

زنانی که بسیار نگران اند

هالی هزلت استیونز

Holly Hazlett Stevens

محمد رضا کرامتی (دانشیار دانشگاه تهران)

طلا اشرفی

هزلت، استیونز، هالی / Hazlett-Stevens, Holly
زنانی که بسیار نگران‌اند: چگونه بر نگرانی و اضطراب مدیریت کنیم تا به روابط، کار و تفریح
ما لطمه‌ای نزنند؟ / هالی هزلت - استیون: با مقدمه‌ی مایکل جی کرسک: ترجمه‌ی: محمدرضا
کرامتی، طلا اشرفی
تهران: نسل‌نوا ندیش، ۱۳۸۹
۲۱۶ ص
۹۷۸-۹۶۴-۲۳۶-۳۳۸-۴

قیفا
Women who worry too much: how to stop worry & anxiety from ruining
relationships, work & fun, 2005

نگرانی
زنان - روانشناسی
کراسک، میشل جی، مقدمه‌نویس / Craske, Michelle G
کرامتی، محمدرضا، ۱۳۴۷، مترجم / اشرفی، طلا، مترجم
۱۳۸۹ ۲۱۶ ص / BF ۵۷۵
۱۵۲/۴۶
۲۲۱۸۱۲۹

زنانی که بسیار نگران‌اند

نویسنده: دکتر هالی هزلت استیونز
مترجم: محمدرضا کرامتی - طلا اشرفی

ویراستار: پیرایه کلهر
صفحه‌آرایی: ندا وجدی
طراح جلد: مهناز صبور
ناشر: نسل‌نوا ندیش
شمارگان: ۳۰۰۰ نسخه

نوبت چاپ: اول
سال چاپ: ۱۳۹۰
قیمت: ۵۱۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۲۳۶-۳۳۸-۴
ISBN: 978-964-236-338-4

کتاب‌های مورد نیاز خود را از فروشگاه انتشارات نسل‌نوا ندیش تهیه فرمایید.

نشانی فروشگاه ۱: میدان ولیعصر - ابتدای کریمخان - پلاک ۳۰۸
نشانی فروشگاه ۲: خیابان مطهری - ابتدای خیابان سهروردی جنوبی - نبش کوچه زاهدان - پلاک ۲۰۸
تلفن: ۸۸۹۴۲۲۴۷-۹ نسل‌نوا ندیش

فهرست

مقدمه	۱۷
چرا زنان اغلب بیش از مردان نگران و مضطرب هستند؟	۱۷
عوامل اختلالات اضطرابی کدام‌اند؟	۱۷
چه زمانی اختلالات اضطرابی ایجاد می‌شود؟	۱۹
چه عواملی زنان را بیشتر در معرض اختلالات اضطرابی قرار می‌دهد؟	۲۰
رفتار والدین و نقش جنسیت	۲۱
تمایل به داشتن احساسات ناخوشایند	۲۳
لبرد یا فرار در مقابل میل و دوستی	۲۶
نتیجه‌گیری	۲۸
بخش ۱	۲۹
ماهیت نگرانی و اضطراب چیست؟	۲۹
فصل اول: مبنای نگرانی	۳۱
شارون: بیمار نگران	۳۱
نگرانی چیست؟	۳۳
تمرین ۱	۳۵
نگرانی در مقایسه با حل مسئله	۳۵
نگرانی چه تفاوتی با اضطراب، ترس و هراس دارد؟	۳۶
چه عاملی موجب نگرانی مزمن می‌شود؟	۳۸
تمرین ۲	۴۰
بازتاب تجربه‌های خود را ببینید	۴۱
زنان و نگرانی	۴۱
تمرین ۳	۴۳
آثار شدید نگرانی	۴۳
آیا نگرانی برای شما یک مشکل است؟	۴۴
چگونه از این کتاب استفاده کنید؟	۴۶
فصل دوم: درک نگرانی و اضطراب	۴۹

