



بازگشت قدرتمندانه

آماده شدن مغز برای بازیافتن حداکثر تاب آوری



تألیف: لیندا گراهام

(با مقدمه دکتر ریچ هانسون)

مترجمان:

امیر امیریان	حسن صادقی
نجمه خالقی کیا	مریم شهری

سال ۱۳۹۵

سرشناسه :	گراهام، لیندا، ۱۹۴۷ م Graham, Linda
عنوان و نام پدیدآور :	بازگشت قدرتمندانه: آماده شدن مغز برای بازیافتن حداکثر تاب آوری و بهزیستی / تألیف: گراهام، لیندا. ترجمه: صادقی، حسن، و همکاران.
مشخصات نشر :	تهران: نشر صادقی، ۱۳۹۵
مشخصات ظاهری :	۲۴۰ص: مصور، جدول.
شابک :	987-160-8681-29-7
وضعیت فهرست نویسی :	فیا
عنوان اصلی :	Bouncing back : rewiring your brain for maximum resilience and well-being 2013
موضوع :	روانشناسی عصبی
موضوع :	خودآگاهی
موضوع :	تاب آوری
شناسه افزوده :	گراهام، لیندا، ۱۹۴۷ م
شناسه افزوده :	صادقی، حسن، ۱۳۶۶ -، مترجم
شناسه افزوده :	امیریان، امیر، ۱۳۶۹ -، مترجم
شناسه افزوده :	شهری، مریم، ۱۳۶۹ -، مترجم
شناسه افزوده :	خالقی کیا-دهی، نجمه، ۱۳۴۸-، مترجم
رده بندی کنگره :	۱۳۹۳ ۴گک ۸الف /BF۶۹۸/۳۵
رده بندی دیویی :	۱۵۸/۱
شماره کتابشناسی ملی :	۳۵۷۶۳۰۷

نام کتاب: بازگشت قدرتمندانه: آماده شدن مغز برای بازیافتن حداکثر تاب آوری و بهزیستی / Bouncing back: rewiring your brain for maximum resilience and well-being, 2013

مؤلف: لیندا گراهام

مترجمان: حسن صادقی، امیر امیریان، مریم شهری، نجمه خالقی کیا-دهی

ویراستار علمی: حسن صادقی

ناشر: صادقی

سال انتشار: ۱۳۹۵

تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه

صحافی و چاپ: الغدیر

بهاء: ۱۷۰۰۰۰ ریال

شابک: ۷-۲۹-۸۶۸۱-۱۶۰-۹۸۷

فهرست مطالب

پیشگفتار.....	۱
Error! Bookmark not defined.....	مقدمه

بخش اول

چطور تاب آوری در مغز رشد میکند

فصل اول : چطور راهبردهای مغز برای تاب آوری به هم دیگر مرتبط می شوند

اساس نورویولوژیکی تاب آوری.....	۲۸
دلبستگی ایمن: اساس بین فردی تاب آوری.....	۳۰
چطور دلبستگی ایمن به مقابله ی پایدار و منعطف منجر می شود.....	۳۱
چگونه مغز عادت های رفتاری را می آموزد.....	۳۳
چگونه می توان الگوها را سیم کشی مجدد کرد.....	۳۷
سیم کشی عصبی مغز که و سیم کشی مجدد را انجام می دهد.....	۳۸
مغز پایینی: سریع و ناهوشیار.....	۳۹
مغز بالایی: کم سرعت و هشیار.....	۴۱
سه مدار شکل پذیری عصبی خودهدایت شده.....	۴۶
خلاصه ی مطالب.....	۴۸

فصل دوم : چگونه سیم‌کشی تاب‌آوری می‌تواند خراب شود

- مشکلات در یادگیری راهبردهای تاب‌آوری از دیگران ۵۰
- دل‌بستگی ناایمن اجتنابی به نوعی مقابله منجر می‌شود که ثابت است، ولی همیشه انعطاف پذیر نیست ۵۰
- دل‌بستگی ناایمن اضطرابی به نوعی مقابله منجر می‌شود که انعطاف پذیر است، ولی همیشه ثابت نیست ۵۲
- دل‌بستگی آشفته به نوعی مقابله منجر می‌شود که نه باثبات است و نه انعطاف پذیر ۵۲
- چه وقت تاب‌آوری دل‌بستگی ما را شرطی‌سازی می‌کند؟ ۵۳
- مشکلات موجود در خودتقویتی عادت‌های شرطی شده ۵۵
- چه وقت عادت‌های بد در حافظه‌ی ضمنی دفن می‌شوند ۵۷
- سوگیری اطلاعات منفی مغز ۶۱
- در این بازی خود را سرزنش نکنیم: اصلاح شرطی شدن‌های غیربهنهی خود ۶۵
- خلاصه ۶۷

بخش دوم

کنترل شکل‌پذیری عصبی برای بازیابی تاب‌آوری

فصل سوم : استفاده از ذهن آگاهی برای تقویت خودآگاهی و واکنش‌های

انعطاف پذیر

- دو عامل شتاب‌دهنده‌ی ضروری برای مغز خود‌هدایت شده ۷۲
- تغییر ۷۲
- به روشنی دیدن با ذهن آگاهی ۷۴
- ذهن آگاهی از تنفس ساختار عصبی را می‌سازد ۷۶
- چطور ذهن آگاهی، آگاهی را پایدار می‌کند ۷۸
- تمرین ۲: پایدار کردن آگاهی همان‌طور که مشاهده می‌کنیم پیچیده تر می‌شود ۸۱

۸۲.....	چگونه ذهن آگاهی، محتوای «خود» را منحل می کند.
۸۵.....	ذهن آگاهی: سنگ بنای تاب آوری
۸۶.....	ذهن آگاهی و روانشناسی غرب
۸۹.....	تمرین ۳: استفاده از تأمل با ایگوی مشاهده کننده برای تدوین انتخاب های عاقلانه
۹۱.....	خلاصه

فصل چهارم : استفاده از همدلی برای خلق ارتباط و خویشن پذیری

۹۴.....	تشدید.....
۹۶.....	تمرین ۱: آوردن تشدید به هشیاری
۹۶.....	همسویی.....
۹۸.....	تمرین ۲: آوردن همسویی به هشیاری
۹۸.....	همدلی.....
۱۰۱.....	تمرین ۳: پرورش همدلی و همدلی با خود
۱۰۳.....	عشق ورزیدن.....
۱۰۵.....	تمرین ۴: پرورش خود عشق ورزی
۱۰۶.....	خویشن پذیری.....
۱۰۸.....	تمرین ۵: پرورش خویشن پذیری
۱۰۹.....	خودی خردمندانه و ماهیتی حقیقی
۱۰۹.....	تمرین ۶: پرورش خود خردمندانه
۱۱۱.....	تلفیق ذهن آگاهی و همدلی
۱۱۳.....	خلاصه

فصل پنجم : پنج تمرین دیگر برای تسریع تغییر مغز

۱۱۶.....	حضور.....
۱۱۶.....	تمرین : رسیدن به حضور

۱۲۰	تمرین ۲: انتخاب قصد و نیت
۱۲۰	پشتکار
۱۲۱	تمرین ۳: تقویت پشتکار
۱۲۳	پناهگاه‌ها
۱۲۵	یافتن پناهگاه در میان دیگران
۱۲۷	تمرین ۴: خلق یک چرخه‌ی حمایتی
۱۲۸	یافتن پناهگاه در مکان‌ها
۱۲۹	تمرین ۵: خلق یک مکان امن
۱۳۰	یافتن پناهگاه در تمرین تأملی
۱۳۱	تمرین: انتخاب یک تمرین
۱۳۲	منابع
۱۳۳	اشیاء مادی به عنوان منابع
۱۳۳	تمرین ۷: خلق منابع مادی
۱۳۴	افراد به عنوان منابع
۱۳۶	تمرین ۸: کشف افرادی به عنوان منابع
۱۳۶	معنویت به عنوان یک منبع
۱۳۷	تمرین ۹: اتصال به منابع معنوی
۱۳۹	خلاصه

فصل ششم : شکل‌پذیری خود‌هدایت شده

۱۴۳	شرطی‌سازی جدید
۱۴۵	تمرین ۱: خلق یک تصمیم بهتر از طریق شرطی‌سازی جدید
۱۴۶	شرطی‌زدایی
۱۴۷	تمرین ۲: وارد شدن به یک فضای بازی ذهنی از طریق شرطی‌زدایی

شرطی سازی مجدد.....	۱۴۸
تمرین ۳: از طریق شرطی سازی مجدد خاطرات قدیمی را بیرون و جدیدها را به داخل راه دهید..	۱۵۱
خلاصه	۱۵۴

بخش سوم

بازیابی تاب آوری از طریق برقراری روابط عمیق

فصل هفتم : چگونه پیوند داشتن و تعلق تاب آوری را تقویت می کنند

وقتی روابط گذشته ما را چموش می کنند.....	۱۶۱
نیروی افراد حقیقی دیگر.....	۱۶۳
خلق امنیت و اعتماد درونی	۱۶۵
مهارت ۱: التیام حضور و گوش دادن عمیق	۱۶۶
تمرین ۱: گوش دادن عمیق.....	۱۶۷
مبانی عصب شناسی اینکه چرا گوش دادن عمیق امنیت و اعتماد را در روابط خلق می کند.....	۱۶۹
مهارت ۲: در میان گذاشتن با دیگران	۱۶۹
تمرین ۲: در میان گذاشتن مهربانی	۱۷۰
مبانی عصب شناختی اینکه چرا در میان گذاشتن با دیگران امنیت و اعتماد را در روابط خلق می کند	۱۷۰
مهارت ۳: تجربه ی خوب بودن ذاتی خودتان و دیگران	۱۷۲
تمرین ۳: پرورش لطف و عنایت برای تجربه ی خوبی ذاتی	۱۷۲
مبانی عصب شناختی پرورش لطف و عنایت برای تجربه خوب بودن ذاتی	۱۷۶
مهارت ۴: قدر نهادن بر خوب بودن ذاتی دیگران	۱۷۶
تمرین ۴: قدر نهادن بر خوب بودن ذاتی دیگران	۱۷۷
مبانی عصب شناختی قدر نهادن بر خوب بودن ذاتی دیگران	۱۷۸
مهارت ۵: سیم کشی مجدد دیدگاه های منفی از خودتان	۱۷۹

تمرین ۵: سیم‌کشی مجدد دیدگاه‌های منفی از خودتان از طریق دیدن خوب بودنی که دیگران در شما می‌بینند	۱۸۰
مبانی عصب‌شناسی سیم‌کشی مجدد دیدگاه‌های منفی از خودتان	۱۸۱
مهارت ۹: دوست بودن با خودتان	۱۸۱
تمرین ۶: دوست بودن با خودتان با پذیرفتن بخش‌های بسیار خود	۱۸۳
مبانی عصب‌شناختی دوست بودن با خود	۱۸۵
مهمانخانه	۱۸۶
خلاصه	۱۸۷

فصل هشتم : خلق امنیت و اعتماد درونی

مهارت اول: تغذیه و پرورش بنیاد درونی تاب‌آوری	۱۹۱
تمرین ۱: دریافت عشق دیگران برای تغذیه و پرورش بنیاد درونی تاب‌آوری	۱۹۲
مبانی عصب‌شناختی این که چرا جذب عشق دیگران تاب‌آوری شما را تقویت می‌کند	۱۹۳
مهارت ۲: جذب خوبی برای پرورش بنیاد درونی تاب‌آوری	۱۹۳
تمرین ۲: جذب خوبی برای تغذیه‌ی اساس درونی تاب‌آوری	۱۹۴
مبانی عصب‌شناختی اینکه چرا جذب خوبی تاب‌آوری ما را تغذیه می‌کند	۱۹۵
مهارت ۳: گوش دادن به خرد شهودی خود خردمند	۱۹۵
تمرین ۳: گوش دادن به خرد شهودی خود خردمند	۱۹۷
مبانی عصب‌شناختی گوش دادن به خرد شهودی خود خردمند	۱۹۸
مهارت ۴: سیم‌کشی مجدد تجارب مشکل در روابط	۱۹۸
تمرین ۴: تصور یک نتیجه‌ی مطلوب که آرزویش را داشتید برای سیم‌کشی مجدد تجارب سخت در روابط	۲۰۰
مبانی عصب‌شناختی سیم‌کشی مجدد تجارب سخت در روابط	۲۰۱
خلاصه	۲۰۲

فصل نهم : پرورش هوش رابطه‌ای

مهارت ۱: درخواست کمک کردن.....	۲۰۴
تمرین ۱: درخواست کمک کردن.....	۲۰۶
مبانی عصب‌شناختی درخواست کمک.....	۲۰۷
مهارت ۲: ایجاد محدودیت‌ها و مرزها.....	۲۰۷
تمرین ۲: ایجاد محدودیت‌ها و مرزها.....	۲۰۸
مبانی عصب‌شناسی ایجاد محدودیت‌ها و مرزها.....	۲۱۰
مهارت ۳: مذاکره در مورد تغییرات در رفتار.....	۲۱۰
تمرین ۳: مذاکره کردن برای تغییر در رفتارها.....	۲۱۱
مبانی عصب‌شناختی مذاکره کردن در مورد تغییرات در رفتار.....	۲۱۳
مهارت ۴: اصلاح گسیختگی‌ها.....	۲۱۳
تمرین ۴: اصلاح یک گسیختگی.....	۲۱۵
مبانی عصب‌شناختی اصلاح یک گسیختگی.....	۲۱۶
مهارت ۵: بخشندگی: اصلاح نهایی.....	۲۱۶
تمرین ۵: بخشندگی.....	۲۱۷
مبانی عصب‌شناختی بخشندگی.....	۲۱۹
خلاصه.....	۲۲۰

پیشگفتار



زندگی پر از لحظات لذت بخش و خارق العاده است. البته، همان طور که همه ی ما می دانیم، انواع لحظات دیگر هم در آن وجود دارد: اوقاتی که پر استرس، غمگین کننده، کاهنده، خسته کننده، و حتی ویرانگر و آسیب زا یا تراماتیک هستند – یا صرفاً این لحظات می توانند ملالت بار و کسل کننده باشند. این لحظات گاهی با شدت زیادی رخ می دهند، ولی معمولاً در تار و پود زندگی هر روزه تنیده شده اند: خستگی یک رفت و آمد طولانی، داد و بیداد با هم اتاقی، سعی کردن برای آرام کردن یک کودک نوپای بازیگوش و نشاندنش روی صندلی، یک صورت حساب غیرمنتظره، یک فشار و گام بزرگ در محل کار، یک بیماری آزار دهنده، انتقاد از طرف رئیس، یک جدایی دردناک از یک یار و شریک، سکوت عبوسانه ی یک نوجوان... این است زندگی واقعی.

وقتی با چالش های بزرگ یا توده ای از چالش های کوچک که مدتهاست جمع شده اند ممکن است از خود پرسید: این با چه شدتی مرا خواهد کوبید؟ کی دوباره خوب می شوم؟ و مهم تر از این، چطور می توانم به خودم کمک کنم؟

لیندا گراهام با تکیه بر سالها تجربه‌ی خویش به عنوان روان درمانگر، مربی مراقبه، رهبر کارگاه‌ها، و نویسنده، پاسخ‌هایی بسیار عالی و حتی تغییردهنده‌ی زندگی برای ان سوالات به ما می‌دهد. او تقاطع و اشتراکات علوم مغزی، روانشناسی رابطه‌ای، و تمارین ذهن آگاهی را بررسی می‌کند تا به ما نشان دهد چگونه می‌توانیم تاب‌آوری^۱ طبیعی خود را دوباره به دست آوریم و آن را رشد دهیم.

چندین دهه‌ی گذشته گنجینه‌ی عظیم از تحقیقات در مورد استرس، آسیب^۲، و بهبودی را برایمان فراهم کرده است. یاد گرفته ایم که بدن و ذهن چگونه در برابر تهدیدها، فقدان‌ها، و طرد شدن‌ها واکنش نشان می‌دهند، و یافته ایم که چگونه است که بعضی مردم قادرند با مهارت و ظرافت و از طریق ایجاد انواع جدید انعطاف و قدرت در خود، موج‌های زندگی را بگذرانند.

در چیزی که آن را در مراقبت‌های بهداشتی مدل "تمایل و حساسیت به استرس"^۳ می‌نامند، واکنش فرد به بخش‌های سخت زندگی با سه عامل شکل می‌گیرد: شدت چالش‌ها، آسیب‌پذیری‌های وی، و منابع جبرانی. ما سعی می‌کنیم که به بهترین شیوه‌ای که می‌توانیم چالش‌ها را از سر بگذرانیم. با این حال، بازهم طوفان‌ها می‌آیند، آسیب‌پذیری‌هایمان را نشان می‌روند و مغلوب می‌کنند و منابع ما را از ما می‌گیرند.

همه‌ی ما آسیب‌پذیری‌هایی داریم که رخنه‌هایی هستند در زره هیجانی و ذهنیمان. لیندا گراهام، با گرما و دیدگاه پذیرنده‌ی یک درمانگر مجرب روی این تمرکز می‌کند که چگونه می‌توانیم از نقاط آسیب‌پذیرمان محافظت کنیم و در طول زمان آن‌ها را قوی کنیم.

بعلاوه، لیندا با گنجینه‌ی غنی که در رگ‌های این کتاب جاری ساخته، دیدگاه‌هایی واقع بینانه و ده‌ها تمرین قدرتمند و تجربی برای افزایش و ساختن منابع درونی برایمان فراهم کرده است. او این تمرینات را از درون می‌شناسد، و روش‌هایی خلاقانه و مشتاقانه پیشنهاد می‌کند تا از آن‌ها

1- resilience

2- Trauma

3- Stress-diathesis model

استفاده کنیم تا کمک شود بینش‌ها، الهامات، و توانایی‌های جدیدی را در خود ایجاد کنیم. این منابع – نوعی گنجینه‌ی درونی – شامل ذهن آگاهی^۱، همدلی^۲، و ادراک خود^۳، شفقت به خود^۴، امنیت^۵، اعتمادبنفس^۶، مهارت‌های بین فردی^۷، آسایش با بدن^۸، مخازن هیجانات مثبت^۹، آرامش^{۱۰}، شهامت^{۱۱}، و انعطاف‌پذیری^{۱۲} می‌شوند. این‌ها به فرد کمک می‌کنند تا با زندگی به نحوی انطباقی رویارویی کند – که خم شویم و نشکنیم، و سپس همان‌طور که **لیندا گراهام** می‌گوید به بهبودی بازگردیم. در یک کلام، این‌ها به فرد کمک می‌کنند که تاب‌آوری بیشتری داشته باشد.

با تشدید سرعت تغییرات اجتماعی، با ظهور تکاملات منفی در میان تکاملات مثبت، و همین که سنگرهای محافظت کم رنگ می‌شوند یا می‌شکنند، تاب‌آوری شخصی از همیشه اهمیت بیشتری پیدا می‌کند. همه‌ی ما چه ثروتمند باشیم و چه فقیر، چه بچه باشیم و چه بزرگسال، چه بیمار باشیم و چه سالم، به تاب‌آوری نیاز داریم. تاب‌آوری، علاوه بر اینکه یاری می‌کند به خودمان کمک کنیم، کاری می‌کند که بتوانیم به دیگران نیز کمک کنیم. در این صفحات، والدین، معلمان، درمانگران، مدیران، و ارائه دهنده‌های مراقبت‌های بهداشتی می‌توانند روش‌های مؤثر بسیاری را بیاموزند تا از دیگران در توسعه‌ی تاب‌آوریشان حمایت کنند.

لیندا گراهام از نزدیک دیده است که چه چیزی تاب‌آوری را می‌سازد و چه چیزی هم می‌تواند آن را نابود کند. او به زبانی صمیمانه، اغلب شعرگونه، و همیشه عملی و با داشتن یک رویکرد جامع در ذهن، بدن، قلب، و روح، ثمره‌ی یک عمر تمرین بالینی و تفکر عمیق را به صورت یک

1- mindfulness

2- empathy

3- Self-understanding

4- Self-compassion

5- security

6- confidence

7- Interpersonal skills

8- Comfort with the body

9- Reservoirs of positive emotions

10- calm

11- courage

12- flexibility



راهنمای عملی و معتبر ارائه کرده است. اثر وی، در ادغام مبتکرانه ی خرد تفکری باستانی^۱، روانشناسی رابطه‌ای^۲، و علم عصب‌شناسی مدرن بسیار خلاق بوده، و با تمرکز دلسوزانه ی خود روی چیزی که اینجا و اکنون به کمک شما می‌شتابد به طور برجسته ای کارآمد بوده است.

تاب‌آوری مانند صفحات نگه دارنده ی کف قایق است. با وزیدن بادهای زندگی، تاب‌آوری شما را متعادل نگه می‌دارد و کمک به می‌کند به جلو حرکت کنید. و وقتی توفان‌های واقعاً بزرگ از راه می‌رسند – هیچ زندگی ای بدون آن‌ها نیست – تاب‌آوری کمک می‌کند تا هر چه سریع‌تر قایق خود را صاف کنید و متعادل شوید. با استفاده از دانشی که از این کتاب به دست می‌آورید، قادر خواهید بود تا در عرض دریای بزرگ این زندگی با ارزش، با اعتماد به نفس مسیر خود را درنوردد.

ریچ هانسون – موسسه ی عصب‌شناسی و خرد فکری ول اسپرینگ (سان رافائل، کالیفرنیا)

حسن صادقی

دانش آموخته روانشناسی بالینی و مدیر عامل موسسه هدایت میزان البرز

1- Ancient contemplative wisdom
2- Relational psychology



مقدمه

تاب‌آوری چیست و چگونه برای به دست آوردن دوباره‌ی آن مغزمان را سیم‌کشی مجدد کنیم؟
از طوفان‌ها نمی‌ترسم، زیرا دارم یاد می‌گیرم که چگونه کشتی خود را برانم.

- لویزیا می‌الکات^۱

در کار خود به عنوان روان‌درمانگر، داستان‌های بسیاری را از تاب‌آوری در عمل می‌شنوم، مثل این داستان که از مراجع به نام دبوراه^۲ است. تابستان گذشته در زمان یک موج گرما، دبوراه روز خیلی خوبی را در ساحل می‌گذراند، و از خواب‌آلودگی لطیف خود در آن روز لذت وافر می‌برد. او هیچ نگرانی و اضطرابی نداشت؛ فقط با این احساس آرامش بخش به سر می‌برد و استراحت می‌کرد که "خدا در آسمان وی است؛ و همه چیز در دنیا خوب پیش می‌رود." دو ساعت بعد، در یک ترافیک قفل شده گیر کرده بود و در مورد اینکه به موقع به خانه برسد و برای دوستانش شام درست کند اضطراب داشت. مجبور بود که احساسات خوب بی‌دردسر روز را فراموش کند و گاز را فشار دهد و برنامه‌ریزی کند که کارهایش را خوب انجام دهد: به چه کسی می‌توانست زنگ بزند و از او بخواهد که ماهی قزل‌آلا بگیرد؟ چه کسی کلید داشت تا در را برای دیگران باز کند؟ به سرعت داشت حساب می‌کرد و دنبال راهی بود تا دور و ور این صدای روی صفحه‌ی رادار راهی خود را پیدا کند.

1- LUISIA MAY ALCOTT

2- Deborah

وقتی دبورا به خانه رسید، به یک مشکل و مانع دیگر برخورد: ماشین ظرف شویی کل آشپزخانه را پر آب کرده بود. یک وجب آب کف آلود روی مشمع کف آشپزخانه را پوشانده بود، جایی که ۳۰ دقیقه پیش باید روی آن آشپزی می کرد. دوستان دبورا، که آنجا رسیده بودند تا کمک کنند با هم شام را آماده کنند، شروع کردند به تمیز کردن این همه به هم ریختگی. در همین حین، دبورا قادر بود که پیام های تلفن همراهش را چک کند. زن برادرش شیلا^۱ تماس گرفته و خبر داده بود که برادرش جورج^۲ به اتاق اورژانس برده شده است... دیگر منتظر نماند که پیغام تمام شود. برادرش ۴ ماه پیش یک سکته ی قلبی کرده بود، و او الآن خیلی ترسیده بود.

او به سرعت به تلفن همراه برادرش زنگ زد؛ شیلا در بیمارستان پاسخ داد. جورج زنده بود؛ وضعیت وی پایدار بود؛ احتمالاً شب او را نگه می داشتند و صبح مرخص می شد. چیزی که شک داشتند سکته ی قلبی دومش باشد یک آنژین یا ورم گلوی ساده بود – که به اندازه ی کافی شدید بود که باعث شود آمبولانس را خبر کنند، ولی برای زندگی اش تهدیدآمیز نبود. دکترها خوشحال بودند که این دفعه آن قدر سریع حالش خوب شده بود؛ به نظر می رسید که گویی قرار است حالش خوب شود. دبورا چند دقیقه ای بیشتر با شیلا حرف زد، و در این مورد می پرسید که آیا می تواند آن شب پرواز کند و بیاید یا خیر؛ او هم موافقت کرد که روز بعد خواهد آمد.

بعد از اینکه تلفن را قطع کرد، دبورا یاد غم های گذشته افتاد. وقتی دبورا یازده ساله و برادرش ۸ ساله بود مادرش سکته ی قلبی کرد. خاطرات ترس و نگرانی آن یک هفته ای که مادرش در بیمارستان بستری بود به ذهنش هجوم آوردند. با وجود اینکه خانه اش پر از مهمان بود، بر روی مبل افتاد و میلرزید و گریه می کرد. دوستش گری^۳ آمد و دستش را روی شانه های دبورا گذاشت. گری بدون اینکه چیزی در مورد علت ناراحتی دبورا بداند، او را به یاد چیزی انداخت که خودش همیشه موقع شرایط دیگر به گری می گفت: "به اندازه ی کافی بزرگ هستی که از پس این بر بیایی."

1- Sheila
2- George
3- Gary

بعد از اینکه دبوراه این را به یاد آورد، می‌توانست احساس کند که آگاهی اش مثل یک بادکنک که باد می‌شود دوباره از فرورفتگی خودش به حالت قبلی بازمی‌گردد. "اوه، درسته. الآن تو حال هستیم؛ اون اتفاق مال گذشته بود. آن گذشته، خوب تمام شد. الآن هم شرایط خوبه." (مادرش ۳۵ سال دیگر زندگی کرده بود، به سنین پیری رسیده بود و تا بزرگسالی دبوراه زنده مانده بود.) "جورج خوبه. من خوبم. همین اینجا، همین الآن، همه چیز خوبه."

دبوراه به زمان حالش بازگشت، به شفقتی که برای خود و برادرش داشت. او به یاد آرامشی افتاد که صبح در ساحل احساس کرده بود و در مورد تمام حالت‌های مقابله و سازگاری‌ای که فقط در چند ساعت گذشته درگیرشان شده بود به فکر فرو رفت. به سمت بیرون داخل باغچه اش رفت و به خاطر آسودگی و شکرگذاری، به خاطر برادرش، برای همدلی با دوستان، برای دلسوزانه‌ای که گری کرده بود، برای آرامشی که او را دوباره به منابع درونی اش متصل کرده و تاب‌آوری اش را بازگردانده بود نفسی کشید و دعا خواند.

همه‌ی ما باید با گرفتاری‌ها و طوفان‌هایی در زندگی خود کنار بیاییم - گم کردن کیف و سویچ ماشینمان، پیدا کردن قارچ و کپک در حمام، از دست دادن سه روز کار در اداره به خاطر مراقبت از بچه‌ی مریضمان - و ما هم این کار را می‌کنیم. همین که هر روزه با مهارت تغییرات مخرب و ناخواسته‌ای مثل خراب شدن ماشین لباس شویی یا عوض کردن گیربکس خراب ماشین را حل و فصل می‌کنیم، قهرمانان تاب‌آور در زندگی هر روزه‌ی خود هستیم.

گاهی مجبوریم که در شرایط تحت فشار برای دردسرهای بزرگتر، با ظرافت واکنش نشان دهیم: مثل نازایی یا خیانت، تشخیص سرطان پانکراس، از دست دادن کار و زخمی شدن پسرمان در جنگ‌های خارجی. گاهی اوقات به یک‌باره خیلی چیزها به طور فاجعه‌آمیزی به هم میریزند: دخترمان به خاطر فروش گلدان دستگیر می‌شود، لپ‌تاپمان در هواپیما جا می‌ماند، هم‌زمان می‌فهمیم که به خاطر کار سخت و سازنامرغوب از پیمانکاری که سقف خانه مان را تعمیر می‌کند شکایت شده، و در همین هفته هم می‌خواهیم والدین سالخورده مان را به خانه‌ی سالمندان ببریم. احساس می‌کنیم که انگار از شلنگ آتش‌نشانی آب می‌نوشیم و داریم زیر آب آن می‌رویم و غرق می‌شویم.

اکثر ما همه روزه با بعضی عوامل استرس‌زای خارجی، احساس استرس درونی پیدا می‌کنیم. تعداد کمی از ما هستیم که می‌توانیم کل زندگی خود را بدون اینکه تاب‌آوریمان توسط درد و رنج ذاتی شرایط انسانی به طور جدی چالش کشیده شود بگذرانیم. هیچ کدام از ما از این ایمن نیستیم که از ما نخواهند با چیزی کنار بیاوریم که نخواسته ایم، با چیزی که عمیقاً و عمیقاً نمی‌خواهیم.

راهی که از طریق آن می‌توانیم با مهارت به چنین چالش‌های ناخوشایندی واکنش نشان دهیم از طریق **تاب‌آوری** است. تاب‌آوری یعنی داشتن ظرفیت برای واکنش سریع، سازگارانه، و مؤثر به فشارها و مصیبت. محققان یافته‌اند که برای مقابله با مشکلات هیچ راهی نیست که بهترین و مصون‌ترین راه از خطا باشد. قادر بودن به تطبیق مقابله‌مان با یک چالش خاص مهارتی است که به ما کمک می‌کند وقتی با ناشناخته، استرس، یا آسیب از تعادل خارج شده‌ایم بتوانیم جای پای خود را دوباره پیدا کنیم و به مسیر بازگردیم. واکنش منعطفانه می‌تواند ما را در میان فراز و نشیب‌های روزانه مان عبور دهد. به گفته ی معلم یوگا، دبرا مک نایت-هیگینز، "سعادت‌مندان کسانی هستند که انعطاف دارند، زیرا هرگز خم نخواهند شد." اکنون با آخرین پیشرفت‌های موجود در عصب‌شناسی می‌دانیم که ظرفیت‌های موجود برای تاب‌آوری در مغز ذاتی هستند، و از طریق تکامل خیلی دقیق سیم‌پچی شده‌اند. این که در حین بلوغمان این ظرفیت‌ها چقدر خوب رشد می‌کنند به واکنش‌هایمان به تجارب زندگی بستگی دارد و اینکه چقدر این تجارب مدارها و عملکرد عصبی را در مغزمان شکل می‌دهند – که به نوبه ی خود واکنش‌های ما را تحت تأثیر قرار می‌دهند. اینکه می‌خواهیم از شکست‌های خیلی بد دوباره بهبود یابیم یا اینکه جایی که افتاده ایم بمانیم به الگوهای واکنشی یادگرفته یمان در برابر افراد و رخدادها بستگی دارد. این الگوها ثابت می‌شوند، و فقط به صورت مجموعه‌ای رفتاری در هم تلفیق نمی‌شوند بلکه از سنین پایین عمیقاً در مدار عصبی ما کدگذاری می‌شوند. آن‌ها نه تنها راه‌هایی که از طریق آن‌ها با چالش‌ها کنار می‌آییم را شکل می‌دهند، بلکه عملکرد خود مغز را نیز شکل می‌بخشند. در سال‌های اخیر است که متخصصان عصب‌شناسی شروع به کاوش این کرده‌اند که چگونه می‌توان ظرفیت‌های مغز را تحت کنترل درآورد تا این مدارهای عصبی را به صورت بنیادین دوباره سیم‌کشی کرده و برای افزایش

تاب‌آوری عملکرد مغز را از نو بسازیم. علم هنوز تمام پاسخ‌ها را نمی‌داند. فناوری که می‌تواند به درون "جعبه‌ی سیاه" مغز نگاه کند و عملکرد آن وقتی موسیقی خلق می‌کند، به صحنه‌ی جنگ واکنش نشان می‌دهد، یا به خاطر مرگ یک حیوان دست‌آموز دوست داشتنی غصه دار می‌شود را به طور واقعی و در لحظه مشاهده کند، تنها دو دهه است که به وجود آمده است. کاربرد یافته‌های عصب‌شناسی در رفتار به صورت لحظه‌ای، که در آن افراد با از دست دادن یک شغل یا اخراج شدن از مدرسه کنار می‌آیند از آن هم جدیدتر است.

کشفیات جدید همه روزه گزارش می‌شوند، ولی هنوز هم خیلی مانده تا اطلاعات آن تکمیل شوند. مانند هر علم جدید دیگری، تناقضات و تضادها ظاهر می‌شوند، حل می‌شوند، و با رشد چشم‌اندازهای دیگر نیز دوباره پدیدار می‌شوند. درک جدید از ساختارهای مغز به محققان کمک می‌کند تا در مورد عملکردهای پویا و به هم مرتبط آن ساختارها فرضیه‌سازی کرده، که این می‌تواند مدارهای عصبی، مسیرها و شبکه‌های خلق شده توسط آن ساختارها را تغییر داده و حتی خود ساختارها نیز تغییر یابند. طبق گفته‌ی دوست عصب‌شناسم ریک مندیسوس^۱، "عصب‌شناسی مدرن آن قدر جدید است که باید با آسودگی نه تنها به ناشناخته بلکه به خطا نیز پای بگذاریم."

من نه یک عصب‌شناسم و نه یک محقق علمی: من روی مغز یا رفتار افراد تحقیقات آزمایشگاهی انجام نمی‌دهد. آزمایشگاه من در اتاق‌ها بوده است. به عنوان یک روان‌درمانگر، مشاور و مربی، و رهبر کارگاه‌ها، به مدت ۲۰ سال هر روزه با افرادی کار کرده‌ام که صادقانه به دنبال راه‌های بهتری بوده‌اند تا با پیچ و خم‌های غیرمنتظره‌ی زندگی خود کنار بیایند. به مدت ۱۵ سال، مربی اختصاصی مراقبه‌ی ویپاسانا^۲ (بصیرت) در سنت تفکری بودائی بوده‌ام. و در ۱۰ سال گذشته دانشجوی سخت‌کوش کاربرد عصب‌شناسی در درمان آسیب و بازیابی تاب‌آوری بوده‌ام.

این امتیاز را داشته‌ام که در رشته‌ی نوظهور نورویبولوژی بین فردی^۳ و در جدیدترین روش‌های روان‌درمانی، به ویژه روان‌درمانی پویای تجربی^۴ که شتابان پیشرفت می‌کند، درمان متمرکز بر

1- Rick Mendius

2- vipassana

3- Interpersonal neurobiology

4- Experiential dynamic psychotherapy

هیجان برای زوج ها^۱، و روان درمانی حسی-حرکتی^۲ که یک درمان مبتنی بر ذهن آگاهی و بدن برای آسیب است، با بعضی از بهترین متفکران و مبتکران درس بخوانم. درس خواندن به همراه موسسان مرکز مراقبه ی اسپیریت راک^۳، که متخصصانی ماهر هستند و فنون بودائی را با مهارت و یکپارچگی عالی به درون حساسیت های غربی آورده اند امتیاز و افتخاری عالی برایم بوده است.

بزرگ ترین افتخار هم در این میان این بوده که توانسته ام نظریه ها و ابزار موجود برای بهبودی تاب آوری را در کارم با صدها مراجع، همکار، شرکت کنندگان کارگاه ها، و دانش آموزانی که با گشودگی و شهامت خود یادگیری خودم در مورد تاب آوری را تکمیل کرده اند، به کار بست گیرم. در این کتاب برای محافظت از اصل محرمانه بودن داستان های مراجعین تغییر داده شده یا با هم ترکیب شده است. من به همه ی آن ها یک قدردانی عمیق بدهکارم.

کاملاً مسئولیت هرگونه خطایی که در درک آخرین یافته های عصب شناسی یا در تفسیر تفکر پیشگامانی که این یافته ها را در روانشناسی بالینی و تمرینات ذهن آگاهی به کار می برند داشته ام را می پذیرم. تفسیرات ما از اطلاعات نوظهور و برونیابی و تعمیم این یافته ها در کاربردهای بالینی هنوز هم از صافی تجارب ذهنی خودمان می گذرند. بعضی از الگوهای که در کتاب بازگشت قدرتمندانه به آن ها تکیه کرده ام، دارای صدها و حتی هزاران سال شواهد در پشت سر خود هستند که کارآیی شان را تأیید می کنند. تمام ابزار و تکنیک های مورد استفاده در اینجا با این روحیه به شما ارائه شده اند که به شما کمک شود برای خودتان کشف کنید کدام یک بهتر از همه برایتان کار می کند.

با این حال، کاملاً واضح است که می توانیم با سیم کشی آگاهانه ی الگوهای یاد گرفته شده ی مغزمان برای مقابله، به نحو بهتری به بهبودی باز گردیم. برای انجام این کار به موثرترین و موفق ترین شیوه، باید بدانیم چگونه باید تجارب جدیدی را برگزینیم که به بهترین شیوه این سیم کشی را انجام می دهند. به کلام عصب شناس برجسته، ریچارد دیویدسون^۴، "بر اساس هر چیزی که در

1- Emotionally focused therapy for couples

2- Sensorimotor psychotherapy

3- Spirit Rock Meditation Center

4- Richard Davidson

عصب‌شناسی در مورد مغز می‌دانیم، تغییر نه تنها امکان پذیر است، بلکه در واقع قانون است و نه یک استثنا. در واقع فقط مسئله این است که می‌خواهیم چه تاثیراتی را برای مغزهایمان انتخاب کنیم."

