

اطمینان خواهی افراطی

راهنمای درمان شناختی رفتاری
برای غلبه بر اطمینان خواهی و واریسی های اجباری

فهرست

درباره نویسدگان	۱۳
مقدمه	۱۵
فصل ۱: محدودیت‌های اطمینان	۲۱
فصل ۲: چگونه صداهای ذهنی را تنظیم کنید و از تله رها شوید	۳۹
فصل ۳: شناسایی و تشخیص تله‌ها	۵۷
فصل ۴: «مطمئنی؟» روان‌شناسی و زیست‌شناسی ابهام	۱۰۸
فصل ۵: تسلیم شفابخش	۱۲۳
فصل ۶: تضعیف پیوندهای اطمینان‌خواهی اجباری	۱۴۳
فصل ۷: رفع موانع بهبودی	۱۵۹
فصل ۸: فواید تحمل ابهام	۱۷۷
زندگی در دنیای شایدها و قابل‌قبول‌ها	۱۷۷
تقدیر و تشکر	۱۸۷
منابع	۱۸۹
واژه‌نامه انگلیسی به فارسی	۱۹۱
واژه‌نامه فارسی به انگلیسی	۱۹۲

مقدمه

بنجامین فرانکلین می‌گوید: «در این دنیا هیچ چیز قطعی نیست جز مرگ و مالیات.»
در مورد مرگ همه اتفاق نظر داریم اما بعضی جاها هستند که مالیات نمی‌گیرند.
سؤال این است: واقعاً از چه چیزی می‌توان مطمئن بود؟ می‌توانید با اطمینان بگویید
فردا اتفاق یا بیماری مرگباری زندگی‌تان را خراب نخواهد کرد؟ می‌توانید با اطمینان
بگویید که هیچ‌گاه با بی‌دقتی خود خسارتی را به بار نیاورده‌اید؟ می‌توانید به طور
کامل تضمین دهید که همیشه عاشق نامزدتان می‌مانید؟ می‌توانید مطمئن باشید تمامی
چیزهایی که به نظرتان بدیهی هستند واقعی‌اند، نه خیال یا پروژه‌ای پیچیده از یک
برنامه کامپیوتری آینده‌نگر؟

قطعاً نه!

همه ما دوست داریم کار درست را انجام دهیم اما از کجا می‌توان مطمئن بود که
همه رفتارها، احساسات و انگیزه‌هایتان اخلاقی، مناسب یا همان چیزی‌اند که باید باشند؟
خلاصه کلام اینکه نمی‌توانید. ما واقعاً نمی‌توانیم در مورد هیچ چیز اطمینان کامل
داشته باشیم اما اکثرمان طوری رفتار می‌کنیم انگار که می‌توانیم مطمئن باشیم و اجازه
می‌دهیم توهم یقین و اطمینان بر ما غالب شود.

با این وجود، نیاز به اطمینان برخی از ما را تسخیر می‌کند. از آنجایی که در حال
خواندن این کتاب هستید می‌دانید درباره چه چیزی صحبت می‌کنیم. کاملاً از میل به
اطمینان در خصوص موضوعی خاص آگاه هستید و آداب و رسومی ترتیب می‌دهید
که میخ اطمینان را بکوبید. چیزهای مختلف را واریسی می‌کنید، نظر یا بازخورد دیگران

را می‌پرسید و تلاش می‌کنید بارها و بارها به خودتان اطمینان دهید. این کار هرچند در کوتاه‌مدت کمک‌تان می‌کند اما در طولانی‌مدت بی‌فایده است. شاید دربارهٔ موضوعی بیش از حد گوش به زنگ باشید؛ برای مثال فکر ناخواسته‌ای به ذهن‌تان خطور می‌کند و ناگهان حس می‌کنید مجبورید ثابت کنید این فکر هشدار، میل شدید یا خواسته‌ای واقعی نیست. یا خاطره‌ای شروع به کمرنگ شدن می‌کند و مجبورید به عقب برگردید و واریسی کنید یا شکمی پیش می‌آید و شما را مجبور به انجام کاری می‌کند که نمی‌توانید رهاش کنید. در این حالت گرفتار واریسی و اطمینان‌خواهی شده‌اید.

