

اگر اضطراب نبود، امید هم نبود

Photo:www.aasoo.org

آلیور بورکمن

چرا امروزه بسیاری از آدم‌ها این قدر مضطرب و نگران به نظر می‌رسند؟ این پرسش، هم در بین متخصصان سلامت روانی و هم در میان مردم عادی رواج دارد اما این مسئله‌ای بسیار پیچیده و مبهم است. چه کسی را سراغ دارید که در هر ساعت از هر روزش گرفتار نگرانی نباشد؟ افزون بر این، نگرانی در شرایط ناامنی و سرگردانی افزایش می‌یابد و امروزه دنیا پر از تهدیدهای بالقوه‌ای است که نه کاملاً از آن‌ها سر در می‌آوریم و نه می‌توانیم مهارشان کنیم.

اکثر ما مجبوریم اعتماد کنیم که هوایماها سقوط نمی‌کنند یا با نوشیدن شیر موجود در یخچال مسموم نمی‌شویم. تغییرات ناگهانی و پیش‌بینی‌ناپذیر در سازوکار مالی جهانی هر لحظه ممکن است زندگی هر کسی را تباه کنند؛ علاوه بر این، همه‌ی ما با مشکلاتی از قبیل ابهام پیرامون سرنوشت برگزیت، دروغ‌گویی و دمدمی مزاجی کسی که رمز تسلیحات هسته‌ای آمریکا در دست اوست [ترامپ]، و تغییرات آب‌وهوایی گسترده روبه‌رو هستیم. و تازه وقت خود را هم صرف گشت و گذار در فضای مجازی‌ای می‌کنیم که ما را نسبت به تهدیدهای دیگری که نادیده گرفته بودیم، نگران می‌کند.

خوب است که بعضی از واژه‌ها را تعریف کنیم. «فشار روانی»، به نظر روان‌شناسان، پاسخی آنی به یک فشار بیرونی است؛ چیزی که حد متعادل آن چندان هم بد نیست؛ آدم‌های کاملاً خونسرد هیچ وقت پیش از امتحان درس را مرور نمی‌کنند یا تکالیف شغلی خود را در موعد مقرر انجام نمی‌دهند. در زندگی روزمره اغلب وقتی فشار بیرونی از بین می‌رود، نگرانی هم برطرف می‌شود؛ پدیده‌ای که نشان می‌دهد ساده‌ترین راه برای مقابله با فشار این است که در صورت امکان، مستقیماً با چیزی که ناراحتان کرده است، رودررو شوید - مثلاً با بخش مشکل کار درگیر شوید یا با دوستی که قهر کرده‌اید حرف بزنید - یا اگر این کار از دستتان بر نمی‌آید، از منشأ فشار دور شوید یا حواستان را از آن پرت کنید. (رسیدگی به فشار روانی مزمن و پایدار مستلزم رویکرد متفاوتی است.)

اما اضطراب نوع خاصی از پاسخ درونی به فشار روانی است و اغلب هم بسیار شدیدتر است. همان طور که نویسنده‌ی استرالیایی، سارا ویلسون، در «اول، هیولا را زیبا می‌کنیم» که آمیزه‌ای از خاطرات و خودیاری است، می‌گوید، مشکل فقط این نیست که دلایل زیادی برای اضطراب وجود دارد بلکه این هم هست که جامعه، متأسفانه، به بعضی از رفتارهای اضطراب‌آمیز، مثل پرمشغله‌بودن دیوانه‌وار، پاداش می‌دهد - و این در حالی است که «پاداش تلاش برای رهایی از اضطراب عبارت است از متصف شدن به صفاتی مثل تنبلی، خودشیفتگی، و کم‌توجهی به اوضاع دنیا. واقعیت این است که اضطراب خودش را تقویت می‌کند: وقتی شما مضطرب هستید، در صدد یافتن چیزهای بیشتری برای نگران شدن برمی‌آید. برای مثال، درباره‌ی خود اضطرابتان هم نگران می‌شوید، انگار این چرخه‌ی باطل به اندازه‌ی کافی دلسردکننده نبوده است.

