

فصل بیست و دوم

اضطراب را از بین ببرید!

از وقتی یادم می‌آید، ترس از ارتفاع داشتم. وقتی بزرگ‌تر شدم، تا حدود زیادی از رفتن به جاهای مرتفع اجتناب می‌کردم. پس از آشنایی با همسرم، با هم به ایتالیا و بازدید از برج کج پیزا رفتیم. مشغول تماشای برج بودم که همسرم دوبلیت خرید. باید بالای برج می‌رفتیم. نفس عمیقی کشیدم و دوباره به برج نگاه کردم. این برج ۳/۹۹ درجه کج بود و به نظر می‌رسید در حال فروریختن است و این به شدت مرا نگران می‌کرد.

قلبم در قفسه‌ی سینه‌ام به شدت می‌تپید و احساس تهوع داشتم؛ اما بلیت خریده بودیم و راهی جز رفتن نبود. بنابراین، به سمت بالا حرکت کردیم. برای رسیدن به طبقه‌ی فوقانی برج پیزا، باید از پلکان سنگی باریک مارپیچی واقع در دل برج بالا می‌رفتیم. زمین زیر پاهایمان هم‌سطح نیست و هنگام بالا رفتن حس می‌کردم برج در حال ریزش است. دست‌کم آن زمان چنین احساسی داشتم. همراه با صف بازدیدکنندگان به راهم ادامه دادم. هرچه بالاتر می‌رفتیم، شیب بیشتر می‌شد. همه مستقیم سوی لبه‌ی بام برج رفتند تا منظره را ببینند. کلافه بودم و دلم می‌خواست به زمین نزدیک‌تر باشم. تا جایی که می‌توانستم، از لبه فاصله گرفتم و خودم را روی بام برج رها کردم.

سردرگم تلاش می‌کردم تا کارم فقط نشستن و استراحت کردن معمولی به نظر برسد؛ اما در آن لحظه، هراس از سقوط و مرگ بر ترسم از آبروریزی و شرمساری غلبه کرده بود. البته نشستن روی زمین باعث امنیت من نمی‌شد. کار منطقی‌ای نبود. مغزم سیگنال‌هایی قوی به بقیه‌ی بدنم ارسال می‌کرد و فرمان پایین رفتن از بلندی می‌داد. با زلزدن به سنگ‌های برج سعی می‌کردم از نگاه کردن به منظره اجتناب کنم. متیو از من که روی زمین چمباتمه زده بودم، عکس گرفت، صحنه‌ای که امروز به خاطره‌ای خنده‌دار تبدیل شده است. اما در آن لحظه چه حالی داشتم؟! چرا می‌خواستم روی زمین بنشینم؟

وقتی بلیت‌ها را دیدم و بالا رفتن تا نوک برج را تجسم کردم، ترسم از ارتفاع که اوایل کودکی متوجه‌اش شده بودم، باعث شد بدنم واکنش نشان دهد، تپش قلب و تنفسم سرعت گرفت و کف دست‌هایم خیس عرق شد. کج‌بودن بنا به پیش‌بینی‌هایم درباره‌ی سقوط و مرگ دامن می‌زد. سیستم هشدار مغزم، مانند سیستم اعلام حریق صدا درآمده بود و بدون فرصتی برای بررسی همه‌ی جوانب، هشدار می‌داد که به‌جای امنی بروم. وظیفه‌ی این سیستم حس کردن خطر و آگاه کردن من است. سیستم هشدار مغز اطلاعاتش را از سیگنال‌های اضطراب درون بدنم و اطلاعاتی که حواسم از محیط اطراف به دست می‌آورند، کسب می‌کند و این اطلاعات را کنار خاطرات حوادثی می‌گذارد که آخرین بار، وقتی چنین احساسی داشتم، رخ داد. سیستم اعلام حریق هم به همین طریق عمل می‌کند؛ یعنی هم موقع آتش‌سوزی به صدا درمی‌آید و هم وقتی نان در فر بسوزد. تمایل شدیدم برای نشستن روی بام برج، پیشنهاد مغزم بود که بدنم آن را خیلی جدی گرفت (و این کارم اسباب خنده‌ی افراد دیگر روی برج شد). ترس فلج‌کننده‌ای مرا فرا گرفته بود؛ در نتیجه اولین کاری را که برای احساس امنیت بیشتر به مغزم رسید، انجام دادم. می‌خواستم ترس را از خودم دور کنم.

تمایل شدید برای رسیدن به امنیت نقص محسوب نمی‌شود، بلکه نشان‌دهنده‌ی عملکرد عالی مغز برای در امنیت نگه داشتن ماست. کار من در عمل باعث امنیت نشد؛ اما به من کمک کرد تا احساس امنیت بیشتری داشته باشم.

این سؤال که چگونه اضطراب را از خود دور کنیم، شاید یکی از متداول‌ترین سؤال‌هایی باشد که از من می‌پرسند. پرسش معقولی است. اضطراب در بهترین حالت آزاردهنده و در بدترین حالت فلج‌کننده است. وقتی مضطرب می‌شوید، بدنتان سخت به تکاپو می‌افتد؛ در نتیجه اضطراب به احساسی فرساینده تبدیل می‌شود. هیچ‌کس نمی‌خواهد هر روز زندگی‌اش با اضطراب همراه باشد.