در کتاب *بازگشت قدرتمندانه*، دو فرایند عملکرد مغز قدرتمند را ارائه می‌کنیم: *شرطی‌سازی*^۱، که در وهله اول تعیین می‌کند چگونه یادگیری ما از تاب‌آوری، در مدار عصبی مغزمان کدگذاری می‌شود؛ *شکل‌پذیری عصبی*^۲، که تعیین می‌کند چگونه می‌توانیم از تجارب جدید برای سیم‌کشی مجدد آن الگوها استفاده کنیم. با استفاده از این فرایندها، می‌توانید به چیزی تسلط یابید که ما آن‌ها را ۵ اصل مقابله‌ی تاب‌آور می‌خوانیم.

۱. *آرامش*^۳. می‌توانید در یک بحران آرامش خود را حفظ کنید.

۲. *شفافیت*^۴. می‌توانید اتفاقی که در حال رخ دادن است و همچنین واکنش‌های درونی خود به آنچه رخ می‌دهد را به وضوح ببینید؛ می‌توانید ببینید بعد از این نیاز است که چه رخ بدهد؛ و می‌توانید احتمالاً لآت را از دیدگاه‌های مختلف ببینید که این توانایی‌تان برای گسترش گزینه‌های انتخابتان را ارتقاء می‌دهد.

۳. *ارتباط*^۵. می‌توانید درخواست کمکی کنید که به آن نیاز دارید؛ می‌توانید از دیگران یاد بگیرید که چگونه می‌توان تاب‌آور بود؛ و می‌توانید با منابعی ارتباط برقرار کنید که گزینه‌های انتخاب شما را به میزان زیادی گسترش می‌دهند.

۴. *شایستگی*^۶. می‌توانید از مهارت‌ها و شایستگی‌هایی که از طریق تجارب پیشین آموخته‌اید (یا از طریق کتاب *بازگشت قدرتمندانه* یاد می‌گیرید) استفاده کنید تا به سرعت و به طور مؤثر اقدام کنید.

۵. *شهامت*^۷. می‌توانید ایمان خود را قوی کنید و در اقدامات خود پافشاری کنید تا این که به راه حل یا پذیرش مشکل برسید.

1- conditioning
2- neuroplasticity
3- Calm
4- Clarity
5- connection
6- competence
7- courage

با آموختن چگونگی سیم‌کشی مجدد الگوهای قدیمی واکنش در مغز که تاب‌آوری را از خط خارج می‌کنند، و آموزش چگونگی سیم‌کشی مهارت‌های کنارآمدن جدید و بهتر، بازگشت *قدرتمندانه* به شما کمک می‌کند که این ۴ اصل مقابله را در خود رشد دهید. این کتاب نشان می‌دهد که چگونه می‌توان آخرین کشفیات عصب‌شناسی مدرن را در تکاپوهای هر روزه به کار برد تا تاب‌آوری بیشتری را کسب کرد.

در بخش ۱، یاد خواهید گرفت که در وهله ی اول، چگونه مغز استراتژی‌های خود برای مقابله را توسعه می‌دهد، و چگونه اولین تجارب ما در واکنش به عوامل استرس‌زا، عملکرد مدیر عامل مغزمان، یعنی تاب‌آوری را شکل می‌دهد - کورتکس پره فرونتال^۱: آیا برای حرکت ماهرانه در زندگی هر روزه به این نیاز دارید که بدانید مغزتان چگونه کار می‌کند؟ خیر، تا همین حد بدان نیاز دارید که مثلاً باید بدانید زیر کاپوت ماشینتان چه چیزی هست تا به سمت محل کار رانندگی کنید، یا اینکه برای چک کردن ایمیل خود باید بدانید اینترنت چگونه کار می‌کند. ولی اگر می‌خواهید که چگونگی کنترل زندگی روزانه ی خود را تغییر دهید، در این صورت دانستن اینکه چگونه مغزتان کار می‌کند، و چگونه می‌توانید نحوه کار آن را تغییر دهید، به شما کمک خواهد کرد که یک احساس شایستگی و تسلط را در خود به وجود آورید که به نوبه ی خود یک احساس اعتماد به نفس در مورد سیم‌کشی مجدد مغزتان در شما ایجاد خواهد کرد تا بیشتر تاب آور شوید.

در بخش ۲، شما همچنین یک شکل‌پذیری عصبی خود هدایت شده ای^۲ را یاد می‌گیرید - ابزارها و تکنیک‌هایی برای کنترل ظرفیت‌های مغزتان تا آن را به شیوه‌هایی پایدار تغییر داده و قدرت بخشید. ابزار مورد استفاده از دو الگو برگرفته شده‌اند که قدرتمندترین الگوهای تغییر شناخته شده برای علم هستند: ذهن آگاهی، از سنت تفکری ۲۵۰۰ ساله ی بودایی، و همدلی^۳ از ۱۵۰ سال عمل به روانشناسی رابطه‌ای غربی.

با داشتن یافته‌های عصب‌شناسی مدرن برای راهنمایی‌تان در کاربرد یکپارچه و ترکیبی ابزارهای برگرفته از این دو الگو، مجبور نخواهید بود تا چندین سال را در یک غار به مراقبه بپردازید یا روی صندلی یک تحلیل گر لم بدهید تا یاد بگیرید چگونه در استراتژی‌های مقابله خود تغییراتی دائمی و فوری ایجاد کنید. یاد خواهید گرفت که چگونه از ادغام این ابزارها به شیوه‌ای استفاده

1- Prefrontal cortex

2- Self-directed neuroplasticity

3- empathy

کنید که تعمیر کردن، و یا حتی کشتی گرفتن با مغزتان ایمن تر، مؤثرتر، و کارآمدتر شود. دوباره می‌توانید تاب آور شوید، و حتی در دوران فجایع نیز گزینه‌هایی را برای خود خلق کرده و از بینش‌تان به طور خردمندانه استفاده کنید.

مغز با تمرکز روی تجارب جدید و کدگذاری یادگیری‌های حاصل از آن تجارب در مدار عصبی خود، خودش را سیم‌کشی مجدد می‌کند. مغز این کار را سریع‌اً از طریق تعامل با دیگران انجام می‌دهد. بخش‌های ۳ تا ۷، شما را از طریق یک سری تمرین تجربی که می‌توانید به تنهایی، با یک فرد، یا در یک گروه کوچک آن‌ها را انجام دهید، شما را راهنمایی می‌کنند تا به طور مداوم مهارت‌هایی را در هوش رابطه‌ای^۱، هوش جسمی^۲ (وابسته به بدن)، هوش هیجانی^۳، تأمل^۴ و گزینه‌های انتخابی^۵، و خرد عمیق در باره ی ساده زیستی، در خود به وجود آورید. این تمرینات عملکرد کورتکس پره فرونتال شما را قوی کرده و سپس از آن سطح استفاده می‌کند تا هم استراتژی‌های کنارآمدن قدیمی که دیگر خیلی خوب کار نمی‌کنند را از نو سیم‌پیچی کند و هم استراتژی‌های جدیدی یاد گرفته شوند که بهتر کار می‌کنند. بعد از تمرینات، به طور خلاصه نکات عصب‌شناختی زیربنایی آن‌ها را توضیح می‌دهیم، و نشان می‌دهیم که چگونه دارید با پیشرفت در آن‌ها مغز خود را برای تاب‌آوری سیم‌کشی می‌کنید.

در بیست سال کاربست بالینی خود، بارها و بارها افرادی را دیده‌ام (لیندا) که مغز خود را سیم‌کشی مجدد می‌کنند، و در ظرفیت خود برای واکنش به طوفان‌ها و کشمکش‌های زندگی خویش تغییرات پایدار و مثبتی را ایجاد می‌کنند. ابزارها و تکنیک‌های به خوبی تحقیق شده‌ای که در اینجا ارائه شده‌اند، باز هم با استفاده از یک عمر تمرین و تدریس مراقبه، سفر شخصی خودم از میان فراز و نشیب‌های زندگی، و مطالعاتم از عصب‌شناسی رشد انسانی^۶ و خود-دگرگونی^۷، که تمام آن‌ها به من که در معرفی اینکه کدام ابزارها به خوبی کار می‌کنند و چرا کمک می‌کنند، به دست آمده‌اند.

1- Relational intelligence
2- Somatic intelligence
3- Emotional intelligence
4- reflection
5- Choosing options
6- Human development
7- Self-transformation

بسیاری از مدل‌های اخیر خودیاری^۱ و رشد شخصی و بسیاری از روش‌های مربی‌گری و درمان، فرض‌شان بر این است که افراد از قبل دارای عملکرد مغزی تاب آور هستند. کتاب بازگشت قدرتمندانه وقت و تمرین را مورد استفاده قرار می‌دهد تا این عملکرد را رشد داده یا آن را از نو بسازد. بخش ۸، به بررسی این می‌پردازد که تاب‌آوری در مغز چه چیزی را ممکن می‌سازد: یافتن معنا و موفقیت^۲، خلاقیت و بارآوری^۳، ارتباط و تعلق^۴، آسودگی و به-زیستی، و شفقت بیشتر برای اینکه زندگی خود را با مهارت به حرکت درآورید و با دنیایی در حال گسترش درگیر ارتباط شوید. دوباره نیاز مبرم ذهن انسان به تجسم دوباره‌ی خود و دنیا، و عمق‌های بی‌کران قلب و روح انسانی برای مراقبت را کشف می‌کنیم.

من شما را تشویق می‌کنم که با خواند این کتاب تمام تمرینات تجربی آن، مثل آزمایشات عملی در سیم‌کشی مجدد ذهن‌تان را امتحان کنید. به دلیل اینکه هر ذهنی به طور متفاوتی شرطی‌سازی می‌شود، تجربه‌ی هر کسی در استفاده از این تمرینات متفاوت خواهد بود. پیشنهاد می‌کنم که آن‌ها را با سرعت مخصوص به خودتان انجام دهید. بهتر است که تمرینات را به تدریجی که ارائه شده است انجام دهید تا به طور مداوم به سمت مهارت‌های پیچیده‌تر پیشرفت کنید. بهتر است به جای پیروی از یک سری قوانین ثابت و نشستن به امید گرفتن نتایج تضمینی، با گشودگی و کنجکاوی درگیر این تجارب شوید. همین که در مورد یادگیری‌ای که ذهنتان از هر تمرین کدگذاری می‌کند به تفکر می‌پردازید، متوجه خواهید شد که با پیش رفتن به سمت جلو دارید ذهن خود را سیم‌کشی مجدد می‌کنید. همین که یاد می‌گیرید مغز خود را از سطح عصب‌ها به بالا سیم‌کشی کنید، لذت بازیابی تاب‌آوری‌ای را تجربه خواهید کرد که به اندازه‌ی یک عمر ادامه خواهد داشت.

لیندا گراهام

1- Self-help models
2- fulfillment
3- productivity
4- Connectivity and belonging

تحسین‌های بسیاری از کتاب بازگشت قدرتمندانه شده است:

"لیندا گراهام کتابی نوشته که به شدت واضح، فوق‌العاده مفید، و الهام‌بخش است. او به طرزی عالی علم عصب‌شناسی پیشرفته و بهترین روان‌درمانی معاصر را با خرد و اعمال بودائی ادغام می‌کند. نتیجه‌ی آن نیز یک دیدگاه پیچیده در مورد رشد و تغییر و هم یک برنامه‌ی عملی برای درمان و قدرت بخشی به روان از طریق تمرین‌هایی است که به طور فرضی برای سیم‌کشی مغز طراحی شده‌اند."

- **دکتر دیوید ویلیام^۱**، نویسنده‌ی کتاب *تعلق در روان‌درمانی*

"لیندا گراهام ادغامی استادانه از یافته‌های بدیع تحقیقاتی در علم عصب‌شناسی و روانشناسی با دیدگاهی عمیق و بالینی فراهم می‌کند و یک عملکرد انسانی بهینه را به دست می‌دهد. این کتاب با جذابیت و تمرین‌های کاملاً ساده، نقشه راهی را ارائه می‌کند که به طور فریب‌دهنده‌ای ساده اما غنی و پیچیده است که کمک می‌کند تاب‌آوری هیجانی خود را ساخته و آن را حفظ کنیم."

- **دکتر کریستین نف^۲**، دانشیار فرهنگ و توسعه‌ی انسانی در دانشگاه تگزاس در اوستین^۱ و نویسنده‌ی کتاب *خود عشق‌ورزی*

با تحقیق و همکاری در خلق یک برنامه‌ی آموزشی تاب‌آوری برای ناسا، می‌توانم مهر تائید را بر وسعت و قدرت کتاب *بازگشت قدرتمندانه* بزنم. لیندا گراهام آخرین یافته‌ها در علم عصب‌شناسی و درمان‌های متمرکز بر هیجانات را همراه با تمرین‌های ذهن آگاهی همیشگی، با هم ادغام کرده تا کتابی درجه یک را در مورد بیشتر تاب آور شدن برایمان فراهم کند. زود است که کتابی را پیش از اینکه عرضه شود کلاسیک بخوانیم، ولی کتاب *بازگشت قدرتمندانه* همه‌ی ویژگی‌های آن را دارد: این کتاب خردمندانه، مفید، دلسوزانه، عملی، و به خوبی تحقیق شده است.

- **دنیل النبرگ^۱**، مربی تیم رهبری، روان‌درمانگر، و رهبر سمینار

1- David William

2- Kristin Neff

"کتاب بازگشت به بهبودی پر از تمرینات عملی و قوی است که نه تنها ظرفیت افراد برای دست و پنجه نرم کردن با چالش‌های زندگی را عمیق‌تر می‌کند، بلکه به تغییری مداوم نیز منجر خواهد شد و نقشه راهی جامع و دلسوز برای یک زندگی شکوفا می‌باشد."

- **دکتر ران فردریک^۲**، نویسنده ی کتاب زندگی به صورتی که دوست دارید

هر جایی که می‌روم و با هر جمعیتی که خدمت رسانی می‌کنم، کشف کرده‌ام که شکوفا کردن تاب‌آوری برای مقابله با استرس‌ها و فشارهای زندگی روزانه اولویت درجه یک ماست. در نتیجه از لیندا گراهام به خاطر گردآوری این نقشینه ی باورنکردنی از دیدگاه‌ها و تمرینات آزمون شده در خلال زمان، که برای وفق پیدا کردنمان در زندگی روزمره به طوری حیاتی مهم هستند، سپاسگزارم. *بازگشت قدرتمندانه* یک راهنمای منبع است که آن را گرمی می‌دارم و مشتاقانه منتظر اینم که آن را به تمام دانشجویان، مراجعین و مربیان در حال آموزشم معرفی کنم.

- **دکتر ریچارد میلر^۳**، روانشناس بالینی و رییس موسسه ی بازیابی یکپارچه

"ثروت تحقیقات عصب‌شناختی در دهه‌ی گذشته چیزهای زیادی را در مورد چگونگی کار مغز و هم چنین معنای واقعی تغییر به ما گفته است. کتاب *بازگشت قدرتمندانه* لیندا گراهام کتابی است که همه منتظرش بودیم تا این دانش را به زبانی دلسوزانه و قابل فهم برایمان ترجمه کند که اعتماد به نفس و امید را به ما الهام می‌بخشد. به جای مهارت‌های طوطی وار برای کنار آمدن، او یک درک و دانش از مغز برایمان فراهم می‌کند تا بفهمیم چگونه به کسی که هستیم تبدیل می‌شویم و چگونه می‌توانیم از مغزمان استفاده کنیم تا به کسی که می‌خواهیم تبدیل شویم. او با شوخ طبعی، گرمی، و خرد به ما می‌فهماند که چگونه از تمرینات ذهن آگاهی استفاده کنیم تا تحمل خود را در برابر فراز و نشیب‌های زندگی انسانی افزایش دهیم.

- **دکتر جانینا فیشر^۴**، نویسنده ی همکار در کتاب *بدن به عنوان منبع*

1- Daniel Ellenberg

2- Ron Frederick

3- Richard Miller

4- Janina Fisher

"کتاب بازگشت به بهبودی برای رویارویی با زمان‌های سخت به دنبال بیش از یک استراتژی است و آن را هم ارائه می‌دهد. تمرین‌های بسیار آن مطمئناً بر یک پایه ی روزانه مفید بوده و می‌توانند ظرفیت هر کسی را برای حرکت در پیچ و خم‌هایی که به طور غیرقابل اجتنابی در زندگی ما پیش می‌آیند افزایش می‌دهند. لیندا گراهام یک کتاب بسیار مثبت اندیش نوشته است که هر کسی را حمایت و تشویق می‌کند تا به طور آگاهانه و با قلبی گشاده و ذهنی باز درگیر زندگی شود. من خواندن کتاب بازگشت قدرتمندانه را توصیه می‌کنم."

- **پیتر بائومن^۱**، نویسنده ی مشترک/یگو و موسس موسسه ی بائومن

"یکی از هیجان انگیزترین کشفیات عصری که در آن زندگی می‌کنیم رسیدن به این درک روزافزون است که هر کدام از ما می‌توانیم به طور آگاهانه در اعمال و تمرینات شرکت کنیم، گاهی اوقات تنها تغییراتی را در توجه و مقصودهای خود ایجاد کنیم، و مستقیماً عملکرد و ساختار مغز و بدن را تحت تأثیر قرار دهیم. بهتر اینکه، نه تنها می‌توانیم این کار را برای خودمان انجام دهیم، بلکه می‌توانیم به شیوه‌هایی با دیگران ارتباط برقرار کنیم که از تاب‌آوری در خانواده‌ها، جوامع، و اجتماع‌مان حمایت می‌کند. کتاب بازگشت قدرتمندانه یک راهنمای جامع و خالصانه است برای اینکه یاد بگیرید چطور از ذهن‌تان استفاده کنید تا مغز خود را تغییر دهید و در این فرایند یک مارپیچ فزاینده ی حیرت انگیز از تندرستی عمیق را تجربه کنید."

- **دکتر کاساندرا ویتن^۲**، مدیر عامل تحقیقات در موسسه ی علوم ادراکی^۳، دانشمند در موسسه ی تحقیقاتی مرکز پزشکی کالیفورنا اقیانوسیه^۴، نویسنده ی همکار در کتاب زندگی عمیق، و نویسنده ی کتاب مادری آگاه

"همه‌ی ما می‌دانیم که گیرافتادن چه حسی دارد. کتاب بازگشت قدرتمندانه که بر علم عصب‌شناسی قابل اتکا و روانشناسی رابطه‌ای استوار است، یک کتاب راهنمای عالی است که به ما کمک می‌کند نه تنها از زمان‌های سخت گذر کنیم، بلکه کمک می‌کند که ظرفیت این را به

1- Peter Baumann

2- Cassandra Vieten

3- Institute of Noetic Sciences

4- California Pacific Medical Center Research Institute

دست آوریم تا در میان آن ها رشد کرده و قوی شویم. لیندا گراهام با روشنی، همدلی و عمق خارق العاده به ما نشان می‌دهد که چطور می‌توانیم با اعتماد به نفس، اعتماد، و احساسی چون وزیدن باد در بادبان های کشتیمان، از چالش‌های زندگی گذر کنیم. به شدت آن را توصیه می‌کنم."

- **جیمز باراز**^۱، نویسنده ی همکار کتاب *لذت بیداری*

"لیندا گراهام در کتاب *بازگشت قدرتمندانه*، درکی زیبا و خردمندانه از عصب‌شناسی را همراه با ابزارهایی بسیار عملی برای یک زندگی سالم و تندرستی اصیل به ما ارائه می‌دهد."

- **دکتر جک کورن فیلد**^۲، نویسنده ی کتاب *مسیری با قلب*

"همه‌ی ما دارای این ظرفیت هستیم که با چالش‌انگیزترین شرایط زندگی با هوشی عمیق و قلبی گشاده و باشهامت روبه‌رو شویم. با این حال، وقتی تاب‌آوری ما کم می‌شود، رنج خواهیم کشید. لیندا گراهام در کتاب پیشگام و جدید خویش، به بررسی پویایی های روانی، رابطه‌ای و عصب‌شناختی تاب‌آوری می‌پردازد و مجموعه‌ای غنی از مراقبه‌ها و تمرین‌های توجهی پیشنهاد می‌کند که می‌توانند به ما کمک کنند از هر چیزی از عوامل استرس‌زا گرفته تا تروماهای عمیق گذر کنیم."

- **دکتر تارا برچ**^۳، نویسنده ی *پذیرش افراطی و پناهگاه راستین*

"به‌طور حیرت‌انگیزی هوشمندانه است! هرگز کتابی نخوانده‌ام که تا این حد پر از اطلاعات و خرد باشد، و آن قدر جذاب، باتخیل، و دلربا نوشته شده باشد. خواندن هر صفحه‌ی آن لذت بخش و جذاب است. خواندن این کتاب برای درمانگران، معلمان، و هرکس دیگری (یعنی همه‌ی ما) که علاقه دارد در میانه‌ی چالش‌های بسیار زندگی بازگشتی به بهبودی داشته باشد، ضروری است."

1- James Baraz
2- Jack Kornfield
3- Tara Brach

- **دکتر سیلویا بوراشتاین**^۱، نویسنده ی کتاب *ساده تر از چیزی است که فکر می‌کنید: روش بودائی‌ها برای شادی*

"لیندا گراهام کتاب راهنمایی نهایی برای دست و پنجه نرم کردن با موانع، چالش‌ها و حتی تروماهای زندگی نوشته است. این کتاب هم عملی است و هم الهام بخش: گراهام به یک اندازه به علوم مدرن - علم عصب‌شناسی، روانشناسی، و جامعه‌شناسی - و فلسفه‌ی تفکری^۲ متوصل شده تا یک منبع ضروری برای تمام آنهایی خلق کند که به دنبال این هستند که بازگشتی کامل داشته باشند."

- **دکتر کریستین کارتر**^۳، نویسنده ی *پرورش شادی*
 "من این کتاب هوشمندانه و بسیار خواندنی لیندا گراهام را به شدت توصیه می‌کنم. این کتاب بیش از اینکه آموزنده باشد، یک مکالمه ی صمیمانه با یک دوست خردمند و دلسوز است - و همه ی ما می‌توانیم از این افراد استفاده کنیم."

- **دکتر لوئیس کوزولینو**^۴، استاد روانشناسی در دانشگاه پیردین^۵ و نویسنده ی کتاب *عصب‌شناسی رواندرمانی*

"بازگشت قدرتمندانه یک علم دقیق، زیبایی هنر، و خرد تفکر و تعمق عمیق را به ما ارائه می‌دهد. در این اثر روشنی بخش، لیندا گراهام گنجینه ای به ما داده است که این پتانسیل را دارد که زندگی فردی و جمعی ما را متحول کند."

- **دکتر شائونا ال شاپیرو**^۶، استادیار روانشناسی مشاوره در دانشگاه سانتا کلارا^۷ و نویسنده ی *همکار کتاب هنر و علم ذهن آگاهی*

1- Sylvia Boorstein
 2- Contemplative philosophy
 3- Christine Carter
 4- Louis Cozolino
 5- Peperdine University
 6- Shauna L. Shapiro
 7- Santa Clara University

مقدمه مترجمین



رونالد دی. سیه گل^۱، استاد بالینی روانشناسی در دانشکده‌ی پزشکی هاروارد و نویسنده‌ی کتاب *راه حل ذهن آگاهی: تمرین‌هایی روزانه برای مسایل روزمره*؛ در مورد کتاب بازگشت قدرتمندانه می‌نویسد «یک ضرب المثل ژاپنی می‌گوید چوب بامبویی که خم می‌شود قوی تر از چوب بلوطی است که خم شدنی نیست، زیرا وقتی موسم بارندگی آغاز می‌شود چوب بلوط بر اثر باد می‌شکند، در حالی که چوب بامبو خم می‌شود، ولی خیلی سریع به حالت اولش باز می‌گردد». لیندا گراهام با زبانی گویا و قابل فهم دیدگاه‌هایی از روانشناسی علمی مدرن، سنت‌های خرد باستانی، و نورویولوژی یا همان بیولوژی اعصاب را با هم ادغام می‌کند تا به خوانندگان نشان دهد چطور می‌توان بیشتر شبیه به بامبو شد و تاب و توان خود را افزایش داد. این کتاب که مملوء است از نقل قول‌های الهام بخش، تمرین‌های قدم به قدم، و معرفت برگرفته از سالها تمرین روان درمانی، می‌تواند به همه کمک کند تا از اندوه و ناامیدی بهبودی یافته و زندگی غنی تر، شادتر و موفق تری را از سر گیرند.

لیندا گراهام، یکی از حیاتی ترین مهارت‌هایی که می‌توانیم در خود به وجود آوریم، یعنی تاب‌آوری را به خوبی برای مان روشن کرده و راز چگونگی رسیدن به آن را برایمان برملا می‌کند. او در مورد پایه‌های "بازگشت قدرتمندانه" راهنمایی‌هایی زیبا و عملی ارائه کرده و نشان می‌دهد

1- Ronald D. Diegel

که چگونه می‌توان به اصطلاح، مدارهای ذهن را دوباره سیم‌کشی کرد تا تاب‌آوری^۱ خود را افزایش دهیم. او از تجارب خود به عنوان یک روان‌درمانگر درجه یک و یک متخصص حاذق ذهن آگاهی، نمونه‌هایی مرتبط و از زندگی واقعی، و همچنین دیدگاه‌ها و تمرین‌های آزمون شده‌ای را در کتاب خود گنجانده که بارها و بارها به آن مراجعه خواهید کرد. کتاب بازگشت قدرتمندانه، که در زمینه‌های بسیار وسیعی مفید است، دانش ضروری برای موضوع تاب‌آوری را از طریق یک مجموعه‌ی پرمحتوا از دیدگاه‌ها و تمرین‌های ساده اما مؤثر برای رشد از طریق چالش‌های اجتناب‌ناپذیر زندگی برایمان فراهم می‌کند. همچنین این کتاب علم عصب‌شناسی خود ترمیمی را به شیوه‌هایی ارائه می‌دهد که در دغدغه‌های زندگی روزمره‌ی ما بسیار دسترس پذیر و کاربرپذیر می‌باشد. لیندا گراهام به ما نشان می‌دهد که چگونه می‌توانیم سیم‌کشی‌های کهنه‌ی خود را به گونه‌ای احیا و به روز کنیم که سلامتی معنوی و ذهنی جدیدی را برایمان به وجود آورد. کتاب بازگشت قدرتمندانه لیندا گراهام آن چیزی را به ما می‌دهد که برای گذر کردن از دنیای غنی، پیچیده و غلب چالش‌انگیز بیش از همه چیز به آن نیاز داریم: درکی اساسی از اینکه مغزمان چگونه کار می‌کند، شیرجه‌ای عمیق به سمت انعطاف‌پذیری و تغییرپذیری مغز، و ابزارهایی عملی برای مواجهه با سخت‌ترین چالش‌های زندگی. چه در حال حاضر با یک تروما دست و پنجه نرم می‌کنید و چه در یک دوره‌ی سبک‌بار و لذت بخش از زندگی هستید، این کتاب خود ادراکی شما را با تکان دادن قلب‌تان عمیق‌تر خواهد کرد. مترجمین کتاب فوق با تمام تلاش‌ها و وسواس در ترجمه این اثر علمی کاربردی و با رعایت اصل امانت‌داری در ترجمه و انتقال مفاهیم به خواننده‌گان و مخاطبان خود؛ به نواقص و ضعف‌های احتمالی در ترجمه این اثر اذعان داشته و از انتقادات و پیشنهادات در جهت رفع این ضعف‌ها استقبال می‌کنند. امید است رضایت خوانندگان و مخاطبین هدف شامل درمانگران، متخصصان حوزه سلامت، روان‌شناسان، دانشجویان و نیز مخاطبان عام، جلب شده باشد.

حسن صادقی - بهار ۱۳۹۵



بخش اول

چطور تاب آوری در مغز رشد می کند







چطور راهبردهای مغز برای تاب‌آوری به هم دیگر مرتبط می‌شوند

در مقایسه با آنچه در درون ما می‌گذارد، آنچه در پشت ما و آنچه در پیش روی ماست، مسائلی جزئی و کوچک هستند.

رالف والدو امرسون^۱

همسایه ی دیوار به دیوار من یک سگ اسکیموی^۲ بزرگ، خونگرم و ۵۷ کیلویی به نام بارنی^۳ دارد و نوه ی ۸ ساله ی من به این سگ خیلی علاقه دارد. یک روز که سامانتا^۴ سری به آن‌ها می‌زد، او را دیدم که با سرعت به سمت بارنی رفت و او را در آغوش گرفت. بارنی با خوشحالی واکنش نشان داد و صورت او را به شدت لیس می‌زد. او فقط داشت با گرمی با او سلام و احوال‌پرسی می‌کرد، ولی مشخص بود که سامانتا برای چنین عشق‌خشن و پرجست و خیزی آمادگی نداشت و دادوهوار گریه اش درآمد.

1- RALPH WALDO EMERSON

2- malamute

3- Barney

4- Samantha

با دیدن پریشانی سامانتا، سریعاً در خودم یک واکنش دلسوزانه را احساس کردم، همان‌طور که ممکن است شما هم در بدنتان چنین احساسی را کرده باشید - یک حالت ناگهانی که در آن می‌گویید "اوه، نه!" رفتم که با در آغوش گرفتن سامانتا، آرامش کنم و با لباسم صورتش را پاک کنم. سپس بارنی، که گیج شده بود را نگه داشتم تا مادر سامانتا آمد و با یک پارچه ی خیس و حوله ی تمیز صورت وی را کاملاً تمیز کرد.

سامانتا با حرف های آرام کننده ی مادرش که می‌گفت "همین جا، و اینجا"، به سرعت آرام شد، اشک هایش را از گونه اش پاک کرد، و سپس دست مادرش را گرفت و دوباره پیش بارنی رفت تا دوباره شروع کند. مادرش به او یاد داد که چگونه دستش را به سمتش دراز کند تا بارنی اول دستش را لیس بزند. بعد از آن، هر دوی آن‌ها روی سر بارنی را لمس کردند، سپس سامانتا به آرامی به سمت بارنی رفت و او را بغل کرد. او با خوشحالی دمش را تکان می‌داد، ولی دیگر صورتش را غرق لیس های آبدارش نمی‌کرد.

همان‌طور که ممکن است متوجه شده باشید، در این مواجهه با بارنی، سامانتا چندین راهبرد مقابله‌ای تاب آور^۱ را از مادرش یاد گرفت. او یاد گرفت که حمایت شدن از طرف دیگران به او کمک می‌کند آرام شود، و یاد گرفت که چگونه می‌توان به شیوه‌ای مطمئن و با شایستگی به یک سگ نزدیک شد که بیش از حد او را هیجان زده نکنیم. مغز وی به سرعت این درس ها را برای استفاده های آتی، در مدارهای عصبی خود رمزگذاری کرد. تاب‌آوری، مانند تمام ظرفیت‌های ذاتی موجود در مغز، هم‌زمان با پردازش یا یادگیری مغز از تجربه ها به وجود می‌آید، و این یادگیری را درون مدارهای عصبی خود ترجمه یا رمزگذاری می‌کند. به دلیل اینکه تاب‌آوری کلاً به بقا و بالیده شدن مربوط می‌شود، از همان ابتدای رشد مغز، مغز ما شروع می‌کند به یادگیری و رمزگذاری درس هایی در مورد راهبردهای مقابله‌ای که ما را زنده و ایمن نگه می‌دارند. بعضی از واکنش ها به مسایل "ایمن" و "خطرناک" حتی در رحم نیز آغاز می‌شوند.

در این فصل به بررسی این می‌پردازیم که چطور یادگیری از تجربه از طریق تعامل دو مکانیسم قوی عملکرد مغزی، در مغزمان ترجمه یا رمزگذاری می‌شود. اولین مکانیسم شرطی‌سازی^۲ است:

1- Resilient coping strategies

2- conditioning

به بیان کلی، چگونگی یادگیری و تثبیت الگوهای شرطی شده‌ی واکنش ما از طریق تجربه‌های تکراری. دومین مکانیسم شکل‌پذیری عصبی است: چطور مغز انعطاف پذیر می ماند تا آن رمزگذاری، یادگیری یا الگوهای واکنشی فراموش شده^۱ را تغییر داده، نوروهای جدید رشد داده و آن‌ها را در مدارهای جدید به هم متصل کند. شرطی‌سازی و شکل‌پذیری عصبی با رشد و بلوغ مغز به همراه یکدیگر کار می‌کنند. میزان زیادی از این کار در کرتکس پیش پیشانی^۲ مغز رخ می‌دهد. ما این ساختار عملکرد اجرایی در مغز را **مدیرعامل** تاب‌آوری می‌نامیم، زیرا فرایند رمزگذاری را هدایت می‌کند و کار دیگر ساختارهای مغزی را یکپارچه می‌کند که از شرطی‌سازی و شکل‌پذیری عصبی استفاده می‌کنند تا کمک کنند در وهله‌ی اول از تجاربمان یاد گرفته و بعداً آن یادگیری را در صورت نیاز دوباره سیم‌کشی کنیم. وقتی شرطی‌سازی ما به خوبی پیش می‌رود، به ویژه در اوایل زندگی‌مان، برای تاب‌آوری در مغز خود یک شالوده‌ی عصبی مستحکم می‌سازیم. "قوانین" رمزگذاری شده در مدارهای عصبی ما کمک می‌کنند که با مهارت و به طور سازگارانه به فرازو نشیب‌ها و طوفان‌های بیرونی زندگی‌مان که در درونمان پریشانی و آشفتگی به راه می‌اندازند، واکنش نشان دهیم. ساختارهای مغزی که این رمزگذاری را ایجاد می‌کنند، به اندازه‌ی استوار، و در عین حال منعطف هستند تا راهبردهای مقابله‌ی جدیدی را یاد بگیریم. در مراحل بعدی زندگی، آن‌ها در مقابل تأثیرات عوامل استرس‌زا و آسیب‌های خارجی از ما محافظت می‌کنند. و این در بسیاری مواقع برای بسیاری از ما صدق می‌کند.

با این حال، شرطی‌سازی ما – سیم‌کشی مدار عصبی ما هم‌زمان با یادگیری از تجارب – گاهی اوقات منحرف می‌شود. وقتی این اتفاق رخ می‌دهد، خودمان را در حالتی می‌یابیم که در الگوهای واکنشی منفی و ناکارآمدی گیر کرده ایم که باعث می‌شوند احساس کنیم ناکارآمد و تیره بخت هستیم و در مقابل عوامل استرس‌زا و خطرات احتمالاً لی آسیب‌پذیرتر شده‌ایم. ممکن است از دفاع از حق و نیازهای خود اجتناب کنیم، و ببینیم به جای ما که سخت برای آن تلاش و کار کرده ایم، کس دیگری ترفیع کاری می‌یابد. ممکن است به خطر ترسمان از خبرهای بد نامه‌ای که از طرف شرکت بیمه یا دکتر آمده را باز نکنیم و یک ماه بعد متوجه شویم که این نامه‌ی

1- Unlearning patterns of response

2- Prefrontal cortex

سریسته اصلاً مسئله‌ی مهمی نبوده است. این الگوها وقتی در اوایل رشد‌مان رمزگذاری می‌شوند، می‌توانند حتی بلوغ خود مغز را نیز با مشکل مواجه کنند. فصل ۲ به بررسی این می‌پردازد که چرا و چطور ممکن است چنین اشکالاتی در یادگیری مان رخ دهند.

با درک اینکه مغزمان چگونه رشد می‌کند، اگر آن راهبردهای مقابله‌ای اولیه در تثبیت کامل خود شکست خورده و باعث شدند در یک "باتلاق عصبی" دست و پا بزنیم، یا اگر این راهبردها سخت شده و باعث شدند در یک "سیمان عصبی" گیر کنیم و سیم‌کشی مجدد آن‌ها برایمان سخت بود می‌توانیم خودمان را ببخشیم و بابت آن خود را سرزنش نکنیم. وقتی بدانیم چطور تجاربی ویژه را انتخاب کنیم تا عمداً مغز خود را برای مقابله و کنارآمدن بهتر سیم‌کشی مجدد کنیم، خواهیم توانست کاملاً ظرفیت‌های خود را برای تاب‌آوری باز یافته و حتی خود ساختارهای مغزی‌ای که راهبردهای جدید را رمزگذاری می‌کنند قدرت بخشیم. متخصصین عصب شناس به طور انکارناپذیری ثابت کرده‌اند که می‌توان به یک سگ پیر حقه‌های جدیدی را آموزش داد؛ حتی در صورت لزوم می‌توان سگ - یا مغز آن - را مداوا کرد. اگرچه سیم‌کشی اولیه‌ی مغزمان بر اساس تجارب اولیه شکل گرفته است، ولی می‌دانیم که تجارب بعدی، به ویژه تجارب رابطه‌ای سالم، می‌توانند آن یادگیری اولیه را خنثی یا بازنویسی کنند تا بتوانیم به طور متفاوتی با هر چیزی و به طور تاب آورتری مقابله کنیم.

اساس نورویولوژیکی^۱ تاب‌آوری

مغز انسان یک عضو یادگیرنده‌ی اجتماعی است. در خلال زندگی‌مان، در حداکثر کارآیی خود در تعامل با دیگر افراد دیگر رشد می‌کند و بالغ می‌شود. در حقیقت، مغز در ابتدایتنها در تعامل با مغز دیگر انسان‌ها رشد می‌کند. مغز بر تعامل با دیگر مغزها تکیه می‌کند تا بیان^۲ حقیقی ژن‌هایمان بر اساس جدول‌های زمانی رشدی، که در گروه‌های انسانی کوچک و در طول میلیون‌ها سال تکامل پیدا کرده‌اند، را روشن کند.

به عنوان مثال، یک نوزاد انسان معمولاً در سن سه ماهگی می‌تواند چهره‌ی مادر خود را تشخیص

1- The neurobiological basis

2- expression

داده و می‌تواند در سن ده ماهگی جنسیت را تشخیص داده و برای هر کدام بگوید "مامان" یا "بابا". در سن دوازده ماهگی بچه‌ها از زل زدن به خود در آینه لذت می‌برند و در سن هجده ماهگی نیز قادرند که کلمات را به هم متصل کنند. در سن دو سالگی به بازی با دیگر بچه‌ها علاقه پیدا می‌کنند و در سن ۴ سالگی نیز می‌توانند درک کنند که فردی دیگر تفکراتی متفاوت با تفکرات آن‌ها دارد. این تعاملات اجتماعی مغز کودک با مغز دیگر مردم است که این توسعه‌های عصبی را پرورش می‌دهد.

