





سرشناسه: چوپرا، سمیر / Chopra, Samir
عنوان و نام پدیدآور: اضطراب: یک راهنمای فلسفی / سمیر چوپرا؛ ترجمه نصراله مرادیانی

مشخصات نشر: تهران: بیدگل، ۱۴۰۳

مشخصات ظاهری: ۲۳۲ ص.؛ ۵/۱۴×۲۱/۵ م.م.

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۳۱۳-۱۷۵-۲

وضعیت فهرست نویسی: فیبا

یادداشت: عنوان اصلی: [2024] Anxiety: a philosophical guide

عنوان دیگر: یک راهنمای فلسفی

موضوع: اضطراب -- فلسفه

موضوع: Anxiety -- Philosophy

موضوع: سازگاری

موضوع: Adjustment (Psychology)

شناسه افزوده: مرادیانی، نصراله، ۱۳۶۲-، مترجم

رده بندی کنگره: BF۵۷۵

رده بندی دیویی: ۱۵۲/۴۶

شماره کتاب شناسی ملی: ۹۸۲۴۲۹۴

اضطراب

درآمدی فلسفی

سمیرا چوپرا

نصراله مرادیانی



Anxiety:

A Philosophical Guide

Samir Chopra

Nasrollah Moradiani

اضطراب

درآمدی فلسفی

سمیر چوپرا

ترجمه نصراله مرادیانی

نسخه پرداز: میترا سلیمانی

نمونه خوانی: فاطمه نادری

مدیر هنری و طراح گرافیک: سیاوش تصاعدیان

صفحه آرایی: نرگس نیک زاد

مدیر تولید: مصطفی شریفی

چاپ اول، زمستان ۱۴۰۳ تهران، ۱۰۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۳۱۳-۱۷۵-۲

انستریبیکل | Bidgol Publishing co. |

تلفن انتشارات: ۲۸۴۲۱۷۱۷

فروشگاه: تهران، خیابان انقلاب، بین ۱۲ فروردین و فخر رازی، پلاک ۱۲۷۴

تلفن فروشگاه: ۶۶۴۶۳۵۴۵، ۶۶۹۶۳۶۱۷

bidgol.ir

همه حقوق چاپ و نشر برای ناشر محفوظ است.

برای نور و آیانا
که مرا از بند ترس رهانیدند



سراسر وجود مضطربم می‌کند.

کیرک‌گور

وہ کہ ذہن چہ پرتگاہ‌ها دارد، چہ مفاک‌ها:
سہمناک و چنان ژرف کہ راہ ندارد بنی بشری بدان.

جرارد منلی ہاپکینز

دلیر کسی است کہ با ترس آشناست اما بر آن غلبہ می‌کند؛ او کہ مفاک را
می‌بیند، لیک با غرور. او کہ همچون عقاب بہ مفاک نگاہ می‌کند، و با چنگال
عقاب بر مفاک چیرہ می‌گردد: دلیر ہم اوست.

نیچہ

وظیفہ اصلی درمان... کمک کردن بہ بیمار در راہ بازتفسیر چیزی است کہ
نمی‌تواند آن را تغییر بدہد.

اروین یالوم



۱۱	یادداشت مترجم
۱۳	اضطراب در عصر ما
۳۱	مضطرب شدن و مضطرب بودن
۵۵	اضطراب‌های وجود
۷۷	آزادیم که مضطرب باشیم
۱۴۵	سرکوب، تعارض، ترومای فراموش نشدنی
۱۶۵	اضطراب و امر اجتماعی
۱۸۹	کنار آمدن با اضطراب
۲۱۷	یادداشت‌ها
۲۲۷	کتابنامه

یادداشت مترجم

سمیر چوپرا، نویسنده کتاب حاضر، استاد کالج بروکلین در شهر نیویورک است. او این اثر را در سال‌های اخیر نوشته و در سال جاری میلادی (۲۰۲۴) منتشر کرده است. بنابراین یکی از ویژگی‌های این کتاب رویکرد کاملاً امروزی او درباره مسئله اضطراب است، اضطراب‌هایی که در جهان کنونی برای همه ما آشنایند. دومین حُسن کارِ نویسندگیِ چوپرا این است که به اموری همچون تفاوت جنسیتی، تفاوت نژادی و تفاوت‌های طبقاتی با نگرشی صرفاً «غربی» نگاه نمی‌کند؛ از اسم او پیداست که اصالتی هندی دارد، و خود نیز در طول کتاب چند بار به مهاجرتش اشاره می‌کند. به این ترتیب، سومین مزیت کتاب صبغه داستان‌وار آن است، چه او در فصول متفاوت به زندگی شخصی خود، تروم‌هایی که به وحشتش انداخته و اضطراب‌هایی که کل وجودش را فراگرفته‌اند می‌پردازد. اما چهارمین ویژگی کتاب این است که خواننده ایرانی می‌تواند از ایده‌ها، تحلیل‌ها و تفاسیر هوشمندانه چوپرا در زندگی شخصی و جمعی‌اش بهره‌مند شود، در وضعیتی که چه بسا اضطراب‌های اینجا و اکنون ماها موجب شوند در مواجهه با فرزونشیب‌های زندگی از پای بیفتیم و زندگی‌مان به بیراهه کشیده شود.

