

بیتاخذ

یادداشت‌هایی بر
سیاره‌ی مشوش

بیتا
BORJ Hoopa

یادداشت‌هایی بر سیاره‌ی مشوش

نویسنده: **مت هیگ** ● مترجم: شیرین ملک‌فاضلی



سرشناسه: هیگ، مت، ۱۹۷۵ - م.

Haig, Matt

عنوان و نام پدیدآور: یادداشت‌هایی بر سیاره‌ی مشوش/مت هیگ: ترجمه‌ی شیرین ملک‌فاضلی.

مشخصات نشر: تهران: برج، ۱۴۰۲.

مشخصات ظاهری: ۲۹۶ص.

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۵۶۹۶-۶۸-۶

وضعیت فهرست‌نویسی: فیپا

یادداشت: Notes on a nervous planet. : عنوان اصلی. : یادداشت:

موضوع: فشار روانی -- کنترل -- راه و رسم زندگی

Stress management -- Conduct of life

شناسه افزوده: ملک‌فاضلی، شیرین، ۱۳۵۸ - مترجم

رده‌بندی کنگره: RAY۸۵

رده‌بندی دیویی: ۶۱۶/۸۹

شماره کتاب‌شناسی ملی: ۹۳۶۸۷۳۰

یادداشت‌هایی بر سیاره‌ی مشوش

نویسنده: مت هیگ

مترجم: شیرین ملک‌فاضلی

ویراستار: سعید گنج‌خانلو

طراح جلد: امیر علایی

طراح گرافیک متن: شیما هاشمی

ناظر چاپ: سینا برازوان

نوبت چاپ: اول، ۱۴۰۳

تیراژ: ۲۰۰۰ نسخه

قیمت: ۲۲۵۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۵۶۹۶-۶۸-۶

نشر برج
BORJ

هوپا
Hoopa

آدرس: تهران، میدان فاطمی، خیابان بیستون، کوچه‌ی دوم الف، پلاک ۳/۱، واحد دوم غربی.

تلفن: ۸۸۹۹۸۶۳۰

تلفن: ۸۸۹۹۸۶۲۲

www.borjbooks.com

www.hoopa.ir info@hoopa.ir

- همه‌ی حقوق چاپ و نشر انحصاراً برای نشر هوپا و برج محفوظ است.
- استفاده از متن این کتاب، فقط برای نقد و معرفی و در قالب بخش‌هایی از آن مجاز است.

NOTES ON A NERVOUS PLANET

Copyright © Matt Haig 2018

Published by arrangement with Canongate Books

Ltd, 14 High Street, Edinburgh EH1 1TE

Translation © Houppaa Publication, 2024

نشر هوپا و برج در چارچوب قانون بین‌المللی حق
انحصاری نشر اثر (Copyright) امتیاز انتشار ترجمه‌ی
فارسی این کتاب را در سراسر دنیا با بستن قرارداد از ناشر
آن، **Canongate Books**، خریداری کرده‌اند.
انتشار و ترجمه‌ی این اثر به زبان فارسی از سوی
ناشران و مترجمان دیگر مخالف قوانین بین‌المللی و
اخلاق حرفه‌ای نشر است.

فهرست

- ۱۱ بخش یک: ذهنی پریشان در جهانی پریشان
- ۴۳ بخش دو: نمای کلی
- ۵۹ بخش سه: یک احساس وجهه‌ی شما نیست
- ۷۳ بخش چهار: یادداشت‌هایی بر زمان
- ۸۱ بخش پنج: اضافه‌بار زندگی
- ۹۱ بخش شش: اضطراب ناشی از اینترنت
- ۱۲۳ بخش هفت: شوک خبری
- ۱۳۵ بخش هشت: بریده‌ای درباره‌ی خواب
- ۱۴۵ بخش نه: اولویت‌ها
- ۱۵۳ بخش ده: ترس‌های تلفنی
- ۱۶۹ بخش یازده: کارآگاه یأس
- ۱۹۱ بخش دوازده: بدن متفکر
- ۲۰۳ بخش سیزده: پایان واقعیت
- ۲۱۳ بخش چهارده: خواستن
- ۲۳۱ بخش پانزده: دو فهرست درباره‌ی کار
- ۲۳۹ بخش شانزده: شکل دادن به آینده
- ۲۵۱ بخش هفده: آهنگ شما
- ۲۷۱ بخش هجده: هرچه هستید کافی هستید

برای آندریا

بخش یک
ذهنی پریشان
در جهانی پریشان

«توتو، احساس می‌کنم دیگه تو کانس نیستیم.»

- دوروتی در فیلم جادوگر شهر اُز

مکالمه‌ای، حدود یک سال پیش

پریشان بودم.

راه می‌رفتم و دور خودم می‌چرخیدم و سعی می‌کردم بحثی اینترنتی را ببرم. آندریا هم داشت به من نگاه می‌کرد. یا فکر می‌کنم که آندریا داشت به من نگاه می‌کرد. مطمئن نبودم چون داشتم به گوشی‌ام نگاه می‌کردم.

«مَت؟ مَت؟»

«ها. بله؟»

با لحنی دل‌سرد که به‌مرور در زندگی زناشویی شکل می‌گیرد، یا برای من شکل گرفته بود، پرسید: «چه خبر؟»

«هیچی.»

«یک‌ساعته چشم از گوشیت برداشتی. همین‌طور راه می‌ری و به در

و دیوار می‌خوری.»

قلبم به تپش افتاده بود. فشاری بر قفسه‌سینه‌ام بود. فرار یا قرار. کسی در اینترنت بهم حس‌نگرانی و تهدید شدن داده بود که سیزده‌هزار کیلومتر با من فاصله داشت و هیچ‌وقت هم نمی‌دیدمش با این‌حال، داشت موفق می‌شد تعطیلات آخر هفته‌ام را نابود کند. «دارم جواب

کسی رو می‌دم.»

«مَت، بذارش کنار.»

«من فقط...»

قضیه‌ی پریشانیِ ذهنی این است که خیلی چیزهایی که در کوتاه‌مدت حالت را بهتر می‌کنند، در درازمدت حالت را بدتر می‌کنند. حواس

خودت را پرت می کنی درحالی که، به واقع نیاز داری تا خودت را بشناسی.

«مت!»

یک ساعت بعد، توی ماشین، آندریا نشسته بر صندلی شاگرد، نگاهی بهم انداخت. مشغول گوش‌ام نبودم ولی برای احساس امنیت محکم توی دستم گرفته بودمش، مانند تسبیحی در دست راهبه‌ای.

