

فصل بیست و پنجم

با افکاری که سبب اضطراب می شوند، چه باید کرد؟

مانند بسیاری از بچه‌های دهه‌ی شصت، جمعه‌شب‌ها اجازه داشتم کمی بیشتر بیدار بمانم و برنامه‌ی کژوالتی^۱ را تماشا کنم. کژوالتی برنامه‌ای تلویزیونی درباره‌ی حوادث مختلف و اتفاقات بخش اورژانس بود. آن شب و آن قسمت خاص، تنها قسمتی که تا به امروز به یاد دارم، درباره‌ی مردی بود که در طبقه‌ی ششم آپارتمانی زندگی می‌کرد و به دلیل آتش‌سوزی طبقه‌ی پایین در دام آتش گرفتار شده بود. کمی بعد، روی تخته دراز کشیدم و افکار مختلفی در سرم چرخید. اگر خانه‌مان آتش بگیرد، چه کار کنم؟ الان خانه آتش گرفته؟ از کجا بفهمم؟ اگر به موقع بیدار نشوم چه؟ شاید بهتر است بیدار بمانم. بهتر است بروم به طبقه‌ی پایین سری بزنم. دراز کشیده بودم و با چشمان باز اتفاقات ممکن را در ذهن مرور می‌کردم. در تصوراتم خودم را می‌دیدم که خواهر کوچکم را که در اتاق خواب بود، بیدار می‌کنم و به محض بازکردن در، با ابر سیاهی از دود مواجه می‌شویم و از پنجره فریادزنان درخواست کمک می‌کنیم. در همین هنگام، متوجه صفحه‌ی شیشه‌ای بالای در اتاق خوابم شدم که گویی هر لحظه بیشتر و بیشتر به رنگ نارنجی آتشین درمی‌آمد. همچنان ساکت در جایم ماندم، توان حرکت نداشتم و فقط به صدای سوختن وسایل گوش می‌دادم و منتظر بودم دود همه‌جا را فرا بگیرد.

آن شب نه فقط باور داشتم که هر آن ممکن است خانه‌مان آتش بگیرد، بلکه هزاران بار این اتفاق را پیش چشمم مرور کردم. چنان غرق تصوراتم می‌شدم که گویی واقعاً در دل ماجرا بودم و بارها و بارها آن را در ذهنم تکرار می‌کردم.

خطر کردن افکار مضطرب‌کننده به ذهنتان درست مانند عبور از کنار صحنه‌ی تصادف است که نمی‌توانید بدون نگاه کردن از کنارش بگذرید. افکارتان درباره‌ی اتفاقات و خطرات، بی دلیل توجهتان را نمی‌طلبند. در واقع مغز شرح رویدادهای احتمالی را به ذهنتان می‌آورد تا در صورت وقوع بدترین شرایط، کاملاً آماده باشید.

همان طور که در فصل قبل توضیح دادم، مغز مانند زنگ دستگاه هشدار دود عمل می‌کند. هرگاه در محیط پیرامونتان تهدیدی احساس کنید، زنگ هشدار به صدا درمی‌آید و به بدنتان اعلام می‌کند که در حالت حفظ بقا قرار بگیرد. به این حالت، پاسخ ستیز و گریز^۱ می‌گویند. در این زمان، بدنتان یا برای مقابله با تهدید آماده می‌شود یا با سرعتی ورای تصوراتان پا به فرار می‌گذارد.

زنگ هشدار دود برای این طراحی شده که هنگام آتش‌سوزی به شما اخطار بدهد، ابزاری ضروری برای حفظ بقا. درست مانند زنگ هشدار دود، اضطراب نیز ممکن است، حتی زمانی که واقعاً در خطر نیستیم، تحریک شود. اما زمانی که دود ناشی از سوختن غذا سبب فعال شدن زنگ هشدار دود شود، شما زنگ را از بین نمی‌برید. اگر دلیل وجود و نحوه‌ی عملکرد آن را درک کنید، نه فقط دیگر مشکلی با آن نخواهید داشت، بلکه با توجه به هشدار زنگ اقدامات لازم را انجام می‌دهید و پنجره را باز می‌کنید. قطعاً متوجه منظورم شدید. ما نمی‌توانیم واکنش بقا را در خود از بین ببریم. اصلاً چنین کاری ممکن نیست. اما با کسب آگاهی درباره‌ی آنچه که سبب تشدید اضطراب می‌شود و انجام اقدامات مؤثر، می‌توانیم هشدارهای کاذب را از هشدارهای واقعی تشخیص دهیم و طبق آن‌ها عمل کنیم.

