

راه‌های برون‌رفت از ترس

هنر پذیرش پیش‌بینی ناپذیر بودن زندگی

فهرست مطالب

پیشگفتار.....	۷
هدف من از نگارش این کتاب.....	۸
۱ چرا وقتی در شرایط تهدیدآمیز، ترس سراسر بدنمان را فرا می‌گیرد، حالتی سودمند تلقی می‌شود؟..	۱۳
۲ ترس چگونه از ما در برابر تهدید محافظت و به ما کمک می‌کند از اشتباهاتمان درس بگیریم؟.....	۱۹
۳ در پس پدیده ترس چه می‌گذرد؟.....	۲۷
۴ ما از چه می‌ترسیم؟.....	۳۹
۵ چگونه موفقیت ما در غلبه بر ترس از لحاظ ساختاری در مغز و جامعه تثبیت می‌شود؟.....	۵۰
۶ چرا دامن‌زدن به ترس، مؤثرترین استراتژی برای مطیع کردن انسان‌ها است؟.....	۶۲
۷ چه چیزی مقاومت ما را در مقابل تلاش‌های ترس‌آفرین برای اعمال نفوذ تقویت می‌کند؟.....	۷۲
۸ چرا ترس مهم‌ترین راهنمای ما برای آزادی است؟.....	۸۸
جمع‌بندی: آنچه آرزوی من است.....	۱۰۰
واژه‌نامهٔ آلمانی به فارسی.....	۱۰۵
واژه‌نامهٔ فارسی به آلمانی.....	۱۰۸

۱ چرا وقتی در شرایط تهدیدآمیز، ترس سراسر بدنمان را فرا می‌گیرد، حالتی سودمند تلقی می‌شود؟

بله این درست است که ترس ما را درمانده و عاجز می‌کند. احساس می‌کنیم که فلج شده‌ایم، راه گلویمان را می‌گیرد، قلبمان تندتند می‌زند، زانوهایمان شروع به لرزیدن می‌کند، عرق سرد بر پیشانی‌مان می‌نشیند و مو بر تنمان سیخ می‌شود. گویی فکر به مشکل پیش رویمان که غیرمنتظره و در ظاهر حل‌نشدنی است، به‌اندازه‌ی کافی تهدیدآمیز نبوده و حالا هم تمام بدن را دیوانه‌وار به بازی گرفته است؛ بنابراین به ترس اول ما از تهدید، اکنون به‌راحتی، ترس دومی نیز اضافه می‌شود: ترس از آنچه حالا در درون و جسممان رخ می‌دهد.

پیام ترس اول را به‌آسانی می‌توان فهمید. باین‌حال کاری می‌کند که به‌وضوح احساس کنیم اگر اتفاقی غیرمنتظره رخ دهد، زندگی‌مان به‌نحوی نگران‌کننده متزلزل می‌شود؛ اما چرا باز هم ترس دومی وجود دارد؟ و چه چیزی را می‌خواهد به ما بفهماند؟ پیش از آنکه به این سؤالات پاسخ بدهیم، باید این موضوع را کمی بازتر کنیم: چرا ترس به‌گونه‌ای عمل می‌کند که در کل بدنمان آن را احساس می‌کنیم؟

فیزیولوژی واکنش ترس و استرس

تهدیدی که باعث ایجاد ترس شده است، منجر به بسیج واکنش‌های به‌اصطلاح قدیمی در مواقع اضطراری در مغز می‌شود. این واکنش‌ها به‌واسطه‌ی علتی خاص در سطح ادراک (برای مثال در یک سانحه) فعال می‌شوند؛ اما بیشتر اوقات نیز با ارزیابی ذهنی از یک اتفاق و گاهی حتی پیش از وقوع آن (مانند جدایی قریب‌الوقوع) هم فعال

می‌شوند. درعین‌حال، اتفاق آن‌قدر باعث ترس نمی‌شود؛ بلکه این عواقب نگران‌کننده آن اتفاق است که فرد را می‌ترساند. چه اتفاق برای خود فرد رخ دهد و چه برای افراد دیگری که با آن‌ها احساس نزدیکی عمیق می‌کند یا به آن‌ها وابسته است.

