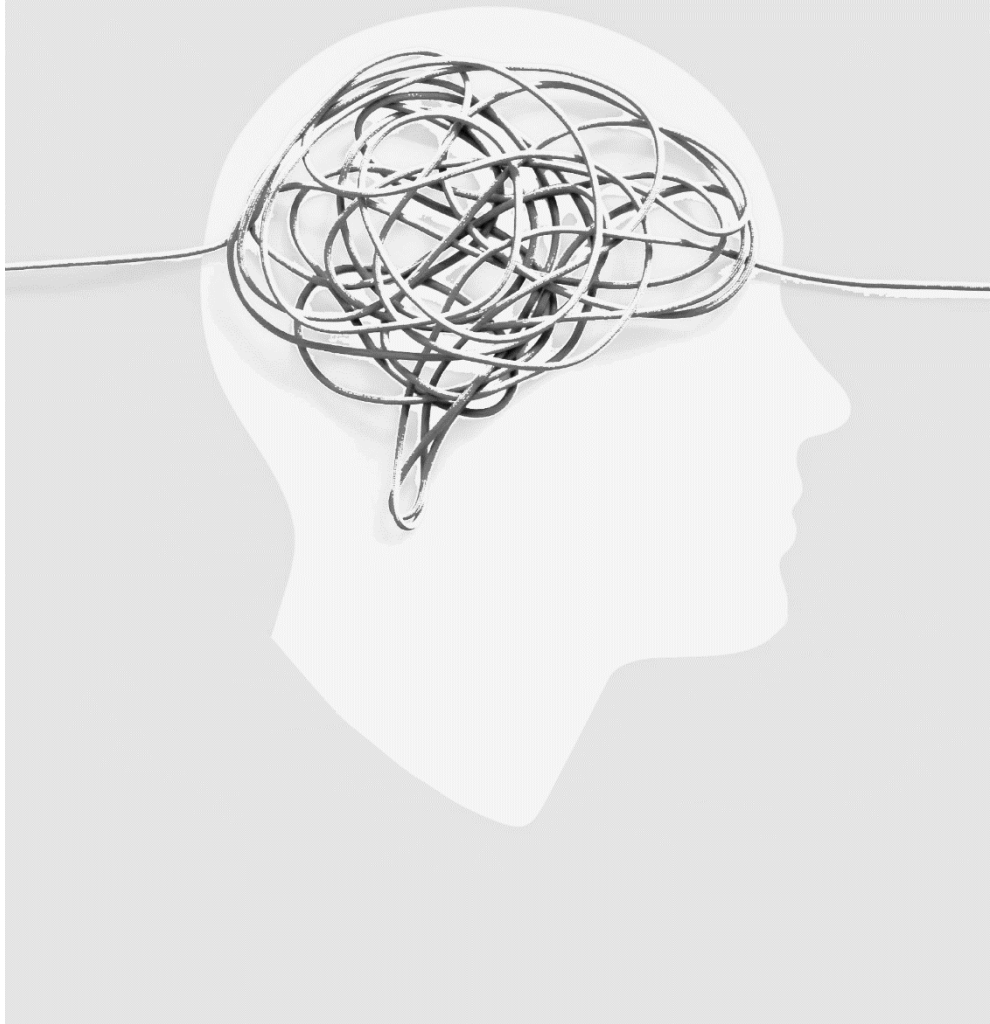


اضطراب زدایی

شکستن چرخه نگرانی و ترس با استفاده
از دانش جدید و روش‌های مغز محور



فهرست مطالب

۷.....	تحسین‌هایی برای اضطراب‌زدایی.....
۱۱.....	مقدمه.....
۱۷.....	بخش ۰: درک ذهن خود.....
۱۸.....	فصل ۱ اضطراب یک بیماری ویروسی.....
۲۷.....	فصل ۲ تولد اضطراب.....
۳۷.....	فصل ۳ عادت‌ها و اعتیادهای روزمره.....
۴۵.....	فصل ۴ اضطراب به‌عنوان یک چرخهٔ عادت.....
۵۷.....	بخش ۱: نقشه‌برداری از ذهن خود: دندهٔ اول.....
۵۸.....	فصل ۵ چگونه از ذهن خود نقشه‌برداری کنید.....
۶۷.....	فصل ۶ چرا راهبردهای ضد اضطراب (و ضد عادت) قبلی شما شکست خوردند؟.....
۷۵.....	فصل ۷ داستان دیو، قسمت ۱.....
۸۲.....	فصل ۸ مختصری در مورد ذهن آگاهی.....
۸۹.....	فصل ۹ سبک شخصیتی ذهن آگاهی شما چیست؟.....
۹۷.....	بخش ۲: به‌روزرسانی ارزش‌پاداش مغز خود: دندهٔ دوم.....
۹۸.....	فصل ۱۰ مغز شما چگونه تصمیم می‌گیرد (چرا ما کبک را به کلم بروکلی ترجیح می‌دهیم).....
۱۰۷.....	فصل ۱۱ از فکر کردن دست بردارید: داستان دیو، قسمت ۲.....
۱۱۳.....	فصل ۱۲ استفاده از گذشته برای یادگیری (و رشد).....
۱۲۲.....	فصل ۱۳ بازتنظیم ثبات: آزمایش شکلات دانا اسمال.....
۱۲۷.....	فصل ۱۴ تغییر یک عادت چقدر طول می‌کشد؟.....
۱۳۷.....	بخش ۳: یافتن پیشنهادی بزرگ‌تر و بهتر برای مغز خود: دندهٔ سوم.....
۱۳۸.....	فصل ۱۵ پیشنهاد بزرگ‌تر و بهتر.....
۱۴۹.....	فصل ۱۶ علم کنجکاوی.....
۱۶۰.....	فصل ۱۷ داستان دیو، قسمت ۳.....
۱۶۹.....	فصل ۱۸ مزیت یک روز بارانی چیست؟.....
۱۷۷.....	فصل ۱۹ تمام چیزی که نیاز دارید، عشق است.....
۱۸۴.....	فصل ۲۰ چرخهٔ عادت علت.....
۱۹۱.....	فصل ۲۱ حتی دکترها هم دچار وحشت‌زدگی می‌شوند.....
۲۰۱.....	فصل ۲۲ اعتقاد مبتنی بر شواهد.....
۲۰۹.....	فصل ۲۳ هشیاری از اضطراب.....