نصراله مرادیانی

مهر ۱۴۰۳

اضطراب در عصر ما

هر کتابی که بخواهد به موضوع اضطراب بپردازد ناگزیر باید سخن خود را با ارائه فهرستی از مشاهدات و آمارهای جامع شروع کند، مشاهدات و آمارهایی که هریک نشان‌دهنده میزان شیوع اضطراب در افراد جامعه معاصر است؛ و نشان‌دهنده اینکه امروزه به خاطر اضطراب تحت درمان رسمی یا غیررسمی قرار گرفتن تا چه اندازه رایج شده است. بر این اساس، اضطراب در زندگی آدمی همواره چیزی دلهره‌آور و سرسخت بوده و ظاهراً یکی از وجوه ابدی وضع بشر است؛ چراکه اسناد تاریخی و فرهنگی تمدن ما نشان می‌دهند آدم‌ها در همه نسل‌های بشر معتقد بوده‌اند که گرفتار بدترین نوع اضطراب‌اند، اضطرابی که نمود و تجلی‌اش زائیده فرهنگ و محیط واقعی زندگی آنهاست. گاهی موقع خواندن شرح اوضاع روحی و ذهنی حاصل از بحران‌های مشهور اجتماعی، فرهنگی و سیاسی و مقایسه آنها با شرح بحران‌هایی که همشهریان و دوستان ما از محنت و زنج خود ارائه می‌دهند، متوجه می‌شویم که امروزه اضطراب‌های قدیمی تجلی‌ای متفاوت و امروزی پیدا کرده‌اند. بسیاری از دوره‌ها با عباراتی همچون «اوج اضطراب‌های فرهنگی» یا عصر «بی‌مانند» اضطراب از خود یاد کرده‌اند، دهه چهل، دهه پنجاه، دهه شصت، دهه نخست قرن بیست و یکم، همگی

چنین ادعایی داشته‌اند؛ در هر عصری، آدم‌ها - با ابراز نوعی حسرت و دریغ دربارهٔ خودشان - این تصور را داشته‌اند که اوضاع مادی، اجتماعی و سیاسی آن عصر خاص موجب شده است پیریشان حالی عادی آنها به هول و هراسی جانکاه مبدل شود. علی‌الظاهر تمامی دوران‌ها و اعصار زندگی بشر «عصر اضطراب» بوده‌اند؛ به نظر می‌رسد همهٔ اعصار میزبان هیولای «بیم» و «وحشت» خاص خودند، بیم و وحشتی که گویی به اضطراب‌های بدوی، که چندان شناخته شده نبوده‌اند، لباسی نو می‌پوشاند.

درحالی‌که به نظر می‌رسد ترس و نگرانی ریشه در فلان و بهمان ابژه و وضعیت دارد، اضطراب بی حساب و کتاب است، نوعی دلهرهٔ بی شکل است، «ترس از هیچ». چرا چنین حسی سراغ ما می‌آید و چرا می‌تواند عذابمان بدهد؟ در پاسخ به این سؤال، اعصار متفاوت و ویژگی‌های متفاوتی را برای اضطراب برشمرده‌اند: آن را بحران معنوی ایمان و اعتقاد دانسته‌اند؛ آن را برساخته‌ای شناختی - رفتاری دانسته‌اند، برآمده از واکنش‌های شرطی شده به فضای زندگی و محیط اجتماعی انسان؛ آن را غریزه‌ای حیوانی دانسته‌اند مختص موجوداتی که درکی از زمان دارند و مرگ خود را پیش‌بینی می‌کنند؛ آن را واکنشی به فشار مادی یا سرکوب‌های جنسی جامعه دانسته‌اند؛ آن را عارضه‌ای در سیستم عصبی دانسته‌اند، مشکلی منحصر به بیولوژی و ساختمان جسم ما. روان‌کاوی فرویدی، برخوردار از مفاهیمی نظری همچون ناخودآگاه و ذهن سه‌وجهی، در پی درمان اضطراب از طریق رفع کشمکش‌های روحی و روانی است؛ روان‌پزشکی معاصر و علم اعصاب بر سازوکار بیولوژیک اضطراب انگشت نهاده و سعی در تخفیف آن دارند؛ اما سنت‌های فلسفی و فکری در جست‌وجوی آن‌اند که اضطراب برای مبتلایانش چه معنایی دارد، و در جست‌وجوی سازوکار آن نیستند. [۱]

کسانی که دچار اضطراب‌اند آگاهی‌ای از زمان متناهی در قالب گذشته، حال و آینده دارند و نیز از درد یا رنج ناشناخته آینده می‌ترسند؛ اضطراب تا حدی اختلالی بیولوژیک است، هرچند ربط علی بین بیولوژی و اضطراب کماکان نامشخص و مبهم است؛ تا حدی نیز محصول محیط طبیعی و محیط ساخته ماست، محصول ترجیح تربیت به طبیعت؛ ممکن است برای فردی مؤمن حاکی از بحرانی معنوی باشد، ناکامی در توافق برقرار کردن میان ایمان و مقتضیات زندگی؛ ممکن است حاکی از ذهنی فروپاشیده و پریشان باشد که به تسخیر گذشته درآمده؛ ممکن است درد نشان فرهنگ و جامعه‌ای سرکوبگر باشد، فرهنگی که ما را از خود بیگانه می‌کند؛ ممکن است ماهیت ضمیر آگاه بشر باشد.

به نظر می‌رسد اضطراب برای بشر وضعیتی فراگیر و همیشگی است، وضعیتی که به‌رغم پیشرفت پیوسته و چشمگیر روان‌شناسی تجربی، داروشناسی، و علم روان‌شناسی اعصاب — حوزه‌هایی که سرمایه‌گذاری خوبی در آنها شده است — کماکان پدیده‌ای است به شدت رازآمیز؛ پدیده‌ای که گنجاندن آن ذیل پارادایم‌ها و چارچوب‌های علمی و تطبیق‌دادنش با این پارادایم‌ها و چارچوب‌ها چندان آسان نیست. خیلی دقیق نمی‌دانیم مختصات اضطراب را چگونه مشخص کنیم؛ اگر وانمود کنیم این‌طور نیست، مثل آن «رهرو» زیگموند فروید خواهیم بود که از ترس «در تاریکی سوت می‌زند»، ولی سوت زدن باعث نمی‌شود دوروبر را بهتر ببیند. [۲] گوناگونی اضطراب، علل ظاهراً متنوع آن، پیچیدگی‌های فراوان و تجلیات متکثرش بهمان یادآوری می‌کند که انسان موجودی است پیچیده، نه صرفاً ماشینی بیولوژیک، نه موجودی منحصراً محصول طبیعت یا تربیت، نه فقط موجودی محصول مناسبات طبقاتی یا هویت‌های جنسیتی. اضطراب هشدار ترسناکی

است که ما موجودات پیچیده‌ای هستیم و نمی‌توان به راحتی ما را به اجزای نظریه‌های دلخواه‌مان تقلیل داد.