زنانی که بسیار نگران‌اند

- ۴۹ آیا اضطراب بد است؟
- ۵۰ چه عاملی موجب اضطراب می‌شود؟
- ۵۱ افکار.....
- ۵۲ تمرین ۴.....
- ۵۲ به افکار خود توجه کنید.....
- ۵۳ احساسات انتزاعی.....
- ۵۳ حواس جسمانی.....
- ۵۴ تمرین ۵.....
- ۵۴ به احساسات و حواس جسمانی خود توجه کنید.....
- ۵۵ رفتار.....
- ۵۸ تمرین ۶.....
- ۵۸ به رفتارهای اضطرابی خود توجه کنید.....
- ۵۹ مارپیچ‌های نگرانی: عکس‌العمل به واکنش‌ها.....
- ۶۱ مارپیچ نگرانی خود را تشخیص دهید.....
- ۶۲ تمرین ۷.....
- ۶۲ روی مارپیچ نگرانی خود، به عقب برگردید.....
- ۶۴ نتیجه‌گیری.....
- بخش ۲..... ۶۵**
- ۶۵ چگونه می‌توانید بر نگرانی خود غلبه کنید؟
- ۶۷ فصل سوم: نشانه‌ها و محرک‌های نگرانی خود را بیابید.....
- ۶۷ چرا نظارت بر نگرانی این‌قدر اهمیت دارد؟.....
- ۶۹ چگونه می‌توانید فرایند نگرانی خود را به طور عینی دنبال کنید؟.....
- ۷۰ تمرین ۱.....
- ۷۰ اضطراب خود را درجه بندی کنید.....
- ۷۳ برای نظارت زمانبندی کنید.....
- ۷۶ هرچه زودتر بر مارپیچ نگرانی خود چیره شوید.....
- ۷۶ تمرین ۲.....

۷۶	رویدادهای اضطرابی را بررسی کنید
۷۸	عادات قدیمی را بشکنید
۷۹	عادات جدیدی بسازید
۷۹	برای نگرانی‌های خود دورنمایی ترسیم کنید
۸۰	با چیزهایی که می‌ترسید، روبه‌رو شوید
۸۱	به خود آرامش دهید
۸۱	در لحظه‌ی حال باشید
۸۱	شواهدی برای دیدگاه جدید درباره‌ی نگرانی
۸۳	فصل چهارم: دورنمای جدید ترسیم کنید
۸۳	افکار شما واقعی نیستند
۸۴	نگرانی به معنای احساس اطمینان غلط
۸۵	با افکار خود به شکل جدسیات برخورد کنید
۸۶	مثال: برداشت سارا از یک موقعیت
۸۸	برای افکار خود دورنما ترسیم کنید
۸۹	گام اول: شفاف سازی
۸۹	تمرین ۱
۸۹	ترسیم دورنما شفاف سازی
۹۲	مثال: استایسی، دختری که نگران تحصیل، شغل و آینده‌اش بود
۹۴	گام دوم: در نظر گرفتن حالات دیگر
۹۴	تمرین ۲
۹۴	ترسیم دورنما، در نظر گرفتن حالات دیگر
۹۶	گام سوم: در نظر گرفتن شواهد
۹۷	تمرین ۳
۹۷	ترسیم دورنما، در نظر گرفتن شواهد
۱۰۰	گام چهارم: تصور بدترین رویدادها
۱۰۱	تمرین ۴
۱۰۱	ترسیم دورنما
۱۰۲	فرض کنید بدترین حالت رخ داده است

۱۰۴	گام پنجم: ترسیم دورنمای جدید
۱۰۴	تمرین ۵
۱۰۴	ترسیم دورنما، ترسیم دورنماهای جدید
۱۰۵	دریابید که نیازی نیست نگران باشید
۱۰۹	فصل پنجم: با ترس‌های خود روبه‌رو شوید
۱۰۹	مسأله‌ای اجتناب
۱۱۱	شجاعانه رفتار کنید: چگونه با آنچه از آن اجتناب می‌کنید، روبه‌رو شوید
۱۱۲	مشخص کردن موقعیت‌های خاصی که از آنها اجتناب می‌کنید
۱۱۴	تمرین ۱
۱۱۴	روبه‌رو شدن با ترس، موقعیت‌های خاص را مشخص کنید
۱۱۶	تشکیل نردبان آشکارسازی
۱۱۷	تمرین ۲
۱۱۷	روبه‌رو شدن با ترس، تشکیل نردبان آشکارسازی
۱۱۹	هر بار فقط با یکی از ترس‌های خود روبه‌رو شوید
۱۲۰	تمرین ۳
۱۲۰	روبه‌رو شدن با ترس، هر بار فقط با یکی از ترس‌های خود
۱۲۰	روبه‌رو شوید
۱۲۲	به خارج از قلمروی آسودگی خود پا بگذارید
۱۲۴	رفتار مارپیچ نگرانی را کنار بگذارید
۱۲۴	رجینا: فردی آشفته و دچار توهم
۱۲۷	فصل ششم: به ذهن و جسم خود آرامش دهید
۱۲۷	فواید آرام‌سازی
۱۲۸	چه زمانی نباید از آرام‌سازی استفاده کنید؟
۱۳۰	آهسته و عمیق نفس بکشید
۱۳۲	تمرین ۱
۱۳۲	آرام‌سازی، آهسته و عمیق نفس بکشید
۱۳۴	عضلات خود را شل کنید