«مت، خوبی؟»

«آره. چطور؟»

«انگار این‌جا نیستی. شبیه اون موقع‌هایی شدی که...»

جلوی خودش را گرفت و نگفت «که افسردگی داشتی» ولی منظورش را فهمیدم. درضمن، خودم هم می‌توانستم حال اضطراب و افسردگی را حس کنم. نه که داشته باشمش ولی نزدیکم بود. خاطره‌اش در هوای خفه‌ی داخل ماشین برایم ملموس بود.

به‌دروغ گفتم: «خوبم. خوبم، خوبم...»

به یک هفته نرسید که درگیر یازدهمین عود اضطراب، روی کاناپه‌ام دراز به دراز افتاده بودم.

اصلاح زندگی

ترسیده بودم. نمی‌شد نترسم. اضطراب یعنی همین ترسیدن. فاصله‌ی حمله‌ها کمتر و کمتر می‌شد. این که به چه سویی می‌روم نگرانم می‌کرد. انگار ناامیدی حدی نداشت.

سعی کردم تا حواس خودم را پرت کنم و از این حال بیرون بیایم. با این حال، به تجربه می‌دانستم اجازه ندارم به سراغ الکل بروم. بنابراین، کارهایی کردم که پیش از آن کمکم کرده بودند تا از چاه بیرون بیایم. کارهایی که فراموش کرده بودم در زندگی روزمره انجامشان دهم. حواسم به تغذیه‌ام بود. یوگا کردم. سعی کردم تا مراقبه کنم. روی زمین دراز کشیدم و دستم را روی شکمم گذاشتم و نفس‌های عمیق کشیدم - درون، بیرون، درون، بیرون - و به ضرب‌آهنگِ ناموزون نفس‌هایم توجه کردم.

ولی همه‌چیز دشوار بود. حتی انتخاب لباس هنگام صبح هم می‌توانست اشکم را درآورد. این که قبلاً هم چنین حالی را تجربه کرده بودم، کمکی نمی‌کرد. گلودرد، فقط چون قبلاً تجربه‌اش کرده‌اید، کمتر نمی‌شود.

سعی کردم مطالعه کنم و تمرکز کردن برایم سخت بود. پادکست گوش دادم.

شوهای جدید نتفلیکس را تماشا کردم.

سراغ شبکه‌های اجتماعی رفتم.

سعی کردم برای پیشرفت اوضاع کاری‌ام، همه‌ی ایمیل‌هایم را پاسخ

از خواب بیدار می‌شدم و می‌چسبیدم به گوشی‌ام و دعا می‌کردم چیزی در آن پیدا کنم که بتواند مرا از خودم بیرون بکشد.

با این‌که داستان لو می‌رود اما باید بگویم که فایده‌ای نداشت. حالم رو به بدتر شدن گذاشت. و خیلی از «حواس‌پرت‌کن‌ها» کاری نکردند جز این‌که به‌سوی حواس‌پرت‌کن‌های دیگر هلم دهند. به‌قول تی. اس. الیوت در چهار کوارتت^۱ «این حواس‌پرت‌کن، حواسم را به آن یکی حواس‌پرت‌کن، پرت می‌کرد».

با دلهره به ایمیلی پاسخ داده نشده زل می‌زدم و قادر به پاسخ دادن نبودم. بعد، متوجه شدم که توئیتر، حواس‌پرت‌کن دیجیتالِ منتخبم، اضطرابم را بیشتر می‌کند. حتی بی‌توجه بالا و پایین کردن صفحه‌ی پستها هم حیس سربازکردنِ زخمی را بهم می‌داد.

سراغ مطالعه‌ی وب‌سایت‌های خبری رفتم - حواس‌پرت‌کنی دیگر - و ذهنم یاری نکرد. خبر پیدا کردن از آن‌همه رنج در دنیا کم‌کم نکرد که بتوانم نگاهی واقع‌بینانه به رنج خودم داشته باشم. فقط باعث شد تا احساس عجز کنم. رقت‌انگیز بود که با آن‌همه دشمن مرئی در دنیا، دشمنان نامرئی‌ام بسیار فلج‌کننده بودند. ی‌آسم شدت گرفت. بنابراین، تصمیم گرفتم دست به کاری بزنم. اتصال را قطع کردم.

تصمیم گرفتم تا چند روزی سراغ شبکه‌های اجتماعی نروم. برای ایمیل‌هایم هم پاسخ خودکار را فعال کردم. دست از خواندن و شنیدن خبر کشیدم. تلویزیون تماشا نکردم. هیچ نماهنگی نگاه نکردم. حتی از خواندن مجله هم خودداری کردم. (سال‌ها پیش، در اولین فروپاشی‌ام، وقتی سعی می‌کردم بخوابم، همیشه تصویرسازی‌های درخشان مجله‌ها، با تصاویری که پشت هم نقش می‌بست، ذهنم را پُر و بی‌خواب می‌کرد.

1. *Four Quartets*

به تختخواب که می‌رفتم، تلفنم را می‌گذاشتم طبقه‌ی پایین بماند. میز کنار تختخوابم ملغمه‌ای بود از یک‌عالم سیم‌های درهم‌پیچیده و تکنولوژی و کتاب‌هایی که به‌واقع نمی‌خواندمشان. به همین خاطر، آن‌ها را هم جمع‌وجور کردم و کنار گذاشتم.

در خانه، سعی می‌کردم تا حد امکان در تاریکی دراز بکشم، مثل زمانی که می‌گرن دارید. از اولین باری که در دهه‌ی بیست زندگی‌ام تا پای خودکشی رفتم، همیشه می‌دانستم که لازمه‌ی بهتر شدن، به‌کارگیری نوعی اصلاح زندگی است. نوعی کنار گذاشتن.

به‌قول فومیو ساساکی، طرف‌دار مینیمالیسم: «شادمانی‌ای در کمتر داشتن وجود دارد.» در روزهای ابتدایی اولین تجربه‌ی هراسم، تنها چیزهایی که کنار گذاشتم مشروبات الکلی، سیگار و قهوه‌ی غلیظ بودند. ولی حالا که سال‌ها از آن روزها گذشته، متوجه شدم که مشکل اضافه‌باری فراگیرتر بود. اضافه‌بار زندگی.

و بی‌شک اضافه‌بارِ تکنولوژی. تنها تکنولوژی واقعی که در طول این دوران نقاهت با آن سروکار داشتم - غیر از ماشین و خوراک‌پز - فیلم‌های یوگا در یوتیوب بودند که برای تماشا نورشان را کم می‌کردم. اضطراب به یک‌باره و معجزه‌آسا از بین نرفت. معلوم است که این‌طوری از بین نمی‌رود.

