# مزایای اضطراب

## چگونه با درک درست اضطراب،
## بهتر زندگی کنیم

دکتر تریسی دِنیس-تیواری
ترجمهٔ حامد رحمانیان

| | | |
|---|---|---|
| سرشناسه | : | دِنیس_تیواری، تریسی. Dennis-Tiwary, Tracy |
| عنوان و نام پدیدآور | : | مزایای اضطراب / دکتر تریسی دِنیس_تیواری. ترجمهٔ حامد رحمانیان. |
| مشخصات نشر | : | تهران، نوین توسعه، ۱۴۰۲. |
| مشخصات ظاهری | : | ۲۰۸ صفحه |
| شابک | : | ۹۷۸-۶۲۲-۵۲۱۳-۲۹-۶ |
| فهرست‌نویسی | : | فیپا |
| یادداشت | : | عنوان اصلی: Future Tense, 2022 |
| موضوع | : | اضطراب |
| رده‌بندی کنگره | : | BF ۵۷۵ |
| رده‌بندی دیویی | : | ۱۵۲ / ۴۶ |
| شماره کتاب‌شناسی ملی | : | ۹۱۵۱۳۲۷ |



تمامی حقوق این اثر، از جمله حق انتشار تمام یا بخشی از آن، برای ناشر محفوظ است.



نشر نوین

## مجوز رسمی ترجمه و نشر کتاب

نشر نوین نسخهٔ فارسی کتاب
**Future Tense** را با خرید حق انحصاری ترجمه و انتشار
در ایران از ناشر اصلی INKWELL MANAGEMENT LLC،
با نام «**مزایای اضطراب؛ چگونه با درک درست اضطراب، بهتر زندگی کنیم**»
منتشر می‌کند.

طبق این قرارداد انحصاری، تمامی حقوق این اثر از جمله انتشار کاغذی
و الکترونیکی برای نشر نوین محفوظ بوده و ترجمه و انتشار مجدد آن
توسط سایر مترجمان و ناشران ایرانی، خلاف قوانین کپی‌رایت بین‌المللی
و اخلاق حرفه‌ای است.

| | | |
|---|---|---|
| عنوان | : | مزایای اضطراب |
| مؤلف | : | دکتر تریسی دِنیس_تیواری |
| مترجم | : | حامد رحمانیان |
| ویراستار | : | فرشته هدایتی |
| نمونه‌خوان | : | مریم قیاسوند |
| صفحه‌آرا | : | صبا کریمی |
| زمان و نوبت چاپ | : | ۱۴۰۲، اول، ۱۰۰۰ نسخه |
| ناشر | : | نشر نوین توسعه |
| شابک | : | ۹۷۸-۶۲۲-۵۲۱۳-۲۹-۶ |
| قیمت | : | **۱۴۵,۰۰۰ تومان** |


## تعهد ما به پایداری محیط‌زیست

کاغذ بالکی، کاغذی سبک، خوش‌رنگ و زیست محیطی است که در کشورهای باران‌خیزی همچون سوئد و فنلاند تولید می‌شود و مخصوص چاپ کتاب است.

ما نیز کتاب‌های نشر نوین را روی این کاغذها چاپ می‌کنیم تا علاوه بر ساختن تجربهٔ خوب مطالعه برای خوانندگانمان، با هم گامی در جهت حفظ محیط‌زیست نیز برداریم.

nashrenovin.ir
nashrenovin.ir
nashrenovin

# یادداشت ناشر

اضطراب، ترس، غم، ملال و دیگر موارد مشابه را "احساسات منفی" می‌نامیم. و تو خود حدیث مفصل بخوان از این مجمل.

این عنوان یعنی اینکه دوستشان نداریم، ازشان فرار می‌کنیم و ترجیح می‌دهیم هرگز به سراغمان نیایند. اما مگر می‌شود چیزهایی که با وجودمان عجین شده‌اند و پابه‌پای ما مسیر تکامل را طی کرده‌اند (یا حتی عامل بقا و تکاملمان بوده‌اند)، غیر مفید باشند؟ درست است که حس خوبی ندارند و ما را از وضعیت راحتی و آسایشمان خارج می کنند، اما شاید پیام مهمی برایمان دارند و تشویقمان می‌کنند که تغییری در خودمان یا محیط اطرافمان ایجاد کنیم.

در کتاب روانشناسی ملال به ابعاد و جنبه‌های مختلف یکی از این احساساتِ به ظاهر منفی پرداختیم. حالا و با این کتاب، سراغ یکی دیگر از آن‌ها رفتیم؛ اضطراب.

به تعبیر نویسنده، اضطراب می‌تواند زنگ هشداری باشد که ما را از وجود مشکلی آگاه می‌کند و بهتر است به جای اجتناب از آن، درکش کنیم و در موردش کاری انجام دهیم.

امیدوارم مطالعهٔ این کتاب نگاهمان را به اضطراب تغییر دهد و کمک کند که شناخت بهتر و دقیق‌تری نسبت به اضطراب‌هایمان داشته باشیم.

**مصطفی طرسکی**

# فهرست

**پیشگفتار** ۹

**بخش اول) چرا به اضطراب نیاز داریم** ۱۱

**فصل ۱.** اضطراب چه هست (و چه نیست) ۱۳

**فصل ۲.** چرا اضطراب وجود دارد ۲۹

**فصل ۳.** زمان آینده: ماجراجویی خودتان را انتخاب کنید ۴۹

**بخش دوم) چگونه دربارهٔ اضطراب گمراهمان کردند** ۶۷

**فصل ۴.** داستان اضطراب به عنوان بیماری ۶۹

**فصل ۵.** به‌راحتی بی‌حس شدن ۸۷

**فصل ۶.** تقصیر دستگاه‌هاست؟ ۱۰۱

**بخش سوم) چگونه اضطراب را نجات دهیم** ۱۲۱

**فصل ۷.** نبود قطعیت ۱۲۳

**فصل ۸.** خلاقیت ۱۳۷

**فصل ۹.** کودکان شکننده نیستند ۱۵۱

**فصل ۱۰.** مضطرب شدن به طور صحیح ۱۷۷

**تقدیر و تشکر** ۱۹۷

**دربارهٔ نویسنده** ۲۰۵

**منابع** ۲۰۶

کتاب پیشِ رو حاوی اطلاعات و توصیه‌های پزشکی و درمانی است که باید از آن‌ها نه به‌عنوان جایگزین، بلکه مکملی برای توصیه‌های پزشک خود یا دیگر متخصصان سلامت استفاده کنید. اگر از مشکل سلامتی خود آگاهی یا در مورد آن شک دارید، توصیه می‌کنیم قبل از شروع هرگونه برنامه یا درمان پزشکی، دستورات پزشک خود را دنبال کنید. تا زمان انتشار کتاب حاضر، ما تمام تلاش خود را به کار گرفته‌ایم تا از صحت اطلاعات ارائه‌شده در این کتاب مطمئن شویم.

# پیشگفتار

زمانی فیلسوف مشهوری نوشت: «مضطرب شدن به طور صحیح والاترین کاری است که کسی می‌تواند یاد بگیرد.» [۱]

مگر مضطرب شدن صحیح و غلط دارد؟ به نظر من، خودِ این سؤال یک عاملِ جدید برای مضطرب شدن است.

به‌هرحال، سورن کی‌یِرکِگور[۱]، که من دوست دارم او را قدیسِ حامیِ[۲] اضطراب بنامم، به نکتهٔ مهمی دست یافته بود.

