

وقتی اضطراب فرمان می‌دهد

بازپس‌گیری زندگی از چنگ اضطراب

اوئن اوکین

مترجم: فاطمه محمدی

ویراستار علمی: دکتر علی اصغرزاده

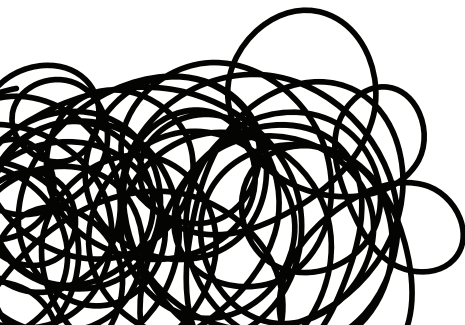
مدیر گروه روان‌شناسی بالینی دانشگاه علوم پزشکی تبریز

رئیس بیمارستان روانپزشکی رازی

ویراستار ادبی: مهدیه محمدی



۱۱۴	بخش اول: ریشه مشکل
۱۵	فصل ۱: ملاقات با «فودِ مضطرب» شما
۳۸	فصل ۲: فهمِ اعتیاد به اضطراب
۵۷	فصل ۳: شما
۷۴	بخش دوم: گسستن از عادت
۷۵	فصل ۴: فاموش کردن وضعیت هشدار: بدن
۱۰۴	فصل ۵: اضطراب: تجربه‌ای احساسی
۱۲۸	فصل ۶: فاصله گرفتن از افکار اضطرابی
۱۴۲	فصل ۷: بدجنس درونی: رفتارهای اعتیادی اضطرابی
۱۶۶	فصل ۸: اعتیاد به انرژی کنترل‌گری
۱۸۸	بخش سوم: پس گرفتن زندگی و پیشگیری از عود
۱۸۹	فصل ۹: (رها شدن از اعتیاد به اضطراب: آماده‌سازی برای مسیر پیش رو)
۲۱۰	فصل ۱۰: امید و آینده



در سی سالی که در حوزه سلامت جسم و روان کار کرده‌ام، هرگز سطح اضطرابی به اندازه امروز ندیده‌ام. ما عملاً تبدیل شده‌ایم به «نسل مضطرب». پژوهش‌ها هم همین را تأیید می‌کنند.

تقریباً در همه گروه‌های سنی از کودکان و نوجوانان گرفته تا والدین و سالمندان افزایش چشمگیری در بروز اضطراب دیده می‌شود. محیط‌های کاری زیر فشار غیبت‌ها و بیماری‌هایی قرار دارند که ریشه در اضطراب دارند. غیبت‌های مدرسه‌ای بالا رفته و طبق گزارش‌های جهانی، مرجعانی که از اضطراب بالینی رنج می‌برند در حال افزایش است.

با توجه به همه چیز، این موضوع چندان عجیب نیست: همه‌گیری جهانی، بحران‌های اقتصادی، جنگ‌ها، بی‌ثباتی سیاسی، تغییرات اقلیمی و جهانی که هرروز نامطمئن‌تر به نظر می‌رسد. خلاصه اینکه: جهان این روزها جای ترسناکی برای زیستن شده است؛ اما این فقط یک روی ماجراست. نحوه مواجهه شما با این ترس‌ها و این حجم از عدم قطعیت، چالش مهم‌تری را شکل می‌دهد. تا به حال فکر کرده‌اید که شاید... به اضطراب معتاد شده باشید؟

بله اجازه بدهید این جمله کمی در ذهنتان بنشیند. باورش سخت است. من واژه «معتاد» را کاملاً آگاهانه به کار می‌برم، چون باور دارم اضطراب یک بخش اعتیاد گونه دارد—بعدهی که تقریباً هیچ‌وقت درباره‌اش صحبت یا در درمان به درستی روی آن کار نمی‌شود؛ و به تجربه می‌دانم که فهمیدن همین قسمت می‌تواند بخشی از راه‌حل باشد. عادت‌ها شکل می‌گیرند، اما قابل تغییر هم هستند.