این کتاب به شما کمک می‌کند از وابستگی افراطی به اطمینان‌خواهی و واریسی‌های اجباری (روش‌های آشکار و نه‌چندان آشکاری که امتحان می‌کنیم اما نمی‌توانیم نیاز به اطمینان را ارضا کنیم) دست بکشید.

اگر معمولاً بدترین اتفاقات ممکن را به صورت غیرارادی تصور می‌کنید و بعد زمان و تلاش زیادی صرف می‌کنید تا خود را متقاعد کنید که این اتفاق نخواهد افتاد؛ یا در مورد کارهای گذشته با نگرانی فکر می‌کنید که آیا نیت‌تان به اندازهٔ کافی خالص بوده یا نه در حالی که افکار، رفتار یا نگرش‌هایتان را موشکافی می‌کنید تا مطمئن شوید کاری که انجام دادید درست یا بنا به دلایل درستی بوده یعنی عدم قطعیت و بلا تکلیفی تبدیل به دشمن شما شده است. اطمینانی که در رابطه با مسائل مختلف از دیگران دریافت می‌کنید و یا به واسطهٔ خودگویی‌ها به دست می‌آورید («هرگز اتفاق نمی‌افتد»، «مطمئنم که مراقب بودم»، «اینطور نشد»، «آنقدر بد نخواهد شد») باعث می‌شود مدت کوتاهی دلواپسی‌تان از بین برود و آرامش نسبی را تجربه کنید اما فقط یک لحظه، چون دوباره فریاد سؤال «مطمئنی؟» بلند می‌شود و اضطراب، احساس گناه و پریشانی‌تان افزایش پیدا می‌کند؛ دوباره سؤال اضطرابی و جدیدی دارید و باید دنبال اطمینان بیشتری بگردید. این چرخه تکرار می‌شود و گیر می‌کنید.

ما به این نیاز اضطرابی، تحریک‌کننده و سمج برای اطمینان‌خاطر، تلهٔ اطمینان‌خواهی می‌گوییم.

آیا در تلهٔ اطمینان‌خواهی گرفتار شده‌اید؟

آیا درگیر موقعیت‌های زیر هستید؟

- آیا نمی‌توانید خود را مجاب کنید دست از واریسی و اطمینان‌خواهی بردارید؟

- آیا حوزه‌ها یا مسائلی در زندگی شما وجود دارند که باید «با قطعیت» از آنها خبر داشته باشید؟ آیا عدم اطمینان در مورد این چیزها شما را عصبی می‌کند؟
- آیا شک و تردید کنترل شما را در دست گرفته است؟ آیا نمی‌توانید از مسائل بگذرید یا آنها را بپذیرید؟
- آیا بیش از حد به اتفاقاتی فکر می‌کنید که رخ داده یا می‌توانست رخ دهد یا شاید رخ دهد؟
- آیا دنبال اطمینان «توخالی» می‌گردید؟ (اطمینانِ توخالی یعنی اطمینان‌خواهی از کسی که جواب سؤالات را بهتر از خودِ شما نمی‌داند)
- آیا مدام در اینترنت، با دوستان و خانواده، در محل کار و با افراد صاحب‌نظر مشغول و ارسی هستید؟
- آیا به طور مداوم بدن‌تان را زیر نظر دارید تا اطمینان یابید که حال‌تان خوب است؟
- آیا نمی‌توانید جلوی و ارسی کردن مداوم ایمیل، پیام‌ها و موبایل‌تان را بگیرید؟
- آیا احساس می‌کنید عدم و ارسی قفل‌ها، زنگ‌های هشدار یا لوازم خانگی غیرممکن است؟
- آیا برای مقابله با مسئله‌ای که نگرانش هستید درگیر خودگویی‌های دائمی هستید؟
- آیا بارها و بارها نظر دیگران را در مورد موضوعی می‌پرسید؟
- آیا با عذرخواهی بیش از حد یا رها نکردن مسائل، دیگران را آزار می‌دهید؟
- آیا شب‌ها بیدار می‌نشینید و به تجزیه و تحلیل و برنامه‌ریزی می‌پردازید تا اضطراب کمتری را تجربه کنید؟
- آیا در معرض بگو مگوهای درونی بی‌پایانی هستید که هرگز حل نمی‌شوند؟
- آیا به دلیل عدم اطمینان یا و ارسی نکردن به اندازه کافی در تصمیم‌گیری فلج می‌شوید؟
- آیا اغلب به دنبال آخرین بخش اطلاعات می‌گردید تا پاسخ آخرین سؤال را پیدا کنید یا تصمیم بگیرید و بعد از اینکه پیدایش کردید باز هم دنبال اطلاعات بیشتر هستید؟

اگر پاسخ شما به هر یک از این سؤالات مثبت است، پس این کتاب برای شما نوشته شده است!