شما از مضطرب شدن متنفرید. من هم همین‌طور. همه از اضطراب متنفرند. اضطراب احساسی است که می‌تواند رنج‌آور، کمرشکن و ناتوان‌کننده باشد. به همین دلیل است که ما منظور کی‌یِرکِگور را متوجه نمی‌شویم: اضطراب می‌خواهد با ما دوست شود. اضطراب می‌خواهد شناخته شود، تأیید شود، شنیده شود و مورد احترام و توجه قرار بگیرد. اضطراب احساسِ وحشتناکی است، چون می‌خواهد نکتهٔ مهمی را به ما بگوید که البته ترجیح می‌دهیم آن را نشنویم؛ همان‌طور که یک دوست خوب نیز غالباً همین کار را انجام می‌دهد. اما اگر حرف اضطراب را بشنویم، زندگی‌مان خیلی بهتر از زمانی می‌شود که فرار کنیم و مخفی شویم.

مشکلِ اضطراب چیست؟ آیا اضطراب یک ناتوانی فردی و نشانهٔ این است که در خودمان یا در زندگی‌مان مشکلی وجود دارد که باید برطرف و ریشه‌کن شود؟ در هر

1. Soren Kierkegaard

۲. قدیسِ حامی یا محافظ قدیسی است که در بسیاری از فرقه‌های مسیحیت به عنوان روح محافظ یا مدافع آسمانی یک ملت، مکان، پیشه، فعالیت، طبقه، قبیله، خانواده یا شخص در نظر گرفته می‌شود -مترجم.

صورت، هیچ‌کس در طول تاریخ اضطراب را ریشه‌کن نکرده است. خدا را شکر که این اتفاق نیفتاده است، چون ریشه کن کردن اضطراب یعنی فاجعه.

این کتاب دربارۀ احساسی است که دردناک و قدرتمند، ترسناک و خنده‌آور، طاقت‌فرسا و انرژی‌زا و همچنین غیردقیق است. اضطراب مثلِ زندگی است. مثلِ انسان بودن است. اصلاً اضطراب خودِ انسان بودن است. من فکر می‌کنم اگر شما این کتاب را بخوانید، دیدگاهتان در مورد اضطراب تغییر خواهد کرد. اضطراب مثلِ خطای دید مشهور در تصویر گلدان روبین[1] است: اگر از یک طرف به این تصویر نگاه کنید، یک گلدان می‌بینید. اما اگر زاویۀ دیدتان را اندکی تغییر دهید، نیم‌رخِ دو چهرۀ خیره‌به‌هم را می‌بینید که فضای گلدان‌مانندی آن‌ها را از یکدیگر جدا کرده است.

ایجاد این تغییر اساسی در دیدگاهمان در مورد اضطراب، اینکه اضطراب را دوست و متحد خودمان بدانیم، تنها به معنی اجرای مجموعه‌ای از اقدامات و ابتکارات نیست. فقط این نیست که من به شما بگویم اضطراب خیلی روی اعصاب است -هرچند گاهی واقعاً همین‌طور است- و بیست روش به شما معرفی کنم تا احساس بهتری داشته باشید. همچنین، این نیست که به شما بگویم اضطراب را ستایش کنید یا معتقد باشم که شما همواره به اضطراب نیاز دارید تا کارآمد و خلاق باشید یا اضطراب باعث می‌شود که شما به بهترین وجه ممکن کار خود را انجام دهید. البته که این‌طور نیست و شما همیشه به اضطراب نیاز ندارید. بلکه منظور از این تغییر دیدگاهِ اساسی ساخت یک چارچوب فکری جدید دربارۀ اضطراب است: مجموعه‌ای تازه از باورها، بینش‌ها و انتظارات که به شما این امکان را می‌دهد تا اضطراب را کاوش کنید، از آن یاد بگیرید و به نفع خودتان، نهایت استفاده را از آن ببرید. دستیابی به یک چارچوب جدید فکری به‌خودی‌خود اضطراب را برطرف نمی‌کند، زیرا احساسِ اضطراب قطع نمی‌شود، بلکه روشِ مقابلۀ ما با اضطراب است که تغییر می‌کند. ایجاد یک چارچوب فکری جدید بهترین -و تنها راهی- است که می‌توانیم این روش را اصلاح کنیم. تنها هدف این کتاب همین است. امیدوارم مورد تأیید قدیس سورن قرار بگیرد.

---

1. Rubin

# بخش اول

## چرا به اضطراب نیاز داریم

# ۱

# اضطراب چه هست (و چه نیست)

دکتـر اسـکات پارازینسـکی[1] و همکارانش در سـفینهٔ فضایـی، در مسیر خـود خـارج از جـو زمیـن، بـا سـرعت بیسـت‌وهشـت هـزار کیلومتـر بـر ساعت در حـال حرکـت بودنـد. مقصد آن‌هـا ایسـتگاه فضایـی بین‌المللـی (ISS)[2] بـود. این ایسـتگاه یک قطب علمـی، مقری مهم بـرای کاوش در منظومـهٔ شمسـی و بزرگ‌تریـن سـازه‌ای اسـت کـه بشـر تاکنـون در فضـا سـاخته اسـت. بسـیاری از مـردم بـر ایـن باورنـد کـه ISS نقطهٔ اوج پیشـرفت بشـر اسـت.

تـا قبـل از انجـام دادن آن مأموریـت در سـال ۲۰۰۷، اسـکات پیش‌کسـوتِ چهار پرواز بـا سـفینهٔ فضایـی و کارهـای خـارج از سـفینه -پیاده‌روی‌هـای فضایـی- در مـدار زمیـن بـود. او، پـس از بازنشسـتگی از ناسـا[3]، اولیـن کسـی بـود کـه هـم بـه فضـا رفتـه و هـم بـه قلـهٔ اورسـت صعـود کـرده بـود. اسـکات به خطـر کردن عـادت داشـت. اما ایـن مأموریت اهمیـت بیشـتری داشـت. ایـن مأموریـت بـه خاطـر فاجعهٔ سـفینهٔ فضایی "کلمبیا" که به محـض ورودِ مجـدد بـه جـو زمیـن متلاشـی شـد و همهٔ هفت سرنشـین آن کشـته شـدند، سـه سـال بـه تعویـق افتـاده بود.

در هـر صـورت، ایـن مأموریـت بـرای اسـکات و تیمـش ارزش خطـر احتمالـی را داشـت. قـرار بـود آن‌هـا سـازه‌ای مهـم را بـه ISS برسـانند و در آنجـا نصـب کننـد. این سـازه آزمایشـگاه‌های فضایـی آمریـکا، اروپـا و ژاپـن را درون ایـن ایسـتگاه بـه یکدیگـر متصـل می‌کـرد. به‌عـلاوه، بـرق اضافـی و مایحتـاج زندگـی در فضـا را هـم تأمیـن می‌کـرد و اندازه و

---

1. Scott Parazynski
2. International Space Station (ISS)
۳. National Aeronautics and Space Administration (NASA): ادارهٔ کل ملی هوانوردی و فضا

توانمندی‌های ایستگاه را بسیار افزایش می‌داد.

پس از یک هفته علمیات نصب و تعمیراتِ عادی، اتفاق غیرمنتظره‌ای افتاد. اسکات و یکی از همکارانش به‌تازگی دو پنل خورشیدی بسیار بزرگِ تولیدکنندهٔ برق نصب کرده بودند. وقتی برای اولین بار پنل‌ها باز شدند، به یکی از سیم‌های راهنما گیر کرده و پاره شدند. در نتیجه دو شکافِ بزرگ در پنل‌های خورشیدی ایجاد شد. مشکل خیلی جدی بود، زیرا با وجود این شکاف‌ها، پنل‌ها به طور کامل باز نمی‌شدند و درنتیجه، انرژی کافی تولید نمی‌شد و پنل‌ها به‌درستی کار نمی‌کردند.