سال‌ها پیش، من مسئول یکی از گروه‌های درمان اضطراب در یک مرکز سرویس سلامت ملی^۱ بودم. باگذشت چند هفته، متوجه شدم که اعضای گروه دارند پیشرفت می‌کنند. وقتی این را با آن‌ها در میان گذاشتم، ناگهان موجی از تردید و دل‌شوره در اتاق پخش شد. وقتی موضوع را بررسی کردم، معلوم شد بسیاری از آن‌ها از این می‌ترسیدند که دیگر مضطرب نباشند! پاسخ‌ها تکان‌دهنده بودند:

«اگر دارم چیزی را رها می‌کنم که تنها عامل امنیت من است، چه؟».

«فکر نمی‌کنم آماده باشم.»

«این تنها چیزی است که همیشه می‌شناختم؛ انگار دارید چیزی را از

من می‌گیرید.»

«اما اضطراب... بخشی از هویت من است.»

جالب‌ترین لحظه زمانی رخ داد که یکی از اعضای گروه، «داریل^۲» (یکی از افراد بهبودیافته از وابستگی به کوکائین)، شوخی کرد و گفت رها کردن اضطراب برایش سخت‌تر از ترک کوکائین است. گفت: «من کاملاً گیرش افتادم!» گروه خندید و در همان لحظه صمیمیت و شوخی، کاملاً پیدا بود همه دقیقاً می‌دانند او چه می‌گوید. من هم همین‌طور. ایده «گیر افتادن» در اضطراب کاملاً منطقی بود.

در کار درمانگری، گاهی لحظاتی پیش می‌آید که حس می‌کنی اتفاقی مهم دارد رخ می‌دهد شبیه حس ششم است. تمام وجودم کنجکاو بود که معنای این حرف چه می‌تواند باشد. باید بیشتر می‌کاویدم. مدل‌ها و

1. NHS

2. Daryl

نظریه‌های زیادی درباره اضطراب وجود دارد که دیدگاه‌های ارزشمندی ارائه می‌دهند، اما بُعد اعتیاد گونه اضطراب معمولاً نادیده گرفته می‌شود. ناگهان نکته‌ای جالب به ذهنم رسید: واکنش‌های شیمیایی بدن هنگام اضطراب با واکنش‌هایی که هنگام هیجان ایجاد می‌شود، شباهت دارد؛ بنابراین قابل درک است که ممکن است نوعی وابستگی ناخودآگاه به این واکنش شکل بگیرد: «اگر مضطرب باشم، امن می‌مانم.»

وقتی خنده‌ها در اتاق درمان تمام شد، از داریل خواستم توضیح دهد منظورش چیست. می‌دانست که کنجکاوم و خودش هم پیدا بود به بیش تازه‌ای رسیده است. او گفت زمانی که به کوکائین وابسته بود، این ماده راهی برای فرار از دنیای درونی دردآورش بود. کودکی‌اش آمیخته به آسیب و فقدان بود. مواد مخدر برای مدتی کوتاه به او ترکیبی از بی‌حسی، هیجان، حواس‌پرتی و آزادی می‌داد. همین هم باعث شکل‌گیری وابستگی به کوکائین شده بود.

وقتی اضطرابش را توصیف کرد، تصویر مشابهی به دست آمد. درست است که اضطراب حس سرخوشی^۱ مواد را ایجاد نمی‌کرد، اما موقتاً کمکش می‌کرد وقتی احساس ناامنی یا تردید داشت، تحمل کند. رها کردن این فرایندها برای او غیرقابل قبول بود، چون در کوتاه‌مدت تهدید را از بین می‌برد و نوعی حس کنترل ایجاد می‌کرد؛ اما مشکل این بود که در بلندمدت، ناخواسته به تداوم اضطرابش کمک می‌کرد. این شکل دیگری از «گیر افتادن» بود. او داشت از اعتیاد به فرایند اضطراب حرف می‌زد؛ و همان‌جا بود که ایده این کتاب—معتاد به اضطراب—متولد شد.

تقریباً تمام کتاب‌های اضطراب به شما می‌گویند اضطراب چیزی است

1. High

2. Being hooked

که برای شما اتفاق می‌افتد؛ طبیعی است؛ تقصیر شما نیست. من با این گفته‌ها مخالفتی ندارم، چون هر کدام بخشی از حقیقت را بیان می‌کنند؛ اما در عین حال، معتقدم اگر کاملاً و بی‌چون‌وچرا باور کنید که اضطراب چیزی بیرونی است که بر شما تحمیل می‌شود و کنترلش دست شما نیست، ممکن است احساس ناتوانی یا منفعل بودن کنید؛ اما حقیقت این است که شما ناتوان نیستید.

