

ترس از دیگران

-
- سرشناسه: آندره، کریستف
عنوان و نام پدیدآور: ترس از دیگران: دلهره، کمرویی و اجتماع‌هراسی / کریستف آندره،
پاتریک لرژون، آنتوان پلیسولو؛ ترجمه سیمین رمضانی.
مشخصات نشر: تهران: ققنوس، ۱۴۰۴.
مشخصات ظاهری: ۳۲۸ ص.
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۰۴-۰۵۵۸-۰
وضعیت فهرست‌نویسی: فیبا
یادداشت: عنوان اصلی: la nouvelle peur des autres.
عنوان دیگر: دلهره، کمرویی و اجتماع‌هراسی.
موضوع: جمع‌هراسی
Social phobia
موضوع: جمع‌هراسی در نوجوانان
Social phobia in adolescence
موضوع: مهارت‌های اجتماعی
Social skills
شناسه افزوده: لژرون، پاتریک، ۱۹۴۸ م.
شناسه افزوده: Légeron, Patrick, 1948-
شناسه افزوده: پلیسولو، آنتوان
Pelissolo, Antoine
شناسه افزوده: رمضانی، سیمین، ۱۳۶۴ -، مترجم
رده‌بندی کنگره: RC ۵۵۲
رده‌بندی دیویی: ۶۱۶/۸۵
شماره کتاب‌شناسی ملی: ۱۰۱۳۳۶۲۹
-

ترس از دیگران

دلهره، کمرویی و اجتماع هراسی

کریستوف آندره

پاتریک لِژرون

آنتوان پلیسولو

ترجمه سیمین رمضانی



این کتاب ترجمه‌ای است از:

la nouvelle peur des autres

Trac, Timidité et Phobie Sociale

Christophe André, Patrick Légeron,

Antoine Pelissolo

Odile Jacob, 2023



انتشارات ققنوس

خیابان انقلاب، خیابان فروردین، خیابان نظری،

نیش جاوید ۲، تلفن ۴۰ ۸۶ ۴۰ ۶۶

ویرایش، آماده‌سازی و امور فنی:

تحریریه انتشارات ققنوس

* * *

کریستوف آندره، پاتریک لژرون، آنتوان پلیسولو

ترس از دیگران

دلهره، کمرویی و اجتماع‌هراسی

ترجمه سیمین رمضانی

چاپ اول

۷۷۰ نسخه

۱۴۰۴

چاپ سروش

حق چاپ محفوظ است.

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۰۴-۰۵۵۸-۰

ISBN: 978-622-04-0558-0

www.qoqnoos.ir

Printed in Iran

تقديم به تمام کسانی که بالاخره روزی بر ترس خود غلبه کردند
تا بیايند و درباره ترسشان از ديگران با ما صحبت کنند.

فهرست

پیشگفتار.....	۹
مقدمه.....	۱۱

بخش اول: ترس‌های اجتماعی ما و نمودهای ظاهری آنها

۱. موقعیت‌ها و انسان‌ها.....	۱۹
۲. غوغای بدن.....	۴۷
۳. اختلال رفتاری.....	۶۸
۴. طوفان زیرجمجمه.....	۸۰

بخش دوم: از ترس‌های طبیعی تا ترس‌های بیمارگونه

۱. بیم و دلهره صحنه.....	۱۰۴
۲. کمرویی.....	۱۱۳
۳. اجتماع‌هراسی.....	۱۲۵
۴. شخصیت اجتنابی.....	۱۴۴
۵. درمرزهای اضطراب اجتماعی.....	۱۵۳

بخش سوم: اما چرا از دیگران می‌ترسیم؟

۱. سازوکار روانی.....	۱۷۵
۲. منشأها.....	۱۹۲

بخش چهارم: چگونه بر ترس از دیگران غلبه کنیم

۱. داروها یا روان‌درمانی؟.....	۲۲۷
--------------------------------	-----

۲. دیگر فرار نکن ۲۴۹
۳. برقراری ارتباط بهتر ۲۶۲
۴. طور دیگری فکر کن ۲۷۱
۵. اضطراب اجتماعی در قرن ۲۱ ۲۸۵
- نتیجه گیری ۳۰۲

پیوست‌ها

۱. ترستان از دیگران را ارزیابی کنید ۳۰۵
۲. اولین نتیجه گیری ۳۰۹
۳. برافروختگی تان (ترس از سرخ شدن در جمع) را ارزیابی کنید ۳۱۱
۴. معیارهای تشخیص اجتماع هراسی ۳۱۳
۵. معیارهای تشخیص شخصیت اجتنابی ۳۱۵
۶. درک اجتماع هراسی: آنچه لازم است بدانید ۳۱۶
۷. مبارزه با اجتماع هراسی در زندگی روزمره: آنچه باید بدانید ۳۲۱

پیشگفتار

بسیار مسروریم که به همه مخاطبانمان، اعم از زن و مرد، نسخه کاملاً جدید کتابی را معرفی کنیم که به اثری کلاسیک و منبعی تبدیل شده است برای تمام کسانی که از مواجهه با نگاه و قضاوت دیگران می ترسند.

از زمان چاپ اول این کتاب در سال ۱۹۹۵ دنیا تغییرات زیادی کرده است و فناوری های دیجیتال باعث ایجاد تحولات عمیقی در روش های برقراری ارتباط میان انسان ها شده اند.

افسوس که ترس های اجتماعی هنوز هم وجود دارند، حتی شاید بیشتر و دردناک تر از قبل: دورکاری و ملاقات های مجازی باعث شده اند افراد حساس تر صفحه های مجازی را ترجیح و تعاملاتشان با دیگران را هرچه بیشتر کاهش دهند؛ شبکه های اجتماعی به شکل های مختلف مایه عذاب کمترین افراد می شوند؛ خودشیفتگی، حتی شدیدتر از همه این ها، بستر شک ها و عقده هایی را فراهم ساخته است که به فرار از نگاه دیگران منجر می شود.

ما بیشتر از هر زمان دیگری نیاز داریم بدانیم که چرا ترس های اجتماعی زندگی بعضی ها را دشوار و حتی نابود کرده است و مخصوصاً باید این را بفهمیم که چطور باید بر این ترس ها غلبه کنیم و مراقبشان باشیم.