برای اینکه اسکات بتواند سلول‌های پاره‌شدهٔ پنل‌ها را تعمیر کند، همکارانش مجبور شدند تا، با سرهم‌بندی، طناب بسیار بلندی درست کنند که به انتهای یک تیرک وصل شده بود و پای اسکات را به انتهای بازوی مکانیکی ISS متصل می‌کرد. چهل‌وپنج دقیقه طول کشید تا اسکات، که از تیرک آویزان بود، تقریباً سی متر در امتداد بالِ پنل خورشیدی حرکت کند و به سلول‌های آسیب‌دیده برسد. مهارت او در این کار، مثل یک جراح، سرنوشت‌ساز بود. او با دقت زیاد سیم پاره‌شده را قطع و تثبیت‌کننده‌ها را برای تقویت سازه نصب کرد.

پس از هفت ساعتِ دلهره‌آور، مأموریت او با موفقیت به پایان رسید. پس از آنکه پنل‌های تعمیرشده با موفقیت به طور کامل باز شدند، کارکنان ایستگاه فضایی و تیم مستقر در ایستگاه زمین غرقِ شادی شدند. عکس اسکات، که به نظر می‌رسد در حال پرواز بر فرازِ پنل خورشیدی درخشان و نارنجی‌رنگ است، تصویری نمادین از کاوش جسورانه در فضاست. گفته می‌شود که موفقیت او الهام‌بخش صحنهٔ تعمیر پرمخاطرهٔ سفینهٔ فضایی در فیلم "جاذبه"[1] است.

تقریباً هشت سال پس از آن مأموریت شاهکار و معروف اسکات، افتخار بزرگی نصیب من شد تا در برنامهٔ "موج مغزی"[2]، که در موزهٔ هنر روبین در نیویورک‌سیتی[3] اجرا می‌شد، با اسکات هم‌صحبت شوم. اسکات مردی تنومند و قدبلند با موهای بور است و مثل قهرمانان دههٔ ۵۰ آمریکا به نظر می‌رسد. او با چهرهٔ آرام و متواضعش رفتارهای خاص خودش را نیز دارد.

1. Gravity
2. Brainwave
3. New York City

از اسکات پرسیدم که آن روزِ مأموریت، درحالی‌که هیچ‌چیزی جز یک لباس فضایی بین او و خلأ وجود نداشت، چطور خونسردی‌اش را حفظ کرد. همچنین با توجه به اینکه سرنوشت آن مأموریت بر عهدهٔ وی بود، رمز موفقیتش چه بود؟

جوابش چه بود؟ اضطراب.

## اضطراب و ترس

شاید نیازی نباشد برایتان توضیح دهم که اضطراب چیست.

اضطراب یک احساس بنیادی است و از زمانی که نژاد بشر روی دو پای خود به راه افتاد، همراه ماست. اضطراب سیستم عصبی را فعال و ما را دچار دلهره و پریشانی خاطر می‌کند. سپس دلشوره می‌گیریم، قلبمان به تپش می‌افتد و ذهنمان درگیر می‌شود. لغت anxiety (اضطراب)، که از لغات لاتین و یونانی برای اشاره به "احساس خفگی"، "تحت فشار شدید" و "پریشان‌خیالی" مشتق شده، نشان‌دهندهٔ آن است که اضطراب هم ناخوشایند است و هم یک ترکیب فیزیکی و احساسی است -احساسِ وجود توده در گلو، فلج شدن بدن از ترس و قفل شدنِ ذهن به خاطر تردید. از قرن هفدهم به بعد، استفاده از این لغت در انگلیسی برای توصیف مجموعهٔ افکار و احساساتی رایج شد که امروزه به عنوان اضطراب می‌شناسیم: نگرانی، دلهره، بیم و فشار عصبی به خاطر موقعیت‌هایی با پیامد غیرقطعی.

شما بیشتر اوقات می‌دانید که چرا مضطربید: پزشکتان با شما تماس می‌گیرد و می‌گوید قرار است برایتان نمونه‌برداری تجویز کند؛ قرار است روی صحنه بروید و برای پانصد نفر غریبه دربارهٔ انتخاب شغل سخنرانی کنید؛ پاکت نامه‌ای به دستتان رسیده است که پس از باز کردن، متوجه می‌شوید ادارهٔ مالیات اظهارنامهٔ مالیاتی برایتان ارسال کرده است. در مواقع دیگر، اضطرابِ ما مبهم‌تر است، بدون دلیل و علتی واضح. این اضطرابِ بی‌دلیل[1] مانند یک آژیر خطر بی‌وقفه و دیوانه‌وار به ما می‌گوید مشکلی وجود دارد، اما ما نمی‌توانیم منبع صدای آژیر را بیابیم.

اضطراب، چه از نوع عام و چه از نوع خاص، حسی است که وقتی ممکن است

1. Free-Floating Anxiety

اتفاق بدی بیفتد اما هنوز نیفتاده است، آن را تجربه می‌کنیم. اضطراب دو جزء اساسی دارد: حالت‌های جسمانی (بی‌قراری، فشار عصبی، آشفتگی) و افکار (دلواپسی، هراس و نگرانی از خطری که شاید در کمین باشد). با ترکیب این دو جزء خواهیم فهمید که چرا ریشهٔ لغت اضطراب به معنای احساس خفگی است. *کجا باید بروم، چه کار باید بکنم؟ اگر بپیچم سمت چپ، اوضاع بدتر می‌شود یا بپیچم سمت راست؟ شاید بهترین کار این باشد که هیچ کاری نکنم یا به‌کلی ناپدید شوم.*

اضطراب نه‌تنها احساسی است که در بدن خود با آن مواجه می‌شویم، بلکه افکارمان را نیز درگیر می‌کند. وقتی مضطرب می‌شویم، توجهمان محدودتر می‌شود، متمرکزتر می‌شویم، بیشتر به جزئیات دقت می‌کنیم و معمولاً، به جای جنگل، درختان را می‌بینیم. احساسات مثبت کار متضادی انجام می‌دهند: آن‌ها آن‌قدر تمرکزمان را افزایش می‌دهند که به جای جزئیات، کلیات شرایط را می‌بینیم. همچنین، اضطراب همواره ذهن ما را دربارهٔ پیشامدهای منفیِ احتمالی حساس، نگران و آماده می‌کند.

معمولاً هراس بیشتر از بقیهٔ عوامل موجب اضطراب می‌شود، اما ما وقتی که چیزی می‌خواهیم، نیز مضطرب می‌شویم. من موقع سوار شدن به هواپیما و رفتن به ساحل برای تعطیلاتی که مدت‌هاست عقب افتاده است، برای تأخیر نداشتن پرواز یا بارانی نبودن مسیر مضطرب می‌شوم! این شکل از اضطراب نوعی هیجان برانگیخته برای آینده‌ای مطلوب است. اما وقتی قرار است برای تعطیلات سالانه به یک مهمانی بروم و مطمئنم طبق معمول کسانی که آنجا هستند بیش‌ازحد الکل می‌نوشند، مضطرب نمی‌شوم. پیش از رفتن، می‌دانم که در آن مهمانی به من خوش نمی‌گذرد. اما اضطراب چه به خاطر هراس باشد و چه به خاطر هیجان، تنها زمانی به وجود می‌آید که وقایع آینده را پیش‌بینی می‌کنیم و دربارهٔ آن نگران می‌شویم.