با این حال، باور دارم اگر بی‌چون‌وچرا فکر کنید اضطراب چیزی است که «بر شما تحمیل می‌شود» یا «از کنترل شما خارج است»، احتمال دارد احساس ضعف یا ناتوانی کنید؛ اما واقعیت این نیست.

اگر با اضطراب زندگی می‌کنید و آن علائم ناتوان‌کننده را تجربه کرده‌اید، به شما قول می‌دهم که راهی برای پیشرفت وجود دارد؛ اما این مسیر مستلزم آن است که کم‌کم بسیاری از الگوهایی را که در حفظ اضطراب به آن‌ها وابسته شده‌اید را رها کنید. بله اضطراب تجربه‌ای است که برای شما رخ می‌دهد، اما کاملاً ممکن است بسیاری از رفتارها، واکنش‌ها و عادت‌های شما در حال تغذیه کردن این اضطراب و زنده نگه داشتن آن باشند. شاید فکر کنید این رفتارها به شما کمک می‌کنند اضطرابتان را مدیریت کنید یا علائمش را کم کنید، اما در واقع ممکن است در حال شعله‌ورتر کردن همان آتشی باشید که می‌خواهید خاموش شود. بدون اینکه متوجه باشید، به روندی اعتیاد پیدا کرده‌اید که در کوتاه‌مدت احساس امنیت می‌دهد، اما در بلندمدت باعث رنجی مداوم می‌شود. می‌دانم درک این موضوع آسان نیست، بنابراین لحظه‌ای مکث کنید و بگذارید این حرف‌ها در ذهنتان جا بیفتد. امیدوارم چند لحظه وقت گذاشته باشید تا آنچه گفتم را هضم کنید.

آماده‌اید برای شنیدن بخش بعدی؟

- من باور دارم امروز می‌تواند نقطه شروع تغییر برای شما باشد.
- باور دارم که می‌توانم مسیر بهبودی را به شما نشان بدهم.

چرا فکر می‌کنم می‌توانم کمک کنم؟

پیش از هر چیز باید بگویم من خودم هم ناآشنا با اضطراب نیستم. خیلی‌ها فکر می‌کنند درمانگرها کاملاً بی‌نقص‌اند و همه جواب‌ها را دارند. فریب این تصویر را نخورید. ما هم انسانیم و همچنان در حال رشد و یادگیری هستیم. درمانگرها هم دوره‌های سخت زندگی خودشان را پشت سر می‌گذارند.

در حقیقت، بهترین درمانگرانی که من با آن‌ها کار کرده‌ام کسانی هستند که در زندگی‌شان با شکل‌های مختلفی از سختی مواجه شده‌اند. من در ایرلند شمالی، در دوره‌ای به نام «آشوب‌ها» بزرگ شدم؛ زمانی سرشار از خشونت فرقه‌ای بین گروه‌های شبه‌نظامی پروتستان و کاتولیک. به عبارتی، یک منطقه جنگی با برخی از هولناک‌ترین وقایع دوران معاصر. یک‌بار سخنرانی تد^۲ با عنوان «بمب‌ها، گلوله‌ها، قلدری و یک پیانو^۳» ارائه کردم. من در فرهنگ‌پرستی از ترس بزرگ شدم. یاد گرفتم مضطرب باشم. یادگیری پیانو به من کمک کرد خودم را آرام کنم. علاوه بر کودکی در یک محیط جنگ‌زده، من یک کودک حساس بودم که در کشوری بزرگ می‌شد که هر چیز بیرون از «هنجارهای رایج جامعه» از نگاه کلیسا گناه و مایه شرم بود. فکر می‌کردم عیب دارم. در کنار این‌ها، با قلدری و دیگر چالش‌های

1. the Troubles

2. TED

3. Bombs, Bullets, Bullying and a Piano

معمول زندگی در منطقه‌ای محروم از نظر اجتماعی و اقتصادی هم روبه‌رو بودم. اگر بگویم دوران کودکی راحتی داشتم، دروغ گفته‌ام؛ اما باید اعتراف کنم که در میان همه این سختی‌ها، همیشه حضور مهرآمیز و افرادی بسیار حمایتگر - چه در خانواده و چه در اجتماع - نقش مهمی در زندگی من داشتند.