۲۱۹.....	سخن آخر: شش سال و پنج دقیقه.....
۲۲۲.....	قدردانی.....
۲۲۵.....	منابع.....
۲۳۱.....	در مورد نویسنده.....
۲۳۲.....	واژه‌نامه انگلیسی به فارسی.....
۲۳۵.....	واژه‌نامه فارسی به انگلیسی.....

تحسین‌هایی برای اضطراب‌زدایی

«یکی از دشوارترین مسائل حین مقابله با یک عادت نامطلوب مواجهه با اضطراب پشت آن است. جادسون بروئر به ما برنامه‌ای مهم با نکات و روش‌هایی ارائه داده است که همه می‌توانند از آن برای کسب احساسی خوشایندتر استفاده کنند. همه ما به این کتاب نیاز داریم!»

- برایان جفری فاگ، دکتری حرفه‌ای، نیویورک‌تایمز - نویسنده کتاب **پرفروش عادت‌های خُرد**

«*اضطراب‌زدایی* یک راهنمای قدم‌به‌قدم برای مسیر طراحی شده به صورت شخصی توسط جادسون بروئر و ثابت شده به صورت بالینی ارائه می‌دهد که می‌تواند ذهن شما را از اضطراب، وسواس فکری، اعتیاد و ... تسکین دهد. این کتاب با الهام بخشیدن به ذهن شما برای پی بردن به فرایند درونی خود به شکلی عمیق‌تر و زندگی با آزادی، قدردانی، روابط بین فردی و لذت بیشتر، مغز شما را به برقراری اتصالات مجدد به روشی کمک‌کننده راهنمایی می‌کند.»

- دنیل سیگل، دکتری پزشکی، نیویورک‌تایمز - نویسنده کتاب **پرفروش آگاه**

«اگر به صورت مداوم مضطرب هستید، نمی‌توانید پیشرفت کنید. به همین سادگی است. جادسون بروئر به ما نقشه‌ای می‌دهد که می‌تواند به ما در فائق آمدن بر افکار اضطرابی، احساسات و عادت‌های خود در جهت ساخت بهزیستی روان‌شناختی حقیقی یاری دهد. این کتاب تغییراتی کاملاً چشمگیر ایجاد می‌کند.»

- آریانا هافینگتون، نیویورک‌تایمز - نویسنده کتاب **پرفروش ترقی**

«با ریشه‌ای در بهترین علوم فعلی و کاملاً مخاطب‌پسند، *اضطراب‌زدایی* نشان می‌دهد چگونه مجموعه‌ای قدرتمند از ابزار ذهن‌آگاهی می‌تواند ما را از نگرانی‌ای رها سازد که بر زندگی ما سلطه دارد. این کتاب کمک‌کننده‌ترین و آموزنده‌ترین کتابی است که تاکنون در باب اضطراب خوانده‌ام!»

- تارا براچ، دکتری حرفه‌ای، نویسنده کتاب **پرفروش پذیرش رادیکال**

«در دنیایی که می‌تواند سخت و طاقت‌فرسا باشد، جادسون بروئر طرحی خلق کرده است که جلوی فرو رفتن را بگیرد. او راه‌هایی قابل حصول برای توقف نگرانی و تکنیک‌هایی از ذهن‌آگاهی را به ما نشان می‌دهد که می‌تواند توان ما را دوباره در مسیری مثبت و سالم هدایت کنند. این دقیقاً چیزی است که ما هم‌اکنون به آن نیازمند هستیم.»