برخلاف گوشی‌هوشمندم، برای اضطراب‌گزینهِ «سُر دهید تا خاموش شود»ی در کار نبود.

ولی حالم دیگر بدتر نشد. به ثبات رسیدم. و بعد از چند روز، اوضاع رو به آرام شدن گذاشت.

چیزی نگذشت که مسیر آشنای بهبود زودتر از قبل سر رسید. و پرهیز

از محرک‌ها - نه فقط الکل و کافئین بلکه، همین چیزهای دیگر - بخشی
از این روند بود.
لب کلام، دوباره احساس آزادی کردم.

چگونگی پدید آمدن این کتاب

بیشتر مردم می‌دانند که دنیای مدرن می‌تواند تأثیرات فیزیکی برجای بگذارد. این جنبه‌های مدرن زندگی، با وجود پیشرفت‌ها، برای بدن ما مضرند. تصادف خودروها، مصرف دخانیات، آلودگی هوا، زندگی روی کاناپه، پیتزاهای آماده، تشعشعات، و آن چهارمین گلیاس شراب. حتی نشستن پای لپ‌تاپ هم می‌تواند خطرهای جسمی داشته باشد. همه‌ی روز نشستن و ابتلا به عارضه‌ی «گرفتگی‌های پیوسته»^۱. حتی یک بار چشم‌پزشکی به من گفت که علت عفونت چشم و مسدود شدن مجاری اشکی‌ام خیره شدن به صفحه‌ی نمایش بوده است. ظاهراً هنگام کار کردن با کامپیوتر کمتر پلک می‌زنیم.

بنابراین، با توجه به این که سلامت جسمی و روانی در هم تنیده‌اند آیا همین موضوع درباره‌ی دنیای مدرن و وضعیت روانی‌مان صدق نمی‌کند؟ آیا جنبه‌هایی از شیوه‌ی زندگی‌مان در دنیای مدرن مسبب حس و حالمان در دنیای مدرن نیست؟

نه فقط از منظر متعلقات زندگی مدرن بلکه، از منظر ارزش‌هایش نیز. ارزش‌هایی که موجب می‌شوند تا بیش از آنچه داریم طلب کنیم. که کار را بیش از تفریح ستایش کنیم. که بدترین‌های خودمان را با بهترین دیگران مقایسه کنیم. که احساس کنیم همیشه چیزی کم داریم.

روزبه‌روز که حالم بهتر شد، ایده‌ای درباره‌ی کتابی در ذهنم شکل گرفت - همین کتاب پیش‌رویتان.

1. RSI

پیش از آن در کتاب دلایلی برای زنده ماندن از سلامت روانم نوشته بودم. ولی حالا سؤال این نبود که: چرا باید زنده بمانم؟ این بار سؤالی جامع تر مطرح شد: چطور در دنیایی دیوانه زندگی کنیم بی آن که خودمان دیوانه شویم؟

خبرهایی از سیاره‌ی مشوش

با شروع مطالعاتم، خیلی زود سرتیترهایی جالب توجه برای دورانی جالب توجه یافتم. البته، اخبار تقریباً طوری طرح می‌شوند که ما را پریشان کنند. اگر جوری طرح می‌شدند که آراممان کنند، دیگر اخبار نبودند. یوگا بودند. یا توله‌سگ. بدین ترتیب، کنایه‌آمیز است وقتی خبرگزاری‌ها گزارشی را درباره‌ی اضطراب ارائه می‌کنند و در همان حین هم ما را مضطرب می‌کنند.

به هر حال، چندتایی از آن سرتیترها را در این‌جا آورده‌ام:
فشار روانی و شبکه‌های اجتماعی بحران سلامت روان را در میان دختران تشدید می‌کنند. (گاردین)

تنهایی مزمن بیماری شایع عصر مدرن است. (فوربز)
به گفته‌ی فیسبوک: «فیسبوک ممکن است بیچاره‌تان کند.» (اسکای نیوز)

«شیب تند» آسیب به خود میان نوجوانان. (بی‌بی‌سی)
فشار کاری بر ۷۳ درصد کارکنان تأثیر می‌گذارد. (آستریلین)
افزایش اختلال در تغذیه به علت مواجهه‌ی بیش از اندازه با اندام افراد مشهور. (گاردین)

خودکشی در محیط دانشگاه و فشار میل به بی‌نقص بودن. (نیویورک تایمز)

فشار کاری به سرعت رو به افزایش است. (راديو نیوزیلند)
آیا روبات‌ها شغل‌های فرزندانمان را تصاحب می‌کنند؟ (نیویورک تایمز)

افزایش فشار روانی و پرخاشگری در میان دانش‌آموزان دبیرستانی در دوره‌ی ترامپ. (واشینگتن‌پست)

در هنگ کنگ، کودکان برای بهترین بودن تربیت می‌شوند نه برای شاد بودن. (ساوت چاینا مورنینگ پست)

اضطراب شدید: امروزه افراد بیشتر و بیشتری برای مقابله با فشار روانی به مواد مخدر روی می‌آورند. (ال پاپیس)

گروهی در مانگر برای بررسی و رسیدگی به مشکل شیوع اضطراب به مدارس فرستاده می‌شوند. (تلگراف)

آیا اینترنت به اختلال کم‌توجهی^۱ مبتلایان می‌کند؟ (واشینگتن‌پست)

ذهن‌هایمان می‌توانند ربوده شوند: متخصصان افشاگر فناوری که از ویران‌شهر گوشی‌های هوشمند وحشت دارند. (گاردین)

نوجوانان بیش از پیش دچار اضطراب و افسردگی می‌شوند. (اکنون‌میست)

اینستاگرام، مضرترین شبکه‌ی اجتماعی برای سلامت روان جوانان. (سی‌ان‌ان)

چرا خودکشی در دنیا رو به افزایش است؟ (آلترنت)

همان‌طور که گفتم، کنایه‌آمیز است که خواندن خبرهایی درباره‌ی چیزهایی که مضرب و افسرده‌مان می‌کنند، خود می‌تواند مضربمان کند و همین مسئله به اندازه‌ی خودِ سرتیترها گویاست.