بنابراین، برگردیم به بزرگ‌سالی. با وجود مهر و محبت، دستگاه عصبی‌ام برای تهدید سیم‌کشی شده بود و کار از کار گذشته بود. خلاصه‌اش این است: من اضطراب را خوب می‌فهمم. مطمئنم بسیاری از مردم هم داستان‌های مشابهی دارند، هر یک در زمینه‌ای متفاوت.

اما دیگر از این بخش از زندگی‌ام غر نمی‌زنم یا در خودم همدردی نمی‌کنم (باور کن، قبلاً این‌طور بودم). تجربه زیسته‌ام درک عمیق‌تری از اضطراب به من داده که فکر می‌کنم، کارم را قوی‌تر می‌کند. دلیل نوشتن کتاب‌هایم، دلیل اشتیاقم به بهبودی همین است. باور دارم وقتی خودت مسیر را پیموده باشی، می‌توانی با صداقتی عمیق و بی‌پرده درباره‌اش حرف بزنی؛ با این اطمینان در دل که امید درست همین نزدیکی‌هاست. علاوه بر تجربه زیسته با اضطراب، لازم است بگویم من روانشناس و پیش‌تر متخصص طب تسکینی^۱ هستم و سی سال تجربه در حوزه سلامت جسم و روان دارم. سابقاً مسئول سلامت روان در نظام سلامت ملی (NHS) بودم و سه کتاب پرفروش در زمینه بهزیستی روانی نوشته‌ام. در اجلاس‌ها و رویدادهای سازمانی سخنرانی می‌کنم و حتی به‌عنوان درمانگر ساکن در یک برنامه رادیویی بی‌بی‌سی مشارکت دارم. به‌قول معروف، کارم را در جاهای مختلف انجام می‌دهم.

۱. Palliative care. شاخه‌ای از پزشکی است که به بهبود کیفیت زندگی بیماران مبتلا به بیماری‌های جدی و پیشرفته مانند سرطان، نارسایی قلبی، یا مشکلات ریوی می‌پردازد.

من کاری را که انجام می‌دهم دوست دارم و احساس مسئولیت می‌کنم که از این جایگاهی که دارم برای کاهش رنج انسان‌ها استفاده می‌کنم. شاید این حرف کمی بیش از حد متظاهرانه یا ریاکارانه به نظر برسد، اما در نهایت معتقدم هرکدام از ما نوعی نقش داریم — هرچه که باشد.

علاوه بر آن، اضطراب و آسیب حوزه‌های اصلی علاقه من هستند. کلِ کارم تحت تأثیر آموزش بالینی، تجربه شخصی و رویکردی بسیار انسانی به وضعیت انسانی شکل گرفته است. هر جا ممکن باشد از زبانِ سنگینِ روان‌درمانی، موعظه یا شعارپردازی پرهیز خواهم کرد. این نوع حرف‌ها مرا عصبی می‌کند؛ پس نمی‌خواهم خوانندگان را با این کارها آزرده کنم.

چطور مسیر بهبودی رخ می‌دهد؟

این کتاب در سه بخش تنظیم شده است:

فصل‌های ۱-۳: ریشه مشکل

فصل‌های ۴-۸: شکستن عادت

فصل‌های ۹-۱۰: بازپس‌گیری زندگی و پیشگیری از عود

همه چیز به وضوح توضیح داده می‌شود و مطالب طوری چیده شده که خوانندگان نهایت استفاده از آن را ببرند. تغییر رخ نمی‌دهد مگر آنکه مشکل را بفهمید؛ بنابراین توصیه می‌کنم کتاب را همان‌گونه که ترتیب بندی شده دنبال کنید. اغلب وسوسه می‌شویم کار را سریع جلو ببریم — خصوصاً اگر مضطرب باشیم.

ممکن است کم‌حوصلگی پیش بیاید و با خود بگویید: «فقط به من راه‌حل را نشان بده.»

ولی به من اعتماد کن؛ بالاخره به آنجا می‌رسیم.

من از مدل‌های سنتی خاصی برای اضطراب یا درمان استفاده نمی‌کنم، هر چند قطعاً به اثربخشی بسیاری از این مدل‌ها و تأثیرشان بر کارم اذعان دارم.