به امید آن‌که این کتاب به اشخاصی که بیش از حد از نگاه دیگران می‌ترسند کمک کند تا از ترس‌هایشان رها شوند و همین‌طور نزدیکانشان را یاری دهد که این افراد را بهتر درک و از آن‌ها حمایت کنند.

تا روزی برسد که دیگر هیچ‌کس، همچون مونته‌سکیو، نگوید: «کمرویی آفت زندگی من بود.»

کریستوف آندره
پاتریک لژرون
آنتوان پلیسولو

مقدمه

«نوبت شماست...»

نوبتش نزدیک می‌شد و او احساس می‌کرد تپش قلبش دارد شدید می‌شود. دستانش خیس شده بودند و روی روغن جلای میز جلسه لکه‌هایی به جا می‌گذاشتند. آیا بغل‌دستی‌هایش متوجه اضطراب او شده بودند؟ بله، روبه‌روی‌اش که داشت او را می‌پایید به سرعت نگاهش را دزدید. داشت به چه چیزی فکر می‌کرد؟ چند دقیقه دیگر نوبت او بود. افکارش که تا چند ساعت پیش واضح و شفاف بودند حالا گنگ و درهم و برهم شده بودند. اگر موفق نمی‌شد بدون این‌که برآشفته شود و گیر کند افکارش را بیان کند، چه تأثیری به جا می‌گذاشت؟ راه گلویش بسته شده و دهانش بیش از پیش خشک شده بود. یک لیوان آب هم در سالن جلسه نبود، اما در هر صورت، اگر جرئت می‌کرد و می‌کوشید به چیزی دست بزند، مسلماً یک نفر پیدا می‌شد که متوجه لرزش دست‌هایش بشود. وانگهی، احتمالاً همه فهمیده بودند او معذب است. «الکی خودم را عذاب می‌دهم، قرار نیست مرا بخورند که. فقط گزارش سالانه‌ام را ارائه می‌دهم. هیچ اتفاقی نمی‌افتد لعنتی.» دلپیچه گرفته بود و عطسه سمت راستی از جا پراندش. چندین نفر به سمتش چرخیدند و او سعی کرد لبخند بزند تا آشفتگی‌اش را پنهان کند. مدیر کل به

او گفت: «نوبت شماست دوبوا.» از جایش بلند شد، انگار زانوهایش از پنبه بود. فاجعه‌ای داشت رخ می‌داد...

همه مردم روزی چنین موقعیتی را تجربه کرده‌اند. همه مردم، روزی، به وقت صحبت در حضور دیگران، هنگام ملاقات با اشخاص مهم، لحظه ابراز عشق یا، خیلی ساده‌تر از این‌ها، هنگام تقاضای پول از کسی چنین تشویشی را احساس کرده‌اند. از میان ترس‌های ما، بدون شک رایج‌ترینش همان ترسی است که از هموعانمان داریم. این ترس زمانی ظاهر می‌شود که زیر نگاه و ارزیابی فرضی یک شخص دیگر یا بدتر از آن گروهی از افراد قرار می‌گیریم، که آشکال مختلفی هم دارد: این ترس در موقعیت‌های اجتماعی معمولی مثل صحبت کردن در مقابل جمع، راه رفتن در پیاده‌روی جلوی کافه‌ای شلوغ، صدا زدن گارسون برای تعویض غذا در رستوران و ... احساس می‌شود.

پزشکان و روان‌شناسان این ترس از دیگران را «اضطراب اجتماعی» می‌نامند، که اغلب اوقات به آشکال جدی و به‌خصوص دردناکی درمی‌آید که چیزی شبیه به آسیب است. نمونه آن اجتماع‌هراسی‌ها هستند. کسانی که این ترس بیمارگونه را دارند در موقعیت‌هایی ظاهراً بی‌اهمیت دچار ترسی وحشتناک می‌شوند. مثلاً بعضی افراد تحمل این را ندارند که وقتی در حال خوردن چیزی هستند کسی نگاهشان کند. ترجیح می‌دهند از خوردن دست بکشند. این وضعیت کسانی است که روانپزشکان آن‌ها را «شخصیت‌های اجتنابی» می‌نامند: این افراد تقریباً همیشه از این می‌ترسند که دیگران درباره‌شان قضایات منفی کنند، چیزی که باعث می‌شود بگریزند، کناره‌گیری کنند و از ارتباط با دیگران بپرهیزند.

آشکال دیگر اضطراب اجتماعی به دلمشغولی‌های ساده روزمره مربوط می‌شود، چیزی مثل دلهره معمولی یا حتی کمروبی. مرز بین آنچه بیمارگونه است و آنچه نیست کجاست؟ و آیا این علایمی که بروز می‌کند خطری ندارند؟ احتمالاً باید تردید کرد: در زندگی حرفه‌ای و احساسی، وقتی پای دفاع از منافع در میان باشد، موقعیت‌هایی که در آن‌ها به دردسر می‌افتیم آن‌قدر

زیادند که یک اختلال عملکرد، هرچند هم به ظاهر جزئی، تنها به یک ناراحتی عمیق ختم نمی‌شود. در واقع، تعداد زیادی از افراد افسرده و معتاد به الکل در اصل کسانی‌اند که اضطراب اجتماعی دارند.^(۱) دلیل بسیاری از زندگی‌های «ناموفق» نداشتن روابط راحت و مؤثر با دیگران است.

در تمام موارد، معادله اصلی یکی است: ما از یک موقعیت اجتماعی (یا حتی موقعیت‌های بسیاری) وحشت داریم؛ مواجهه با چنین موقعیتی باعث می‌شود احساس عذاب و شرم داشته باشیم که ممکن است به تشویش و حتی وحشت‌زدگی منجر شود. بازتاب این ناراحتی‌ها به خوبی در رفتار ما مشاهده می‌شود، مثلاً اجتناب از مواجهه با موقعیتی هراس‌انگیز؛ ما خودمان را دست‌کم می‌گیریم و خجالت می‌کشیم.