هدف این کتاب مطرح کردن این نیست که همه‌چیز فاجعه است و ما همگی به فنا رفته‌ایم، چون به‌هرحال، برای چنین منظوری تویتر را داریم. نه. هدف حتی این نیست که بگوییم دنیای مدرن سراپا درگیر مشکلاتی بدتر از قبل است. می‌توان گفت به‌نوعی بسیار رو به بهبود است. بنابر آمار و ارقام بانک جهانی، تعداد افرادی که در شرایط بسیار

1. ADHD

دشوار اقتصادی در جهان زندگی می‌کنند به شدت رو به کاهش است و در سی سال اخیر، بیش از یک میلیون نفر از وضعیت فقر مفرط خارج شده‌اند. به میلیون‌ها کودک در سرتاسر جهان فکر کنید که واکسیناسیون جانشان را نجات داده است. نیکلاس کریستوف^۱ در سال ۲۰۱۷، در مقاله‌ای در نیویورک تایمز این‌گونه ذکر می‌کند که: «اگر تقریباً بدترین اتفاقی که ممکن است بیفتد این باشد که والدینی فرزندشان را از دست دهند، احتمال بروز این اتفاق، در مقایسه با سال ۱۹۹۰، نصف شده است.» بنابراین، در برابر همه‌ی خشونت و کوتاه‌فکری و بی‌عدالتی اقتصادی رایج در میان گونه‌ی ما دلایلی هم - در مقیاس با بیشتر جاهای دنیا - برای افتخار و امید وجود دارد.

مسئله این است که هر سنی یک سری درگیری‌های پیچیده و خاص خودش را دارد. و درست است که خیلی چیزها بهبود یافته‌اند، ولی نه همه چیز. نابرابری هنوز وجود دارد. مسائلی تازه هم سر برآورده‌اند. مردم اغلب وقتی - از نظر مادی - دارا تر از همیشه‌اند، در ترس زندگی می‌کنند یا احساس ناکافی بودن، یا حتی تمایل به خودکشی دارند.

و من به‌خوبی آگاهم که رویکرد رایج ارائه‌ی فهرستی از مزایای زندگی مدرن، مانند سلامت و آموزش و درآمد متوسط، کمکی نمی‌کند. چنین رویکردی مانند انگشت سرزنبی است که به فردی افسرده می‌گوید خدا را شکر کند که کسی نمرده است. این کتاب در پی تأیید این موضوع است که آنچه احساس می‌کنیم، به اندازه‌ی آنچه داریم مهم است. سلامت روانی، به اندازه‌ی سلامت جسمی، اهمیت دارد؛ به واقع، بخشی از سلامت جسمی است. و این که در چنین وضعیتی مشکلی وجود دارد.

اگر دنیای مدرن حالمان را بد می‌کند، دیگر مهم نیست چه چیزهای

1. Nicholas Kristof

خوبی داریم زیرا، حالِ بد مزخرف است. و مزخرف‌تر آن است که بهمان می‌گویند دلیلی برای این حال بدمان وجود ندارد.

من می‌خواهم در این کتاب همه‌ی جوانب این عناوین پریشان را در نظر بگیریم و بررسی کنیم که چگونه در این دنیای پر از وحشت‌های بالقوه، از خودمان محافظت کنیم. زیرا هر چقدر هم که چیزهای خوب داشته باشیم، ذهن‌هایمان هنوز آسیب‌پذیرند. مشکلات فراوان در مورد سلامت روان به وضوح رو به افزایش‌اند و - اگر به اهمیت سلامت روان باور داریم - باید با تمام وجود علت‌های این تغییرات را بررسی کنیم.

مشکلات سلامت روان این‌ها نیستند

حرکتی بابِ روز.

مد روز.

سرگرمی زودگذر.

رویه‌ای مخصوص افراد معروف.

پیامدی از آگاهی روبه‌رشد نسبت به مشکلات سلامت روان.

چیزی که همیشه بتوان راحت درباره‌اش حرف زد.

آن‌گونه که همیشه بوده‌اند.

تبدیل بین به یانگ

بدین ترتیب، این موضوع حکایت از دو واقعیت دارد.

درست است که بسیاری از ما در این دنیای پیشرفته از مواهب زیادی برخورداریم که باید شکرگزارشان باشیم. افزایش امید به زندگی، کاهش مرگ‌ومیرِ نوزادان، در دسترس بودن غذا و سرپناه، نبود جنگ‌های جهانی تمام‌عیار و گسترده. ما به بسیاری از نیازهای جسمی اولیه‌مان پرداخته‌ایم. بنابراین، بسیاری از ما تا حدودی در نوعی امنیت روزبه‌روز زندگی می‌کنیم، با سقفی بالای سرمان و غذا روی میزمان. ولی با حل شدن چند مشکل، آیا مشکلاتی دیگر به سراغمان آمده‌اند؟ آیا برخی پیشرفت‌های اجتماعی مشکلاتی جدید را به بار آورده‌اند؟ البته که این‌طور است.

گاهی به‌نظر می‌آید انگار موقتاً مسئله‌ی کمبود را حل کرده و مسئله‌ی افراط را جایگزینش کرده‌ایم.

به هر سو نگاه می‌کنیم، مردم با کنار گذاشتن چیزهایی به دنبال روشی برای تغییر سبک زندگی‌شان هستند. نمونه‌ی بارز این میل شدید به محدودسازی رژیم‌های غذایی هستند ولی، تمایل به اختصاص دادن یک ماه تمام را در تقویم به گیاه‌خواری یا پرهیز از مشروبات الکلی و میل روبه‌رشد به «سم‌زدایی‌های دیجیتالی» را هم در نظر بگیرید. رشد ذهن‌آگاهی، مراقبه و زندگی مینیمال، پاسخی واضح به فرهنگی است که اشباع شده است. تبدیل بین به یانگِ آشفته‌ی زندگی در قرن بیست‌ویکم.

فروپاشی

آخرین درگیری‌ام با اضطراب را که پشت سر گذاشتم، کم‌کم دچار
تزلزل شدم.

شاید همه‌ی این‌ها ایده‌ای احمقانه بود.

به سرم افتاد که شاید مدام فکر کردن به مشکلات کاری اشتباه باشد.
ولی بعد یادم آمد که دقیقاً صحبت نکردن درباره‌ی مشکلات است که
خودش مشکل‌ساز است. همین است که موجب فروپاشی مردم در دفتر
کار یا کلاسشان می‌شود. همین است که موجب پر شدن بیمارستان‌ها و
بخش‌های مربوط به ترک اعتیاد و افزایش آمار خودکشی می‌شود. دست
آخر به این نتیجه رسیدم که دانستن این چیزها برای من ضروری است.
من می‌خواهم دلایلی برای مثبت بودن و راه‌هایی برای شاد بودن پیدا کنم
ولی، پیش از آن باید به واقعیت شرایط موجود واقف باشید.