– نماینده ایالات متحده، تیم رایان

«یک راهنمای فوق‌العاده مرتبط و کاربردی برای اضطراب. پژوهش جادسون بروئر به درک ما از اینکه چرا اضطراب اساسی محکم دارد، بسیار کمک کرده است. این کتاب ابزاری در اختیار ما قرار می‌دهد که خود را آزاد سازیم. اضطراب در ریشه‌ی بسیاری از عادت‌هایی نهفته است که خواهان تغییر آنها هستیم. اضطراب‌زدایی نه تنها به شما در مقابله با اضطراب بلکه در رهایی از رفتارهایی نیز کمک می‌کند که مانع پیشرفت شما می‌شوند.»

– کلی مک‌گونیگال، دکتری حرفه‌ای – نویسنده کتاب *لذت حرکت*

«بروئر علم آزمایشگاه و داستان‌های کلینیک خود را به هم پیوند می‌دهد تا به شکلی ماهرانه توضیح دهد که اضطراب چگونه توسعه می‌یابد، یک چرخه عادت می‌شود و چرا راهبردهای ضد اضطرابی ما به شکست خوردن ادامه می‌دهند. اضطراب‌زدایی قدم‌هایی قابل اجرا ارائه می‌دهد که شما می‌توانید آنها را در زندگی خود برای متوقف ساختن این چرخه اجرا و پیاده‌سازی کنید. نوشته‌شده به شکلی جالب و جذاب، این کتاب دلسوز سرشار از بینش‌هایی است که نمی‌توانستند در زمانی بهتر ارائه شوند.»

– جول، خواننده و ترانه‌سرا

«این ممکن است تنها کتابی در باب اضطراب باشد که شما به آن نیاز پیدا خواهید کرد. ترسیم‌شده بر فراز آخرین یافته‌های عصب‌شناختی در آزمایشگاه خود و تکنیک‌هایی ثابت‌شده به صورت بالینی، دکتر بروئر به شکلی مبتکرانه نشان می‌دهد که چرا چرخه‌های اضطراب این‌چنین در برابر شکسته شدن مقاوم هستند. با به‌وضوح نشان دادن این امر که چگونه و چرا نگرانی چنین اعتیادآور است، او شما را در چگونه تغییر دادن دنده‌ها برای شکستن عادت‌های قدیمی راهنمایی می‌کند که موجب رفع اضطراب و گشودن گره‌هایی می‌شود که زندگی شما را فراگرفته‌اند. با بینشی جدید در هر صفحه، این بهترین حالت علوم روان‌شناختی مبتنی بر شواهد است.»

– مارک ویلیامز، استاد بازنشسته روانشناسی بالینی، دانشگاه آکسفورد، یکی از مؤلف‌های

ذهن‌آگاهی

«در اضطراب‌زدایی، جادسون بروئر عصب‌شناس یک برنامه غیرمنتظره و هوشمندانه پیشنهاد می‌کند: روش‌های مبتنی بر مغز برای کاهش عادت‌های حاصل از اضطراب ما. اضطراب، از همه چیز گذشته، سرماخوردگی رایج زندگی هیجانی ما است.»

- دنیل گلن، نویسنده هوش هیجانی

«جادسون بروئر یک راهنمای مرتبط و درون‌نگر برای فائق آمدن بر اضطراب نوشته است. حمایت شده توسط پژوهش و تجربه، اضطراب‌زدایی یک اکتشاف در مورد چگونگی رشد اضطراب در مغزهای ما است و یک کلید برای گشودن آن الگوهای فکری مطابق عادت ارائه می‌دهد. چیزی بیش از تکیه بر پژوهش و علم، این کتاب قدم‌هایی مخاطب‌پسند و کاربردی برای مدیریت نگرانی ارائه می‌دهد!»

- شارون سالزبورگ، نویسنده مهربانی عاشقانه و تغییر واقعی

تقدیم به معتاد آمازون

مقدمه

اضطراب همه‌جا هست. همیشه بوده است. اما طی چندین سال اخیر به شکلی که شاید تاکنون چنین نبوده بر زندگی‌های ما مسلط شده است.

گذشته خود من با اضطراب، بسیار بیشتر به قبل بازمی‌گردد. من یک پزشک هستم، برای دقیق‌تر بودن، یک روان‌پزشک. تنها پس از سال‌ها دست‌وپنجه نرم کردن با کمک به مراجعین خود برای فائق آمدن بر اضطرابشان و احساس دائمی از قلم انداختن مسئله‌ای مهم در درمان آنها بود که نقاط میان اضطراب، پژوهش‌های عصب‌شناختی آزمایشگاه خود در مورد تغییر عادت و حملات وحشت‌زدگی خود را به یکدیگر متصل نمودم. آن هنگام بود که همه‌چیز تغییر کرد. هنگامی که متوجه شدم یکی از دلایلی که شمار زیادی از افراد در دیدن اضطراب خود شکست می‌خورند، روشی است که اضطراب در عادت‌های نامطلوب پنهان می‌شود. اکنون بر این باور هستم که تعداد بسیار بیشتری از افراد به شکلی غیر قابل اجتناب از اضطراب خود آگاهی دارند، خواه در تلاش برای فائق آمدن بر یک عادت باشند یا نباشند.