رشته‌ی به سرعت در حال رشد اپی ژنتیک^۱ به بررسی این می‌پردازد که چطور عوامل غیرژنتیک، مثل محرک‌های محیطی، می‌توانند بیان بخش‌هایی از رمز ژنتیکی را روشن کنند. تحقیقات نشان می‌دهد که ارتباط با دیگر افراد می‌تواند بیان ژن‌های خاصی در انسان‌ها را تسریع کند یا مانع آن شود. به عنوان مثال فردی ممکن است دارای استعداد ارثی ژنتیکی برای موسیقی باشد، ولی در صورتی که این استعداد توسط اطرافیان تشویق نشود، این "ژن‌های موسیقایی" ممکن است بیان نشده و استعداد موسیقی رشد نیافته باقی بماند. تعاملات در محیط اولیه و در دوره‌ی بین تولد و سن سه سالگی، بیش از هر مرحله‌ی دیگری در زندگی رشد حجم مغز را تحریک می‌کنند. این سالهای اولیه پایه و اساس عصبی برای تمام رشدهای متعاقب آن را خلق می‌کنند.

کورتکس پیش‌پیشانی در یک جدول زمانی بلندتر رشد می‌کند که تقریباً بیست و پنج سال طول می‌کشد و با روابط همدلانه با دیگر کورتکس‌های پیش‌پیشانی بالغ تحریک می‌شود. روانشناسان تکاملی^۲ امروزه عقیده دارند که این نیاز نیاکانمان بود که به سرعت و از طریق زبان بدن و بیانات چهره‌ای^۳ با یکدیگر ارتباط برقرار کنند که این هم تسریع بخش ظهور همدلی، زبان و دیگر پیشرفت‌ها در ظرفیت‌های مغز انسان بود. به عبارت دیگر، افزایش حجم مغز و عملکرد اجرایی قوی کورتکس پیش‌پیشانی که برای تبدیل شدن به ارتباط‌گرهای همدل و بسیار ماهر – تشخیص اینکه آیا شرایط امن هستند یا خطرناک، اطرافیان دوست هستند یا دشمن، تصمیم‌گیری بر اساس این ارزیابی‌ها، خلق قصه‌ای از این تجارب و ارزیابی اینکه تصمیم‌ها کارایی داشتند یا خیر،

1- epigenetics

2- Evolutionary psychologists

3- Facial expressions

برنامه‌ریزی برای آینده، و خلق معنا - به آن‌ها نیاز داشتیم، چیزهایی هستند که در وهله ی اول، تکامل کورتکس بهتر مغز انسان را آغاز کردند و این فرایند همچنان ادامه دارد.

دلبستگی ایمن^۱: اساس بین فردی تاب‌آوری

اولین راهبردهای تاب‌آوری را در شیرخوارگی و از طریق تعامل با والدین، مراقبان و دیگر افراد نزدیک به خود یاد می‌گیریم. روان‌تحلیل‌گر بریتانیایی، جان بالبی^۲ شصت سال پیش اظهار داشت نوزادان انسان توسط تکامل برنامه نویسی شده‌اند تا در زمان ادراک تهدید یا خطر به دنبال نزدیکی بدنی با مراقب خود باشند. متخصصان عصب شناس مکرراً نشان داده اند نظریه ی دلبستگی بالبی و سیستم ترس دلبستگی-اکتشاف زیربنایی آن معتبر بوده و اساس نورویبولوژیک یادگیری اولیه ما از تاب‌آوری را شکل می‌دهد. ترس (مانند واکنش هراس سامانتا به لیس زدن صورتش توسط بارنی) به طور طبیعی باعث می‌شود که به دنبال محافظت و قوت قلب دوباره از طرف فردی مسن تر، عاقل تر، قوی تر و قادر به کمک باشیم. این رفتار، که از هنگام تولد همراه ماست، همیشگی است. آرام شدن موفقیت‌آمیز ترس در یک رابطه‌ی همدلانه و حاکی از توجه به کودک - یا بزرگسال - کمک می‌کند تا کودک بتواند خطر کند و به دنبال کردن نیازهای طبیعی به بازی، اکتشاف و خلق کردن ادامه دهد. این، رفتار تاب‌آورانه بر اساس آنچه که بالبی آن را "دلبستگی ایمن" خواند، می‌باشد.

واکنش والدین به رفتارهای دلبستگی اولیه ی کودک، اولین و ماندگارترین مدل‌ها یا قوانین کارکردی درونی مقابله را در مغز انسان رمزگذاری می‌کنند. می‌توانید بعضی از الگوهای شرطی‌سازی خود را در سبک دلبستگی ایمن توصیف شده در پایین، یا در سه سبک کلی دیگر آن که در فصل ۲ توصیف شده بیابید. در جست و جوی خود برای بازیابی تاب‌آوریمان، درک نتایج این شرطی‌سازی اولیه ضروری است. راهبردهای اولیه برای تاب‌آوری در سن دوازده تا هجده ماهگی به طور ثابتی در مدار عصبی‌مان رمزگذاری می‌شوند و به قول عصب روانشناس لوئیس کوزولینو^۳ آن‌ها "اهمیت روانشناختی دایمی" دارند. آن‌ها حتی بلوغ خود مغز در حال رشد

1- Secure attachment

2- John Bowlby

3- Louis Cozolino

را نیز تحت تأثیر قرار می‌دهند. در سیم‌کشی مجدد مغزمان برای تاب‌آوری، بایستی این شرطی‌سازی اولیه را در نظر داشته باشیم.

چطور دلبستگی ایمن به مقابله‌ی پایدار و منعطف منجر می‌شود

بالبی و دیگر محققان موضوع دلبستگی، یافته‌اند دلبستگی ایمن سبکی رابطه‌ای است که در توانمندسازی کورتکس پیش‌پیشانی برای بالغ شدن بیشترین اثر را داشته و به مغز "آموزش می‌دهد" تا تاب آور، پایدار و منعطف باشد.

طبق نظر پت اوگدن^۱ بنین‌گذار روان‌درمانی حسی حرکتی^۲، "دلبستگی ایمن قوی‌ترین واکنشی است که می‌توانید بر علیه آسیب‌های آینده داشته باشید."

وقتی یک پدر یا مادر مرتباً با لبخند به خنده‌های فرزندش پاسخ می‌دهد، و شاید هم آن را با یک آغوش آرام و زمزمه‌ی با خنده تقویت می‌کند و همدلانه مثل بچه‌ها با او حرف می‌زند، پردازش‌های اولیه‌ی مدارهای عصبی بچه بر اساس احساس امنیت و اعتماد خواهد بود. اگر یک مادر مرتباً به آسانی و با آرامش به ابرازات پریشانی فرزندش (با عوض کردن قنداق یا با شیر دادن) واکنش نشان دهد، بچه یاد می‌گیرد که خودش را آرام کند، و مدارهای عصبی فرزند شروع به تثبیت با این احساس می‌کنند که "من مهم هستم. ارزش دارم. دوستم دارند." بچه همچنین می‌آموزد که فریاد برای کمک پاسخ داده خواهد شد و اینکه برای مشکلات راه حل وجود دارد. به عبارت دیگر، الگوهای اساسی تاب‌آوری شکل می‌گیرند. اگر یک بچه‌ی در حال رشد ببیند که تلاشش برای ارتباط با یکی از والدین درک می‌شود و برای آن ارزش قائل هستند، حتی اگر والد نتواند در آن موقع یا هر وقت دیگری کاری که بچه می‌خواهد را انجام دهد، مدارهای عصبی بچه با این احساس قابل اعتماد از شایستگی و تسلط خود تثبیت می‌شوند.

یاد گرفتن ابراز نیازها و خواسته‌هایمان به دیگران، تسلط بر راهبردهای مختلف برای برآورده کردن آن نیازها، ایمان به این که لیاقت برآورده کردن آن نیازها را داریم، و لذت بردن از شایستگی‌های روبه‌رشدمان برای این کار اولین تجارب تاب‌آوری ما را شکل می‌دهند. هم‌زمان با

1- Pat Ogden

2- Sensorimotor Psychotherapy

اینکه یاد می‌گیریم از لحظات ترس، خشم، اندوه، و شرمندگی به حال اول بازگردیم، این تاب‌آوری نیز رشد می‌کند. راهبردهایی را یاد می‌گیریم برای درخواست کمک و محافظت از دیگران. با بلوغ و یکپارچه شدن مدارهای عصبی، احساس اعتماد، دوست داشته شدن، و شایسته شدن یک احساس امنیت درونی را برایمان ایجاد می‌کنند. آن‌ها الگوهای عصبی از انعطاف‌پذیری و واکنشی را خلق می‌کنند که در باقی عمرمان به الگو و قالب مغزمان برای تاب‌آوری تبدیل می‌شوند. بلوغ کورتکس پیش‌پیشانی در حال رشد به عنوان یک چارچوب و داربست برای خود-رشدی^۱، خود-تنظیمی^۲، و اعتماد به خود سالم تر و یادگیری بیشتر در مورد مقابله‌ی تاب‌آور^۳ عمل می‌کند.

با افزایش سنمان، مغزمان یاد می‌گیرد در دنیایی که پیچیدگی آن روز به روز بیشتر می‌شود، عمدتاً از طریق تعامل با دیگر افراد تاب‌آور راه خود را بیابد: این افراد تاب‌آور می‌توانند معلمان، مربیان، برادر یا خواهرهای بزرگتر، همسالان، شرکا، راهنماها، درمانگران، و همچنین الگوهای موجود در زندگی، تاریخ، و ادبیات باشند. در طول عمرمان، از طریق تعامل با دیگران است که یاد می‌گیریم چگونه ناامیدی را تحمل کنیم، چگونه در اداره شایعات و بدگویی‌ها را تمام کنیم، چگونه یک تیم را در کنار هم جمع کنیم تا در حوالی منزلمان از جمع کردن توده‌ی ضایعات سمی ممانعت کنیم، یا وقتی نوبت به این می‌رسد که به کودکی کمک کنیم تا بر لکنت زبانش غلبه کند چگونه در این راه تفکر خلاقانه‌ای به کار ببریم. تحقیقات نشان می‌دهد که حتی به عنوان بزرگسال نیز، روش ترجیحی یادگیری تاب‌آوری مغزمان بیشتر از طریق تعامل با افراد تاب‌آور اطرافمان، از طریق گفت‌وگو و کار و بازی‌های مشترک می‌باشد. یک ضرب‌المثل چینی باستانی به ما یادآور می‌شود: یک مکالمه‌ی کوچک با یک مرد خردمند بهتر از ده سال مطالعه است.

یک اساس ایمن ثبات و انعطاف‌پذیری عصبی کمک می‌کند که نسبت به یادگیری‌های جدید گشوده باشید. می‌توانید به سادگی شکل‌پذیری عصبی مغز را تحت کنترل درآورید تا الگوهای کهنه‌ی پاسخ را تغییر داده و کورتکس پیش‌پیشانی، که رمزنویسی آن واکنش‌ها را هماهنگ

1- Self-development

2- Self-regulation

3- Resilient coping

می‌کند را قدرت بخشید. با مطمئن بودن از توانایی‌تان برای پاسخ مؤثر، خواهید توانست از این توانایی‌های جدید بهره ببرید. ظرفیت درونی شما برای تاب‌آوری به رشد کامل خود ادامه می‌دهد.

چگونه مغز عادت‌های رفتاری را می‌آموزد

متمرکز کردن توجه‌مان روی هرگونه تجربه‌ای سلول‌هایی به نام نورون^۱ را در بخش‌های مختلف مغز تحریک می‌کند تا اصطلاحاً آتش کنند؛ این آتش کردن از مغز به سمت اعصاب در بقیه بدن گسترش می‌یابد. این تجربه می‌تواند یک رخداد خارجی باشد، مثل لیس زدن صورت سامانتا توسط بارنی، یا اینکه می‌توانند واکنشی درونی به رخداد باشند، مثل واکنش سامانتا که ناراحت شد. وقتی نورون‌ها در پاسخ به تجربه آتش می‌کنند، پیام‌هایی الکتریکی و شیمیایی به دیگر نورون‌های موجود در شکاف‌هایی که آن‌ها را از هم جدا می‌کند (سیناپس‌ها) می‌فرستند، و در مواردی با بیش از هزاران نورون دیگر در یک لحظه اتصالات سیناپسی ایجاد می‌کنند. این پیام‌رسانی عصبی و اتصال سیناپسی مسیرهای موجود در مغز را تقویت می‌کنند. واکنش‌های افراد اطراف ما، پاسخ‌های دیگری را در درون ما فعال می‌کنند، مثل آرام شدن سامانتا در پاسخ به نوازش آرام‌کننده‌ی مادرش (اگر مادرش طور دیگری عمل می‌کرد، مثلاً صدایش را بالا می‌برد، سامانتا می‌توانست به جای آن یک پاسخ ترس دیگر را تجربه کند).

این انفجارهای پیام‌رسانی عصبی و اتصالات (پردازش این احساس که یک شخص یا شرایط ایمن یا خطرناک است) ممکن است تنها به اندازه‌ی چند هزارم ثانیه طول بکشند. ولی با تکرار یک تجربه، هزاران عصبی که با هم آتش کردند و یک شبکه‌ی عصبی از پاسخ اولیه خلق کردند، تمایل پیدا می‌کنند که دوباره با هم آتش کرده آن شبکه را تقویت و مغز را آماده کنند تا وقتی باز هم با شرایطی مشابه مواجه شد به همان شیوه پاسخ دهد. عصب‌شناس دونالد هب^۲ سازنده‌ی این عبارت است "نورون‌هایی که با هم آتش می‌کنند، به هم سیم‌کشی می‌شوند". این عبارت توصیف می‌کند که چگونه تجارب تکراری و آتش کردن‌های مکرر عصبی باعث می‌شوند نورون‌ها

1- Neuron

2- Donald Hebb

اتصال های بین خود را تقویت کنند. این اتصال های تقویت شده ی سیناپسی، معنای یک تجربه را به مدارهای ثابت بیشتر و بیشتر و الگوهای مقاوم تر واکنش متصل و سیم کشی می کنند. چگونگی پاسخ ما به یک رخداد - این شرایط ایمن یا خطرناک بود؛ این کاری است که برای مقابله با آن شرایط انجام دادم؛ آن نوع مقابله خیلی خوب یا ضعیف جواب داد - تبدیل می شود به یک الگوی پاسخ باثبات و مقاوم.

با قوی تر شدن و ثابت تر شدن اتصالات سیناپسی در طول زمان، آن ها شروع می کنند به برقراری پیوند در مسیرهای عصبی. وقتی مدارها ثابت هستند، قدرت شبکه های عصبی خاطرات و معناها مرتبط این امکان قوی را فراهم می کند تا به تجارب یکسان یا مشابه به شیوه هایی پاسخ دهیم که قبلاً نیز به همان صورت پاسخ داده ایم. به عنوان مثال، تجربه ی اولیه ی سامانتا از غلبه بر ترس با دریافت دلداری از مادرش می تواند با تجارب بعدی که در آن ها دیگر مردم برایش دلداری یا محافظت فراهم می کنند، تقویت شود. در طول زمان، صرفاً خاطره ی چنین دلداری می تواند کافی باشد تا سامانتا در شرایط وحشت زا آرام شود. و در نهایت، خاطره ی چنین حمایتی می تواند کافی باشد تا از ایجاد واکنش ترس در هر شرایطی ممانعت شود. این رمزگذاری تجارب و واکنش ها به صورت الگوهای عصبی ثابت و مقاوم همان چیزی است که متخصصین عصب شناس به آن شرطی سازی می گویند. شرطی سازی، با رمزگذاری الگوهای آتش کردن عصبی واکنشهای تکراری به تجربه، تثبیت مدارهای عصبی آن یادگیری، و ذخیره ی آن الگوهای واکنشی در حافظه ی ضمنی^۱، عادت های خودکار رفتاری را خلق می کند. وقتی یک الگوی رفتاری را به اندازه ی کافی تکرار می کنید، در نهایت مجبور نخواهید بود که دیگر توجه خود را روی آن متمرکز کنید: مدارهای عصبی زیربنایی آن رفتار در مغز شما تثبیت شده اند، و شما را قادر می سازند به طور خودکار به یک شرایط مشابه واکنش نشان دهید.

ایجاد عادت های رفتاری از طریق شرطی سازی روش مغزتان برای کارآمد بودن است. بدون شرطی سازی مجبور می شدید که هر روز صبح از نو یاد بگیرید که چطور باید بند کفش هایتان را ببندید و بارها و بارها هر روز مجبور می شدید بفهمید که کدام یک از برادر-خواهرتان یا

1- Implicit memory

همکاران‌تان قابل اعتماد هستند. هرگز وقت یا پهنای باند ذهنی نداشتید تا از میوه‌ی انسان بودن لذت ببرید – مثلاً هرگز قادر نبودید که به فرزندان‌تان بیاموزید علاوه بر خودشان به فکر دیگران هم باشند، یک برنامه‌ی کاری ایجاد کنند، یا داستان کوتاه بنویسند.

می‌توانیم عمداً از شرطی‌سازی استفاده کنیم تا عادات‌های مثبت تاب‌آوری خلق کنیم. مثلاً، وقتی ماشین هنگام صبح استارت نمی‌خورد، شرطی‌سازی پیشین است که تعیین می‌کند شما می‌ترسید یا اینکه حضور ذهن خواهید داشت تا برای مشکل‌تان از منابع در دسترس استفاده کنید. شاید با یکی از همسایه‌ها که می‌تواند با کابل باتری ماشین را روشن کند رابطه‌ی خوبی برقرار کرده باشید، یا اینکه کارت عضویت^۱ AAA دارید و می‌توانید یک مکانیک حرفه‌ای را صدا بزنید. شاید هم در کثو جوراب‌ها کمی پول پس انداز داشته باشید تا با تا کسی به محل کار بروید، یا اینکه می‌دانید که می‌توانید از کارت اعتباریتان استفاده کنید تا ماشینی اجاره کنید. تنها سه تا پنج ثانیه برای مغزتان طول می‌کشد تا منابع در دسترس را به یاد آورد و بهترین برنامه را انتخاب کند، شما آن شبکه‌ی ایمنی شرطی شده‌ی تاب‌آوری را احضار کرده اید.

این شرطی‌سازی تا حدی چگونگی رشد کورتکس پیش‌پیشانی مغز و ۵ اصل کنار آمدن یا مقابله را باعث می‌شود. اگر از تجارب خود با دیگران یاد گرفته باشیم که چطور سیستم عصبی خود را آرام کنیم، می‌توانیم در یک بحران خود را آرام و معقول نگه داریم. اگر یاد گرفته باشیم چطور در مورد تجربه‌مان تعمق کنیم و منطقی باشیم، می‌توانیم شفافت خود در ارزیابی تجربه‌مان و احتمالاً لآت واکنش دادن را حفظ کنیم. اگر یاد گرفته باشیم که در روابطمان با دیگران به خودمان اعتماد داشته باشیم، می‌توانیم با منابعی ارتباط برقرار کنیم، هم درونی و هم خارجی، که گزینه‌هایمان برای مقابله یا کنار آمدن را گسترش می‌دهند. اگر مهارت‌های ویژه‌ای یاد گرفته باشیم و از طریق تجربه‌های گذشته (یا تمرین‌های تجربی موجود در این کتاب) در آن‌ها شایستگی به دست آورده باشیم، خواهیم توانست که الآن و در آینده به این شایستگی‌ها تکیه کنیم. اگر از قبل شهامت این را یافته باشیم که در مقابله با تجارب زندگی مقاومت داشته باشیم، الآن هم می‌توانیم آن شهامت را فراخوانیم تا به ما کمک کند مقاومت کنیم و ثابت قدم باشیم.

1- AAA membership

تثبیتی که از شرطی‌سازی حاصل می‌شود یک فرایند طبیعی در مغز است؛ همچنین عصبی نیز هست. درست همان‌طور که یک خاک مشابه هم می‌تواند توت‌فرنگی در خود رشد دهد و هم پیچک سمی، مکانیسم شرطی‌سازی نیز می‌تواند هم عادت‌های خوب و هم عادت‌های بد را خلق کند. به عنوان مثال، واکنش‌مان به احساسات خشم می‌تواند مثبت یا منفی باشد. می‌توانیم بیاموزیم که خشم خود را به سمت کاری خیر و نیکو هدایت کنیم، یا می‌توانیم وقتی خشم‌مان از روی عادت باعث می‌شود که در مقابل دیگران به صورت توهین‌آمیز رفتار کنیم به پای خودمان شلیک کنیم.

گاهی اوقات متوجه می‌شویم که الگوهای آموخته شده و شرطی‌سازی شده‌ی واکنش ما به تجربه به طور کامل تاب‌آوری ندارند. ممکن است طوری باشیم که با کمترین تحریکی از کوره در می‌رویم یا وقتی همسرمان می‌گوید یک‌بار دیگر یادمان رفته است کاری که قول داده ایم انجام دهیم از سر میز شام دزدکی فرار کنیم. اگر در رسیدگی به کارهایمان به کسی وابسته بوده ایم، ممکن است وقتی به خاطر آتش‌سوزی یا سلب حق اقامه‌ی وام مسکن خانه‌مان را از دست بدهیم، هیچ‌گونه ایده‌ای نداشته باشیم که باید چه کار کنیم. به منظور مقابله با تغییر، بایستی که چگونگی مقابله‌ی خود را تغییر دهیم. مهم نیست عامل تحریک‌کننده‌ی خارجی چه باشد، بلکه این پاسخ درونی ما بر اساس سیم‌کشی عصبی ماست که برای تاب‌آوری اهمیت پیدا می‌کند. اغلب ما نمی‌توانیم عوامل استرس‌زای خارجی را تغییر دهیم. ولی قطعاً قادریم که در مورد واکنش‌های شرطی‌شده‌ی درونی خود به آن عوامل استرس‌زا کاری کنیم. از طریق فنون شرطی‌سازی جدید، شرطی‌زدایی^۱، و شرطی‌سازی مجدد^۲ که در بخش ۲ ارائه خواهیم کرد، می‌توانیم یاد بگیریم که الگوهای پیشین واکنشی که تاب‌آوری کمی دارند، یا حتی ناکارآمد هستند را سیم‌کشی مجدد کنیم. ظرفیت سیم‌کشی مجدد به خاطر دیگر مکانیسم‌های عملکردی قدرتمند مغز وجود دارد؛ یعنی شکل‌پذیری عصبی ذاتی ما.

1- Deconditioning
2- Reconditioning

چگونه می‌توان الگوها را سیم‌کشی مجدد کرد

اگر شرطی‌سازی فرایندی است که الگوهای ثابتی را در مدار عصبی ما رمزگذاری می‌کند، شکل‌پذیری عصبی مکانیسمی است که برای تغییر آن‌ها کار می‌کند: برای سیم‌کشی مجدد واکنش‌های آموخته شده به عوامل استرس‌زا. از نظر فنی، شکل‌پذیری عصبی ظرفیت همیشگی ما برای خلق نورون‌های جدید (سلول‌های مغزی) و ارتباط میان نورون‌ها (مسیرهای عصبی و مدارها) می‌باشد. همان‌طور که پیش‌تر ذکر شد، متمرکز کردن توجه روی یک تجربه نورون‌های مرتبط با آن تجربه را تحریک می‌کند تا آتش کنند. این فرایند در مورد تجارب درونی نیز کار می‌کند. وقتی توجه خود را روی الگوی شرطی شده ای که می‌خواهید آن را سیم‌کشی مجدد کنید تمرکز می‌کنید، شبکه‌های عصبی آن الگو را فعال کرده و باعث می‌شوید که نورون‌ها دوباره آتش کنند. وقتی می‌دانید که در آن لحظه چطور شکل‌پذیری عصبی مغز خود را مهار کنید، قادر خواهید بود که آن الگو را تغییر دهید.

مثلاً وقتی در پمپ بنزین کسی از ما جلو می‌زند و به خاطر خشم برافروخته می‌شویم، می‌توانیم به جای آن انتخاب کنیم که راهبردهای مقابله‌ای خود را سیم‌کشی مجدد کرده و خشم خود را رها کنیم. شاید اجازه‌ی این کار را به وی بدهیم، زیرا زمانی را به یاد می‌آوریم که آن قدر عجله داشتیم که خودمان نیز همین کار را کردیم. به جای اینکه آوردن لوله کش برای تعمیر سردوش حمام که چکه می‌کند را هر روز به عقب بیندازیم، می‌توانیم خودمان یاد بگیریم که به محض دیدن چکه کردن آن خودمان اقدام کنیم و آن را تعمیر کنیم. به علت داشتن شکل‌پذیری عصبی، همیشه می‌توانیم که مسیرها و مدارهای جدیدی خلق کنیم که تاب‌آوری بیشتری داشته و در پاسخ به چالش‌های زندگی‌مان مؤثرتر باشند. تمام فعالیت‌های ذهنی ساختار عصبی خلق می‌کنند. استفاده از شکل‌پذیری عصبی برای قدرت بخشیدن به ساختار مغز شبیه تمرین در باشگاه است تا عضلات خودمان را تقویت کنیم (البته ساختارهای مغز در واقع عضله نیستند؛ آن‌ها مدارهای متراکم شبکه‌ای و مسیرهای نورون‌ها هستند. ولی تقویت ظرفیت‌های این نورون‌ها برای ارتباط برقرار کردن با یکدیگر، و ادغام کردن اطلاعات پردازش شده به صورت واکنش‌های جدید، با ورزش کردن برای تقویت عضلات قابل مقایسه است).

همان‌طور که نورمن دویج^۱ در کتاب مغزی که خودش را تغییر می‌دهد^۲ می‌گوید، "اگر بخواهید یک‌کصد پوند وزن را بلند کنید، انتظار نخواهید داشت که اولین بار موفق شوید. با یک وزنه ی سبک تر آغاز می‌کنید و کم کم تمرین خود را سنگین تر می‌کنید. در واقع تا روزی که موفق شوید، هر روز در بلند کردن این یک‌کصد پوند شکست می‌خورید. ولی این در روزهایی که به خودتان فشار می‌آورید است که رشد کردن اتفاق می‌افتد." وقتی از طریق شکل‌پذیری عصبی خود هدایت شده^۳ "ظرفیت بلند کردن" مغز خود را افزایش دهید، خواهید توانست هرگونه الگوی مقابله‌ای ثابت (حتی گیر کرده) که کارایی ندارد را تغییر دهید. می‌توانید تاب‌آوری خود را باز یابید.

شرطی‌سازی و شکل‌پذیری عصبی مکانیسم‌هایی هستند که به اندازه‌ی کافی قدرت دارند تا نه تنها نرم افزار مغز – عادت‌های آموخته شده‌ی ما – را شکل دهند، بلکه می‌توانند سخت افزار – ساختارهای هماهنگ شده یا کورتکس پیش‌پیشانی – آن را نیز شکل دهند. به منظور آموختن اینکه چطور به طور ماهرانه از این ابزارها برای بازیابی تاب‌آوری خود استفاده کنیم، و همچنین درک بهتر اینکه چطور این شکل دادن و تقویت کردن رخ می‌دهند، بگذارید نگاهی به زیر کاپوت مغز بیندازیم.

سیم‌کشی عصبی مغز که و سیم‌کشی مجدد را انجام می‌دهد

مغز انسان تنها یک کیلو و ۳۶۰ گرم وزن دارد، ولی ۲۵ درصد انرژی مورد استفاده ی بدن را هر روزه مصرف می‌کند. مغز این انرژی را استفاده می‌کند تا در هر ثانیه بیش از پنجاه تجربه را پردازش کند. در مغز یک انسان بزرگ سال متوسط تقریباً یک‌کصد میلیارد نورون وجود دارد، و میلیارد‌ها سلول عصبی دیگر هم در سراسر بدن گسترده شده‌اند. هر نورون قادر است که با ۵ الی ۷ هزار نورون دیگر ارتباط برقرار کند. تعداد ارتباطات ممکن در میان نورون‌ها در هر لحظه‌ی مشخص بزرگتر از تعداد اتم‌های موجود در جهان شناخته شده است. پیچیدگی مغز انسان و نحوه‌ی کارکرد آن با خلق شبکه‌های عصبی که متشکل است از انبوهی از طرح‌واره‌ها، مدل‌ها

1- Norman Doidge

2- The Brain That Changes Itself

3- Self-directed

و الگوهای تاب‌آوری حیرت‌انگیز است.

مغز می‌آموزد تا هم از پایین (مغز پایینی) به بالا و هم از بالا (کورتکس) به پایین تاب آور باشد. مغز پایینی میراث تکاملی ما از نیاکان نوع خزندگان و پستانداران می‌باشد. مغز پایینی سریع^۱ که در طبقه ی پایین مغز و از پایه ی مجموعه تا میانه ی مغز قرار گرفته است، به رخدادها به سرعت (در حد هزارم ثانیه) و به طور خودکار (به هیچ تلاش هشیاری نیاز ندارد) واکنش نشان می‌دهد. مغز بالایی – که در طبقه ی بالای کورتکس انسان واقع شده است – بعدها و از طریق نیاکان اولیه ی ما تکامل یافت و به صورت هشیار، متفکرانه، و با سرعت پایین (به چند ثانیه یا بیشتر زمان نیاز دارد) عمل می‌کند.

مغز پایینی: سریع و ناهوشیار

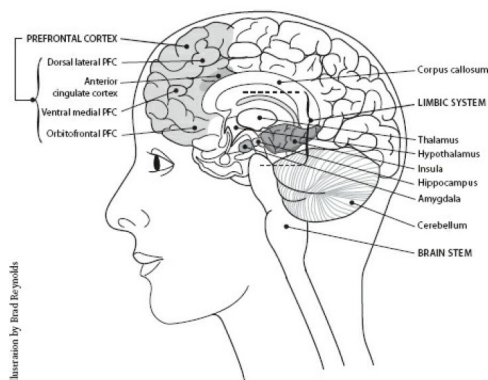
مغز پایینی واکنش‌های ذاتی ما به هرگونه عامل استرس را کنترل می‌کند. در ادبیات تکاملی، این‌ها اولین استراتژی‌های بقای ما بوده‌اند (به شکل ۱ کنید). اولین ادراکات و واکنش‌هایمان به امنیت و خطر همیشه اول توسط سیستم لیمبیک (پنج ساختار موجود در مغز میانی)، به ویژه توسط آمیگدال (یا بادامه)^۲، مرکز هشدار ۲۴/۷ مغز که دقیقاً زیر ناحیه ی اوربیتوفرونتال^۳ کورتکس پیش‌پیشانی قرار گرفته است، پردازش می‌شود. این ساختار کوچک مرتباً سیگنال‌های به دست آمده از محیط (که توسط تالاموس^۴ فیلتر شده‌اند) را اسکن کرده و آن‌ها را برای امنیت و یا خطرشان ارزیابی می‌کند – ارزیابی خوب یا بد را به آن‌ها تخصیص می‌دهد. آمیگدال مثل تمام ساختارهای مغز پایینی، کاملاً بدون آگاهی هشیار عمل کرده و بر خاطرات ضمنی خود تکیه می‌کند – تا بین شرایط ایمن (خوب) و شرایط بالقوه ی خطرناک (بد) که به واکنش سریع نیاز دارند تمایز قایل شود.

سیگنال‌های حاصل از بدن که یک شرایط ایمن است نیز توسط عصب واگ^۵ در ساقه ی مغز پردازش می‌شوند: "ترمز واگ" سیستم عصبی را آرام و تسکین یافته نگه می‌دارد. ولی وقتی

1- Fast-track
2- Amygdala
3- Orbitofrontal
4- Thalamus
5- Vagus nerve



آمیگدال یک شخص یا شرایط را به عنوان خطرناک ارزیابی می‌کند، در طی چند هزارم ثانیه سیگنال‌های الکتریکی و شیمیایی را در طول مسیرهای عصبی به سمت کورتکس پره فرونتا می‌فرستد. سیگنال "کاری بکن!" اولین واکنش خودکار مرتبط به بقای ما است. این سیگنال شامل جست و جوی سریع برای ارتباط و کمک و ارزیابی بیشتر خطر می‌شود. این فرایند عصبی زیستی موجود در پشت تحریک برای جست و جوی ارتباط و اطمینان مجدد در زمانی است که ترس را تجربه می‌کنیم.



شکل ۱. ساختارهای کلیدی مغز

اگر هیچ کس به درخواستمان برای کمک پاسخ ندهد، یا اگر کسی به شیوه‌ای پاسخ دهد که بیشتر باعث هشدار ما می‌شود، آمیگدال سیلی سریع از سیگنال‌های شیمیایی را از طریق محور هیپوتالاموس-هیپوفیز-آدرنال^۱ (HPA) به سیستم عصبی خودمختار^۲ می‌فرستد که عضلات و اعضای بدنمان را تنظیم می‌کند، که این نیز خارج از حوزه‌ی آگاهی ماست. این سیگنال می‌گوید، "کار دیگری انجام بده": یا سرعت عمل خود را بالا ببر^۳ به حالت بجنگ یا فرار کن یا خشک بز^۴ یا حالت خاموش به خود بگیر و به حالت سلطه پذیری-غش کردن برو که واکنش بقای خودکار ثانویه ی ماست (یک شاخه از عصب واگ می‌تواند همچنین مستقیماً پاسخ افتادن یا غش

1- Hypothalamus-pituitary-adrenal

2- Autonomic nervous system

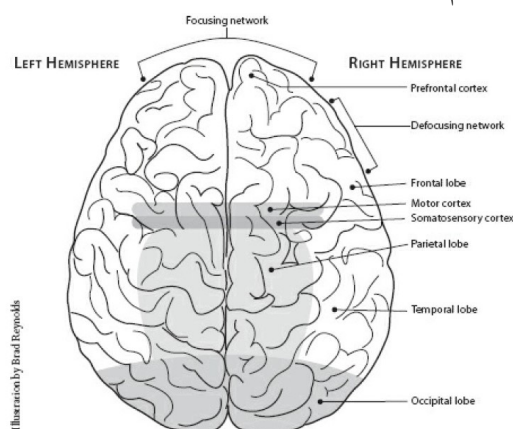
3- Rev up

4- Fight-flight-freeze mode

کردن را ایجاد کند). مغز پایینی با چنان سرعتی عمل می‌کند که سیگنال‌های آن می‌توانند پاسخ‌های بقای بجنگ یا فرار کن یا خشک بزن یا سلطه پذیری-غش کردن را حتی قبل از اینکه کورتکس پیش‌پیشانی فرصت این را پیدا کند که اعمال مستقیمی انجام داده و به سمت دیگران برود و ارتباط برقرار کند، ایجاد کنند. این واکنش‌های بقای غریزی چیزی هستند که وقتی دیگر راهبردهای هشیار آموخته نشده‌اند یا به طور موقت در دسترس نیستند در حالت پیش فرض در ما صورت می‌پذیرند. به همین دلیل است که خیلی ضروری است تا کورتکس پیش‌پیشانی را طوری تقویت کنیم که تاب‌آوری خود را بازیابیم. یک کورتکس پیش‌پیشانی قوی و بالغ می‌تواند واکنش بالا بردن سرعت عمل یا خاموش شدن سیستم عصبی را تنظیم کرده و واکنش ترس آمیگدال را فروبشانند.

مغز بالایی: کم سرعت و هشیار

لوب‌های فرونتال یا پیشانی کورتکس پیش‌پیشانی، یا مغز بالایی پردازش هشیار و عملکردهای استدلال، تفکر، زبان، و همدلی^۱ را اجرا می‌کنند. ساختارهای لوب‌های پیشانی ما را قادر می‌کنند تا گزینه‌های مختلف را شناسایی و در میان آن‌ها دست به انتخاب بزنیم و راهبردهای مقابله‌ای جدیدی را در خود ایجاد کنیم.



شکل ۲. ساختارهای کلیدی مغز بالایی

1- empathy

کورتکس پیش‌پیشانی، که در بخش پایینی لوب‌های پیشانی قرار گرفته است را می‌توان به عنوان مرکز اجرایی مغز در نظر گرفت. این بخش اطلاعات به دست آمده از مغز پایینی را با داده‌های ورودی از مغز بالایی ادغام می‌کند. کورتکس پیش‌پیشانی، در نتیجه‌ی ظرفیت‌های تلفیقی آن می‌تواند واکنش‌های بقای حاصل از مغز پایینی را تنظیم کند. این بخش اطلاعات حاصل از دو سیستم حافظه‌ی مختلف را هماهنگ می‌کند: حافظه‌ی ضمنی، که خارج از آگاهی ماست، و حافظه‌ی آشکار^۱ که در چارچوب آگاهی ما قرار دارد. این ظرفیت برای سیم‌کشی مجدد الگوهای اولین شرطی‌سازی هایمان ضروری است.

کورتکس پیشانی از طریق تفکر هشیار و درک عاقلانه موج‌های هیجانات مبتنی بر بدنمان را تحت کنترل در می‌آورد، که باعث می‌شود انرژی و شورو شوق خود برای مقابله و رشد را حفظ کنیم و همچنین از اینکه مرتباً با سیل هیجانات وحشت زده شویم یا با خاموش شدن در برابر سیل هیجانی فلج شویم، جلوگیری می‌کند.