برای مثال، من شخصاً باید بدانم که چرا از کند کردن سرعتم
می‌ترسم، انگار اتوبوسی پرسرعت باشم که اگر سرعتش از ۸۰ کیلومتر در
ساعت کمتر شود منفجر می‌شود. می‌خواهم سر در بیاورم که سرعتم با
سرعت جهان ارتباط دارد یا نه.

علتش ساده و کمی خودخواهانه است. من از جایی که ذهنم
می‌تواند به آن راه یابد وحشت دارم چون، می‌دانم تا همین حالا هم
کجا بوده است. این را هم می‌دانم که بخشی از دلیل بیمار شدنم در
بیست و چند سالگی مربوط به روش زندگی‌ام بوده است. مشروب‌خواری
سنگین، خواب نامناسب، اشتیاق به تبدیل شدن به چیزی که با من جور

نبود و به‌طور کلی، فشارهای اجتماعی. هرگز دلم نمی‌خواهد دوباره به آن حال بازگردم. برای همین نه‌تنها حواسم باید به این باشد که فشار روانی می‌تواند آدم را به کجا برساند بلکه، باید حواسم به این‌که این فشار از کجا برمی‌خیزد هم باشد. می‌خواهم بدانم آیا یکی از دلایل این‌که گاهی حس می‌کنم در آستانه‌ی فروپاشی‌ام تا حدودی این است که گاهی به‌نظر می‌رسد دنیا در آستانه‌ی فروپاشی است یا نه.

فروپاشی کلمه‌ای مبهم است و شاید به همین دلیل متخصصان درمانی این روزها از به‌کار بردنش خودداری می‌کنند ولی، مفهوم پایه‌ای‌اش را درک می‌کنیم. در واژه‌نامه این‌طور معنی شده: «یک. نقص فنی» و «دو. نقصی در رابطه یا سیستم.»

و برای دیدن نشانه‌های هشداردهنده‌ی فروپاشی نه فقط در خودمان، بلکه در جهانی گسترده‌تر، بررسی چندان زیادی لازم نیست. شاید اگر بگوییم سیاره‌مان دارد رو به فروپاشی می‌رود زیادی شلوغش کرده باشیم. ولی خوب می‌دانیم که جهان از همه‌نظر - تکنولوژیکی، زیست‌محیطی، سیاسی - در تغییر است. تغییری پرسرعت. بنابراین، بیش از همیشه، لازم است اصلاح کردن جهان را بلد باشیم تا جهان هیچ‌وقت نتواند ما را فروبپاشد.

زندگی زیباست (ولی)

زندگی زیباست.

حتی زندگی مدرن. شاید حتی مخصوصاً زندگی مدرن. ما غرق در میلیاردها نوع جادوی موقتی هستیم. می‌توانیم وسیله‌ای را برداریم و با افراد ساکن در یک نیمکره دورتر از خودمان تماس بگیریم. ما می‌توانیم هنگام برنامه‌ریزی برای سفر تفریحی‌مان، بازخوردهای کسانی را که هفته‌ی پیش در هتل موردنظرمان اقامت داشته‌اند بخوانیم. می‌توانیم همه‌ی تصاویر هر خیابانی را در تیمبوکتو^۱ ببینیم. وقتی بیماریم می‌توانیم به دکتر برویم و برای درمان بیماری‌هایی که زمانی می‌توانستند جانمان را بگیرند آنتی‌بیوتیک بگیریم. می‌توانیم به سوپرمارکت برویم و دراگون فروت^۲ ویتنامی و شراب شیلیایی بخریم. اگر سیاستمداری حرفی می‌زند یا کاری می‌کند که با آن مخالفیم، هیچ‌گاه نبوده که بتوانیم به این راحتی مخالفتمان را ابراز کنیم. می‌توانیم بیش از پیش به اطلاعات بیشتر، فیلم‌های بیشتر، کتاب‌های بیشتر، همه‌چیز بیشتر، دسترسی داشته باشیم.

وقتی در دهه‌ی ۱۹۹۰، شرکت مایکروسافت این سؤال را که «امروز می‌خواهی کجا بروی؟» شعار خودش کرد در واقع، سؤال کنایه‌آمیز را مطرح کرد. در عصر دیجیتال، پاسخ همه‌جا است. اضطراب، به‌گفته‌ی سورن کی‌یرکگارد^۲ فیلسوف، شاید «گیجی ناشی از آزادی» باشد، ولی سراسر این آزادی انتخاب به‌واقع، معجزه است.

1. Timbuktu

2. Søren Kierkegaard

ولی گرچه انتخاب نامحدود است، زندگی‌هایمان محدودیت زمانی دارند. ما نمی‌توانیم همه‌جور سبک زندگی را امتحان کنیم. نمی‌توانیم همه‌ی فیلم‌ها را ببینیم یا همه‌ی کتاب‌ها را بخوانیم یا تک‌تک مکان‌های این زمین دل‌پذیر را ببینیم. به‌جای این که بگذاریم این محدودیت راهمان را مسدود کند، باید گزینه‌های پیش رویمان را اصلاح کنیم. باید دریابیم که چه چیزی برایمان خوب است و بقیه را کنار بگذاریم. ما نیازی به دنیایی دیگر نداریم. اگر از این فکر که به همه‌چیز نیاز داریم دست بکشیم آن‌وقت، هرچه نیاز داریم را همین‌جا می‌یابیم.

کوسه‌های ناپیدا

یکی از نکات فرساینده‌ی اضطراب این است که اغلب پیدا کردن دلیلی در پس آن دشوار است. ممکن است هیچ تهدید پیدایی در کار نباشد با وجود این، بسیار وحشت‌زده شوید. سرتاسرش تعلیقی طاقت‌فرساست، بی هیچ عملی. مثل فیلم آرواره‌ها^۱ بدون کوسه‌هایش. ولی اغلب، کوسه‌ها حضور دارند. کوسه‌های استعاری و ناپیدا. زیرا، حتی گاهی که حس می‌کنیم نگرانی‌مان بی دلیل است باز دلیلی وجود دارد.

در خودِ فیلم آرواره‌ها، مارتین چیف برودی^۲ گفت: «کشتی بزرگ‌تری لازم می‌شه.»

و شاید این مشکل ما هم باشد. نه کوسه‌های استعاری بلکه، قایق‌های استعاری‌مان. شاید با دنیا بهتر کنار می‌آمدیم اگر می‌دانستیم کوسه‌ها کجا هستند و برای مسیریابی در دریای زندگی، بی آن که صدمه ببینیم، می‌دانستیم به چه چیزی احتیاج داریم.