پس چرا اضطراب با ترس فرق دارد؟ این دو لغت اغلب به جای یکدیگر به کار می‌روند، زیرا اضطراب و ترس هر دو باعث دلهره و بروز واکنش‌های "ستیز/گریز"[1] می‌شوند -ترشح آدرنالین، تپش قلب و افزایش سرعت تنفس. ترس و اضطرابْ ذهن

---

۱. Fight/Flight: واکنشِ ستیز/گریز واکنشی فیزیولوژیک است که جانوران در پاسخ به ادراکاتشان به موقعیت‌های خطرناک، حمله یا فرار برای نجات خود نشان می‌دهند. جانداران با مجموعه‌ای از ترشحات در کلِ دستگاه عصبی سمپاتیک، به تهدیدات پاسخ می‌دهند که این واکنش دلیل اصلی عمل ستیز (مقابله) یا گریز (فرار) می‌شود -مترجم.

ما را به حالت‌های مشابهی سوق می‌دهند: تمرکز لیزری[1]، توجه به جزئیات و آمادگی برای واکنش نشان دادن. مغز ما آماده شده است، بدن ما نیز آمادگی آن را دارد تا سریع اقدام کند. اما بین ترس و اضطراب یک تفاوت وجود دارد.

چندی پیش، یک روز داشتم جعبه‌ای قدیمی را در انبار زیرورو می‌کردم که دستم به چیزی گرم و پشمالو برخورد کرد. از آنچه فکرش را می‌کردم سریع‌تر عقب پریدم و جعبه را پس زدم. تحقیقات دربارۀ واکنش از جا پریدن در انسان‌ها نشان می‌دهد که تنها چندصد میلی‌ثانیه طول کشید تا من واکنش نشان دهم. قلبم تندتند می‌زد، عرق کرده بودم و نسبت به چند لحظه قبل از این واکنش، بسیار هوشیارتر و آگاه‌تر بودم. معلوم شد که آن موجود داخل جعبه یک موش صحرایی کوچک بوده است.

واکنش من به آن موش ترس بود.

خُب، من از جوندگان نمی‌ترسم. به نظر من موش‌های صحرایی بامزه‌اند و نقش مهمی در اکوسیستم ایفا می‌کنند. بااین‌حال، واکنشِ ترس من برایش مهم نبود که انتظار ندارم موش‌ها مرا گاز بگیرند. ترس علاقه‌ای نداشت دربارۀ خوبی‌ها یا بامزگی موش‌های صحرایی صحبت کند و اینکه آیا واقعاً لازم بود که بسیار سریع به عقب بپرم یا خیر. این یک ویژگی مثبت است، زیرا اگر به جای موش یک عقرب درون جعبه بود، واکنش خودکار من خیلی به درد می‌خورد -دقیقاً مثل زمانی که دستم به کتری آب جوش می‌خورَد و پس کشیدن ناخودآگاه دستم باعث می‌شود که از سوختگی بیشتر جلوگیری شود.

به همان اندازه که ترس من غیرارادی بود، ترس آن موش کوچولو که بسیار سریع در اطراف جعبه حرکت کرد و گوشه‌ای از جعبه خشکش زد تا شناسایی نشود نیز غیرارادی بود. من -یا آن موش- اصلاً دربارۀ آینده‌ای غیرقطعی مضطرب نشده بودیم. در آن زمانِ حالِ خاص، خطر وجود داشت و هر دوی ما به طور خودکار و باسرعت با آن مقابله کردیم (البته، بعداً به خاطر اضطرابم بابت حضور آزادانۀ یک جانور در خانه‌ام، او را به جایی اطراف خانه منتقل کردم).

البته که زندگی احساسی انسان‌ها خیلی پیچیده‌تر از ترس غیرارادی، خشم، اندوه،

---

۱. Laser Focus: توانایی ذهنی برای توجه صددرصدی به کاری که شما انجام دادن آن را در زمان حال در اولویت قرار داده‌اید -مترجم.

شادی و انزجار است. علمِ احساس این موارد را احساسات اساسی یا اولیه می‌نامد. معمولاً منبع این احساسات را زیست‌شناختی و ابراز آن‌ها را جهان‌شمول قلمداد می‌کنند. حیوانات نیز مثل ما این احساسات را دارند؛ این امر نشان می‌دهد که این احساسات چقدر بنیادی هستند.

علاوه بر این احساسات اساسی، احساسات پیچیده‌ای از قبیل اندوه، پشیمانی، شرم، تنفر -و اضطراب- نیز وجود دارند. احساسات اساسی اجزای سازندهٔ احساسات پیچیده‌اند که فراتر از غریزه هستند. احساسات پیچیده کمتر خودکارند و با تفکر می‌توان از شر آن‌ها خلاص شد. اگر من بار دیگر در انباری به جعبه‌ای برخورد کنم، شاید مضطرب شوم و با خودم فکر کنم که آیا باز هم یک دوست پشمالوی دیگر می‌بینم یا نه، اما می‌توانم به خودم این اطمینان را بدهم که این احتمال بعید است. شاید حیوانات احساسات پیچیده‌ای از قبیل اضطراب را به گونه‌ای درک نکنند که انسان‌ها درک می‌کنند. موش کوچولوی من این ظرفیت را ندارد که به‌وضوح آینده‌ای را تصور کند که در آن، دستان بزرگی بدون هشدار قبلی او را از لانهٔ امنش خارج کنند. اگر این ظرفیت را داشت، ژان پل سارتر[1] موش‌ها می‌شد و همان‌طور که به جعبهٔ تنهایی‌اش برمی‌گشت، از این موضوع شکایت می‌کرد که جهنم همان موش‌های دیگر هستند و در همان حال که با وحشت هستی‌گرایانه‌اش دست‌وپنجه نرم می‌کرد، منتظر دست بعدی بود که وارد جعبه شود. به‌هرترتیب، آنچه قطعاً می‌دانیم این است که او، به دلیل مواجهه با من، یاد گرفته است که اگر مجدداً دستی را ببیند، از آن بترسد و زمانی که به گوشه‌ای گرم و امن فرار می‌کند، ترسش تمام شود.

ترس واکنشی سریع و قطعی در برابر خطری واقعی در زمان حال است که وقتی آن تهدید برطرف می‌شود، ترس از بین می‌رود. اضطرابْ نگرانی دربارهٔ آینده‌ای غیرقطعی، فرضی و نوعی گوش‌به‌زنگی است که ما را به‌شدت هشیار نگه می‌دارد. این احساس در فضاهای بینابینی اتفاق می‌افتد؛ بین فهمیدن اینکه ممکن است اتفاق بدی رخ دهد و بروز آن اتفاق، بین برنامه‌ریزی کردن و ناتوانی در پیاده‌سازی عملی آن برنامه‌ها -مثل ستیز یا گریز که حیوانات برای فرار از خطر انجام می‌دهند. من فقط می‌توانم منتظر باشم تا جواب نمونه‌برداری بدنم را بگیرم؛ منتظر بازرس ادارهٔ مالیات باشم که نقص‌های پروندهٔ مالیاتی‌ام را گزارش دهد یا پس از سخنرانی‌ام، منتظر شنیدن تشویق

1. Jean-Paul Sartre

شورانگیز حضار یا کف زدن‌های آهسته و بی‌انگیزه باشم. اضطراب به وجود می‌آید، زیرا می‌دانیم که ما آهسته و ناگزیر به سمت آینده‌ای کشیده می‌شویم که احتمالاً توأم با بدبختی یا خوشبختی است. همین نبود قطعیت است که تحمل اضطراب را دشوار می‌کند.