فاصله بگیرد

افکار با واقعیت متفاوت‌اند. آن‌ها گمان، داستان، خاطره، ایده و نظریه‌اند؛ تعبیری احتمالی که مغز برای توجیه احساساتتان به شما ارائه می‌کند. می‌دانیم که افکار ما حقیقی نیستند؛ زیرا به شدت تحت تأثیر وضعیت جسمانی (هورمون‌ها، فشار خون، ضربان قلب، وضعیت گوارش، میزان آب بدن و موارد دیگری از این دست) حواس پنجگانه و خاطرات به‌جامانده از تجربیات گذشته‌تان هستند.

خب، این‌ها چه ارتباطی با افکار مضطرب‌کننده‌ای که به ذهنمان خطور می‌کند، دارند؟ در واقع می‌خواهم بگویم که قدرت افکار به میزان باور ما به آن‌ها بستگی دارد. چقدر باور دارید که فکرهای بازتابی حقیقی از واقعیت است؟ بهترین راه برای از بین بردن قدرت افکار مؤثر در وضعیت احساسی و هیجانی، فاصله گرفتن از آن‌هاست.

چگونه از آنچه در سرمان می‌گذرد، فاصله بگیریم؟ این کار را به چند طریق می‌توان انجام داد. ذهن آگاهی مهارت عالی برای آغاز تمرین توجه به افکار بدون درگیر شدن با آنهاست. آگاهی از انواع سوگیری‌های ذهنی که در حین اضطراب شکل می‌گیرند، هم روش مؤثر دیگری است. راه دیگر این است که به افکارتان، به همان که شکل هستند، توجه کنید و برای این گمان‌های مغرضانه و جهت‌دار، اسامی ای فراخور ماهیتشان انتخاب کنید. در این حالت ذهن، فکر شما را فقط به منزله‌ی یکی از دیدگاه‌های موجود در نظر می‌گیرد و ما موقعیت بهتری برای در نظر گرفتن سایر جایگزین‌ها خواهیم داشت.

شگرد دیگر برای فاصله گرفتن از افکار مضطرب‌کننده، سخن گفتن به طریقی است که خود را از افکارشان جدا کنید.^۱ این کار از شدت اضطراب می‌کاهد. به جای گفتن «فردا هنگام سخنرانی اسباب خنده‌ی همه خواهم شد» بگویید «فکر می‌کنم فردا هنگام سخنرانی اسباب خنده‌ی همه خواهم شد. من می‌دانم که این افکار، باعث اضطرابم شده‌اند.» می‌دانم که این افکار و حرف‌ها ابتدا ناخوشایند به نظر می‌رسند؛ اما این روش کمک می‌کند کنار بایستید و افکارشان را به شکل چیزی متفاوت از خود و فقط در قالب تجربه ببینید.

روش بعدی برای فاصله گرفتن از افکار مضطرب‌کننده که خودم خیلی به آن علاقه مندم، نوشتن است. البته این کار صرفاً منحصر به این نوع افکار نیست. هرگاه می‌خواهید با فاصله گرفتن به دیدگاه جدیدی از وضعیت و شرایط احساسی خود دست یابید، افکار و احساساتان را بنویسید. خواندن نوشته‌هایتان برای پردازش و درک نمای کلی تجربیاتان به شما کمک شایانی خواهد کرد.

سوگیری‌های فکری‌ای که حالتان را بدتر می‌کنند را بشناسید
موارد زیر سوگیری‌های فکری هستند که عموماً در حین اضطراب شکل می‌گیرند:

فاجعه‌سازی

فاجعه‌سازی زمانی رخ می‌دهد که ذهن شما یک‌راست به سمت بدترین برداشت ممکن درباره‌ی مسئله‌ای می‌رود و از آن فاجعه‌ای در شرف وقوع می‌سازد و آن را مانند فیلم ترسناکی که فقط متعلق به شماست، مدام در ذهنتان بازپخش می‌کند.

شاید این برداشت درست باشد؛ اما فقط تفسیر موجود از ماجرا نیست. وقتی بارها و بارها برداشت خود را در ذهن تکرار و آن را به منزله‌ی امری قطعی و مطلق باور کنیم، اضطراب اوج می‌گیرد. در فصل قبل، به ترسم از ارتفاع و آخرین تلاشم برای مواجهه با آن اشاره کردم. بالای برج پیزا افکارم درباره‌ی مرگ و سقوط در واقع فاجعه‌سازی بود که در ذهنم پشت سر هم تکرار می‌شد. بعد از آن بود که پی بردم آن زمان فقط به یکی از احتمالات ممکن چسبیده بودم؛ در حالی که پایان واقعی ماجرا چیز دیگری بود: من از پله‌ها پایین آمدم و به تعطیلاتم ادامه دادم.

