

اضطراب و عدم تحمل ابهام

چرا ندانستن ما را فرسوده می‌کند؟

روایت‌های واقعی

روایت ۱ – نرگس: «ندانستن از جواب منفی هم بدتر است»

نرگس ۳۱ ساله است. وقتی برای یک موقعیت شغلی مصاحبه می‌دهد و چند روز پاسخی دریافت نمی‌کند، ذهنش آرام نمی‌ماند. مدام گوشی را چک می‌کند، ایمیلش را باز و بسته می‌کند و هر ساعت سناریوی تازه‌ای می‌سازد او می‌گوید: «اگر همان روز اول بگویند رد شده‌ام، ناراحت می‌شوم اما تمام می‌شود. اما وقتی هیچ خبری نیست، ذهنم از کار می‌افتد.» برای نرگس، مشکل اصلی «رد شدن» نیست؛ مشکل اصلی بلا تکلیفی است. ندانستن باعث می‌شود ذهنش بدترین حالت ممکن را تصور کند و بدنش مدام در حالت اضطراب بماند.

روایت ۲ – حمید: «ترجیح می‌دهم اشتباه کنم تا بلا تکلیف بمانم»

حمید ۳۸ ساله است. در روابط عاطفی، وقتی احساس می‌کند طرف مقابل کمی سردتر شده، نمی‌تواند صبر کند. یا پیام‌های پشت سرهم می‌فرستد، یا بحث را شروع می‌کند، یا ناگهان تصمیم به قطع رابطه می‌گیرد. او می‌گوید: «این‌که ندانم چه خبر است، بدترین چیز دنیاست. ترجیح می‌دهم دعوا شود تا این‌که بلا تکلیف بمانم.» حمید بعدها فهمید بسیاری از تصمیم‌های اشتباه زندگی‌اش نه از روی منطق، بلکه از ناتوانی در تحمل ابهام بوده است.

روایت ۳ – سارا: «همه‌چیز باید قابل پیش‌بینی باشد»

سارا ۲۹ ساله است و همیشه سعی می‌کند همه‌چیز را کنترل کند: برنامه‌ها، زمان‌ها، پاسخ‌ها، آینده. تغییر ناگهانی برنامه، جواب مبهم، یا حتی دیده نشدن یک پیام، سطح اضطرابش را بالا می‌برد. او سال‌ها فکر می‌کرد آدم ضعیفی است، اما بعد از آشنایی با مفهوم عدم تحمل ابهام فهمید مشکلش شخصیت نیست؛ ذهنش نمی‌تواند با ندانستن کنار بیاید.

www.psynerds.com

www.psynerd.ir



عدم تحمل ابهام چیست؟

عدم تحمل ابهام یعنی ناتوانی روانی در کنار آمدن با موقعیت‌هایی که پاسخ روشن، نتیجه‌ی قطعی یا آینده‌ی مشخص ندارند. برای فردی که تحمل ابهام پایینی دارد، ندانستن یک حالت خنثی نیست؛ بلکه یک وضعیت تهدیدآمیز است.

در ذهن این افراد:

- ابهام مساوی خطر است
- بالاتکلیفی مساوی از دست دادن کنترل است
- ندانستن مساوی آماده نبودن برای فاجعه است

به همین دلیل ذهن تلاش می‌کند هرچه سریع‌تر به یک نتیجه برسد؛ حتی اگر آن نتیجه منفی، نادرست یا دردناک باشد. مغز ترجیح می‌دهد یک پاسخ بد داشته باشد تا هیچ پاسخی نداشته باشد.

رابطه‌ی اضطراب و عدم تحمل ابهام

اضطراب و عدم تحمل ابهام رابطه‌ای دوطرفه و تقویت‌کننده دارند. اضطراب باعث می‌شود فرد احساس ناامنی کند، و این ناامنی تحمل ابهام را کاهش می‌دهد. از طرف دیگر، ناتوانی در تحمل ابهام، اضطراب را دائمی و مزمن می‌کند.

در این چرخه:

- ذهن مدام آینده را پیش‌بینی می‌کند
- سناریوهای منفی ساخته می‌شود
- بدن در حالت آماده‌باش باقی می‌ماند
- و آرامش به تعویق می‌افتد

به‌مرور، فرد نه از اتفاقات واقعی، بلکه از احتمال‌ها خسته و فرسوده می‌شود.

www.psynerds.com

www.psynerd.ir

کانون روانشناسی سایبرد ۰۹۳۰۰۱۶۸۴۲۵



مغز چرا با ابهام مشکل دارد؟

از نظر تکاملی، مغز انسان برای بقا طراحی شده است، نه برای آرامش. در گذشته، ندانستن می‌توانست به معنای خطر واقعی باشد: حمله، گرسنگی یا تهدید جانی. بنابراین مغز یاد گرفته هر ابهامی را سریع تفسیر کند.