این روش من است: رویکردی انسانی و تلفیقی^۱ برای مقابله با اضطراب. برای هر مرحله یک فرایند وجود دارد که باید طی شود و در سراسر کتاب داستان‌ها، مثال‌ها و ابزارهای مشخصی ارائه می‌کنم که به بهبودی و وضعتان کمک می‌کنند. هر فصل با خلاصه‌ای از نکات کلیدی پایان می‌یابد.

نام هر شخص، مؤسسه یا سازمان خاصی برای حفظ حریم خصوصی و محرمانگی مستعار شده‌اند. هرگونه شباهت با داستان‌ها، رویدادها یا افراد تصادفی است؛ چون همه جزئیات در صورت نیاز تعدیل یا تغییر داده شده‌اند.

لطفاً به این نکته توجه کنید که آنچه در این کتاب ارائه می‌کنم، راهنمایی و پیشنهاد است؛ اما اگر علائم شما شدید است و عملاً در زندگی‌تان اختلال ایجاد کرده، حتماً از یک درمانگر حرفه‌ای یا پزشک کمک بگیرید. همچنین به یاد داشته باشید که اضطراب می‌تواند با سایر اختلالات روانی، مشکلات جسمی، مصرف مواد، داروها، مسائل نورولوژی و تشخیص‌های مرتبط با نورودایورجنس^۲ همراه باشد. اگر اضطراب شما پیامد مسئله‌ای دیگر است، حتماً برای راهنمایی دقیق با یک متخصص صحبت کنید. این کتاب برای اضطراب به‌طور کلی مفید است، اما تمرکز اصلی‌اش بر اضطرابی است که مسئله‌ی مرکزی فرد است. اگر لحظه‌هایی دارید که احساس ناامیدی شدید می‌کنید، یا میل به آسیب زدن به خود دارید یا حتی فکر پایان دادن به زندگی به ذهنتان می‌رسد، بی‌درنگ با کسی صحبت کنید.

1. integrative

2. neurodivergent

همیشه راهی وجود دارد.

در انتهای کتاب فهرستی از سازمان‌های حمایتی آورده‌ام. در قدم اول، با پزشک‌تان تماس بگیرید یا با اورژانس تماس بگیرید. می‌خواهم دوباره یادآوری کنم که اضطراب‌تان قابل بهبود است و زندگی می‌تواند بهتر از امروز باشد؛ اما باید صادق باشم: اضطراب هرگز کاملاً ناپدید نمی‌شود. هرکسی چنین وعده‌ای بدهد صادق نیست. اضطراب بخشی ضروری از تجربه‌ی انسانی است؛ گاهی مفید و لازم، گاهی هم واقعاً آزاردهنده. هدف ما، بهبود و بازپس‌گیری زندگی است، نه پاک کردن کامل اضطراب. باهمه‌ی این‌ها، لازم است که شما کار کنید. اضطراب مسئله‌ای نیست که در یک روز درمان شود. نه قرصی وجود دارد که آن را از بین ببرد، نه دوره‌ای جادویی، نه برنامه‌ای برای غوطه‌وری در آب سرد که مشکل را برای همیشه حل کند. البته برخی از این روش‌ها می‌توانند کمک‌کننده باشند و قصد خوار شمردن هیچ‌کدام را ندارم؛ اما موضوع به این سادگی‌ها نیست.

ما در فرهنگ زندگی می‌کنیم که پر از وعده‌های پوچ، اطلاعات غیرعلمی و استفاده‌ی تجاری از مشکلات روانی است. این صنعتی چند میلیارد پوندی است. صریح بگویم: واقعیت همین است. بخش زیادی از اطلاعاتی که منتشر می‌شود، اصلاً مفید نیست. اگر من دچار سکت‌هی قلبی شوم، این تجربه به من اجازه نمی‌دهد خودم را متخصص قلب بدانم یا در آن حوزه ادعای تخصص کنم؛ اما امروز، به نظر می‌رسد یک دوره‌ی آخر هفته یا یک تجربه‌ی فردی کافی است که کسی خودش را «متخصص» معرفی کند. احتیاط لازم است. موضوع، سلامت و رفاه شماست. پرسیدن از تجربه افراد و گفت‌وگو کردن با آن‌ها بسیار ارزشمند است و افراد فوق‌العاده‌ای هستند که کارهای بزرگ انجام می‌دهند، اما هر ادعایی فراتر

از این باید از نظر اعتبار علمی و بالینی بررسی شود.