۱۳۶	 شروع کار
۱۳۸	 تمرین ۲
۱۳۸	 آرام سازی، شل کردن عضلات
۱۴۰	 با تصویرسازی ذهنی خود را آرام کنید
۱۴۱	 تمرین ۳
۱۴۱	 آرام سازی، صحنه‌ی آرامش بخشی را تجسم کنید
۱۴۳	 مهارت‌های آرام‌سازی را به کار ببرید
۱۴۴	 تمرین ۴
۱۴۴	 آرام سازی، عادات واکنشی آرام سازی را در خود رشد دهید
۱۴۵	 تمرین ۵
۱۴۵	 آرام سازی، دنبال نشانه‌هایی باشید که آرام سازی را به شما یادآوری کند
۱۴۷	 فصل هفتم: بر لحظه‌ی حال تمرکز کنید
۱۴۷	 چرا تمرکز بر لحظه‌ی حال اهمیت دارد؟
۱۴۸	 هشیاری چیست؟
۱۴۹	 کارهای ناعود آگاه را هشیارانه انجام دهید
۱۵۰	 تمرین ۱
۱۵۰	 تمرکز بر لحظه‌ی حال، کارهای روزمره را هشیارانه انجام دهید
۱۵۱	 هشیارانه غذا بخورید
۱۵۲	 تمرین ۲
۱۵۲	 تمرکز بر لحظه‌ی حال، هشیارانه غذا بخورید
۱۵۳	 هشیارانه نفس بکشید
۱۵۴	 تمرین ۳
۱۵۴	 تمرکز بر لحظه‌ی حال، هشیارانه نفس بکشید
۱۵۵	 اوقات فراغت خود را هشیارانه سپری کنید
۱۵۶	 تمرین ۴
۱۵۶	 تمرکز بر لحظه‌ی حال، فعالیت‌های تفریحی
۱۵۷	 بخش ۳
۱۵۷	 چگونه می‌توانید بر نگرانی‌های خاص غلبه کنید؟

زنانی که بسیار نگران‌اند

- فصل هشتم: نگرانی درباره‌ی روابط ۱۵۹
- نگرانی‌های ارتباطی ۱۵۹
- آنی: کسی که، به‌طور غیرعمد، دیگران را از خود دور می‌کرد ۱۶۰
- دورنمای جدید ترسیم کنید ۱۶۴
- گام اول: شفاف سازی ۱۶۵
- گام دوم: درنظر گرفتن حالات دیگر ۱۶۵
- گام سوم: درنظر گرفتن شواهد ۱۶۶
- آنچه را که می‌خواهید، جویا شوید ۱۶۸
- فقط مراقب دیگران نباشید، برای خودتان هم اهمیت قابل شوید ۱۶۹
- خود را در یافتن مقصر به دردسر نیندازید ۱۷۱
- لازم نیست همیشه بهترین باشید ۱۷۱
- گام چهارم: تصور بدترین اتفاقات ۱۷۲
- گام پنجم: دورنمای جدیدی ترسیم کنید ۱۷۳
- با ترس‌های خود روبه‌رو شوید ۱۷۴
- لحظات صمیمانه‌ای بیافرینید ۱۷۵
- رفتارهای ناشی از مارپیچ نگرانی مربوط به روابط را کنار بگذارید ۱۷۶
- به ذهن و جسم خود آرامش دهید ۱۷۸
- بر لحظه‌ی حال تمرکز کنید ۱۷۸
- فصل نهم: نگرانی درباره‌ی کار و موفقیت ۱۸۱
- نگرانی‌های کاری ۱۸۱
- دورنمای جدید ترسیم کنید ۱۸۳
- گام اول: شفاف سازی ۱۸۴
- گام دوم: درنظر گرفتن حالات دیگر ۱۸۴
- گام سوم: درنظر گرفتن شواهد ۱۸۴
- الن: فردی که در کار بیش از حد متعهد و دست‌پاچه بود ۱۸۵
- گام چهارم: تصور بدترین اتفاقات ۱۸۸
- ترس از شکست ۱۸۹