## طیف اضطراب

اضطراب به طور معمول عجیب‌وغریب نیست. همهٔ ما نگران، دل‌مشغول و حتی برخی اوقات، دچار وحشت‌زدگی می‌شویم. اضطراب، مثل کلید لامپ که یا خاموش است یا روشن، وضعیتی دوتایی نیست. اضطراب را مانند یک کاهندهٔ نور در نظر بگیرید که گاهی سریع و گاهی خیلی آهسته شدت نور را کم و زیاد می‌کند. اضطرابِ سطح پایین، اغلب اوقات، مثل هوایی که تنفس می‌کنیم در زندگی ما جریان دارد، اما شاید ما اصلاً متوجهش نشویم. این نوع اضطراب وقتی بروز می‌کند که در را باز می‌کنیم و رئیس جدیدمان را می‌بینیم یا وقتی در شرف رفتن به خانه هستیم، اما از پشت پنجره می‌بینیم که بیرون برف می‌بارد. در این شرایط، ناگهان با دقت به موضوعی توجه می‌کنیم که در مواقع معمول ترجیح می‌دهیم به آن فکر نکنیم، هرچند این احساس بیشتر از یک یا دو دقیقه دوام ندارد. پس از آنکه با رئیس جدیدمان حرف می‌زنیم، خیلی زود متوجه دلیل حضورش می‌شویم و اضطرابمان کم می‌شود. وقتی به سمت خانه رانندگی می‌کنیم، متوجه می‌شویم که خیابان‌ها هنوز یخ نزده است، بنابراین از نگرانی‌مان کاسته می‌شود. با اطلاع یافتن از علت وقوع اتفاقات، اضطراب ملایم ما، مثل مه صبحگاهی که با گرمای خورشید از بین می‌رود، کم‌رنگ می‌شود.

همان‌طور که در امتداد مقیاس اضطراب از سمت چپ به راست حرکت می‌کنیم، احساس اضطرابمان قوی‌تر می‌شود، تمرکزمان به دید تونلی[1] تبدیل می‌شود و نگرانی خودبه‌خود پیدایش می‌شود. برای نمونه، برویم سراغ لولوی ماقبل تاریخ، یعنی ترس از تاریکی؛ ترس از تاریکی ترس نیست، بلکه اضطراب است. بر خلاف جانوران شب‌گرد، واکنش انسان‌ها به تاریکی به خاطر نگرانی از وقوع اتفاقاتی پیش‌بینی‌ناپذیر است. جست‌وجوی نور در تاریکی یکی از ابتدایی‌ترین تمثیل‌ها در تاریخ بشریت است.

---

۱. Tunnel Vision: از دست دادن دید محیطی با حفظ دید مرکزی است که در نتیجهٔ آن، شخص یک میدان دید تونل‌مانند خواهد داشت -مترجم.

می‌توان تصور کرد که حتی در دوران ماقبل تاریخ نیز روشنایی‌های شب -در قالب آتش‌های کوچک- احتمالاً بسیار سودمند بودند، زیرا اضطراب ما به خاطر خطراتی است که در دل تاریکی مخفی شده‌اند.

همان‌طور که در طیفِ اضطراب حرکت می‌کنیم، یکی از رایج‌ترین حالت‌های اضطرابِ متعادل نوعِ اجتماعی آن است -ترس از قضاوت و ارزیابی منفی دیگران. مخاطبان دربارۀ سخنرانی من چه فکری خواهند کرد؟ ارزیابی کارمندان از من چطور خواهد بود؟ آیا مردم به رقص افتضاح من خواهند خندید؟ بسیاری از ما، حتی وقتی از توانایی خودمان مطمئن هستیم، قبل از رفتن روی صحنه دستپاچه می‌شویم. برخی اوقات وقتی به مخاطبان خود نگاه می‌کنیم، تنها چیزی که می‌بینیم یکی از آن‌هاست که آخر سالن نشسته و به خواب رفته است. درواقع، ما به دیگر مخاطبانی توجه نمی‌کنیم که لبخند می‌زنند و سرشان را به نشانۀ تحسین تکان می‌دهند.

پیش از آنکه در امتداد مقیاسِ اضطراب به عقب برگردیم و به آسایش خاطر یا حتی آرامش ذن‌گونه[1] برسیم، طی چند ساعت یا حتی چند دقیقه، ممکن است از یک نگرانی خفیف به یک هراس بسیار شدید برسیم. ممکن است احساس کنیم که اضطراب شدید از کنترل ما خارج است. اما این نوع اضطراب همچنان یکی از نقاط در امتداد مقیاس اضطراب است، بنابراین می‌توانیم آن را کاهش دهیم و به نقطۀ آسایش برگردانیم.

دلیل موضوع بالا این است که مسئله خودِ اضطراب -نگرانی، هراس و فشار عصبی؛ تشویش در مورد ابهامات و حتی دلهرۀ شدید- نیست. مسئله این است که افکار و رفتارهایی که ما برای مقابله با اضطراب به کار می‌گیریم اوضاع را خراب‌تر می‌کنند. دراین‌صورت، اضطراب اغلب اوقات می‌تواند ما را به سمت اختلال اضطرابی پیش ببرد. اما اضطراب و اختلال اضطرابی با یکدیگر متفاوت‌اند.

مهم‌ترین تفاوت اضطراب و اختلال اضطرابی "آسیب کارکردی"[2] است؛ به طور خلاصه، یعنی قرار گرفتن اضطراب در مسیر زندگی. احساس اضطراب افت‌وخیز دارد و گاه به‌زحمت قابل‌تشخیص و گاهی پریشان‌کننده است. اما به طور کلی اختلال

---

۱. Zen: مکتبی در مذهب بودایی است که در چین پدیدار شد و تأکید فراوانی بر تفکر لحظه‌به‌لحظه و ژرف‌نگری به ماهیت اشیا، جانداران و مواردی از این دست، از طریق تجربۀ مستقیم، دارد -مترجم.

2. Functional Impairment

اضطرابی چیزی فراتر از پریشان‌حالیِ موقتی است. این احساسات در شخصی که دچار اختلال اضطرابی است تا هفته‌ها، ماه‌ها و حتی سال‌ها باقی می‌مانند و در گذر زمان شدیدتر می‌شوند. از همه مهم‌تر، بیشتر اوقات چنین احساساتی بر اموری تأثیر می‌گذارند که ارزش زیادی برایشان قائلیم؛ مثل زندگی شخصی، کار و وقت گذراندن با دوستان. اختلالات اضطرابی ناگزیر آسیب‌های بلندمدتی به فعالیت‌های روزمره و سلامتی می‌زنند.

برای نمونه، مورد نینا[1] را بررسی می‌کنیم: نینا در سی‌سالگی، در زمینهٔ عکاسی عروسی و پرتره مشغول به کار شد. او از مدت‌ها قبل فهمیده بود که دیدنِ دیگران به او حس بهتری می‌دهد تا دیده شدن توسط دیگران و پشت دوربین بودن را بیشتر از جلوی دوربین بودن دوست دارد. اما اخیراً کنترل کم‌رویی ذاتی‌اش سخت شده و باعث شده است که مشتری جدید نپذیرد. نینا به این باور رسیده است که دیگران فکر می‌کنند او سردرگم، متزلزل، خیسِ عرق و خنگ است. او فکر می‌کند در واقعیت هم همین خصوصیات را دارد. وقتی نتوانست سر کارش حاضر شود و درنتیجه از نظر مالی به مشکل برخورد، تصمیم گرفت به دنبال درمان این مشکل برود. در یکی از بخش‌های دورهٔ درمانی نینا، درمانگر از او خواست در آزمایشی شرکت کند که درمانگر آن را ضبط می‌کرد.