از نگاه من، بهبود اضطراب حاصل شکستن الگوهای ذهنی، بدنی، هیجانی و رفتاری است؛ الگوهایی که در درازمدت، راه را برای تحولی واقعی باز می‌کنند. این کتاب درباره‌ی رها شدن از اعتیاد به فرایندهای اضطرابی است. کتابی است درباره‌ی پذیرش مسئولیت. کتابی است درباره‌ی شناختن «خودِ مضطربتان». کتابی است که به شما کمک می‌کند با این بخش از خودتان رابطه‌ای دوستانه‌تر برقرار کنید. کتابی است از جنس امید، رهایی و بازگشت به زندگی‌تان. خوشحالم که این کتاب را برداشته‌اید.

بخش اول:



ریشه مشکل



فصل ۱

ملاقات با «خود مضطرب» شما

اینکه درست در لحظه‌ای که می‌خواهم فصل نخست را آغاز کنم احساس اضطراب دارم، واقعاً خنده‌دار است. بگذارید مستقیم وارد موضوع شوم و چند دقیقه از آنچه همین حالا در حال رخ دادن است را با شما در میان بگذارم.

در کتابخانه محل نشسته‌ام و بی‌اختیار شروع می‌کنم به نگاه کردن به اطراف؛ کنجکاوم بدانم دیگران مشغول چه کاری‌اند. آیا کسی دیگری هم دارد کتاب می‌نویسد؟ چه خوب بود اگر دوباره دانشجو بودم. آیا آن مردی که نزدیک من نشسته را می‌شناسم؟ این‌ها نمونه بارز اجتناب و پشت گوش انداختن است، اما من آن را برای خودم توجیه می‌کنم؛ چون دارند مرا از احساسی دور می‌کنند که در پس‌زمینه ذهنم در جریان است.

بله اضطراب در نزدیکی است. رفیق قدیمی من است؛ از زمانی که یادم می‌آید کنار من بوده. بخشی از انسانیتم است. بخشی از من.

درحالی‌که می‌دانم اضطراب نزدیک می‌شود، به همان اندازه هم آگاهم که سوار «قطار ترس» شده‌ام. ناگهان احساس می‌کنم معده‌ام می‌پیچد و



سنگینی‌ای بر سینه و سراسر بدنم می‌نشیند. اضطراب دیگر در حاشیه نیست؛ وارد صحنه شده است. بدنم منقبض است و در حالت انتظار قرار دارد، اما انتظار چه؟ انگار منتظر رخ دادن چیزی ناخوشایندم. حس نمی‌کنم فاصله گرفتن از این وضعیت کار درستی باشد.

با خودم می‌گویم لابد این احساس‌ها دلیلی دارند. بعد فکر می‌کنم آیا کسی دیگر در این اتاق چنین لحظاتی را تجربه می‌کند؟ (می‌دانم که می‌کند). شاید همین حالا تعدادی از آن‌ها حال مشابهی داشته باشند.

بعد ذهنم به سرعت سراغ سیلی از فکرهای عملی مربوط به کار پیش رو می‌رود: نوشتن کتاب. درباره عنوان، محتوا، ضرب‌الاجل‌ها و ساختار کتاب نشخوار می‌کنم؛ و سپس، آرام‌آرام، جهت فکرهایم سنگین‌تر می‌شود. شروع می‌کنم به زیر سؤال بردن توانایی‌ام برای نوشتن کتابی دیگر — باینکه این چهارمین کتابم است. شک به توانایی‌های خود، مدام «جی می‌شه اگر...؟»‌های تازه تولید می‌کند؛ و این سناریوهای نگران‌کننده هم ظاهراً پایانی ندارند.

- اگر شکست بخورم چه؟
- اگر به موفقیت کتاب‌های قبلی نرسد چه؟
- اگر ذهنم ایده جدیدی تولید نکند چه؟
- اگر کتابم برای خواننده مفید نباشد چه؟
- اگر ویراستارم فکر کند کتابم بی‌ارزش است چه؟

فکر می‌کنم پیام روشن است؛ من با سرعت تمام در مسیر منفی‌گرایی پیش می‌روم، در قطاری که ظاهراً قصد توقف ندارد.