گام پنجم: ترسیم دورنمای جدید.....	۱۹۰
با ترس های خود روبه رو شوید.....	۱۹۱
تعهد بیش از حد را کنار بگذارید.....	۱۹۳
به خود اجازه ی طفره رفتن از کارها را ندهید.....	۱۹۵
به ذهن و جسم خود آرامش دهید.....	۱۹۷
زنگ تفریح های کوتاه داشته باشید.....	۱۹۸
رویدادهای معمول، برای شما، یادآور تمرین آرام سازی باشد.....	۱۹۹
بر لحظه ی حال تمرکز کنید.....	۱۹۹
فصل دهم: نگرانی درباره ی آسیب های جسمی و امنیت.....	۲۰۳
نگرانی های امنیتی.....	۲۰۳
جینا: مادری که فجایع را تصور می کرد.....	۲۰۵
دورنمای جدید ترسیم کنید.....	۲۰۶
گام اول: شفاف سازی.....	۲۰۷
گام دوم: درنظر گرفتن حالات دیگر.....	۲۰۷
گام سوم: درنظر گرفتن شواهد.....	۲۰۸
گام چهارم: تصور بدترین اتفاقات.....	۲۰۹
گام پنجم: ترسیم دورنمای جدید.....	۲۱۱
با ترس های خود روبه رو شوید.....	۲۱۱
به ذهن و جسم خود آرامش دهید.....	۲۱۲
بر لحظه ی حال تمرکز کنید.....	۲۱۳
فصل یازدهم: استدلال نهایی.....	۲۱۵

مقدمه

چرا آنان اغلب بیش از مردان نگران و مضطرب هستند؟

آیا می‌دانید احتمال رشد اختلالات اضطرابی در زنان دو برابر مردان است؟ یا این که دلیل این تفاوت جنسیتی به درستی روشن نیست، در این مقدمه خواهیم دید چه عواملی موجب اختلالات اضطرابی می‌شود، چرا زنان بیش از مردان درگیر نگرانی و اضطراب هستند و این که چگونه ویژگی‌های زیستی و تجربیات گذشته، آن‌ها را مستعد می‌سازد تا در معرض چنین اختلالاتی قرار گیرند.

عوامل اختلالات اضطرابی کدام‌اند؟

به نظر می‌رسد اختلالات اضطرابی و سایر حالات پریشانی نظیر افسردگی سر نخ اصلی مشترکی دارند. تمام این اختلالات به ظاهر در یک ویژگی مشترک هستند و آن احساسات ناخوشایندی است که در اثر این حالات به افراد دست می‌دهد. به بیان دیگر، عده‌ای در تجربه کردن هیجانات منفی نظیر ترس، اضطراب و غمگینی، به طور ذاتی مستعدترند. به این ویژگی شخصیتی "عاطفه‌ی منفی" می‌گویند. البته الزامی در این امر نیست که تمایل به احساسات ناخوشایند منجر به مشکلات هیجانی شود. اما تصور کنید فردی با این تمایلات دارای تجربیاتی باشد که به او می‌آموزد جنبه‌هایی از خود یا جهان بیرون را خطرناک ببیند. احتمال دارد

چنین فردی به سرعت دچار اضطراب شود، جهان را ناامن‌تر ببیند، از موقعیت‌ها اجتناب کند و نسبت به آن‌ها واکنش نشان دهد. هر اندازه این حالات عاطفی منفی قوی‌تر باشند و محیط اطراف را تهدیدآمیزتر ببینند، احتمال افزایش اضطراب در موقعیت‌های مختلف بیشتر خواهد شد.

اضطراب اغلب فرد را گوش به زنگ نگاه می‌دارد. یعنی فرد برای یافتن منبع تهدید، به جزئیات کوچک توجه بسیار دارد. هنگامی که ذهن فرد در حالت آماده باش است، ساختار جسمانی یا فیزیولوژی بدن او نیز تغییر خواهد کرد. حتی این تغییرات جسمی ذهن را برای خطر بیشتر آماده نگاه می‌دارد. احتمال دارد که چنین فردی رویدادها و محیط اطراف خود را خطرناک ببیند و تا حد ممکن از آن‌ها اجتناب ورزد. شما درخواهید یافت که چگونه این عوامل در کنار یکدیگر به‌طور دائم، اضطراب را تقویت خواهند کرد.

چگونه می‌شود فردی در بین همه‌ی موقعیت‌ها، فقط در یک موقعیت خاص دچار اضطراب شود؟ این همان جایی است که تجربیات خاص زندگی در آن مؤثرند. ترسیدن از سگ را در نظر بگیرید: فردی ممکن است به دلیل تجربه‌ی آسیب‌زایی که از سگ داشته است، از آن بترسد. یا شاید در این مورد تجربه‌ی جانشینی داشته باشد، یعنی شاهد کسی بوده که مورد حمله‌ی آسیب‌زایی از سگ قرار گرفته و با ترس شدید نسبت به آن واکنش نشان داده است. همچنین ترس یک فرد ممکن است به این دلیل باشد که شنیده است سگ‌ها موجودات ترسناک و خطرناکی هستند و باید از آن‌ها حذر کرد. هر یک از این تجربه‌ها می‌توانند کمک کنند تا

موقعیت خاصی (مثل دیدن سگ)، برای فرد تهدید واقعی تلقی شود. علاوه بر این، فردی که مستعد حالات عاطفی منفی است، اغلب بیشتر تحت تأثیر این رویدادها قرار می‌گیرد.