در سال ۱۹۹۵ که اولین بار این کتاب تألیف و چاپ شد، اضطراب اجتماعی نزد بسیاری از مردم و اکثر متخصصان سلامت ناشناخته بود. موفقیت این کتاب خیلی زود نشان داد که بسیاری از افراد در تمام سنین و با هر شرایطی که دارند درگیر این مسئله‌اند. در طی بیست و پنج سال تحقیقات بسیاری صورت گرفته است تا اطلاعات مربوط به جنبه‌های مختلف اضطراب اجتماعی تصحیح شوند، و به‌ویژه تأثیر منفی اجتماع‌هراسی‌ها در زندگی کسانی که از آن‌ها رنج می‌برند تأیید شود. اگرچه بین متخصصان گهگاه مباحثاتی تند هم صورت می‌گیرد،^(۲) امروزه اکثر این افراد وجود این آسیب و همین‌طور ضرورت و اهمیت رفع آن را پذیرفته‌اند.

چرا از دیگران می‌ترسیم؟ سازوکارهایی که در ظهور این ترس نقش اساسی دارند به بیش از یک عامل مربوط می‌شوند. عوامل ژنتیکی، فرایندهای زیستی و عصب‌زیستی، روش‌های تربیتی، فشارهای فرهنگی یا عوامل زندگی فردی مواردی هستند که به نظر می‌رسد در ظهور اضطراب اجتماعی نقش داشته باشند. تحقیقات متنوعی که در این زمینه صورت گرفته‌اند هنوز این امکان را فراهم نکرده‌اند که بتوان در خصوص میزان اهمیت عوامل مختلف حکم قطعی داد. اما این تحقیقات از حیث تبیین‌های

محتمل و خطوط فکری غنی‌اند. مطالعه نمود و بروزهای اضطراب اجتماعی به‌ویژه ثابت می‌کند که این نوع اضطراب اغلب با نگرانی از ارزیابی دیگری همراه می‌شود و زمانی رخ می‌دهد که ما آرزو می‌کنیم تأثیر خوبی به جا بگذاریم اما فکر می‌کنیم در این کار موفق نمی‌شویم.^(۳) پس اضطراب اجتماعی عمیقاً به نگاه دیگران به ما مربوط می‌شود و در نهایت در قلب طبیعت بشری و ارتباط با هم‌نوعانمان قرار دارد.^(۴)

پس آیا می‌توانیم تصور کنیم که روزی این اضطراب از بین برود؟ می‌توانیم تصور کنیم روزی برسد که دیگر نگاه دیگران نگاه انتقادی نباشد؟ برای رسیدن به این منظور باید درستکاری و صداقت سهم بیشتری در روابط اجتماعی داشته باشند و همین‌طور به هر کسی اجازه داده شود که افکارش را به طور کامل بیان کند. این شاید امید واهی و خیال خام باشد. آن روز که برسد، متوجه می‌شویم که اضطراب اجتماعی نه تنها موجب ناراحتی افراد می‌شود، بلکه گاهی رنجشان می‌دهد و به طور کلی در رفتار اجتماعی تأثیر می‌گذارد و در ایجاد روابط خوب انسانی در همه زمینه‌ها مانع‌تراشی می‌کند.

با این حال، راه‌حلهایی هم وجود دارند. رفتاردرمانی شناختی^۱ ابزار مؤثری دارد که به طور علمی و تجربی چه در زمینه پیشگیری و چه در درمان مشکلات مربوط به اضطراب اجتماعی تأیید شده است. داروهای مختلفی هم هستند که ثابت شده است برای درمان انواع اضطراب که ناتوانی بیشتری به همراه دارند مؤثرند.

هدف این کتاب دقیقاً همین است، که نه تنها دنیای هیجان‌انگیز ترس‌های اجتماعی‌مان را کشف کنیم و دلایل و سازوکارهای مقدماتی‌اش را توضیح دهیم، بلکه علاوه بر آن به هر شخص نشان دهیم که برای خروج از آن چه مسیرهایی را باید دنبال کند. به عبارت دیگر، به هر کسی کمک کنیم که بهتر زندگی کند و در ارتباط با دیگران بیشتر خودش باشد.^(۵)

۱. نوعی روان‌درمانی که نظریه‌های شناختی و یادگیری را با تکنیک‌های درمانی حاصل از شناخت‌درمانی و رفتاردرمانی تلفیق می‌کند. — م.

یادداشت‌ها

1. Lépine J.-P., Pelissolo A., "Why take social anxiety disorder seriously?", *Depression and Anxiety*, 2000, 11, p. 87-92.
2. Lloyd S., "The clinical clash over social phobia: The americanization of French experiences?", *Biosocieties*, 2006, 1, 2, p. 229-249.
3. Catalino L. I., Furr R. M., Bellis F. A., "A multilevel analysis of the self-presentation theory of social anxiety: Contextualized, dispositional, and interactive perspectives", *Journal of Research in Personality*, 2012, 46, p. 361-373.
4. Leitenberg H. (dir.), *Social and Evaluation Anxiety*, New York, Plenum Press, 1990, p. 1-8.
۵. در پایان این کتاب، پرسشنامه‌ای قرار دارد که به شما کمک می‌کند «ترس از دیگران» را، که ممکن است شما نیز به آن دچار باشید، بهتر تشخیص دهید.

بخش اول

**ترس‌های اجتماعی
ما و نمودهای ظاهری آنها**

موقعیت‌ها و انسان‌ها

«همه آن‌ها نمی‌مردند، ولی همگی ضربه می‌خوردند.»