البته واژه‌ی «اضطراب» در توصیف تعدادی از اختلالات رسمی روان‌شناختی هم به کار می‌رود. اما این پدیده به روشنی نشان می‌دهد که مرز میان «ناخوشی روانی» و «فشار عادی انسانی» امری درونی بوده، و به یک اندازه وابسته به عرف فرهنگی و دانش است. دلیل اصلی رواج اصطلاح «اختلال اضطراب تعمیم‌یافته» این است که در کتاب مقدس روان‌پزشکی، راهنمای تشخیصی و آماری اختلالات روانی (1980)، این پدیده نوعی اختلال شمرده شده است. (اگر احساس می‌کنید «عصبی شده‌اید» یا «تمرکز خود را از دست داده‌اید» احتمال دارد به این عارضه گرفتار شده باشید.) و دلیل اصلی افزایش کاربرد این اصطلاح از سال 2001 به بعد، تبلیغات فشرده و رسانه‌ای شرکت داروسازی گلکسوسامیت کلاین بود که بعد از اخذ مجوز از دولت آمریکا، داروی ضد افسردگی پاکسیل (در بریتانیا سروکسات) را روانه‌ی بازار کرد. برندان کوثرنر، روزنامه‌نگار، می‌گوید، «شبکه‌های تلویزیونی محلی [در آمریکا] گزارش دادند که نزدیک به ۰۱ میلیون آمریکایی از یک بیماری ناشناخته رنج می‌برند. آنها از بینندگان می‌خواستند که دنبال نشانه‌های بیماری، از جمله بی‌قراری، خستگی، تندمزاجی، تنش عضلانی، استفراغ، اسهال و عرق کردن... بگردند.»

اضطراب، واکنشی است که تکامل در ما به ودیعه نهاده تا بتوانیم خود را با شرایطی کاملاً متفاوت تطبیق دهیم.

برای روشن شدن مطلب باید گفت که هیچ یک از این‌ها به این معنا نیست که افراد مبتلا به اختلال اضطراب واقعاً بیمار نیستند یا این که دارو در اغلب موارد بخشی از راه حل نیست. روبرت ادلمن، استاد بازنشسته‌ی روان‌شناسی بالینی و قانونی از دانشگاه روهامپتون، می‌گوید:

«شرط اصلی برای این که اضطراب نوعی اختلال روانی به حساب آید یا مشکلی بالینی تلقی شود، این است که به جای این که بتوانیم اضطراب را مهار کنیم، اضطراب زندگی ما را کنترل کند.» اما باید در نظر داشت که اضطراب اساساً نوعی ناهنجاری عجیب و غریب روان‌شناختی نیست بلکه جنبه‌ای بنیادی از کارکرد انسان است. به قول جیمز کلیر، نویسنده‌ی کتاب **عادت‌های اساسی**، اضطراب، واکنشی است که تکامل در ما به ودیعه‌ی نهاد تا بتوانیم خود را با شرایطی کاملاً متفاوت تطبیق دهیم.

انسان‌های ماقبل تاریخ، همچون دیگر پستانداران، در «محیط مبتنی بر واکنش فوری» زندگی می‌کردند. گزینش‌های لحظه‌به‌لحظه‌ی آن‌ها مهم بود زیرا پیامدهای متفاوت آنی داشت. به محض این که درنده‌ای را می‌دیدند مضطرب می‌شدند و در پی فرار برمی‌آمدند. یا به شدت احساس گرسنگی می‌کردند، و اضطراب ناشی از آن، حواسشان را بر یافتن سریع غذا متمرکز می‌کرد. وقتی تهدید رفع می‌شد، اضطراب هم از میان می‌رفت. اما انسان‌های امروزی در «محیطی مبتنی بر واکنش تأخیری» زندگی می‌کنند. حقوق ما در پایان هفته یا ماه پرداخت می‌شود؛ سال‌ها طول می‌کشد تا مدارک تحصیلی را به دست آوریم. اگر پولی پس‌انداز کنیم (یا نکنیم)، ثمرات آن را چند دهه‌ی بعد می‌بینیم. به همین دلیل، اضطراب رفع نمی‌شود و در عوض روی هم تلنبار می‌شود.