پیشینه‌ی کل فرد درباره‌ی تجربیات زندگی نیز دارای اهمیت است. برای مثال، فردی که مورد حمله‌ی سگی قرار گرفته است، به دلیل داشتن چنین تجربه‌ای، نسبت به فردی که در این مورد تجربه‌ای ندارد، کمتر از این حادثه می‌ترسد. تجربیات کلی زندگی نیز اهمیت دارند. افرادی که از تجربه‌هایی موفق بسیاری لذت برده‌اند و بر زندگی خود مدیریت دارند، ممکن است نسبت به سایر افراد از اضطراب آسیب کمتری بینند. در نهایت، خود اضطراب می‌تواند افراد را برای پریشانی و اضطراب آسیب‌پذیرتر سازد. به‌ویژه زمانی که پیش‌بینی‌ناپذیر و خارج از کنترل احساس شود.

چه زمانی اختلالات اضطرابی ایجاد می‌شود؟

جالب است بدانید دختران در دوران کودکی مضطرب‌تر از پسران نیستند. اما به محض این که به بلوغ جنسی می‌رسند و به دوره‌ی نوجوانی پا می‌گذارند، بسیار بیشتر از پسران، در معرض اضطراب و نگرانی قرار می‌گیرند. در یکی از مطالعات پژوهشی، مک‌گی و همکارانش (۱۹۹۲) در حالی که مشغول بررسی حالت شدیدی از اضطراب و نگرانی - یا به عبارتی اختلالات اضطرابی تعمیم یافته - بودند، گروه وسیعی از دختران و پسران را طی چند سال بررسی کردند. گرچه آن‌ها تا یازده سالگی هرگز

عامل تفاوت جنسیتی را در کودکان مشاهده نکردند، اما به محض رسیدن آنها به سن نوجوانی، تعداد دخترانی که از اضطراب و نگرانی شدید در رنج بودند شش برابر پسران شد. افزون بر این، دخترانی که مضطرب هستند، وقتی به سن نوجوانی می‌رسند، بیشتر در معرض خطر اضطراب قرار می‌گیرند و همچنین دخترانی که در دوره‌ی نوجوانی دچار اضطراب هستند، اوایل بزرگسالی نیز بیشتر از آن رنج می‌برند. بنابراین، آسیب‌پذیری زنان از حیث اختلالات اضطرابی در دوره‌ی نوجوانی و جوانی بسیار زیاد است. البته احتمال رشد این اختلالات در زنان میانسال (چهل و پنج تا شصت و چهار سال) نیز همچنان وجود دارد. گرچه در زمینه‌ی بروز اختلالات اضطرابی بین زنان و مردان تفاوت وجود دارد، اما علت این تفاوت هنوز یک معماست. به هر حال، اضطراب اغلب منجر به افسردگی می‌شود و از آن‌جا که میزان اضطراب در زنان بالاتر است، احتمال افسردگی آن‌ها بیش از مردان است.

چه عواملی زنان را بیشتر در معرض اختلالات اضطرابی قرار می‌دهد؟

گرچه نمی‌توان پاسخ کاملی به این سؤال داد که چرا زنان بیشتر در معرض رشد اختلالات اضطرابی قرار می‌گیرند، اما وجود تفاوت‌های متعدد بین زنان و مردان نظیر تفاوت‌های زیست‌شناختی، نحوه‌ی رشد دختران و پسران و تمایل طبیعی زنان در تجربه کردن برخی هیجانات می‌تواند به تشریح این امر کمک کند.

رفتار والدین و نقش جنسیت

در همان ماه‌های نخست زندگی، می‌توان سبک‌های مختلفی را در برخورد والدین با پسران در مقایسه با دختران مشاهده کرد. مادرانی که تازه صاحب فرزند شده‌اند، به ظاهر خود را با نیازها و علایم فرزند پسر بیشتر از نیازها و علایم فرزند دختر وفق می‌دهند. شاید به این دلیل که پسران نیازهای هیجانی بیشتری ابراز می‌دارند. دلیل این تفاوت هر چه که هست، باید اذعان داشت که همساز شدن با علایم و تمایلات ظریف کودکان می‌تواند در رشد دوران کودکی آن‌ها بسیار حایز اهمیت باشد. این مربوط به زمانی است که کودک نخست می‌آموزد چقدر دنیا و هیجاناتش قابل پیش‌بینی و کنترل است. این حس کنترل و پیش‌بینی هم برای داشتن توانایی در مدیریت برانگیختن هیجانات مهم است و هم برای سطحی که در آن پریشانی بروز می‌کند (کرسک، ۲۰۰۳). با این حال هیچ مطالعه‌ی مستقیمی در زمینه‌ی رابطه‌ی بین میزان وفق‌پذیری والدین با کودکان و تمایل آن‌ها به اختلالات اضطرابی انجام نشده است.