برداشت شخصی

برداشت شخصی یعنی با استفاده از اطلاعات محدود و مبهمی که داریم، درباره‌ی موضوعی قضاوت کنیم، مثلاً من در حال قدم‌زدن دوستم را سمت دیگر خیابان می‌بینم. او را صدا می‌زنم و برایش دست تکان می‌دهم؛ اما او به من توجهی نمی‌کند. برداشت‌های شخصی من فوراً شروع می‌شود: او از من متنفر است. حتماً چیزی گفته‌ام که ناراحت شده. احتمالاً همه‌ی دوستانم پشت سرم حرف می‌زنند. فکر می‌کردم دوستان خوبی دارم؛ اما حالا می‌بینم که اشتباه کرده‌ام. هزاران جایگزین بالقوه برای افکاری که به ذهنم رسید، وجود دارد. شاید صدایم را نشنیده، شاید در خانه مشاجره‌ی شدیدی داشته و نمی‌خواهد با کسی حرف بزند، مبادا اشک‌هایش سرزیر شود. شاید حواسش اینجا نیست و هزاران شاید دیگر. سوگیری‌های ناشی از برداشت شخصی مستلزم توجهند؛ زیرا واکنش تهدید ما را فعال می‌کنند و تاثیر آن‌ها مانند این است که مورد حمله و تهدید قرار گرفته باشیم. برداشت شخصی بیشتر روی تهدیدهای احتمالی، اتفاقات بد و احتمالات منفی تمرکز دارد. در مثال بالا فرد به دنبال دلیلی برای متنفر شدن ناگهانی دوستانش از خود می‌گردد تا روی آن تمرکز کند.

فیلتر ذهنی

فیلتر ذهنی تمایل ما برای چسبیدن به اطلاعاتی است که باعث بدتر شدن حال ما می‌شود و سبب نادیده‌گرفتن کلیه‌ی اطلاعاتی می‌شود که به ما کمک می‌کنند احساس متفاوتی داشته باشیم. فرض کنید زیر مطلب ارسالی شما در شبکه‌های اجتماعی ۵۰ نفر نظر خود را نوشته‌اند. تعداد ۴۹ مورد نظرات مثبت و دلگرم‌کننده است. یکی از این نظریات منفی است و اتفاقاً به نقطه‌ضعفی اشاره می‌کند که شما

فصل بیست و پنجم: با افکاری که سبب اضطراب می‌شوند چه باید کرد؟ | ۱۸۹

از پیش هم به آن احساس ناامنی داشته‌اید و به اعتماد به نفستان آسیب زده است. فیلتر ذهنی همان چیزی است که سبب می‌شود روی همان یک نظر منفی تمرکز کنید و ۴۹ نظر مثبت را نادیده بگیرید. درباره‌ی برج پیزا، فیلتر ذهنی من تمرکز روی کج بودن برج و بستن چشمم روی این واقعیت بود که این برج صدها سال است پابرجا مانده و تیم بزرگی از متخصصان حرفه‌ای دائم بر ایمنی آن نظارت می‌کنند. وظیفه‌ی مغز حفظ امنیت ماست. از همین رو، مغز به‌طور طبیعی به تمرکز روی اطلاعات تهدیدآمیز گرایش دارد. وقتی تحت فشار عصبی و اضطراب باشیم، مغز به این احساسات دامن می‌زند. مغز پیامی از بدن دریافت می‌کند، مبنی بر اینکه اوضاع خوب نیست؛ پس برای یافتن دلایل احتمالی به بررسی محیط اطراف شما و حافظه‌تان می‌پردازد. اینجاست که فیلتر ذهنی وارد عمل می‌شود. مغز در حال انجام مأموریت کشف علانم اضطراب است و اگر متوجه فیلترهای ذهنی‌مان باشیم، می‌توانیم سوگیری‌های موجود میان اطلاعاتی که روی آن تمرکز کرده‌ایم را شناسایی کنیم و آگاهانه سایر اطلاعات موجود را در نظر بگیریم.

تعمیم افراطی

تعمیم افراطی یعنی شما بر اساس یک اتفاق به الگویی کلی برسید و آن را به همه‌ی جوانب زندگی تعمیم دهید و حادثه‌ای منفی را شکستی دائمی تلقی کنید. اگر در مصاحبه‌ای شغلی رد شوید، تعمیم افراطی به این شکل ظاهر می‌شود: «من هیچ وقت کار پیدا نمی‌کنم؛ پس چرا باید جای دیگری درخواست کار بدهم؟» یا بعد از شکست رابطه‌تان: «من همیشه به روابطم گند می‌زنم، دیگر با کسی قرار نخواهم گذاشت.» تعمیم افراطی به چند دلیل باعث شدت گرفتن اضطراب می‌شود: اول اینکه هر موضوعی را به مشکلی بزرگ و اساسی تبدیل می‌کند و دوم اینکه ما را به اجتناب از موقعیت‌های مشابه در آینده سوق می‌دهد که همین امر، سبب تقویت اضطراب می‌شود و مقابله با آن را سخت‌تر می‌کند.