کورتکس پیش‌پیشانی همچنین فرایندهای همسویی^۲ (هماهنگ بودن با احساسات دیگران)، همدلی (درک کردن احساسات دیگران)، و خودآگاهی (درک خودمان و داستانمان) را ممکن می‌سازد که ما را قادر می‌کنند به طور مؤثری مغزمان را سیم‌کشی مجدد کنیم. این سیم‌کشی مجدد همان چیزی است که ظرفیتمان برای انعطاف‌پذیری واکنشی را افزایش می‌دهد، که سکوی عصبی زیستی تاب‌آوری می‌باشد. تمام این عملکردهای اجرایی و بالا به پایین توسط کورتکس پیش‌پیشانی، و عمدتاً با هماهنگ کردن عملکرد نیمکره‌های راست و چپ مغز ادغام و یکپارچه می‌شوند. مغز بالایی دارای دو نیمکره است که به تجربه به طور متفاوتی پاسخ می‌دهند: نیمکره‌ی راست، که عمدتاً به احساسات و پاسخ‌های هیجانی مربوط می‌شود، و نیمکره‌ی چپ که به پردازش عقلانی تر و منطقی تر مربوط می‌شود. کورتکس پیش‌پیشانی پردازش این دو نیمکره را هماهنگ می‌کند، عملکردی که برای رمزگذاری الگوهای جدید و تاب‌آورتر مقابله ضروری می‌باشد.

هر دو نیمکره‌ی چپ و راست به طور هشیارانه – با آگاهی – رخدادهای زندگی را ادراک،

1- Explicit memory

2- attunement

پردازش و به آن‌ها واکنش نشان می‌دهند. هر دوی آن‌ها یادگیری را به صورت حافظه‌ی آشکار رمزگذاری می‌کنند. با این حال، آن‌ها به طور متفاوتی این کار را انجام می‌دهند.

یکپارچه سازی پویای عملکردهای مغز و مسیرهای آن از بهزیستی و تاب‌آوری حمایت می‌کند.

ساختارهای بسیار نیمکره‌ی راست تجربه‌ی به دست آمده از طریق حس‌ها (از جمله تصاویر بصری و احساس‌های حرکت) و هیجانات، و همچنین از طریق رابطه‌مان با دیگران را پردازش می‌کنند. شکنج دوکی شکل^۱، که یک ساختار کوچک در نیمکره‌ی راست است، چهره‌ها را تشخیص داده، معنای هیجانی حالات چهره‌ی فرد دیگر را تفصیر کرده و به آن‌ها کمک می‌کند که با اتصال به منابع دیگر افراد ایمن، زنگ خطر خودمان را تنظیم کنیم. نیمکره‌ی راست تجارب ما را به طور کلی نگر و همه‌جانبه پردازش می‌کند: به عنوان مثال، ما تمام چهره‌ی یک فرد را در یک لحظه تشخیص می‌دهیم و نیازی نیست که تمام ادراکات فردی از چشم‌ها، بینی، لب‌ها، و دیگر ویژگی‌های وی را با هم جمع کنیم تا کل آن تشخیص داده شود. نیمکره‌ی راست هرگونه شرایطی را به طور خودکار به عنوان یک گشتالت، یا دیدگاه کلی پردازش می‌کند. به دلیلی اتصالات عصبی گسترده‌ی آن با سیستم لیمبیک در مغز پایینی – منبع بدوی‌ترین هیجانات ما – گاهی به نیمکره‌ی راست "مغز هیجانی"^۲ می‌گویند. نیمکره‌ی راست مرکز احساس خود-خودمان را در ارتباط با دنیا چگونه می‌شناسیم- و مرکز انسانیت مشترک ماست.

برعکس، نیمکره‌ی چپ تجارب را به طور منطقی (به عنوان مثال، با تشخیص علت و معلول)، به طور خطی (با ارزیابی یک اطلاعات بعد از اطلاعات دیگر در یک توالی)، و از طریق زبان پردازش می‌کند (پردازش کلامی و مراکز گفتاری در طرف چپ مغز قرار گرفته‌اند). نیمکره‌ی چپ در مغز در حال رشد به میزان قابل توجهی دیرتر از نیمکره‌ی راست به بلوغ می‌رسد و در نتیجه دارای اتصالات عصبی کمتری با سیستم لیمبیک، در مقایسه با نیمکره‌ی راست "هیجانی" دارد. نیمکره‌ی چپ را طرف عقلانی مغز می‌نامند: قدرت‌های عظیم آن برای تحلیل، قضاوت، و

1- Fusiform gyrus

2- Emotional brain

برنامه‌ریزی آن چیزی هستند که علم و تمدن را ممکن کرده‌اند.

اینکه طبیعت دو نیمکره را آن قدر متفاوت با هم به تکامل رسانده است، باعث دوبرابر شدن حجم فضای عصبی ای شده که می‌توانیم از آن برای ارزیابی و تفکر در مورد مسائل و حل آن‌ها استفاده کنیم. نیمکره‌های راست و چپ با یک نوار کوچک از فیبرهای یکپارچه به نام جسم پینه‌ای^۱ به هم متصل شده‌اند. این ساختار مغزی در زنان ضخیم‌تر از مردان است، که این شاید بیانگر آن باشد که چرا زنان گاهی هیجانات خود را راحت‌تر از مردان پردازش می‌کنند.

کورتکس پیش‌پیشانی، علاوه بر ادغام حس‌های احساس شده‌ی نیمکره‌ی راست از هیجاناتمان با ارزیابی‌های عقلانی نیمکره‌ی چپ از آن‌ها، جنبه‌ها یا "بخش‌هایی" که خود شخصی^۲ را می‌سازند را نیز با هم ادغام کرده، و در طول زمان یک روایت منسجم از خود و پیوستگی خود را برایمان ایجاد می‌کند. این ساختار گذشته و حال را با پیش‌بینی‌هایی برای آینده با هم ادغام می‌کند - کاری که می‌توانیم در مورد ناشناخته‌ی بعدی انجام دهیم. این ساختار همچنین حالت‌های مورد تمرکزمان از "کردار" را با حالت‌های "بودن" که روی آن‌ها متمرکز نیستیم، با هم ادغام می‌کند.

سه ساختار دیگر کورتکس پره فرونتال را قادر می‌سازند تا مکانیسم‌های شرطی‌سازی و شکل‌پذیری عصبی را هماهنگ کند. هیپوکامپ^۳، که در کنار آمیگدال قرار گرفته و از نظر فنی بخشی از سیستم لیمبیک است به عنوان بخشی از کورتکس عمل می‌کند. این ساختار تجارب و آموخته‌های حاصل از حافظه‌ی ضمنی را به صورت حافظه‌ی آشکار ترجمه می‌کند. هیپوکامپ، به میزان زیادی ظرفیت‌های ما را افزایش می‌دهد تا بتوانیم با تکیه بر خاطرات آشکارمان از آنچه که قبلاً اثربخش بوده، انتخاب‌های هشیار و عاقلانه‌ای کنیم تا بتوانیم اکنون به طور تاب‌آوری مقابله کنیم.

هیپوکامپ، تا سن دو و نیم سالگی به طور کامل به کار نمی‌افتد، به همین دلیل است که همه‌ی ما یک "یادزدودگی کودک^۴" داریم - از اوایل کودکی خاطرات بسیار کمی داریم یا اصلاً خاطره

1- Corpus callosum

2- Personal self

3- hippocampus

4- Childhood amnesia

ای نمانده است. با این حال، خاطرات هیجانی مبتی بر بدن هنوز هم در طول عمر به طور ضمنی – در زیر رادار – کار می‌کنند. در فصل دو در مورد اینکه چطور این خاطرات ضمنی تاب‌آوری ما را تحت تأثیر قرار می‌دهند بحث خواهیم کرد.

کورتکس کمربندی قدامی^۱ در مجاورت کورتکس پیش‌پیشانی است و تقریباً به عنوان بخشی از آن عمل می‌کند. این ساختار به مغز این امکان را می‌دهد که توجه را متمرکز کند. کمربندی قدامی همچنین به عنوان نوعی ایستگاه تعویض و سویچ زنی بین نیمکره‌های چپ و راست عمل کرده، و ادغام افکار و احساساتمان را ممکن می‌سازد.

در پشت کورتکس پیش‌پیشانی، اینسولا^۲ پنهان شده است، توده‌ای از بافت کورتیکال یا قشری که به سمت سیستم لیمبیک به پایین می‌رود. اینسولا به عنوان یک مجرای حیاتی در بین مغزهای بالایی و پایینی عمل می‌کند؛ این ساختار به ما کمک می‌کند تا به طور هشیار پاسخ‌های بدنی به سیگنال‌های خارجی و درونی را بشناسیم.

اینسولا همچنین به ما کمک می‌کند تا معنای رفتار دیگر مردم را از طریق نورن‌های آینه‌ای^۳ تفسیر کنیم. این نورون‌ها، هنگامی که اعمال یک فرد دیگر را نظاره می‌کنیم، در بخش‌های مختلف کورتکس آتش می‌کنند و به ما کمک می‌کنند با تقلید از دیگران رفتارهای جدیدی را بیاموزیم. آن‌ها همچنین به ما کمک می‌کنند وقتی افراد به شیوه‌ای خاص عمل می‌کنند، مقصود رفتار آن‌ها را بفهمیم. به عنوان مثال، وقتی می‌بینیم کسی در گوشه‌ای از اتاق دستش را بلند می‌کند، نورون‌های آینه‌ای کمک می‌کنند تشخیص دهیم آیا او دستش را تکان می‌دهد تا توجهمان را به خود جلب کند یا اینکه می‌خواهد از قفسه چیزی بردارد. کشف نورون‌های آینه‌ای توسط عصب شناسان مثالی خوب از تعمیم داده‌های علمی به کاربردهای بالینی می‌باشد. فرضیه‌ی عصب روانشناسان این است که نورون‌های آینه‌ای همچنین به ما کمک می‌کنند تا هیجانات افراد دیگر را احساس و درک کرده، و این می‌تواند اساسی عصب‌شناختی برای حس همدلی باشد. با مشاهده‌ی ارتباطات غیرکلامی فردی دیگر توسط ما، نورن‌ها در مغزمان آتش کرده و

1- The anterior cingulate cortex

2- insula

3- Mirror neurons

آنچه که می‌بینیم را منعکس و سیگنال این انعکاس را به اینسولا می‌فرستند تا بتوانیم در بدن خود آنچه شخص دیگر در بدنش احساس می‌کند را احساس کنیم. سپس اینسولا این سیگنال‌های هیجانی را به کورتکس پیش‌پیشانی می‌فرستد تا در آنجا تفسیر شوند.

سه مدار شکل‌پذیری عصبی خودهدایت شده

کورتکس پیش‌پیشانی عملکرد تمام ساختارهای مغزی که در این فصل در موردشان آموختید را ادغام می‌کند، و تجارب ما را از طریق آنچه که ما آن را شکل‌پذیری خود هدایت شده می‌خوانم پردازش می‌کند. اولین آن، *مدار تشدید بین فردی*^۱ است. این مدار تشدید یا رزونانس، به ما کمک می‌کند که از تعامل میان مغز خود و مغز یک انسان (تاب آور) دیگر استفاده کنیم و کورتکس پره فرونتال خود را تقویت و برای مقابله کردن راهبردهای بهتری را بیاموزیم. در فصل ۴ خواهید آموخت که از این مدار تشدید استفاده کنید.

دومین مدار را *شبکه‌ی تمرکزی*^۲ می‌خوانیم؛ این مدار مبنای دو تا از سه فرایند تغییرات مغزی است که در فصل ۶ استفاده از آن‌ها گفته خواهد شد. شبکه‌ی تمرکزی بیشتر از همه از ساختارهای موجود در خط میانی مغز استفاده می‌کند. - ساقه‌ی مغز، آمیگدال، هیپوکامپ، کورتکس یا قشر کمربندی قدامی، اینسولا، و همچنین خود کورتکس پیش‌پیشانی. می‌توانیم در نظر بگیریم که کورتکس پیش‌پیشانی از این ساختارهای خط میانی (یا مرکزی) استفاده می‌کند تا توجه را روی یک تجربه‌ی خاص متمرکز کرده، راهبردهای مقابله‌ای را در مدار عصبی رمزگذاری کرده، و احساس خود - پیشینه‌ی شخصی، شخصیت، و هویت و احساسمان از اینکه چگونه در جهان عمل می‌کنیم - را یکپارچه نگه دارد. شبکه‌ی تمرکزی هدفمند است و به صورت خودارجاعی^۳ کار می‌کند. فرایندهای شرطی‌سازی جدید و شرطی‌سازی مجدد (در فصل ۶ درباره‌ی آن‌ها بحث خواهد شد)، راهبردهای مقابله‌ای که با این شبکه رمزگذاری می‌شوند را سیم‌کشی مجدد می‌کنند.

1- Interpersonal resonance circuit

2- Focusing network

3- Self-referencing

سومین مدار را شبکه‌ی تمرکززدایی^۱ می‌خوانیم. این مدار عملکرد ساختارهای جانبی کورتکس (یک مدار جانبی)، که در امتداد و بالای گوش‌ها هستند، را ترکیب می‌کند تا در زمان و مکان ما را جهت دهی کند. وقتی توجه‌مان از یک تمرکز شدید روی رخداد‌های آنی، مثلاً از یک رویاپردازی یا خیالات برداشته می‌شود، مدار عصبی موجود در مغزمان می‌تواند استراحت کند. مغز آزاد است تا میان شبکه‌های پاسخ‌های رمزگذاری شده‌ی قدیمی ارتباطات جدیدی خلق کند. این شبکه‌ی تمرکززدایی، که به ویژه در نیمکره‌ی راست عمل می‌کند، مبنای شرطی‌زدایی بحث شده در فصل ۶ است، که ما را قادر می‌سازد راهبردهای رمزگذاری شده توسط شبکه‌ی تمرکزی را فراموش و سپس سیم‌کشی مجدد کنیم.

ساختارها و شبکه‌های مغزی با همدیگر عمل می‌کنند تا ظرفیت‌های تاب‌آوری ما را حمایت کنند. این یک نمونه‌ی ساده از چگونگی این اتفاق است. وقتی یک عنکبوت در ونا حمام می‌بینیم می‌توانیم به سرعت هر کس دیگری وحشت زده شویم. واکنش ترس ما عکس‌العملی غیرارادی است که به سختی در مغز پائینی ما سیم‌کشی شده، و برای این عمل می‌کند که وقتی ناگهان با یک شرایط بالقوه‌ی خطرناک مواجه می‌شویم ما را زنده نگه دارد. با این حال، مغز بالایی ما سالها در مورد عنکبوت آموخته است، و ما می‌دانیم که عنکبوت‌ها در ونا حمام ما تقریباً به طور قطع بی‌آزار هستند. همچنین می‌دانیم که آن‌ها نمی‌توانند از طرف لیز ونا بالا بیایند تا به ما حمله کنند، و ما آموخته ایم که در واقع عنکبوت‌ها در باغچه‌ی ما دوستانی مفید بوده و تمام حشرات را می‌خورند. حال، واکنش غیرارادی وحشت زده شدن در برابر تهدید عنکبوت در ونا حمام، توسط بازتاب حاصل از مغز بالایی خنثی شده است.

همچنین می‌توانیم چگونگی واکنش نشان دادن خود به وحشت زدگی را انتخاب کنیم. کشتن عنکبوت باعث می‌شود سریعاً از شر تهدید خلاص شویم. ولی می‌دانیم که اگر به جای له کردن آن و فرستادن آن به درون سیفون، با یک پیاله و یک تکه دستمال آن را بلند کنیم و به باغچه‌ی خود برگردانیم، در مورد خود احساس بهتری پیدا خواهیم کرد (در این شرایط، بیشتر ما خطری بزرگتر برای عنکبوت هستیم). من (لیندا) به خودم آموخته‌ام که یک پیاله‌ی پلاستیکی و یک

کارت پستال قدیمی را در قفسه ی حمام نگه دارم تا در این موارد از آن ها استفاده کنم! پاسخ ما در این شرایط نشان دهنده ی ارزش تقویت ظرفیت های کورتکس پیش پیشانی، برای سیم کشی مجدد مغز برای به کار بردن ۵ اصل مقابله می باشد. آرام می مانیم. به روشنی می توانیم ببینیم که عنکبوت یک تهدید نیست. در این مواجهه، متوجه شرایط شده ایم. ما با منابع در ارتباطیم: ما به "انتقال عنکبوت" فکر می کنیم. تمام این دانش و شرطی سازی کمک می کند که وقتی دفعه ی بعد در وان با عنکبوت مواجه شدیم، به جای اینکه وحشت زده شویم احساس شهامت کنیم.

خلاصه ی مطالب

در این فصل، نکته های کلیدی بسیاری در مورد تاب آوری و مغزتان به شما معرفی شد.  ظرفیت های تاب آوری – بازگشت به حالت اول (بهبودی) وقتی از مرکز و تعادل خراج شده اید – به طور تکاملی در مغزتان سخت سیم کشی شده اند، که بخشی از حق ذاتی شما برای مقابله با استرس هایی است که در ذات زنده و انسان بودن هستند.

 تعامل با دیگران – مثل تجربه ی فرزندپروری با اشتیاق و همدلانه – یک احساس امنیت و اعتماد، احساس اهمیت و دوست داشته شدن، و احساس شایستگی و تسلط را خلق می کند که به اولین الگوهای تاب آوری تبدیل خواهد شد، و به عنوان سپرهای ابدی در برابر استرس و آسیب کمک تان خواهد کرد.

 احساس امنیت از خود-رشدی، خودتنظیمی، اعتماد به خود، و بلوغ کورتکس پیش پیشانی مغز حمایت می کند. کورتکس پیش پیشانی دیگر ساختارها و مدارهای مغز را هماهنگ می کند تا از شرطی سازی و شکل پذیری عصبی برای یادگیری و تثبیت الگوهای تاب آوری، و همچنین متعاقباً فراموشی یا سیم کشی مجدد آن ها در صورت نیاز استفاده کنند.

در فصل بعدی، با برخی شیوه های رایج آشنا خواهید شد که در یادگیری تاب آوری اختلال ایجاد می کنند، و همان طور که این در همه ی ما صرف نظر از میل خودمان رخ می دهد، وقتی این اتفاق بیفتد می توانید از تقویت کورتکس پیش پیشانی و شکل پذیری عصبی ذاتی مغز استفاده کنید تا تاب آوری خود را دوباره به مسیر قبلی بازگردانید.



چگونه سیم‌کشی تاب‌آوری می‌تواند خراب شود

تمام دنیا پراز رنج است. البته همین دنیا پراز غلبه کردن نیز هست.

هلن کلر^۱

با رشد مغزمان، خراب شدن یادگیری راهبردهای مقابله‌ای تاب آور بسیار ساده است، که باعث می‌شود پاسخ‌ها و رفتارهایی را رمزگذاری کنیم که بی‌ثمر و حتی آسیب‌رسان هستند. شاید آموخته باشیم که به جای مذاکره، با تهدید کردن افراد به برنامه‌های خنثی واکنش نشان دهیم. شاید تا وقتی فرزندان درگیر آن نشده باشد، به جای اینکه در زنگ تفریح با مدیریت مدرسه در مورد امنیت و نظارت صحبت کنیم، تظاهر کنیم که قلدری و دعوای موجود در زمین بازی را ندیده ایم. وقتی نماینده‌ی خدمت به مشتریان دوباره گوشی را نگه می‌دارد، ممکن است به جای اینکه مصرانه بخواهیم مستقیماً با سرپرست ناظر صحبت کنیم با عصبانیت تلفن را قطع کنیم و کارمان را دوباره ناتمام رها کنیم. این فصل به بررسی ۵ مشکل محتمل بر سر راه مغزمان برای پردازش تجربه می‌پردازد که می‌توانند رشد تاب‌آوری ما را از خط خارج کرده، و سپس نگاهی می‌کنیم به اینکه چگونه می‌توانیم از شکل‌پذیری عصبی استفاده کنیم تا تاب‌آوری خود را بازیابی کنیم.

1- Helen Keller

مشکلات در یادگیری راهبردهای تاب‌آوری از دیگران

فصل ۱ نشان می‌دهد که چگونه یک دلبستگی ایمن میان یک بچه ی در حال رشد و والدین وی، به رشد تاب‌آوری کمک کرده، بلوغ کورتکس پیش‌پیشانی وی را تقویت می‌کند. جان بالبی و دیگر محققان مبحث دلبستگی همچنین ۳ سبک دلبستگی دیگر را شناسایی کردند که در رشد تاب‌آوری موفقیت کمتری داشته و حتی ممکن است آن را از خطر خارج کنند. بخش‌هایی از این سبک‌ها ممکن است با تجربه‌ی خودتان تشدید شوند. اگر این اتفاق افتاد، به یاد داشته باشید که این شرایط دائمی نیستند. در فصل‌های پایانی این کتاب، خواهید آموخت که چگونه عملکرد کورتکس پیش‌پیشانی خود را قدرت بخشیده و این الگوها را برای بازیابی تاب‌آوری سیم‌کشی مجدد کنید.

دلبستگی ناایمن اجتنابی^۱ به نوعی مقابله منجر می‌شود که ثابت است، ولی همیشه

انعطاف پذیر نیست

وقتی یک والد بی تفاوت و از کودک خود فاصله داشته باشد، توجه کافی به زندگی درونی پیچیده (و گاهی پرفشار) بچه نداشته باشد، و تلاش‌های بچه برای ارتباط برقرار کردن را از دست بدهد یا نادیده بگیرد، مدارهای عصبی بچه شروع به رمزگذاری این احساس می‌کنند که "من مهم نیستم. اهمیتی ندارم. چقدر احمقانه است که درخواست توجه کنم." با تقویت این مدارها از طریق تکرار، این احساس می‌تواند به صورت نوعی خوداتکایی^۲ سفت و سخت تثبیت شود: هرچه در می‌زنم هیچ کس خانه نیست؛ فکر کنم همه‌اش به من ربط دارد.

اگر یک والد بی اعتنا، طرد کننده، یا کاملاً سرزنشگر باشد، طفلی که به سمت دوران کودکی پیش می‌رود شروع به درونی کردن این پیغام می‌کند که "من بد هستم، به اندازه کافی خوب نیستم، بی ارزشم." درد، شرمندگی، و تنهایی حاصل از چنین تجربه‌ای می‌تواند بیش از حد توان برای تحمل کردن باشد، و مدارهای عصبی شرطی شده با چنین تجاربی یک فرایند دفاعی را آغاز می‌کنند تا در برابر هیجانات یا ارتباط با دیگران خاموش شوند یا از آن‌ها جدا شوند. با این جدایی

1- Insecure-avoidant attachment

2- Self-reliance

سفت و سخت، کورتکس پیش‌پیشانی طیف کامل انعطاف‌پذیری عصبی خود را توسعه نخواهد داد. این الگو با عنوان دلبستگی ناایمن اجتنابی شناخته می‌شود.

این راهبردهای محافظت، ممکن است نیاز کوتاه مدت کودک برای مقابله را برطرف کنند، ولی عوارضی نیز دارند. کودکی که این سبک شرطی‌سازی اولیه را تجربه کرده است، یاد می‌گیرد که از بسیاری تجارب هیجانی که به صورت بالقوه دردناک هستند اجتناب کند. ممکن است از تعامل با دیگران ترسیده و عقب‌نشینی کند. این که اصلاً هیچ احساسی نداشته باشید بهتر از این است که احساس درد بسیاری کنید؛ این که تنها باشید بهتر است از اینکه در خطر این باشید که مرتب جریحه دار شوید. در این محیط هیجانی، برای کورتکس پیش‌پیشانی و ساختارهای مرتبط سخت‌تر و سخت‌تر می‌شود تا تجارب و راهبردهای جدید را پذیرفته و رشد دهند. در موارد افراطی، مدار عصبی می‌تواند شبیه به یک سیمان عصبی شود؛ الگوهای پاسخ به جای اینکه سیال و آماده‌ی تغییر باشند، بیشتر و بیشتر سخت شده و ظرفیت سازگاری از دست می‌رود.

بزرگسالانی که یاد گرفته‌اند با خاموش کردن هیجانات خود و محدود کردن طیف تجارب رابطه‌ای خود مقابله کنند، به همین صورت نمی‌توانند از نظر مادی در این دنیا موفق شوند. یادگیری تکیه بر خود، قادر بودن برای پیوسته پیش رفتن بدون درخواست کمک یا نیاز به راهنمایی ارزش خود را دارد. چنین افرادی می‌توانند به جای دست و پا زدن در یک باتلاق درونی آشفته، استعدادی قوی برای تمرکز روی زیر و بم دنیای بیرونی پیچیده در خود پرورش دهند. بیابانگرد تنها می‌تواند مواجهه کند و موفق شود.

ولی محققان ثابت کرده‌اند که سبک ناایمن اجتنابی مقابله می‌تواند به یک خوداتکایی و سواسی، و دست کم گرفتن و تحقیر پیوسته‌ی دیگران منجر شود. با افزایش سن مان، این سبک همچنین می‌تواند باعث ایجاد یک ناراحتی عمیق در مورد احساسات خود یا اطرافیان شود، حتی زمانی که این افراد می‌خواهند که قلب خود را بکشایند و احساس نگرانی و همدردی داشته باشند. الگوهای قدیمی و شرطی شده مقابله می‌توانند به ترس‌هایی واقعی از صمیمیت، آسیب‌پذیری^۱، و وابستگی^۲، و یک ناتوانی چشمگیر در یادگیری هر چیز جدیدی منجر شوند. اگر این سبک مقابله

1- Vulnerability

2- dependency

به اندازه‌ی کافی سخت شود، از یادگیری چگونگی احساس کردن و درک دیگران به خوبی، جلوگیری می‌کند.

دلبستگی ناایمن اضطرابی به نوعی مقابله منجر می‌شود که انعطاف پذیر است، ولی همیشه ثابت نیست

وقتی یک والد همیشه بی ثبات، گاهی با توجه و مهربان و گاهی خشن و تنبیه کننده باشد، گاهی به شدت درگیر بچه شود و گاهی در دنیای خود غرق شود، کودک نمی‌داند که در هر زمان کدام حالت وجود دارد یا موقع بعدی چه حالتی پیش خواهد آمد. او یک تمرکز بیش از حد روی والد پرورش می‌دهد تا فقط جان سالم به در برد و شاید این کودک به یکی از مراقبان و سواسی تبدیل شود که جامعه‌ی ما برای پیشرفت خود به آن‌ها تکیه می‌کند. در نتیجه‌ی آن، او نمی‌تواند تمرکز کافی روی خود در حال رشد خویش داشته باشد، و بسیاری از مدارهای عصبی مهم وی رشد کافی نیافته و در مغزش یکپارچه نمی‌شوند. کورتکس پیش‌پیشانی به طور کامل تثبیت نمی‌شود.

فردی که این سبک شرطی‌سازی اولیه را تجربه کرده باشد، می‌تواند یک احساس باتلاق درونی را تجربه کند. الگوهای مقابله‌ای در آشوب یک باتلاق عصبی مانده، و نمی‌تواند به صورت مدارهایی ثابت تثبیت شوند. بزرگسالانی که هیچ‌وقت با یکی از والدین خود احساس امنیت نکرده‌اند یا از خودشان مطمئن نبوده‌اند، به طور دردناکی مستعد ترس از ترک شدن هستند، و در مورد از دست دادن ارتباط می‌توانند به طور افراطی گوش به زنگ و بااحتیاط باشند. ظرفیت تاب‌آوری می‌تواند به راحتی از خطر خارج شده و به انفعال، دغدغه‌ی مضطربانه در مورد تفکر دیگران در مورد خود، یا یک احساس قربانی بودن تبدیل شود.

دلبستگی آشفته^۱ به نوعی مقابله منجر می‌شود که نه باثبات است و نه انعطاف پذیر

این سبکی است که احتمال رخ دادنش از همه کمتر است، ولی در صورت رخ دادن به طور غیرقابل اجتنابی تاب‌آوری را از خط خارج می‌کند. داشتن پیشینه‌ی یک آسیب حل نشده یا

1- Disorganized attachment

سوءاستفاده^۱ در یک والد می‌تواند منجر به حملات گسست یا "چک کردن" شود - فروپاشی عصبی آنی. وقتی این اتفاق برای یک والد رخ می‌دهد، ممکن است کودک این احساس را در خود پرورش دهد که والد ناپدید شده است، که این هم به طور ضمنی این احساس را به او منتقل خواهد کرد که بقای خودش تهدید می‌شود. وقتی یک والد کودک را مورد سوءرفتار قرار می‌دهد، خواه یک‌بار باشد و خواه به طور مداوم، تجربه‌ی کودک از والد به عنوان منبع ترس و درد خواهد بود، نه پناهگاه امن و تضمین شده‌ی وی. در هر حالت، شاید کودک بخواهد که برای محافظت و تسکین به سمت والد بدود، ولی می‌بیند که این کار بسیار ترسناک است.

در این محیط، یکپارچگی عصبی در حال رشد کودک می‌تواند متوقف شود. کورتکس پیش‌پیشانی در خطر این قرار می‌گیرد که ظرفیت‌های خود را برای ادغام و یکپارچه کردن عملکردهای چندگانه‌ی مغز، پرورش ندهد. شاید کودک هنوز هم قادر باشد که از افرادی غیر از والد خود، مکانیسم‌های مقابله‌ای عملکردی بیشتری را بیاموزد. شاید برای دریافت کمک به دیگران رجوع کند، یا به عنوان روشی برای به دست آوردن کمک از دیگران مراقبت کند و به آن‌ها اهمیت دهد، یا اینکه به طوری عالی، و سخت، خوداتکا شده و به هیچ کمکی نیاز نداشته باشد. یا او هم مانند والد، ممکن است حملات درماندگی، فلج شدن^۲، گسست، و فروپاشی^۳ - غش کردن و افتادن به جای مقابله - را تجربه کند. اگر ذهن‌مان در اکثر مواقع آشفته باشد، قادر نخواهیم بود که مانند یک بزرگسال عملکرد مناسب داشته باشیم. ولی این آسیب‌پذیری برای اینکه حتی به صورت لحظه‌ای و زودگذر به حالت آشفتگی بیفتیم نیز باعث می‌شود که احتمالاً اینکه به طور قابل اطمینانی تاب آور باشیم به خطر بیفتد.

چه وقت تاب‌آوری دلبستگی ما را شرطی‌سازی می‌کند؟

دو و نیم سال اول زندگی برای رشد کورتکس پیش‌پیشانی سالهای حیاتی هستند. مغز در این دوره نه تنها به یادگیری راهبردهای تاب‌آوری می‌پردازد، بلکه توانایی خود برای خلق چنین راهبردهایی را نیز پرورش می‌دهد. وقتی عملکرد خود کورتکس پیش‌پیشانی تضعیف شود،

1- Abuse

2- Paralysis

3- Fragmentation

فراموش کردن راهبردهای مقابله‌ای بی اثر و جایگزینی آن‌ها با راهبردهای بهتر نیز بسیار سخت تر خواهد شد.

عصب شناسان و روانشناسان رشد^۱ مکرراً نشان داده اند که این ۴ سبک کلی دلبستگی و مقابله در طول زندگی ثابت باقی می مانند - این قضیه در ۸۵ درصد موارد صدق می کند. الگوهای مقابله‌ای که در دوران نوپایی می آموزیم به واکنش‌های پیش فرض ما برای خطرها و دام های زندگی تبدیل می شوند، مگر اینکه تجارب جدید منجر به سیم کشی مجدد مدارهای قدیمی شوند. ضرب المثل "سرشاخه به هر طرف که خم شود، درخت نیز به همان طرف رشد می کند" برای ماهیت عملکرد مغز و همچنین برای خود طبیعت نیز صدق می کند.

مثلاً، شاید آموخته باشیم که اگر کاری که والدینمان می خواستند را انجام نمی دادیم، آن‌ها از آن کار (یا خودمان) خوششان نمی آمد و با خشم، بی اعتنایی، یا تحقیر واکنش نشان می دادند. در نتیجه، احتمالاً لا بعد از این دوران دیده باشیم که به راحتی از خواسته ها یا مطالبات دیگر افراد، حتی به ضرر رفاه خودمان، پیروی کرده ایم بدون اینکه تشخیص داده باشیم که چه عادت ها یا قوانین ضمنی در مغزمان عامل این واکنش هستند. اگر در کودکی یاد گرفته باشیم باور کنیم که ما به طریقی به اندازه‌ی کافی خوب نیستیم، این باور هسته ای و اصلی به احتمال زیاد در ادامه ی زندگی مان به طور ناهشیار عمل خواهد کرد، مگر اینکه یاد بگیریم چگونه آن را تغییر دهیم.

خوشبختانه آنهایی از ما که از همان اوایل شرطی سازی مطلوبی را تجربه نکرده اند، می توانند مهارت ها و راهبردهای مقابله‌ای جدید یاد گرفته، و از تجارب جدیدی که با دیگران دارند، دلبستگی ایمن اکتسابی را در خود پرورش دهند. می توانیم از طریق روابط خود با افرادی که از خودمان تاب آوری بیشتری دارند، تاب آوری را بیاموزیم. می توانیم شکل پذیری عصبی مغز خود را مهار کنیم تا الگوهای شرطی سازی پیشین خود را سیم کشی مجدد کنیم. حتی می توانیم ساختارهای مغزی مورد نیاز برای انجام این سیم کشی مجدد را نیز از نو بسازیم. تمام این موارد در بخش ۲ خواهد آمد.

مشکلات موجود در خودتقویتی^۱ عادت‌های شرطی شده

یکی از نتایج قدرتمند و کارآمد مکانیسم شرطی‌سازی مغز این است که وقتی روش‌های واکنش به یک رخداد یا عامل استرس‌زای خاص را یاد می‌گیریم، الگوهای واکنش عمیقاً در مدار عصبی‌مان بافته و تثبیت می‌شوند؛ مجبور نیستیم که دیگر در مورد آن فکر کنیم. به عنوان مثال، شاید بعضی اوقات که در یک ملاقات بزرگ مدرسه‌ی محلی دوست یکی از دوستان را می‌شناسیم، در به یادآوری نام وی به دردرس بیفتیم. اگر خود را شرطی کرده باشیم که به جای نگفتن هیچ‌چیز و نادیده گرفتن وی به خاطر خجالت زدگی جلو برویم، با او دست بدهیم و با سلامی دوستانه بگوییم که "سلام، من فلانی هستم؛ میشه دوباره اسمتونو به من بگین؟"، توانسته ایم با یک عادت ماهرانه با وی ارتباط برقرار کنیم.

همان‌طور که در فصل ۱ آموختیم، شرطی‌سازی به خودی خود نه خوب است و نه بد: شرطی‌سازی صرفاً روشی برای یادگیری در مغز است. شرطی‌سازی وقتی الگوهای واکنش ناکارآمد را تقویت می‌کند و آن‌ها را در مدار عصبی نهادینه می‌کند، تبدیل به یک مشکل می‌شود و در آنجا تکان دادن این الگوها به شدت سخت خواهد بود. اگر مثلاً از روی عادت قبل از امتحان دادن یا صحبت در عموم مضطرب شویم، این اضطراب تمایل پیدا می‌کند که به جای بهتر شدن در طول زمان بدتر شود. اگر در گذشته، در تصمیم‌گیری‌های مهم مشکل داشته ایم – مثلاً اینکه به ارتش ملحق شویم یا برای دانشگاه درخواست بدهیم، یک خانه بخریم یا خانه‌ای که برای مدت سه نسل به ما متعلق بوده است را بفروشیم – احتمالاً در گرفتن تصمیم بزرگ بعدی نیز مشکل خواهیم داشت. اگر شاهد این بوده ایم که هر دوی والدین ما مرتباً برای تحمل درگیری‌هایشان با خشمی خاموش و بی‌صدا از در بیرون رفته‌اند، احتمالاً برای ما نیز، بیرون رفتن از در با داشتن خشمی خاموش بر لب روش پیش فرض برای تحمل درگیری‌ها خواهد بود.

درست مثل رد باران که از دامنه‌ی کوه به پایین آمده و در زمین شیاری را ایجاد می‌کند، تقویت این مسیرهای عصبی نیز می‌تواند داشتن واکنشی متفاوت به تجارب جدید و خلق شیاری یا مسیرهای جدید در مدارمان را سخت کند. وقتی که در یک الگوی دارای تاب‌آوری کم گیر

1- Self-reinforcing

کرده باشیم، شرطی‌سازی ما، در آمدن از حالت گیر و یادگیری هر چیز جدید، حتی زمانی که خیلی سخت برای آن تلاش کنیم، را مشکل می‌کند.

الگوهای منفی، که زود یا دیر آموخته شده‌اند، ممکن است خود-تقویتی شوند: خود الگوها مانند فیلترهایی عمل می‌کنند که مانع یادگیری جدید شده یا آن را تحریف می‌کنند. ما خود را در حالتی می‌یابیم که عادت کرده ایم به تعویق بیندازیم، بی تصمیمی چندساله داشته باشیم، و وقتی از همسرمان می‌شنویم که "عزیزم، باید با هم حرف بزنیم" غیمان بزنند، یا وقتی دیگر افراد بر ما ناپدید می‌شوند اوقات تلخی کنیم.

وقتی راهبردهای مان برای مقابله کردن بیش از حد سخت و محدود شده، و بیش از اندازه آشفته و بی ثبات می‌شوند، یا حتی به حالت فلج یا غش کردن می‌افتند، ناسازگارانه و تدافعی خواهند شد. گیر می‌کنیم. نمی‌توانیم کسی را برای دزدیدن معشوقه یا ترفیعی که می‌دانیم استحقاقش را داریم ببخشیم - حتی اگر سال پیش رخ داده باشد. حتی زمانی که حرف‌مان منجر به طلاق یا اخراج شود، باز هم روی این تأکید داریم که "حرف حرف خودم است". برایمان غیرممکن می‌شود که بر سر میز شام یا موقع ناهار شرکت خودمان را ابراز کنیم؛ به همین اندازه هم برایمان غیرممکن است که در یک کارگاه جرأت‌آموزی شرکت کنیم که می‌تواند در ابراز خود به ما کمک کند. وقتی گیر کرده ایم، ظرفیت‌هایمان برای داشتن واکنش منعطف، منقبض و کم می‌شود. هنگام مواجهه با معضلات و فجایع بیرونی، از خشکی درونی (سیمان عصبی) یا آشوب درونی (باتلاق عصبی) رنج خواهیم برد. وقتی سه فقره چک ما به طور پشت سرهم برگشت می‌خورد، به جای اینکه نیم ساعت وقت را صرف موازنه‌ی حساب دسته چک خود کنیم، در مورد حماقت و مزخرف بودن بانک شاکی می‌شویم و فریاد می‌زنیم. یکی از دوستان پیشنهاد می‌کند آخر هفته به اردو برویم، ولی با جست و جوی آنلاین برای یک اردوگاه عالی خود را تحت فشار می‌گذاریم و در نهایت در خانه می‌مانیم.