طی دوران کودکی، پسران بیش از دختران نسبت به بروز رفتارهای متفاوتشان تشویق می‌شوند. هم والدین و هم دیگران پسران را بیشتر تشویق می‌کنند تا مقتدرتر، فعال‌تر و مستقل‌تر باشند. از سوی دیگر، دختران اغلب به رفتارهای اضطرابی و اجتنابی ترغیب می‌شوند. از آن‌جا که داشتن صفاتی از قبیل خجالت یا اضطراب در پسران به اندازه‌ی دختران پذیرفتنی نیست، پسران مضطرب تشویق می‌شوند تا بر ترس خود

غلبه کنند. درحالی که دختران مضطرب اغلب برای داشتن این ویژگی، حتی به طور غیر عمد، تشویق نیز می‌شوند.

والدین و سایر افراد بزرگسال، گاهی با دختران و پسران به نحو متفاوتی رفتار می‌کنند؛ زیرا معتقدند پسران تواناترند. در نتیجه، پسران تشویق می‌شوند با چالش‌های موجود در موقعیت‌های متنوع روبه‌رو شوند. این موقعیت‌ها طی فرایند رشد مهارت‌هایی به‌وجود می‌آورند که در موفقیت نقش دارند- مهارت‌هایی نظیر مقابله و مقاومت. علاوه بر این، پسران نسبت به دختران فرصت کسب تجربه‌های مثبت بیشتری را خواهند داشت تا برای آن‌ها جایی در مقابل تجارب منفی آینده باشد. بنابراین، احتمال این که پسران خود را قوی‌تر، برتر و قدرتمندتر از دختران ببینند، بیشتر است (اوهانسیان و همکاران، ۱۹۹۹). این تفاوت‌ها در طول دوران نوجوانی و بزرگسالی نیز ادامه می‌یابد. دختران هم کمتر از پسران مقتدر و مستقل بار می‌آیند و هم تشویق می‌شوند که جامعه پذیرتر باشند و خود را با دیگران همراه کنند. زنان، به‌ویژه آن‌ها که رفتارهای زنانه‌ی قوی‌تری دارند، بیش از مردان با دیگران احساس همدلی می‌کنند. این نوع آموزش اجتماعی با حساسیت‌های قوی‌تر زنان در ابراز احساسات چهره‌ای متناسب است. به این معنا که چون زنان در کشف تهدیدها از طریق ابراز احساسات چهره‌ای، توانمندی بیشتری دارند، اگر به عنوان مثال شاهد ترس دیگری باشند، در رشد ترس‌های خود نیز آسیب پذیرتر می‌شوند.

تمایل به داشتن احساسات نافه‌شایند

از آن‌جا که زنان حالات عاطفی منفی بیشتری را تجربه می‌کنند، یا به عبارتی، تمایل کلی آن‌ها به هیجانات منفی نظیر ترس، اضطراب و غمگینی شدیدتر است، امکان این که در زمینه‌ی رشد اختلالات اضطرابی و افسردگی آسیب‌پذیرتر باشند نیز بیشتر است. در مطالعه‌ای پژوهشی که از سوی آرکوس و کاگان (۱۹۹۵) صورت گرفت، مشاهده شد که دختران در ابتدای دو سالگی بیش از پسران از همه چیز منع می‌شدند و در نتیجه، حالات عاطفی بیشتری از خود بروز می‌دادند. این همان سنی است که جامعه‌پذیری (یعنی یادگیری کودک از دیگران درباره‌ی نحوه‌ی رفتار در محیط کودک‌کی خود) نخستین بار برای آن‌ها مطرح می‌شود. تفاوت حالات عاطفی منفی در بین دختران و پسران از دوران کودکی تا نوجوانی به طور پیوسته افزایش می‌یابد. پسران بدون تغییر باقی می‌مانند، در حالی که این حالات عاطفی در دختران به وضوح رشد می‌کند. از آن‌جا که زنان نسبت به این حالات عاطفی مستعدترند، تصور می‌شود در برخورد با تهدیدها، ترس از برخی موارد و یا واکنش هیجانی به حوادث ناخوشایند بیشتر در معرض خطر باشند.