اضطراب به‌ندرت تنها می‌آید. معمولاً چندین آشنا را هم همراه خودش می‌آورد: خودشیفتگی، تردید به خود، فاجعه‌سازی، ترس، دلهره و چند



مهمان ناخوانده دیگر که در طول این کتاب با آن‌ها آشنا خواهیم شد. انگار قسمت جدیدی از برنامه «خانواده گمشده» را تماشا می‌کنید؛ هیچ‌وقت نمی‌دانید قرار است چه چیز تازه‌ای پیدا شود!

ناگهان سمت و توجه تمرکز دوباره تغییر می‌کند. ذهنم با سرعت می‌دود و درعین حال آگاه می‌شوم که احساسات تازه‌ای وارد شده‌اند. می‌ترسم. مردد شده‌ام. احساس آسیب‌پذیری دارم. احساس می‌کنم بی‌دفاعم؛ و ناگهان، مثل کسی که پس از چند لحظه زیرآب نفسش را بالا می‌آورد، یکهو نفس عمیقی می‌کشم. به‌طور غریزی مکث می‌کنم تا تنفسم را تنظیم کنم و کمی از اضطراب فاصله بگیرم. این مهارتی است که آموخته‌ام— شما هم قرار است یاد بگیرید. جریان چرخه اضطرابم را قطع می‌کنم و خیلی زود احساس آرامش و وضوح بیشتری پیدا می‌کنم.

در این حالت پایدارتر، به‌سرعت متوجه می‌شوم دلیل حضور اضطراب این است که در موقعیتی تازه قرار گرفته‌ام: نوشتن این کتاب. این کار مرا در معرض دید قرار می‌دهد. در آن ریسک هست. ممکن است اشتباه پیش برود. پس چرا اضطرابم نباید همه سناریوهای بد را جلو بکشد تا مرا از آسیب، درد، ناکامی یا حتی تحقیر محافظت کند؟ از این منظر، منطقی است. اضطرابم دارد کار محافظتی‌اش را انجام می‌دهد؛ اما در این لحظه نه لازم است و نه کمک‌کننده. باید این را به گوش اضطرابم برسانم. پس چند نکته را به او یادآوری می‌کنم:

- این کتاب مهم است.
- بسیاری از این تردیدها واقعی نیستند.
- ما قبلاً هم از چنین موقعیت‌هایی عبور کرده‌ایم.
- این کار امن است.



▪ از پیشش برمی‌آییم.
و ممنونم از حمایتت اما فعلاً می‌توانی عقب بنشیننی؛ حالا نیازی به تو ندارم.

او هم مثل سگی که در حال آموزش است، چند قدم عقب می‌رود. ما سال‌هاست باهم کار می‌کنیم و حالا در این مرحله نوعی احترام متقابل بینمان ایجادشده؛ او یاد گرفته به قضاوت‌های سنجیده‌تر من اعتماد کند. به نوشتن برمی‌گردم و زیر لب می‌خندم. قرار نبود کتاب را این‌طور آغاز کنم، اما اضطرابم انگار نقشه دیگری در سر داشت. اگر قرار است در این کتاب حضور داشته باشد، طبیعی است که بخواهد از همان ابتدا وسط صحنه ظاهر شود. گول نخورید—او باز خواهد گشت؛ اما این روزها دیگر از او نمی‌ترسم. انگیزه‌هایش را می‌شناسم. حرکاتش را می‌دانم. الگوی فکر کردنش برایم آشناست. می‌دانم چه احساساتی را با خود می‌آورد و چه رفتارهایی را برمی‌انگیزد. او اعتیادآور، زیرک، متقاعدکننده و مطالبه‌گر است. اگر احساس کند می‌تواند کنترل را به دست بگیرد، هر کاری می‌کند تا موفق شود. اما همیشه به خودم یادآوری می‌کنم که نیتش خیر است. او دشمن من نیست. او فقط بخشی محافظت‌گر از وجود من است—بخشی که گاهی خیلی بیشتر از اندازه لازم کار می‌کند؛ و این برای کسی مثل من که در محیطی پر از ترس بزرگ‌شده، کاملاً قابل‌فهم است.

اگر بخواهیم مثال قبلی را سریع مرور کنیم، فرایند سامانمند اضطراب چنین پیش می‌رود:

- وظیفه جدید نوشتن یک کتاب، اضطراب را فعال می‌کند.
- اضطراب تصور می‌کند این وظیفه تازه می‌تواند خطر یا تهدیدی در خود داشته باشد.