با گیر کردن در خودتقویتی، الگوهای مقابله‌ای تدافعی می‌توانند عواقب غم‌انگیزی داشته باشند. همسایه‌های ما موفق شده‌اند که ۶ ماه بعد از طوفان خانه‌های خود را نوسازی کنند، ولی ما قادر نبوده ایم که بعد از ۳ سال حتی از مسیر پرپیچ و خم بیمه عبور کنیم. خواهرزن ما با بی‌فکری

همان الگوهای خشم ناشی از شراب خواری را بر سر دخترش خالی می‌کند که از مادر خود آموخته است. بازیابی تاب‌آوری خود و فراموش کردن این عادت‌های بد، به معنای استفاده از ابزارهایی برای کنترل و مهار شکل‌پذیری عصبی مغزمان است تا بتوانیم این راهبردها یا استراتژی‌های مقابله‌ای منفی تثبیت شده را به طور کامل سیم‌کشی مجدد کنیم.

در فصل ۶ و بخش ۲ خواهید آموخت که چگونه این کار را با خیال راحت، به نحو احسن و کارآمد، و به طور دائمی انجام دهید.

چه وقت عادت‌های بد در حافظه‌ی ضمنی^۱ دفن می‌شوند

به عنوان انسان، و به حق به خاطر ظرفیت‌های فوق‌العاده‌ی مغز بالایی و "متفکرمان"^۲ برای یادگیری از تجربه‌های گذشته، و بررسی مسایل پیچیده، و حل کردن مشکلات کنونی به خودمان احساس غرور و افتخار می‌کنیم. ما راهبردهای مقابله‌ای پیشین که به طور هشیار پردازش شده و در حافظه‌ی ضمنی ما ذخیره شدند را به یاد می‌آوریم؛ ما از روی قصد در مورد گزینه‌های انتخابی خود فکر کنیم، و عمداً برای شرایط کنونی بهترین راهبرد را انتخاب می‌کنیم.

با این حال، ممکن است برای این واکنش‌ها، اعتبار زیادی به مغز بالایی داده باشیم. متخصصین عصب‌شناس کشف کرده‌اند که حدود ۸۰ درصد دستورالعمل‌های عصبی برای رفتار در حافظه‌ی ضمنی و خارج از آگاهی هشیار ما ضبط می‌شوند. رانندگی با حالت خودکار، در حالی که در مورد چیزی کاملاً متفاوت فکر می‌کنیم یک نمونه از عملکرد با حافظه‌ی ضمنی است.

فعال‌سازی عصبی ضمنی، تأثیری قوی روی رفتارمان دارد. مثلاً، اگر در سن ۶ سالگی یک سگ شما را گاز گرفته باشد، احتمالاً^۱ یک خاطره‌ی هشیار از خود رخداد، و همچنین چگونگی مقابله‌ی با آن توسط شما و والدیتان، ذخیره می‌کنید. می‌توانید به طور هشیارانه آن خاطره را، و چیزی که از آن تجربه آموختید را به یاد بیاورید. بعداً، وقتی با یک سگ دیگر مواجه شوید که شما را می‌ترساند، می‌دانید که چرا می‌ترسید، و می‌توانید هشیارانه چگونگی پاسخ خود را انتخاب کنید.

با این حال، اگر در سن شش ماهگی، سگی شما را گاز بگیرد، مغزتان هنوز ظرفیت پردازش آن

1- Implicit memory

2- Thinking

رخداد یا ذخیره ی آن خاطره به طور صریح^۱ یا آشکار را پرورش نداده است. نه خاطره ی گاز گرفته شدن توسط سگ، و نه دانش چگونگی پاسخ شما و والدینتان - به صورت تاب آور یا غیرتاب آور- در حافظه ی هشیار موجود نخواهد بود. ولی باز هم این خاطره به طور ضمنی و به شکل حس ها و هیجانات بدنی^۲ ذخیره شده و ممکن است چگونگی مقابله ی شما با سگ های دیگر را بعداً تحت تأثیر قرار دهد. وقتی با یک سگ دیگر مواجه شوید، چه خطرناک باشد و چه نباشد، ممکن است این حافظه ی ضمنی به طور خودکار باعث شود احساس ترس کنید، ولی شاید نفهمید که چرا (البته این سگ آخر ممکن است خطرناک باشد، ولی اغلب به خاطر یک خاطره ی ضمنی گذشته احساس ترس می کنیم و نه به خاطر شرایط موجود).

حتی زمانی که به اندازه ی کافی بزرگ شده ایم تا تجارب را به طور صریح پردازش کنیم، باز هم بسیاری از آن ها فراموش می شوند؛ ولی آن ها در حافظه ی ضمنی ما ذخیره شده و انتخاب ها و رفتارهای ما را به شیوه هایی که از آن ها آگاه نیستیم تحت تأثیر قرار می دهند. مراجع من مارگارت^۳ یک شب وقتی دانیل^۴، کسی که مدتی با او قرار می گذاشت، به او زنگ نزد بود به حالت گیجی و بی هوشی رفته بود. وقتی او با من (لیندا) یک تماس اضطراری گرفت، من با خود فکر کردم که ناامیدی، نگرانی و ناراحت شدن در این شرایط قابل درک است، ولی بی قراری روانی مارگارت نشان دهنده ی این بود که چیز عمیق تری در این میان رخ داده است. وقتی در مورد واکنش وی حرف زدیم، از مارگارت پرسیدم که چه وقت در گذشته این چنین ترسی را دوباره تجربه کرده است. او به سرعت دو حادثه را به یاد آورد که در پنج سالگی برای وی رخ داده بودند. معلمان او را تنها گذاشته بودند، و چون خیلی بچه بود نمی توانست تنهایی به خانه برود، و درمانده و وحشت زده شده بود. تماس نگرفتن دانیل در موقعی که قرار بود، کافی بود تا تمام آن احساسات درماندگی و رهاشدن رمزگذاری شده در مدارعصبی وی توسط پدرش، که نتوانسته بود به قولش وفا کند را دوباره برایش بالا بیاورد. پاسخ استرس مارگارت کاملاً به گذشته اش مربوط بود.

1- Explicit

2- Body sensations and emotions

3- Margaret

4- Daniel

برای شرطی‌سازی مجدد این خاطره‌ی آسیب حل نشده، از مارگارت خواستم که تصور کند هر دو باری که پدرش یادش رفته بود به دنبالش برود، او به مدرسه بازگشته بود و از معلمش خواسته بود که به پدرش زنگ بزند. در این بازنویسی خیالی، صرف مدت ۵ دقیقه پدرش رسیده بود تا او را بلند کند. جفت کردن خاطره‌ی قدیمی از درماندگی، با یک احساس جدید از قدرت پیدا کردن، اقدام برای گرفتن کمک و پاسخی که به آن نیاز داشت، مدار عصبی مارگارت را سیم‌کشی مجدد کرد. او می‌توانست رخدادهای پیشین را با آرامش بیشتر و احساس کاردانی بیشتری به خاطر بیاورد. و تجربه‌ی اخیر او با دانیل دیگر به آسیب پیشین وی پیوند پیدا نمی‌کرد. روز بعد او قادر بود تا با آرامش در مورد همه چیز با او حرف بزند، و رابطه‌ی خودشان را دوباره به مسیر برگرداند.

حافظه‌های ضمنی دارای برجسب زمانی نیستند. تمام حس‌های بدنی، هیجانات، و حتی دیدگاه‌ها و باورهایمان در مورد خودمان و ظرفیت‌هایمان که از گذشته رمزگذاری شده‌اند، آشکارا حاضر هستند، و هیچ آگاهی نداریم که چیزی که در حال حاضر تجربه می‌کنیم تنها یک خاطره است. به دلیل اینکه خیلی واقعی به نظر می‌رسد، حتماً الآن در حال رخ دادن است. محققان می‌دانند که سبک‌های مقابله‌ای که از رفتارهای دلبستگی می‌آموزیم، از ۱۸ ماهگی در مدار عصبی‌مان تثبیت شده و تا بزرگسالی به فعالیت خود ادامه می‌دهند. از آنجایی که هیپوکامپ تا سن حدود دو و نیم سالگی کاملاً بالغ نمی‌شود، در زمانی که هیپوکامپ شروع به ترجمه‌ی تجارب خام به صورت خاطرات صریح می‌کند، راهبردهای مقابله‌ای پیش فرض ما از قبل و عمیقاً در حافظه‌ی ضمنی ما جاسازی شده‌اند. بنابراین، اولین راهبردهای ما برای تاب‌آوری، قبل از اینکه هرگونه انتخاب یا آگاهی هشیارانه‌ای درمورد آن‌ها داشته باشیم در مدار عصبی مغزمان رمزگذاری می‌شوند.

سپس، این روش‌های خودکار مقابله به فعالیت خود ادامه داده، و تبدیل می‌شود به مدل کار داخلی برای شیوه‌های پاسخ ما به تمام طوفان‌ها و فراز و نشیب‌های زندگی مان. همان‌طور که در روابط دلبستگی خود یاد گرفته ایم، بدون هیچ احساسی از اینکه آن رفتار از یک خاطره نشأت می‌گیرد، یا هرگونه آگاهی از محل اصلی برپاخواستن آن یادگیری، ما می‌توانیم در هزارم ثانیه به هرگونه ادراک امنیتی تهدید به طور دقیق واکنش نشان دهیم. این راهبردها گرایش دارند که تا زمان

بزرگسالی به عنوان واکنش‌های پیش فرض ما باقی بمانند، مگر اینکه با استفاده از تمرینات توصیف شده در بخش ۲ الگوهای مقابله‌ای خود را تغییر دهیم. هم‌زمان با اینکه هیپوکامپ به اندازه کافی بلوغ می‌یابد که تجارب خام را به شبکه‌های عصبی رمزگذاری شده‌ی صریح تبدیل کند، نیمکره‌ی چپ کورتکس نیز به اندازه‌ی کافی بالغ می‌شود تا برای آن تجارب کلمات و عبارات قرار دهد. در سن دو تا سه سالگی، ظرفیت‌هایی را برای پردازش تجارب خود هم به صورت هشیار و هم به صورت کلامی، پرورش و در نتیجه گزینه‌های خود برای یادگیری و تاب‌آوری را به میزان فوق‌العاده‌ای گسترش می‌دهیم.

این ظرفیت‌های جدید تفکر و بیان هشیار، روی راهبردهای مقابله‌ای ناهشیار و رمزگذاری شده‌ی قبلی که بیشتر در جهت بقا هستند و تا آخر عمر به فعالیت خود ادامه می‌دهند، قرار می‌گیرند. آن‌ها به ما کمک می‌کنند که به طور هشیار الگوهای جدید تاب‌آوری که می‌توانند جهت‌گیری بیشتری به سمت رشد داشته باشند، را یاد بگیریم:

➤ ۱۴ بار آخری که توانسته ایم یک اختلاف را با برادر زن خود حل کنیم را به خاطر بیاوریم، و اعتماد به این که باز هم می‌توانیم این کار را بکنیم.

➤ در هفته‌ی اول بعد از دست دادن شغل‌مان مرتباً مانند یک سرود تکرار کرده باشیم، "من تنها نیستم؛ من تنها فردی نیستم که این شرایط را دارد، بقیه هم چنین مشکلی داشته‌اند؛ کسی هست که بتواند کمک کند"، و سپس با ده نفر از دوستانی که ممکن است بتوانند در یافتن شغلی جدید کمک کنند تماس برقرار کنیم.

➤ فیلم‌هایی مثل *سخنرانی پادشاه*^۱ را ببینیم که قدرت پشتکار و دوستی عمیق را در غلبه بر سختی‌ها به یادمان می‌آورد.

حتی در این صورت، وجود اشکال حافظه‌ی ضمنی باز هم باقی می‌ماند. هنوز هم یادگیری تاب‌آوری از طریق تلاش هشیارانه بر روی بنیان شرطی‌سازی اولیه و ناهشیار ما قرار می‌گیرد. اکثر اوقات، وقتی شرطی شدن اولیه‌ی ما تاب آور بوده و به خوبی به ما خدمت می‌کند، خیلی بی‌دغدغه از آن چارچوب بندی ناآگاه هستیم. حتی زمانی که در این بنیان لرزش‌هایی گاه و بی‌گاه

1- The king's speech

رخ می‌دهند، باز هم در مراحل بعدی زندگی کار عمدی ما با خاطرات ضمنی می‌تواند در غلبه بر پاسخ‌های آموخته شده بی‌فایده و اولیه، کمک زیادی به ما بکند. ولی در زمان‌های خطر یا تهدید، مغزمان ممکن است به طور خودکار با الگوهایی پاسخ دهد که در ابتدا آموخته ایم. شناخت قدرت خاطرات ضمنی برای مان تحقیرآمیز است: هر چیزی که در مراحل بعدی زندگی در مورد خودمان، دیگران، یا در مورد چگونگی کار می‌آموزیم یا به آن باور پیدا می‌کنیم، می‌تواند توسط یادگیری‌های اولیه پایمال یا ربوده شود. و اغلب هم همین طور است. می‌توانیم واکنش حاصل از حافظه‌ی ضمنی را با چنین نیرو و شدتی تجربه کنیم، که به هیچ وجه حتی نمی‌فهمیم که در حال تجربه‌ی یک فلش بک (بازگشتی موقتی) هیجانی^۱ به شیوه‌های مقابله‌ای اولیه خود هستیم، و این چیزی نیست که الآن رخ داده باشد (در بخش ۲ نشان داده شده چطور به طور ماهرانه‌ای این خاطرات ضمنی را سیم‌کشی مجدد کنید).

سوگیری اطلاعات منفی^۲ مغز

نیاکان اولیه‌ی ما به مدت میلیون‌ها سال روی دشت‌های بی‌درخت ساوانا به بقای خود ادامه دادند، زیرا مغز پایینی ما طوری تحول یافته بود تا تقریباً به طور آنی و بلافاصله به تهدید یا خطر واکنش دهد. بهتر است که عکس‌العمل‌های غیرارادی ما باعث شوند در کنار ماری که در آخر مشخص می‌شود تکه چوبی بوده ناگهان به هوا بپریم، تا اینکه برعکس ماری اشتباه‌ها چوب در نظر بگیریم، در کنارش بایستیم، نیشمان بزنند و بیمیریم. **اول بقاء، بعد رشد:** این شعار مغز پایینی ماست. گرایش بیشتر آماده‌ی اثبات شده‌ی مغز پایینی ما برای رمزگذاری خاطرات منفی و مبتنی بر ترس در حافظه‌ی ضمنی نسبت به خاطرات مثبت را سوگیری اطلاعات منفی می‌خوانند.

همان‌طور که دیده ایم، مغز پایینی از اولین ماه‌های زندگی فعالیت می‌کند، در حالی که مغز بالایی، با ظرفیت‌های خود برای تفکر و تشخیص و تمیز گزینه‌ها، سالها طول می‌کشد تا بالغ شود. در درون مغز بالایی، نیمکره‌ی راست زودتر از نیمکره‌ی چپ بالغ شده و متعاقباً نسبت به نیمکره‌ی چپ اتصالات و ارتباطات شبکه بندی شده‌ی متراکم‌تری با مغز پایینی دارد. این بدین معناست که

1- Emotional flashback

2- Negativity bias

نیمکره‌ی راست تحول یافته تا در مقایسه با احساسات شادی بخش، توجه بسیار بیشتری را روی تجارب تحریک گر هیجانات اولیه تری مثل ترس، خشم، یا شرمساری که با بقا مرتبط هستند متمرکز کند، که این سوگیری اطلاعات منفی مغز پایینی را به کرسی می نشاند. شاید خیلی فیلسوفانه آرزو می کردیم که این حالت پیش نمی آمد، ولی این چه خوب و چه بد، چگونگی رشد مغز ماست؛ این چگونگی بقای ما به عنوان یک گونه است. شرطی سازی اولیه ی ما قدرت این سوگیری اطلاعات منفی را تحت تأثیر قرار می دهد. اگر روش های سازشی مقابله با ترس و دیگر احساسات منفی را از همان ابتدا بیاموزیم، خواهیم توانست که به یک تهدید با آرام کردن و تسکین دادن خود پاسخ دهیم. به احتمال بیشتری در لحظه ی خشم کمی مکث کرده و در مورد سازنده ترین واکنش به شرایط فکر می کنیم. می توانیم با ارتباط با منابعی که به یادمان می آورند ما را دوست دارند و گرامیمان می دارند، به شرمساری بالقوه ی خود واکنش نشان دهیم. واکنش های ما در مسیر ۵ اصل مقابله تثبیت می شوند. با این حال، اگر شرطی شدن ما صرفاً واکنش های بقای بدن بجنگ یا فرار کن یا خشک بزن^۱ یا سلطه پذیری-غش کردن^۲ را تقویت می کرد، تاب آوریمان کمتر می شد و به تجارب وحشت، خشم، بیزاری از خود^۳، بدبینی^۴ و افسردگی آسیب پذیری بیشتری نشان می دادیم. بخش ۲ به بررسی روش هایی برای کنترل شکل پذیری عصبی مغز برای غلبه بر ایم سوگیری اطلاعات منفی می پردازد.

۱. وقتی چیزهای بد برای آدم های خوب اتفاق می افتند

بسیاری از ما راهبردهایی را آموخته ایم که ما را قادر می کنند با فراز و نشیب های هر روزه و عوامل استرس زای زندگی مان به خوبی مقابله کنیم، و این راهبردها یا از شرطی شدن اولیه ی ما از اول (یک نعمت و موهبت) حاصل شده اند یا بعداً از مدرسه ی ضربات سخت (یک پیروزی و غلبه) به دست آمده اند. یادگیری مقابله با شرایط نامطلوب از طریق تجارب تلخ، درواقع می تواند چیزی خوب باشد. پیروزی بر مشکلات شخصیت انسان را می سازد. همان طور که النور روزولت^۵

1- Fight-flight-freeze

2- Submit-collapse

3- Self-loathing

4- Pessimism

5- Eleanor Roosevelt

گفت، "با هر تجربه‌ای قدرت، شهامت، و اعتماد به نفس به دست می‌آوردید، و با آن می‌توانید بایستید و به چشمان ترس زل بزنید. می‌توانید به خودتان بگویید: من از این وحشت جان سالم به در بردم. می‌توانم اتفاق بعدی که پیش می‌آید را هم از سر بگذرانم." اگر به خوبی با رخداد‌های ظاهراً نامطلوب مقابله کنیم، اگر ۵ اصل مقابله‌ی خود را مستقر کنیم، اگر با اتفاقی که افتاده است به توافق برسیم، در آن صورت است که دچار آسیب روانی نخواهیم شد.

آسیب فرق دارد. طبق تعریف، آسیب روانی یعنی فشار زیاد بر ظرفیت‌هایمان برای مقابله. اغلب از واژه‌ی آسیب برای توصیف تجاربی استفاده می‌کنیم که می‌توانند به طور موقت بعضی افراد را تحت فشار بگذارند: رفتن به دندانپزشکی، پرواز با هواپیما، افتادن در امتحان، شکایت شدن از ما، تصادف کردن. مثال‌های جدی‌تر – مثل مورد حمله قرار گرفتن، از دست دادن خانه یا یکی از اعضای خانواده در یک فاجعه‌ی طبیعی، دیدن مرگ یک دوست در جنگ، زیر گرفتن یک بچه یا سگ با ماشین – تجاربی هستند که می‌توانند ظرفیت‌های هرکسی برای مقابله را تحت فشار بگذارند. این توانایی یا عدم توانایی ما برای مقابله است که تعیین می‌کند یک رخداد آسیب است یا خیر، نه خود رخداد.

وقتی که نتوانیم به طور هشیار با یک رخداد آسیب زای بالقوه کنار بیاوریم – با اذعان به اینکه، "آن اتفاق در گذشته رخ داد، ولی الآن من خوبم" – در آن صورت است که مغزمان اینگونه درمقابل فشار بیشتر از ما محافظت می‌کند که خاطرات رخداد را در یک "کپسول آسیب" دفن شده در حافظه‌ی ضمنی جدا کرده، و دیگر آن را به پردازش هشیار تجربه توسط مغز، یا به دیگر خاطرات یا یادگیری‌هایی که می‌توانند در مقابله به ما کمک کنند متصل نمی‌کند.

وقتی یک خاطره‌ی آسیب گسسته شد و در یک کپسول آسیب قرار گرفت، یک رخداد جدید می‌تواند به طور ناهشیار با آن خاطره‌ی ضمنی پیوند برقرار کند. ترمز ناگهانی در ماشین می‌تواند خاطرات ضمنی یک تصادف در گذشته را تداعی کند. کوبیدن در می‌تواند خاطرات زمانی را تحریک کند که پدر در حالت مست به خانه می‌آمد. چک برگشتی می‌تواند خاطرات ضمنی را بیدار کند که در آن خانواده پولش تمام می‌شد و نمی‌توانستند صورت حساب‌ها را پرداخت کنند. به همین صورت از دست رفتن تاب‌آوریمان به اندازه‌ای که با معنایی که مغزمان به آن رخداد

نسبت می‌دهد و واکنش ما به آن معنای ادراک شده ایجاد می‌شود، به خود آن رخداد خارجی ویژه وابسته نیست. این خاطره‌ی محصور شده در کپسول - از حس‌های بدنی، هیجانات، باورها، و معناها - می‌تواند بعداً ما را به از دست رفتن تاب‌آوری در مواجهه با استرس و آسیب‌پذیر کند. الآن می‌دانیم که حتی واکنش‌های به آسیبی که عمیقاً در حافظه‌ی فقط-ضمنی ما دفن شده‌اند را نیز می‌توان سیم‌کشی مجدد کرد. بازیابی آن تاب‌آوری شامل اجتناب از طوفان‌های زندگی نمی‌شود، بلکه شامل این می‌شود که در بحبوحه‌ی این طوفان‌ها از درون احساس آرامش کنیم.

با این حال، آسیب‌ها در صورت حل نشدن می‌توانند به سخت‌افزار خود مغز آسیب برسانند. تجارب آسیب‌زا - مثل تجاوز یا سقط جنین بدون اینکه کسی را داشته باشیم که بعد از آن از او کمک و حمایت دریافت کنیم، قطع اضطراری پا به خاطر تصادف، از دست دادن کسی که در سیلاب سعی داشتیم نجاتش دهیم ولی جریان سریع آب او را با خود برد - می‌تواند تأثیری مخرب روی عملکرد مغز داشته باشند. آسیب، مغز را سرشار از هورمون استرس، یعنی کورتیزول^۱ می‌کند. کورتیزول باعث می‌شود به سرعت حرکت کنیم تا زندگی خود را نجات دهیم، ولی سلول‌های مغزی در هیپوکامپ^۲ را نیز هم‌زمان می‌کشد. وقتی تعداد بسیار زیادی سلول مغزی را در هیپوکامپ از دست دهیم، دیگر نخواهیم توانست از تجارب خود بیاموزیم. این خسارت، توانایی ما برای بهبودی از آسیب را به خطر می‌اندازد. اگر در سنی که هیپوکامپ در حال رشد است، آسیب‌های مکرر رخ دهند، سیلاب‌های کورتیزول می‌توانند بالغ شدن ساختاری را مانع شوند، که برای سازمان‌دهی تجارب به صورت خاطرات هشیاری که می‌توانیم بعداً از آن‌ها بیاموزیم، به آن نیاز داریم. صدمه به هیپوکامپ همچنین می‌تواند بلوغ کورتکس پیش‌پیشانی را نیز به تاخیر بیندازد یا مانع آن شود. با اینحال، حتی در این شرایط نیز شکل‌پذیری عصبی مغز می‌تواند بهبودی از صدمه‌ی حاصل از آسیب‌های مکرر را ممکن سازد. در بخش ۲، چگونگی بازسازی ساختارهای هیپوکامپ و کورتکس پیش‌پیشانی را می‌آموزید.

1- Cortisol

در این بازی خود را سرزنش نکنیم: اصلاح شرطی شدن های غیربهرینه‌ی خود

اشکالات کوچک در چگونگی یادگیری مغزمان از تجربه می‌تواند تاب‌آوری ما را به انحراف کشانده و مقابله با هر چیزی که نیاز داریم با آن مقابله کنیم را برایمان سخت کند. واقعیت اجتناب ناپذیر شرطی شدن انسان این است که در حالی که اکثر ما در اوایل زندگی نوعی شرطی شدن را تجربه کرده ایم که به اندازه‌ی کافی خوب بوده است، حداقل در بعضی مواقع، همه‌ی ما نوعی شرطی شدن غیربهرینه یا غیرمطلوب را نیز تجربه کرده ایم. ظرفیت طبیعی ما برای گشوده و منعطف ماندن – آموختن اینکه به هر دو نوع تجارب بیرونی و درونی به شیوه‌هایی سالم و بی خطر پاسخ دهیم – می‌تواند به نحوی از خط خارج گردد، که این می‌تواند عواقبی منفی و حتی اسف باز برایمان در پی داشته باشد. نوعی بیچارگی که ما به عنوان انسان میراثش هستیم نتیجه‌ی جوهر حقیقی ما نیست، بلکه این محصول شرطی شدن گریزناپذیر ماست. می‌توانیم تماس خود با ظرفیت‌هایمان برای انعطاف‌پذیری و تاب‌آوری را از دست داده و در نتیجه بهزیستی و سلامت خود را تضعیف کنیم. می‌توانیم بیچاره و واکنش‌پذیر شویم.

محققان نشان داده اند که هیچ کس – نه دالایی لاما^۱، نه رییس جمهور آمریکا، و نه عزیزترین کودکان – از این فرایند معاف نیست. شرطی شدن غیربهرینه جزیی از شرایط انسانی است. آیا این باید یک مشکل دائمی باشد؟ خیر. علوم مغزی مدرن هر روزه شواهد بیشتری به ما می‌دهد که می‌توانیم شکل‌پذیری ذاتی مغز را تحت کنترل قرار دهیم تا عملکرد و حتی ساختار آن را تغییر دهیم. وقتی نوبت به بازیابی تاب‌آوریمان می‌رسد، به اندازه‌ی کافی دلیل خواهیم داشت که برای آن انگیزه داشته باشیم و دلگرم باشیم.

هم‌زمان با اینکه می‌آموزیم تاب‌آوری خود را بازیابی کنیم، مهم است در مورد اینکه چرا و چگونه تاب‌آوریمان خراب شد خود را سرزنش نکنیم یا درباره‌ی آن شرم‌منده نباشیم. به جای آن، همان‌طور که جنبش جدید روانشناسی مثبت گرا به ما یاد می‌دهد، ما می‌توانیم از قدرت شرطی شدن جدید استفاده کنیم تا الگوهای مثبت تاب‌آوری و مقابله را نصب و حفظ کنیم. ما می‌توانیم از عمل ذهن آگاهی^۲ – آگاهی و پذیرش غیرداورانه^۳ – برای معکوس نمودن افسردگی، از عمل

1- Dalai Lama

2- Mindfulness

3- Nonjudgmental

سپاس گذار بودن^۱ برای التیام از غم و اندوه، و از عمل تغییر دیدگاه ها برای خلق گزینه های بیشتر استفاده کنیم. و این دقیقاً همان چیزی است که این کتاب هدف دارد به شما آموزش دهد. شکل پذیری عصبی همیشه در مغز ما وجود داشته است، اگرچه شناخت ما از آن نسبتاً در این اواخر شکل گرفته است. شکل پذیری عصبی به مدت میلیون ها سال است که کار می کند، و از تجارب جدید در زندگی استفاده کرده تا مسیرهای عصبی پیچیده ای خلق کند که از تمام یادگیری، تمام رشد فردی^۲، تمام رشد شخصی و خود-دگرگونی حمایت کرده و آن ها را تقویت می کنند. شکل پذیری عصبی همچنین ساختارهای مغزی دارای شبکه بندی متراکم، و تعاملات بین آن ها را به وجود آورده است، که زمینه ساز پیشرفت تمام فرهنگ های بشری بوده اند.

تنها در بیست سال گذشته بوده که پیشرفت های موجود در فناوری تصویربرداری از مغز به دانشمندان این اجازه را داده است که در راز و رمز فعالیت مغز به کاوش پردازند. الآن می دانیم که مغزمان می تواند ساختارهای مغزی جدیدی خلق کند تا از جراحت مغزی آسیب زا و آسیب روانی بهبودی پیدا کند. به لطف این شناخت جدید از شکل پذیری عصبی، می دانیم که خود مغز ذاتاً تاب آور است: و قادر است که به طور انعطاف پذیر، و سازگارانه به آسیب، استرس و شکایت های زندگی هر روزه واکنش نشان دهد.

مغز ما می تواند در طول زمان و به تنهایی خود را شرطی سازی مجدد و سیم کشی مجدد کند. البته اگر این فرایند را به شانس واگذار کنیم، بازیابی تاب آوری بی نظم، آهسته و نامطمئن خواهد شد. اینکه مغزمان چقدر خوب به ناملایمات واکنش نشان می دهد ممکن است حتی در طول زمان بدتر شود، مگر اینکه خودمان عمداً و هشیارانه تصمیم بگیریم که با نعمت شکل پذیری عصبی خود کار کنیم. همه ی ما افرادی را می شناسیم که زندگیشان مورد حمله ی استرس و آسیب بی امان واقع شده و در سراسیمی هستند. در هر شرایطی که در زندگی خود مواجه باشیم، عصب شناسی به طور فزاینده ای به ما یاد می دهد که از چه ابزار و فونونی می توانیم استفاده کنیم تا به بهترین وجه ممکن شکل پذیری عصبی ذاتی مغزمان را تحت کنترل درآوریم تا ظرفیت های ذاتی تاب آوری خود را به طور کامل بازیابیم. این ها ابزار و فونونی هستند که به افراد کمک می کنند از طریق تامین منابع و

1- Gratitude

2- Individual development

برنامه‌ریزی عصبی، از فشار، آشفته‌گی، منفی‌گرایی، افسردگی و آسیب جدا شده و به سمت یک تاب‌آوری بالغ و باثبات حرکت کنند. می‌توانیم بیاموزیم چطور با متانت، انرژی، و احساس بهزیستی زندگی کنیم.

خلاصه

آری، ظرفیت‌های ذاتی ما برای تاب‌آوری مستعد منحرف شدن با واقعیت‌های تحولی هستند. اولین راهبردهای ما برای تاب‌آوری در تعامل با مغز دیگران پرورش می‌یابند. بسته به اینکه این تعاملات اولیه چطور پیش می‌روند، ممکن است راهبردهای مقابله‌ای را رمزگذاری کنیم که ناپایدار (باتلاق عصبی) و غیرقابل انعطاف (سیمان عصبی) هستند. تجارب تکراری شرطی شدن این الگوها را در مغز انسان تقویت می‌کنند: ما عادت‌های مقابله‌ای خوب یا بدی را خلق می‌کنیم که در صورت تقویت شدن بدون آگاهی‌مان، در برابر تغییر سخت‌تر و سخت‌تر می‌شوند.

منفی‌گرایی ذاتی مغز به ما کمک می‌کند که به عنوان یک فرد و به عنوان یک گونه زنده بمانیم، ولی همین منفی‌گرایی می‌تواند با افزایش سن، واکنش‌های ما به عوامل استرس‌زا را به سمت منفی‌گرایی منحرف کند.

آسیب راهبردهای مقابله‌ای ما را تحت فشار می‌گذارد و می‌تواند ظرفیت ما برای بهبودی را نیز تحت فشار بگذارد. و این هم از اخبار خوب:

اگرچه تجارب اولیه اکثر سیم‌کشی مغزمان را انجام می‌دهند، ولی تجارب بعدی، به ویژه تجارب رابطه‌ای سالم، می‌توانند مغزمان را سیم‌کشی مجدد کنند تا کمک شود به طور متفاوت‌تر و تاب‌آورتری مقابله کنیم.

تغییراتی که در رفتار خود ایجاد می‌کنیم می‌توانند با دوام باشند، زیرا ساختارها و مدارهای مغزی جدیدی می‌سازیم که از این تغییرات حمایت می‌کنند. حتی یادگیری اینکه چطور مغزمان را سیم‌کشی مجدد کنیم نیز به طور هم‌زمان مغزمان را سیم‌کشی مجدد می‌کند.

تجارب جدید می‌توانند عملکرد کورتکس پیش‌پیشانی را تقویت کنند. هر چه



کورتکس پیش‌پیشانی ماهرتر باشد - هر چه راحت‌تر اطلاعات حاصل از دیگر بخش‌های مغز را ادغام کند تا کمک کند تصمیمات عاقلانه‌ای بگیریم - ما نیز می‌توانیم تاب آور تر شویم. با به کار بردن ابزار و فنون ارائه شده در چند بخش بعدی، خواهید توانست فرایند بازیابی تاب‌آوری خود را سرعت بخشید و تغییراتی ایجاد کنید که هم سریع‌اند و هم دائمی. می‌توانید سکوی عصبی محکمی برای رشد کردن خلق کنید.

بخش دوم

کنترل شکل پذیری عصبی برای بازیابی تاب آوری







استفاده از ذهن آگاهی برای تقویت خودآگاهی و

واکنش‌های انعطاف پذیر

این قوی ترین یا با هوش ترین گونه نیست که زنده می ماند. بقا متعلق به کسی است که با تغییر بیشترین سازگاری را دارد.

چارلز داروین^۱

یکی از مراجعان که به مدت چند ماه مرتب او را می دیدم، یک روز طوری وارد شد که چشمانش از برق موفقیت می درخشید. الن^۲ اغلب هنگام کار با کامپیوتر و فناوری های جدید دیگر، از اضطراب رنج می برد. او با ماشین های تایپ و تلفن های دوار^۳ بزرگ شده بود، نه با لپ تاپ و موبایل. خیلی وقت ها می شد که او به جلسه ی درمانی می رسید در حالی که به خاطر فاجعه ای که در کار پیش آورده بود از ناامیدی می گریست، آن هم به خاطر اینکه نمی توانست یاد بگیرد چگونه با کامپیوترش کاری را انجام دهد که اکثر بچه های ۸ ساله هم از پس آن بر می آیند. ما روی این کار می کردیم افرادی را پیدا کنیم که می توانند چیزهایی که نیاز داشت یاد بگیرد را به او

1- CHARLES DARWIN

2- Ellen

3- Rotatory phones

آموزش دهند، و همچنین سعی داشتیم اعتمادش به خود در یادگیری و تسلط بر مهارت‌های ضروری را پرورش دهیم.

در این جلسه، او یک موفقیت عظیم را گزارش کرد. "دیروز کامپیوترم خراب شد، و به جای شوکه شدن، دیدم که به خودم می‌گویم، این مشکل بزرگی برای حل کردن است. خنده‌ام گرفته بود، برای من اصلاً عادی نبود که با چیزی مثل آن اینقدر عادی رفتار کنم."

الن داشت یک لحظه‌ی مهم و قابل تعریف را توصیف می‌کرد که در آن یک روش جدید مقابله را در خود ایجاد کرده بود. به خاطر اینکه او برای کمک به دنبال افرادی رفته بود که می‌توانستند مهارت‌های کامپیوتری که نیاز داشت را به او آموزش دهند، و به خاطر اینکه شرایط خود را به روشنی دیده بود و نترسیده بود، الن قادر شد قدم‌هایی را بردارد که مشکل را حل کرده، و لذت اعتماد به خودش برای این کار را به دست آورده بود.

مانند الن، وقتی که می‌فهمیم نیاز داریم روش مقابله‌ی خود با آسیب‌ها و رخداد‌های غم‌انگیز زندگی را تغییر دهیم، خواهیم توانست قدرت شکل‌پذیری عصبی را در مغز خود به کنترل بگیریم تا این تغییرات را خلق کنیم. ولی نیاز داریم که چگونگی آن را یاد بگیریم.

دو عامل شتاب دهنده‌ی ضروری برای مغز خود هدایت شده

تغییر

عمل کنترل شکل‌پذیری عصبی – چیزی که جفری شوارتز^۱، متخصص اعصاب و روانپزشکی در دانشگاه کالیفرنیا لوس آنجلس، آن را "شکل‌پذیری عصبی خود هدایت شده"^۲ می‌نامد – ضرورتاً در مورد انتخاب کردن است. تمام فعالیت‌های ذهنی ساختارهای عصبی جدیدی را خلق می‌کنند. هر گونه تجربه‌ای به شیوه‌ای مغز را سیم‌کشی مجدد می‌کند. وقتی می‌خواهیم آن سیم‌کشی مجدد را هدایت کنیم – مثلاً وقتی می‌خواهیم به ویژه برای تاب‌آوری آن را سیم‌کشی مجدد کنیم – ضروری است که با دقت تجارب جدیدی را انتخاب کنیم که کمک کند آن ساختار عصبی جدید را خلق کرده و مسیرهای قدیمی را به طوری مؤثر، کارآمد، و ایمن سیم‌کشی کنیم.

1- Jeffrey Schwartz

2- Self-directed neuroplasticity

استفاده از شکل‌پذیری عصبی یعنی توجه خود را بر تجارب ویژه‌ی جدید، یا الگوهای قدیمی که می‌خواهیم سیم‌کشی مجددشان کنیم متمرکز نماییم. وقتی توجه خود را روی الگوهای قدیمی متمرکز می‌کنیم، در آن صورت شبکه‌های ویژه‌ی نوروئی را فعال یا "روشن" می‌کنیم که این الگوها در آن‌ها ذخیره می‌شوند. در هدایت چگونگی آتش زدن و سیم‌کشی مجدد شدن آن نوروها، می‌خواهیم از تقویت الگوهای منفی اجتناب کنیم. قصد نداریم که خودمان را دوباره دچار آسیب کنیم یا شیارهای یک الگوی آسیب‌زا یا ناکارآمد را عمیق‌تر شخم بزنیم.