علاوه بر تفاوت‌های جنسیتی در حالات عاطفی منفی که در بسیاری از جوامع جهان دیده می‌شود (مارتین لین، ۱۹۹۷)، باید در نظر داشت زنان بیش از مردان به ابراز احساسات چهره‌ای واکنش نشان می‌دهند. حساسیت بالای زنان به این امر، موجب می‌شود بیش از مردان ترسیدن را یاد

بگیرند؛ زیرا تماشای فردی که از یک موقعیت می‌ترسد، خود روش متداولی برای یادگیری ترس است.

پژوهش‌ها نشان می‌دهند که زنان بیش از مردان نگران می‌شوند، به فکر فرو می‌روند و درباره‌ی مسائل می‌اندیشند. گاهی بازتاب مجموعه‌ای از موارد به شما کمک می‌کند تا برای آینده برنامه‌ریزی کنید و تصمیمات مهم زندگی را با دقت بیشتری بگیرید. اما نگرانی و فکر کردن به مسائل می‌تواند هم در حل فعالانه‌ی آن‌ها کمک کند و هم از طرفی منجر به احساس پریشانی مداوم شود. به نظر می‌آید که نگرانی از طریق یقین نداشتن درباره‌ی تهدیدات ممکن در آینده تحریک می‌شود. نگرانی بیش از حد اغلب بیانگر این است که فرد در افق فکری خود، حیطه‌ی وسیعی از مشکلات و فجایع بالقوه را می‌بیند. زنان بیش از مردان احتمال دارد بر جنبه‌های منفی خود تأکید کنند.

از این رو، این تمرکز منفی و خودکار موجب می‌شود پریشانی و حالات نامطلوب، بیشتر احساس شود (وینکوویست و مور، ۲۰۰۲). پژوهشی دیگر، مبین این است که زنان اغلب بیش از مردان با هیجانات درونی خود همساز می‌شوند (پنسیکر، ۲۰۰۰).

البته همساز شدن با هیجانات درونی، این امکان را فراهم می‌کند تا هر آنچه را که برای شما بهترین است کشف کنید و از این بابت می‌تواند مفید باشد. اما از طرفی، هر چه با هیجانات درونی ناخوشایند بیشتری مواجه شوید، احتمال ایجاد ترس در شما بالاتر می‌رود. پس می‌توان گفت

شناخت درونی بالای زنان از خود، ممکن است منجر به ترس و اضطراب بیشتر شود.

درست است که زنان از تجربیات درونی خود آگاهی بیشتری دارند، اما در قضاوت پیرامون آنچه درونشان رخ می‌دهد، دقت کمتری دارند. مسأله این است که زنان بیش از مردان بر آنچه در اطرافشان می‌گذرد تکیه می‌کنند و از این طریق تشخیص می‌دهند چه احساسی داشته باشند (پنسیکر و رابرتز، ۱۹۹۲) و با این احساسات چهره‌ای، درباره‌ی خطرات محیط اطراف و حالات هیجانی را به قضاوت می‌نشینند. البته توجه آن‌ها به عواطف دیگران نقاط قوتی هم دارد. یکی از نقاط قوت این است که برای آن‌ها این امکان را به وجود می‌آورد تا به روابط نزدیک با دیگران و اهمیت قابل شدن برای آن‌ها شکل دهند و از صمیمیت با آن‌ها لذت ببرند. اما نقطه‌ی منفی این است که وقتی بیش از حد به شرایط بیرونی و عکس‌العمل دیگران تکیه کنند، در تشخیص صحیح احساسات درونی خود ناتوان‌تر می‌شوند و ممکن است در نهایت اضطراب زیادی را تجربه کنند. اگر مردان بیش از زنان بر نشانه‌های درونی خود تأکید کنند تا با قضاوت صحیح آن‌ها حالات هیجانی خود را تشخیص دهند، بهتر می‌توانند آنچه را که خطرناک است، از غیر آن تمیز دهند؛ زیرا ترکیب عوامل متعددی در زنان از توانایی آن‌ها در تمایز قابل شدن می‌کاهد. از این رو، در موقعیت‌های مختلف، با اضطراب عکس‌العمل نشان می‌دهند. این عوامل شامل نگرانی، تمرکز منفی و خودکار و نیز تکیه‌ی بیش از حد بر جزییاتی است که از آن‌ها برای تعیین احساسات درونی‌شان استفاده

می‌کنند. غافل از این که این عوامل موجب هیجانات شدیدتری در آن‌ها می‌شود.