نخست، نینا وانمود می‌کند درمانگر یک مشتری بالقوه است که دنبال عکاس عروسی می‌گردد و با او مثل مشتریان جدید صحبت می‌کند. همچنین، او در طول این گفت‌وگو به طور آگاهانه کارهایی را انجام می‌دهد که معمولاً هنگام صحبت با مشتریان، به منظور کنترل اضطرابش، انجام می‌داده است: سرش را پایین می‌اندازد و از تماس چشمی خودداری می‌کند و در همان حال دوربینش یا هر شیء دیگری را محکم می‌فشرد تا از لرزیدن بدنش جلوگیری کند.

سپس، نینا و درمانگرش این مصاحبه را برای بار دوم اجرا کردند، اما با یک تغییر مهم: این بار نینا به جای اینکه به پایین نگاه کند، دائماً تماس چشمی برقرار می‌کند و به جای اینکه چیزی در دستانش بگیرد، دستانش را آزاد و رها روی پاهایش قرار می‌دهد.

پیش از شروع آزمایش، درمانگر از او پرسید که حدس می‌زند بر اساس مقیاس

1. Nina

۰ تا ۱۰۰ چقدر بلرزد؟ حدس نینا ۹۰ بود. چقدر عرق می‌کند یا چقدر خنگ به نظر می‌رسد؟ باز هم پاسخ نینا به هر دو سؤال با اطمینان ۹۰ بود. او پیش‌بینی کرد که فردی دستپاچه به نظر خواهد رسید و شخصی است که هیچ‌کس هرگز نمی‌خواهد برای عکاسی یک روز ویژه، با او قرارداد ببندد.

پس از این دو گفت‌وگو و تماشای فیلم‌ها، درمانگر از نینا پرسید: بر اساس مقیاس ۰ تا ۱۰۰، او در این فیلم‌ها واقعاً چطور به نظر می‌رسد؟ آیا او به همان اندازه‌ای که پیش‌بینی کرده بود لرزان، عرق‌کرده و خنگ به نظر می‌رسد؟ نینا متعجب بود از اینکه می‌دید اگرچه در بخش اول آزمایش دستپاچه به نظر می‌آمد، اصلاً نلرزید یا عرق نکرد و خیلی خوب به نظر می‌رسید -نه آن‌قدر برجسته اما قطعاً خنگ نشان نمی‌داد. وقتی نینا بخش دوم آزمایش را تماشا کرد که در آن تماس چشمی برقرار می‌کرد و دوربینش را در دست نگرفته بود، کاملاً متوجه شد که اتفاقاً بسیار حرفه‌ای و با اعتمادبه‌نفس ظاهر شده است؛ او لبخند می‌زد، خوش‌صحبت بود و ایده‌ها و پیشنهادهای خوبی ارائه می‌داد.

این‌طور نبود که دستپاچه نباشد. درواقع دستپاچه بود، اما وقتی از انجام دادن حرکات افراد دستپاچه خودداری کرد -نگاه کردن به اطراف و محکم گرفتن دوربین- خیلی کمتر احساس دستپاچگی کرد. زیرا او دیگر برای مقابله با این موقعیت به آن روش‌هایی اتکا نکرد که ناخواسته اضطرابش را تشدید می‌کردند.

اگر با تغییر چند رفتار و ادراک مهم، واقعاً می‌توان اضطراب دردناک و حتی ناتوان‌کننده را تسکین بخشید، پس چرا امروزه اختلالات اضطرابی از رایج‌ترین مشکلات سلامت روانی به شمار می‌روند؟ چرا این اختلالات در حال افزایش‌اند و خیلی سریع دارند به بحران سلامت عمومی در زمانهٔ ما تبدیل می‌شوند؟

اگر این ادعا به نظر اغراق می‌آید، به این آمار توجه کنید. نتایج تحقیقی گسترده در زمینهٔ شیوع‌شناسی، که با استفاده از ترکیب مصاحبه‌های تشخیصی و ارزیابی آسیب‌های زندگی در دانشگاه هاروارد انجام شد، حاکی از آن است که سالانه تقریباً ۲۰ درصد بزرگسالان در آمریکا -بیش از ۶۰ میلیون نفر- به اختلال اضطرابی مبتلا می‌شوند.[1] هر سال حدود ۱۷ میلیون نفر به افسردگی مبتلا می‌شوند که دومین بیماری روانی رایج است و تقریباً نیمی از آن‌ها دچار اختلال اضطرابی‌اند. تعداد

آمریکایی‌هایی که در طول زندگی‌شان به یک یا چند اختلال اضطرابی مبتلا می‌شوند به رقم شوکه‌آور ۳۱ درصد می‌رسد، یعنی بیش از ۱۰۰ میلیون نفر از جمله کودکان و نوجوانان. [۲] بسیاری از این افراد دنبال درمان می‌روند، اما کمتر از نیمی از آن‌ها، حتی با وجود درمان‌های درجه‌یک از جمله درمان رفتاری‌شناختی، تغییرات پایداری نشان می‌دهند. زنان بیشتر از مردان به این اختلال مبتلا می‌شوند؛ آن‌ها در طول عمرشان تقریباً دو برابر مردان دچار اختلال اضطرابی می‌شوند.

در آمریکا، غیر از اختلالات مربوط به آسیب‌های روانی مثل اختلال استرس پس از سانحه[۱] (PTSD) و اختلالات جبری مثل اختلال وسواسی-جبری (OCD)[۲]، نُه اختلال اضطرابی متفاوت دیگر نیز شناسایی شده‌اند. [۳] برخی از اختلالات اضطرابی -از قبیل ترس‌های بیمارگونه[۳]- اساساً شامل اجتناب از اشیا و موقعیت‌هایی است که فرد از آن‌ها می‌ترسد، مثل ترس از خون و ترس از فضای بسته. دیگر انواع اختلالات اضطرابی -مثل حملهٔ هراس[۴]- با نشانه‌های جسمانی شدید همراه هستند؛ در این حالت، شروع ناگهانی لرزش، تعریق، نفس‌تنگی، درد سینه و احساس وقوع فاجعه وجود دارد. این علائم از نظر بسیاری از ما شبیه به علائم احتمالی حملهٔ قلبی است. در برخی دیگر از انواع اختلالات اضطرابی، مثل اختلال اضطراب فراگیر[۵] (GAD)، نگرانی‌ها وقت افراد را گرفته و توجه آنان را به خود معطوف می‌سازند و باعث اجتناب افراد از موقعیت‌هایی می‌شوند که سابقاً از آن‌ها لذت می‌بردند. برای چنین افرادی تمرکز و کار کردن دشوار است.

برای نمونه، مورد کبیر[۶] را در نظر بگیرید که اولین بار در پانزده‌سالگی علائم اضطراب شدید را از خود بروز داد. او اوایل از حرف زدن در کلاس می‌ترسید. چندین روز قبل از ارائهٔ سخنرانی‌اش در کلاس، دائماً نگران بود، نمی‌خوابید و چیزی نمی‌خورد. این نگرانی باعث شد مریض شود. درنتیجه، با گذر زمان روزهای بیشتر و بیشتری به مدرسه نرفت و نمراتش افت کرد. خیلی زود این نگرانی شدید و دائمی حتی در موقعیت‌های خارج

---

1. Post-Traumatic Stress Disorder (PTSD)
2. Obsessive-Compulsive Disorder (OCD)
3. Phobia
4. Panic attack: نوعی استرس و اضطراب بسیار شدید است که به فرد احساس درماندگی و حتی احساس مرگ دست می‌دهد -مترجم.
5. Generalized Anxiety Disorder (GAD)
6. Kabir

از مدرسه نیز بروز کرد؛ مثل وقتی که به مهمانی دعوت می‌شد یا وقتی می‌خواست در مسابقهٔ شنا شرکت کند. بعد از چند ماه، او دیگر نه به مهمانی رفت و نه به مسابقهٔ شنا و با همان تعداد دوستان اندکی که داشت نیز قطع رابطه کرد. تا پایان سال دچار حملات هراس شدید، تپش قلب و احساس خفگی شد. این علائم آن‌قدر شدید بودند که باورش شده بود که دچار حملهٔ قلبی شده است.

