرف زدن در برابر جمع غلبه کنید. هم احساس بهتری پیدا می کنید و هم دیگران به شما احترام بیشتری می گذارند. صحبت بهتر در برابر جمع یعنی نمره بهتر در کلاس درس، یعنی ارتقا درجه در اداره و محل کار و احتمالاً پیدا کردن شغل بهتر.

قبل از هر چیز لازم است ارتباطی میان افکار و طرز احساس خود پیدا کنید. احساس نگرانی شما از آن روست که به خود پیام های منفی مخابره می کنید. با نوشتن افکار منفی از اشتباه بودن و مخرب بودنشان مطلع می گردید. نظر به اینکه این افکار و این خیالات را در ذهن خود نگه می دارید، در حیطه قدرت شماست که از آنها خلاص شوید.

سعی کنید افکار منفی خود را بنویسید، وقتی افکار منفی خود را می نویسید و واکنش های منطقی را جایگزین آنها می سازید امور را در یک چشم انداز واقع بینانه تر مشاهده می کنید. با این کار از شدت اضطراب شما کاسته می شود. اما فراموش نکنید که کمی اضطراب کاملاً طبیعی است. هدف رسیدن به آرامش صد در صد یا کنترل کامل احساسات نیست. اگر توجه داشته باشید که شما با کارتان تفاوت دارید می توانید صرفنظر از اینکه چگونه حرف می زنید و این کار را با چه مهارتی انجام می دهید عزت نفس خود را حفظ کنید.

اضطراب می تواند ناراحت کننده باشد، اما اگر بخواهید مانع کار خوب شما نیست. راهی برای اثبات آن این است که فهرستی از همه راه هایی که احتمالاً می تواند روی سختتان اثر بگذارد تهیه کنید. با مشخص شدن مسایل حل آنها ساده تر می شود.

ترس از امتحان و انجام کار

فرهنگ ما بر رقابت و موفقیت تأکید زیاد دارد. به خوب انجام دادن کار ایرادی نیست. اما اشکال این جاست که به اعتقاد بسیاری از اشخاص موفقیت تنها کلید خوشبختی و عزت نفس است. این افراد معتقدند برای اینکه مورد مهر و پذیرش دیگران واقع شوند باید به گونه ای برجسته و کامل باشند. این طرز تلقی می تواند تولید اضطرابی کند که به اضطراب "کار برجسته" مشهور است.

ممکن است در حال مطالعه یا امتحان مضطرب شوید که اصطلاحاً به آن "ترس از امتحان" می گویند. ممکن است هنگام نوشتن نامه یا تهیه یک گزارش مضطرب شوید که اصطلاحاً آنرا "مانع روانی نویسنده" نامیده اند. ممکن است هنگام گفت و گو، سخنرانی، امتحان شفاهی یا ایفای نقش در یک نمایشنامه و یا حتی هنگام معرفی خود به اشخاص مضطرب شوید.

این اضطراب دو علت دارد که یکی مسلم و دیگری نهفته است، ترس از شکست علت مسلم این قبیل اضطرابات است. احساس می کنید اگر موفق نشوید پیش دیگران تحقیر می شوید و آبرویتان می رود. در واقع احساس عزت نفس شما با موفقیت هایتان معادل می شود. گمان می کنید اگر مطابق انتظار دیگران رفتار نکنید و در حد انتظار آنها ظاهر نشوید مورد احترام قرار نمی گیرید.

اما علت دوم و پنهان ترس از انجام کار این است که احتمالاً هدف های انتخاب شما با هدف های واقعی شما یکی نیستند. ممکن است اضطراب شما به این دلیل باشد که خود را به حرکت در جهتی مجبور می کنید که مناسب شما نیست.

با ترس های خود روبرو شوید

گروهی می خواهند با اجتناب از موقعیت هراس برانگیز بر اضطراب خود غلبه کنند. ممکن است از روی عادت از انجام کاری که باید انجام دهید طفره بروید. با این کار تا مدتی از خود در برابر اضطراب حمایت می کنید. از آن گذشته ممکن است دلیل بیاورید که اگر واقعاً تلاش کنید شکست نمی خورید. می توانید به خود بگویید: "همه تلاشم را نکردم، در غیر این صورت نتیجه کارم عالی می شد."

کسانی که از اضطراب عملکرد رنج می برند ممکن است به دلیل دیگری نیز از انجام کار طفره بروند. ممکن است به اشتباه خیال کنند که در زمان عصبانیت نمی توانند با حواس جمع کار کنند. با این باور بعید نیست که دست از کار بکشند. در این صورت به این نتیجه می رسند که حق با آنان بوده است و اینکه واقعاً نمی توانستند آن کار را انجام دهند، اما این یک پیشگویی است که به تحقق می پیوندد.

بخش چهارم

چگونه با ارتباط بهتر روابط بهتر ایجاد کنیم

ارتباط به نظر موضوع ساده ای است و همه ما خود را در آن متخصص می دانیم. به هر صورت از زمان کودکی تا به حال حرف زده ایم و معمولاً گفت و گو کردن امری طبیعی تلقی می شود خیلی ساده دهانتان را باز می کنید و کلمات پشت سر هم از آن خارج می شود. وقتی شاد هستید و خود را به کسی نزدیک احساس می کنید، ارتباط برقرار کردن کار دشواری به نظر نمی رسد. هم شما احساس خوبی دارید و هم آنها و همه چیز به ظاهر خوب و بی کم و کاست است. اما در شرایط اختلاف، وقتی تضادی مطرح می شود، حالت آنوقت است که باید مهارت کلامی خود را مورد قضاوت قرار دهید. در عصبانیت چگونه گفت و گو می کنید و یا به جای آن با اشخاصی که از شما عصبانی هستند چگونه حرف می زنید؟ با انتقاد چه می کنید؟ وقتی طرف مقابل شما غیر منطقی است و به حرفهای شما گوش نمی دهد چه می گوئید؟ در شرایط احساس رنجش چگونه ارتباط برقرار می کنید؟ اشخاصی که در این مواقع بتوانند به خوبی و به گونه ای مؤثر ارتباط برقرار سازند به شدت کم شمارند و حال آنکه دقیقاً در همین مواقع است که نقش ارتباط خوب حیاتی می شود. کلید صمیمیت، دوستی و موفقیت در کسب و کار بستگی به این دارد که با اختلافات خود چگونه روبرو می شوید. اشخاص در این زمینه با دشواری