برچسب‌زدن

برچسب‌زدن شبیه تعمیم افراطی است؛ با این تفاوت که در این سوگیری اتفاق یا دوره‌ی زمانی‌ای را در حکم قضاوت کلی درباره‌ی هویت خود در نظر می‌گیریم. مثلاً اگر در دوره‌ای از زندگی‌تان اضطراب را تجربه کنید و از همان زمان به خود برچسب مضطرب بزنید، در واقع مفهومی برای تعریف خود و هویتتان ایجاد

کرده‌اید که بر رفتار و احساساتان در آینده تأثیر خواهد گذاشت. هر احساس، رفتار و دوره‌ای در زندگی ما موقتی است و لزوماً بازتابی از خود واقعی و همیشگی ما نیست.

بنابراین، وقتی می‌خواهید به خودتان برچسب بزنید که چطور آدمی هستید، حتماً خوب آن را بررسی کنید. انجام این کار روی احساسات ساخته‌ی مغز در آینده مؤثر خواهد بود. موقتی‌دانستن هر تجربه، فرد را از تجربه‌ای که درگیر آن است، جدا می‌کند. تغییر هویت فردی «مضطرب» به مراتب سخت‌تر از «کاهش اضطراب» فرد است.

بررسی واقعیت

از آنجا که قدرت هر فکر در میزان باور ما به آن به مثابه‌ی بازتابی حقیقی از واقعیت است، زیرسؤال‌بردن افکار روش مفیدی برای بسیاری از ماست. هرگاه فکری باعث اضطرابتان می‌شود، باید حتماً آن را بررسی کنید و دریابید که آیا این فکر غیرواقعی است یا واقعاً ارزش نگرانی را دارد، به چالش کشیدن افکار عملی ساده است. اگر متوجه افکار مضطرب‌کننده در خود شدید، مراحل زیر را برای بررسی آن دنبال کنید:

۱. فکر اضطراب‌آور را بنویسید.
 ۲. با کشیدن خطی میان صفحه، دو ستون ایجاد کنید و مانند وکیلی که حقایق را سبک‌سنگین می‌کند، تمام شواهد را مبنی بر اینکه فکرتان واقعیتی حقیقی است، بنویسید. فقط شواهد محکمه‌پسند را یادداشت کنید.
 ۳. در ستون دیگر، شواهدی که واقعیت‌نداشتن فکرتان را نشان می‌دهند، بنویسید.
 ۴. اگر تمرین باعث شد فکر مضطرب‌کننده‌تان کمتر از قبل واقعی به نظر برسد، وقت آن رسیده که طرز فکرتان را درباره‌ی موقعیت مدنظر تغییر دهید و از دیدگاه دیگری آن را بسنجید.
- این تمرین بسیار ساده است؛ اما تأثیر خوب و سریعی در سست‌شدن باور اولیه به فکرتان دارد و موقعیت در نظر گرفتن سایر تعابیر را فراهم می‌سازد. با این حال، اگر این تمرین شما را به سوی گفت‌وگوی درونی درباره‌ی صحت و سقم فکرتان می‌کشاند، برای شما مفید نیست. در این صورت، آن را رها کنید و سایر روش‌های مربوط به فاصله‌گیری از افکار را به کار بگیرید.

کانون توجه

سال نوی ۲۰۱۰ بود. سرهمی آبی رنگی به تن داشتم و زپیش را تا زیر گلو بالا کشیده بودم. نفس عمیقی کشیدم؛ گویا قرار بود آخرین نفس عمرم باشد. احساس تهوع داشتم. عرق کف دستم را با لباسم پاک کردم. چشمانم را باز کردم و متیورا دیدم که به رویم می خندد. نیشش چنان باز بود که گویی چوب لباسی در دهانش چپانده بودند. پرسید: «آماده ای؟»

بدون کوچک ترین لبخندی گفتم: «نه.»