عصر ما احتمالاً خاصه از آن رو مملو از اضطراب است که ناگزیر باید با خوش بینی در مورد صنعت و مادیات و دستاوردهای زمانه ما مقابله کند، چراکه این احساس ضعف به وجود آمده است که این دستاوردها هم نمی‌توانند برای بشر کاری کنند. هوایما و هلیکوپتر افراد متمول و قدرتمند در اوج شهرت و ثروتشان سقوط می‌کند؛ آنها استطاعت گران‌ترین پزشکی‌ها را دارند و طول عمرشان بیشتر از عوام‌الناس است و زندگی راحت‌تری دارند؛ می‌توانند قبل از وقوع طوفان یا سیل با هوایما‌های شخصی‌شان از بلایای طبیعی بگریزند؛ ولی آنها و عزیزانشان نیز عین بقیه آدم‌ها روزی تسلیم بلایای ظالمانه، بمب ساعتی اختلالات ژنتیکی و رویدادهای هولناک می‌شوند؛ آنها نیز شاهد رنج و عذاب و مرگ دوستان و عزیزانشان هستند و خبر این مصیبت‌ها به گوششان می‌رسد. شاید ترقی و پیشرفت و «موفقیت اجتماعی» باعث شود کسانی قادر باشند برای بچه‌هایشان بهترین پوشاک را بخرند، آنها را برای تحصیل به بهترین دانشگاه‌های آیوی لیگ و برای تعلیم موسیقی نزد گران‌ترین معلم‌های پیانو بفرستند، ولی همه اینها نمی‌توانند از ارزشمندترین دارایی آنها در مقابل راننده‌ای مست، سقوط هوایما، بیماری‌ای مهلک همچون سرطان کودکان و تغییرات اقلیمی تدریجی مراقبت کند؛ بدتر از همه، این امکانات نمی‌توانند در مقابل روان‌رنجوری یا دلزدگی از زندگی (که خود را در بیماری‌های حاد روانی نشان می‌دهند) یا در مقابل اختلالات روانی و مواقعی که آدم‌ها با خودکشی به زندگی خود پایان می‌دهند، کاری از پیش ببرند. این درک آزارنده و پابرجای ما مبنی بر اینکه تسلط فنی و مادی مان بر طبیعت، و توان اقتصادی و مهارت علمی

در برابر گرفتاری‌های اگزستانسیال بنیادی، از جمله میرایی و محدودیت‌مان، کاری از پیش نمی‌برند کافی است تا ترس وجودمان را فرابگیرد؛ هیچ راه گریزی نیست.

معضلات و سرگشتگی ما بزرگ‌تر از پیش است، چون پی‌درپی دربارهٔ پیشروی توقف‌ناپذیر علم در عرصه‌های ذهن و جسم و پیشرفت بی‌امان تکنولوژی به سوی آرمان‌شهرهای خیالی رونق و وفور ادعاهای خوش‌بینانه به خورد ما داده‌اند. و با این حال، هنوز که هنوز است، با کوچک‌ترین اشاره به میرایی بشر سیر قهقریایی خود را به سوی اضطرابی جان‌فرسا احساس می‌کنیم: شاید چون، همان‌طور که خیلی وقت است فاجعهٔ تغییرات اقلیمی حاکی از آن است، فهمیده‌ایم که رؤیای پیشرفت مادی و تسلط بر طبیعت کابوس ما نیز هست، و هرآنچه را برای ما ارجمند است به مرز فروپاشی رسانده — مثلاً آسمان‌های آبی‌را، آب آشامیدنی و آیندهٔ کودکانمان را. و نیز شاید به این دلیل که وسایل مدرن ارتباط جمعی، این اسباب‌بازی‌های ضروری ما، که بنا بود شناخت متقابل، توانمندی سیاسی و یکدلی‌مان را افزایش دهند، موجد ناکارآمدی سیاسی و فکری شده‌اند، و همچون گذشته قدرتمندان را تقویت کرده‌اند. و شاید به این دلیل که احساس می‌کنیم هرقدر هم تسلطمان بر فنونی بیشتر می‌شود که قادرمان می‌سازند ظواهر مادی‌مان را بیاراییم و بهبود ببخشیم، در روان و درونمان همان موجودات ترسو و متزلزل و مضطرب سابقیم.

این شیوع و همه‌گیری اضطراب، این تداوم و حضور همیشگی‌اش، دربارهٔ ماهیت و جایگاه آن در زندگی سرنخی به ما می‌دهد، و نیز سرنخی دربارهٔ اینکه باید با آن چه کنیم.



اضطراب ارتباطی تنگاتنگ با فلسفه، این قدیمی‌ترین اشتغالات فکری بشر، دارد؛ ما ناگزیریم به تأمل، خودکامی و فلسفه‌ورزی، چراکه می‌خواهیم بدانیم چیست که ما را، حتی وقتی خطری آشکار مشاهده نمی‌کنیم، می‌آزارد و عذاب می‌دهد؛ می‌خواهیم بدانیم چرا به‌رغم بزرگ‌ترین دستاوردها و کامیابی‌ها و مجاهدت‌های رفیع فکری‌مان، به‌رغم حصول آنچه ازمان انتظار می‌رفته، همچنان مضطرب و بی‌مناکیم. عجیب نیست که می‌توان فلسفه را تدبیری برای اضطراب تلقی کرد، چراکه فیلسوف، یا دوستدار خرد، همان شخصی که کهن‌الگوی خردورزی است، از گذشته‌های دور طیب روح و جان تلقی می‌شده است — نوعی «روان‌درمانگر»، شفادهندهٔ روان در معنی دقیق ریشه لغت — قیاسی کهن که به سپیده‌دم سنت فلسفی بازمی‌گردد. [۳] مداوای فلسفی تألماتِ روحی مستلزم خودکامی، خودیابی و خودآگاهی متافیزیکی و اخلاقی است: فلسفه‌ای معطوف به خویشتن.