اگر به منظور اطمینان‌خواهی، مدام از خود، دوستان و «متخصصان» (از جمله دکتر گوگل) سؤال می‌پرسید و هیچ‌کدام از این واری‌ها یا اطمینان‌خواهی‌ها راضی‌تان نمی‌کند، در این صورت در تله اطمینان گرفتار شده‌اید. مطالعات نشان داده‌اند که نیاز به اطمینان خاطر (مشکلی که در تحمل ابهام دیده می‌شود) دلیل اصلی اضطراب، استرس و رنج خیلی از افراد است (بک ۲۰۱۵، پترسون ۲۰۱۷).

تلاش برای مطمئن بودن دو مشکل اساسی دارد. اول اینکه هدفی غیرممکن است. دوم اینکه نیاز به اطمینان می‌تواند تبدیل به پدیده‌ای افراطی، فراگیر و حتی عذاب‌آور شود. این موضوع مانع زندگی آزادانه، انتخاب‌های کوچک و بزرگ و زندگی بدون تردیدهای همیشگی می‌شود. واری کردن به منظور داشتن اطمینان کامل، تمام زندگی شما را تحت تأثیر قرار می‌دهد.

همان‌طور که به احتمال زیاد تا به حال متوجه شده‌اید واری و اطمینان‌خواهی اجباری برای رفع تردیدهایتان سودمند نبوده است! این کار آرامشی را که به دنبال آن هستید به ارمغان نمی‌آورد بلکه در واقع باعث افزایش استرس و اضطرابتان می‌شود.

تلاش‌های شما باعث آرامش‌تان نمی‌شود زیرا در جهت راه حل اشتباهی گام بر می‌دارید: وقتی گرفتار تردید می‌شوید، راه حل آن اطمینان و قطعیت بیشتر نیست. شاید تعجب‌آور و غیرمنطقی باشد اما تمایل شما به اطمینان خاطر مشکل‌سازتر از خود نگرانی‌هایتان است. راه حل اضطراب‌تان این است که با وجود عدم اطمینان از احساس راحتی و اعتماد به نفس بیشتری برخوردار باشید.

حرف ما این است که تلاش‌های فعلی شما در جهت نادرستی قرار دارد و اگر می‌خواهید جای دیگری باشید باید مسیر متفاوتی را امتحان کنید.

در این کتاب یاد می‌گیرید که چگونه رابطه‌تان را با اضطراب حاصل از تردید تغییر دهید. شما یاد می‌گیرید به خودتان اعتماد کنید و خطاهای احتمالی و عواقب نه چندان ایده‌آل بپذیرید. شاید الان به نظرتان غیرممکن باشد اما مجموعه اطلاعات و توضیحاتی که درباره تغییر نگرش نسبت به عدم اطمینان در اختیار شما قرار می‌دهیم این امر را امکان‌پذیر می‌کند. برای غلبه بر نیاز افراطی به مطمئن بودن یاد می‌گیرید

تسلیم فشارهای درونی اطمینان‌خواهی نشوید.

به خاطر داشته باشید که دانش، قدرت است. ما باور داریم که مطالب موجود در کتاب حاضر می‌تواند این قدرت را به شما بدهد که رها شوید.

چگونه می‌توانید بیشترین بهره را از این کتاب ببرید؟

در این کتاب اطلاعاتی در مورد اطمینان‌خواهی، کارهایی که می‌توانید برایش انجام دهید و محدودیت‌های آن می‌آموزید. اگر احساس می‌کنید به خاطر نیاز به اطمینان خاطر از حرکت وامانده‌اید یعنی به شدت در حال تلاش برای اجتناب از عدم اطمینان هستید. حتی اگر بخش منطقی ذهن شما بداند که اجتناب از عدم اطمینان غیرممکن است، تجربه آن غیرقابل تحمل به نظر می‌رسد. رها شدن از این موضوع نیاز به زمان و تلاش دارد اما هرچه جلو بروید راحت‌تر خواهد شد.