اما در کل، احتمال تجربه‌ی حوادث آسیب‌زا در زندگی برای زنان کمتر از مردان است. در حقیقت، زنان در معرض آسیب‌های کمتری هستند. پس مصیبت‌های عمده، اختلالات اضطرابی بالایی در زنان ایجاد نمی‌کند. گرچه آن‌ها به دنبال آسیب‌های عمده و بحران‌های زندگی، بیشتر مستعد پریشانی‌های هیجانی هستند. این احتمال وجود دارد که واکنش‌پذیری هیجانی رشد یافته در زنان وارد چرخه‌ی مداومی از پریشانی شود که به تنش‌های آتی، واکنش‌های هیجانی شدیدتری نشان دهد و در نهایت زنان را نسبت به اختلالات اضطرابی آسیب‌پذیرتر سازد.

نبرد یا فرار در مقابل میل دوستی

مطالعات علم روان‌شناسی و رفتار نشان داده است در حالت کلی زنان استعداد بیشتری برای دچار شدن به اضطراب در موقعیت‌های مختلف دارند. این پژوهش‌ها بسیار مفیدند، زیرا تفاوت تربیت زنان و مردان را در طول تاریخ بشر نشان می‌دهند. هنگامی که واکنش به استرس‌های ناگهانی را مدنظر قرار دهید، می‌توانید این تفاوت‌های برجسته را دریابید. هنگامی که زنان و مردان با موقعیت‌های استرس‌زا مواجه می‌شوند، واکنش نبرد یا فرار را به نوعی تجربه می‌کنند. طی این واکنش، تغییرات روان‌شناختی بسیاری در بدن شکل می‌گیرد. برای مثال، ضربان قلب تند می‌شود یا آدرنالین در بدن آزاد می‌شود. این واکنش‌های جسمانی، جسم

را برای نبرد با تهدید یا فرار از یک موقعیت خطرناک آماده می‌سازد. اما این نوع واکنش در خور زمانی است که انسان در محیط بسیار متفاوتی نسبت به محیط کنونی زندگی کند. به این دلیل، شیوه‌ی نبرد یا فرار همواره برای استرس‌هایی که بشر امروزه تجربه می‌کند، مناسب نیست.

تفاوت زنان و مردان در این است که هنگام رخ دادن یک عامل استرس‌زای ناگهانی، برخی هورمون‌ها در زنان فعال می‌شوند. ترکیب این هورمون‌ها تأثیر سیستم نبرد یا فرار را تعدیل می‌کند و یا آن را کاهش می‌دهد. از این رو، زنان در مقایسه با مردان واکنش‌های روان‌شناختی کندتری را در برابر استرس‌های حاد نشان می‌دهند. این تعدیل یا کاهش تأثیر سیستم نبرد یا فرار که از دیدگاه تکاملی اهمیت بسیار دارد، به نوعی محافظت از فرزندان را نیز تأمین می‌کند. در زنان، محرک موجود در دوران استرس، به جای نبرد و فرار، میل به سوی فرزندان و دوستی با دیگران دارد تا از امنیت گروه محافظت کند. به‌طور قطع، این واکنش طبیعی نسبت به موقعیت‌های استرس‌زا، اجتناب از روبه‌رو شدن با تهدیدهای موجود را تقویت می‌کند و در نهایت موجب تحریک اضطراب و حساس شدن به تهدیدها می‌شود. در مقابل، گرچه شیوه‌ی واکنشی نبرد یا فرار در مردان، آن‌ها را در معرض تهدیدهای بیشتری قرار می‌دهد، اما در عین حال فرصتی برای یافتن راه‌های مؤثر برای از بین بردن تهدیدها را نیز مهیا می‌کند. این هم دلیل دیگری است که به موجب آن مردان استقلال و اقتدار را یاد می‌گیرند.

نتیجه‌گیری

در این مقدمه توضیح داده شد که چرا زنان بیش از مردان مستعد نگرانی و اضطراب‌اند. با این که عوامل انکارناپذیری نظیر عوامل زیستی، اجتماعی و روان‌شناختی وجود دارند که از قبل برای واکنش اضطرابی شدیدتر در زنان زمینه‌سازی می‌کنند، اما چنانچه نگرانی و اضطراب برای شما به مثابه‌ی یک مشکل است، می‌توانید بر آن غلبه کنید. شیوه‌های ساده و مؤثری که در این کتاب بیان می‌شود، به افراد بسیاری کمک کرده است. این شیوه‌ها مورد تایید پژوهش‌های علمی نیز بوده است. با بهره‌گیری از راهکارهای مطرح‌شده در این کتاب بر نگرانی‌های بی‌مورد غلبه می‌کنید و به موفقیت‌های چشم‌گیری دست می‌یابید.