هیچ‌گاه برای روان‌پزشک شدن برنامه‌ای نداشتم. در حقیقت هنگامی که وارد دانشکده پزشکی شدم در مورد اینکه می‌خواهم چه نوع پزشکی شوم هیچ ایده‌ای نداشتم. تنها می‌دانستم که می‌خواهم عشق خود را به علم و تمایلم را در کمک به افراد، کنار یکدیگر قرار دهم. برنامه‌های ترکیبی دکتری حرفه‌ای و پزشکی به این منظور تنظیم شده‌اند که شما بتوانید دو سال اول خود را در دانشکده پزشکی صرف یادگیری تمامی حقایق و مفاهیم کنید. سپس، به سراغ سال‌های دکتری حرفه‌ای خود می‌روید، با تمرکز روی یک رشته علمی خاص و یادگیری چگونگی انجام پژوهش. سپس دوباره به بخش‌های بیمارستان بازمی‌گردید و در سه یا چهار سال پزشکی خود را به اتمام می‌رسانید، پیش از دوره دستکاری که در طی آن در رشته‌ای خاص از پزشکی متخصص می‌شوید.

هنگامی که من تحصیل در دانشکده پزشکی را آغاز کردم، کشته‌مرده هیچ نوع خاصی از پزشک نبودم. صرفاً توسط پیچیدگی و زیبایی فیزیولوژی و شناخت انسان مجذوب شده بودم و می‌خواستم چگونگی عملکرد سیستم انسانی را بیاموزم. معمولاً، دو سال اول دانشکده پزشکی به دانشجویان پزشکی این فرصت را می‌دهد که در مورد رشته‌ای بیاموزند که می‌خواهند در آن متخصص شوند. سپس آنها این تصمیم را در طول چرخش خود در بخش‌های بیمارستان در سال‌های سوم و چهارم

نهایی می‌کنند. حدود هشت سال طول می‌کشد تا یک برنامه ترکیبی دکتری حرفه‌ای و پزشکی را به اتمام رساند، بنابراین پی بردم که زمان زیادی در اختیار دارم که کشف کنم چه چیزی نظرم را جلب می‌کند و صرفاً روی تمام چیزی که قادر بودم بیاموزم تمرکز کردم. تکمیل دوره دکتری حرفه‌ای برای من چهار سال زمان برد، زمانی که برای فراموش کردن تمام آنچه در دو سال اول آموخته بودم، کافی بود.

بنابراین زمانی که دوره دکتری حرفه‌ای خود را به اتمام رساندم و بازگشتم تا دانشکده پزشکی را از آنجایی ادامه دهم که رهايش کرده بودم، روان‌پزشکی اولین انتخاب من بود پس می‌توانستم تمام چیزی را دوباره بیاموزم که حین دوره دکتری حرفه‌ای در مورد نحوه مصاحبه با مراجع فراموش کرده بودم. هیچ‌گاه در مورد روان‌پزشک شدن فکر نکرده بودم، به این دلیل که به‌طور معمول در فیلم‌ها به‌صورت مثبتی به تصویر کشیده نمی‌شود و در دانشکده پزشکی بدله‌ای را شنیده بودم که روان‌پزشکی برای «تبل‌ترین‌ها و دیوانه‌ترین‌ها» است (انگار اینکه بگویم اگر شما تبل و دیوانه هستید، یک روان‌پزشک می‌شوید). اما آن چرخش روان‌پزشکی چشمان من را به چیزی گشود که بعدها توانستم به آن بنگرم و بگویم تلاقی خوش‌اقبالی و زمان‌بندی بود. آنچه آموختم این بود که من کاملاً دوست داشتم در این بخش باشم و واقعاً با کشمکش‌های بیماران روان‌پزشکی خود ارتباط برقرار کنم. می‌توانستم خود را هنگام تلاش برای کمک به آنها در درک ذهن خود که متعاقباً بتوانند به شکلی مؤثرتر به مشکلات خود بپردازند، کاملاً خرسند ببابم. با اینکه اکثر بخش‌های دیگر را نیز دوست داشتم، هیچ‌یک مانند روان‌پزشکی من را مجذوب خود نمی‌کرد، بنابراین روان‌پزشکی تخصصی بود که انتخاب کردم.