1. *Jaws*

2. Chief Brody

تصادم

گاهی احساس می‌کنم سرم کامپیوتری است با یک‌عالم پنجره‌ی باز. با دسکتاپی درهم‌و‌برهم. در درون من نشانگر چرخان استعاری رنگارنگی^۱ وجود دارد که عاجزم می‌کند. و اگر فقط می‌توانستم راهی برای خاموش کردن چندتا از فریم‌ها پیدا کنم، اگر می‌توانستم کمی از این درهم‌ریختگی را توی سطل آشغال بریزم، حالم خوب می‌شد. ولی کدام فریم‌ها را انتخاب کنم وقتی همه‌شان ضروری به نظر می‌رسند؟ چگونه جلوی زیادی شلوغ شدن ذهنم را بگیرم، وقتی خود دنیا زیادی شلوغ است؟ ما می‌توانیم به هر چیزی فکر کنیم.

به همین دلیل است که گاهی کارمان به فکر کردن به همه‌چیز می‌کشد. گاهی ناچاریم شجاعت به خرج دهیم و صفحه‌های نمایش را خاموش و خودمان را روشن کنیم. قطع اتصال به‌منظور اتصال دوباره.

۱. جانمایی است که در لپ‌تاپ مک ظاهر می‌شود و معنایش این است که نمی‌تواند همه‌ی اموری را که در حال حاضر به او واگذار شده انجام دهد.

چیزهایی که از قبل سریع‌تر شده‌اند

- مکاتبه.
- خودروها.
- قهرمان‌های دوی سرعت در المپیک.
- اخبار.
- قدرت پردازش.
- عکس‌ها.
- صحنه‌های فیلم‌ها.
- تراکنش‌های مالی.
- سفرها.
- نرخ رشد جهانی جمعیت.
- قطع درختان جنگل‌های استوایی آمازون.
- مسیریابی.
- پیشرفت تکنولوژی.
- روابط.
- رویدادهای سیاسی.
- افکار توی سرتان.

فاجعه‌ی شبانه‌روزی

نگرانی کلمه‌ای کوتاه و خوشایند است که به نظر می‌رسد می‌توانید توی مشتتتان بگیریدش. با وجود این، نگرانی درباره‌ی آینده - ده دقیقه یا یک سال بعد - مانع اصلی‌ام برای زندگی کردن در لحظه‌ی کنونی و لذت بردن از آن است.

من فاجعه‌گرا هستم. من فقط نگران نمی‌شوم. نه. نگرانی من بسیار جاه‌طلب است. نگرانی‌ام حدود مرز ندارد. اضطرابم - حتی وقتی اضطراب حادی نیست - آن‌قدر بزرگ است که به هر جایی راه یابد. همیشه به راحتی به بدترین سناریوی ممکن فکر می‌کنم و دست‌آزش بر نمی‌دارم.

تا آن‌جا که می‌توانم به یاد بیاورم هم همین بوده‌ام. بارها، مطمئنم از درگذشت فوری‌ام بر اثر بیماری‌ای که نشانه‌هایش را در گوگل جست‌وجو کرده‌ام، به دکتر رفته‌ام. در کودکی، اگر مادرم برای برداشتنم از دبستان دیر می‌کرد، تنها پس از دقیقه‌ای به این نتیجه می‌رسیدم که احتمالاً در تصادفی فجیع مرده است. این اتفاق هرگز نیفتاد ولی این اتفاق نیفتادن مداوم هم جلوی تصور احتمالش را برای اتفاق افتادن نگرفت. هر لحظه‌ای که مادرم دیر می‌کرد، لحظه‌ای بود که احتمال داشت مادرم هرگز دیگر دنبالم نیاید.

توانایی تصور فاجعه با جزئیات هولناک، با تصور فلز لت‌وپار و شیشه‌ی سفید - آبی براق پاشیده بر کف خیابان، بیش از ایده‌ی منطقی بعید بودن چنین اتفاقی ذهنم را مشغول کرده بود. اگر آندریا تلفنش را

جواب ندهد، ناخودآگاه به این سناریو فکر می‌کنم که از پله‌ها افتاده و شاید حتی اتفاقی آتش هم گرفته است. من نگرانم که مردم را ناخواسته دلخور کنم. نگرانم به اندازه‌ی کافی به امتیازهایی که از ابتدا داشته‌ام آگاه نباشم. نگران آدم‌هایی هستم که به گناه جرم‌های مرتکب نشده زندانی‌اند. نگران سوءاستفاده از قوانین حقوق بشرم. نگران تعصبات و سیاست‌ها و آلودگی هوا و دنیایی هستم که فرزندانم و نسل‌اندرونی‌شان از ما به ارث می‌برند. نگران گونه‌هایی هستم که به خاطر وجود انسان‌ها منقرض می‌شوند. نگران کربنی که خودم تولیدش می‌کنم هستم. نگران این همه دردی‌ام که در جهان هست و من عملاً نمی‌توانم جلوی‌شان را بگیرم. نگرانم که چقدر غرق در خودم هستم، که البته خود این کار مرا بیشتر در خودش غرق می‌کند.

سال‌ها پیش از آن که رابطه‌ی جنسی واقعی را تجربه کرده باشم، آن قدر آگاهی‌بخشی‌های هول‌آور عمومی از طرف دولت بریتانیا در تلویزیون دهه‌ی ۱۹۸۰ قدرتمند بود که راحت می‌شد فکر کنم که ایدز دارم. اگر غذایی را بخورم که مزه‌اش کمی عجیب باشد، درجا فکر می‌کنم به خاطر مسمومیت غذایی در بیمارستان بستری خواهم شد، با این که در زندگی‌ام فقط یک بار مسمومیت غذایی گرفته‌ام. امکان ندارد که به فرودگاه بروم و احساس ظن و در نتیجه، کار-شک‌برانگیزی نکنم.

هر برآمدگی یا زخم یا خال در بدنم، بالقوه سرطانی است. هر لغزش حافظه برابم شروع زود هنگام آلزایمر است. و این مثال‌ها ادامه دارند. تازه این‌ها مال وقتی است که تا حدودی حالم خوب باشد. وقتی مریضم، فاجعه‌گرایی به تحریک‌پذیری بیش از حد می‌انجامد.

راستش حالا که بهش فکر می‌کنم، می‌بینم برای من، این ویژگی اصلی اضطراب است. تصور ادامه‌دار این که چگونه هر چیزی می‌تواند

خیلی بدتر شود. و فقط همین اواخر بود که متوجه شدم چقدر دنیا بر این وضعیت تأثیرگذار است. این که چطور وضعیت روانی مان - چه واقعاً بیمار باشیم و چه فقط کلافه - تا حدودی حاصل شرایط اجتماعی است. و برعکس. من می‌خواهم از ماجرای این سیاره‌ی مشوش که به درون راه می‌یابد سر در بیاورم.

