



نشر میلکان

چاپ دوم

احساسات عمیق

وقتی اوضاع خوب نیست، چگونه حالمان خوب باشد

لیز فاسلین و مالی وست دافی

زهرآ جوهریان زاده



فصل یکم

عدم قطعیت^۱

«همه چیز عالی است و من خوبم.
همه چیز افتضاح است و من خوبم.»

- جری کولونا

لیز: اولین سردردم مثل ضربه‌ی پتک بود. با سرگیجه و حالت تهوع به سمت حمام تلوتلو خوردم.

یک هفته بعد، دومین سردرد روانه‌ی اورژانسم کرد. بعد از آزمایش خون و اسکن‌های پشت سرهم، دکترها احتمال بیماری‌های خطرناکی مثل آمبولی ریه و آنوریسم مغزی و تومور رو رد کردن و مشکل من رو جزو معماهای پزشکی اعلام کردن.

به دنبال تشخیص بیماری بودن زجر آوره. یکی از همکارهام بهم گفت: «تا وقتی چیزی برای نگرانی وجود نداره، نگران نباش.» اما من همیشه خدا نگران بودم؛ یا احساس می‌کردم بدترین اتفاق‌ها می‌افته یا این که فکر می‌کردم بیش از حد گنده‌ش کردم. داشتم می‌مُردم؟ یا هیچی نبود؟

زندگیم ماه‌ها به همین منوال گذشت. از این متخصص به اون متخصص می‌رفتم؛ متخصص گوش و حلق و بینی و چشم‌پزشک. یه متخصص مغز و اعصاب می‌وشش واحد بوتاکس توی سر و شانه‌ها و کمرم تزریق کرد تا جلوی ارسال سیگنال‌های درد به مغزم رو بگیره. یه چشم‌پزشک می‌گفت شاید ماهیچه‌های

اطراف چشمم ملتهب شدن و برام داروهای استروئیدی تجویز کرد که فشار خونم رو خیلی بالا برد و رنگ گونه‌هام رو صورتی تیره کرد.

بعد از اون یه متخصص داخلی گفت شاید یه نوع میگرن غیرعادی داشته باشم و دوز زیادی از یه داروی ضدصرع به اسم توپیرامات بهم داد. بالاخره صدای تق تق توی سرم آروم شد اما عوارضی که این دارو برام داشت به همون اندازه بد بودن. بیش از حد احساساتی شده بودم. یک روز بعد از ظهر که توی متروی شیکاگو بودم، بدترین حمله‌ی عصبی عمرم رو تجربه کردم. به میله‌ی سقف چنگ زدم. وقتی درها دوباره باز شدن، به سمت ایستگاه مرچندایز مارت خزیدم و به زور پاهام رو حرکت دادم تا این که بالاخره به آپارتمانم برگشتم. بقیه‌ی روز رو با ناراحتی و شرمندگی توی تخت گذروندم.

صبح که شد قوطی قرص رو توی توالت خالی کردم. داستان توپیرامات همون جا تموم شد.

نمی‌دونستم که قطع کردن ناگهانی دارو ممکنه برای آدم خطرناک باشه. ساعت چهار بعد از ظهر روز بعد ضربان قلبم غیرعادی شد. قبل از این که از هوش برم، تونستم خودم رو به لابی آپارتمانم برسونم. چشمام رو که باز کردم روی برانکارد توی آمبولانس بودم. چهره‌ی یه پرستار رو روبه‌روم دیدم. بهم گفت مادر و پدرم تورا هن.

«دارم می‌میرم؟» چشم‌هام داشت دوباره سیاهی می‌رفت و احساس می‌کردم پشت گردنم از ترس گریز می‌کنه.

پرستار به خط ناهمواری که روی نمایشگر بود نگاهی انداخت و گفت: «نمی‌دونم.»

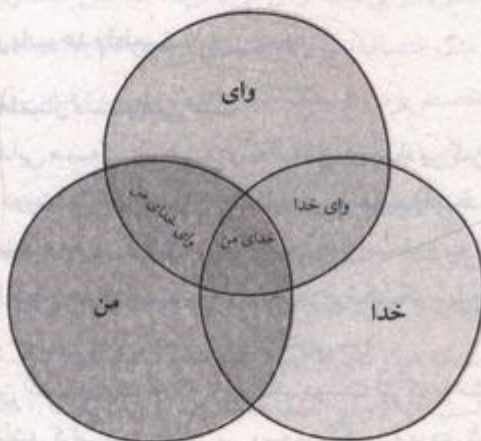
خواستم بهش بگم: «نمی‌خوام قبل از این که مامانم برسه بمیرم.» اما دیگه نتونستم دهنم رو تکون بدم. بعد همه جا سیاه شد.