دو تمرین برای انتخاب تجارب جدید، که علم نشان داده تسریع‌کننده‌ها یا کاتالیزورهایی قوی در سیم‌کشی مجدد مغزمان هستند، ذهن‌آگاهی^۱ و همدلی^۲ هستند. این تمرین‌ها یا ویژگی‌ها از دو پارادایم کاملاً متفاوت گرفته شده‌اند: ذهن‌آگاهی از سنت غور و تعمق^۳ ۲۵۰۰ ساله‌ی بودائی، و همدلی از ۱۵۰ سال روانشناسی رابطه‌ای غربی. ولی هر دوی آن‌ها ابزارهایی به خوبی اثبات شده به ما ارائه می‌کنند تا درد و رنج را در خودمان و دیگران کاهش داده و به طور عاقلانه‌ای با تغییرات ناخوشایند مقابله کنیم. ذهن‌آگاهی – آگاهی پایدار و ناداورانه و پذیرش تجربه – به خودآگاهی و تغییراتی در دیدگاه‌هایمان منجر می‌شود، که به ما کمک می‌کند به روشنی بینیم چه اتفاقی در حال رخ دادن است و چگونه داریم واکنش نشان می‌دهیم. همچنین کمک می‌کند با ذهن‌آگاهی بسیار بیشتری به آسیب‌ها و تحریکات پاسخ داده، و با فرایند تغییر ضروری با انعطاف‌پذیری و شکیبایی بسیار بیشتری مواجه شویم. تمام این ظرفیت‌ها علایم نشان‌دهنده‌ی ظهور تاب‌آوری هستند. همدلی – یک تمرین سالم ارتباط و پذیرش – آگاهی‌مان از منابعی که می‌توانیم هم در درون خود و هم از دیگران به دست بیاوریم را گسترش می‌دهد. این علامت دیگری از ظهور تاب‌آوری است. تحقیقات به طور روزافزونی نشان می‌دهند که تمرینات و اعمال ذهن‌آگاهی و همدلی در میان قوی‌ترین عوامل تغییر مغزی هستند که برای علم شناخته شده است. هر دوی آن‌ها می‌توانند تغییر مغزی را تسریع کرده و آن را در مسیری مثبت هدایت کنند. هر دوی آن‌ها عملکرد کورتکس پیش‌پیشانی را قدرت می‌بخشند تا الگوهای قدیمی را سیم‌کشی مجدد کند. هر دوی

1- Mindfulness

2- Empathy

3- Contemplative tradition

آن‌ها می‌توانند به راحتی و به طور کارآمد، تجارب به دقت انتخاب شده و جدید را پردازش کنند تا آن سیم‌کشی مجدد در مغز به حداکثر رسیده، و تغییرات مطلوب و مورد نظر در طول زمان حفظ شوند. وقتی می‌توانیم یک شرایط را به روشنی مشاهده کرده و با عشق چیزی که می‌بینیم را بپذیریم، خواهیم توانست که الگوهای قدیمی را بدون صدمه رساندن به خود سیم‌کشی مجدد کنیم. ذهن آگاهی و همدلی یک محیط امن ذهنی برای سه فرایند اصلی شکل‌پذیری عصبی خودهدایت شده خلق می‌کنند، که برای آن سیم‌کشی مجدد از آن‌ها استفاده خواهید کرد.

عصب‌شناسی همچنین به طور فزاینده‌ای در حال تأیید اعتبار اثربخشی – و حتی ضرورت – ادغام دو تمرین ذهن آگاهی و همدلی است. همدلی ذهن آگاه^۱، مهمترین تک ابزار ما برای قدرت بخشی به عملکرد کورتکس پیش پیشانی می‌باشد. این قدرت بخشی به خودی خود به عملکردی یکپارچه‌تر در مغز منجر می‌شود. اولین قدم به سمت کنترل شکل‌پذیری عصبی برای بازیابی تاب‌آوری خود، استفاده از تمرینات تجربی است که برای پرورش همدلی و ذهن آگاهی در این فصل و فصل بعدی ارائه شده‌اند.

به روشنی دیدن با ذهن آگاهی

اگرچه در زیر چتر ذهن آگاهی می‌توان چندین مهارت مختلف را قرار داد، در اصل ذهن آگاه بودن صرفاً به معنای توجه کردن به تجربه، خواه درونی و بیرونی، در لحظه می‌باشد. طوری که با پذیرش و مهربانی در برابر آن تجربه و بدون قضاوت یا سوءنیت همراه باشد. به جای عمل کردن به عنوان یک تحلیل شناختی از تجربه، ذهن آگاهی به عنوان کاوشی تجسم یافته در ماهیت واقعی چیزی که در حال تجربه‌ی آن هستیم عمل می‌کند.

تمرین ذهن آگاهی – آموزش مغز برای تمرکز توجه خود و تقویت آگاهی هشیار – به ما اجازه می‌دهد که الگوهای شرطی شده‌ی واکنشی خود را به روشنی ببینیم، طوری که هر موقع نیاز داشتیم خود را از گیر کردن در آن‌ها رها کنیم. ذهن آگاهی به مغز یاد می‌دهد که به طوری دقیق از تجارب لحظه‌ای، واکنش‌هایمان به آن تجارب، و حتی الگوهای پایدار واکنشی خود (تاب آور

1- Mindful empathy

یا غیر تاب آور)، و کل سبک‌ها و راهبردهای مقابله‌ای و اثربخشی‌شان، آگاه شود. با ذهن آگاهی، متوجه می‌شویم که تمام تجربه، لحظه به لحظه آشکار می‌شود. متوجه می‌شویم که چطور نفس کشیدن مان تغییر می‌کند: دم، بازدم، سریع یا آهسته، عمیق یا سطحی. در طول دوره‌های طولانی تر خلق و خوی مان تغییر می‌کند. شاید دو ساعت پیش احساس رضایت کامل داشتم، ولی الآن کار تعمیر شیر آبی که چکه می‌کرد به لوله کشی مجدد کل خانه تبدیل شده که بسیار زمان‌بر و پرهزینه است، و الآن به من عمیقاً احساس نگرانی دست داده و مطمئن نیستم چه کار کنم. و شاید امروز صبح آن قدر از دست برادرزاده‌ی خودم ناراحت بوده‌ام که می‌خواستم او را به استرالیا روانه کنم، ولی الآن که می‌بینم با بلوک‌های اسباب بازی یک فرودگاه ساخته است، حتی یادم نمی‌آید که صبح از چه معترض بودم.

وقتی به طوری ذهن آگاه روی تجارب خود در لحظه تمرکز می‌کنیم، تشخیص می‌دهیم که این در ذات تمام تجارب است که تغییر کنند: این نیز بگذرد. این بصیرت در مورد ناپایداری تمام تجارب به ما کمک می‌کند که شروع کنیم به باز کردن و دیدن اتفاقی که واقعاً در حال رخ دادن است، که به روشنی تمام عناصر دخیل در شرایط را ببینیم، و صرف نظر از اینکه چقدر این تجربه در لحظه برایمان گریزناپذیر یا تحمیل‌کننده است، بفهمیم چطور آن‌ها نیز در حال تغییر هستند. ذهن آگاهی – مشاهده و تأمل – به ما کمک می‌کند که از تجربه‌ی موجود در لحظه یک قدم عقب‌تر برویم و آن را از یک میدان آگاهی بزرگتر مشاهده کنیم که جزو هیچ کدام از آن تجارب نیست، و از هر کدام از آن الگوها بزرگ‌تر است. با این آگاهی می‌توانیم احتمالات مختلف برای واکنش را ببینیم. با دیدن همه چیز با این آگاهی، حاضر، درگیر و متوجه و کنجکاو بوده، ولی در تجربه گیر نکرده و یا به دام آن نمی‌افتیم. این لحظه‌ی مکث، به ما کمک می‌کند که چشم‌اندازها و گزینه‌های جدیدی که قبلاً برایمان آشکار نبوده را تشخیص دهیم. الان این آگاهی جدید را زمانی تجربه کرد که قادر بود از خرابی کامپیوتر یک قدم به عقب برداشته و گزینه‌هایی را در نظر بگیرد که در حالت‌های پیشین ترس و ناامیدی خود نمی‌توانست ببیند. با توجه ذهن آگاه می‌توانیم یک واکنش متفاوت، مؤثر و سالم‌تر را انتخاب کنیم. یاد می‌گیریم که به طور انعطاف‌پذیر پاسخ دهیم – انعطاف‌پذیری جوهر تاب‌آوری است.

ذهن آگاهی از تنفس ساختار عصبی را می‌سازد

با تمرکز توجه خود بر هر یک از مفاهیم آگاهی - در سنت های غربی خرد، مانند تنفس - می‌توانیم شروع به پرورش ذهن آگاهی کنیم. تحقیقات نشان داده است حتی این سطح مقدماتی از تمرین ذهن آگاهی می‌تواند حجم سلولی را در کورتکس کمربندی قدامی (ساختاری مغزی که توجه ما را متمرکز می‌کند) و دیگر ساختارهای مغزی مربوطه افزایش دهد. این معقول به نظر می‌رسد؛ هر چه بیشتر از هر کدام از ساختارهای کورتکس استفاده کنیم، آن‌ها نیز می‌توانند سلول های جدید بیشتری را رشد دهند. مطالعات نشان می‌دهند که ویولونیست هایی که بر پنجه گذاری سریع در دست چپ تسلط یافته‌اند، در ناحیه ی کورتکس حرکتی که مسئول آن نوع مهارت است، دارای حجم سلولی بیشتری هستند. رانندگان تاکسی در لندن، که باید تعداد زیادی خیابان طولانی و کوچه و خیابان را به یاد بسپرند و سپس هر روز از آن اطلاعات استفاده کنند، افزایش قابل توجه در حجم نواحی موجود در مغز که مسئول جهت گیری مسیریابی هستند از خود نشان می‌دهند. به همان صورت که ورزش با عضلات بدن در باشگاه آن‌ها را بزرگ‌تر می‌کند، متمرکز کردن توجه نیز ساختارهایی از مغز را تقویت می‌کند که مغز برای متمرکز کردن توجه از آن‌ها استفاده می‌کند. این به ما کمک می‌کند که به روشنی ببینیم چه اتفاقی در حال رخ دادن است و سپس انتخاب‌های خود در مورد اینکه در شرایط جاری چه کاری بکنیم را ببینیم و تشخیص دهیم. تحقیقات همچنین نشان داده اند که تمرینات ذهن آگاهی، حتی در این سطح مقدماتی نیز می‌توانند حجم اینسولا را افزایش داده و عملکرد/احساس درونی^۱ - آگاهی از اتفاقات رخ داده درون بدن - آن را بهبود می‌بخشند. احساس درونی بهتر ظرفیت‌های ما برای خود همسویی^۲، خودآگاهی، و خودهمدلی^۳ را تقویت می‌کند: این به ما کمک می‌کند رد این را بگیریم که چقدر از نظر فیزیکی راحت هستیم، از نظر هیجانی چقدر تغذیه شده‌ایم، و احساس می‌کنیم از نظر رابطه‌ای چقدر حمایت شده‌ایم. این به نوبه ی خود اطمینان به خودمان را ارتقاء داده که باعث افزایش تاب‌آوری می‌شود. ما می‌توانیم صرفاً با توجه کردن به نفس کشیدن خود، آن ساختارهای موجود در مغز که کمک می‌کنند در زندگی حاضرتر، درگیر تر، و مطمئن تر باشیم را قدرت

1- Interoception

2- Self-attunement

3- Self-empathy

بخشیم. اینجا یک تمرین ساده را ارائه کرده ایم که می‌توان با آن شروع کرد.

تمرین ۱: پرورش ذهن آگاهی از تنفس

۱. زمان و مکانی را پیدا کنید که در آن بتوانید بدون هیچ مزاحمتی بنشینید یا دراز بکشید. یک وضعیت بدنی راحت به خود بگیرید. بگذارید چشمانتان به آرامی بسته شوند یا به صورت باز و با حالت خیره ی نرم استراحت کنند. اگر تمرین ذهن آگاهی برایتان جدید است، ابتدا با آگاه بودن از دیواری که روبه رویتان است، سپس با آگاهی از دیوار پشت سرتان، و سپس با آگاهی از دیوارهای موجود در دو طرفتان می‌توانید تجربه کنید که متمرکز کردن توجه یعنی چه. سپس توجه خود را روی گلولی خود، و بعد از آن هم روی تنفس خود متمرکز کنید. این به سادگی نشان می‌دهد که می‌توانید توجه خود را هدایت کنید.

۲. آگاهی خود را به تنفس خود بیاورید، به آرامی تنفس را به درون و بیرون بدن هدایت کنید، به تدریج تغییرات در ریتم، شدت، و صدای تنفس را تشخیص دهید. توجه کنید که شکمتان با هر تنفس بالا می‌آید و پایین می‌رود. شاید بتوانید احساس کنید که تنفس‌تان در کل بدن‌تان حرکت می‌کند - تنفس کشیدن کل بدن‌تان.

۳. هم‌زمان با تمرکز بر تنفس خود، به خودتان اجازه بدهید که بفهمید نه تنها از خود تنفس - موضوع یا اسم یا شیء آگاهی‌تان - و خود تنفس کشیدن - فرایند یا فعل یا باز کردن تجربه‌ی لحظه به لحظه که آن را مشاهده می‌کنید - آگاه هستید، بلکه می‌توانید از این حقیقت نیز آگاه باشید که دارید توجه خود را متمرکز می‌کنید: می‌توانید از ثبات خود آگاهی نیز آگاه باشید. شما از تجربه‌ی لحظه آگاه هستید ولی درون آن قرار نگرفته اید.

۴. شاید متوجه شوید که هم‌زمان با تمرکز بر روی تنفس کشیدن‌تان، توجه‌تان گاه و بی‌گاه به این طرف و آن طرف می‌رود. مشکلی نیست. متوجه شدن به این انحراف توجه خود بخشی از فرایند "بیداری شدن" به آگاهی است. اگر این اتفاق افتاد، توجه خود را دوباره به تنفس کشیدن بازگردانید. تا وقتی به توجه به تنفس خود ادامه دهید که بتوانید به مدت یک دقیقه کامل روی تنفس خود متمرکز بمانید. حتی یک دقیقه تمرین هم، شروع به تغییر مغزتان می‌کند.

چطور ذهن آگاهی، آگاهی را پایدار می‌کند

وقتی به تمرین ذهن آگاه شدن از موضوعات مختلف می‌پردازیم - تنفس، درد زانو، خاطره‌ی پسرعمو، نگرانی در مورد پیر شدن - متوجه خود آگاهی می‌شویم. ما متوجه می‌شویم، و متوجه می‌شویم که داریم متوجه می‌شویم. با تمرین در ذهن آگاهی، آگاهی‌مان تثبیت می‌شود. می‌توانیم به آسانی متوجه شویم که چه وقت "بیدار" هستیم، و چه وقت بیدار نیستیم، چه وقت حاضر و درگیر هستیم و چه وقت نیستیم. این آگاهی از آگاه بودن کمک می‌کند وقتی از طریق ذهن آگاهی، شروع به متوجه شدن از الگوها می‌کنیم، احساس ایمن بودن کنیم. همان‌طور که جیمز باراز^۱، موسس مشترک مرکز مراقبه‌ی اسپیریت راک^۲ واقع در منطقه‌ی خلیج سان فرانسیسکو^۳، اشاره می‌کند، "آن کسی که از ترس آگاه است خودش نمی‌ترسد" - غمگینی، خشمگین شدن، یا تحت فشار بودن نیز در این قضیه صدق می‌کند. وقتی بتوانیم الگوهای سخت را بدون اضطراب درک کنیم، می‌توانیم روی سیم‌کشی مجدد آن‌ها نیز کار کنیم. مهم نیست که چه تجربه‌ای در ذهن برخاسته می‌شود، وقتی در آگاهی خود ثابت و پایدار باشیم، غمگین یا دچار آسیب مجدد نمی‌شویم.

هیچ راهی برای مراجع، استیو^۴ وجود نداشت که بتواند بدهی گزاف کارت اعتباری خود را تسویه کند، مگر تا وقتی که می‌توانست مستقیماً مراقب مخارج خود باشد، و حتی اینکه به طور دقیق‌تر بر نیاز خود به تقویت احساس خود - ارزشی^۵ خویش از طریق مخارج نظارت داشته باشد. ولی قبل از اینکه او بتواند حتی شروع به دیدن آن الگوها کند و تشخیص دهد، مجبور بود که از طریق تمرین ذهن آگاهی خویش برای رسیدن به مهارت نگاه کردن به همه‌ی الگوی آن، به اندازه‌ی کافی آگاهی به دست آورد: تا عواقب رفتارهایش را ببیند و نسبت به احساسات ترس، ناامیدی، و شرمندگی که در فرایند به وجود می‌آیند، آگاهی داشته باشد. وقتی استیو آگاهی خود را پایدار کرد، قادر شد یک قدم از تجارب خود به عقب بردارد. با دیدن آن‌ها با ذهن آگاهی، او می‌توانست به کشف گزینه‌های جدید پردازد.

1- James Baraz

2- Spirit Rock Meditation Rock

3- San Francisco Bay Area

4- steve

5- Self-worth

ذهن آگاه بودن به ما کمک می‌کند که هرگونه احساسی را به عنوان یک احساس، هرگونه تفکری را به عنوان یک تفکر، و هرگونه آبشار هیجانات را به عنوان یک آبشار، و هرگونه الگوی تفکر را به عنوان یک الگو تشخیص دهیم. به همین سادگی ما از کل فرایندهای ذهنی یا حالت‌های ذهنی آگاه می‌شویم - از فرایندها و حالت‌های ذهن. هرگونه باور یا "حقیقت" را به عنوان باورهایی که اعتقاد داریم حقیقت داشته باشند تشخیص می‌دهیم. ما از کل نظام‌های باور، دیدگاه‌ها و هویت‌ها آگاه می‌شویم - به عنوان چیزهایی نه بیشتر و نه کمتر از نظام‌های باورها، دیدگاه‌ها و هویت‌ها. این‌ها می‌توانند شامل داستان‌هایی باشند که از پنج سالگی یا دوازده سالگی به خودمان گفته ایم، یا از زمانی که ازدواج کرده ایم یا طلاق گرفته ایم، یا از زمانی که حسابدار شده‌ایم و آرزو می‌کنیم که ای کاش به جای آن یک جوشکار بودیم. زمانی در این آگاهی غوطه‌ور می‌شویم که تمام این پدیده‌ها (هر چیزی که قابل مشاهده با ذهن باشد) را به عنوان پدیده‌هایی متوجه شویم و مشاهده کنیم، بین اتفاقی که در حال حاضر در حال رخ دادن است، و چیزی که صرف الگویی از گذشته است تمایز قائل شویم.

اطلاعات تحقیقاتی به دست آمده از عصب‌شناسی، روشن می‌کند که در حین تمرین ذهن آگاهی، وقتی بیشتر روی موضوعات پیچیده تر آگاهی تمرکز می‌کنیم، چه اتفاقی در مغز رخ می‌دهد:

➤ اینسولا را تقویت می‌کنیم. متمرکز کردن آگاهی‌مان بر روی حس‌های بدنی، تکانه‌ها، و حرکات - مثل یک خارش، درد، گرفتگی در عضلات - ظرفیت‌مان را برای این بیشتر می‌کند که به طور مشابه و تاب‌آورانه از امواج خشم، اندوه، و وحشت نیز آگاه شویم. به مغز آموزش می‌دهیم تا قبل از اینکه رخدادها و واکنش‌هایمان از کنترل خارج شوند، از آن‌ها آگاه شویم و متوجه‌شان باشیم. می‌توانیم با تجارب خود همسو شویم، و آن‌ها را با عنوان خوشایند، ناخوشایند، یا خنثی طبقه‌بندی کنیم. می‌آموزیم که به جای پیچ و تاب خوردن در واکنش‌پذیری بیش از حد، واکنش‌های اولیه‌ی خود به تفکرانی نظیر تفکرات زیر را تشخیص داده و آن‌ها را محدود کنیم: "من این را دوست دارم؛ بیشتر می‌خواهم" یا "من این را نمی‌خواهم؛ برو کنار" یا "ها؟ الآن اتفاقی افتاد؟"

➤ از الگوهایی که بعضی طبیبان بودائی با عنوان "محتوای ذهنی"^۱ سر هم بندی می کنند، و روانشناسان غربی آن ها را به طور کامل با اصطلاحاتی نظیر هیجانات، فرایندهای فکری^۲، حالت ذهنی^۳، حالت های بودن^۴، هویت ها، و نظام های باور موشکافی می کنند، آگاه می شویم. مثال هایی از "محتواها" شامل این ها هستند: گناه، قضاوت درباره ی گناه، و راه حل هایی برای گناه تا قضاوت را متوقف کنیم. فرایندهای فکری نیز شامل تخیل، توصیف، تحلیل، طرح ریزی، و ارزشیابی هستند. حالت های ذهنی می توانند شامل احساس بدخلقی، خواب آلودگی، دلسردی^۵، کنجکاوی، و غرولند کردن باشند. وقتی از این الگوها آگاه می شویم، انتخاب ها و انعطاف پذیری خود در پاسخ به آن ها را به میزان زیادی افزایش می دهیم، و در نتیجه تاب آوری ما افزایش می یابد.

گای آرمسترانگ^۶، استاد ارشد مرکز مراقبه ی اسپریت راک در منطقه ی خلیج سان فرانسیسکو، از زمانی می گوید که در برقراری یک عزلت مراقبه ای طولانی و خاموش مشکل داشت. او که آشفته و بی قرار شده بود، در نهایت توانست متوجه شود و چیزی که داشت تجربه می کرد را به زبان بیاورد: "اوه، ناامیدی" به محض اینکه توانست واژه ی ناامیدی را به زبان آورد، دیگر گرفتار آن نبود؛ او می توانست آن را مشاهده کند و آن را به حال خود گذاشت، گذاشت که به طور طبیعی آشکار شود، و سپس اجازه داد که برود و از او دور شود. هر موقع که بتوانیم تجربه ی لحظه ای خود را تشخیص داده و آن را به زبان بیاوریم، کورتکس پیش پیشانی خود را از نو درگیر کرده ایم. در مورد گای، تشخیص و بیان کردن به او اجازه داد تا بدون احساس گرفتار شدن یا در دام افتادن به تأمل خویش پردازد و به راه حل برسد.

این مرحله از آگاهی به ما کمک می کند که به روشنی الگوهایی را در تفکر خود ببینیم که ممکن است از تاب آوری ما بکاهند، همان طور که ال^۷ ترس خود را در آن آشفتگی های فنی خویش تشخیص داد و به طور ماهرانه ای شروع به کار با آن کرد. به عنوان مثال، ممکن است با داشتن

1- Mental contents
2- Thought processes
3- State of mind
4- States of being
5- Discouraged
6- Guy Armstrong
7- Ellen

خارش در گلو اینطور واکنش دهیم که فرض کنیم داریم سرما می‌خوریم، که این می‌تواند به این معنا باشد نتوانیم کار کنیم، که معنای آن هم از دست دادن شغل است، که این هم می‌تواند به نوبه ی خود به یک فاجعه ی مالی برای خانواده تبدیل شود. این نتایج وحشتناک همیشه غیرقابل اجتناب یا قابل شناسایی نیستند، و نتیجه گیری عجولانه در مورد آن‌ها باعث می‌شود تاب‌آوری ما کمتر شود. وقتی که بتوانیم از الگوهای فکری خود که ما را به سمت مسیر تاب‌آوری کمتر پیش می‌برند آگاه شویم، خواهیم توانست آن لحظات تصمیم‌گیری را پیدا کنیم که در واقع در آن قادریم گزینه‌های دیگری را تشخیص و انتخاب کنیم.

تمرین ۲: پایدار کردن آگاهی همان‌طور که مشاهده می‌کنیم پیچیده تر می‌شود

۱. با حالتی راحت بنشینید؛ در بدن خود به یک احساس آرام سکون برسید، احساس حضور کنید، آرام باشید، ولی هشیار. شاید بخواهید اول توجه خود را روی نفس کشیدن‌تان متمرکز کنید. این کمک می‌کند که پیچ‌های درون ذهن خود را خاموش کنید، و فقط روی لحظه‌ی موجود متمرکز شوید، فقط این تنفس. به تدریج، خود به خود از این آگاهی که از نفس کشیدن شما آگاه است، آگاه شوید. با پایدار شدن و ثابت شدن این آگاهی، می‌توانید تمرکز خود بر روی تنفس‌تان را رها کرده و تمرکز خود را بر روی خود-آگاهی منتقل کنید.

۲. این آگاهی صرف و باز که روی هیچ موضوع ویژه‌ای متمرکز نشده است، اغلب شبیه به یک آسمان پهناور، باز و بزرگ می‌باشد. خاطرات، برنامه‌ها، و شکوه‌هایی که در میان ابرها پرواز می‌کنند، نمی‌توانند آسمان تغییرناپذیر را آشفته کنند. یک مرید ذن^۱ می‌گوید وقتی ذهنمان منقبض می‌شود - با اضطراب یا شکوه‌هایمان - انگار داریم از درون یک لوله به آسمان نگاه می‌کنیم. اگر دیدید که به این صورت در یک تفکر، داستان، یا هیجان گرفتار شده‌اید، آگاهی خود را دوباره به نفس کشیدن‌تان بازگردانید. حاضر شدن در لحظه ذهنتان را پاک کرده و کمک می‌کند دوباره به سمت آگاهی بزرگ خود رو کند.

۳. وقتی آگاهی شما در خود-آگاهی تثبیت شد، می‌توانید رخدادها و حس‌ها را تشخیص

دهید؛ صدای باز یا بسته شدن یک در، و ناپدید شدن آن صدا و بازگشت سکوت. می‌توانید صدای صرفه، یا یک عطسه که در بدنتان فوراً ن می‌کند و دوباره ناپدید می‌شود و به سکون باز می‌گردد را متوجه شوید. با اتصال به آگاهی می‌توانید خستگی، بی‌تابی، یا بی‌قراری که در حال بالا آمدن است را تشخیص دهید. می‌توانید حالت‌های ذهنی، حالت‌های بودن، یا نظام‌های باوری که سالهاست با آن‌ها کشمکش داشته‌اید را تشخیص داده و آن‌ها را به زبان بیاورید. بدون اقداماتان برای حل آن‌ها یا بیرون راندنشان، این حالت‌ها نیز دوباره در آگاهی بزرگ و آرام شما رها می‌شوند.

۴. وقتی آماده شدید، دوباره توجه خود را به لحظه‌ی موجود بازگردانید، و خود را از این آگاه کنید که چطور نشسته‌اید، و چطور نفس می‌کشید.

۵. لحظه‌ای را صرف تأمل کردن در مورد تجربه‌ی پایدار کردن آگاهی خود کنید. به هرگونه تغییری در ظرفیت خود برای متمرکز کردن توجهتان دقت کنید. بدانید که دارید مهارتی را در خود پرورش می‌دهید که برای دیدن آشکار ضروری است؛ برای واکنش دادن به طور انعطاف پذیر ضروری است، و برای تاب‌آوری ضروری است.

۶. با تمرین، می‌توانیم به طور طبیعی تری آگاهی خود را تثبیت کنیم، و سپس وقتی چالشی به وجود آمد، آماده خواهیم بود که به روشنی ببینیم چه اتفاقی در حال رخ دادن است و چطور می‌توانیم به خوبی با آن مقابله کنیم.

چگونه ذهن آگاهی، محتوای «خود» را منحل می‌کند.

یکی از مهم‌ترین تمرکزهای آگاهی ما برای بازیابی تاب‌آوری، خود است؛ مجموعه‌ی افکار احساسات، و رفتارهایی که آن‌ها را به "به من / مرا" یا "من" نسبت می‌دهیم. این "من" در تمرین ذهن آگاهی سنتی همیشه تغییرپذیر و در حال شکوفایی در نظر گرفته می‌شود، و یک ماهیت ثابت یا دایمی نیست و صرفاً یکی از آن همه موضوعاتی است (هر چقدر هم در سطح شخصی برایمان جذاب به نظر برسند) که در روانشناسی بودائی به عنوان "محتوای ذهنی" طبقه‌بندی می‌شوند. با تمرین مداوم، ذهن آگاهی شروع به نفوذ در "جوهر" خود شخصی ما می‌کند، به همان صورت

که علم فیزیک مدرن قادر بود جوهر هرگونه شیء مادی را درک کند. الآن می‌دانیم که بین اتم ها، ذرات اتمی فضای آزاد بسیار بیشتری وجود دارد. در متراکم ترین مواد هم فضای آزاد عظیمی وجود دارد، که با فضای عظیم بین ستارگان در کهکشان ها برابری می‌کند.

به همین صورت، تمرین ذهن آگاهی به ما اجازه می‌دهد بین افکار، قضاوت ها، و واکنش پذیری های خود وسعت بزرگی را تجربه کنیم و امکان جریان داشتن را تجربه کنیم. وقتی عملکرد مغزمان از داشتن یک تمرکز عمدی روی ماده به سوی یک آگاهی پذیرا از فضای موجود بین مواد تغییر می‌کند، ما شروع به تجربه ی جریان یافتن میان بخش های بسیاری می‌کنیم، که آنچه آن را به عنوان خود می‌شناسیم را تشکیل می‌دهند. به جای اینکه خود را به عنوان یک اسم در نظر بگیریم که شیء ای با پارامترهای تعریف شده باشد، ما آن را به عنوان یک فعل در نظر می‌گیریم، یعنی فرایندی از تغییر مداوم.

با داشتن درکی سیال تر از خود، با آرامش تجربه‌ای از گشودگی، شفافیت و آرامش را خواهیم داشت. با تمرین ذهن آگاهی، این کار می‌تواند در فقط یک یا دو بار نفس کشیدن رخ دهد. اگر چه، در میان لایه های "مواد" به سمت فضایی رخنه کرده ایم که آن مواد را در خود نگه می‌دارد، نوعی تهی بودن یا نیستی، این تجربه‌ی ذهنی اغلب بیش از یک آگاهی فراگیر از همه چیز، یک احساس سرشار بودن^۱ است. این موضوع جدید از آگاهی ما – غیر خود^۲ – در سنت بودائی ماهیت حقیقی^۳، و در دیگر سنت ها حضور^۴ یا جوهر^۵ خوانده می‌شود. این یک پدیده ی جهان شمول از انسان بودن است، و هیچ اهمیتی ندارد که شرطی شدن ما چقدر آن را مبهم می‌کند. این ماهیت حقیقی احساسی شبیه به خانه دارد. در آن احساس متمرکز بودن، تعادل داشتن، آرامش و تمام و کمال بودن داریم. ویژگی‌هایی که افراد با عنوان جلوه های این ماهیت حقیقی می‌شناسند – اعتماد، متانت، انرژی، یکپارچگی، و سخاوت، به عنوان چند نمونه – ویژگی‌هایی هستند که می‌دانیم تشکیل دهنده ی خود حقیقی هستند.

در حالی که آن الگوهای آتش زدن عصبی که این تجربه ی ذهنی از ماهیت حقیقی را ایجاد

1- Fullness

2- Nonself

3- True nature

4- Presence

5- Essence

می‌کنند هنوز به طور کامل توسط عصب شناسان ترسیم نشده‌اند، خود این تجربه توسط میلیون‌ها پزشک و در طول هزاران سال تأیید شده‌اند. عصب شناسان شروع به شناسایی مسیرها و مدارهایی در مغز کرده‌اند که می‌توانند تغییر از حالت توجه متمرکز به گشودگی پهناور، و از خود به غیر خود را توضیح دهند. مدار توجه متمرکز، شبکه‌ی تمرکزی که در فصل یک توصیف شد، می‌باشد. ساختارهای مرتبط مغزی، به ویژه کورتکس پیش پیشانی، احساس خود را کنار هم جمع می‌کنند - گذشته‌ی ما، شخصیت، و هویتمان. می‌دانیم که این احساس خود ثابت (ولی منعطف) و منسجم برای تاب‌آوری ضروری است. یک مدار دوم که در این تغییر از خود به غیر خود درگیر است، و ممکن است از آن آگاه باشیم شبکه‌ی تمرکززدایی^۱ است (فصل یک). شبکه‌ی تمرکززدایی به مغز اجازه می‌دهد که نورن‌ها را به شیوه‌ای سیال تر و با ثبات کمتر، به هم پیوند دهد، و یک "فضای بازی" مغزی خلق کند که در آن ایده‌ها، حس‌ها، و خاطرات می‌توانند به شیوه‌های جدید و ناآشنا به هم متصل شوند. در این فضای درونی، "حقایق" و "قوانین" مربوط به اینکه که هستیم و چگونه عمل می‌کنیم آرام گرفته‌اند. شبکه‌ی تمرکززدایی عمدتاً در طرف راست مغز عمل می‌کند. عمل پردازش نیمکره‌ی راست به ما این اجازه را می‌دهد تا دنیا را به شیوه‌ای کل نگر و با دیدی کلی درک کنیم و شناخت عمیق و شهودی ما را پرورش می‌دهد. کورتکس پیش پیشانی نیز در این شبکه‌ی جانبی همکاری می‌کند، البته با میزان فعالیت کمتر. مدار تمرکززدایی زمانی عمل می‌کند که به خود اجازه دهیم در یک آگاهی بازتر و پهناورتر آرام گیریم (کمک می‌کند که با اعتماد و کنجکاوی باشیم). وقتی اینکار را می‌کنیم، احساس خودی با دقت تمام در طول سالها ساخته و پرداخته کرده ایم، و راهبردهایی که برای ایمن و قوی ماندن در زندگی در خود پرورش داده ایم افول کرده، و به تجربه‌ی صرفاً بودن^۲ وارد شویم که احساسی وسیع و بی‌انتها به ما می‌دهد. شبکه‌ی تمرکززدایی پایه و اساس شرطی‌زدایی است، که از آن برای فراموش کردن راهبردهای رمزگذاری شده توسط شبکه‌ی تمرکزی^۳ و سپس سیم‌کشی مجدد آن راهبردها استفاده می‌کنیم.

1- Defocusing network

2- being

3- Focusing network

تعویض در بین این دو شبکه‌ی خود و غیر خود، نیازمند داشتن یک کورتکس پیش‌پیشانی بالغ است. این همان چیزی است که به ما اجازه می‌دهد خود آگاه باشیم؛ تا وظیفه‌ی رشدیمان برای شکل دهی به یک خود شخصی کاربردی و آگاه ماندن از آن خود، و همچنین داشتن احساس امنیت کافی برای رها کردن آن خود و ورود به یک هشیاری پهناتر و دارای فضای بیشتر را به اتمام برسانیم. انعطاف‌پذیری بیشتر پذیرندگی عصبی شبکه‌ی تمرکززدایی به ما اجازه می‌دهد که الگوهای مختلفی را سیم‌کشی مجدد کنیم که خود شخصی ما را تشکیل می‌دهند. آموختن استفاده از هردو شبکه، باعث می‌شود در سیم‌کشی مجدد مغزمان برای افزایش تاب‌آوری انتخاب‌های بیشتری داشته باشیم.

به دلیل اینکه تمام فعالیت‌های ذهنی به شیوه‌ای ساختار عصبی را شکل می‌دهند، هرگونه تلاشی که برای عمیق کردن آگاهی خود از هر موضوع ذهن آگاهی بکنیم، به نوبه‌ی خود کورتکس پیش‌پیشانی را تقویت کرده، ظرفیت ما برای خود آگاهی، خوداندیشی، و داشتن دانش شخصی افزایش می‌دهد. در این مفهوم، توجه کردن به خود، شناخت صادقانه‌ی آن، بدون هرگونه تحریف یا مخفی کاری، افراط کاری نخواهد بود. این آگاهی از خود است که بازهم به آگاهی از آگاه بودن منجر می‌شود. و این آگاهی برای تاب‌آوری اساسی است.

ذهن آگاهی: سنگ بنای تاب‌آوری

از وقتی تمرینات ذهن آگاهی – آگاهی و پذیرش – از سنت‌های باستانی بودایی و هند و در آسیا وارد غرب شده‌اند، غیردینی و عرفی شده‌اند. ذهن آگاهی به صورت ابزارهایی برای خوداندیشی در روان درمانی، آموزش توجه در مدارس عمومی، و برنامه‌های کاهش استرس و کنترل درد در بیمارستان‌ها، ادغام شده است. ذهن آگاهی، به عنوان ابزاری برای ارتقای تمرکز به دانشجویان بازرگانی و حقوق آموزش داده می‌شود. ولی باید به یاد داشته باشیم که ذهن آگاهی چیزی بیش از یک ابزار برای "آموزش ذهن برای تغییر مغز و ذهن بسوی بهتر شدن" است (این جمله را برای اولین بار از همکارم ریک هانسون^۱ شنیدم؛ او نیز با این یادآوری موافق خواهد بود). در طول

1- Rick Hanson

۲۵۰۰ سال گذشته، ذهن آگاهی به عنوان راهی قابل اطمینان به سمت بیداری آموزش داده شده است که به "رهایی قطعی" از رنج کشیدن منجر می‌شود و تاب‌آوری نهایی را به ما آموزش می‌دهد: اینکه به ظرفیت خود برای مواجهه‌ی عاقلانه و دلسوزانه با هر چیزی که سر راهمان قرار می‌گیرد اعتماد داشته باشیم.