ژان دو لافونتین

ایتین، ۵۶ ساله، مدیر یک شرکت بزرگ:

وحشت دارم از این‌که در کانون توجه دیگران و زیر نگاه آن‌ها باشم. مصداق این موقعیت دشوار برای من زمانی است که با تأخیر به مکانی برسم که همه از قبل آن‌جا نشسته‌اند و ورود و نشستن من را زیر نظر دارند. مثلاً داخل هواپیما: ده‌ها سری که از ردیف‌های صندلی بیرون زده‌اند و چشم‌هایی که به من خیره شده‌اند و با دقت و راندازم می‌کنند؛ مهماندارانی که نگاهم می‌کنند که چگونه دست و پا چلفتی با کیفی در دست مثل خرچنگ در راهرو پیش می‌روم. اگر امکانش باشد، ترجیح می‌دهم جزو اولین کسانی باشم که وارد سینما، تئاتر، جلسات کاری و مهمانی‌ها می‌شوند... وقتی دانشجو بودم، تحمل این را نداشتم که در ردیف اول آمفی‌تئاتر و جلوی دیگران بنشینم: احساس می‌کردم گردنم زیر سنگینی صدها نگاه دارد خُرد می‌شود...

لونا، ۲۶ ساله، منشی:

کمر و نیستم. در واقع خودم این‌طوری فکر نمی‌کنم. اما گاهی به طرز احمقانه‌ای احساس می‌کنم لای منگنه‌ام. مثلاً، هر وقت که باید درباره پول صحبت کنم عصبی و معذب می‌شوم. از سه روز قبل به آن فکر می‌کنم و لحظه مورد نظر که می‌رسد، حس می‌کنم چیزی راه گلویم را بسته و از درون احساس عصبانیت می‌کنم، این چیزی است که به من استرس می‌دهد. بنابراین، اغلب اوقات ترجیح می‌دهم پا به فرار بگذارم: تقاضای پولی که حقم است یا درخواست افزایش حقوق کارهایی‌اند که قادر به انجام دادنشان نیستم... اوایل این موضوع آزارم می‌داد، فکر می‌کردم مشکل شخصیتی دارم، اما در نهایت به آن عادت کردم. البته از این بابت به خودم افتخار نمی‌کنم، اما همین است دیگر. احساس می‌کنم هیچ‌وقت موفق نمی‌شوم تغییرش بدهم...

آلیس، ۴۲ ساله، مادر خانواده:

بچه‌هایم دارند بزرگ می‌شوند و من زمان بیشتری دارم که به خودم برسم. دلم می‌خواهد به تئاتر و سیاست بپردازم... اما یقین دارم که به‌تنهایی موفق به انجام این کار نمی‌شوم: هیچ‌وقت نمی‌توانم در مقابل یک گروه صحبت کنم. در مدرسه هر وقت می‌رفتم پای تخته انگار فلج می‌شدم، هیچ معلمی نتوانست به گفتن یک کلمه وادارم کند؛ در دوران تحصیل موفق نبودم چرا که امتحانات شفاهی‌ام فاجعه بودند. به لطف داروهای آرام‌بخش فراوان هم نمی‌توانستم کوچک‌ترین حرفی را به‌درستی به زبان بیاورم. همیشه عاشق سیاست بودم، اما در جلسات و در میان فعالان سیاسی هرگز جرئت نمی‌کردم صحبت کنم. موقعیت رقت‌انگیز می‌شد وقتی از من می‌خواستند چیزی بگویم: من و من‌کنان چند جمله را درهم و برهم با صدای خفه‌ای به زبان می‌آوردیم. لحظه‌شماری می‌کردم که حرفم تمام شود و دوباره بنشینم؛ بعد از آن دیگر جرئت نمی‌کردم به افرادی که رویه‌رویم بودند نگاه کنم، مبدا ترحم را در چشم‌هایشان بخوانم...

نوا، ۱۸ ساله، دانش‌آموز سال آخر دبیرستان:

بودن با دخترها وحشتناک بود. تا این سال‌های آخر نتوانسته بودم اوضاع را

تغییر بدهم. ما همیشه با همکلاس‌های دختر در یک گروه بودیم. مدام طوری برنامه‌ریزی می‌کردم که با یک دختر تنها نباشم. اما این کار از سال قبل سخت شده. پسرها را می‌بینم که با اعتمادبه‌نفس با دخترها حرف می‌زنند... اما من وقتی طرف صحبت یک دختر قرار می‌گیرم، اگر در مورد درس باشد مشکلی نیست، تا حدی بلام به گفتگو ادامه دهم. اما به محض این‌که شروع کند به صحبت کردن دربارهٔ موضوعات دیگری مثل سینما یا موسیقی، وحشت من هم شروع می‌شود. تصورم این است که داریم وارد معاشقه می‌شویم و من باید به وظیفه‌ام عمل کنم. به‌خوبی می‌دانم که مثل پسربچه‌ها ناشی‌ام و تنها دغدغه‌ام این است که اجازه ندهم او متوجه این موضوع شود و فکر کند که مشکلی دارم یا مردی واقعی نیستم.

موقعیت‌های اجتماعی آزاردهنده

بسیاری از موقعیت‌های اجتماعی ممکن است ما را معذب، ناراحت و دستپاچه کنند. حتی به نظر می‌رسد اکثر افراد غالباً در موقعیت‌های اجتماعی خاص دچار تشویش می‌شوند.

در نظرسنجی‌ای که به همین منظور میان شرکت‌های فرانسوی صورت گرفته، ۵۸ درصد کارمندان می‌گویند که می‌ترسند پست مدیریتی بگیرند مبادا مجبور شوند در حضور دیگران اظهارنظر کنند.^(۱) در نظرسنجی قدیمی‌تر، حدود ۵۱ درصد مصاحبه‌شوندگان بیان کردند وحشت دارند از این‌که دیگران به آن‌ها خیره شوند یا در جمع صحبت کنند.^(۲) بدون شک در کنار ترس از مار و ترس از ارتفاع، این یکی از سه ترس رایج است. بسیاری از مطالعات علمی تأیید می‌کنند که ترس از صحبت کردن در مقابل جمع یکی از متداول‌ترین ترس‌های «عموم مردم» یا به عبارت دیگر افراد فاقد مشکلات روانی خاص است که ۱۵ تا ۲۰ درصد بزرگسالان را در بر می‌گیرد.^(۳)

اما بسیاری موقعیت‌های اجتماعی دیگر هم هستند که ممکن است آزاردهنده یا حتی اضطراب‌آور باشند. و اگرچه خفیف و پیش‌پاافتاده‌اند، عذاب‌آورند چرا که در زندگی روزمره به کرات تکرار می‌شوند. بدین ترتیب بعضی مواجهه‌ها، رفتارها و موقعیت‌ها، که در زندگی معمول انسان در