از این‌رو، واکنش ترس در مغز نیز در جایی شروع می‌شود که ارزیابی‌هایمان را انجام می‌دهیم؛ یعنی در لوب قدامی، پیچیده‌ترین ناحیه مغز انسان. همیشه وقتی این اتفاق می‌افتد که ما متوجه اختلافی می‌شویم بین آنچه انتظارش را داریم یا امیدواریم پیش آید و آنچه به‌طور عینی تجربه یا درک می‌کنیم: هیچانی مبهم که تحریک بیش از حدی (بیش برانگیختگی) را ایجاد می‌کند. تحت این شرایط، شبکه‌های عصبی پیچیده در لوب قدامی مغز نمی‌توانند یک الگوی منطقی برای هدایت عملکرد را فعال کنند. حالا دیگر شبکه‌های عصبی عمیق‌تری، رفتار و حتی احساس و واکنش‌های بدن را تعیین می‌کنند که از لحاظ تکاملی در گذشته شکل گرفته و ثابت شده‌اند.

اگر راه‌گریز از این شرایط یافت نشود، در نهایت، در ساقه مغز همان برنامه‌های قدیمی مواقع اضطراری، فرمان را به دست می‌گیرد. در این صورت تنها یک گزینه رفتاری باقی می‌ماند: حمله، اگر افاقه نکند، فرار و اگر هر دوی این‌ها نشد، حالت کرختی یا ناتوانی. پس فرد دیگر نمی‌تواند منطقی فکر کند، حتی نمی‌تواند خودش را جای دیگران بگذارد، کارهایش را برنامه‌ریزی کند یا عواقب کاری را بسنجد. این رشته واکنش روانی با یک واکنش زنجیره‌ای در سطح بدن همراه می‌شود که مانند همین برنامه‌های اضطراری به حفظ بقای شخص کمک می‌کند و به آن واکنش فیزیولوژیکی در مواقع استرس می‌گویند. در اولین قدم، سیستم به اصطلاح سمپاتیک-آدرنال مدولاری فعال می‌شود، در نتیجه توزیع نور آدرنالین^۱ (نوراپی نفرین) در انتهای زوائد دستگاه عصبی سمپاتیک که در کل بدن عبور می‌کند، افزایش یافته و مقدار زیادی آدرنالین از غدد آدرنال در دستگاه گردش خون آزاد می‌شود. پیامد آن، تغییر اساسی سوخت‌وساز و عملکرد همه

۱. نورآدرنالین یا نوراپی نفرین ماده شیمیایی با چندوظیفه که بدن ما به‌طور طبیعی ایجاد می‌کند و می‌تواند هم به‌عنوان هورمون و هم پیام‌رسان عصبی در سیستم سمپاتیک عمل کند.

اندام‌های بدن به شیوه‌ای است که به حفظ بسیار شدید بقا کمک می‌کند (تجهیز با ذخیره انرژی‌های فرعی، افزایش تون عضلانی^۱، تخلیه روده، افزایش فشارخون و...). حدود ده دقیقه پس از این «واکنش نجات» که سریع به جریان می‌افتد و از طریق دستگاه عصبی سمپاتیک تحریک می‌شود، دومین زنجیره واکنش، یعنی سیستم هیپوتالاموس-هیپوفیز-آدرنال فعال می‌شود که به آرامی آغاز می‌شود و البته تأثیر پایدارتری دارد. در جریان این واکنش زنجیره‌ای، مواد درون‌زایی شبیه مورفین از طریق غده هیپوفیز در جریان خون توزیع می‌شود و در پایان نیز سلول‌های قشر آدرنال مقادیر زیادی از هورمون کورتیزول^۲ را آزاد می‌کنند. کورتیزول، در درجه اول، در واکنش‌های حادی که تمایل به «گرم‌شدن بیش از حد» دارند و با ترشح آدرنالین و نورآدرنالین تحریک می‌شوند، مانند ترمزی عمل می‌کند. در واقع می‌توان گفت کورتیزول از بدن در برابر آسیب‌های جانبی احتمالی ناشی از «آتش‌نشانی» خود بدن محافظت می‌کند. مهم‌ترین عملکرد این ترمز، جلوگیری از فرآیند اشتعال‌پذیر است. فعال کردن مداوم این سیستم و در نتیجه افزایش سطح کورتیزول در خون (به هنگام استرس مداوم)، گاهی اوقات فرآیندهای سازماندهی مجدد و طولانی مدتی را در عملکرد و ساختار کل بدن به دنبال دارد که ممکن است به دردهای مزمن منجر شود (و فرد مستعد ابتلا به بیماری به دلیل سرکوب سیستم ایمنی بدن، پوکی استخوان، ناتوانی جنسی و... خواهد شد).