زمانی که از دانشکده پزشکی فارغ‌التحصیل شدم و دوره دستیاری خود را در دانشگاه ییل آغاز کردم، نه‌تنها دریافتم که روان‌پزشکی کاملاً برای من مناسب است، بلکه با گروهی از بیمارانی که با اعتیاد دست‌وپنجه نرم می‌کردند ارتباطی عمیق‌تر برقرار کردم. مراقبه^۱ را از آغاز تحصیل در دانشکده پزشکی شروع کرده و آن را به‌صورت روزانه در هشت سال تحصیل در دوره ترکیبی دکتری حرفه‌ای و پزشکی ادامه داده بودم. هرچه بیشتر در مورد مسائل بیماران مبتلا به اعتیاد آموختم، متوجه شدم که آنها در مورد نوعی مشابه از مسائلی صحبت می‌کنند که در تمرین‌های مراقبه خود در مورد آنها آموخته بودم (مسائلی که احساس ولع، چسبیدن و گرفتن را مرتبط می‌سازد). در کمال شگفتی، دریافتم که ما زبان و مسائل مشترکی داریم.

دوره دستیاری همچنین زمانی بود که حمله‌های وحشت‌زدگی^۲ من آغاز شدند؛ ناشی از کمبود خواب و این احساس که چیزی نمی‌دانستم، ترکیب شده با عدم قطعیت در زمان احضار شدن و اینکه هیچ‌گاه نمی‌دانستم پیجر در چه زمانی از نیمه‌شب صدایش درخواهد آمد و پس از تماس با ایستگاه

1 meditation

2 panic attacks

پرستاری کدام یک از خطوط مترو خراب خواهد شد. همه اینها روی روان من تأثیر گذاشت. از این صحبت می‌کنم که می‌توانم با بیماران مضطرب خود همدردی کنم! خوشبختانه، تمرین‌های مراقبه من آنجا نیز به دادم رسیدند. قادر بودم با استفاده از مهارت‌های ذهن‌آگاهی خود حملات تمام‌عیاری از وحشت‌زدگی را به عقب برانم که خوابم را مختل می‌کردند. در آن زمان نمی‌دانستم چرا این مهارت‌ها به من کمک کردند که به آتش وحشت سوخت نرسانم: یاد گرفتم که چگونه با اضطراب و وحشت‌زدگی برخورد کنم بنابراین در مورد حملات وحشت‌زدگی بیشتر هیچ‌گونه نگرانی و ترسی نداشتیم، همین موضوع بود که اضطراب را دور نگه می‌داشت و نمی‌گذاشت که من یک اختلال وحشت‌زدگی^۱ واقعی را به وجود آورم. همچنین آموختم که می‌توانم به دیگران بیاموزم از احساسات ناخوشایند خویش آگاه شوند (در عوض اینکه طبق عادت از آنها اجتناب کنند)، می‌توانستم به آنها روشی ارائه دهم که با آن با هیجانات خود برخورد و به آنها رسیدگی کنند، روشی که صرفاً تجویز دارو برای آنها نبود.

در انتهای دوره دستکاری خود پی بردم که هیچ‌کس به صورت مجازی علم مراقبه را مطالعه نمی‌کند. این موضوع مانند الماسی مخفی بود، چیزی که به من در مورد اضطراب مفرط کمک کرده بود (و احتمالاً می‌توانست به بیماران من نیز کمک کند) و هیچ‌کس در حال کاوش در این موضوع نبود که چرا و چگونه این روش به این نکویی مؤثر واقع می‌شود. پس طی دهه بعد، خود را وقف ساخت برنامه‌ای کردم که به افراد در فائق آمدن بر عادت‌های مضر خود یاری دهد (عادت‌هایی که ارتباطی نیرومند با اضطراب دارند و حتی در اثر آن شکل می‌گیرند). در حقیقت، اضطراب به‌خودی خود یک عادت مضر است. هم‌اکنون همه‌گیر شده است. این کتاب نتیجه تمام آن پژوهش‌ها است.

در فیلم مریخی، کاراکتر مت دیمون هنگامی که روی مریخ سرگردان شده است یک لحظه «اوه، لعنت» را تجربه می‌کند. در طول یک طوفان، همه دوستانش به سمت سفینه پناه می‌برند و او را رها می‌کنند که بمیرد. او در مقر کوچک مریخی خود می‌نشیند، سویشرت کوچک و بانمک ناسای خود را می‌پوشد و سعی می‌کند با یک سخنرانی هیجان‌انگیز به خود نیرو بخشد: «با توجه به موقعیت پیش رو فقط یک حق انتخاب دارم. باید این قضیه را به‌شدت از نظر علمی بررسی کنم».

با الهام گرفتن از مت دیمون، من در این کتاب اضطراب را کاملاً از نظر علمی بررسی کرده‌ام. شمار زیادی کتاب در مورد این موضوع وجود دارد (کتاب‌هایی قطور و باریک، برخی با عناوینی جذاب، داستان‌هایی شگفت‌انگیز و روش‌ها یا راه‌هایی مخفی برای موفقیت). اما باید بگوییم که همه آنها با علوم مغزی واقعی مطابقت ندارند.