به همین دلیل است که اخبار رویدادهای ملی و بین‌المللی مثل برگزیت یا انتخاب دونالد ترامپ، به اضطراب‌های فراگیر دامن می‌زند و حتی بعضی را به بستر بیماری می‌اندازد. بعضی افراد - مثلاً مهاجران غیرقانونی در آمریکای ترامپ - به طور مستقیم و مشخص از اضطراب آسیب می‌بینند. حتی اگر نهایتاً چنین نشود، آن‌ها برای مدتی راهی درک وضع ناهنجار خود نخواهند داشت و غالباً هم در پاسخ به آن، کاری از دستشان بر نمی‌آید و نمی‌توانند همانند شکارچیان نخستین عمل کنند که یا فوراً از برابر تهدید می‌گریختند و یا بی‌درنگ در جستجوی غذا بر می‌آمدند. وقتی در برابر مشکلات هیچ اقدام سازنده‌ای از دستمان برنیاید، به تأمل و نگرانی پناه می‌بریم که هرچند سازنده به نظر می‌رسد اما واقعاً این طور نیست. روان‌درمانگر آمریکایی، لوری گاتلیب، نویسنده‌ی کتاب در دست انتشار **شاید لازم است که با کسی صحبت کنی**، می‌گوید، یک واکنش به اضطراب ناشی از غوطه‌خوردن 24 ساعته در اخبار «این است که مردم سعی می‌کنند اطلاعات بیشتری به دست آورند زیرا اضطراب معلول عدم کنترل است و آنها فکر می‌کنند که داشتن اطلاعات بیشتر احساس تسلط آنها را افزایش خواهد داد. اما چنین نیست؛ این کار فقط اضطراب آن‌ها را افزایش می‌دهد.»

به همین دلیل است که اغلب راه حل‌های غیردارویی اضطراب به هر علتی که باشد، شامل اعمال واقع‌گرایانه و محدود کنترل است؛ بدین معنی که بفهمیم چه کارهای سازنده‌ای را می‌توانیم انجام دهیم، و به آن‌ها مشغول شویم و در عین حال از تلاش برای کنترل عواملی که از دسترس مان بیرون‌اند، خودداری کنیم، کاری که فقط بر اضطراب می‌افزاید. (این همان «تناقض کنترل» است که فیلسوفان رواقی یونان و روم باستان از آن سخن گفته‌اند) شما شخصاً نمی‌توانید بازنشستگی راحت یا سلامتی جسمانی بلندمدت را تضمین کنید، چه رسد به بهبود رابطه‌ی بریتانیا با بقیه‌ی قاره‌ی اروپا. اما می‌توانید محاسبه کنید که از عهده‌ی چه مقدار پس‌انداز بر می‌آید و مرتب آن را بررسی کنید. می‌توانید هر هفته چند بار ورزش کنید و غذاهای گیاهی بیشتری بخورید. همچنین می‌توانید مجدانه در فعالیت‌های سیاسی محله شرکت کنید. به این ترتیب، خواه به اهداف مطلوب خود برسید یا نه، اضطرابتان قطعاً کاهش خواهد یافت.

و سرانجام، همان طور که فیلسوف دانمارکی، سورن کی‌یرکگارد در سال 1844 گفته، خوب است بدانیم که همه‌ی اضطراب‌ها، خبرهای خوشی را هم در خود پنهان دارند: اگر به کلی از آزادی محروم باشیم و هیچ امکانی برای بهبود اوضاع فراهم نباشد، هرگز مضطرب نمی‌شویم. رولو می، روان‌شناس نامدار، نظر کی‌یرکگارد را در قالب دیگری بیان کرده است: «اگر امکان هیچ انتخابی فراهم نباشد، انسان هیچ گونه اضطرابی نخواهد داشت.» اگر با اطمینان کامل بدانید که زندگی از این پس توأم با شکست و دردسر خواهد بود، حتماً آفسرده می‌شوید؛ اما از کوره در نمی‌روید. اضطراب ناشی از این است که می‌دانیم زندگی ممکن است توأم با موفقیت، پیروزی و شادی باشد اما در عین حال می‌ترسیم که شاید ندانیم چطور تحقق این امر را تضمین کنیم. اضطراب شدید قطعاً می‌تواند عارضه‌ای فرساینده و محتاج درمان باشد اما بی‌تردید، مقداری عدم اطمینان نسبت به آینده هم یکی از همان چیزهایی است که زندگی را ارزشمند می‌کند. اگر واقعاً می‌توانستیم امکان وقوع هر اتفاق نامنتظره‌ی بدی را از بین ببریم، می‌فهمیدیم که امکان وقوع هر اتفاق غیرمنتظره‌ی خوبی را هم از بین برده‌ایم.

برگردان: خسرو دهقانی

کیور بورکمن از نویسندگان **گاردین** است و در نیویورک زندگی می‌کند. آن‌چه خواندید برگردان این نوشته‌ی او با عنوان اصلی زیر است:

Oliver Burkeman, [‘The truth about anxiety-without it, we wouldn’t have hope’](#), *The Guardian*, 2 February 2019.