طبق الگوهای تشخیصی، احساس اضطراب شدید در کبیر به اضطراب اجتماعی فراگیر (GAD) و حملهٔ هراس توسعه یافت. مهم نیست اسم این احساسات را چه بگذاریم، پزشکان بالاخره کبیر را معاینه کردند و بیماری‌اش را تشخیص دادند؛ نه به خاطر اینکه او به‌شدت مضطرب و نگران بود، بلکه به این دلیل که دیگر نمی‌توانست به مدرسه برود، در فعالیت‌ها شرکت کند یا روابط دوستانه‌اش را حفظ کند. روش او در مقابله با نگرانی و اضطراب توانایی‌اش برای زندگی را مختل کرده بود.

مسئلهٔ مهم دربارهٔ کسانی که مبتلا به اختلال اضطرابی‌اند فقط این نیست که آن‌ها دچار اضطراب شدید می‌شوند، بلکه مسئله این است که ابزارهایشان برای کاهش آن احساسات کارآمد نیستند. در کبیر که با اضطراب دست‌وپنجه نرم می‌کرد، این مورد مشهود بود: خوردن و خوابیدن اندک، مدرسه نرفتن و در خانه ماندن، کنار گذاشتن ورزش و دوری کردن از دوستان. این راه‌حل‌های بی‌فایده فقط باعث جلوگیری و سرکوب اضطراب می‌شوند و نهایتاً از بدتر شدن آن پیشگیری می‌کنند. به‌عبارتی‌دیگر، اگرچه اضطراب اساساً احساسی سودمند است، علائم اختلالات اضطرابی نه‌تنها سودمند نیستند، بلکه به‌شدت دست‌وپاگیرند.

بنابراین، مسئله این نیست که ما در میانهٔ یک بحران اضطراب سلامت عمومی هستیم، بلکه مسئله این است که ما دچار بحران روشِ مقابله با اضطراب هستیم.

اضطراب را مانند آژیر خطرِ دود در نظر بگیرید که هشدار می‌دهد خانه آتش گرفته است: چه می‌شود اگر ما به جای فرار کردن از خانه و زنگ زدن به آتش‌نشانی، آژیر را نادیده بگیریم، باتری دستگاه را بیرون بیاوریم یا از رفتن به قسمت‌هایی از خانه اجتناب کنیم که صدای آژیر در آنجا بلندتر است؟ به جای اینکه به اطلاعات مهمی گوش دهیم که آژیر به ما می‌دهد -جایی که دود هست، احتمالاً آتش نیز هست!- گمان کنیم که چیز مهمی نیست. این‌گونه می‌شود که به جای استفاده از مزیت آژیر و خاموش کردن آتش، فقط امیدواریم و دعا می‌کنیم که خانه نسوزد.

البته منظورمان این نیست که شنیدن صدای اضطراب همیشه آسان است. اضطراب شدید و پایدار ممکن است باعث از بین رفتن توانایی ما برای درک اطلاعات مفیدی شود که شاید اضطراب برای ما به همراه داشته باشد. یا برعکس، ما نمی‌توانیم به اضطراب گوش دهیم چون به این نتیجه رسیده‌ایم که تنها راه سامان‌دهی کارها در زندگی این است که ترشحات منظم آدرنالین ناشی از اضطراب را تحمل کنیم. بااین‌حال، وقتی باور کنیم که اضطرابِ ما ارزش شنیدن دارد و به جای تکذیب، آن را به‌دقت بررسی کنیم، آنگاه چنین چرخه‌های ناسالمی را خواهیم شکست و خواهیم فهمید که برخی از روش‌های واکنش به اضطراب باعث کاهش درجهٔ اضطراب می‌شوند، اما دیگر روش‌ها -مخصوصاً نادیده گرفتن اضطراب- درجهٔ اضطراب را در این طیف تا سطوح کنترل‌ناپذیری بالاتر می‌برند. تا به خودمان بیاییم، خانهٔ ما شعله‌ور خواهد شد.

البته فقط بحث دشواری‌های مقابله با اضطراب نیست که به اضطراب ناتوان‌کننده منجر می‌شوند؛ در بسیاری از موارد، استرس مزمن و بی‌امان و نیز مواجهه با موقعیت‌های دشوار نقش بسیار مهمی در ایجاد اضطراب دارند. این یک حقیقت است که گاهی زندگی آسان نمی‌گیرد و همهٔ ما در چنین موقعیت‌هایی، دچار اضطراب شدید و تحمل‌ناپذیری می‌شویم. اما اگر بگوییم که ما در بحبوحهٔ بحرانِ چگونگی مقابله با اضطراب هستیم، آن حقیقت را نفی نکرده‌ایم، زیرا مهم نیست علت اضطراب چیست، توانایی مقابله کردن با اضطراب به شیوه‌ای دیگر بخشی از راه‌حل است. در همین راستا، گوش سپردن به اضطراب -یعنی اینکه باور کنیم هر چیزی که به ما می‌گوید حکمتی دارد- اولین قدم برای یافتن راه‌حل است.

شاید این باور که "اضطراب ارزش شنیدن دارد" آسان‌تر از آن چیزی باشد که فکرش را می‌کنیم. فرض کنید شما برای مدیریت یک سازمان سیاسی نامزد شده‌اید و باید در یک کارزار انتخاباتی سخنرانی کنید. سه دقیقه وقت دارید تا اظهارات خود را آماده کنید. سپس، سه دقیقه وقت دارید سخنرانی خود را ارائه دهید. شما قرار است در مقابل گروهی از داوران سخنرانی کنید. این سخنرانیِ شما ضبط می‌شود و آن را با ویدئوی دیگر نامزدها مقایسه می‌کنند.

اگر دچار اضطراب اجتماعی باشید، با این ترس زندگی خواهید کرد که دیگران چگونه شما را قضاوت می‌کنند. همیشه به خودتان سخت می‌گیرید و حتی تلاش

کردن برای اندیشیدن به ویژگی‌های مثبتتان شما را عذاب می‌دهد. از همین رو، کل این ماجرا برایتان زجرآور است.

تنها کاری که داوران هنگام سخنرانی شما انجام می‌دهند این است که اخم کنند، دست به سینه شوند، سرشان را تکان دهند و انواع بازخوردهای غیرکلامی ناامیدکنندهٔ دیگری از خود نشان دهند. سخنرانی شما، که انگار سال‌ها طول کشیده است، بالاخره تمام می‌شود. مطمئناً بعد از این سخنرانی، به شما استراحت می‌دهند. اما آزمایش‌های شما هنوز تمام نشده است.

اکنون به شما می‌گویند که یک مسئلهٔ دشوار ریاضی را در مقابل همان گروهِ داوران حل کنید: شما باید تا جایی که می‌توانید سریع و بلند از عدد ۱۹۹۹ تا ۱۳ شماره برعکس بشمارید. هر بار که متوقف شوید ارزیاب‌ها با صدای بلند به شما می‌گویند: «خیلی یواش می‌شمارید. سریع‌تر لطفاً. یک خرده دیگر زمان دارید. لطفاً ادامه دهید.» هر بار که نتوانید درست بشمارید، یکی از آن‌ها می‌گوید: «اشتباه است. لطفاً دوباره از ۱۹۹۹ شروع کنید.» حتی آن افرادی که از مهارت‌های ریاضی خودشان مطمئن هستند نیز گیج می‌شوند.