می‌توانم به شما قول دهم که چندین مطلب علمی در این کتاب ذکر شده است. مطالبی که علم حقیقی هستند، بر اساس پژوهش‌های انجام‌شده طی سالیان در آزمایشگاه من، با حضور شرکت‌کنندگان

واقعی (ابتدا در بیل، اکنون در دانشگاه براون). همچنین مقالاتی را منتشر کرده‌ام که سایرین می‌خوانند و در موردشان کتاب می‌نویسند، بنابراین در آنجا نیز تحت پوشش قرار می‌گیریم. دهه‌ها است که به انجام پژوهش پرداخته‌ام و به آموختن و کشف مسائل جدید عشق ورزیده‌ام. اما باید بگویم که جالب و مهم‌ترین ارتباطی که یافته‌ام ارتباط میان اضطراب و عادت‌ها است (چرا یاد می‌گیریم که مضطرب شویم و حتی اینکه اضطراب چگونه به یک عادت تبدیل می‌شود). برقراری این ارتباط به این سؤال پاسخ می‌دهد که چرا نگران می‌شویم، پاسخی که مقداری از کنجکاوای علمی من را در مورد اضطراب رفع کرده است، اما از آن مهم‌تر، برای کمک به بیمارانم در درک اضطراب خود و مواجهه با آن بسیار اساسی بوده است.

خواهید دید که اضطراب در عادت‌های افراد پنهان می‌شود. هنگامی که افراد می‌آموزند از طریق رفتارهای بی‌شمار مختلف از این احساسات رها شوند، اضطراب در بدن‌هایشان پنهان می‌شود. با پی بردن به این ارتباط، اکنون می‌توانم به بیمارانم کمک کنم که بفهمند به‌عنوان راهی برای مقابله با اضطراب برای همه‌چیز عادت‌های شکل داده‌اند، از زیاده‌روی در نوشیدن گرفته تا پرخوری در نتیجه استرس و تعلل ورزیدن. همچنین می‌توانم به آنها کمک کنم متوجه شوند که چرا به‌منظور فائق آمدن بر اضطراب و سایر عادت‌های نامطلوبشان تقلا می‌کنند و شکست خوردند. اضطراب به تغذیه سایر رفتارها خواهد پرداخت، رفتارهایی که در نهایت باعث ادامه یافتن اضطراب می‌شوند، تا زمانی که همگی از کنترل خارج شوند و آنها را به مطب من بیاورند.

یکی از مسائلی که آموخته‌ام این است که عبارت «درخت هرچه پربارتر، سربه‌زیرتر» در روان‌پزشکی کاربرد دارد. به عبارت دیگر، هرچه در مورد یک موضوع یا موقعیت اطلاعات کمتری داشته باشید، بیشتر این خلأ را با کلمات پر می‌کنید. کلمات بیشتر برابر با توضیح بهتر یا بیش‌تر برای بیمارانتان نیست. در حقیقت، هنگامی که نمی‌دانید در چه مورد حرف می‌زنید، از کلمات بیشتری استفاده می‌کنید، احتمال اینکه چاله‌ای عمیق زیر پای خود حفر کنید بیشتر است و هنگامی که خود را در یک چاله می‌یابید دست از کندن برمی‌دارید، درست است؟

درسی دردناک برای آموختن بود اما پی بردم که «درخت هرچه پربارتر، سربه‌زیرتر» همان قدر که برای دیگران کاربرد دارد، برای من نیز دارد. تصور کنید! من از این قاعده مستثنا نبودم، به‌طوری که بتوانم به حرف‌های بی‌هوده ادامه دهم، انگار حجم صحبت کردن بیشتر من، بیشتر به بیمارانم کمک می‌کند. اگر دقیقاً به عمل عکس پردازم (که دهانم را بستم، ذهن «نمی‌دانم» زن^۱ را امتحان کردم و در عوض تلاش برای مثل یک روان‌پزشک به نظر آمدن، تا زمانی که ارتباطی واضح و مشخص می‌یافتم، صبر می‌کردم)، بیشتر قادر خواهم بود به افراد کمک کنم.

ضرب‌المثل «کمتر، بیشتر است^۲» در حوزه‌هایی به غیر از روان‌پزشکی، مانند علم، نیز صدق می‌کند.

1 Zen "don't know" mind

2 Less is more

با کمتر حرف زدن و بیشتر گوش دادن، پی بردم مفاهیم مرتبط با تغییر عادت‌ها که در حال توسعه آنها بودم کم‌کم می‌جوشند و خود را ساده‌تر می‌سازند. اما به‌عنوان یک دانشمند، باید مراقب می‌بودم که غلو خود را باور نکنم. مفاهیم ساده بودند، اما آیا واقعاً عملی نیز بودند؟ آیا می‌توانستند در محیط‌هایی فراتر از کلینیک سرپایی من عملی واقع شوند؟ بنابراین در سال ۲۰۱۱، زمانی که اولین آزمایش اجرا شده بالینی برای ترک سیگار، پنج برابر نرخ ترک بیشتری را برای برنامه من نسبت به درمان «استاندارد طلایی» نشان داد، شروع به کاوش برای این موضوع کردم که چگونه می‌توانیم از «سلاح‌های حواس‌پرتی جمعی» (تلفن‌های هوشمند) جهت کمک به افراد برای غلبه یافتن بر عادت‌هایشان استفاده کنیم. این مطلب را نیز دقیقاً از لحاظ علمی بررسی کردم و دریافتم که می‌توانیم در آزمایش‌های واقعی بالینی به نتایجی فوق‌العاده دست یابیم. منظورم از فوق‌العاده، ۴۰ درصد کاهش در خوردن ناشی از ولع در افرادی که چاق هستند و اضافه‌وزن دارند، ۶۳ درصد کاهش در اضطراب افرادی که مبتلا به اختلال اضطراب فراگیر هستند (و مشابه همین سطح از کاهش در اضطراب پزشکان) و ... است. ما همچنین نشان دادیم که روش‌های مبتنی بر اپلیکیشن می‌توانند مناطق مغزی مرتبط با سیگار کشیدن را مورد هدف قرار دهند. بله، با یک اپلیکیشن!