با تمرین ذهن آگاهی به میزان کافی، به شناخت تجسم یافته‌ی خودمان از آموزه‌های خردمندانه در مورد الگوهای شرطی شدن و گیرکردن خواهیم رسید. ما جهان شمول بودن رنج، برخاسته شدن طبیعی همدردی در مواجهه با رنج‌ها، تجربه‌ی مستقیم ارتباط متقابل تمام موجودات و به هم مرتبط بودن تمام رخدادها، و پوچ بودن تمام پدیده‌ها – خوشایند، ناخوشایند، یا خنثی – را درک خواهیم کرد. با خلاصه کردن گفته‌ی همکارم اندی دریتکر^۱، می‌توان گفت که ما می‌آموزیم "همه چیز را جدی بگیریم و همه چیز را سبک نگه داریم." به دلیل اینکه آموزه‌ها خودشان به تجاربی از تاب‌آوری عمیق اشاره می‌کنند که همه ما می‌توانیم با داشتن تمرین کافی از آن‌ها بهره ببریم، و به دلیل اینکه توجه متمرکز روی تجارب مکرر تاب‌آوری تغییر مغزی را ایجاد می‌کند، پس تمرین ذهن آگاهی سنگ بنای هرگونه برنامه‌ای خواهد بود که مخصوص سیم‌کشی مجدد مغزمان به سمت تاب‌آوری است.

ذهن آگاهی و روانشناسی غرب

روانشناسی غرب در تمرین بررسی تأملی خود، همتای مفیدی برای ذهن آگاهی ایجاد کرده است. همان‌طور که در ادامه خواهیم دید، ذهن آگاهی و "ایگوی مشاهده کننده" با هم کار می‌کنند تا کورکس پیش‌پیشانی را قدرت بخشیده و به ما کمک کنند تاب‌آوری را پرورش دهیم. وقتی یک روز عصر او به جلسه‌ی معمول درمانش رسید، آشفته و ناراحت بود. دو روز قبلش دوچرخه‌ی پسرش دزدیده شده بود، ماشین لباس شویی خراب شده بود، و باید لنت ترمز ماشینش را عوض می‌کرد. به عنوان یک تک‌والد، سو^۲ به سختی موفق شده بود به اندازه کافی پول کنار بگذارد تا هر هفته من (لیندا) را ببیند. اکنون، با این همه هزینه‌ی غیرمنتظره، احساس می‌کرد

1- Andy Dreiteer
2- Sue

مجبور است درمان را متوقف کند.

من از سو خواستم کمی آرام باشد، برای لحظه‌ای مکث کند، عمیقاً نفس بکشد، و حضور مرا با خودش در اتاق احساس کند. از او خواستم که مراقبت و توجه مرا بپذیرد، و در صورت نیاز از من قرض بگیرد تا بتوانیم برای این مشکل چاره‌ای بیندیشیم.

سپس از سو خواستم که کمی از احساسات خود در آن لحظه فاصله بگیرد و کلاه مشاهده‌کننده‌ی خود را بر سر کند. این کمک می‌کرد که در مورد شرایط تأمل کند، و در مورد اضطراب کنجکاوی باشد ولی در آن فرو نرود. ما شروع به توجه کردن به حس‌های وی در بدنش کردیم؛ ناراحتی در معده اش، سفتی گلویش، و احساس زدن مشت فولادی به سینه اش.

بعد از نشستن برای مدتی با آن حس‌های جسمانی، که اصلاً تلاش نکردیم آن‌ها را بفهمیم، دورشان کنیم یا به هیچ نتیجه‌گیری نکنیم، من پرسیدم، "سو؟ آیا این حس‌ها هیچ تصویر یا کلماتی دارند که با آن‌ها همراه باشد؟" او بلافاصله پاسخ داد، "هیچ راه فراری وجود ندارد. محکوم شده‌ام."

با دانستن مقداری از پیشینه‌ی سو که از جلسات پیش فهمیده بود پرسیدم، "آن صدا صدای کیست؟ چه کسی قبلاً به تو گفته "تو محکوم شده‌ای؟"

سو برای لحظه‌ای به فکر فرو رفت، سپس به بالا نگاه کرد. "خودم بودم وقتی ده سال داشتم. پدرم شغلش را از دست داده بود، و مادرم بیمار بود. والدینم می‌دیدند که راه چاره‌ای نیست مگر اینکه کلاس‌های پیانو را متوقف کنم، آن هم چند هفته قبل از یک تک نوازی مهم. این همان زمانی بود که احساس کردم محکوم شده‌ام."

می‌دانستم که سو در نقطه‌ای حیاتی از درمان خود به سر می‌برد، و آماده شده به پیشرفت چشمگیری برسد. الآن وقت مناسبی برای قطع درمان نیست. و داشتیم روی این مسئله به عنوان بخشی از درمان او کار می‌کردیم. ولی ادامه دادن فقط به تصمیم وی بستگی داشت.

من سو را تشویق کردم که به کاوش رنج، ناامیدی و خشم دختر بچه‌ی ده ساله‌ای پردازد که در مقابله با ترس‌ها و بحران مالی والدینش احساس می‌کرد گیر کرده است. با همدیگر به نظام باوری که در آن زمان خودش را شکل داده بود و به مدت ۲۰ سال از آگاهی وی دور مانده بود نگاهی

انداختیم: این محکومیت که هیچ راه چاره ای برای فجایع مالی نیست مگر اینکه هر چیزی به نظر غیر ضروری می رسد را رها کنیم.

با برگرداندن آن نظام باور ضمنی به داخل آگاهی هشیار، سو توانست به طور ذهن آگاه به سنجش این پیردازد که آیا چیزی که در آن زمان درست بود الآن هم باید درست باشد یا خیر. او زمان‌های دیگری را نیز به یاد آورد که در آن‌ها او و بچه هایش وارد بحران‌های مالی شده بودند که به نظر غیر ممکن می آمدند.

با تعدیل ترس هایش و با داشتن یک احساس آرامش و شفافیت که از طریق نقش مشاهده کننده ی خود به دست آورد، سو شروع کرد به گشتن به دنبال دیگر گزینه‌ها در این معضل کنونی خود. به جای اینکه درمان خود را در این نقطه ی حساس رها کند، او با من در مورد یک برنامه ی پرداخت هزینه مذاکره کرد، و به فکر راه هایی بود تا هزینه های خانه را طوری مدیریت کند که بحران پولی کنونی خود را حل کند. در این فرایند، او یک احساس شایستگی و تاب‌آوری را به درست بازبایی کرد و روش‌هایی را برای کنترل استرس آموخت که برای بزرگسالی به سن او مناسب بودند.

بررسی تأملی، به همان صورتی که من و سو انجام دادیم، به چیزی منجر می‌شود که روانشناسان آن را "آگاهی شاهد"^۱ یا "ایگوی مشاهده کننده"^۲ می‌خوانند. واژه‌ی/یگو در اینجا دارای معنای محاوره ای خودپسند یا در خود فرو رفته^۳ نمی‌باشد: معنای آن کاملاً برعکس است. این واژه به عملکرد سالم مرکز اجرایی مغز – یعنی کورتکس پیش پیشانی – اشاره می‌کند. ایگوی مشاهده کننده به ما اجازه می‌دهد تا تجربه‌ی خود را بشناسیم، همان‌طور که در تمرین ذهن آگاهی انجام می‌دهیم با حس احساس شده‌ی آن تنظیم شویم، و همچنین کمی از تجربه دور شویم و به طور ناداورانه و بدون سوگیری در مورد آن تأمل کنیم. می‌توانیم بررسی کنیم در مورد آن چیزی که می‌شناسیم و متوجهش می‌شویم چه چیزی صحیح است و چه چیزی صحیح نیست، و در چیزی که مشاهده می‌کنیم چه چیزی نتیجه می‌دهد و چه چیزی نتیجه نمی‌دهد.

1- Witness awareness

2- Observing ego

3- Self-absorbed

یک نکته ی کلیدی در بررسی اینکه چه چیزی نتیجه می‌دهد و چه چیزی نتیجه نمی‌دهد، این است که از خود این سؤال را بپرسیم: "الآن چه داستانی را دارم باور می‌کنم؟" با گفتن واژه‌ی داستان منظورم آن روایت‌ها یا قصه‌های شخصی است که در مورد آن کسی که هستیم یا کسی که فکر می‌کنیم باشیم خلق می‌کنیم. ادراک ما از یک بحران کنونی می‌تواند توسط باورهای پیشینی که توسط شرطی شدن‌های قبلی شکل گرفته‌اند، تحریف یا فیلتر شود. برای داشتن پاسخی منعطفانه، باید قادر باشیم بدون سوگیری آن باورها را بررسی کنیم، بدون توجه به اینکه چقدر آن‌ها به طور متقاعد کننده ای درست به نظر می‌رسند یا چقدر برایمان آشنا می‌باشند.

تمرین ۳: استفاده از تأمل با ایگوی مشاهده کننده برای تدوین انتخاب‌های عاقلانه

۱. یک مشکل را در زندگی خود شناسایی کنید که به نظر حل نشدنی می‌آید یا تا به امروز حل نشده باقی مانده است، مثل درخواست از بیمه ی ماشین برای پرداخت خسارت تصادفی از مدت‌ها قبل که تا حالا حل نشده است، اختلاف با همسر در حال طلاق که از همکاری در جلسات برنامه‌ریزی شده‌ی مراقبه خودداری می‌کند، یا فشار بیش از حد در محل کار به دلیل اینکه مدیریت همکاری که دو ماه پیش از سمت خود رفته را جایگزین نکرده است.
۲. کلاه "مشاهده کننده" خود را به سر کنید و روی مشکل تأمل کنید. از هر چیزی که دارید تجربه می‌کنید آگاه شوید - افکار، احساسات، حس‌های بدنی - البته بدون اینکه تحت کنترل آن‌ها قرار گیرید. به حالت مشاهده‌ی بی طرف و عینی قرار گیرید: من متوجه هستم که در مورد این فکر می‌کنم؛ متوجه هستم که من دارم این را فرض می‌کنم؛ تشخیص می‌دهم که فراموش کردم در مورد این سؤال بپرسم؛ حتی نمی‌خواهم در مورد آن فکر هم بکنم.
۳. هم‌زمان با اینکه فرایند تلاش خودتان برای حل مشکل را مشاهده می‌کنید، از خودتان این سؤال را در مورد خودتان، در مورد شرایط، و در مورد دیگران در این شرایط بپرسید، "الآن دارم کدام داستان را باور می‌کنم؟" پرسیدن سؤال لزوماً بلافاصله به یافتن پاسخ منجر نمی‌شود، بلکه ممکن است به مشاهدات و سوالات جدید بینجامد. هدف این کار این است که به ما کمک کند ظرفیت دوباره نگاه کردن، دیدن چشم‌اندازها و گزینه‌های جدید را بدون اینکه پریشانی

بیشتری در مورد مشکل پیدا کنیم، در خود پرورش دهیم.

۴. در مورد چیزی که در ارتباط با تفکرات، احساسات، مقابله کردن، و روایت کردن خود متوجه شده‌اید تأمل کنید. دقت کنید دارید تمرینی می‌کنید تا کورتکس پیش پیشانی خود را قوی کنید تا کار خود را که مشاهده‌ی الگوها و خودآگاهی بیشتر است انجام دهد، تا به شما کمک کند گزینه‌هایی را برای واکنش منعطف‌تر برای خود خلق کنید.

کار ایگوی مشاهده‌کننده شباهت بسیاری به مفهوم توجه یکسان و شناور زیگموند فروید و مفهوم توجه مثبت نامشروط کارل راجرز در روانشناسی غرب دارد. ایگوی مشاهده‌کننده به این مسائل توجه می‌کند: معنای محتواهای ذهنی، یافتن ارزش در داستان شخصی در حال آشکار شدن، و حتی اینکه به ما کمک می‌کند از تجربه‌ی خویش کمی به دور شده و به طور نادرانه آن را مشاهده کنیم (همان‌طور که ذهن آگاهی نیز همین کار را می‌کند).

همان لحظه که تصمیم می‌گیریم تمرینات تغییردهنده‌ی مغز مثل ذهن آگاهی یا مشاهده-تأمل را انجام دهیم، فرایند تغییر خود مغز را به حرکت وا می‌داریم. وقتی کورتکس پیش پیشانی تقویت شده در حالت ایگوی مشاهده‌کننده‌ی خود عمل می‌کند، به تمام جزئیات تجارب ذهنی مان توجه می‌کند و هم‌زمان آن‌ها را رها می‌کند (مانند ذهن آگاهی)، فرایند بررسی تأملی (تفکری) در تمام لایه‌های شرطی شدن پیشین رخنه می‌کند. با داشتن تمرین کافی، خواهیم توانست یک دانش شهودی^۱ عمیق از ارزش درونی خویش، و احساس خوب بودن حیاتی و ضروری را تجربه کنیم، که در زیر تمام الگوها و راهبردهایی قرار می‌گیرد که آموخته‌ایم.

برای مدت هزار سال، سنت‌های معنوی در دنیا به ما آموخته‌اند که هر فردی دارای ارزش و خوبی ضروری خود است، انسان‌ها "با اصالت به دنیا می‌آیند"، اینکه "ملکوت خداوند در درون شماست."

یک فعال و سخنران معنوی به نام ماریان ویلیامسون^۲ اینگونه آن را مطرح کرده است:

ما از خود می‌پرسیم من که هستم که با استعداد،

جذاب، هوشمند، و شگفت‌انگیز باشم؟

1- Intuitive knowing

2- Marianne Williamson

در حقیقت، چرا نباید باشی؟

تو فرزند خداوند هستی.

روانشناسی غرب در حال سازگاری با این دیدگاه از روح یا ذهن است (واژه‌ی باستانی یونانی به نام Psyche به معنای هر دو کلمه‌ی "روح" و "ذهن" است). مدل سنتی پزشکی مغز انسان، یا ذهن یا خود، روی بیماری تأکید کرده است. ولی با پذیرفتن یک دیدگاه بی طرف تر از مکانیسم‌های بیولوژیکی رمزگذاری شده به طور ژنتیکی که می‌توانند با شرایط و تجربه (شرطی شدن) شکل گیرند، متخصصان بالینی اکنون به این دیدگاه رسیده‌اند که رشد طبیعی مغز منجر می‌شود به پیچیدگی و یکپارچگی ظرفیت‌هایی که بهزیستی و تمامیت انسان را ارتقا می‌کنند. وقتی تأمل عمیق و درونی ذهن آگاهی یا ایگوی مشاهده کننده، ما را به یک آگاهی از این حق مسلم بهزیستی و تمامیت برسانند، ما توانسته ایم یک مولفه‌ی کلیدی از تاب‌آوری خود را بازیابی کنیم.

خلاصه

در این فصل بعضی از شرایط را آموخته اید که برای خلق تغییر قابل اطمینان و پایدار مغز مورد نیاز هستند. به دلیل شکل‌پذیری عصبی ذاتی مغز خود، می‌توانیم هر تجربه‌ی جدیدی که می‌خواهیم برای سیم‌کشی مجدد مغزمان و برای تاب‌آوری بیشتر مورد استفاده قرار دهیم را انتخاب کنیم؛ می‌توانیم در شکل‌پذیری عصبی خود هدایت شده ماهر شویم.

🚩 ذهن آگاهی – آگاهی پایدار و ناداورانه و پذیرش تجربه – یکی از قدرتمندترین ابزارها برای تغییر مغز است که علم آن را شناخته است. ذهن آگاهی، با قدرت بخشیدن به عملکرد کورتکس پیش‌پیشانی و ساختارهای مرتبط با آن، به خودآگاهی و تغییراتی در دیدگاه انسان منجر می‌شود که به مغز اجازه‌ی این را می‌دهد در پاسخ خود به عوامل محرک و آسیب انعطاف پذیر بماند و به طور ساده تری خودش را برای تاب‌آوری سیم‌کشی مجدد کند.

🚩 ذهن آگاهی به ما اجازه می‌دهد مستقیماً درک کنیم که این ماهیت تمام تجارب است که تغییر کنند، از جمله مجموعه‌ی افکار، احساسات و رفتارهایی که با عنوان "به من / مرا" یا "من" شناسایی می‌کنیم. با تمرین، می‌توانیم چنگ خود را از "ماده‌ی خود" درونمان رها کرده



مستقیماً در یک تجربه‌ی باز و پهن‌آور از خود واقعیمان و خرد ماهیت حقیقیمان رها شویم، که این اجازه می‌دهد الگوهای خود با راحتی بیشتری سیم‌کشی مجدد شوند.

بررسی تأملی تمرین ذهن آگاهی به سادگی با بررسی هشیار ایگوی مشاهده‌کننده در روانشناسی غرب جفت می‌شود، که این به مغز کمک می‌کند تا یک حس اصیل تمامیت را یکپارچه کند که عاملی کلیدی برای تاب‌آوری است.



استفاده از همدلی برای خلق ارتباط و خویشتن پذیری

ریشه‌های تاب‌آوری در حس احساس شده‌ی بودن در قلب و ذهن یک فرد همدل، همسو، و خوددار دیگر یافت می‌شود.

دیانا فوشا^۱

در حالی که ذهن آگاهی و مشاهده-تأمل، خودآگاهی و ظرفیت‌های مغزی گسترش یافته‌ای ایجاد می‌کنند که به ما کمک می‌کند تغییراتی را در رفتار خود ایجاد کنیم؛ که برای تاب‌آوری حیاتی هستند. عامل تسریع کننده‌ی دیگر برای تغییر در مغز - یعنی همدلی - مستلزم تعامل ماهرانه با دیگر افراد است تا ارتباط و خود پذیرشی را ایجاد کنیم که برای تاب‌آوری به آن نیز نیاز داریم.

فصل ۱ نشان می‌دهد که یادگیری اولیه‌ی راهبردهای مقابله‌ای تاب‌آور و رشد کورتکس پیش پیشانی، خود بر همدلی تکیه می‌کنند که از طریق تجارب دلبستگی ایمن رشد می‌کند. تحقیقات نشان می‌دهند که برای بلوغ کورتکس پیش پیشانی در وهله‌ی اول، و برای ادامه تقویت آن در طول زندگی مان ۵ عنصر این همدلی ضروری هستند.

1- DIANA FOSHA

۱. تشدید^۱: فهمیدن جو هیجانی افراد دیگر.

۲. همسویی^۲: احساس تجربه‌ی فردی دیگر و احساس تجربه شده توسط او.

۳. همدلی^۳ (به عنوان بخشی از چتر بزرگتر همدلی): درک تجربه‌ی خود یا دیگران، داشتن یک درک مشترک از معنای تجربه، و حس اینکه هر تجربه‌ای کاملاً درک و پذیرفته می‌شود.

۴. عشق‌ورزیدن: از نظر لغوی یعنی احساس کردن همراه با، گشوده گذاشتن قلب و اهمیت دادن در مواجهه با رنج و چالش.

۵. پذیرش^۴: قبول آنچه که هست یا آنچه که شده، طوری که بتوانید کنار بیایید و ادامه دهید.

قدرت شکل‌پذیری عصبی ذهن طوری است که حتی اگر شرطی شدن اولیه‌ی ما هم به دلبستگی ایمن منجر نشد، باز هم می‌توانیم از تجارب جدید از روابط با دیگران استفاده کنیم تا عملکرد کورتکس پیش‌پیشانی خویش را تقویت کرده و ظرفیت‌های آن برای اعتماد، ارتباط، و خویشتن‌پذیری را گسترش دهیم که به تاب‌آوری بیشتر منجر می‌شوند.

همدلی، از مدار تشدید که در فصل ۱ توصیف شد استفاده می‌کند تا تغییرات قدرتمندی را در مغز تسریع بخشد و شرایط امنی را برای این کار فراهم سازد. این فصل حاوی تمریناتی تجربی است برای پرورش هر کدام از ۵ عنصر همدلی، که کورتکس پیش‌پیشانی را طوری تقویت می‌کند تا بتواند راحت‌تر راهبردهای شما را برای مقابله کردن سیم‌کشی مجدد کند. این کورتکس دارای عملکرد بهتر نیز به نوبه‌ی خود یک احساس ارزش و شایستگی درونی را تقویت می‌کند که تاب‌آوری شما را توان بیشتری می‌بخشد.

تشدید

تمام انسان‌ها به طور ذاتی برنامه‌ریزی شده‌اند تا به طور آنی و بدون هرگونه پردازش هشجاری به هیجانات و اعمال اطرافشان بازتاب دهند. این فرایند ادراک حسی اساسی و ارتباط سریع، به ویژه

1- Resonance

2- Attunement

3- Empathy

4- Acceptance

با سیگنال‌های امنیتی خطر جدی، را تشدید می‌گویند. شکلی از این ظرفیت برای تمام ارگانیسم‌های زنده، از تک‌یاخته‌های^۱ تک سلولی گرفته تا کرم‌های پهن و شقایق‌های دریایی، قورباغه‌ها و عقاب‌ها، سنجاب‌ها و شامپانزه‌ها، و خود ما و همسایه‌هایمان ضروری می‌باشد.

کورتکس پیش‌پیشانی از تشدید استفاده می‌کند تا با دیگر انسان‌ها ارتباط برقرار کند. ما به طور بازتابانه سیگنال‌های مبتنی بر بدنی که مداوم بین ما و دیگران جریان دارند را می‌خوانیم. تشدید است که توضیح‌گر این است چرا وقتی می‌بینیم کسی خمیازه می‌کشد، ما نیز خمیازه می‌کشیم؛ چرا وقتی می‌بینیم کسی آسیبی می‌بیند یکه می‌خوریم و می‌گوییم "آخ!"؛ و چرا وقتی بچه می‌گوید "اوه!" ما نیز فوراً می‌گوییم "اوه!". تشدید پایه و اساس سرایت هیجانی است که می‌تواند ما را به یک حالت مشترک هیجانی برساند: وقتی یک جمعیت تماشاچی فوتبال همه خشمگین می‌شوند، وقتی کل جمعیت تماشاچیان یک کنسرت همه می‌ایستند و کف می‌زنند، و وقتی اضطراب در مورد عدم سلامت یا ناکامی در ازدواج به طور ناهشیار به یک کودک منتقل می‌شود.

البته می‌توانیم این سیگنال‌ها را بد تعبیر کنیم. وقتی قدم به یک ملاقات یا مهمانی می‌گذاریم، بسته به اینکه چقدر شرطی شدن اولیه‌ی ما این ظرفیت را پرورش داده یا منحرف کرده است، ممکن است در جایی که خطری واقعی وجود دارد احساس امنیت کنیم یا در جایی که هیچ خطری نیست، خطر یا خصومتی را ادراک کنیم. ولی ظرفیت ما برای استفاده از تشدید به طور ماهرانه‌ای در بدن به طور ژنتیکی جاسازی شده و کاملاً قابل بازیابی است. اگرچه خود تشدید همیشه کاملاً در خارج از آگاهی عمل می‌کند، ولی می‌توانیم بیاموزیم که از کار کردن آگاهی‌های هشیار داشته باشیم. می‌توانیم یک جو هیجانی را احساس کنیم و بیاموزیم که بفهمیم از طرف کس دیگری می‌آید یا از درون خودمان است. وقتی ظرفیت خود برای استفاده‌ی ماهرانه از تشدید را بازیابی می‌کنیم، به طور هم‌زمان ظرفیت‌های کورتکس پیش‌پیشانی برای ارتباط، احساس، و مقابله به طور تاب‌آور را نیز تقویت می‌کنیم. فرانک اوستاسکی، بنیان‌گذار پروژه‌ی آسایشگاه ذن^۲ در سان فرانسیسکو، در کارگاهی در مورد مراقبت دلسوزانه که من (لیندا) شرکت

1- Protozoa

2- Zen hospice project

کرده بودم، درسی ارزشمند در مورد تشدید به من آموخت. هر جمعه عصر، جو^۱ که یک داوطلب در آسایشگاه بود، ناثن^۲ را ملاقات می کرد که در حال مرگ به خاطر عوارض بیماری ایدز بود. یک روز عصر، همسر ناثن، دن^۳، خواهرش و برادر زنش نیز به ملاقات او آمده بودند؛ دو نفر از دوستان محل کار هم در اتاق بودند. اتاق پر از خنده و پچ پچ بود. جو احساس کرد آنجا اضافی است، ولی تصمیم گرفت در کنار تخت روی یک صندلی بنشیند و فقط پاهای ناثن را در دستانش بگیرد. وقتی او به آرامی اینکار را کرد، پچ پچ موجود در اتاق کم شد. در چند دقیقه، همه در اتاق در یک سکون آرام و بی صدا فرو رفتند. ناثن بعداً به جو گفت که آن لحظات حضور بی صدا، لمس دلسوزانه ی پاهایش، و با هم بودن با تشدید، التیام بخش ترین تجارب کل هفته ی وی بوده اند. نزدیک ترین افراد در زندگی وی به آرامی و خاموش در کنارش حضور داشتند؛ ناثن محلی از آرامش را یافته بود که طوری تشدید یافته بود که همه ی افراد در اتاق را در بر گرفته بود.

تمرین ۱: آوردن تشدید به هشیاری

۱. از یک دوست بخواهید ۷ دفعه با صدای بلند به شیوه های مختلف به شما "نه!" بگوید و خیلی هم جدی بگوید.
۲. سپس، از دوستان بخواهید با همان حالت به ۷ شیوه ی مختلف به شما بگوید "بله!"
۳. وقتی "نه!" و "بله!" را می شنوید به تفاوت های موجود در حس های بدنی خود دقت کنید. وقتی آگاهی شما از چگونگی تشدید شدن تجارب در درونتان بیشتر می شود، توانایی شما برای انتخاب تجاربی که کمک می کنند گشوده تر، درگیرتر، منعطف تر، و تاب آور تر شوید افزایش می یابد.

همسویی

همسویی یعنی ظرفیت توجه و سازگار شدن هشیارانه با یک تجربه ی دورنی، که به خودمان یا دیگران متعلق باشد. همسویی عنصری از همدلی است که پردازش تجربه را از مغزپایینی، یعنی

1- Joe
2- Nathan
3- Dan

مراکز ابتدایی پردازش هیجانی در سیستم لیمبیک، و از طریق اینسولا و نوروهای آینه ای به سمت کورتکس حرکت می‌دهد. همسویی، ظرفیت کورتکس پیش‌پیشانی برای خواندن معنای سیگنال‌های هیجانی خودمان یا دیگران را تقویت کرده، و برای تشخیص تفاوت‌های ظریف هیجانی، از ارزیابی اولیه‌ی ایمن، خطرناک، یا خنثی (مشابه با لحن‌های مربوط به خوشی مثل خوشایند، ناخوشایند و خنثی) آغاز می‌کند.

اگرچه همسویی شامل پردازش هشیارانه‌ی کورتکس پیش‌پیشانی می‌شود، ولی ما هیجانات دیگران را اکثراً از طریق سیگنال‌های غیرکلامی و حالات چهره، زبان بدن، و لحن صدا می‌خوانیم. این سیگنال‌ها توسط نیمکره‌ی راست کورتکس پردازش می‌شوند. طبق گفته‌ی آلبرت محرابیان (ایرانی-آمریکایی) در اثر خود به نام «پیام‌های خاموش»^۱، ۵۵ درصد تمام معانی هیجانی از طریق حالات چهره و زبان بدن منتقل می‌شوند؛ ۳۸ درصد دیگر از طریق لحن و ریتم صدا منتقل می‌شود؛ و تنها ۷ درصد آن از طریق کلمات بیان می‌شود. بنابر فرضیه‌ی سازی بسیاری از روانشناسان اعصاب، نوروهای آینه‌ای ابزاری هستند که مغز به وسیله‌ی آن‌ها هیجانات دیگر افراد را ثبت و درک می‌کند. وقتی حالات چهره و زبان بدن فردی دیگر را مشاهده می‌کنیم، نوروهای موجود در مغز آن سیگنال‌ها را به شیوه‌ای منعکس و پردازش می‌کنند که باعث می‌شوند احساس کنیم گویی آن‌ها در بدن خودمان ایجاد می‌شوند. سپس اینسولا اطلاعاتی را در مورد آن حس‌ها به کورتکس پیش‌پیشانی ما می‌فرستد تا رمزگشایی شوند. این عمل می‌تواند اساس عصب‌شناختی همسویی باشد.

وقتی به ادامه‌ی داستان جو و ناآن فکر می‌کنم، دفعه‌ی بعدی که جو ناآن را ملاقات کرد، فوراً با نگاه به چهره‌ی ناآن دید که همه چیز عوض شده و بدتر شده است. بدون حتی شنیدن اینکه در پیش‌بینی وضعیت بیماری او، با خالی شدن دلش و سفت شدن گلویش، جو در بدن خود غم و اندوه موجود در اتاق را حس کرد. همسویی، ظرفیت ما برای دانستن اینکه چه اتفاقی در حال رخ دادن است و همچنین واکنش ما به آنچه که مورد نیاز است را سرعت می‌بخشد، حتی قبل از اینکه برای تبدیل این تجربه به کلمات وقت داشته باشیم.

تمرین ۲. آوردن همسویی به هشیاری

۱. در یک مکان عمومی بزرگ و شلوغ – در صف تئاتر یا در فرودگاه، در بازی فوتبال یا در یک فروشگاه بزرگ – یک یا چند دقیقه را صرف این کنید که به حالات چهره و زبان بدن ده نفر مختلف توجه کنید. به احساس درونی خود از آنچه ممکن است فرد دیگر احساس داشته باشد، و بر اساس احساسی که در بدن خود پیدا می کنید، توجه کنید.

۲. در مورد تجربه‌ی همنا شدن با حالات هیجانی افراد دیگر، و استفاده از حس‌های بدنی خود برای رمزگشایی معنای چیزی که مشاهده می کنید، تأمل کنید. می بینید تمرین همسویی عملکرد کورتکس پیش پیشانی شما را تقویت بخشیده و کل مدار تشدید را برای ارتباط هیجانی دقیق تر و اتصال بین شما و افراد دیگر بازسازی کرده است.

همسویی آگاهی را به تشدید هیجانی اضافه می کند: ما عمداً و هشیارانه با تجربه‌ی ذهنی خود یا دیگران همنا می شویم، و می دانیم که داریم این کار را می کنیم. این ذهن آگاهی، به ما اجازه می دهد تا حالات هیجانی که ادراک می کنیم را نام ببریم، همانطور که جو در سناریوی تخیلی من می توانست اندوهی که از دان احساس کرد را برای خود نام برد، یا وقتی گای آرم استرانگ می توانست ناامیدی خود در دوره‌ی مراقبه را نام برد. توانایی توجه و نام بردن تجربه‌ی هیجانی، ظرفیت شما برای همدلی را ارتقاء می دهد، و آن منابع اتصال که برای سیم کشی مجدد الگوهای پیشین ارتباط خود مورد استفاده قرار خواهید داد را عمیق می کند.

همدلی

همدلی از طریق کورتکس پیش پیشانی و ساختارهای مرتبط در دو طرف مغز کار می کند تا در ورای تشخیص و نام بردن تجربه‌های هیجانی خودمان و دیگران حرکت کرده، و درکی شناختی از آن تجربه برای ما ایجاد کند؛ تا از این که چرا فردی (از جمله خودمان) می تواند چنین احساسی داشته باشد آگاه شویم. این فرایند معنای تجربه، حال یا گذشته را می رساند. همدلی معنا را در تجربه ها و واکنش‌های ما به تجاربمان پیدا می کند. می توانیم در داستان های بسیاری در مورد اتفاقی که در حال رخ دادن است یا قبلاً رخ داده، چه مثبت و چه منفی، گیر بیفتیم – و این بسیاری از مواقع اتفاق می افتد. دیدیم که چطور مارگارت، بر اساس تجربه‌ی بچگی خود که پدرش بعد از

مدرسه به دنبالش نرفت، داستانی را در مورد موفق نشدن دانیل برای تماس با وی در موقعی که قول داده بود خلق کرد. شاید این باور را داشته باشیم که ما تنها دلیل طلاق والدینمان بوده ایم، یا تنها دلیل شکست کسب و کار نوپای خود هستیم. اگر می‌خواهیم تاب آور باشیم، استفاده از همدلی ذهن آگاه برای این که به شفافیت برسیم و معنای اینکه چگونه به این کسی که هستیم تبدیل شده‌ایم، یا اینکه چگونه دیگران به فردی که هستند تبدیل شده‌اند را بفهمیم، ضروری است.

تجربه‌ی ذهنی همدلی - تجربه‌ی دیده و درک شدن، یا درک خودمان - یکی از تسریع دهنده‌های اصلی برای سیم‌کشی مجدد پیام‌های رمزگذاری شده‌ی مغزمان در مورد خودمان، ارتباطاتمان، شایستگی‌مان، آسیب‌پذیری و حتی شهامت‌مان است. این همان اتفاقی است که وقتی جو حس کرد تغییری رخ داده است، برای دان افتاد.

ناثان خیلی ساکت روی تخت خود در آسایشگاه دراز کشیده بود که دان نتایج آخرین تست‌های آزمایشگاه را به جو گفت. آزمایشات نشان داده بودند که داروهایی که برای کمک به اعضای حیاتی بدن ناثان به او می‌دادند دیگر اثربخش نبودند. سیستم بدن ناثان به سرعت در حال خاموش شدن بود. اکنون دیگر به جای چند ماهی که انتظار داشتند در کنار هم باشند، حداکثر فقط یک هفته مهلت داشتند.

جو می‌توانست ناراحتی و اندوه دان را احساس کند که در اتاق جاری شده بود. وقتی جو سعی کرد که جملاتی آرام‌کننده به وی بگوید، دان روی پاهایش ایستاد و شروع به خالی کردن خشم و ناامیدیش کرد. مدام در این اتاق کوچک به این طرف و آن طرف می‌رفت و فریاد می‌زد که همه‌ی این اتفاقات غیرعادلانه است. او از این سیستم خشمگین بود که هنوز برای ایدز درمانی پیدا نشده است. از سهل‌انگاری‌ای خشمگین شد که ۷ سال پیش باعث شده بود ناثان به ابتلا به این بیماری مستعد شود.

با دیدن دان در این پریشانی، جو حالت خود را تغییر داد. او به دان گفت که خشمش طبیعی است، و فقط به خاطر شوک وقایع رخ داده است. جو به دان فهماند که او کاملاً کشمکش وی برای درک، پذیرفتن و کنار آمدن با این واقعیت جدید را درک می‌کند.

وقتی جو به آرامی و با دلسوزی حرف می زد، دان کم کم آرام شد. او می توانست همدلی جو را احساس کند و بپذیرد؛ او می دانست که جو واقعاً درک می کند. دان دوباره روی صندلی اش نشست، سرش را میان دست هایش گرفت، و به حالت اندوهگین ساکت ماند. همدلی جو برای خشم و اندوه دان به دان اجازه داد که دوباره در برابر واقعیت هایی که قرار بود او و ناآن در چند روز آینده با آن روبه رو شوند، حضور یابد. رمان نویس انگلیسی دینا کرایک^۱ بدین شیوه قدرت شفابخش همدلی را توصیف کرده است:

آه، تسلی

تسلی ناگفتنی

حاصل از احساس امنیت داشتن با یک فرد.

بدون اینکه مجبور باشی افکار

یا کلمات را وزن کنی،

فقط باید آن ها را بیرون بریزی، همان طور که هستند، پوشال و دانه همه باهم؛

و مطمئن هستی که دستی باوفا آن ها را خواهد گرفت و غربال خواهد کردشان؛

از میان آن ها آنچه که ارزش ماندن دارد را نگه می دارد و،

با نفسی از جنس مهربانی،

باقی آن را به دست باد می سپارد.

همدلی در ارتباط با افراد دیگر شکل می گیرد. حقیقت هیجانی و معنای تجربه ی یک فرد باید با فرد دیگر تشدید شود. همسویی باید دقیق باشد؛ فرایند همدلانه باید تصدیق کند که درک – یک "لحظه ی تلاقی"^۲ – واقعاً رخ داده است، همان طور که بین جو و دان این اتفاق افتاد. همدلی با خود^۳ مستلزم این است که درک کنیم در درون خودمان چه می گذرد، در گذشته چه گذشته است، و چطور آن گذشته الان ما را تحت تأثیر قرار می دهد، یا چطور چیزی در گذشته ما را تحت تأثیر قرار داده است. همچنین مستلزم درک ما از این است که اکنون احساس می کنیم چه کسی

^۱ Dinah Craik

2-Moment of meeting

3- Self-empathy

هستیم، یا در گذشته اعتقاد داشته ایم که بوده ایم. به منظور اینکه به سمت بلوغ بهزیستی برسیم، خود کنونی ما باید تمام بخش‌های پیشین و اولیه، که توسط تجارب پیشین شرطی شده‌اند، را درک کرده و بپذیرد. درکی واقعی و خویشتن‌پذیری دلسوزانه به ویژه زمانی ضروری می‌نماید که بخش‌هایی از خودمان وجود داشته باشند که هنوز هم در داستان‌هایی منفی در مورد اتفاقی که برایمان رخ داده است گیر کرده‌اند – بخش‌هایی که هنوز هم انگار نامرئی، بد فهمیده شده، پذیرفته نشده، یا یک شکست هستند.

وقتی ما یا دیگران با این بخش‌های زخم خورده ی خودمان با همدلی ارتباط برقرار می‌کنیم، این همدلی باعث می‌شود با امنیت خاطر بتوانیم به هر گونه درد هیجانی باقی مانده ی مرتبط با آن بخش‌ها، اجازه دهیم که سر برآورد. می‌توانیم با تجربه‌ی لحظه‌ای خود مرتبط بمانیم، که همان چیزی است که به ما اجازه می‌دهد هر گونه راهبرد بدون ناتاب‌آوری که از آن زخم پرورش یافته، را سیم‌کشی مجدد کنیم. بدون داشتن امنیت خاطر همدلی ذهن آگاه، ممکن است ارتباط خود با این تجارب یا خودمان را از دست بدهیم. اگر دآوری‌های منفی در مورد تجربه‌ی مجدد آن‌ها داشته باشیم؛ یا در مورد ملاقات مجدد با دردهای قدیمی احساس خطر کنیم، ممکن است تماسمان با احساساتمان را از دست دهیم. ممکن است تماس خود با خرد حیاتی به دست آمده از بنیادهای مدار تشدید را از دست بدهیم. ممکن است تماس خود با منابع درونیمان، مثل خاطرات زمانی که قبلاً خیلی خوب مقابله کرده بودیم، و یا این باور که اگر از دیگران کمک بخواهیم به ما پاسخ خواهند گفت، را از دست دهیم. این فروپاشی عصبی باعث می‌شود برایمان سخت تر شود تا دوباره با تجارب خود ارتباط مجدد برقرار کرده و به طور مؤثری مقابله کنیم. تحقیقات گسترده نشان می‌دهد که همدلی یا همدلی با خود مسدود شده یا رشد نیافته به میزان قابل توجهی تاب‌آوری را کاهش می‌دهد.