اجتماع اجتناب‌ناپذیرند، ناراحت‌کننده‌اند و اغلب اوقات دلیل مشخصی ندارند و بدون این‌که تهدیدی آشکار قلمداد شوند یا خطری داشته باشند رخ می‌دهند: چه چیزی باعث می‌شود اتین زمانی که سایر مسافران هواپیما نگاهش می‌کنند یا آلیس زمانی که جلوی دوستانِ اهل سیاستش صحبت می‌کند به وحشت بیفتد؟ پوچ و نامعقول بودنِ این حسِ دچار شدن به اضطراب اجتماعی، به‌ویژه برای کسانی که قربانی آن هستند، آزاردهنده است. «من از خودم می‌پرسم که چرا دچار چنین حالتی می‌شوم. از وقتی این سؤال را مطرح کرده‌ام هنوز هیچ پاسخی برای آن نیافته‌ام...» این سؤال است که اکثر کسانی که دچار این نوع تشویش‌اند از خودشان می‌پرسند. افرادی که انواع دیگرِ ترسِ بیمارگونه یا اضطراب را احساس می‌کنند هم چنین سؤالی برایشان پیش می‌آید («مسخره است، می‌دانم که هیچ خطری تهدیدم نمی‌کند و نباید بترسم»). اما به احتمال زیاد این سؤال در مورد اضطراب اجتماعی اهمیت بیشتری دارد چرا که این نوع اضطراب برای اکثر مردم چندان شناخته‌شده نیست و در نتیجه همچنان به‌سختی پذیرفته می‌شود.

داستانی قدیمی

در سرود هفتم اودیسه، اولیس دقیقی قبل از ملاقات با شاه آلکینوئوس وحشت‌زده می‌شود: «لحظه‌ای توقف می‌کند: در مقابل این درگاه برنزی چه آشوبی در دلش برپاست!» این همان هیجانی است که امکان دارد قبل از اولین مواجهه با شخصی عالی‌رتبه احساس کنیم: شاه، رئیس‌جمهور، وزیر، حتی مدیرعامل، یک مدیر ساده یا معاون... خلاصه هر شخصی که از نظر ما قدرت و وجهه‌ای دارد! این بدان معناست که اضطراب اجتماعی فقط مختص افراد کم‌رو و حساس نیست بلکه جنگجوی جسور و کاوشگری دلیر مثل اولیس هم قربانی‌اش است. کم نیستند نمونه‌های ادبی بعد از هومر که لحظه‌های ترس و دلهره را توصیف می‌کنند.

مثلاً، روسو در اعترافات نقل می‌کند که چرا از ورود به یک مغازه می‌ترسیده

است: «در دوران کارآموزی‌ام هزاران بار به قصد خرید شیرینی بیرون رفتم. به قنادی نزدیک می‌شوم. چند زن را پشت پیشخان می‌بینم؛ آن‌ها را تصور می‌کنم که به این شکموی کوچولو می‌خندند و مسخره‌اش می‌کنند. از جلوی میوه‌فروشی عبور می‌کنم، مخفیانه به گلابی‌های زیبا نگاهی می‌اندازم، عطرشان و سوسه‌ام می‌کند؛ دو سه مرد جوان که در آن نزدیکی‌اند مرا می‌نگرند؛ جلوی مغازه مردی هست که مرا می‌شناسد؛ از دور دختری را می‌بینم که دارد پیش می‌آید؛ آیا او خدمتکار خانه نیست؟ درگیر هزاران توهم می‌شوم. همه عابران را با افرادی که می‌شناسم اشتباه می‌گیرم؛ هر جا می‌ترسم، مانعی مرا باز می‌دارد؛ میل و شرمم در کنار هم زیاد می‌شوند و سرانجام، لبریز از حرص و ولع، همچون احمق‌ها برمی‌گردم، در حالی که در جیبم چیزی دارم که با آن می‌توانم این ولع را رفع کنم اما جرئت خریدش را ندارم.»

بودلر هم درباره یکی از نزدیکانش می‌گوید: «یکی از دوستانم آن‌قدر کمرو بود که جلوی دیگران سرش را پایین می‌انداخت، آن‌قدر کمرو که بایست تمام اراده ناچیزش را جمع می‌کرد تا وارد کافه‌ای شود یا از جلوی یک دفتر تئاتر رد شود، جایی که مأموران کنترلش از نظر او به اندازه مینوس، آیاکوس و رادامانتوس^۱ ابهت داشتند...»

به تدریج پزشکان به این پدیده علاقه‌مند شدند. یکی از روانپزشکان فرانسوی اوایل قرن به نام پی‌یر ژانه، که حضور فروید ناعادلانه بر او سایه انداخته است، اولین نفری بود که در سال ۱۹۰۹ «ترس‌های بیمارگونه مربوط به موقعیت‌های اجتماعی» را توصیف کرد: «آن خصوصیت اساسی که همیشه در این پدیده‌های هولناک یافت می‌شود این است که در مقابل آدم‌ها و در حضور مردم اتفاق می‌افتند، این پدیده‌ها قطعاً در جمع بروز می‌کنند. همچنین می‌توانیم ترس‌های بیمارگونه رایج مربوط به ازدواج و بعضی از موقعیت‌های اجتماعی مثل هراس معلمان، و سخنرانان، ترس خدمتکاران، وحشت سرایداران و ... را هم در همین گروه طبقه‌بندی کنیم. شکل‌گیری همه این

۱. هر سه از اساطیر یونان باستان‌اند. — م.