در فصل‌های ۱ و ۲ کتاب با مسئله اطمینان‌خاطر و اینکه چرا گاهی سودمند است و گاهی نه و نحوه کارکرد آن آشنا خواهید شد؛ در فصل‌های ۳ و ۴ با تله‌های مختلف اطمینان که احتمال دارد گرفتار آنها شوید و مکانیسم‌های روان‌شناختی و زیستی که این مسئله را تحریک می‌کند آشنا می‌شوید؛ در فصل ۵ با یک نگرش درمانی عمیق و نیرومند آشنا می‌شوید. فصول ۶، ۷ و ۸ به شما کمک می‌کنند تا از طریق تقویت توانایی جدیدتان برای عبور از عدم اطمینان، با ترس‌هایتان مواجه شوید و موانع احتمالی موجود در مسیر رهایی از تله اطمینان‌خواهی را برطرف کنید.

این کتاب برای این نوشته شده که از ابتدا تا انتها خوانده شود. لطفاً فقط چند فصل آخر را نخوانید زیرا قصد ما از همان ابتدا این است که به موضوع اطمینان‌خواهی و نیاز به اجتناب از عدم قطعیت نگاه جدیدی پیدا کنید. علاوه بر این، شاید بسیاری از شما که در تله اطمینان‌خواهی گرفته شده‌اید از آن بی‌خبر باشید یا یک نوع آشکار از تله را تشخیص دهید اما متوجه نباشید که در چندین تله ظریف‌تر دیگر نیز گرفتار شده‌اید. شاید خود را فردی به شدت محتاط، تحلیل‌گر، نیازمند به اکتشاف یا صرفاً هراسان یا شاید هم حساس یا وابسته بدانید. شاید حتی فکر کنید مشکل حافظه دارید، حسود هستید، خودبیمارانگاری دارید یا احساس ناامنی می‌کنید. در این کتاب با مثال‌های واقعی از تجربه بالینی خود به شما کمک می‌کنیم الگوی خود-تخریب‌گر اطمینان‌خواهی را بشکنید.

یک دیدگاه جدید شما را خلاص می‌کند

بیشتر اضطراب ما در خصوص عدم قطعیت ناشی از جدال بین عدم اطمینان و اطمینان کامل است. زمانی که اطمینان در جای درست خودش قرار بگیرد می‌توانید یک زندگی همراه با رضایت و لذت بیشتر و البته اضطراب و نگرانی بسیار کمتری داشته باشید. به شما نشان خواهیم داد که بخش زیادی از اضطراب و سختی‌ای که تحمل می‌کنید به خاطر عدم اطمینان نیست بلکه به خاطر تلاشی است که علیه عدم اطمینان و کسب اطمینان خاطر می‌کنید. این کتاب کمک می‌کند این بار را از دوش خود بردارید.

فصل ۱:

محدودیت‌های اطمینان

زمان‌هایی وجود دارد که بابت موضوعی احساس تردید یا عدم اطمینان می‌کنید، برای همین دنبال کمی اطمینان می‌گردید و البته اشکالی هم ندارد! اما زمان‌های دیگری هست که نیاز به اطمینان برای تصمیم‌گیری یا ارزیابی درست یک موضوع یا خطر کردن‌های نامعقول آنقدر شدت می‌یابد که هیچ میزانی از اطمینان‌خواهی کافی نیست.

اغلب اوقات در مورد خیلی از مسائل متوجه نمی‌شوید که در تله افتاده‌اید. پس چرا گاهی در دور باطل نگرانی و اطمینان‌خواهی می‌افتید اما گاهی نه؟ برای پاسخ به این سؤال مهم اول باید درباره اطمینان‌خواهی بهنجار بحث کنیم. در این فصل تفاوت عمیق بین اطمینان‌خواهی مفید و غیرمفید و اینکه چرا گاهی این کار سودمند است گاهی نه توضیح می‌دهیم.