نتایج روش روان‌پزشکی بالینی، پژوهش‌ها و تقطیر مفهومی انجام‌شده توسط من این کتاب را تشکیل می‌دهند که امیدوارم یک راهنمای مفید و کاربردی برای تغییر درک شما از اضطراب باشد و بتوانید با اضطراب به نحوی مؤثر روبرو شوید (و به‌عنوان دستاوردی ثانوی، تمام آن عادت‌های بی‌ثمر و اعتیادها را کنار بگذارید).

بخش ۰

درک ذهن خود

«یک مشکل نمی‌تواند توسط همان طرز فکری برطرف شود که با آن به وجود آمده است.»

عبارت پخش شده در اینترنت منسوب به آلبرت اینشتین

(ممکن است از اینکه ابتدای این کتاب را بجای بخش ۱، بخش ۰ می‌نامم، تعجب کنید. به این دلیل چنین می‌کنم که بخش ۱ هنگامی رخ می‌دهد که پی ببرید اوضاع از چه قرار است. بخش ۰ در مورد اتفاقاتی است که پیش از اینکه حتی در مورد مضطرب بودن آگاه شوید، رخ می‌دهند.)

این موضوع را حین مطالعه در ذهن نگه دارید: بخش ۰ به شما روانشناسی و عصب‌شناسی^۱ چگونگی ایجاد اضطراب^۲ را می‌آموزد و به شما چارچوبی ارائه می‌دهد که با آن با اضطراب خود روبرو شوید. بخش ۱ به شما چگونگی تشخیص راه‌اندازهای اضطراب (و اینکه خود اضطراب موجب راه‌اندازی چه چیزهایی می‌شود) را نشان می‌دهد. بخش ۲ به شما کمک می‌کند پی ببرید که چرا در چرخه نگرانی و ترس گرفتار می‌شوید و چگونه شبکه‌های پاداش مغز خود را به روزرسانی کنید تا در نتیجه بتوانید از چرخه‌هایی یابید. بخش ۳ به شما ابزارهای ساده‌ای می‌آموزد که می‌توانید با آنها مراکز یادگیری مغز خود را به کار گرفته و چرخه‌های اضطرابی (و سایر عادت‌ها) را برای همیشه بشکنید.

1 neuroscience

2 anxiety

فصل ۱

اضطراب یک بیماری ویروسی

در دانشگاه یک آدم مصمم بودم و عاشق چالش. من یکی از ۴ فرزند یک مادر مجرد، در ایالت ایندیانا بزرگ شدم. زمانی که وقت انتخاب دانشگاه فرا رسید، درخواستی برای پرینستون ارسال کردم، زیرا مشاور مدرسه به من گفت که هیچ شانسی برای پذیرش ندارم. وقتی وارد محوطه دانشگاه شدم (ندیده و نفهمیده)، احساس کودکی را داشتم که وسط یک مغازه شکلات فروشی ایستاده است. مبهوت تمام فرصتهایی بودم که پیش رویم بود، و قصد داشتم همه چیز را امتحان کنم. به یک گروه آواز کاپلا درخواست دادم (که خیلی محترمانه درخواستم را نپذیرفتند)، به یک تیم ورزشی ملحق شدم (برای یک ترم)، در یک ارکستر نواختم (سال آخر دانشگاه رهبر گروه شدم)، برنامه‌های طبیعت‌گردی را رهبری کردم، برای تیم دوچرخه‌سواری رکاب زدم (یک مدت نسبتاً کوتاه)، یاد گرفتم که چگونه صخره‌نوردی کنم (فارغ از دنیا، چندین بار در هفته، صرف ساعت‌ها در صخره‌نوردی)، به یک گروه دوی تفننی به نام تازی‌های خانه حشیش ملحق شدم و چیزهای دیگر. آن قدر غرق تجارب دانشگاه شدم که هر تابستان در دانشگاه می‌ماندم، جایی که با تلاش فراوان یاد گرفتم چگونه به پژوهش و تحقیق بپردازم. سرانجام، تحصیلاتم را با یک مدرک شیمی و یک مدرک موسیقی به پایان رساندم. چهار سال به سرعت گذشت.