این بخش نسبتاً زجرآور درواقع موضوع تحقیق مشهوری به نام "آزمون استرس اجتماعی ترایر"[۱] (TSST) است. [۴] این آزمایش، که بیش از چهل سال قبل انجام شد، تقریباً همه را دچار استرس و اضطراب می‌کند، اما اگر شما مبتلا به اضطراب اجتماعی باشید، این آزمایش برایتان بسیار دردناک خواهد بود؛ قلبتان به تپش می‌افتد، سریع‌تر نفس می‌کشید و دچار دلشوره و لکنت زبان می‌شوید. منطقی است که تصور کنیم با وجود این علائم، آن‌چنان که باید و شاید از پس این چالش برنخواهید آمد.

اگر قبل از انجام دادن آزمون TSST به شما یاد بدهند واکنش‌های اضطرابی خود را پیش‌بینی کنید و شما را از این موضوع مطلع کنند که این واکنش‌ها درواقع علائمی هستند برای نشان دادن اینکه شما پر از انرژی و آمادهٔ مقابله با چالش پیش رو هستید، چطور؟ همچنین، اگر به شما آموزش دهند که اضطراب تکامل یافته است تا با ارسال خون و اکسیژن به ماهیچه‌ها، اندام‌ها و مغز به اجدادمان کمک کند تا زنده بمانند و درنتیجه تا آخرین حد توانشان کار کنند، چطور؟ در صورتی که این

1. Trier Social Stress Test (TSST)

اطلاعات را دربارهٔ اضطراب قبول نداشته باشید، باید تعدادی از تحقیقات علمی برجسته را بخوانید که به بسیاری از جنبه‌های مثبت اضطراب اشاره کرده‌اند.

آیا دانستن همهٔ این اطلاعات و آموزش‌ها، پیش از ورود به آزمایش دلهره‌آور TSST، بر نحوهٔ عملکرد فرد در این آزمون تأثیری می‌گذارد؟

در سال ۲۰۱۳، دانشمندان دانشگاه هاروارد این سؤال را پاسخ دادند. [۵] تحقیق آن‌ها نشان داد که وقتی شرکت‌کنندگان مبتلا به اضطراب اجتماعی مزایای اضطراب را آموختند، اضطرابِ کمتر و اعتمادبه‌نفس بیشتری از خودشان نشان دادند. تفاوت واکنش جسمانی آن‌ها به اضطراب بسیار چشمگیرتر بود. به طور معمول ما وقتی دچار سطوح بالای اضطراب و استرس می‌شویم، ضربان قلبمان بالاتر می‌رود و رگ‌های خونی‌مان منقبض می‌شوند. بااین‌حال، وقتی شرکت‌کنندگان حاضر در تحقیق ذکرشده متوجه شدند که واکنش‌های جسمانی ناشی از اضطرابْ سودمند است، رگ‌های خونی‌شان منبسط‌تر شدند و ضربان قلبشان آرام‌تر شد. آن‌ها همچنان تپش قلب داشتند -مهم نیست قبل از آزمون TSST چه کاری انجام دهید، در هر صورت این آزمون باعث فشار روانی می‌شود- اما الگوهای عملکرد قلب آن‌ها بسیار شبیه به آن الگوهای سالمی بود که وقتی متمرکز و درگیر هستیم -مثلاً وقتی شجاعانه با چالش‌ها مقابله می‌کنیم- از خود بروز می‌دهیم.

این تحقیق نشان داد که اگر دیدگاهمان را در مورد اضطراب تغییر دهیم -مثلاً اضطراب را نوعی مزیت بدانیم، نه فشاری روانی- بدن ما نیز این تغییر دیدگاه را می‌پذیرد و آن را باور می‌کند.

## مشکل و راه‌حل

اضطراب دربارهٔ آینده‌مان باعث شده است که بسیاری از ما در دورهٔ شیوع کرونا، قطبی‌سازی سیاسی و تغییرات فاجعه‌بار آب‌وهوایی احساس درماندگی کنیم. ما آموخته‌ایم که برای مقابله با این احساس، باید دربارهٔ آن به گونه‌ای فکر کنیم که دربارهٔ دیگر ناخوشی‌ها فکر می‌کنیم: می‌خواهیم از آن پیشگیری کنیم، از آن دوری کنیم و به هر طریقی که شده آن را سرکوب کنیم.

ازآنجاکه دانشمندان، بیش از هر زمان دیگری، در مورد اضطراب آگاه‌تر شده‌اند،

پس چرا پیشگیری و درمان اضطرابِ طاقت‌فرسا -اختلالات اضطرابی- همگام با پیشگیری و درمان بیماری‌های جسمانی پیش نمی‌رود؟ بی‌شک صدها کتاب، هزاران تحقیق علمی دقیق و سی داروی متفاوت ضداضطراب در این زمینه کمک چندانی نکرده‌اند. چرا ما اساتید حوزهٔ سلامت روان به طور قابل‌ملاحظه‌ای شکست خورده‌ایم؟

حقیقت این است که ما موضوع را وارونه متوجه شده‌ایم. مشکلْ اضطراب نیست، بلکه مشکل این است که عقاید ما دربارهٔ اضطراب اجازه نمی‌دهند که باور کنیم می‌توانیم اضطراب را کنترل کنیم و حتی به نفع خودمان از آن بهره‌مند شویم؛ این همان چیزی است که شرکت‌کنندگان در آزمایش TSST آموختند. همچنین، وقتی اعتقادات ما اضطرابمان را بدتر می‌کنند، در معرض خطر بزرگِ سقوط به سمت شرایطی خطرناک‌تر، یعنی ابتلا به اضطراب طاقت‌فرسا و حتی اختلالات اضطرابی قرار می‌گیریم.

وقتی اسکات پارازینسکی، مصمم و با تمرکز لیزری، به فضا قدم گذاشت، این اضطراب بود که او را برای بدترین شرایط آماده ساخت. اضطراب اسکات باعث شد بتواند، حتی پیش از آغاز آن مأموریت، برای لحظهٔ فوق‌العاده خطرناکی آماده شود که اصلاً انتظار وقوعش را نداشت. اما او می‌دانست در این مأموریت، همان‌قدر که احتمال پیروزی وجود دارد، احتمال وقوع اتفاق ناخوشایند هم وجود دارد. بنابراین از ماه‌ها قبل تمرین کرد، مهارت‌هایش را ارتقا بخشید و اعتماد به اعضای گروهش را تقویت کرد.

اضطراب می‌تواند شدید، مخرب و برخی اوقات وحشتناک باشد. درعین‌حال، اضطراب می‌تواند یک دوست، یک مزیت و یک منبع برای نوآوری باشد. ما برای تغییر دیدگاهمان در مورد اضطراب، باید باور خود دربارهٔ احساس اضطراب را خراب کنیم و آن را از نو بسازیم. این بازسازی نیاز به یک سفر دارد: از ساختمان دانشگاه‌ها تا تئاترهای سراسر دنیا، از موعظه‌های قرون‌وسطایی دربارهٔ آتش جهنم و خشم خداوند تا زندگی در دوران قرنطینه، از فهرست اسامی بی‌پایان در تلفن‌های همراهمان تا میز آشپزخانه‌مان.

اگر اضطراب این‌قدر خوب است، پس چرا حس بسیار بدی به ما می‌دهد؟