استاد تاریخ دانشگاه کلمبیا، آدام توز، در آپریل ۲۰۲۰ گفت: «اکنون دوره‌ی عدم قطعیت افراطی است که شدتش از هر چیزی که به آن عادت کرده‌ایم بسیار بیشتر است.» [۱] عنوانی در روزنامه‌ی نیویورک تایمز در اکتبر همان سال بدین صورت زده شد: «ساعت سه صبح بیدارین؟ ما هم همین‌طور.» [۲] در همان

سال پرتعدادترین مقاله‌های هاروارد بیزینس ریویو^۱ در مورد چگونگی گذر از آشفتگی‌ها و غم از دست دادن آینده‌ای تضمین شده بود.

نسل ما (لیز و مالی)، که به گفته‌ی مجله‌ی آتلانتیک [۳] «نسل گمشده‌ی جدید» نیز نام دارد، سه بحران اقتصادی را پشت سر گذاشته، بیش از یک سال را در قرنطینه‌ی همه‌گیری به سر برده، فصل آتش‌سوزی ویرانگر کالیفرنیا را به چشم دیده و حتی ۴۰۱ (کی) (کی)^۲ را هم یادگاری می‌داند، چه رسد به حقوق بازنشستگی. ما خودمان را جزو افراد خوش شانس می‌دانیم اما حتی ما هم در بالاترین غرق شده‌ایم.

زندگی مدرن در قالب نمودار مجموعه



روان‌شناسانی که در مورد استرس تحقیق می‌کنند، سه عامل اصلی را برای بروز احساسات بد شناسایی کرده‌اند: کنترل‌نداشتن، پیش‌بینی ناپذیری و تصور این‌که اوضاع بدتر می‌شود [۴] یا به عبارتی، عدم قطعیت.

در این فصل عدم قطعیت و احساسی که در آن نهفته است یعنی اضطراب [۵] را موشکافی می‌کنیم. بهتر است پیش از این‌که به ادامه‌ی مطلب پردازیم، این اصطلاحات را شرح دهیم:

1. Harvard Business Review

۲. ۴۰۱ کی (401k): نوعی حساب که در آن کارمند می‌تواند برای بازنشستگی خود مبلغی جمع‌آوری کند، بدون این‌که مالیات شامل حالش شود؛ تا زمانی که پول را از حساب خارج کند.

- اضطراب^۱ احساس دلهره‌ای است که به دنبال اطمینان‌نداشتن از نتایج حاصل می‌شود. وقتی از نحوه‌ی تأثیر نیروهای بزرگ‌تر در زندگی اطمینان نداریم، مضطرب خواهیم شد.
- ترس^۲ وقتی رخ می‌دهد که باور داشته باشیم اتفاق خاصی رخ می‌دهد؛ مثل تپ‌زدن در طول یک سخنرانی مهم یا مرگ یکی از عزیزان.

با مرور سه افسانه‌ی رایج درباره‌ی عدم قطعیت و اضطراب برخاسته از آن شروع می‌کنیم و سپس چند راهکار برای یافتن وضعیتی یکنواخت، حتی زمانی که وضعیت پایدار وجود ندارد، ارائه می‌دهیم.

افسانه‌هایی در باب عدم قطعیت

افسانه‌ی اول: اطمینان دست‌یافتنی است

هفته‌های ابتدایی همه‌گیری، همه در خانه‌هایمان پناه می‌گرفتیم و احساس می‌کردیم در دوره‌ی بی‌سابقه‌ای از بلا تکلیفی هستیم (فقط ما نبودیم. در مارچ ۲۰۲۰ جست‌وجو در گوگل برای کلمه‌ی «بی‌سابقه» به اوجی بی‌سابقه رسید. [۶]) اما سطح عدم قطعیت در طول بحران موشکی کوبا یا جنگ جهانی اول یا حتی طاعون خیارکی چندان کمتر از میزان کنونی نبود.

