



## بیتابی روانی

### نخست : بیقراری

به معنای ۱) دلشغولی پایدار شامل: دلشغولی و احساس دلشورگی ، دلنگرانی ، خستگی و ناتوانی مستمر و مداوم ناشی از مسائلی که فکر را مشغول کرده است و گاهی با سرگشتگی و احساس از دست دادن یقین همراه است به گونه ای که پس از یک فعالیت ذهنی ، احساس گرسنگی عجیبی نیز بروز میکند. ۲) بیقراری فرسایشی دربرگیرنده بیقراریها و بیتابیهای ذهنی که امان فرد را می برد و به او احساس فرسودگی تدریجی میدهد بویژه وقتی مسأله حل نمیشود ، دچار ناامیدی میشود. ۳) لرزش بدن و کم کاری به معنای به فکر فروری همراه با لرزش بدن ، کم کاری و عدم فعالیت است.

### دوم: گرفتاری درونی

به معنای ۱) گفت و گوی ذهنی شدید مشغول کننده (گفت و گوی ذهنی و مسائل مشغول کننده فکر آن چنان شدید است که فرد را دچار بیتابی مداوم ، احساس دلشورگی و دلنگرانی مستمر و احساس تنهایی میکند و خواب را از فرد میگیرد) ۲) نگرانی نسبت به حل مسائل (بیقراریها و بیتابیهای ذهنی که امان فرد را می برد و فرد نسبت به حل مسائل خود بیمناک و نگران میشود، به ویژه اگر آن مسائل جدی باشند ، حتی ضربان و تپش قلب را افزایش میدهند.) ۳) گرفتاری ذهنی مستمر (گرفتاری ذهنی مستمر در ارتباط با مسائل، لرزش شدید بدن در هنگام رویارویی با یک مسئله و وقتی مسئله حل نمیشود ، فرد دچار سردرد میگردد.)

### سوم: تظاهرات اندیشه

به معنای ۱) احساس تشنگی و گرسنگی (احساس تشنگی و گرسنگی شدید پس از یک فعالیت ذهنی و به فکر فرو روی همراه با احساس فرسودگی تدریجی و در حسرت کسانی به سر بردن که همیشه در حال یقین زندگی میکنند.) ۲) سردرد ، افزایش تپش قلب و احساس خشکی دهان (افزایش ضربان و تپش قلب و احساس خشکی در دهان ناشی از شدت اندیشه ها و جدی بودن مسائل و دچار شدن به سردرد وقتی مسئله حل نمیشود)

### چهارم : بیمناکی

به معنای ۱) فراموشی و ضعف حافظه (بیمناکی و نگرانی نسبت به حل مسائل خود ، فراموشی و ضعف حافظه کلافه کننده افزایش ضربان و تپش قلب ناشی از جدی بودن مسائل و سرانجام احساس تنهایی برآمده از مسائل فکری شدید ) ۲) تردید و سرگشتگی (گرفتاری شک و تردید در حل مسائل و سرگشتگی آن چنانی که فرد احساس میکند یقینش را کاملاً از دست داده است.) ۳) احساس خستگی (احساس خستگی و ناتوانی مستمر و فرسودگی تدریجی و ناامیدی از خود وقتی مسأله حل نمیشود و فرد در حسرت کسانی به سر میبرد که همیشه در حال یقین زندگی میکنند)

### پنجم: گردش اندیشه

به معنای ۱) اندیشه گردی (گردش اندیشه به هرطرفی هنگام روبروشدن با مسأله و احساس گرسنگی عجیب پس از یک فعالیت ذهنی ) ۲) لرزش بدن (لرزش شدید بدن در هنگام رویارویی با یک مسأله و به فکر فرورفتن )



## ششم: احساس تنهایی

به معنای ۱) دلشورگی و دلنگرانی (بیمناکی و نگرانی نسبت به حل مسائل خود، احساس دلشورگی و دلنگرانی دایمی، گردش اندیشه به هر طرف هنگام روبرو شدن با مسأله، و سرانجام احساس تنهایی ناشی از مسائل فکری شدید) ۲) احساس تحت فشار بودن برای فعالیت (احساس تحت فشار بودن دائمی برای انجام فعالیت و جنب و جوش و لرزش بدن شدید در هنگام رویارویی با یک مسأله)

لذا به اختصار از دو مولفه بزرگ هیجان اندیشه این تعاریف را می توان ارایه داد:

پویایی به معنای احساس نیرومندی شدید همراه با شیفتگی و پیگیری در تجربه کنجکاوانه و فعال برای یک اندیشه بزرگ، تازه و هیجان انگیز است. این احساس نیرومندی با حالات روان تنی چون بدن لرزی و تشنگی و گرسنگی همراه است.