- اضطراب زرهش را به تن می‌کند.
 - بدن را وارد حالت هشدار می‌کند (علائم جسمانی).
 - موجی از افکار «اگر... چه می‌شود؟» را به راه می‌اندازد (بیش فکری/نگرانی).
 - لایه بعدی فعال می‌شود: تردید به خود، ترس و فاجعه سازی.
 - مرحله خودآگاهی می‌رسد؛ مکث می‌کنم، نفس می‌کشم و عقب می‌ایستم تا چرخه را قطع کنم.
 - با بخش مضطرب وجودم وارد گفت‌وگو می‌شوم و به او توضیح می‌دهم که حالا نیازی به حضورش نیست.
 - یک دوره اعتیاد گونه اضطراب از وقوع بازمی‌ماند و در نتیجه الگوهای تازه‌ای ساخته می‌شود که در بلندمدت کارآمدترند.
- بیایید صادق باشیم: بسیار وسوسه کننده است که همان روایت اضطرابی را ادامه دهیم. در کوتاه‌مدت احساس تهدید کمتری می‌کردم. می‌توانستم امروز نوشتن را کنار بگذارم و بروم دنبال کاری خوشایندتر. فشار کمتری تحمل می‌کردم. می‌توانستم از بعضی مسئولیت‌ها فرار کنم. پس بله — کوتاه‌مدت آرامش موقت نصیب می‌شد؛ اما به چه قیمتی؟ بنابراین تصمیم می‌گیرم از بخش مضطرب وجودم بابت حضورش در آغاز این مسیر تشکر کنم؛ اما پیشنهادهایش را با مهربانی رد می‌کنم و به هدفم ادامه می‌دهم. چرخه را پیش از آنکه تند، آسیب‌زا یا آزاردهنده شود، مختل می‌کنم و شما نیز همین توانایی را دارید.



لحظه تأمل

حالا که کمی دربارهٔ سازوکار اضطرابم توضیح دادم، چند سؤال برای شما دارم. تشویقت می‌کنم چند دقیقه وقت بگذاری و اگر کمک می‌کند، پاسخ‌ها را جداگانه یادداشت کنی. آیا تا به حال عمداً با بخش مضطرب خود روبه‌رو شده‌ای (آگاهانه زمانی گذاشته باشی تا آن بخش را بشناسی)؟

- آیا تا به حال تلاش کرده‌ای این بخش از وجودت را نادیده بگیری یا از آن فرار کنی؟
- آیا فکر کرده‌ای ممکن است رابطهٔ تو با این بخش از خودت ناسالم باشد؟
- آیا بررسی کرده‌ای که چقدر ممکن است به حضور روزانهٔ او—با وعدهٔ امنیت، محافظت و دور نگه داشتن از آسیب—وابسته شده باشی؟
- آیا تا به حال از خود پرسیده‌ای آیا این بخش از تو، تو را می‌ترساند یا در برابرش احساس ضعف می‌کنی؟
- آیا هیچ‌وقت فکر کرده‌ای واقعاً چه کسی پشت فرمان زندگی‌ات نشسته: تو یا اضطرابت؟ می‌دانم این پرسش‌ها سخت‌اند و ممکن است احساسات ناخوشایندی را برانگیزند؛ اما اگر قرار باشد روی رهایی از اعتیاد به اضطراب کار کنیم، باید از همین نقطه شروع کنیم؛ شجاعانه روبه‌رو شدن با آن بخش از خودت.
- به یاد داشته باش: شاید سال‌ها به گوش دادن به غروندها، تهدیدها و هشدارهای اضطرابت عادت کرده باشی؛ بنابراین شناختن و فهمیدن اضطراب، گامی اساسی و ضروری است.

«خودِ مضطرب»

از همان ابتدا متوجه می‌شوید که من «خودِ مضطرب» را به‌عنوان بخشی از وجودتان توصیف می‌کنم؛ بخشی که ممکن است به شکلی ناآگاهانه به آن وابستگی ناسالم پیدا کرده باشید. خودِ مضطرب در واقع همان فرآیند اضطراب است؛ فرآیندی که باور دارم خیلی‌ها به آن معتاد می‌شوند. در طول کتاب، هر جا از اضطراب، خودِ مضطرب، بخشِ مضطرب یا فرایندهای اضطرابی صحبت کنم، منظورم یک چیز است— فقط بسته به مرحله‌ای که درباره‌اش توضیح می‌دهم، از واژه‌های متفاوتی