اهمیت زیست‌شناختی ترس

اگر ترس با عوارض جانبی ناخوشایندش نبود، ما قادر به زنده ماندن نبودیم. پس

۱. تون عضلانی که به آن تونوس عضلانی نیز گفته می‌شود، انقباض خفیف و پیوسته ماهیچه است که در عضلات اسکلتی باعث حفظ وضعیت ظاهری بدن می‌شود و به بازگشت خون به قلب کمک می‌کند.
۲. کورتیزول یا هورمون استرس یک هورمون استروئیدی است و نقشی اساسی در پاسخ به استرس بدن دارد. همچنین در بسیاری از فرآیندهای بدن مانند ترشح انسولین، عملکرد ایمنی، واکنش التهابی، متابولیسم گلوکز و تنظیم فشار خون نقش دارد.

به ترس نیاز داریم، زیرا آشکارا و نه سرکوب‌کننده، به ما گوشزد می‌کند که در خطر هستیم. ترس وادارمان می‌کند به دنبال راهکارهای مقابله‌ای مناسب برای دفع تهدید یا چیرگی بر آن باشیم. چنانچه راه‌حلی برای مشکلی که باعث آن ترس شده است، پیدا کنیم، همه چیز روبه‌راه می‌شود. ترس ناپدید می‌شود و واکنش روانی استرس، به‌طور طبیعی پایان می‌یابد. ترس احساس ناخوشایندی است و بازگشت به الگوی قدیمی پاسخ در مواقع اضطرار برای هدایت رفتار، وضعیت مطبوعی نیست. از این‌رو، هر فرد در چنین شرایطی به دنبال راه‌حلی است که به او کمک کند تا در آینده از این تجربه اجتناب کند. در این صورت، فرد اغلب یکی از این دو امکان را انتخاب می‌کند: یا شرایطی را که باعث این ترس شده است، تغییر می‌دهد و تلاش می‌کند جهان و دیگران خودشان را با انتظارات و نیازهای شخصی او وفق دهند یا خودش را تغییر می‌دهد و تلاش می‌کند خود و نیازهای شخصی‌اش را با هر شرایط حاکمی تطبیق دهد. هر دوی این گزینه‌ها، حداقل تا زمانی مفید است که از چنین تناقض‌های ترساننده بین انتظارات شخصی و رویدادهای واقعی اجتناب شود.

تنها عده معدودی به نوع سوم تغییر می‌رسند. این نوع در تغییر باورهای فرد نمود پیدا می‌کند. در این مرحله، تغییر شرایط و رفتار فرد، شرط مهم غلبه بر ترس محسوب نمی‌شود، بلکه فرد به دنبال ارزیابی متفاوت از پیشامدهایی است که در بیرون و درون خودش تجربه کرده است. اساس این ارزیابی جدید، تغییر رفتار است؛ یعنی نگرش متفاوت افراد مذکور نسبت به زندگی و آنچه در زندگی شخصی‌شان مهم است. درعین‌حال، مسئله بیشتر درباره یافتن آن چیزی است که در اثر فشار کاری و تلاش برای موفقیت یا به‌دلیل عادت‌های معمول و کارهای روزمره گم شده است. بنابراین، ترس واکنشی است که در مغز و بدن ایجاد می‌شود و ما را به پیشرفت شخصی در آینده وادار می‌کند.

پیام پنهان ترس

توزیع نور آدرنالین که با واکنش ترس افزایش یافته است، در مغز موجب بسیج برای

ذخیره انرژی می‌شود و همچنین واکنش انگیزندگی^۱ در مغز اتفاق می‌افتد که فرد را به خود می‌آورد و توجهش را به مشکلی جلب می‌کند که حالا باید از پس آن برآید. اگر موفق به این کار شود، آرامش دوباره باز می‌گردد، از فعال‌سازی سیستم عصبی سمپاتیک جلوگیری می‌شود، در مغز دوپامین^۲ و اندورفین^۳ ترشح می‌شود و فرد حالتی را تجربه می‌کند که گویی، هم‌زمان، دوز کمی کوکائین و هروئین دریافت کرده است. روان‌شناسان آن را حس موفقیت می‌نامند و بدون چنین تجربه موفقیت و لحظه آهان^۴، زندگی پوچ و کسالت‌آور بود. از آنجایی که افزایش انتشار دوپامین، هم‌زمان، از تسهیل و تقویت اتصالات عصبی فعال‌شده برای حل مشکل نیز پشتیبانی می‌کند، اتصالاتی در مغز که هنوز بسیار ضعیف هستند (هرچه یک مشکل به دفعات به روش مشابهی حل شود)، به تدریج به مسیرهای عصبی مفیدتر و بعد از آن قطورتر مثل یک خیابان و در آخر حتی به اتوبان تبدیل می‌شوند. بعدها این مسیرهای عصبی را اغلب حتی به‌سختی ممکن است از دست بدهیم؛ بنابراین اگر کسی تلاش کند همواره مشکلات را به همان روش معمول حل کند و در عین حال، هنوز هم معتقد باشد همه‌چیز را در کنترل خود