هراس‌ها با درک یک موقعیت اجتماعی و به واسطهٔ احساساتی است که این درک باعث به وجود آمدنشان می‌شود.^(۴)

تقریباً در همین دوره روانپزشک فرانسوی دیگری به نام هارتنبرگ یکی از آثارش را، که چندین بار تجدید چاپ می‌شود، به طور کامل به کمرویی اختصاص می‌دهد. او کمرویی را این‌گونه توصیف می‌کند: «مثل ترس از تحقیر شدن است، تحقیر شدن به خاطر این‌که به‌درستی ارزیابی نشده‌ایم یا سطح پایین و مسخره به نظر آمده‌ایم»، و توصیف دیگری ارائه می‌دهد: «در میان مردم ظاهر شدن، صحبت کردن، راه رفتن زیر نظر دیگران، نگاه کردن به آن‌ها و شنیدن پاسخ‌هایشان، این‌ها چیزهایی است که انسان کمرو از آن‌ها اجتناب می‌کند و به طور خاصی موجب وحشتش می‌شوند.»^(۵)

اما طی دهه‌های بعدی به‌ویژه روانپزشکان توجه کمی به اضطراب اجتماعی نشان دادند. دلیل این کم‌توجهی را می‌توان در این مسئله جست که فروید و روانکاوانی که در بخش عمدهٔ قرن بیستم در این زمینه صاحب‌نظر بودند هرگز به صراحت به این موضوع نپرداختند. از سال‌های ۱۹۷۰ و ۱۹۸۰ به بعد، با ورود مفهوم اضطراب اجتماعی به طبقه‌بندی‌ها، روانپزشکان، پزشکان و محققان دوباره به این موضوع علاقه‌مند شدند؛ به‌ویژه تلاش کردند به صراحت توضیح دهند که چطور حتی وقتی واقعاً هم کمرو نباشیم، امکان دارد در بعضی موقعیت‌های اجتماعی ناگهان احساس معذب بودن و ناراحتی کنیم یا از هر حرکتی عاجز شویم.

موقعیت‌های مورد نظر

برای این‌که اضطراب اجتماعی را احساس کنیم، حتماً باید در حضور کسی باشیم! رابینسون کروزوئه هرگز در جزیره‌اش این حس دردناک را تجربه نکرد... حداقل نه تا زمان ورود جمعه.^۱ به محض این‌که یک یا چند مخاطب داشته باشیم، تمام شرایط دست‌به‌دست هم می‌دهند تا اضطراب اجتماعی

۱. نام یکی از شخصیت‌های رمان رابینسون کروزوئه اثر دانیل دفو. م.م.

را به وجود آورند و این امر عملاً در تمام موقعیت‌های اجتماعی دیده می‌شود. اما بعضی از این موقعیت‌ها از بقیه رایج‌ترند.

بدین ترتیب، نگاه خیره یک گروه و مواجهه با اعضای آن، مخصوصاً مواجهه با اشخاص معروف و مهم، در نظر اول نمایانگر موقعیت‌های اساسی‌ای هستند که منشأ دلهره اجتماعی‌اند. در واقع، تجزیه و تحلیل موقعیت‌هایی که اضطراب اجتماعی را به دنبال دارند این امکان را فراهم می‌آورد که چندین دسته از این موقعیت‌ها شناسایی شوند. یک سلسله کامل از کارهای مربوط به موقعیت‌هایی که برای افراد دارای اجتماع‌هراسی بیشترین وحشت را به دنبال دارد - یعنی همراه با اضطراب اجتماعی شدیدی است - مجال داده که این موقعیت‌ها را در چهار گروه طبقه‌بندی کنیم.^(۶) جدول صفحه بعد ویژگی‌های اصلی را نشان می‌دهد.

اضطراب عملکرد

در جلسات کاری، اغلب اوقات ایده خوبی قبل از همه به ذهنم می‌رسید، اما جرئت نمی‌کردم بیاش کنم: نگاه و قضاوت گروه فلجم می‌کرد. سناریو همیشه همین است: ایده به ذهنم می‌رسد، به خودم می‌گویم شروع به صحبت کنم تا ایده‌ام را ارائه دهم، و بعد همه چیز واژگون می‌شود: قلبم به سرعت می‌زند، افکارم پریشان می‌شوند... در نتیجه، عادت کرده‌ام که ایده‌ام را از زبان یک نفر دیگر بشنوم و ببینم که چطور دیگران تحسینش می‌کنند...

بدون شک این موقعیت‌ها برای اکثر ما بیشترین ترس را به دنبال دارند و با این ویژگی‌ها تعریف می‌شوند: سوژه پیغامی دارد که باید انتقال دهد، یا این‌که باید کاری را در حضور شخص یا گروهی انجام دهد که آن‌جا هستند تا آن پیغام را بشنوند یا عملکرد او را مشاهده کنند؛ سوژه هنگام ارائه پیغام نقطه تمرکز شنونده یا شنوندگانی است که همزمان در حال ارزیابی او و مطالبش هستند: ارتباط بین آنچه بیان می‌کند و مهارتش در داشتن صراحت بیان بدون این‌که دچار اختلال عاطفی شود. به‌خصوص می‌توان از موقعیت‌های صحبت کردن در میان

جمع و صحبت کردن رسمی به صورت رودررو هم به عنوان موقعیت‌هایی پراسترس نام برد. بنابراین، «حضور» واقعی‌ای در کار نیست، بلکه مخاطبی است که در ارزیابی و قضاوت مهارت دارد: این مورد در آزمون‌های شفاهی مثل مصاحبه‌های استخدامی به چشم می‌خورد.

چهار گروه بزرگی که منشأ اضطراب اجتماعی‌اند

گروه موقعیت‌ها	مثال	خواسته فرضی از موقعیت	ترس‌ها
هر نوع ارائه یا اجرا زیر نظر دیگری	ارائه مطلب شفاهی یا خواندن در جمع، میزگرد یا صحبت در جلسه، آزمون شفاهی، مصاحبه استخدامی...	به صورت کارآمد ظاهر شدن	ترس از دست دادن قابلیت‌های خویش، عملکرد ضعیف، تصویر بدی از خود نشان دادن
شرکت در یک مذاکره غیررسمی، سطحی یا عمیق	- صحبت درباره برف و هوای خوب با یک همسایه، همکار یا فروشنده - آشنا شدن با یک شخص ناشناس، بیان احساسات خود به یک فرد	حرف جالبی برای گفتن داشتن	ترس از این‌که فردی به نظر بیایم که نه جذابیتی دارد، نه حرفی برای گفتن و نه می‌تواند جوابی درست و حسابی بدهد
شنیده شدن و دیدگاه خود را بیان کردن	نظر خود را گفتن، مخالفت خود را اعلام کردن، اعتراض کردن	خود را با اعتمادبه‌نفس نشان دادن و اعتبار کسب کردن	ترس از شکست یا تحریک پرخاشگری، ترس از درگیری
دیده شدن هنگام انجام کارهای روزمره	راه رفتن، رانندگی کردن، کار کردن زیر نظر دیگری	راحت و طبیعی به نظر رسیدن	ترس از آشکار شدن حساسیت و تشویش درونی (با لرزیدن، سرخ شدن، غیرعادی به نظر رسیدن)