میان اندکی حس پریشانی و واقعاً بیمار بودن یک دنیا تفاوت هست ولی درست مثل گرسنگی و قحطی‌زدگی، این دو نیز از این نظر که هر چه برای یکی مضر باشد (کمبود غذا) برای دیگری هم مضر است به یکدیگر مرتبط‌اند. و بنابراین، وقتی بیمار نیستم - ولی پریشانم - چیزهایی که کمی حالم را بدتر می‌کنند معمولاً همان چیزهایی هستند که اگر بیمار باشم خیلی حالم را بدتر می‌کنند. چیزی را که هنگام بیماری درباره‌ی آن چه آزاردهنده است می‌آموزید، می‌تواند در دورانی که حالتان بهتر است هم کاربرد داشته باشد. رنج آموزگاری سرسخت است.

نگرانی‌های دیگر و فراتر از آن چه در فصل قبل ذکر شد (چون همیشه نگرانی‌های دیگری هم وجود دارد)

اخبار

مترو. وقتی در تونل هستم، همه‌ی اتفاق‌های بدی را که ممکن است بیفتند تصور می‌کنم. ممکن است قطار توی تونل گیر بیفتد. ممکن است آتش‌سوزی شود. ممکن است حادثه‌ای تروریستی رخ دهد. ممکن است دچار حمله‌ی قلبی شوم. راستش یک بار تجربه‌ای واقعاً هولناک را در مترو از سر گذراندم. از متروی پاریس بیرون آمدم و وارد لایه‌ای از دود دهان‌سوز گاز اشک‌آور شدم. در خیابان بالای مترو، میان کارگران اتحادیه‌ها و پلیس درگیری بود و پلیس چند گاز اشک‌آور نزدیک ایستگاه مترو زده بود. در آن لحظه از این ماجرا خبر نداشتم. در آن لحظه که صورتم را با شالی پوشانده بودم تا فقط بتوانم نفس بکشم، گمان کردم حادثه‌ای تروریستی رخ داده است. ولی این‌طور نبود. اما همین که این‌طور گمان کرده بودم برای خودش ضربه‌ای روحی بود. به قول مونتینی^۱: «آن کس که از رنج کشیدن می‌هراسد، همان وقت از هراس‌هایش نیز در رنج است.» - خودکشی. با این که وقتی جوان‌تر بودم فکر خودکشی در سرم بود و چیزی هم نمانده بود تا خودم را از روی صخره‌ای پایین بیندازم، اخیراً درگیری ذهنی‌ام با خودکشی، بیشتر به ترسی از انجامش تبدیل شد تا اراده‌ای برای انجامش.

- دیگر نگرانی‌های مربوط به سلامت. مانند: سکت‌های قلبی ناگهانی بر اثر حمله‌ی هراس (رخدادی به‌غایت نامحتمل)؛ افسردگی‌ای چنان

1. Montaigne

ویرانگر که بر اثر آن دیگر نتوانم حرکت کنم و تا ابد زمین گیر شوم، طوری که انگار به صورت مدوسا^۱ زل زده باشم؛ سرطان؛ بیماری قلبی (به طور موروثی کلسترولم بالاست)؛ خیلی جوان مردن؛ خیلی دیر مردن؛ به طور کلی، مرگ و میر.

- قیافه. این که مردها درگیر قیافه‌شان نیستند، افسانه‌ای تاریخ گذشته است. من همیشه درگیر قیافه‌ام بوده‌ام. قبل‌ها مجله‌ی بهداشتِ مردها را به طور منظم می‌خریدم و در تلاش برای شبیه شدن به مدل روی جلد، تمرینات ورزشی می‌کردم. درگیر موهایم هم بودم، دوامشان، احتمال ریختنشان. با خال‌های روی صورتم هم درگیر بودم. مدت‌های مدید به آینه زل می‌زدم، انگار می‌توانم به تغییرِ نظرِ راضی‌شان کنم. هنوز با چروک‌های روی صورتم درگیرم ولی دارم بهتر می‌شوم. شاید کنایه‌ی عجیبی باشد که گاهی علاج درگیری با بالا رفتن سن، خب، همان بالا رفتن سن باشد.

- احساس گناه. گاهی به خاطر یک فرزند، همسر، شهروند و ارگانسیم انسانی بی‌نقص نبودن احساس گناه کرده‌ام. وقتی سخت کار می‌کنم - و به خانواده‌ام بی‌توجه می‌شوم - و نیز وقتی به اندازه‌ی کافی سخت کار نمی‌کنم احساس گناه می‌کنم. البته، همیشه دلیلی در پس احساس گناه وجود ندارد. گاهی فقط یک احساس است و بس.

- ناکافی بودن. من نگران یک کمبود و چگونه جبران کردنش می‌شوم. خیلی وقت‌ها خلئی استعاری را درونم حس می‌کنم که در برهه‌های مختلف زندگی‌ام سعی کردم با چیزهای زیادی پرش کنم - با الکل، مهمانی‌ها، توثیت کردن، داروهای تجویز شده، داروهای تقویتی، ورزش، غذا، کار، شهرت، سفر، پول خرج کردن، پول بیشتر درآوردن،

۱. Medusa: طبق اسطوره‌های یونانی، موجودی که می‌توانست هر کس را که به او خیره شود به سنگ تبدیل کند.

انتشار کتاب - که البته تماماً هم مؤثر نبودند. چیزهایی که در این حرفه ریخته‌ام، اغلب فقط حفره را عمیق‌تر کرده‌اند.

- سلاح‌های هسته‌ای. اگر در اخبار درباره‌ی سلاح‌های هسته‌ای حرف بزنند - که اتفاقاً این روزها بیش از پیش حرفشان است - می‌توانم ابرهای قارچی حاصل از انفجار را از پشت هر پنجره‌ای پیش چشمانم ببینم. صحبت‌های عُمَر نلسون برَدلی، ژنرال پیشین آمریکا، امروز انعکاس ترساننده‌ای دارد: «دنیای ما دنیای گول‌های هسته‌ای و نوزادهای اخلاقی است. ما کشتن را بیش از زندگی کردن بلدیم.»

- روبات‌ها. شوخی شوخی هم نمی‌کنم. دنیای روباتیک آینده دلیلی به حق برای نگرانی است. من با نافرمانی مداوم برای حمایت از نیروی انسانی، استفاده از صندوق‌های خویش‌پرداخت^۱ را تحریم می‌کنم. ولی از سوی دیگر، گاهی فکر کردن به روبات‌ها رمزورازِ وسوسه‌انگیزِ زنده بودن را در نظرم ارزشمند می‌کند.