۱. بیان وضعیتی فیزیولوژیکی و روانی از بیدارشدن، هشیاری یا به محرکی واکنش نشان دادن است. این اتفاق مجموعه‌ای است شامل دخالت دستگاه فعال‌کننده مشبک در ساقه مغز، سامانه عصبی خودگردان و غده درون‌ریز که منجر به افزایش ضربان قلب و فشارخون و وضعیت هوشیاری حسی، تحرک و آمادگی برای پاسخ می‌شود.

۲. دوپامین پیام‌رسان شیمیایی مهمی در مغز است که قابلیت‌های زیادی دارد. این هورمون در بخش‌های پاداش‌دادن، انگیزه‌دادن، حافظه، توجه و حتی مدیریت حرکت بدن نقش دارد. وقتی دژ بالایی از دوپامین در بدن ترشح می‌شود، با ایجاد احساس لذت و پاداش موجب می‌شود تا شما رفتار خاصی را تکرار کنید. در مقابل، سطح پایین دوپامین باعث کاهش انگیزه و اشتیاق می‌شود.

۳. اندورفین‌ها یا مسکن‌های طبیعی بدن موادی هستند که از غدد مخاطی ترشح می‌شوند و اثر اصلی آن‌ها تسکین درد است. اندورفین‌ها در حقیقت بسیار شبیه به مخدرها عمل می‌کنند و در زمان فعالیت بدنی، هیجان، احساس درد، خوردن غذاهای تند، فعالیت جنسی و احساس عشق ترشح می‌شوند.

۴. لحظه آهان وقتی است که جواب مسئله‌ای را پیدا می‌کنید یا ایده نابی به ذهنتان می‌رسد. این یک لحظه عقلانی عاطفی است. وقتی کسی به این لحظه می‌رسد، شعفی وجودش را می‌گیرد. ارشمیدس وقتی به این لحظه رسید، برهنه از حمام بیرون پرید و در خیابان فریاد می‌زد که یافته‌ام.

دارد، هرگاه در شرایطی قرار گیرد که مجبور به پیدا کردن راه‌حل‌های کاملاً متفاوت و جدیدی شود، به‌راحتی دچار ترس و وحشت می‌شود.

به‌خصوص افرادی که تاکنون از تدابیر خاص و بسیار موفق برای کنترل و تسلط بر هر چیزی (حتی خودشان) که آن‌ها را می‌ترساند استفاده کرده‌اند، به‌راحتی ارتباط خود را با بدنشان از دست می‌دهند. آن‌ها اغلب حتی بدنشان را ایزاری می‌بینند که باید برای رسیدن به اهداف دلخواهشان تحت کنترل درآوردند و به حد مطلوب برسانند. در عین حال، احساسشان را نسبت به بدن خود، روز به روز بیشتر از دست می‌دهند؛ در واقع، به سیگنال‌های ایجاد شده در بدنشان، بی‌حس می‌شوند.

واکنش‌های بدن در شرایط تهدیدآمیز، آن‌ها را می‌ترساند؛ اما اکنون، این ترس نه به‌واسطه اتفاقی ملموس، بلکه به‌واسطه واکنش‌های بدنشان ایجاد شده که با آن بیگانه هستند. در این صورت، هیچ یک از راهکارهایی که این افراد به‌طور معمول در گذشته بارها با موفقیت به کار برده‌اند، مانند سرکوب کردن، پرت کردن حواس، حرص و جوش خوردن، حتی کارکردن و مسافرت دیگر به آن‌ها کمکی نمی‌کند. آن‌ها باید یاد بگیرند پیام پنهان پشت این ترس را درک کنند و با این واقعیت کنار بیایند که نمی‌توان همه چیز را در زندگی کنترل کرد یا بهتر بگوییم باید به آن تواضعی دست یابند که حاصل این باور است: زندگی را همان‌گونه که هست، بپذیریم.