مسئله امیل، پژوهشگر برجسته فیزیک، این بود که در پیدا کردن کار با مشکلات بزرگی مواجه می‌شد: در هر مصاحبه استخدامی قابلیت‌هایش را به طور خودکار از دست می‌داد، تا حدی که تصویری عاری از جذابیت از

خود به جامی گذاشت. چطور این مردی که از گیر کردن در مکالمه‌ای گنگ و تمام‌نشدنی سرخ می‌شد و به لکنت می‌افتاد می‌توانست تیمی از محققان و دانشجویان را رهبری کند؟

این موقعیت‌ها را می‌توان بر اساس درجهٔ تعاملشان به دو دسته تقسیم کرد: آیا بعد از این‌که سوژه در مقابل مشاهده‌کننده یا مشاهده‌کنندگان صحبت یا رفتاری کرد، با سؤال، واکنش، تذکر و ... مواجه خواهد شد؟ بعضی افراد از موقعیت‌های متقابل (مصاحبهٔ استخدای، مذاکره، جلسه، میزگرد و...) وحشت دارند چرا که از صحبت‌های انتقادی، پرخاشگرانه و متزلزل‌کننده می‌ترسند. بعضی دیگر در موقعیت‌های غیرمتقابل (ارائهٔ کنفرانس یا درس، از حفظ یا از روی متن خواندن، تفسیر کردن، و...) احساس ناراحتی بیشتری می‌کنند چرا که برایشان دشوار است خود را در مقابل سکوت جمعیتی که واکنششان را به صراحت نشان نمی‌دهند تنها ببینند.

دلهرهٔ صحبت کردن در جمع افراد زیادی را ثروتمند کرده است: کتاب‌ها، روش‌ها، دوره‌های کارآموزی و سمینارهایی که برای غلبه بر این دلهره تکنیک‌هایی قطعی ارائه می‌دهند فراوان‌اند... این موقعیت‌ها کم نیستند: صحبت کردن در محیط کاری (اظهارنظر در یک جلسهٔ کاری، بیان کردن مطلبی در مقابل همکاران یا مشتریان و...)، در یک انجمن (مداخله در جلسهٔ شرکا، صحبت کردن در یک گروه سیاسی)، در میان دوستان («یک گفتگو! یک گفتگوی عالی!»)، تدریس، دفاع از پایان‌نامه، اظهارنظر شخصی زیر نظر یک گروه در جلسات «غیررسمی»، مثلاً دربارهٔ دستگاه توزیع قهوهٔ شرکت یا دانشکده...

توان صحبت کردن به منظور بیان ایده‌ها و عقاید خویش در مقابل همسالان از ویژگی‌های زنان و مردان قدرتمند است. در گذشته، سخنوری، یعنی هنر متقاعد کردن، مبحثی بود که در دانشگاه‌ها تدریس می‌شد. اما بعدها از برنامهٔ درسی حذف شد، چیزی که با عصر رشد ارتباطات تناقض دارد. هنر صحبت کردن و متقاعد کردن مختص کسانی است که استطاعت پرداخت هزینهٔ مشاورهٔ ارتباطات را دارند، اگرچه طی سال‌های اخیر برگزاری

آزمون‌های بلاغت، خواندن با صدای بلند و دوره‌های صحبت کردن در جمع دوباره در مدارس و شهرها رونق یافته است. علاوه بر این، وزیر آموزش و پرورش فرانسه، با مشاهده مشکلات ارائه شفاهی دانش‌آموزان و دانشجویان، اخیراً یک آزمون «بزرگ شفاهی» در مقطع دیپلم باب کرده که معمولاً همراه با آموزش در سال آخر است. با وجود این، باید به این موضوع برگردیم که هدف نباید این باشد که تمام جوانان و افراد بالغ را به اشخاص حرفه‌ای در حوزه ارتباطات و صحنه تبدیل کنیم، بلکه فقط باید کاری کنیم که قابلیت کافی داشته باشند و عادت کنند به این که در همه موقعیت‌ها بدون هیچ اضطراب و عامل بازدارنده‌ای حرفشان را بزنند و رفتار کنند.

چرا که دلهره دانشجویان در زمان ارائه شفاهی و ترس متقاضیان گواهینامه در روز آزمون هم به همین گروه وسیع موقعیت‌های اضطراب‌آور مربوط می‌شود: عدم قبولی چه تعداد از متقاضیان رد شده نه به سبب کمبود مهارت بلکه به این سبب است که به قدری دچار اختلال می‌شوند که «تمام توانایی‌هایشان را از دست می‌دهند»؟

فقط دانش‌آموزان نیستند که دچار اضطراب می‌شوند. چه تعداد از معلمان در موقعیت‌های تدریس دچار دلهره می‌شوند؟ اغلب پشت رفتارهای سختگیرانه ترس از ناتوانی در اداره کلاس پنهان است. ما این فرصت را داشتیم که معلم جوانی را که در اصل برای مشاوره در خصوص اعتیادش به الکل آمده بود درمان کنیم؛ بعد از جلسات فراوان مشخص شد که ترسش از مواجهه با کلاس‌های دشوار حومه شهر و همچنین والدین دانش‌آموزان که هیچ‌وقت با محبت و خوشرو نبودند منشأ تمایلش به نوشیدن بود: وقتی اندکی می‌نوشید، کمتر احساس ناراحتی می‌کرد. درمان اعتیادش به الکل پیش از هرچیز مستلزم درمان اضطراب اجتماعی‌اش بود... آنتوان، یکی دیگر از بیمارانمان که معلم دبیرستان بود، هنگامی که جلسات مربوط به کلاس‌ها برگزار می‌شد جهنمی را تجربه می‌کرد: در حالی که در ردوبدل کردن اطلاعات مربوط به دانش‌آموزان با همکارانش در جلسه‌ای غیررسمی هیچ