نفس عمیق دیگری کشیدم و شانهایم را بالا بردم. همان طور که شانهایم را بالا و منقبض نگه داشته بودم، لبهایم را جمع کردم و نفسم را بیرون دادم. چرا با این کار موافقت کردم؟ به سوی دری که به زیر پل بندر سیدنی منتهی می شد، به راه افتادیم. سرم را تکان می دادم و با خودم می گفتم من از پشش برمی آیم. از در گذشتیم و روی صفحه ی فلزی مشبک و باریکی قدم گذاشتیم که از لابه لای آن می توانستم زمین را بینم. نرده های دو طرف را محکم گرفته بودم و زیر لب ناسزا می گفتم. دلم می خواست گریه کنم. متیورا حال را پرسید گفت که به راهم ادامه دهم. حرف هایش مانند این بود که کبریتی روشن را زیر بشکه ی باروت بگیرد.

با تشر گفتم: «من که دارم می آیم! این پیشنهاد احمقانه ی کی بود! حال من از این وضعیت به هم می خورد!» همان موقع بود که متوجه شدم تازه زیر پل رسیده ایم و همین اوضاع را بدتر کرد. هنوز برای بالا رفتن از پل روی پله نرفته، ماهیچه های پاهایم چنان می لرزیدند که درد شدیدی را احساس می کردم. صدای مبهم آه و ناله ی خودم را می شنیدم. می دانستم راه برگشتی نیست و فقط قدم به قدم جلو می رفتم. وقتی بالای پل مرتفع ۱۳۴ متری رسیدیم، راهنما ایستاد و به سوی ما چرخید.

باز زیر لبی شروع به بدو بیراه گفتن کردم. چرا ایستاد؟ چرا ایستاد؟

راهنما درباره ی منظره صحبت می کرد؛ ولی من میلی به شنیدن حرف هایش نداشتم. او از ما خواست بچرخیم و پشت سرمان را بینیم. حاضر نبودم لحظه ای نرده ها را رها کنم. برای همین همان طور که سر جایم ایستاده بودم، فقط بدنم را تا جایی که می توانستم، چرخاندم.

همان لحظه متیورا دیدم که زانو زده و جعبه ی حلقه را در دست گرفته بود. چیزی نمانده بود تا اشک هایی که از قبل چشمانم را فرا گرفته بود، سرازیر شود. لحظه ای نرده ها را رها کردم و کامل چرخیدم و دوباره میله ها را گرفتم.

در طول آن لحظات زیبا، من نرده‌ها را محکم چسبیده بودم. گروه همراهان برای ما دست زدند و همگی به سمت مرکز پل حرکت کردند تا از سوی دیگر آن پایین بروند. ما چند لحظه با هم صحبت کردیم. از او پرسیدم چطور ترتیب همه‌ی این کارها را داده است. همین‌طور که از مرکز پل می‌گذشتیم و از پله‌های سمت دیگر پل پایین می‌رفتیم، برایم تعریف کرد که چگونه این کار را انجام داده و من تمام مدت می‌خندیدم و سرم را تکان می‌دادم. سپس متیو گفت که خانواده‌ی میزبانمان در سیدنی و خانواده‌ی خودش در رستوران روبه‌روی پله‌هایی که از آن پایین می‌آمدیم، نشسته‌اند و ما را نگاه می‌کنند. روبه‌رو را نگاه کردم و آن‌ها را دیدم که دست تکان می‌دادند. من هم دست راستم را تکان دادم و دست چپم را بالا بردم و حلقه را نشان دادم.

ناگهان متوجه شدم که میله‌ها را رها کرده‌ام و تا انتهای مسیر هم دیگر میله‌ها را نگرفتم.

مغز ما هر ثانیه اطلاعات زیادی را دریافت و پردازش می‌کند. دنیای اطراف ما هم مقادیر بی‌نهایتی اطلاعات به‌سوی ما مخابره می‌کند. اگر قرار بود مغز تمام این اطلاعات را پردازش کند، شما قادر به انجام کاری نبودید. بنابراین، مغز انتخابی عمل می‌کند. تمرکز ما مانند نورافکن است. ما کنترل نورافکن را در دست داریم، اما اختیار بازیگرانی که روی صحنه می‌آیند، دست ما نیست. ما کنترلی روی مدت‌زمان حضور آن‌ها، حرف‌هایشان و زمان رفتنشان نداریم. کار ما تمرکز نورافکن روی یک یا دو تا از آن‌ها به‌طور هم‌زمان است. اگر نورافکن را روی افکار اضطراب‌آوری بچرخانیم که بدترین احتمالات و تصاویر از شکست شما را در برابر آن‌ها نشان می‌دهد، این افکار مجال می‌یابند تا به مغز بازخورد بدهند که اوضاع خوب نیست. وقتی نورافکن توجّهتان را سوی سایر افکار روی صحنه که راوی داستان‌های متفاوتی هستند، برگردانید، آن‌ها نیز به‌نوبه‌ی خود روی واکنش بدن شما تأثیر خواهند گذاشت. با تمرکز بر این فکرها سایر افکار صحنه را ترک نمی‌کنند. آن‌ها همان دوروبر منتظر نورافکن‌اند و بدون آن، تأثیر خیلی کمتری در وضعیت احساسی شما دارند.