زندگی ممکن است در یک لحظه تغییر کند. دوست لیز که به مشروبات الکلی لب نمی‌زد و عاشق کراس فیت بود در سی‌وسه سالگی به دردی شدید در مچ پا دچار شد. سه هفته بعد فهمیدند که سرطان استخوان دارد و، یک هفته بعد از آن، پای راستش را قطع کردند. یا همین لیز؛ بعد از یک روز کاری خسته‌کننده تصمیم گرفت در مسیر بازگشت به خانه از سوپرمارکت پرکلی بول در همان حوالی خوراکی بخرد. داشت سریع از بخش میوه‌جات و سبزیجات می‌گذشت که با دوستِ یکی از دوستانش برخورد کرد که یک بار سال‌ها پیش او را دیده بود. آن مرد به لیز پیشنهاد کرد که یک وقتی قهوه‌ای با هم بنوشند. پنج سال بعد با یکدیگر ازدواج کردند.

1. Anxiety

2. Fear

ما معمولاً از توانایی مان در پیش بینی آینده بیش از حد مطمئنیم. دانشمندان علوم رفتاری اثبات کرده‌اند که ما به چیزهایی که می‌خواهیم رخ دهند بیش از حد خوش بین هستیم.

متوجه تغییرات فوری می‌شویم اما تغییرات طولانی مدت را نادیده می‌گیریم و بر اهمیت اطلاعات جدیدی که با باورهای فعلی مان انطباق دارند بیش از حد تأکید می‌کنیم.

اگر واقعاً بخواهید به پاریس سفر کنید، به احتمال زیاد کاهش قیمت بلیت‌های هواپیما را یک نشانه می‌دانید؛ اما اگر هزینه‌ی اقامت هتل شما ناگهان گران شود، شانه‌ای بالا می‌اندازید و بی‌توجه از آن می‌گذرید. شاخص عملکرد «متخصصان» پیش‌بینی (برای مثال اقتصاددانان و هواشناسان) چنان ناامیدکننده است که برخی ادعا می‌کنند متخصص بودن در یک چیز باعث می‌شود قدرت پیش‌بینی‌تان از کارشناس‌های عمومی نیز کمتر باشد. [۷]

آموزه‌های باستانی آیین بودایی بر این مشکل اساسی تمرکز دارند. پما چودرون، معلم بودایی، می‌نویسد: «ما می‌توانیم با گشتن به دنبال امنیت و قطعیت سعی کنیم چیزهای کنترل‌ناپذیر را کنترل کنیم، به این امید که همیشه راحت و ایمن باشیم؛ اما حقیقت این است که هرگز نمی‌توانیم از عدم قطعیت اجتناب کنیم. ندانستن بخشی از ماجراجویی است.» [۸] و این دقیقاً همان چیزی است که ما را مضطرب می‌کند.

افسانه‌ی دوم: اضطراب دقیقاً نمایانگر خطر است

اغلب میان میزان استرسی که ما در رخدادی اتفاقی احساس می‌کنیم و احتمال وقوع همان اتفاق سازگاری وجود ندارد. در یک آزمایش، محققان به گروهی از افراد گفتند شانس این که شوک الکتریکی دردناک (اما بی‌خطر) رخ دهد ۹۹ درصد است. به گروه دیگر گفتند این احتمال یک درصد است. [۹] در کمال تعجب دو گروه حاضر بودند تقریباً به مقدار یکسان پول پرداخت کنند تا از شوک جلوگیری شود. به عبارتی احتمال آسیب‌دیدگی بر اضطرابی که افراد از صدمه دیدن دارند، یا بر این که چه کاری برای اجتناب از این احتمال انجام می‌دهند، تأثیری نداشت.