مشکلی نداشت، اما از ارائه همین اطلاعات در انجمنی رسمی به مدیر و تمام معلمانی که دور یک میز جمع شده بودند ناتوان بود. این دلیلی است مبنی بر این که ترس، از لحاظ سازوکارهایی که مختص هر شخص است، قابل بخش‌بندی است، بعضی از معلم‌ها در کلاس خیلی با دانش‌آموزانشان راحت‌اند اما زمانی که باید در جلسات اولیا و مربیان صحبت کنند معذب می‌شوند.

اضطراب اجتماعی شما را به حاشیه می‌راند: چند نفر از دانش‌آموزانی که به‌ندرت در ارائه شفاهی مشارکت می‌کنند در مواجهه با اتفاقات روزمره زندگی‌شان خود را به این محدود می‌کنند که نقش تماشاچی منفعل را داشته باشند؟ مسیر قدرت برای افراد دچار اضطراب اجتماعی همچون بالا رفتن از کوه موانع است و آن‌ها باید توانایی‌های فوق‌العاده‌ای داشته باشند که بتوانند علی‌رغم همه این موانع به قله برسند. چیزی نمانده بود فیلیپ پینل، بنیان‌گذار روانپزشکی مدرن، که دیوانگان را از زنجیرهایشان رها ساخت و با حبس آن‌ها در زندان مبارزه کرد، به دلیل کمرویی ذاتی و لکنت زبان غم‌انگیزش شاهد از دست رفتن حرفه‌اش شود.^(۷)

اضطراب اجتماعی، که به‌ویژه در اشخاصی که حرفه‌شان ایجاب می‌کند اجرای عمومی داشته باشند بررسی شده و آن را در مورد معلم‌ها هم دیدیم، در دنیای بازیگران و موسیقیدانان هم بسیار شایع است: بنابراین می‌توانیم در مورد اضطراب اجرای هنری صحبت کنیم. همه مردم پاسخ دندان‌شکن سارا برنار را به کم‌دین جوانی که به خود می‌بالید چون هیچ‌گاه دله‌ره صحنه نداشت شنیده‌اند: «استعداد که داشته باشید، دله‌ره به سراغتان می‌آید.» کم‌دین‌های بسیاری هستند که قبل از رفتن روی صحنه دچار تشویش شدید و غیرقابل کنترل می‌شوند. پابلو کاسالس، نوازنده بزرگ ویولنسل، می‌گوید: «در طول زندگی حرفه‌ای‌ام، حس ناراحتی و دله‌ره صحنه هرگز مرا ترک نکرده است.» کارلی سیمون، خواننده آمریکایی، مجبور شد کارش را به مدت حدوداً شش سال رها کند: «در اولین اجرای کنسرت، بعد از دو ترانه، همچنان تپش قلب داشتم. با خودم گفتم همین حالا است که جلوی مردم از

حال بروم... قبل از اجرای دوم بی‌هوش شدم و این در حالی بود که ده‌هزار نفر در سالن منتظر بودند. هر چقدر تعداد مردم بیشتر بود، بیشتر مطمئن می‌شدم که از پس اجرا برنمی‌آیم.» در سال ۲۰۱۹، محققان آلمانی در زمینه اضطراب اجرای موسیقی حدوداً ۴۳ مورد را بررسی کردند که نتایج نشان می‌دهد بین ۱۶ تا ۶۰ درصد موسیقیدانان دچار این دلهره مفرط می‌شوند، که نسبت زن‌ها به مردها بیشتر است و به‌خصوص موسیقیدانان جوان بیش از مسن‌ترها آن را احساس می‌کنند.^(۸)

اضطراب اجرای ورزشی هم رواج کمی ندارد. در المپیک بارسلون در سال ۱۹۹۲، ماری ژوزه پرک قبل از این‌که فینال چهارصد متر زنان را ببرد در رختکن بالا آورد، و این همان اتفاقی بود که قبل از هر مسابقه بزرگی برایش می‌افتاد. ورزشکاران هم مثل دیگران تسلیم اضطراب اجتماعی‌اند. وانگهی این موضوع تنها در مورد آن‌ها صدق نمی‌کند، چرا که یک داور بین‌المللی فوتبال هم اعتراف می‌کرد: «پیش می‌آمد که قبل از بعضی مسابقات یک لیوان کوچک کنیاک سر می‌کشیدم و دو قند آغشته به آن را می‌جویدم، فقط به این خاطر که از بازیکنان می‌ترسیدم و وحشت داشتم که نتوانم به وظیفهام عمل کنم.» در میان ورزشکاران، این نوع مشکلات که متخصصان آن را «اضطراب اجرا» می‌نامند چهره واضح‌تر و چشمگیرتری به خود می‌گیرد. ایجاد اختلال برای فرد در هر اجرایی که مردم آن را ارزیابی می‌کنند – چه اجرای صریح باشد چه ضمنی – نشان می‌دهد که این اضطراب اجتماعی فقط به چیزی که در موقعیتی خاص به طور عینی قابل ملاحظه است مربوط نمی‌شود. دنیای ورزش در این زمینه مثال خوبی است. دلهره دوندۀ در فینال دو ۱۰۰ متر المپیک نمونه همین اضطراب اجتماعی است: نگاه ۲۵۰ هزار تماشاچی ورزشگاه و میلیون‌ها بیننده تلویزیون بیانگر فشار قابل فهمی است. در مقابل، فشاری که روزهای یکشنبه به بازیکن تنیسی که در مسابقات بی‌اهمیت باشگاهش شرکت کرده وارد می‌شود و باعث «سستی دست» و «سنگینی پایش» می‌گردد آشکارا ذهنی است: هیچ جمعیتی در حال جنبش و هیچ برد و