مشکل اینجاست که مغز امروز، هنوز با همان منطق قدیمی کار می‌کند. برای مغز:

ابهام = تهدید بالقوه

به همین دلیل، وقتی پاسخی نداریم، مغز فعال می‌شود، هورمون‌های استرس ترشح می‌کند و بدن را در حالت دفاعی نگه می‌دارد؛ حتی اگر در واقعیت خطری وجود نداشته باشد.

نشانه‌های عدم تحمل ابهام

افرادی که تحمل ابهام پایینی دارند معمولاً:

- به‌طور مداوم دنبال اطمینان گرفتن هستند
- با جواب‌های مبهم کلافه و بی‌قرار می‌شوند
- نمی‌توانند صبر کنند تا زمان بگذرد
- تصمیم‌های عجولانه می‌گیرند
- زیاد سؤال می‌پرسند اما آرام نمی‌شوند
- بعد از هر مکالمه، آن را بارها در ذهن مرور می‌کنند

این نشانه‌ها به تدریج کیفیت زندگی و روابط را کاهش می‌دهد.

عدم تحمل ابهام در روابط انسانی

روابط انسانی ذاتاً مبهم‌اند. هیچ‌کس نمی‌تواند همیشه نیت، احساس یا آینده‌ی رابطه را با قطعیت بداند. اما فردی که تحمل ابهام پایینی دارد، این واقعیت را تهدیدکننده می‌بیند.

www.psynerds.com

www.psynerd.ir

- دیر جواب دادن به پیام، به عنوان طرد تفسیر می شود
- سکوت، نشانه‌ی خشم یا سردی تلقی می شود
- تغییر لحن، نشانه‌ی پایان رابطه فرض می شود

در چنین شرایطی، به جای گفت و گوی شفاف، ذهن خوانی و اضطراب جای ارتباط واقعی را می گیرد.

چرا عدم تحمل ابهام شکل می گیرد؟

۱. تجربه های ناامن گذشته

کسی که در کودکی یا روابط قبلی با بی ثباتی، رهاشدگی یا پیش بینی ناپذیری روبه رو بوده، یاد گرفته ابهام خطرناک است.

۲. اضطراب پایه

افراد مضطرب به طور کلی تحمل کمتری برای بلا تکلیفی دارند و زودتر وارد حالت هشدار می شوند.

۳. نیاز شدید به کنترل

ابهام یعنی خارج شدن از کنترل، و برای برخی افراد این احساس بسیار تهدید کننده است.

۴. سبک ارتباطی خانواده

در خانواده هایی که گفت و گوی شفاف وجود نداشته، حدس زدن جای سؤال پرسیدن را گرفته است.

چطور تحمل ابهام را افزایش دهیم؟

۱. نام گذاری دقیق تجربه

به جای گفتن «حالم بد است»، بگویید: «الان مضطربم چون جواب قطعی ندارم». این نام گذاری، تجربه را قابل مدیریت تر می کند.



کانون روانشناسی سایبرد

۲. جدا کردن واقعیت از داستان ذهن

از خود بپرسید:

- چه چیزی را واقعاً می‌دانم؟
- چه چیزهایی فقط حدس یا تفسیر ذهن من است؟

اغلب اضطراب روی بخش دوم سوار است، نه واقعیت.

۳. تمرین ندانستن آگاهانه

عمداً بعضی سؤال‌ها را بی‌جواب بگذارید. به خودتان یاد بدهید که لازم نیست همه‌چیز همین حالا روشن شود.

۴. کاهش رفتارهای اطمینان‌طلبانه

چک کردن مداوم، پیام‌دادن پشت‌سرهم یا تحلیل افراطی، اضطراب را درمان نمی‌کند؛ فقط آن را به تعویق می‌اندازد.

۵. گفت‌وگوی شفاف به جای فرض‌سازی

اگر ابهام مربوط به رابطه است، سؤال سالم بپرسید. ابهام با گفت‌وگو حل می‌شود، نه با خیال‌پردازی.

تمرین عملی

وقتی با بلا تکلیفی روبه‌رو شدی، این جمله را کامل کن: «من الان مضطربم چون نمی‌دانم ... اما می‌توانم این ندانستن را تحمل کنم.»

این تمرین ساده، پیام جدیدی به مغز می‌دهد: ابهام همیشه خطرناک نیست.

جمع‌بندی

اضطراب همیشه از اتفاقات بد نمی‌آید؛ گاهی فقط از ندانستن می‌آید.

www.psynerds.com

www.psynerd.ir

کانون روانشناسی سایبرد ۰۹۳۰۰۱۶۸۴۲۵



عدم تحمل ابهام ما را وادار می‌کند زود قضاوت کنیم، زود تصمیم بگیریم و زود آرامش را از دست بدهیم. اما تحمل ابهام مهارتی آموختنی است؛ مهارتی که کیفیت زندگی، روابط و سلامت روان را عمیقاً تغییر می‌دهد.

آرامش همیشه در دانستن نیست؛ گاهی در توان ندانستن و ماندن است.

www.psynchronds.com

www.psynchrond.ir

کانون روانشناسی سایبرد ۰۹۳۰۰۱۶۸۴۲۵