همین‌جاست که درباره‌ی برج کج‌پیزا اشتباه کردم و برای کمک به ترسم از ارتفاع کاری انجام ندادم. تا آنجا که می‌توانستم، از ترس دوری کردم. به کف زمین نزدیک شدم و از نگاه به منظره خودداری کردم؛ حتی هر وقت می‌توانستم، چشمانم را می‌بستم. تلاش می‌کردم خودم را متقاعد کنم که در ارتفاع نیستم. قبل از آنکه ترس از من دور شود، از برج فاصله گرفتم. به محض آنکه پاهایم به زمین رسید، موجی از آرامش مرا در بر گرفت و بدنم بلافاصله آرام شد. مغزم گفت «آخیش! خطرناک

بود. بیا دیگر این کار را نکنیم!» هرچه در توان داشتم، برای دورکردن هرچه زودتر ترس انجام دادم. اما تمام چیزهایی که به این شکل آرامشی آنی به ما می‌دهند، در درازمدت سبب می‌شوند بدون تغییر در همان پله‌ی اول بمانیم.

اگر چیزی که امروز می‌دانم، در آن لحظه می‌دانستم، برای برطرف کردن ترسم از ارتفاع به آن سفر می‌رفتم و این کارها را انجام می‌دادم. بالای برج می‌رفتم و چشم‌انداز را تماشا می‌کردم. احساساتم همان بود؛ اما به جای دورکردن آن‌ها این بار اجازه می‌دادم حضور داشته باشند. با کنترل تنفسم به آن‌ها واکنش نشان می‌دادم و همه‌ی حواسم را روی آرام کردن تنفسم می‌گذاشتم. به خودم یادآوری می‌کردم که بدن و مغزم به این خاطر چنین واکنشی نشان می‌دهند که خاطراتی از در ارتفاع بودن و احساس ناامنی در کودکی دارم. مرتب به خودم یادآوری می‌کردم که واقعاً در امنیت هستم. توجهم را به این معطوف می‌کردم که چرا آنجا هستم و به تنفس آرام آن قدر ادامه می‌دادم تا بدنم خسته شود و آرام بگیرد. فقط وقتی ترسم فروکش کرد و بدنم آرام شد، از برج پایین می‌آمدم. بعد این الگورا تا هرچند روز که ممکن بود، ادامه می‌دادم. می‌دانستم که بدنم به تدریج به این موقعیت عادت می‌کند و کم‌کم شدت واکنش همراه با ترسم کاهش خواهد یافت.

ترس بخشی از واکنش ما برای بقاست. باید به شدت آزاردهنده باشد، میل به فرار و در نتیجه دوری از موقعیت ترسناک باید شدید باشد. اگر در موقعیتی هستیم که بقایمان در خطر است، این سیستم برای در امان نگه داشتن ما بی‌نهایت خوب عمل می‌کند. لحظه‌ای که در حال رد شدن از خیابان هستید و صدای بوق ماشینی را می‌شنوید که به شما خیلی نزدیک است، پیش از آنکه بتوانید حتی درباره‌ی آن موقعیت فکر کنید، با حرکتی خیلی سریع‌تر از تصورتان، به سمت جدول فرار می‌کنید. و بعد موج آدرنالین را احساس می‌کنید که ناگهان کل بدنتان را تحت تأثیر قرار می‌دهد. این بهترین واکنش بدن به ترس است. سیستمی که با این سرعت عمل می‌کند، فرصت ندارد که صحت و سقم نشانه‌های خطر را بسنجد. احساس می‌کند، عمل می‌کند و شما نجات می‌یابید: «ممنونم مغز.»

در موقعیت‌های دیگری که زندگی‌تان در خطر نیست هم این تکانه‌ها مشابه عمل می‌کنند. پس از دعوت به سخنرانی در یک جلسه، ضربان قلبتان تند می‌شود. قلبتان احتمالاً بدنتان را آماده می‌کند تا گوش به‌زنگ باشد و وارد عمل شود. اما اگر

شما آن را ترس تعبیر کنید و برای بیرون آمدن از اتاق بهانه بیاورید و از شرکت در جلسه اجتناب کنید، دیگر هرگز نمی‌توانید با موفقیت در جلسات صحبت کنید. چیزهایی که به ما حس خلاصی آنی از ترس می‌دهند، در درازمدت به آن ترس دامن می‌زنند. هر بار که به چیزی به‌خاطر ترس نه می‌گوییم، باورمان به اینکه آن چیز خطرناک است یا ما نمی‌توانیم کنترلش کنیم را تقویت می‌کنیم. هر بار که چیزی را به‌خاطر ترس از زندگی مان کنار می‌گذاریم، زندگی کمی محدود می‌شود. بنابراین، نتیجه‌ی تلاشمان برای فرار از ترس این است که ترس در درازمدت زمام انتخاب‌های زندگی مان را در دست خواهد گرفت.

تلاش‌هایمان برای کنترل و حذف ترس به مشکلی حاد بدل می‌شود که هر حرکتی را به ما تحمیل می‌کند. سرمان را به هر سو بچرخانیم، ترس را می‌بینیم، در هر موقعیت جدید، هر کار مبتکرانه و هر تجربه‌ی یادگیری با آن مواجه می‌شویم. اگر نخواهیم ترس را تجربه کنیم، چه چیزی برایمان باقی می‌ماند؟

خلاصه‌ی فصل

- تلاش برای ازبین بردن اضطراب، درک‌شدنی است. اضطراب «باید» آزاردهنده باشد.
- برای مبارزه با ترس باید ابتدا با آن مواجه شویم.
- آرامش ناشی از فرار و اجتناب کوتاه‌مدت است، و تکرار این کار در درازمدت به اضطراب دامن می‌زند.
- تلاش برای کنترل ترس و ازبین بردن آن مشکلی واقعی است که تمامی حرکات ما را کنترل می‌کند.
- واکنش بدن به خطر باید سریع باشد، در نتیجه قبل از آنکه فرصت سبک‌سنگین کردن جوانب اتفاقی را داشته باشید، زنگ خطر به صدا درآید.