با نزدیک شدن به سال‌های آخر برای ورود به دانشکده پزشکی آماده می‌شدم. به این دلیل که با وجود تمام فعالیت‌هایی که انجام می‌دادم کاملاً احساس ناخوشایندی داشتم، به یک پزشک در مرکز سلامت دانشجویان مراجعه کردم. مدام به صورت ناخوشایندی استفراغ می‌کردم و دل‌پیچه داشتم، همچنین برای قضای حاجت باید خیلی سریع تا دستشویی می‌دویدم، به طوری که تا آن زمان برایم پیش نیامده بود. اوضاع آن قدر بد شده بود که مجبور شدم برنامه دویدن روزانه‌ام را تغییر دهم تا هنگام نیاز از نزدیک بودن به توالت اطمینان داشته باشم. وقتی علائم خود را به پزشک توضیح دادم (اینها همه قبل از به وجود آمدن موتور جستجوی گوگل بود، پس این گونه نبود که با غرور بیماری خود را تشخیص دهم!)، با کنجکاوی پرسید احتمالش هست استرس داشته یا مضطرب باشم؟ به نشانه اینکه محال ممکن است، واکنش نشان دادم. غیر ممکن بود، زیرا هر روز ورزش می‌کردم، غذای سالم

می‌خوردم، ویولن می‌نواختم و ... درحالی‌که او با حوصله حرف‌هایم را می‌شنید، ذهن مضطرب و در حال انکار من باعجله یک احتمال ممکن را سر هم کرد: من اخیراً یک سفر کوتاه را رهبری کرده بودم، پس احتمالاً آب آشامیدنی همراه کاملاً تصفیه نبوده است (هرچند من در مورد این سری مسائل بسیار دقیق هستم و شخص دیگری در آن سفر مریض نشده بود).

«باید مبتلا به انگل ژیاودیال^۱ (یک عفونت آمیب که از نوشیدن آب تصفیه نشده در محیط بیابانی، که به صورت اسهال شدید بروز می‌کند) شده باشم»، این کلمات را به قانع‌کننده‌ترین حالت ممکن برای پزشک بیان کردم. بله، البته که او می‌دانست ژیاودیال چیست (خوب دکتر بود دیگر) و البته که علائم من مشخصه ژیاودیال نبود. نمی‌خواستم متوجه شوم که چه چیزی مستقیم به تخم چشمانم زل زده است: من استرس زیادی تحمل می‌کردم و چون ذهنم، اضطراب را نادیده می‌گرفت و خیلی صادقانه آن را رد می‌کرد، اضطراب خود را در بدنم نشان می‌داد. اضطراب؟ ممکن نیست. آن هم برای من!

بعد از ده دقیقه تلاش برای قانع کردن پزشک که ممکن نیست مضطرب بوده یا مبتلا به مرضی باشم که او آن را سندروم روده تحریک‌پذیر نامید (که نشانه‌هایش دقیقاً با همان علائمی که برای او شرح دادم، هم‌خوانی دارد)، او شانه‌هایش را بالا انداخت و در نسخه، آنتی‌بیوتیکی برایم نوشت که گویا روده‌های من را از ژیاودیال، علت نظری اسهال بنده، پاک می‌کرد.

البته که علائم من ادامه یافت، تا زمانی که در نهایت پی بردم اضطراب هزاران چهره دارد، از یک نگرانی جزئی قبل از یک امتحان گرفته تا یک حمله وحشت تمام‌عیار یا حتی یک تخلیه انفجاری روده که من را مجبور کرد مکان تمام سرویس‌های بهداشتی پرینستون و نیوجرسی را در ذهن نگه دارم.

فرهنگ لغت آنلاین اضطراب را به‌عنوان «احساس نگرانی، عصبی بودن یا ناراحتی، معمولاً در مورد یک اتفاق در شرف وقوع یا رخدادی با نتیجه نامعلوم» تعریف کرده است. این تعریف تقریباً هر چیزی را شامل می‌شود. از آنجاکه همیشه اتفاقی قریب‌الوقوع است و تنها چیزی که می‌توانیم در مورد آن مطمئن باشیم عدم قطعیت است، اضطراب می‌تواند خود را در هر مکان، موقعیت یا زمانی نشان دهد. زمانی که همکارمان در یک جلسه اسلایدی در مورد نتایج فصلی شرکت ارائه می‌دهد، ممکن است اندکی احساس اضطراب به ما دست دهد، یا زمانی که همان همکارمان در پی اعلام نتایج اشاره می‌کند: «اخراج کارکنان در راه است و گروهی شغل خود را از دست خواهند داد»، احتمال دارد به‌شدت دچار اضطراب شویم.

برخی از مردم صبح با اضطراب از خواب بیدار می‌شوند، این حالت عصبی باعث می‌شود مانند گربه‌ای گرسنه از خواب بپرند، به همراه یک احساس قوی و غیرقابل تغییر از نگرانی که بیشتر و بیشتر