اما اضطراب صرفاً مشکلی نیست که فلسفه برایش راه‌حلی پیش بنهد، دردی نیست که فلسفه صرفاً دواپی برایش ارائه دهد. بلکه اضطراب و فلسفه رابطه‌ای عمیق‌تر با هم دارند؛ اضطراب دقیقاً همان «خاکی» است که فلسفه از آن می‌روید و می‌شکند [۴]، چراکه شکل خاصی از اضطراب، همان که در کندوکاو فلسفی بروز می‌یابد، واکنش بنیادی بشر به تنهایی، میرایی و محدودیت معرفت‌شناختی خود است. کندوکاو ما — طرح پرسش‌ها، تلاش برای برطرف کردن عدم قطعیت — واکنشی است به این اضطراب. باشندهٔ جست‌وجوگر، پرسشگر و علاقه‌مند به خرد، از جهتی مهم و حیاتی، باشنده‌ای مضطرب است. موجودات مضطرب فلسفه‌پردازی می‌کنند چون ناراضی‌اند، به آنچه دربارهٔ جهان می‌دانند و به باورهایشان دربارهٔ جهان قانع نیستند؛ خواهان پرسش و تحقیق و حذفِ تردیدند. سرشت وجود ما

چیست؟ جهانی که در آن هستیم چطور جهانی است؟ آیا جهانی است که خیر در آن اجر می‌بیند؟ آیا امکان تحقق خوشبختی در این جهان وجود دارد؟ آیا این جهان تنها جهان موجود است؟ جهان دیگر، جهان پس از مرگ، چه شکلی است؟ ما از چه چیزهایی بی‌اطلاعم؟ آیا اساساً دربارهٔ چیزی قطعی وجود دارد؟ آیا حقایقی وجود دارند که هرگز به آنها دست نخواهیم یافت؟ اضطراب در زمینهٔ اخلاق از نوعی اضطراب اخلاقی جدی پرده برمی‌دارد: آیا کاری که می‌کنم درست است؟ بهترین شیوهٔ برخورد با دیگران چیست؟ بهترین شیوهٔ زندگی چیست؟ اگر نتوانم پیدایش کنم چه؟ «عشق به خرد»، همان‌طور که در کلمهٔ *philosophia* دیده می‌شود، در ما عمیق است، ولی آنچه موجب عشق به خرد می‌شود صرفاً نوعی کنجکاوی بی‌اساس و بیهوده نیست؛ پاسخ‌هایی که در جست‌وجویشان هستیم علاج حیرت و شگفتی ما هستند، حیرت و شگفتی‌ای آمیخته به ترس. پرسش‌های عمیق و بی‌جواب فلسفه، پرسش‌هایی که به‌زعم ما پاسخمان به آنها اهمیت اساسی دارند، به‌دلیل احتمال «نادرست بودن»، با خود اضطرابی بزرگ به همراه می‌آورند. حتی اگر اضطراب، یا «دلشوره» یا «نگرانی» یا «تألم»، احساساتی باشند که تازه در قرن نوزدهم نام‌گذاری شده‌اند، می‌توان اثرات آن را در نوشته‌های فلسفی قدیمی باز یافت: چه بسا یک فیلسوف دربارهٔ گونه‌ای رنج حرف بزند — رنج روحی، رنج اخلاقی، رنج معرفت‌شناختی — که بتوان آن را اضطراب دانست. اضطراب در میان سطور متعددی نهفته است که در کل نوشته‌های فلسفی به بیان سرگشتگی و شگفتی و تردید می‌پردازند. و وقتی فلسفه توجهش را به کسانی که فلسفه‌پردازی کرده‌اند معطوف کرد و نه صرفاً به آموزه‌هایی که طرح کرده‌اند — محقق فلسفی هنگام طرح این پرسش‌های جدی معرفت‌شناختی، متافیزیکی و اخلاقی خود چه

احساسی دارد؟ — اضطراب به خودی خود به مسئله‌ای فلسفی مبدل شد و دیری نگذشت که آن را یکی از ویژگی‌های ثابت وجود بشر دانستند، یکی از مؤلفه‌های تشکیل دهنده ضمیر آگاه بشر.



در کتاب حاضر، قصد من آن است که با استناد به براهین سنت‌های فلسفی دوران باستان و دوره مدرن، از جمله آیین بودا، اگزیستانسیالیسم و الهیات اگزیستانسیالیستی، نظریه روان‌کاوی و نظریه انتقادی، درآمده فلسفی بر اضطراب فراهم کنم. همان‌طور که از فهرست منابع پیداست، اگر انشعاب سه‌گانه سنتی روان‌شناسی، فلسفه و دین را نپذیریم — سه‌گانه‌ای که سوای سنتی بودن، برای اهالی آکادمی و درمانگران حرفه‌ای سودمند بوده است — آنگاه محدوده نظروری فلسفی درباره اضطراب گسترش می‌یابد، چراکه بسیاری از احکام و فرامین دینی یا روحانی که می‌خواهند ما را از اضطراب برهانند، هم از لحاظ فرم هم از لحاظ محتوا فلسفی‌اند؛ بسیاری از شیوه‌های درمان روان‌شناختی هم شالوده و شیوه فلسفی دارند.