گاهی اوقات اطمینان‌خواهی امکان‌پذیر است، گاهی نه

تا به حال دقت کرده‌اید که گاهی اطمینان حاصل می‌شود و گاهی نه؟ برای مثال شاید بشنوید همسایه‌تان یک ماشین خریده و سود خوبی کرده است. ناگهان فکر می‌کنید ماشینی که شما خریدید معامله چندان خوبی نبوده است. چند پایگاه اینترنتی را بررسی می‌کنید و متوجه می‌شوید که احتمالاً به قدر کافی، کمتر یا بیشتر، معامله خوبی بوده است. این موضوع تمام می‌شود و بیشتر از این به بررسی نمی‌پردازید.

چند مثال دیگر: لباسی پوشیده‌اید و از خود می‌پرسید زیبا به نظر می‌رسد یا نه. مدام در آینه نگاه می‌کنید و پشیمان می‌شوید که پول‌تان را هدر داده‌اید، بعد به خودتان می‌گویید خوب است، از در بیرون می‌روید و دیگر به آن فکر نمی‌کنید یا شاید به ذهن‌تان خطور کند که یادتان رفته یکی از قبض‌ها را پرداخت کنید؛ یکبار واری می‌کنید و می‌بینید انجامش داده‌اید. دیگر خبری از شک و تردید نیست.

شاید این مثال‌ها به نظر بی‌اهمیت باشند اما گاهی در مسائل مهم نیز اطمینان حاصل می‌شود. ما هر دو روان‌شناسانی هستیم که تخصص‌مان درمان افراد مبتلا به اختلالات اضطرابی است و بیماران اغلب پس از حملات وحشت‌زدگی شدیدی به دفتر ما مراجعه می‌کنند. پزشکان قبلاً به آنها گفته‌اند که مشکل جسمانی ندارند بلکه از اضطراب حاد رنج می‌برند. ما نیز قبول داریم که این مسئله منجر به مرگ آنها نمی‌شود، دچار سکتۀ مغزی یا حملۀ قلبی نمی‌شوند، سرطان ندارند و عقلشان را از دست نمی‌دهند یا دیوانه نمی‌شوند. ما به آنها اطمینان می‌دهیم که نام این مشکل حملۀ وحشت‌زدگی است و توضیح می‌دهیم چه اتفاقی رخ می‌دهد، چگونه این اتفاق می‌افتد و چرا خطرناک نیست. آنها بلافاصله احساس آرامش می‌کنند (گاهی حتی دیگر دچار حملات وحشت‌زدگی بیشتر نمی‌شوند) و یاد می‌گیرند از احساسات اضطرابی خود نترسند. آنها در عرض چند هفته درمان، گزارش می‌کنند که «خیلی بهتر شده‌اند».

با این حال برای سایر بیماران تحقیق و تفحص و توضیحات سودمند واقع نمی‌شود. آنها پس از تعدادی حملۀ وحشت‌زدگی سراغ ما می‌آیند؛ در حالیکه قبلاً به پزشک مراجعه کرده‌اند و مطمئن شده‌اند که هیچ‌گونه بیماری جدی ندارند. ما همین اطلاعات را به آنها می‌دهیم: باعث و بانی حملات وحشت‌زدگی، اضطراب است و خطری ندارد. با این حال اطمینان دیری نمی‌پاید و بار دیگر که تپش قلب‌شان را حس می‌کنند یا احساسات عجیب و غریبی را تجربه می‌کنند برای اطمینان بیشتر نزد پزشک می‌روند. عدم اطمینان و تردید دوباره ظاهر شده و باعث نگرانی و اضطراب بیشتر می‌شود. افراد در مقابل افزایش حملات وحشت‌زدگی و اضطراب تقلا می‌کنند و هرگز با تردیدهایشان کنار نمی‌آیند «از کجا مطمئن باشم دچار حملۀ قلبی نمی‌شم؟ باید با پزشک دیگه‌ای مشورت کنم». حملات اضطرابی آنها بی‌وقفه ادامه می‌یابد و از پزشکی به پزشک دیگر، درمانگری به درمانگر دیگر مراجعه کرده و سعی می‌کنند «مطمئن شوند» بیماری‌شان چیست اما هیچ پیشرفتی نمی‌کنند و به اطمینان‌خواهی خود ادامه می‌دهند.