داستان نامزدی من شاید مثالی افراطی باشد؛ اما تاکنون به‌منزله‌ی نمونه‌ی بارز قدرت تمرکز و توجه در خاطر من مانده است. آن روز در طول مسیر بالا رفتن از برج،

فصل بیست و پنجم: با افکاری که سبب اضطراب می‌شوند چه باید کرد؟ | ۱۹۳

تمرکز روی احتمال مرگ بر اثر حادثه بود و برعکس در راه برگشت، به زنده بودن فکر می‌کردم.

درست است که هر روز پیشنهاد غافلگیرکننده‌ای دریافت نمی‌کنیم که توجه ما را از افکار فاجعه‌آمیز به سوی دیگری معطوف کند، اما به دست گرفتن هدایت نورافکن توجهتان ابزار قدرتمندی است. این کار با تلاش برای نادیده گرفتن افکار متفاوت است. هرگاه تلاش کنید فکری را از ذهنتان پاک کنید و اصلاً به آن نیندیشید، آن فکر بیشتر از قبل در ذهن شما می‌خزد و به همین منوال، در حلقه‌ی افکار مزاحم گرفتار خواهید شد. اگر بخواهید آن‌ها را حذف کنید، دوباره باز می‌گردند. فکر کردن به حذف افکار مضطرب‌کننده، نورافکن توجهتان را روی آن‌ها متمرکز می‌کند. وقتی کانون توجهتان را روی سایر افکار می‌برید، افکار مضطرب‌کننده هنوز روی صحنه هستند و شما از حضورشان آگاهید؛ اما دیگر نقش اول نمایش نیستند.

هنگامی که افکار مضطرب‌کننده به ذهنتان خطور می‌کند و شما با هدایت نورافکن سوی آن‌ها درباره‌ی اتفاقات ترسناک آینده شروع به نشخوار فکری می‌کنید، بدنتان را به واکنش وامی‌دارید. علاوه بر این، هر بار که بدترین احتمالات را در ذهن می‌پرورید و هر بار اتفاقات ممکن را مجسم می‌کنید و خود را از مقابله با آن‌ها ناتوان می‌بینید، تجربه‌ای را رقم می‌زنید که مغز از آن برای ساختن مفاهیم و الگوهای کلی شما در زندگی استفاده می‌کند. تکرار این عمل، بازسازی افکار اضطراب‌زا را برای مغز آسان‌تر می‌کند.

طرز هدایت نورافکن توجه، به شکل‌گیری تجربه‌تان کمک می‌کند؛ بنابراین، صرف زمان و انرژی برای یادگرفتن روش کنترل نورافکن سرمایه‌گذاری روی تجربیات احساسی شما از جهان در آینده خواهد بود.

حال اگر بازیگر دیگری روی صحنه نباشد، چه کار کنیم؟ حال که با سال‌ها تکرار نگرانی در این کار خیره شده‌ایم، چطور چیز دیگری برای فکر کردن پیدا کنیم؟

به جای افکار مضطرب‌کننده بر چه چیزی تمرکز کنم؟ خودگویی جدید

افکار اضطراب‌آور واکنش در برابر تهدید بیرونی را فعال می‌کنند؛ یعنی وقتی مدام به آن‌ها فکر کنیم، به مغز و بدن علامت افزایش واکنش تهدید ارسال می‌کنند. برای کاهش این واکنش باید جریان فکری دیگری خلق کنیم که سطح آرامشمان را بالا ببرد.

هنگامی که پسر دو سال و نیمه بود، بعد از عمل جراحی، صورتش به قدری ورم کرد که چشمانش بسته شدند. وقتی از خواب بیدار شد، نمی‌توانست چشمانش را باز کند و فقط صداهای عجیب و غریب بخش مراقبت‌های ویژه را می‌شنید، همه‌ای از صدای دستگاه‌هایی که بیب‌بیب می‌کردند، صدای قدم‌ها و صداهایی که برایش آشنا نبودند. واکنش تهدید او فعال شد و جیغ‌زنان مرا صدا زد. هیچ‌کس نمی‌توانست آرامش کند، تا اینکه من رسیدم و دستانش را در دست گرفتم و با او شروع به صحبت کردم. نمی‌توانستم کاری کنم که ببیند، نمی‌توانستم دردش را کم کنم، هیچ کلمه‌ی جادویی‌ای بلد نبودم که یک‌باره ترس و اضطرابش را از بین ببرد؛ فقط آرام در گوشش حرف زدم و گفتم من کنارش هستم و خطری تهدیدش نمی‌کند. پشتیبانش کنارش بود و جایی نمی‌رفت. از آن لحظه به بعد، توانایی پذیرش او در گذر از وضعیت ترسناکی که در آن قرار داشت، خارق‌العاده بود. تا چند روز بعد چشمانش همچنان بسته بود؛ اما او روال عادی زندگی‌اش را طی می‌کرد، با اسباب‌بازی‌هایش بازی می‌کرد و خوش می‌گذراند. شفقت آن‌قدر به او احساس امنیت داده بود که بتواند با وجود بیماری‌اش با حقیقت روبرو شود.