در امور جاری فرهنگ ما، بحث در باب چیستی اضطراب بی‌اهمیت نیست: اگر اضطراب را پدیده‌ای بیولوژیک و طبی تلقی کنیم — مشکلی نیازمند ترمیم و بازسازی مغز و تغییر ناهماهنگی عناصر شیمیایی — حرفه‌های مرتبط با روان‌شناسی اعصاب و روان‌پزشک‌ها هستند که سرمایه فکری، فرهنگی و مالی را از آن خود می‌کنند؛ اگر آن را مفهومی روان‌شناختی و رفتاری بدانیم، آن‌وقت روان‌درمانگرها، روان‌شناسان بالینی و مشاوران گوناگون این سرمایه‌ها را قبضه می‌کنند. [۵] هدف من در این کتاب این است که به آن دست از نگرش‌های فلسفی اضطراب اشاره کنم که تمرکزشان بر رنج بشری ناشی از اضطراب و جست‌وجوی معنای آن است، نگرش‌هایی که قصد

ندارند بگویند اضطراب «چیزی نیست مگر فلان»، نگرش‌هایی که قصد ندارند آن را تنزل و تقلیل بدهند. اگر دربارهٔ اضطراب به یک بیمار بگوییم رنج او فقط اختلالی است جسمانی، آن وقت در راستای فهم معنی و اهمیتی که آن اختلال برای بیمار دارد هیچ قدمی برنداشته‌ایم.

ارائهٔ درآمدی فلسفی بر اضطراب به چه معناست؟ نخست، کتاب حاضر مقدمه‌ای است بر نظریه‌های فلسفی اضطراب، مقدمه‌ای بر آنچه فلاسفه (در واقع چند فیلسوف منتخب مرد) دربارهٔ اضطراب گفته‌اند؛ من امید داشته‌ام دغدغه‌های مبهم آنها را به دغدغه‌های روزمره ترجمه کنم و نشان دهم چطور باید با فهم نقش اضطراب در وضع بشر با آن کنار بیاییم. تأملات فلسفی بودا، فریدریش نیچه، سورن کیرکگور، پل تیلیش^۱، مارتین هایدگر و زیگموند فروید حاکی از آن است که مضطرب بودن یعنی همانا انسان بودن، و انسان بودن نیز یعنی مضطرب بودن. اینجا دیگر اضطراب صرفاً عارضه‌ای نیست که باید ریشه‌کنش کرد، بلکه پاره‌ای اجتناب‌ناپذیر و ضروری از خودمان است؛ مضطرب بودن مهر تأییدی است بر انسان بودن و فردیت ما، مضطرب بودن فهم جایگاه خودمان در جهان است. ما از آن رو مضطربیم که جوهری خاص هستیم و در نسبت و ربطی بسیار خاص با کل کیهان قرار گرفته‌ایم. فهم ماهیت وجودمان، و فهم این ربط و نسبت، کلید فهم ماهیت اضطراب‌های ماست؛ و بالعکس: چراکه فهم اضطراب‌ها به فهم وجود و هستی ما یاری می‌رساند.

در صفحاتی که پیش رو دارید در چهار جبههٔ متفاوت رفت‌وآمد خواهیم کرد. اول، آیین بودا را گونه‌ای فلسفهٔ باستانی تلقی خواهیم کرد که آگاهانه خود را درمان یا دارو معرفی می‌کند، آیینی که مدعی است اضطراب بشر

مبتنی بر کج‌فهمی‌ای دربارهٔ خودمان و سرشتمان است؛ اضطرابِ ما که گونه‌ای رنج وجودی است نامطلوب است و می‌توان ریشه‌کنش کرد و باید این کار را کرد، ولو اینکه راه رسیدن به آن نقطهٔ غایی طولانی و صعب‌العبور باشد و مستلزم اینکه طی راه با آن کنار بیاییم و رویارو شویم. دوم، به بررسی آثار بعضی از نمایندگان سنت آگزیستانسیالیستی اروپا در قرن نوزدهم و بیستم خواهیم پرداخت که معتقدند اضطراب خود نشان و نماد آزادی و زندگی اصیل است و گریزگاهی ممتاز به خودیابی و دانش؛ باید راهی پیدا کنیم برای همزیستی با اضطراب و در واقع با اضطرابمان به استقبال دغدغه‌هایمان برویم، چراکه بدیل این وضع زندگی غیراصیلی است توأم با «خودفریبی»، نوعی تظاهر به زندگی و نه تصاحب آن. سوم، به بررسی نظریهٔ روان‌کاوی فروید خواهیم پرداخت؛ او نیز بر این باور است که اضطراب بخشی اجتناب‌ناپذیر و لایتنجری از وضع بشر (متمدن) است، ولی آن را در جوار سرکوب بیرونی و درونی و تعارضات روانی قرار می‌دهد و نوعی نشانه و هشدار سرکوب‌ها و تعارضات می‌داندش؛ سرکوب و تعارض را باید فهمید و به رسمیت شناخت و در آنچه هویت خود می‌دانیم درآمیخت. دست‌آخر از مفهوم «ازخودبیگانگی مادی» حرف خواهیم زد، که هربرت مارکوزه و کارل مارکس از آن سخن می‌گویند. به گفتهٔ آنها، اضطراب واکنشی انسانی است به وضع مادی غیرانسانی و بیگانه‌کنندهٔ حیات اجتماعی ما، وضعیتی که موجب ازخودبیگانگی ما می‌شود؛ به جای پذیرفتن آن، باید (گاه به نحوی افراطی) برای تغییر جهان اجتماعی، سیاسی و فرهنگی خود تلاش کنیم تا نقش اضطراب‌زای آن در زندگی‌مان را کاهش دهیم. اضطراب برآمده از کیستی و چیستی ماست، زاییدهٔ اینکه جوامعمان را چگونه سامان می‌دهیم، با دیگران چطور برخورد می‌کنیم و انتظار داریم با ما چطور برخورد کنند؛

بنابراین، تفسیر و دریافتی فلسفی از اضطراب فلسفه‌ای اگزیستانسیالیستی، سیاسی و اخلاقی است.

