

## فصل بیست و سوم

### کارهایی که به اضطراب شدت می دهند

طبیعی ترین واکنش انسانی هنگام اضطراب، فاصله گرفتن است؛ زیرا می دانیم با این کار در لحظه احساس امنیت خواهیم کرد. اما دوری کردن نه فقط به اضطراب تداوم می بخشد، بلکه با گذشت زمان آن را بدتر می کند.

روند یادگیری مغز مثل دانشمندان است. مغز با کسب هر تجربه ی مثبت یا منفی آن را به صورت گواهی بر صحت باورش ثبت می کند. اگر از چیزهایی که می ترسید، دوری کنید، فرصت ذهن را برای فراهم آوردن مدرکی دال بر اینکه می توانید از آن ترس عبور کنید و جان سالم به در ببرید، از آن دریغ می کنید. اعلام امنیت به مغز کافی نیست، باید موقعیت را تجربه کنید.

مغزتان به راحتی متقاعد نمی شود؛ در نتیجه باید آن رفتار را بارها و بارها تکرار کنید، هر چند بار که لازم باشد. کارهایی که بیشتر زمانتان را به آن ها مشغولید، به حاشیه ی امتنان بدل می شوند. بنابراین، اگر می خواهید از کار بخصوصی کمتر مضطرب شوید، آن را هر چند دفعه که می توانید، انجام دهید. از مهارت های معرفی شده در این کتاب استفاده کنید تا بتوانید بهتر با اضطرابتان کنار بیایید و با گذشت زمان از اضطرابتان کاسته شود.

وقتی یاد بگیریم با چیزهایی که ما را می ترسانند، مواجه شویم، قدرتمان بیشتر می شود. با تکرار روزمره ی آن ها به مرور زمان رشد می کنیم. تصور کنید چه می شود اگر در پنج سال آینده، تصمیماتتان را نه بر اساس ترس، بلکه بر مبنای زندگی دل خواهتان بگیرید.

ما به طرق مختلف از رنج و ناراحتی ناشی از احساس ترس دوری می کنیم. اگر رویدادی اجتماعی شما را مضطرب کند، ممکن است با نرفتن به آن رویداد از ترس فرار کنید. یا شاید به آن رویداد بروید؛ اما پیش از رفتن مقدار زیادی نوشیدنی بنوشید. نوشیدن شاید همان لحظه از اضطرابتان بکاهد؛ اما باعث می شود برای رفتن به رویداد اجتماعی بعدی نیز این کار را تکرار کنید. رفتارهایی که برای

احساس امنیت و بی‌حس کردن اضطراب انجام می‌شوند نیز به همین شیوه عمل می‌کنند؛ اما در کاهش یا از بین بردن ترس ما تأثیری ندارند. در واقع برعکس عمل می‌کنند و باعث می‌شوند در رویدادهای بعدی بیشتر مضطرب باشیم. وابستگی به چنین کارهایی برای ایجاد حس امنیت، اضطراب را افزایش می‌دهد و زندگی را سخت‌تر می‌کند.

فهرست زیر رفتارهای شایع برای ایجاد حس امنیت را نشان می‌دهند، رفتارهایی که اضطراب را در لحظه تسکین می‌دهند، اما در درازمدت به آن‌ها وابسته می‌شویم و از تغییر باز می‌مانیم:

فرار: چه در موقعیتی اجتماعی، چه در سوپر مارکت یا فضایی بسته، به محض احساس اضطراب تلاش می‌کنیم هرچه سریع‌تر محل را ترک کنیم.

اجتناب از روی اضطراب: لحظه‌ای که برای دوری از موقعیتی اجتماعی به دعوت کسی نه می‌گویید یا برای دوری از اضطرابی که در سوپرمارکت به سراغتان می‌آید، ترجیح می‌دهید کالا را با پیک دریافت کنید، آرامشی آنی پاداش می‌گیرید. «آخیش. امروز از اضطراب خبری نیست.» اما هرچه بیشتر از چیزی دوری کنید، ترستان بیشتر می‌شود و روزی می‌رسد که باید با آن مواجه شوید و این بار موقعیت برایتان سخت‌تر خواهد بود.

راهبردهای جبرانی: این رفتار پس از تجربه‌ی موقعیتی بسیار اضطراب‌آور رخ می‌دهد، مثلاً کسی که از عفونت و بیماری می‌ترسد، پس از حضور در فضایی مثل بیمارستان، بیش از حد دست‌هایش را می‌شوید.

پیشگیری: پیشگیری یا حساس‌سازی<sup>۱</sup> زمانی است که بدترین احتمالات ممکن در موقعیتی ترسناک را در نظر می‌گیریم و خود را برای آن آماده می‌کنیم. اغلب خود را متقاعد می‌کنیم که این کار مفید است؛ زیرا در صورت آمادگی در امان خواهیم بود؛ اما این کار ممکن است به فراهوشیاری<sup>۲</sup> و نگرانی بیش از حدی منجر شود که نتیجه‌ی مؤثری در پی ندارد و به اضطراب بیشتر می‌انجامد.

جست‌وجوی اطمینان خاطر: در لحظه‌های اضطراب و تردید شاید از عزیزانمان بخواهیم که به ما اطمینان خاطر بدهند که همه چیز درست می‌شود. دیدن پریشانی کسی که دوستش داریم، سخت است؛ در نتیجه اغلب برای اینکه به آرام کردن

1. sensitization

۲. hyper-vigilance: دائم گوش‌به‌زنگ بودن.

فصل بیست و سوم: کارهایی که به اضطراب شدت می دهند | ۱۷۹

اضطرابمان کمک کنند، با کمال میل به ما اطمینان خاطر می دهند. اما آرامش آنی، با گذشت زمان اعتیادآور می شود و ما نوعی وابستگی به آن شخص را در خود می پروریم. در این حالت تقریباً همیشه به اطمینان خاطر نیاز داریم یا بدون همراهی شخصی که به ما احساس امنیت می دهد، نمی توانیم از خانه خارج شویم و این مسئله موجب مشکلاتی در روابطمان خواهد شد.

رفتارهایی برای ایجاد حس امنیت: اگر به توانایی خود برای مقابله با اضطراب اطمینان نداشته باشیم، ممکن است در نهایت به چیزهایی تکیه کنیم که از نظرمان به ما امنیت می دهند. شاید دیگر نتوانیم بدون داروهای ضد اضطراب جایی برویم یا هر جا می رویم، تلفن همراهمان را ببریم؛ چون نگاه کردن به صفحه‌ی آن این امکان را به ما می دهد که از گفت‌وگو در باره‌ی رویدادهای اجتماعی دوری کنیم.

### خلاصه‌ی فصل

- هنگام اضطراب طبیعی‌ترین واکنش انسانی اجتناب است.
- دوری کردن به اضطراب تداوم می بخشد.
- اینکه فقط به مغزتان بگویید چیزی امن است، کافی نیست، باید تجربه کنید تا واقعاً به این باور برسید.
- مغزتان به راحتی متقاعد نخواهد شد؛ در نتیجه باید رفتاری را بارها و بارها تکرار کنید.
- کارهایی که اغلب اوقات تکرار می کنید، به حاشیه‌ی امن شما تبدیل می شوند.
- اگر می خواهید از کاری کمتر مضطرب شوید، آن را هر چند دفعه که می توانید، انجام دهید.