دریافت مهر و شفقت سبب کاهش واکنش در برابر تهدید و بروز احساس امنیت می‌شود، خواه این مهربانی را از دیگری ببینیم یا از افکار خودمان برخیزد. تغییر نحوه‌ی صحبت کردن با خود، عملکرد و ماهیت مغز و وضعیت احساسی شما را تحت تأثیر قرار می‌دهد.

کار ساده‌ای نیست. یک روز شفقت‌ورزی به خود، نمی‌تواند تأثیر یک عمر خودسرزنشگری و خودآزاری را خنثی کند. این کار مستلزم تمرین منظم و مداوم است که بی‌شک زندگی‌تان را از این رو به آن رو خواهد کرد. یادتان باشد شفقت‌ورزی همیشه هم کار راحتی نیست. این‌گونه نیست که فقط با خود بگویید نگران چیزی نباش. شفقت‌ورزی در نقش راهبری با صدای آرام و محکم، شما را ترغیب و حمایت می‌کند و مدام در گوشتان می‌خواند که تو می‌توانی از این شرایط هم عبور کنی.

یکی از روش‌های مطلوب من برای معطوف کردن توجه بر افکار شفقت‌آمیز، پرسیدن این سؤالات است: آیا تابه حال در شرایط خاص دوستی را راهنمایی کرده‌ام؟ به او چه گفته‌ام؟ حرفم را با چه لحنی بیان کرده‌ام؟ بهترین راهبر کسی نیست که برای نجات شما خودش را به آب و آتش بزند؛ بلکه کسی است که

فصل بیست و پنجم: با افکاری که سبب اضطراب می شوند چه باید کرد؟ | ۱۹۵

صادقانه ترغیبتان کند درون خود در پی نیرویی برای پشت سر گذاشتن شرایط سخت باشید تا بتوانید قدرت خود را کشف کنید.

قاب بندی مجدد

پس از گذراندن آموزش بالینی، جلسه‌ی دفاع از پایان نامه داشتم. این جلسه در واقع امتحانی شبیه مصاحبه است که در برابر گروهی از کارشناسان، باید به سؤالاتی درباره‌ی تحقیقاتم پاسخ می‌دادم. روز دفاع به دانشگاه رفتم و وارد اتاق انتظار شدم تا نوبتم فرا برسد. همان طور که نشسته بودم و به صدای قلبم گوش می‌دادم، یکی از کارآموزان همکار اشکریزان از اتاق آزمون به اتاق انتظار بازگشت. او هق‌هق گریه می‌کرد و یکی از کارکنان دستش را دور شانه‌های او انداخته بود و به بیرون هدایتش می‌کرد. همه‌ی حاضران در اتاق انتظار با چشمان گردشده از ترس به هم نگاه کردند. انگار چیزی در دل‌مان چنگ می‌انداخت. بلند شدم و از اتاق بیرون رفتم. از کنار یکی از ناظران جلسه گذشتم. او برایم آرزوی موفقیت کرد و سپس یکی از بهترین نصیحت‌های عمرم را از او شنیدم.

او گفت تلاش کنم و از امتحان لذت ببرم، گفت که این آزمون فرصتی است برای ارائه‌ی هر آنچه طی سال‌های دانشجویی آموخته‌ام و به کار بسته‌ام و این تنها باری است که کس دیگری برای خواندن پایان‌نامه‌ی من وقت می‌گذارد و به آن واقعاً علاقه نشان می‌دهد و من فقط همین یک بار فرصت دارم تا نظر آن‌ها را به پایان‌نامه‌ام جلب کنم. در حالی که لبخندزنان سرم را تکان می‌دادم، به اتاق انتظار بازگشتم. پس از گذراندن آزمون و آرام شدن اوضاع، تازه فهمیدم که او در واقع به من کمک کرده بود تا تجربه‌ی پیش رویم را دوباره قاب بندی کنم. در واقع وضعیت پرتنش که پیش رو داشتم، تغییری نکرده بود؛ اما شرایط بحران عصبی من به تجربه‌ای از جسارت و هیجان و شادی توأمان بدل شده بود.