ربط دادن چهار دیدگاه فوق به اضطراب به ما اجازه می‌دهد بگوییم می‌توان اضطراب را «درمان» کرد، ولی فقط به نحوی خاص: اگر به قدر کافی در نیروهایی که دست به دست هم داده‌اند تا مضطربمان کنند تردید و چون و چرا کنیم. خود این واقعیت که وجود ما محدود و متناهی است ما را مضطرب می‌کند و همواره خواهد کرد، ولی لزومی ندارد با واکنش‌هایمان یا با آن دست از قواعد و اصول اجتماعی که خودمان برای خودمان تعیین می‌کنیم تشدیدش کنیم. با این رویکرد فلسفی، می‌توان اذعان کرد که اضطراب نوعی مسئله و مشکل است و درعین حال باید به میزانی آن را پذیرفت و به میزانی در برابرش مقاومت کرد.

درعین حال، با ارائه درآمدی بر نظریه‌های اضطراب به طور ضمنی شرح خواهیم داد که چگونه از نوعی روش فلسفی برای بهبود اضطرابمان بهره بجوییم. در میان این منابع، به واسطه فهم فلسفی‌ای نو، تصویری متفاوت از اضطراب ترسیم می‌کنم و تعریفی جدید ارائه می‌دهم: با اتخاذ نگرش فلسفی‌ای بدیع، اضطراب ترسناک و رازآمیز خود را درمی‌یابیم و تشخیص می‌دهیم، آن را قابل فهم می‌سازیم و به درکی متفاوت از آن دست می‌یابیم. فلسفه می‌تواند کمک کند اضطراب را نه صرفاً نوعی عارضه بلکه عنصری مهم و ضروری در آگاهی انسان تلقی کنیم، عنصری که می‌توان بازتفسیرش کرد و در زندگی خویش درآمیخت. فلسفه‌ورزی درباره اضطراب یعنی فکر کردن به آن و نه صرفاً واکنش نشان دادن به آن یا رنج بردن از آن؛ فلسفه‌ورزی درباره اضطراب یعنی مهیا کردن موقعیت برای تغییر طبع جانوری که درون ما می‌زید، چون دیگر فهمان از حضور و نقشش در

زندگی مان متفاوت خواهد بود. نتیجه‌کنندوکا و بی‌تعارف درباره‌ی اضطرابمان (و نیز اضطراب‌هایمان) می‌تواند آگاهی رفیع‌تری از زندگی باشد، و نیز آگاهی رفیع‌تر درباره‌ی چالش‌ها و موهبت‌ها و دل‌شکستگی‌هایمان و وعده‌های محقق‌نشده‌ی زندگی؛ این آگاهی قادرمان می‌سازد برآوردی دقیق از انتخاب‌ها، تصمیم‌ها و اعمالِ احتمال‌معیوب خود داشته باشیم که ما را به مسیرها و راه‌های مختلف رهنمون کرده‌اند؛ رنج درون‌نگرانه‌ای که از این کار حاصل می‌شود نوید خودآگاهی و خودپذیری عمیق‌تری را بهمان می‌دهد.

اما ظاهراً اختلالات اضطرابیِ شدید و حمله‌های عصبی که خیلی‌ها از آن رنج می‌برند در برابر تأمل فلسفی نفوذناپذیرند: علی‌الظاهر گوش آنها نه بدهکار استدلال عقلانی است، نه بدهکار آن دست از دعاوی که مدعی‌اند اضطرابِ ما عنصری ضروری و اجتناب‌ناپذیر از خودمان است. اگر به کسانی که از این اختلالات شدید و حمله‌های عصبی رنج می‌برند بگویم اضطراب می‌تواند مخرب نباشد به آنها برمی‌خورد و حرفمان برایشان ناخوشایند خواهد بود. در واقع، لازمه‌ی تأمل فلسفی‌ای که اینجا از آن حرف می‌زنم دست‌کم ذهنی است که عارضه‌های روانی آسیبی به آن نزده، یعنی عوارضی که موجب می‌شوند تفکر و اندیشه‌ی روشن و شفاف خدشه‌دار شود. اضطراب برای کسانی که به چنین وضعی دچارند همچون عنصری بیگانه است، شبیحی که نخست باید طردش کنند تا بعد بتوانند به نیازها و اشتغالات زندگی رسیدگی کنند. و با این حال، حتی دوا و درمان «مؤثر» اضطراب نمی‌تواند اضطراب وجودی بنیادین (و شقوقش) را که در صفحات پیش رو شرح خواهیم داد برطرف کند.

صدالبته صرفِ مطالعه‌ی آن دست از تفاسیر آموزه‌های فلسفی که در پی همدلی با خواننده‌اند موجب نخواهد شد کتاب حاضر را زمین بگذارید

و بگویید «یافتم؛ حالا دیگر مضطرب نیستم»؛ آموزه‌ای فلسفی که بالقوه به درد درمان بخورد باید به لحاظ عاطفی، و نیز به لحاظ فکری، برایمان معنادار باشد. این امر وقتی اتفاق می‌افتد که بین نحوه زندگی‌تان و فهم و تفسیرتان از آن و فهمتان از دعاوی فلسفی‌ای که زندگی‌تان را مورد خطاب قرار می‌دهند، به میزانی، تناسب برقرار باشد. به این ترتیب، چه بسا اگر از نظرگاه دعاوی‌ای که در این کتاب طرح می‌شوند بیندیشید و در این دعاوی باز بنگرید، حتی حین آنات پراضطراب، حتی حین «سروکله زدن» با آنها، آنگاه شاید اضطرابتان را طوری دیگر بفهمید و تجربه اضطراب متفاوت گردد. برای فهم اضطرابمان نباید آن را همچون چیزی تجربه کنیم که سعی می‌کنیم از خودمان دورش کنیم، بلکه باید حین تجربه‌اش آن را وارسی کنیم، باید ببینیم «نشانگر چیست». به عبارتی قیاس فلسفه با درمان فقط در همین حد بهمان کمک می‌کند، چون هر کاری هم که بنا باشد فلسفه برای اضطراب بکند، کارکردش درمان آن نیست. بلکه می‌تواند فهمی پیش بنهد، نوعی جایگزین و چه بسا راه‌حلی برای این مسئله: آنچه مسئله به نظر می‌رسد دیگر مسئله نیست، چون در فرایند بازتفسیرش هویت و ماهیتش را تغییر داده‌ایم. اگر از اضطراب‌هایمان فهمی دیگر به دست بیاوریم، چه بسا متوجه شویم که می‌شود با آنها کنار آمد؛ این‌گونه فهم ما از خودمان و دغدغه‌هایمان کمی متفاوت خواهد بود، تکاپویی مهم برای «آزمودن زندگی»، تکاپویی که می‌ارزد به خاطرش زندگی کنیم.