«پویایی» به مفهوم وسیع بدین معناست که کنجاوی فرد با هر مسأله مبهمی در قلمرو فعالیت‌های مورد علاقه اش تحریک می‌شود و وی با همه وجود و مشغولیت سرسختانه به آن مسأله، با احساس نیرومندی شدید بدون درماندگی و بدون احساس گذشت زمان در هنگام اشتغال به حل مسأله هر قدر بزرگ، در پی آن است که از آن، سر در آورد و حقیقت را کشف کند و امور را روشن نماید؛ بدین ترتیب، فکر همیشگی لزوم انجام یک کار بزرگ، بویژه نو و تازه، و اندیشه کنجکاوانه هیجان انگیز و دردسرافزین همه زندگیش را فرا می‌گیرد؛ وی با لذت و سرسختی، این کنجاوی‌های هیجان انگیز، ماجراجویانه و لو خطرناک را از طریق تجربه دانسته‌هایش دنبال می‌کند و برای این تجربه، ناآرامی نشان می‌دهد ولو بر این که آن مسأله تجربه کردنی نباشد. این حالات همراه با شوخ طبعی مشهود، تحرك و واکنش هیجانی راحت، لذت از فعالیت‌های بدنی، بدن لرزی و تشنگی و گرسنگی است.

بیتابی به فرسودگی روانی تدریجی ناشی از «گردش اندیشه» اشاره دارد که همراه با نارسایی‌های روان تنی است.

«بیتابی» در معنای گسترده یعنی: شدت اندیشه گردی، فعالیت و گفت‌وگوی ذهنی در ارتباط با مسائل فکری، فرد را دچار گرفتاری درونی، دلشغولی و بیقراری مستمر و دائمی می‌کند که همراه با سرگشتگی و احساس از دست دادن کامل یقین است؛ شک و تردید در حل مسائل فرد را گرفتار می‌کند و او در حسرت کسانی به سر می‌برد که همیشه در حال یقین زندگی می‌کنند؛ نسبت به حل مسائل خود دچار بیمناکی و نگرانی می‌شود؛ فراموشی و ضعف حافظه، کلافه‌اش می‌کند؛ به ویژه وقتی مسأله جدی است ولی حل نمی‌شود، ناامیدی از خود، احساس فرسودگی تدریجی، احساس دایمی خستگی و ناتوانی و احساس تنهایی وی را فرا گرفته و در قالب کم‌کاری و عدم فعالیت بروز می‌یابد و خواب را از او می‌گیرد و او با دلشورگی و دلنگرانی دائماً احساس می‌کند که برای انجام فعالیت تحت فشار است و در پی آن، احساس خشکی دهان، افزایش ضربان و تپش قلب و سردرد بروز می‌یابد.

## بیتابی

یکی از پدیده‌های اساسی منبعث از روانشناسی تعاملی، پدیده تعاملی «بیتابی» است.



با ظهور این پدیده، باب تازه و گسترده‌ای در حیطه‌های گوناگون روانشناسی محض (نظری) و کاربردی گشوده شده است.

بیتابی اشاره به «بیمناکی»، «گرفتاری درونی» و «بیقراری» ناشی از «گردش اندیشه» دارد که همراه با «تظاهرهای بدنی» است و فرد احساس می‌کند برای فعالیت، «تحت فشار» قرار دارد.

### بیمناکی

بیمناکی به معنای وجود شک و تردید در حل مسائل است که فرد را گرفتار می‌کند و وی نسبت به حل مسائل خود دچار بیمناکی و نگرانی می‌شود؛ فراموشی و ضعف حافظه، کلافه‌اش می‌کند و او در حسرت کسانی به سر می‌برد که همیشه در حال یقین زندگی می‌کنند.

بنابراین بیمناکی دربرگیرنده سه ویژگی است:

۱) فراموشی و ضعف حافظه (بیمناکی و نگرانی نسبت به حل مسائل خود، همراه با کلافه‌کنندگی فراموشی و ضعف حافظه)

۲) شک و تردید (گرفتاری شک و تردید در حل مسائل)

۳) حسرت یقین (فرد در حسرت کسانی به سر می‌برد که همیشه در حال یقین زندگی می‌کنند)

### گرفتاری درونی

گرفتاری درونی به معنای گفت و گوی ذهنی شدید در ارتباط با مسائل فکری مشغول‌کننده که فرد را دچار گرفتاری ذهنی مستمر، بیتابی دائمی و احساس تنهایی می‌کند و خواب را از او می‌گیرد. لذا گرفتاری درونی دربرگیرنده دو خصیصه است:

۱) گفت‌وگوی ذهنی شدید مشغول‌کننده (گفت و گوی ذهنی و مسائل مشغول‌کننده فکری آن چنان شدید است که فرد را دچار بیتابی مداوم و احساس تنهایی می‌کند و خواب را از او می‌گیرد)

۲) گرفتاری ذهنی مستمر (گرفتاری ذهنی مستمر در ارتباط با مسائل)

### بیقراری

بیقراری به معنای دلشغولی و بیقراری ذهنی مستمر همراه با سرگشتگی و احساس از دست دادن یقین به طور کامل است؛ به ویژه وقتی مسأله حل نمی‌شود، فرد دچار ناامیدی از خود می‌گردد و در پی آن، احساس فرسودگی تدریجی و حتی احساس دائمی خستگی و ناتوانی وی را فرا می‌گیرد و در قالب کم کاری و عدم فعالیت بروز می‌یابد.

پس بیقراری به سه ویژگی اشاره دارد:

۱) احساس ناتوانی (دلشغولی و بیقراری ذهنی مستمری که همراه با سرگشتگی و احساس از دست دادن یقین به طور کامل است و فرد را دچار احساس دائمی خستگی و ناتوانی می‌کند)



۲) ناامیدی فرسایشی (ناامیدی و احساس فرسودگی تدریجی بویژه وقتی مسأله حل نمی‌شود)

۳) کم کاری مستمر (کم کاری و عدم فعالیت مستمر)

«گردش اندیشه»

گردش اندیشه به معنای اندیشه گردی همراه با لرزش بدن است. پس گردش اندیشه اشاره به این دو خصیصه دارد:

۱) اندیشه گردی (هنگام روبروشدن با مسأله، اندیشه فرد به هر طرفی می‌گردد)

۲) لرزش بدن (در هنگام رویارویی با یک مسأله و به فکر فرورفتن، لرزش شدیدی بدن را فرا می‌گیرد)

«تظاهرهای اندیشه»

تظاهرهای اندیشه به معنای احساس خشکی دهان، تشنگی شدید و گرسنگی عجیب ناشی از شدت اندیشه و فعالیت ذهنی و هنگامی که مسأله جدی می‌شود ضربان و تپش قلب افزایش می‌یابد و وقتی مسأله حل نمی‌شود، فرد دچار سردرد می‌گردد. پس تظاهرهای اندیشه شامل دو جنبه می‌شود:

۱) احساس تشنگی و گرسنگی (احساس تشنگی و گرسنگی شدید پس از یک فعالیت ذهنی و به فکر فرو رفتن)

۲) احساس خشکی دهان، سردرد و افزایش تپش قلب (افزایش ضربان و تپش قلب و احساس خشکی در دهان ناشی از شدت اندیشه‌ها و جدی بودن مسائل و دچار شدن به سردرد وقتی مسأله حل نمی‌شود)

«احساس تحت فشار بودن»

«احساس تحت فشار بودن» به معنای احساس تحت فشار بودن دائمی همراه با دلشورگی و دلنگرانی برای انجام فعالیت. از این رو احساس تحت فشاری دو جنبه را دربر می‌گیرد:

۱) احساس دلشورگی و دلنگرانی دائمی

۲) احساس تحت فشار بودن دائمی برای انجام فعالیت

بنابراین بیتابی در مفهوم وسیعتر یعنی شدت اندیشه گردی، فعالیت و گفت‌وگوی ذهنی در ارتباط با مسائل فکری، فرد را دچار گرفتاری درونی، دلشغولی و بیقراری مستمر و دائمی می‌کند که همراه با سرگشتگی و احساس از دست دادن کامل یقین است؛ شک و تردید در حل مسائل فرد را گرفتار می‌کند و او در حسرت کسانی به سر می‌برد که همیشه در حال یقین زندگی می‌کنند؛ نسبت به حل مسائل خود دچار بیمناکی و نگرانی می‌شود؛ فراموشی و ضعف حافظه، کلافه‌اش می‌کند؛ به ویژه وقتی مسأله جدی است ولی حل نمی‌شود، ناامیدی از خود، احساس فرسودگی تدریجی، احساس دائمی خستگی و ناتوانی و احساس تنهایی وی را فرا گرفته و در قالب کم‌کاری و عدم فعالیت بروز می‌یابد و خواب را از او می‌گیرد و او با دلشورگی و دلنگرانی دائماً احساس می‌کند که برای انجام فعالیت تحت فشار است و در پی آن، احساس خشکی دهان، تشنگی شدید، گرسنگی عجیب، لرزش بدن، افزایش ضربان و تپش قلب و سردرد بروز می‌یابد.