۱. صندوق‌های خویش‌پرداز که خریدار کالا، بدون نیاز به صندوقدار، هزینه‌ی کالا را می‌پردازد.

پنج دلیل برای این که خوش حال باشید انسانید نه روباتی هوشمند

۱. ویلیام شکسپیر روبات نبود. امیلی دیکنسون روبات نبود. ارسطو هم. یا اقلیدس. یا پیکاسو. یا مری شلی (گرچه دوست داشت درباره‌ی روبات‌ها بنویسد). هر کسی را که تا کنون دوست داشته‌اید و برایتان عزیز بوده روبات نبوده است. انسان‌ها برای یکدیگر حیرت‌انگیزند. و ما انسانیم.

۲. ما رازآلودیم. نمی‌دانیم چرا این‌جاییم. باید معنای وجودی خودمان را بسازیم. روبات برای یک وظیفه یا یک‌سری وظایف طراحی می‌شود. ما هزاران نسل است که این‌جا بوده‌ایم و هنوز در جست‌وجوی پاسخیم. رازآلودگی و سوسه‌انگیز است.

۳. اجدادِ نه‌چندان دورِ شما شعر نوشته‌اند و دلاورانه جنگیده‌اند و عاشق شده‌اند و رقصیده‌اند و غرق در غروب خورشید شده‌اند. اجدادِ روبات هوشمندِ آینده صندوق خویش‌پرداخت و جاروبرقی‌ای معیوب خواهند بود.

۴. این فهرست فقط حاوی چهار چیز است. فقط برای گیج کردن روبات‌ها. البته، از چند دوست مجازی‌ام پرسیدم چرا انسان‌ها از روبات‌ها بهترند و آن‌ها جواب‌های مختلفی دادند: «خود را دست انداختن»، «عشق»، «پوست لطیف و لذت جسمانی»، «شگفت‌زده شدن»، «هم‌دردی». و شاید روزی برسد که روبات‌ها هم به این موارد دست پیدا کنند ولی در حال حاضر، یادآورِ خاص بودنِ انسان‌ها هستند.

کجا اضطراب تمام و اخبار آغاز می‌شود؟

سراسر این فاجعه‌گرایی نامعقول است ولی قدرتی احساسی دارد. فقط هم افراد مبتلا به اضطراب نیستند که این را می‌دانند.

تبلیغ‌کننده‌ها می‌دانند.

کارمندان فروش بیمه می‌دانند.

سیاستمداران می‌دانند.

ویراستارهای خبری می‌دانند.

فتنه‌گرهای سیاسی می‌دانند.

تروریست‌ها می‌دانند.

به‌واقع، رابطه‌ی جنسی نیست که خریدار دارد. چیزی که خریدار دارد ترس است.

و حالا مجبور نیستیم هولناک‌ترین فجایع را تصور کنیم. می‌توانیم ببینیمشان. به‌معنای واقعی کلمه. گوشی‌های دوربین‌دار همه‌ی ما را یک‌پا روزنامه‌نگارانی تلویزیونی کرده‌اند. وقتی اتفاقی بسیار مهیب می‌افتد - حادثه‌ای تروریستی، آتش گرفتن جنگل، سونامی - مردم همه برای فیلم‌برداری در محل حاضرند.

ما خوراکی بیشتری برای کابوس‌هایمان داریم. ما اطلاعاتمان را، مانند قدیم، از گزارش تلویزیونی یا روزنامه‌ای کاملاً سنجیده دریافت نمی‌کنیم. از سایت‌های خبری و رسانه‌های اجتماعی و ایمیل‌های خبری است که اطلاعات می‌گیریم. در ضمن، خود اخبار تلویزیونی هم دیگر مانند گذشته نیست. خبرهای فوری، مداوم‌اند. هر قدر هم خبر

هولناک‌تر باشد، آمار بینندگانش بالاتر است.

این به آن معنی نیست که همه‌ی فعالان حوزه‌ی خبری به دنبال اخبار بدند. البته بعضی‌ها، با توجه به روش‌های تفرقه‌انگیز ارائه‌شان، این‌طورند. ولی حتی بهترین کانال‌های خبری هم در پی بالا بردن آمار بینندگانشان هستند و طی سال‌ها متوجه می‌شوند چه چیزی جواب می‌دهد و چه چیزی جواب نمی‌دهد و پیوسته برای جلب بیننده سخت رقابت می‌کنند و به همین خاطر است که تماشای برنامه‌های خبری می‌تواند حسی مانند تماشای استعاره‌ای مداوم برای اختلال اضطراب فراگیر داشته باشد. صفحه‌نمایش‌های تقسیم‌شده‌ی گوناگون و صاحب‌نظرانی که صحبت می‌کنند و عناوین خبری شبانه‌روزی بی‌پایان، نمونه‌ای بصری از حس اضطراب هستند. همه‌ی آن پرحرفی‌های متناقض و سروصدا و اجراهای مبالغه‌آمیز. چه بسا با تماشای اخبار، حتی اخبار روزانه‌ی کم‌هیجان، پریشان شویم. علت این است که، به‌واقع، دیگر چیزی به‌منزله‌ی اخبار روزانه‌ی کم‌هیجان وجود ندارد.

وقتی هم اتفاقی بسیار وحشتناک رخ داده است، جریان بی‌پایان فیلم‌های خامِ گوشتی‌ها و گمانه‌زنی‌ها و روایات شاهدان عینی هیچ فایده‌ای ندارند. همه‌ی این‌ها هیجان‌اند و اطلاعاتی در کار نیست. اگر می‌بینید اخبار به‌شدت وضعیت روانی‌تان را به‌هم می‌ریزند، باید خاموششان کنید. نگذارید وحشت به ذهنتان راه پیدا کند. میخ‌کوب و ناتوان شدن در برابر اخبار شبانه‌روزی بی‌پایان هیچ سودی ندارد.

اخبار به‌طور ناخودآگاه از شیوه‌ی ترس تقلید می‌کنند - تمرکز بر بدترین‌ها، فاجعه‌گرایی، گوش دادن به جریان تکراری و بی‌پایان اطلاعات درباره‌ی همان یک موضوع نگران‌کننده. بنابراین، امروزه شاید تشخیص این‌که اختلال اضطراب‌تان کجا تمام و اخبار واقعی کجا شروع می‌شوند دشوار باشد.

پس باید به خاطر بسپاریم:
تماشا نکردن اخبار هیچ خجالت ندارد.
نداشتن حساب توئیتر هیچ خجالت ندارد.
قطع اتصال هیچ خجالت ندارد.