وقتی تاریخ مهم‌ترین سنت‌های روان‌درمانی جهان را بررسی می‌کنیم — روان‌کاوی و روان‌درمانی اگزستانسیال به عنوان نمونه‌های مشهور آن — متوجه می‌شویم که پایه و اساس آنها تأمل فلسفی دربارهٔ وضع بشر است؛

تلاش و تکاپوی آنها مجهز به فرضیه‌ها و اصولی است دربارهٔ ذهن بشر و عارضه‌ها و آسیب‌های آن. نوشته‌ها و تأملات هیچ‌یک از پیشگامان این عرصه‌ها (صدالبته پیش از همه نوشته‌ها و تأملات فروید) به لحاظ فلسفی ساده‌اندیشانه نیست؛ آنها درعین حال ابراز شرم نمی‌کنند از اینکه نظریه‌پردازی‌های درمانی‌شان بنیان‌های فلسفی دارد. شاهدهی بر اهمیت فلسفه برای مدل‌های روان‌درمانگری مدرن «درمان شناختی-رفتاری» است، مدلی که مدعی است افکار، احساسات و رفتار ما فطری نیستند بلکه حاصل فرایند مداوم و همواره جاری یادگیری و شرطی شدن‌اند. [۶]

وقتی اختلالات روانی را این‌طور بفهمیم، الگوهای پیوسته «معیوب» تفکر و الگوهای شکل‌دهی به اعتقادات و بازاندیشی در آنها، به نتایجی توجیه‌ناپذیر و رفتارهایی منتهی می‌شوند که ممکن است ما و کسانی را که دوستان دارند ناخرسند، افسرده و مضطرب کنند. در پاسخ، نوعی «نظریهٔ فضیلت تفکر» ظاهراً سعی می‌کند کمک کند تا ما بهتر بیندیشیم، کمک می‌کند از عواطف «متناسبی» بهره‌مند شویم که باورهای «درست» راهبر آنهاست، باورهایی که با توجه به «اهداف زندگی‌مان» «برای ما سودمند» هستند. درمان شناختی-رفتاری نمونهٔ روشی فلسفی است — و آشکارا ملهم از سنت‌های فلسفی روایت‌گری، آیین بودا و تائوئیسم [۷] — و برای درمان اختلالات روانی از آن بهره می‌گیرند. پیشینهٔ این روش در درمان اضطراب و افسردگی چشمگیر است؛ بهترین نتایج بالینی و تجربی در این قلمروهای روان‌درمانی عموماً از حوزهٔ درمان شناختی-رفتاری گزارش شده‌اند. [۸]

اینکه نوعی «درمان شناختی» — که تفسیر باورها و توقف الگوهای فکری مخرب ما را شگرد اصلی درمان تلقی می‌کند — درمانی تأثیرگذار و غالباً مهم در قلمرو روان‌شناسی بالینی و بنیان نوعی مشاورهٔ روانی فلسفی است [۹]،

می‌تواند دلیلی محکمه‌پسند باشد بر اینکه فلسفه و تأمل فلسفی در بهبود اضطراب نقش دارند، همان‌طور که آثار فلسفی در باب اضطراب به خوبی حاکی از آن‌اند.

از منظر فلسفه، اضطراب یکی از وجوه سازنده وضع بشر است. اضطراب واکنش اجتناب‌ناپذیر آگاهی انسان به وجود است؛ درحالی‌که علت‌ها و محرک‌های انواع اضطراب متفاوت‌اند، ما همواره بهانه‌ای برای مضطرب بودن خواهیم یافت. در واقع اگر این‌طور نمی‌بود چه‌بسا تصور می‌کردیم آدمی «غیرعادی» هستیم — چون وضعیت «عادی» هر انسان این است که مضطرب باشد. ما همواره مضطرب خواهیم بود، ولی نیازی نیست درباره اضطرابمان هم مضطرب باشیم. عموماً با اشاره به نوشته‌های سایر فلاسفه، استدلال خواهیم کرد که این مدعا نه مایه تضعیف ما بلکه مایه تقویت ماست. اضطراب، همچون رفتارهای اعتیادگون، به خودی خود بیماری یا اختلال نیست. آنجا که بیماری است دلیلش آن است که در زندگی‌ای که می‌خواهیم داشته باشیم خلل وارد کرده است؛ ولی حتی اگر زندگی‌مان همان است که دلمان می‌خواهد، خواهیم دید که از اضطراب در امان نیستیم و چه‌بسا بازاندیشی در اضطرابمان کمک‌کننده‌هایی بیابیم برای زندگی‌ای که دلمان می‌خواهد ادامه‌اش بدهیم.