همان طور که جلسه‌ی دفاع من از قالب خطر به چالش تبدیل شد، شما هم می‌توانید این روش را روی هر چه که برایتان تهدید محسوب می‌شود یا فکر می‌کنید از عهده‌ی آن بر نمی‌آید، به کار بگیرید. قاب بندی مجدد به معنای نفی خطرات بالقوه‌ی موقعیتی خاص نیست. در جلسه‌ی دفاع، احتمال رد شدن من وجود داشت؛ اما اگر فقط روی احتمال شکست تمرکز می‌کردم، واکنش‌م به اضطراب افزایش می‌یافت و احتمالاً عمل‌کردم در آزمون را تحت الشعاع قرار می‌داد.

قاب‌بندی مجدد به معنای تفسیر مجدد و بازنگری شرایط به گونه‌ای است که بتوانید بحران را با آرامش پشت سر بگذارید. قاب‌بندی مجدد یک تجربه در چهارچوب چالش، باعث می‌شود وضعیت ما از میل به گریز، به ایستادگی و ستیزی مدیریت‌شده تغییر کند و آگاهانه به سوی هدف حرکت کنیم. گام بعدی در به‌کارگیری قاب‌بندی مجدد به شما کمک می‌کند.

ارزش‌ها و هویت دل‌خواهتان را در نظر بگیرید

وقتی افکار مضطرب‌کننده در کانون توجه قرار می‌گیرند، باید افکاری را که بیشترین اهمیت را برای ما دارند، به صحنه بیاوریم. منطقی است که برخی از تصمیم‌ها را بر پایه‌ی ترس بگیریم. اگر زندگی‌تان در خطر باشد، افکار ناشی از ترس ارزشمندند. اما زمانی زندگی غنی‌تر و کامل‌تر می‌شود که بر اساس ارزش‌ها و اولویت‌هایمان تصمیم بگیریم.

راه آسان برای انجام این کار، رجوع به سؤالاتی از این قبیل است: «چرا این مسئله برای من این قدر مهم است؟ در یک سال آینده، وقتی به این لحظه نگاه می‌کنم، چه اقدام یا پاسخی باعث افتخار و قدردانی من می‌شود؟ در این شرایط می‌خواهم چگونه آدمی باشم؟ چه چیزی را می‌خواهم ثابت کنم؟»

ارزش‌های شما می‌توانند به بخشی از هویتتان تبدیل شوند. چه بخواهید فردی جسور باشید و چه فردی تندرست و سرحال یا فردی خوش‌مشرب و اجتماعی، شفاف بودن در این مورد به شما کمک می‌کند مجموعه‌ای از افکار جایگزین را به جای افکار مضطرب‌کننده در نظر بگیرید.

اگر برای شروع مکالمه مضطرب هستید، اما تصمیم گرفته‌اید فردی خوش‌مشرب و اجتماعی باشید، این تصمیم کمک می‌کند تا الگو و راهکار مختلفی برای رفتار درست در موقعیت‌های اجتماعی در نظر بگیرید؛ حتی زمانی که اضطراب در گوشتان زمزمه می‌کند که از مکالمه اجتناب کنید. شاید بخواهیم هویت فردی شجاع باشد؛ پس باید از خودم پرسیم برای این موقعیت چه تمهیداتی باید در نظر گرفت. حرکت بعدی من بر اساس هویت فردی شجاع چیست؟ چه کاری باعث می‌شود وقتی امشب آن را جزو وقایع روزانه در دفترم ثبت می‌کنم یا سال آینده که به آن فکر می‌کنم، احساس غرور و مباهات کنم؟

فصل بیست و پنجم: با افکاری که سبب اضطراب می‌شوند چه باید کرد؟ | ۱۹۷

خلاصه‌ی فصل

- پس از تشخیص افکار مضطرب‌کننده با شناسایی سوگیری‌ها، کمی از آن‌ها فاصله بگیرید.
- به یاد داشته باشید حتی زمانی که افکار مضطرب‌کننده توجه مداوم می‌طلبند، می‌توانید کانون توجه خود را کنترل کنید.
- مهربانی واکنش ترس ما را کاهش می‌دهد، چه شخص دیگری به ما مهربانی کند، چه اینکه محبت از درون ذهن خودمان نشئت بگیرد.
- قاب‌بندی مجدد تهدید در چهارچوب چالش، شجاعت ما را تقویت می‌کند.
- مطابق با ارزش‌های خود عمل کنید تا به جای تصمیم‌گیری بر مبنای ترس، بر اساس اولویت‌هایتان تصمیم بگیرید.