↑
اندازه‌ی مشکل

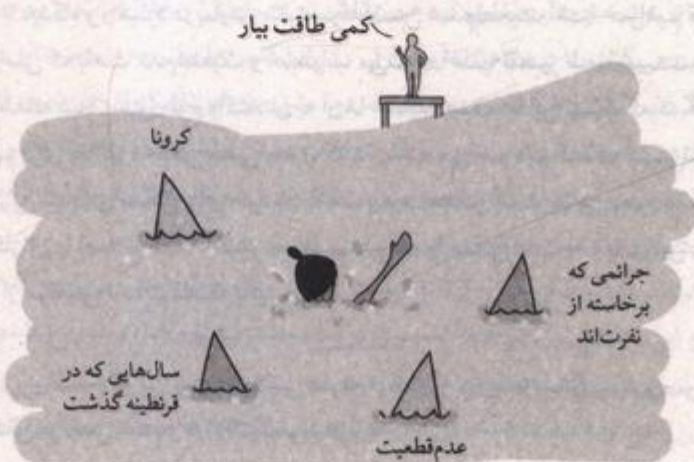
↑
اضطراب من به‌خاطر همان مشکل

هرچه بیشتر با عدم قطعیت مواجه شویم، احساس بدتری خواهیم داشت. وقتی میزان خطر یک تصمیم مشخص نباشد، فعالیت مغز در ناحیه‌ی پردازش احساسات افزایش می‌یابد. [۱۰] نتایج تحقیقات نشان می‌دهند ما ترجیح می‌دهیم مطمئن باشیم اتفاق بدی رخ خواهد داد تا این‌که با ابهامات روبه‌رو شویم. [۱۱] دانشمندان دریافته‌اند میزان استرس افرادی که پنجاه درصد احتمال دارد به آن‌ها شوک الکتریکی وارد شود سه‌برابر کسانی است که نود درصد احتمال دارد به آن‌ها شوک الکتریکی وارد شود. [۱۲] (با این توصیف‌ها، صد درصد مطمئنیم کسانی که دربارهی عدم قطعیت تحقیق می‌کنند عاشق وارد کردن شوک الکتریکی هستند.)

اگر بدانیم چه اتفاقی بدی قرار است بیفتد، می‌توانیم برایش برنامه‌ریزی کنیم؛ اما وقتی نمی‌دانیم قرار است چه رخ دهد، سردرگم می‌شویم. یکی از مخاطبانمان به نام کارمین، پس از ترک شغلی که او را به فلاکت کشانده بود، به ما گفت: «خیلی وقت بود می‌دونستم که باید استعفا بدم. اما خیلی نگران انتخاب‌های بعدی بودم و تا چهار سال ناراحتی رو به تردید ترجیح دادم.»

دلواپسی در هنگام مواجهه با عدم قطعیت طبیعی است، اما امکان دارد واکنش هیجانی‌تان با واقعیت تناسبی نداشته باشد. چیزی بدتر از بی‌خبری نیست، اما شاید بد نباشد اگر به خودتان بگویید: «این‌که من نگران آینده‌م، به این معنی نیست که حتماً آینده بد باشد.» ماریسی، یکی از مخاطبانمان، پیش از عروسی‌اش نمی‌توانست بخوابد. او گفت: «من با تغییر میونه‌ی خوبی ندارم و قبل از هر موقعیت مهمی عصبی می‌شم.» اما حالا بیست و پنج سال است که ازدواج موفقش کرده و متوجه شده «بی‌خوابی‌ها به تردیدم راجع به رابطه‌مون ربطی نداشت.»

افسانه‌ی سوم: کافی است بیشتر تاب بیاوری
در سال‌های اخیر باب شده که در پاسخ به هر چیزی «تاب‌آوری» را مطرح کنند. توی محیط سمی هستی و اذیت می‌شی؟ کمی تاب بیار؛ توی این همه‌گیری پنجاه ساعت کار می‌کنی و درس دادن به بچه‌ها سخت؟ یه کم تاب بیار.
تاب‌آوری یا توانایی مقاومت در برابر سختی‌ها و گذر از حوادث دشوار سودمند است. اما اغلب طوری بیان می‌شود که مشکلات سیستماتیک نادیده گرفته می‌شوند و افراد تشویق می‌شوند تا به هر سختی‌ای که سرِ راهشان قرار بگیرد پوزخندی بزنند و آن را تحمل کنند. در مقاله‌ای به قلم باربارا ارنزیک با عنوان «سرطان داری؛ بخند!» آمده: «تفکر یا نگرش مثبت در حکم روش درمان برای انواع مشکلات و موانع پیشنهاد شده است.» [۱۳]



وقتی دچار مشکل هستید، آزاردهنده است که دوستان یا یکی از اعضای خانواده یا آشنایان به شما بگویند به نیمی‌ی پر لیوان نگاه کنید؛ اما این که نهادها و جامعه از تاب‌آوری راهی بسازند برای دور زدن مسئولیتِ حفاظت از سلامت روانی از آن هم اعصاب خردکن‌تر است. در بحبوحه‌ی نگرانی‌های اقتصادی و مسائل خانواده و سلامتی در سال ۲۰۲۰، احتمال این که مردم به خاطر تغییرات در محل کارشان احساس اضطراب و استیصال کنند دو برابر بیشتر از سال‌های گذشته شد. [۱۴]