کسانی که به مطالعه اضطراب از منظر رشته‌های متفاوت می‌پردازند عموماً گله می‌کنند از اینکه این اصطلاح برای طیف بسیار گسترده‌ای از پدیده‌ها به کار می‌رود: احساسات، رفتارها، حالات، و نیز خود وضعیت‌های ذهنی (روان‌شناس بالینی دلش نمی‌خواهد بین اضطراب به عنوان اختلال و اضطراب به عنوان حالتی اگزیستانسیال خلطی ایجاد شود!) [۱۰] کتابچه روان‌پزشکانی که طبابت می‌کنند (و دارو تجویز می‌کنند)، به عبارتی همان

کتابچهٔ بدنام راهنمای تشخیصی و آماری اختلال‌های روانی^۱ (یا *DSM*) عارضه‌های زیادی را زیر مقولهٔ «اختلالات اضطرابی» گرد هم می‌آورد: از جمله «اختلال اضطراب پس از سانحه»، «حملهٔ عصبی»، «اختلال وسواسی-جبری» که هریک با مجموعه‌ای از درد نشان‌ها تعریف و براساس آنها مداوا می‌شوند. حین خواندن به این فکر کنید که اضطراب خودتان را از چه نوع می‌دانید، چگونه خودش را نشان می‌دهد، و چگونه و چه موقع تحلیل‌های فلسفی‌ای که اینجا توضیح می‌دهم با تجربهٔ شخصی خودتان مرتبط است؛ اینکه تعریفی دقیق در قالب کلمات ارائه شود نه ضرورتی دارد نه مطلوب است؛ آنچه اهمیت دارد تجربه و احساس و فهم شما از اضطراب است. اضطراب وجودی، روانی یا مادی چه بسا متفاوت از عارضه‌ای به نظر برسد که «اختلال عمومی اضطراب» نام نهاده شده است، ولی فکر کردن توأم با درد نشان‌ها و تجارب اختلال، وقتی در زندگی یک فرد خاص صورت پذیرد، چه بسا نشان دهد که اختلال تشخیص داده شده و نام‌گذاری شده همان نسخهٔ خاص «اضطراب فلسفی» است که در زندگی و وجود شما تجلی می‌یابد.



کسانی که اهل فلسفه‌ورزی هستند عموماً، بدون احساس شرم، به فلسفه به‌عنوان نوعی درمان رو می‌آورند، به‌عنوان یابوری که در مواجهه با فرازونشیب‌ها و گذرگاه‌های نامطمئن زندگی به آنها کمک می‌کند. خواندن آنچه فلاسفه ناگزیر دربارهٔ اضطراب می‌گویند آن را از زندگی ما حذف نمی‌کند، ولی چه بسا بتوانیم بفهمیم چرا خیلی وقت‌ها این قدر مضطربیم، و چگونه اضطراب می‌تواند کمک کند خود را بهتر بشناسیم. با تأمل فلسفی

در باب سرشت اضطراب، شاید به فهمی از اضطراب و رابطه خودمان با آن نائل شویم و به این ترتیب به میزانی خودپذیری دست یابیم. ما آدم‌ها نمی‌توانیم جلوی اضطرابمان را بگیریم، ولی فلسفه می‌تواند کمک کند مضطرب اضطرابمان نباشیم.

«در هر قطره اشکی تفکری هست»؛ [۱۱] در هر ترسی، در هر طربی، در هر حسرتی نیز اضطرابی. ولی اندیشه‌ها و پیچیدگی‌های آنها جوهرهای بی‌بدن جدا از انسان‌ها نیستند؛ آنها با زندگی‌های بسیار منحصر به فرد آدمیانی درهم آمیخته و وصلت یافته‌اند. در کتاب حاضر، به شرح رابطه شخصی خودم با اضطراب از طریق مطالعه فلسفه نیز خواهم پرداخت و نیز از طریق تأمل فلسفی شخصی در باب نقشی که اضطراب در زندگی‌ام بازی کرده است. از مواجهه‌ام با اضطراب تصویری ارائه خواهم داد، از منظر داغ‌هایی که به دلیل فقدان اعضای خانواده‌ام دیده‌ام، و نیز از منظر جلسات مشاوره و درمان روانی‌ام، و نیز احساس رهایی‌ای که هنگام رویارویی با اندیشه فلسفی تجربه کردم. مهم‌ترین کشف در خلال این خودکاوی روان‌درمانگرانه و فلسفی آن بود که دلیل اضطرابم ترومای ناشی از تجربه فقدان‌هایم نبود؛ بلکه فهمیدم من همواره مضطرب بوده‌ام و همواره مضطرب خواهم بود. بنابراین امکان مداوا وجود نداشت، ولی توانستم مردی را که توی آینه می‌دیدم به جا بیاورم و بپذیرم؛ اضطرابم بود که مرا به آن که هستم مبدل کرده بود، و نمی‌توانستم از شر اضطراب‌هایم خلاص شوم مگر اینکه دیگر خودم نباشم.

امیدوارم تجارب شخصی‌ام، تمسک بی‌پرده‌ام به خاطرات زندگی‌ام در صفحات پیش رو، نشان بدهد که چگونه یک شخص زندگی‌اش را در واکنش به دعاوی فلسفی درباره اضطراب پیش می‌برد و آن دعاوی را به

مفاهیمی از آن خود مبدل می‌کند؛ به احتمال قوی، جزئیات و دقایق زندگی من با جزئیات و دقایق زندگی شما فرق‌های اساسی دارد، ولی امیدم آن است از آنجا که همه‌مان انسانیم، اشتراکاتی کافی بیابیم تا پیوندی همدلانه بین خود شکل بدهیم. پلی که بین آموزه‌های فلسفی و زندگی خود می‌زنیم بستگی دارد به دقایق زندگی فردی‌مان، بنابراین اینکه چطور سراغ این آموزه‌ها می‌روید بستگی دارد به نوع خاص اضطراب شما و روایت شخصی‌تان از زندگی که مبتنی است بر تفسیری که از آن دارید.

امیدوارم آنچه در ادامه می‌خوانید شما را به فهمی عمیق‌تر از اضطراب و در مرحله بعد فهمی عمیق‌تر از خودتان رهنمون کند. این کتاب فراخوانی است به تأمل کردن درباره اضطراب، به بررسی مجدد و بازتعریف آن. قول درمان و مداوا نمی‌دهم، چون نمی‌توانم؛ فقط می‌توانم به اندیشه آدمیانی مثل خودم و شما، به هم‌نوعان خودم، این وعده را بدهم که ببینیم و بفهمیم که فقط ما نیستیم که دچار اضطرابیم. رنج و عذاب ما نشانه انسانیت ماست، نشانه عضویت ما در جامعه و اجتماع انسان‌ها.