تمرین ۳: پرورش همدلی و همدلی با خود

۱. رفتاری را که در فردی مشاهده کرده اید شناسایی کنید، رفتاری که خیلی دوست ندارید، حداقل در لحظه‌ی موجود. شاید راننده‌ای که در خط کناری شماست به راننده‌ی دیگری که مانع

او شد فریاد می زند و ناسزا می گوید. همسران پرداخت صورت حساب کارت اعتباری را به تعویق انداخته، و الآن صورت حساب های معوقه را پرداخت می کند و اعتبار شما را به خطر انداخته است. بهترین دوست تان ۱۵ دقیقه دیر می رسد تا بچه اش را از تمرین فوتبال بردارد و برای اینکه دلخوری خودش را سر کسی خالی کند با مربی دعوا می کند.

۲. به واکنش خودتان به این رفتارها دقت کنید، از جمله هرگونه نظر یا قضاوتی که ممکن است در حافظه‌ی ضمنی شما دفن شده و حالا دارد به هشیاری برمی گردد. دقت کنید، سپس واکنش خودتان به طرف مقابل را به طور موقت کنار بگذارید.

۳. شروع به کنجکاوی کنید (الآن دارید کورتکس پیش پیشانی خود را فعال می کنید) در مورد اینکه ممکن است چه چیزی در آن فرد جریان داشته باشد که باعث می شود به این طریق رفتار کند. آیا استرس دارد؟ غرق چیزهایی شده که باید در آن‌ها شرکت کند؟ احساس نداشتن تجربه، نداشتن مهارت، یا عزت نفس پایین می کند؟

۴. زمانی را به یاد بیاورید شما نیز چنین رفتاری داشته اید. مثلاً، من گاهی اوقات بر سر راننده ای که در آزاد راه مانع من می شود فریاد می زنم. سپس زمان‌هایی را به یاد می آورم که ناخواسته همین کار را کرده ام. می توانم راننده ی دیگر را درک کنم و او را ببخشم اگر خودم را جای او بگذارم و می توانم خودم را درک کنم و ببخشم.

۵. به یاد داشته باشیم که هر رفتاری - چه در خودمان و چه در دیگران - ریشه در پاسخ‌های آموخته شده و شرطی شده ای دارد که در اصل برای هدف بقایمان شکل گرفته اند. با دانستن این، اکنون می توانیم درک، عشق و بخشش خود نسبت به فرد دیگر را گسترش دهیم.

۶. در صورت امکان، درک همدلانه ی خود از تجربه‌ی فرد دیگر را به او بگویید (شاید برای راننده ی آزاد راه نتوانید این کار را بکنید ولی برای همسر یا دوست تان این کار شدنی است) تا اطمینان یابید که درک شما درست است و همدلی شما با فرد دیگر "همسو است" یا تطابق کامل دارد. برای شما، تجربه و انتقال این همدلی، کورتکس پیش پیشانی را تقویت کرده و در نتیجه توانایی تان برای واکنش انعطاف پذیر و تاب آورانه تقویت می شود. برای فرد دیگر، این احساس که همدلی می تواند به وی کمک کند که الگوهای رمزگذاری شده‌ی خود را تشخیص داده و

سیم‌کشی مجدد کرده و پذیرای تغییر رفتار خویش شود.

همدلی مستلزم ظرفیتی است که روانشناسان آن را تئوری ذهن^۱ می‌خوانند: یعنی توانایی اینکه هم بدانیم فرد دیگر چه احساس و تفکری دارد و هم اینکه تشخیص دهیم افکار و احساسات وی می‌توانند در لحظه‌ی مشابه با احساسات و افکار خودمان تفاوت داشته باشند. جو می‌توانست از طریق همسویی اندوه دان را احساس کند؛ او می‌توانست اندوه خودش را نیز از طریق همسویی با خود احساس کند. با همین اهمیت، جو می‌توانست خشم دان را احساس کند، آن را درک کند و این درک را بدون اینکه خودش احساس خشم کند به او منتقل کند. ظرفیت تئوری ذهن به جو کمک کرد تا تجربه‌ی خودش را از تجربه‌ی دان تمایز دهد. این آگاهی این امکان را برای او به وجود آورد تا بدون اینکه تحت کنترل آن قرار گیرد، به طور کامل در تجربه دان حضور پیدا کند. او با "تأثیر گرفتن ولی مبتلا نشدن" می‌توانست به دان کمک کند.

وقتی از ابزارهای موجود در این فصل استفاده می‌کنید تا عملکرد کورتکس پیش‌پیشانی خود را تقویت کنید، همچنین قادر خواهید شد تا مغز خود را سیم‌کشی مجدد کنید تا ظرفیت تئوری ذهن خود را گسترش دهید، که این شما را قادر می‌سازد تا به طور موثرتری به دیگران واکنش نشان دهید.

عشق‌ورزیدن

وقتی همدلی کمک می‌کند واکنش‌های خود و دیگران به خطرات و گرفتاری‌ها را درک کنید، خواهید توانست که به طور طبیعی عشق را برای طیف کامل آن واکنش‌ها تجربه کنید. چون عشق‌ورزیدن در اوقات آشفتگی، رنج و اندوه ذهن و قلب را گشوده نگاه می‌دارد، خواهیم توانست درگیر آن چیزی بمانیم که درست پیش روی ماست و به رسیدگی ما نیاز دارد. وقتی پسران جانی به طرف آشپزخانه می‌دود در حالی که داد و هوار می‌کند که پسر همسایه از دوچرخه اش او را انداخته، شما جانی را آرام می‌کنید، زانوی خراش برداشته اش را تمیز می‌کنید و آمیزه‌ی ترس، درد و خشمی که او را فراگرفته را تسکین می‌دهید، ولی سعی می‌کنید برای پسر

1- Theory of mind

همسایه نیز همدلی و شفقت داشته باشید. چه چیزی در او اتفاق افتاده که باعث شده با چنین شیوه ی متخصمانه ای رفتار کند؟ وقتی می شنوید که یکی از دوستان که در حل و فصل طلاق حضانت بچه هایش را از دست داده، از رفتن به دنبال بچه ها بعد از ساعات مدرسه سر باز می زند، او را به یک قهوه دعوت می کنید تا با هم حرف بزنید و سعی می کنید ترس، درد، و خشمی که باعث می شود از این کار سر باز زند را درک کنید - و برای آن شفقت داشته باشید.

همه ی ما می آموزیم که به شیوه های مختلفی به تیر و فلاخن های سرنوشت ظالم واکنش نشان دهیم. می توانیم برای درد و رنجی که جزیی از تار و پود انسان بودن است، و همچنین برای درد و رنجی که گاهی با واکنش های خودمان به آن دردها را ایجاد می کنیم، شفقت داشته باشیم. شفقت و خود عشق ورزی پادزهرهایی ضروری برای پیام هایی هستند که از شرطی شدن غیربهنه ی ما حاصل شده اند و به ما می گویند که این خودخواهانه یا ناشی از ضعف ماست که بایستیم و بگوییم، "این سخت است، این درد دارد."

وقتی جو چند روز بعد به ملاقات ناآن آمد، عشق ورزی خود را به وی نشان داد. ناآن خواب بود، و دان روی صندلی کنارش نشسته بود و غرق در نگرانی و اندوه خویش بود. جو یکی از دست های ناآن را در دست خود گرفت و دست دیگر را در دست دان قرار داد. وقتی دان شروع به گریه کردن کرد، ناآن به آرامی تکان خورد. بعد از چند لحظه، ناآن بیدار شد، گریه ی دان را شنید و از جو پرسید، "چه چیزی به او گفتی؟" جو پاسخ داد، "من چیزی نگفتم، فقط کنارش نشستم. به او کمک کردم که گریه کند."

عشق ورزی جو به دان کمک کرد که با امنیت خاطر اندوه خودش را بپذیرد و آن را ابراز کند. وقتی عشق می ورزیم و دریافت می کنیم، به جای اجتناب از تجربه، موضعی را پرورش می دهیم که در آن به تجربه نزدیک می شویم. این موضع "نزدیک شدن" در مغز انعطاف پذیری بیشتری را خلق می کند که کار را برایمان ساده تر می کند تا برای مشکلاتمان راه حل هایی را بیابیم یا با چیزهایی که قابل حل شدن نیستند کنار بیابیم. محققان یافته اند خود عشق ورزی در بازیابی تاب آوری، از عزت نفس نیز مؤثرتر است.

تمرین ۴: پرورش خود عشق‌ورزی

۱. لحظه‌ای را به یاد بیاورید که برایتان نسبتاً ساده بود برای اندوه یا حزن کسی دیگر احساس شفقت کنید؛ مثلاً: همسایه‌تان را می‌بینید که در تلاش است با زانوی شکسته‌اش کیسه‌ی خرید را از راه ورودی بالا بیاورد. دختر عمویتان که آخر هفته می‌خواست سری به شما بزند قبل از رسیدن ساکش را در فرودگاه جا گذاشته است. دختر هشت ساله‌تان بعد از اینکه دیر به محل گرده‌هم-آیی پس از مدرسه رسید اتوبوس او را جا گذاشت و کل کلاس بدون او به پیک نیک رفتند، به شدت شروع به گریه و ناراحتی کرد. پای گربه‌تان بعد از پریدن از قفسه‌ی آشپزخانه رگ به رگ شد و به مدت سه روز در خانه لنگ لنگان راه می‌رفت.

۲. تصور کنید این فرد یا حیوان خانگی جلوی شما و یا شاید در آغوش شما نشسته است. به هرگونه گرما، نگرانی، و حسن نیتی که هنگام نشستن‌تان کنار هم از قلب خودتان بر می‌خیزد توجه کنید. همدلی، شفقت و عشقی که از بدنتان، و از قلبتان به بدن و قلب وی سرازیر می‌شود را احساس کنید.

۳. وقتی احساسات همدلی و عشق به اندازه‌ی کافی تثبیت شدند، کمی تغییر حالت دهید و زمانی را به یاد بیاورید که خودتان با یک شرایط بد مواجه شده بودید. این مشکل هر چقدر بزرگ یا کوچک بود، به خودتان اجازه بدهید برای لحظه‌ای آن درد را دوباره تجربه کنید.

۴. به احساسات گرما، نگرانی و حسن نیتی که برای آن فرد یا حیوان خانگی که اکنون با شماست بازگردید. بدون هیچ تغییری، صرفاً این جریان همدلی و عشق برای وی را به سمت خود هدایت کنید. بگذارید خودتان مراقبت و نگرانی خود را دریافت کنید، همدلی و عشق‌ورزی خودتان برای درد خودتان، برای هر اتفاقی که رخ داده است، هر کاری که کرده اید یا در انجام آن شکست خورده اید، در هر سنی یا هر سطحی از روان‌تان که به دریافت آن نیاز دارد. می‌توانید این احساسات در مورد خودتان را با کلمات بیان کنید: "همه‌ی این رنج‌ها تمام خواهند شد... همه چیز حل خواهند شد... با گذشت زمان احساس غمگینی‌ام کم خواهد شد."

۵. به خود اجازه دهید این احساس را دریابید که درک شده‌اید و پرورش یافته اید. بگذارید قلب‌تان در یک احساس آرامش بخش تر درک، شفقت و بخشندگی رها شود. بگذارید این

شفقت در بدن تان بنشیند و کمک کند که احساساتان از خود را در همین لحظه سیم کشی مجدد کند.

۶. در مورد تجربه‌ی خود از این تمرین تأمل کنید. به هرگونه احساس جدید از گشودگی یا نزدیک شدن به تجارب خودتان دقت کنید. دقت کنید آیا این موضع نزدیک شدن فرصت‌های جدیدی برای تغییر و حل سختی‌هایی که قبلاً نگران‌تان کرده‌اند یا به شما آسیب رسانده‌اند برایتان گشوده است یا خیر.

وقتی یک موضع نزدیک شدن به سمت تجربه را در خود پرورش می‌دهید، ظرفیت خود برای واکنش انعطاف پذیر افزایش داده و در نتیجه شرایطی را برای تاب‌آوری بیشتر برای خود خلق می‌کنید.

خویشتن پذیری

تناقض عجیب این است که وقتی خودم را به گونه‌ای که هستم می‌پذیرم، در آن صورت است که می‌توانم تغییر کنم.

کارل راجوز

عصب شناسان هنوز به طور کامل عملکرد خویشتن پذیری در مغز را ردیابی و ترسیم نکرده‌اند، و این تا حدی به دلیل این است که «خود» سازه‌ای بسیار پیچیده است. چیزی که آن را شخصیت انسان می‌نامیم، در برگیرنده‌ی هویت‌ها، نقش‌ها، دیدگاه‌ها، و باورهایی است که در طول زمان تکامل می‌یابند، از جمله الگوهای مقابله و حالت تدافعی. ولی پزشکان اعصاب و روان می‌دانند که خویشتن پذیری عنصری حیاتی در ظرفیت کورتکس پیش‌پیشانی برای ساخت روایتی منسجم از خود است، و همچنین می‌دانیم که انسجام برای تاب‌آوری ضروری می‌باشد.

پذیرش هیچ سرزنش یا شرمساری در بر نمی‌گیرد: پذیرش به ما اجازه می‌دهد تا کل یک رخداد را بپذیریم و به آن احترام بگذاریم و آن را در احساسمان از خود ادغام کنیم. می‌توانیم این کار را با خلق یک روایت از رخداد انجام دهیم که دارای مولفه‌های زیر می‌باشد:

۱. این همان چیزی است که رخ داده است.

۲. این همان کاری است که برای زنده در رفتن از آن انجام دادم (قابل درک، و حتی خیلی

درخشان بود).

۳. این هزینه‌ی آن بوده است (شفقت باعث می‌شود نگاه کردن به این جنبه نیز با امنیت خاطر باشد).

۴. این چیزی است که از آن آموخته‌ام (روایتی جدید از خود که به ما اجازه می‌دهد با خودمان زندگی کنیم و حتی به خودمان افتخار کنیم).

۵. اینگونه می‌توانم اکنون به زندگی واکنش نشان دهم (با تاب‌آوری پیش بروم).

ویلیام جیمز^۱، یک پیش‌تاز در روانشناسی آمریکا، در مورد نقش پذیرش در بازیابی تاب‌آوری در طول ۱۰۰ سال گذشته اینگونه نوشت: "مشتاق باشید که آن را همین طوری داشته باشید. پذیرش اتفاقی که افتاده است اولین قدم برای غلبه بر عواقب هرگونه بداقبالی است." ما از ذهن آگاهی و همدلی هر دو استفاده می‌کنیم تا کسی که هستیم، یا هر جوری که هست و بوده است را به همین صورت بشناسیم، به آن اجازه بدهیم، تحمل کنیم، بپذیریم و در نهایت آن را در آغوش بگیریم و به آن افتخار کنیم.

آخرین باری که جو ناان و دان را ملاقات کرد، دید که ناان سعی داشت با تمام اتفاقاتی که در زندگی اش رخ داده و او را به این گذرگاه از زندگی کشانده است کنار بیاید. او داشت انتخاب‌هایی که کرده بود و الگوهای شرطی شدن که شکل دهنده‌ی آن انتخاب‌ها، چه مثبت و چه منفی بود را می‌شناخت و می‌پذیرفت. ناان اشتباهات و قضاوت‌های نادرست خود را پذیرفت؛ او همچنین به خاطر انتخاب‌های عاقلانه‌ای که کرده بود و راهبردهای مقابله‌ای که خیلی نتیجه بخش بوده اند احساس افتخار می‌کرد. او چیزی که روز قبل در رادیو شنیده بود را خلاصه وار گفت: "زندگی مسافرتی به سمت قبر نیست، با این قصد که با بدنی زیبا و به خوبی حفظ شده و با امنیت به آن برسیم، بلکه فرصتی است تا به این طرف و آن طرف سر بخوریم، کاملاً از آن استفاده کنیم، و کاملاً آن را فرسوده کنیم و با صدای بلند جار بزنیم، "وای چه رانندگی باحالی!" ناان داشت این لحظه‌ی "چه رانندگی باحالی" را با جو و دان تقسیم می‌کرد، و به پذیرشی از خودش رسیده بود که به او فرصت می‌داد با گشودگی و به طور تاب‌آور با این شرایط مواجه

¹ William James

شود.

تمرین ۵: پرورش خویشتن پذیری

۱. می‌توانید با جفت کردن پیام‌ها یا باورهای منفی با موضع حمایت‌کننده‌ی خویشتن‌پذیری، پذیرش جنبه‌هایی از خود را آغاز کنید که قبلاً برایتان ناپذیرفتنی بوده‌اند. به عنوان مثال: "اگرچه الآن احساس پریشانی و گم‌گشتگی می‌کنم، عمیقاً و کاملاً خود را می‌پذیرم و به خودم عشق می‌ورزم."

"اگر چه امور مالی‌ام به هم ریخته است و واقعاً به دردسر افتاده‌ام؛ عمیقاً و کاملاً خودم را می‌پذیرم و به خودم عشق می‌ورزم."

"اگرچه احساس می‌کنم انگار همه‌اش تقصیر من است که همسرم مرا ترک کرد، عمیقاً و کاملاً خودم را می‌پذیرم و به خودم عشق می‌ورزم."

۲. اگر آگاهی و پذیرش هردو برایتان خیلی دور از دسترس هستند، با جمله‌هایی مثل جمله‌ی زیر خودتان را به مسیر درست هدایت کنید: "دوست دارم سعی کنم عمیقاً و کاملاً خودم را بپذیرم و به خودم عشق بورزم." به خودتان بقبولانید که اگر عمیقاً باور داشته باشید که جمله‌های منفی در مورد خودتان درست هستند، پس پذیرش و عشق عمیق به خودتان نیز می‌تواند هم‌زمان درست باشند.

در طول زمان گفته‌های منفی می‌توانند تغییر کنند، و یا شاید هم به مدتی طولانی تغییر نکنند. ولی رابطه‌ی شما با آن‌ها می‌تواند خیلی سریع تغییر کند. پذیرش و تلفیق این جنبه از خودتان می‌تواند افزایش یابد، که به شما اجازه می‌دهد تا تمامیت بیشتری را از خود تجربه کنید.

۵ عنصر همدلی، بر اساس بیولوژی عصبی مدار تشدید در مغز، عملکرد کورتکس پیش‌پیشانی را از اولین لحظات رشد مغز ما پرورش داده و تقویت می‌کنند، و در طول زندگی‌مان نیز به این کار ادامه می‌دهند. کورتکس پیش‌پیشانی می‌تواند "احساس کردن" تجربه‌مان (که به طور عمده توسط نیمکره‌ی راست پردازش می‌شود) را با فهمیدن معنای آن برای خودمان و سپس بیان آن برای دیگران (که عمدتاً توسط نیمکره‌ی چپ پردازش می‌شود) یکپارچه کند.

وقتی ابزارهایی را می‌آموزید تا ظرفیت‌های خود برای تشدید، همسویی، همدلی، عشق و پذیرش

را تقویت کنید، دارید به طور ماهرانه‌ای شکل‌پذیری عصبی را در مغز خود تحت کنترل در می‌آورید که خود مغز را برای اجرای آن عملکردها تقویت خواهد کرد. وقتی مهارت‌های ذهن آگاهی و همدلی را با هم تمرین می‌کنید - از طریق به اشتراک گذاشتن تجربه، تجربه‌ی خود و ارتباطتان با دیگران را مشاهده می‌کنید - دارید ظرفیت‌های مغزتان را تقویت می‌کنید تا برای تاب‌آوری بیشتر سیم‌کشی مجدد شود.

خودی خردمندانه و ماهیتی حقیقی

در هر دو مکتب روانشناسی غرب و فلسفه‌ی بودائی، تمرینات خودآگاهی، خود انعکاسی، خود عشق‌ورزی، و خویش‌شنایی پذیرایی به این احساس ذهنی از بهزیستی منجر می‌شوند که ما آن را ماهیت حقیقی خودمان یا خود خردمندانه می‌نامیم. عملکرد بالغ کورتکس پیش‌پیشانی به ما اجازه می‌دهد تا این احساس خود خردمندانه را شناخته و از آن استفاده کنیم تا پاسخ‌های خود به عوامل استرس‌زای زندگی را هدایت کنیم.

روش‌های بسیاری برای ایجاد رابطه با این خود خردمندانه وجود دارد. یکی از آن‌ها از طریق تخیل است. خود خردمندانه می‌تواند مانند یک راهنمای تخیلی دیده شود که دارای تمام ویژگی‌های مثبتی است - مثل خرد، شهامت، تاب‌آوری، و صبر - که می‌بینید خودتان به سمت آن‌ها رشد می‌کنید. این شخصی است که والاترین آرمان‌های شما را در خود دارد و موفق شده که به تمام رؤیاها و بلندپروازی‌هایتان برسد: مظهری از تاب‌آوری، متانت و بهزیستی. خود خردمندانه کسی است که واقعاً مراقب شماست، فهمیده و پرورش دهنده، قوی، توانا و کمک‌کننده، مشتاق و قادر به کمک به شما در سفر زندگی‌تان است. خود خردمندانه شما می‌تواند کسی باشد که او را می‌شناسید - شاید یک الگو، یک مربی، یا یک آدم خیر باشد، یا می‌تواند ترکیبی از ویژگی‌های چندین نفر باشد. با این حال، ما آن را شکل می‌دهیم، می‌توانیم مشکل یا سؤال خاص برای این خود خردمندانه مطرح کنیم و سپس منتظر جواب آن باشیم، که از خرد شهودی خودمان بر می‌خیزد.

تمرین ۶: پرورش خود خردمندانه

۱. وضعیتی راحت بگیرید و ساکت بنشینید. بگذارید چشمانتان به آرامی بسته شوند. چند بار نفس

عمیق را به درون شکم خود بکشید و بگذارید آگاهی تان عمیق تر وارد بدنتان شود. به خود اجازه بدهید خیلی آسوده نفس بکشید. از رها شدن در یک عرصه‌ی آرام از بهزیستی آگاه شوید.

۲. تصور کنید در نقطه‌ای از ساحل ایستاده‌اید که در آن زمین و آب به هم می‌رسند. جزئیات این صحنه را تصور کنید و حضور خود در آنجا را با جزئیات روشن متصور شوید. وقتی آماده شدید، تصور کنید که به سمت هوا بالا می‌روید، در هوای بالای ساحل شناور می‌شوید، و بالای آب سفر می‌کنید تا روی ساحل دیگری در آن طرف فرود بیایید. اینجا خانه‌ی خود خردمندانه شماست.

۳. محل سکونت خود خردمندانه تان را تصور کنید: یک خانه، کلبه، باغچه، یا هر محلی که به نظر مناسب می‌آید. تصور کنید دارید به سمت در ورودی قدم می‌زنید. دقت کنید چطور خود خردمندانه شما به شما سلام می‌کند. آیا بیرون می‌آید که ملاقاتتان کند؟ آیا به داخل دعوتتان می‌کند؟ با شما دست می‌دهد، در مقابلتان خم می‌شود یا شما را در آغوش می‌گیرد؟ دقت کنید خود خردمندانه شما چقدر سن دارد، چه لباسی به تن دارد، و چطور حرکت می‌کنند.

۴. تصور کنید با خود خردمندانه خود نشسته‌اید و با هم حرف می‌زنید. به حضور، انرژی و چگونگی اثری که روی شما می‌گذارد دقت کنید. از خود خردمندانه خود پرسید چطور توانست به کسی که الآن هست تبدیل شود. پرسید چه چیزی در این راه به او کمک کرد. برای این که به کسی که هست تبدیل شود، باید چه چیزهایی را رها می‌کرد؟ می‌تواند مواردی را مثال بزند که چه وقت و چطور توانسته است بر سختی‌ها پیروز شود؟ شاید بخواهید در مورد یک مشکل خاص یا چالشی که الآن با آن مواجه شده‌اید سؤال پرسید. دقت کنید خود خردمندانه شما چه توصیه‌ای به شما می‌کند که می‌توانید با خود بیاورید. با دقت به تمام آن چیزی که به شما می‌گوید گوش کنید.

۵. تصور کنید چطور خواهد بود اگر خود خردمندتان را به درون خود راه می‌دادید. او را دعوت کنید تا به بخشی از شما تبدیل شود. دقت کنید چه احساسی دارد که خود خردمندتان در درون شما خانه داشته باشد و تجربه‌ی خود خردمندتان از درون خود چطور خواهد بود. وقتی آماده شدید، تصور کنید که دوباره خود خردمندانه از شما جدا شده است.

۶. تصور کنید خود خردمندانه هدیه‌ای به شما می‌دهد – یک شیء، یک نماد، کلمه یا عبارت –

که شما را به یاد وی می‌اندازد. این شیء را در دست خود بگیرید و برای محافظت از آن، آن را در جایی درون لباس خود قرار دهید. خود خردمندتان اسمش را به شما می‌گوید؛ اسم او را به حافظه بسپارید.

۷. وقتی آماده‌ی بازگشت می‌شوید، چند نفس آرام دیگر بکشید تا این ارتباط خود با خود خردمندانه را محکم‌تر کنید. بدانید که هر وقت که بخواهید می‌توانید این تجربه‌ی ملاقات با وی را احضار کنید. تصور کنید از او به خاطر وقتی که با هم گذرانیدید تشکر می‌کنید؛ تصور کنید خداحافظی می‌کنید. به جایی که فرود آمدید بازگردید، سپس تصور کنید در عرض آب شناور می‌شوید و به ساحلی باز می‌گردید که آغاز کردید. به تدریج از اطراف خود آگاه شوید، و وقتی آماده شدید به آرامی چشمان خود را باز کنید.

۸. شاید بخواهید که تجربه‌ی خود با خود خردمندانه را بنویسید تا کمک شود آن را در حافظه‌ی هشیار خویش ادغام کنید، و هر موقع که نیاز داشتید از درون خود راهنمایی بگیرید که چطور تاب‌آوری بیشتری داشته باشید از آن استفاده کنید. درست مانند هر موقع که از تخیل خود استفاده می‌کنید تا به دانش عمیق شهودی خود دسترسی پیدا کنید، هرچه بیشتر ملاقات با خود خردمندانه را تمرین کنید، با اطمینان بیشتری نیز قادر خواهید بود که در پاسخ به چالش‌ها و سختی‌ها زندگی خویش از خرد وی استفاده کنید.

تمرینات تخیلی مثل این، درواقع مدارات عصبی مغزمان را تغییر داده، و عادت‌های ذهنی جدید و مثبتی خلق می‌کنند که منابعی اصیل در مقابله با هر چیزی که باشد، خواهند بود.

تلفیق ذهن آگاهی و همدلی

تمرینات همدلی و ذهن آگاهی شامل مهارت‌هایی می‌شوند که از دو الگوی متفاوت گرفته شده‌اند که درکشان از خود یا غیر خود متفاوت است، که خود را به طور متفاوتی متحول یا تعالی می‌بخشند، که با تقویت خود یا رها کردن آن به طور متفاوتی رنج‌ها را تسکین می‌دهند. با این حال، عصب‌شناسی نشان داده که هر دوی آن‌ها به طور پایداری عملکرد کورتکس پیش‌پیشانی را تقویت می‌کنند. هر دوی آن‌ها از تأمل و همدلی تجسم یافته استفاده می‌کنند تا به عمیق‌ترین

الگوهای جاسازی شده در مغز دسترسی پیدا کنند، و آن‌ها را در حالت آگاهی هشیار نگه دارند. هر دوی آن‌ها از تجارب جدید، و بررسی هشیار آن تجارب استفاده می‌کنند تا سیم‌کشی مجدد الگوهای قدیمی را تسریع بخشند. تأیید اعتبار اثربخشی این تمرینات برای تسریع تغییرات مغزی قابل توجه و سازنده، تلفیق نوظهور ذهن آگاهی شرقی در روانشناسی غرب را تقویت می‌کند. متخصصین هر کدام از این الگوها به این نتیجه رسیده‌اند که هیچ کدام از این الگوها به تنهایی برای سیم‌کشی مجدد مغز ما برای بهبود دادن تاب‌آوری کافی نیستند. برای پرورش کامل کورتکس پیش‌پیشانی ضروری هستند، و به آن اجازه می‌دهند که کار سیم‌کشی مجدد مغز خود را انجام دهد، تا در درون خودش یکپارچه‌تر و منعطف‌تر باشد.

سنت بودائی خرد و شفقت را به عنوان دو بال دارما^۱ (آموزه‌ها) در نظر می‌گیرند؛ بعضی از روانشناسان غربی ایگوی مشاهده‌کننده و یک رابطه‌ی شفابخش و همدلانه را به عنوان دو پا در نظر می‌گیرند که با آن‌ها می‌توان سفر زندگی را طی کرد. بنابراین، ذهن آگاهی و همدلی رابطه‌ای فقط الگوهایی تکمیل‌کننده نیستند: آن‌ها کاملاً مشارکتی کار می‌کنند. همکاری این دو تمرین همان چیزی است که ما آن را همدلی ذهن آگاه می‌نامیم. همدلی ذهن آگاه می‌تواند بدون خطر و به طور مؤثری فرایندهای قدرتمند تغییر مغزی را در بر خود داشته و آن‌ها را تسریع کند.

وقتی این ابزارهای همدلی ذهن آگاه را به کار می‌گیرید تا سیم‌کشی مغز خودتان را به دست خود هدایت کنید، همچنین به ۵ اصل مقابله نیز تسلط خواهید یافت: آرام بودن، دیدن با شفافیت، ارتباط برقرار کردن با منابع، شایسته شدن، و با شهامت بودن. در داستان جو، دان و ناان می‌بینیم که ناان در بحبوحه‌ی کشمکش‌های خود آرامش را پیدا می‌کند، انتخاب‌هایی که در زندگی خویش داشته است را با شفافیت می‌بیند، با منابعی مثل جو ارتباط برقرار می‌کند، با شایستگی در مورد انتخاب‌های خود فکر می‌کند، با شهامت با مرگ خود کنار می‌آید، و به تاب‌آوری و آرامش دست پیدا می‌کند.

¹ Dharma

خلاصه

همدلی ابزاری قوی برای تغییر مغزی است و کمک می‌کند که محیطی امن خلق کنیم که این تغییر را در آن اجرا کنیم. تمرینات تشدید، همسویی، همدلی، شفقت، و خود پذیرشی مدار تشدید موجود در مغز را فعال می‌کنند، که باعث قدرت بخشی به کورتکس پیش پیشانی می‌شود، و آن را قادر می‌سازد تا راهبردهایی را برای مقابله با مردم و رخداد‌های زندگی سیم‌کشی مجدد کند.

✚ تشدید به ما اجازه می‌دهد تا جو هیجانی افراد دیگر را درک کنیم.

✚ همسویی به ما اجازه می‌دهد تا راه خود به درون تجارب فردی دیگر را احساس کرده و متقابلاً آگاهی آن‌ها از خودمان را نیز احساس کنیم.

✚ همدلی به ما کمک می‌کند تا درکی از تجربه، مال خودمان یا مالی دیگری، را با هم در میان بگذاریم.

✚ شفقت به ما اجازه می‌دهد تا با تجارب گشوده و درگیر بمانیم، تا مغز بتواند خودش را سیم‌کشی مجدد کند، حتی در زمانی که آن تجربه سخت باشد.

✚ خود پذیرشی به ما کمک می‌کند تا با تجربه کنار بیاییم، از آن بیاموزیم، و الگوهای واکنشی جدیدی را خلق کنیم.

✚ روی هم رفته، ذهن آگاهی و همدلی به ما کمک می‌کنند تا ماهیت حقیقی یا خود خردمندانه را تجربه کنیم که می‌تواند در اعمالمان ما را راهنمایی کند. مشارکت ذهن آگاهی و همدلی عملکرد کورتکس پیش پیشانی را تقویت می‌کند تا برای به دست آوردن ثبات و انعطاف‌پذیری مغز خود را سیم‌کشی مجدد کنیم.





پنج تمرین دیگر برای تسریع تغییر مغز

فاصله‌ی میان تلاش کردن و پیروزی به باریکی یک تار مو است.

پنج تمرین تجربی اضافی دیگر وجود دارند که با همدلی ذهن آگاه به طور تعاملی کار می‌کنند تا هرگونه فرایند تغییر مغزی را هدایت کرده و با امنیت خاطر آن را تسریع کنند: پرورش حضور^۱، نیت^۲، پشتکار^۳، پناهگاه^۴، و منابع^۵. در اینجا مقداری از جنبه‌های عصب‌شناختی را توصیف می‌کنم که نشان می‌دهند چرا این تمرینات اضافی می‌توانند شتابی قابل ملاحظه به تمرین‌های اصلی همدلی ذهن آگاه که در دو فصل پیش توضیح داده شدند اضافه کنند. هر کدام از این تمرینات فرایندهای تغییر مغزی که در فصل آینده خواهیم آموخت را سرعت می‌بخشند، و به ما این امکان را می‌دهند تا هر چه سریع‌تر مغز خود را برای تاب‌آوری سیم‌کشی مجدد کنیم.

-
- 1- Presence
 - 2- Intention
 - 3- Perseverance
 - 4- Refuge
 - 5- Resource

حضور

حضور داشتن چیز بی‌اهمیتی نیست. ممکن است حضور داشتن سخت‌ترین کار دنیا باشد. و بی‌خیال شدن درباره‌ی آنچه "ممکن است باشد" نیز خیلی مهم است، که سخت‌ترین کار دنیا است – حداقل برای تداوم و حفظ حضور. و مهم‌تر از آن هم اینکه وقتی وارد مسئله‌ی حضور می‌شوید، بلافاصله آن را می‌فهمید، و احساس آرامش و راحتی می‌کنید. و با داشتن احساس راحتی و آرامش می‌توانید رها شوید، سبک شوید، و در بودن^۱ خود، آگاهی خود، و در خود حضور و در همراهی با خودتان احساس تسلی و راحتی کنید.

مغز، زمانی که آرام و راحت باشد می‌تواند به بهترین حالت بیاموزد و خودش را سیم‌کشی مجدد کند و در عین حال هوشیار و درگیر باشد. حضور یافتن یعنی "خود را نشان دادن"، خارج شدن از حواس‌پرتی یا بی‌توجهی، خارج شدن از انکار یا گسست^۲، و ورود به یک آگاهی ذهن آگاه از بودن در اینجا، اکنون، در این بدن، و سپس حفظ این حالت بودن محض هم‌زمان با سیم‌کشی مدد الگوهای شرطی شده‌ی مقابله‌ی مغزمان.

از طریق تمرین همدلی ذهن آگاه، می‌توانیم در مدت فقط یک یا دو نفس به حس حضوری درونی و تجسم یافته وارد شویم. حضور می‌تواند یک پناهگاه یا فرجه‌ای لحظه‌ای در برابر تمام نگرانی‌ها و دغدغه‌ها باشد. می‌توانیم استراحت کنیم و صرفاً نفس بکشیم و باشیم. حضور همچنین درگاهی به سمت قدرت پذیرش عصبی^۳ است: مغز از کارها دست کشیده و فضای بازی ذهنی ایجاد می‌کند که به آن اجازه می‌دهد چیز جدیدی را کاوش کند. حضور به ما کمک می‌کند که با آرامش درگیر تجربه‌مان شویم تا انتخاب کنیم می‌خواهیم چه الگوهای را و چگونه آن‌ها را سیم‌کشی مجدد کنیم.

تمرین: رسیدن به حضور

۱. از جایی که هستید شروع کنید. به محیط خود رو کنید، به ویژگی‌های دنیای خارجی خود دقت کنید: شکل مبلمان اتاق، رنگ تابلوهای روی دیوار، صدای باز شدن در یا بسته شدن آن.

1- being

2- Dissociation

3- Neural receptivity

۲. توجه خود را به سمت دنیای درونی‌تان تغییر دهید، و به حالت‌های ذهنی، احساسات، و تفکرات خود که به آگاهی شما راه می‌یابند دقت کرده و آن‌ها را نام ببرید: ناراحتی از این‌که فراموش کردید به ایمیل پسرعمه‌تان پاسخ دهید، منتظر بودن برای یک دورهمی از طرف شرکت در آخر هفته.

۳. بگذارید آگاهی‌تان به زیرای رخدادهای هشیار راه یافته و به آگاهی عمیق درونی از بودن در اینجا، در لحظه‌ی حاضر راه یابید. چشمان خود را ببندید یا به آرامی باز بگذارید، توجه خود را روی حس‌های بدنی‌تان متمرکز کنید - پاهایتان روی زمین، پشتتان در حالت تکیه به صندلی - و از آگاهی خود آگاه شوید.

۴. توجه خود را به نفس کشیدن خود تغییر دهید، و به آرامی آن را به بیرون و داخل دهید. از آگاهی خود از نفس کشیدن‌تان آگاه شوید. وقتی این آگاهی از آگاهی‌تان از تجربه‌ی خود در لحظه‌ی حاضر عمیق‌تر می‌شود، ذهن ساکت می‌شود و پیچ‌ها متوقف می‌شود. می‌توانید وارد یک حس بودن در اینجا، اکنون، در این لحظه شوید - ورود به یک احساس مداوم حضور صرف. این لحظه... این تنفس... اینجا.. و اکنون. این لحظه‌ی حاضر... این تنفس حاضر... این لحظه‌ی ارزشمند... این تنفس ارزشمند...

۵. بگذارید آگاهی‌تان در آرامشی درونی و ثابت از بودن به جای انجام دادن رها شود. تا می‌توانید در این احساس حضور مداوم باقی بمانید، حتی اگر در ابتدا فقط به مدت چند ثانیه بتوانید آن را حفظ کنید: این احساس خیلی خوشمزه است! حس گستردگی، سکون، یا یک حس شیرینی نشانگری مطمئن از این است که شما حضور دارید. وقتی وارد این سکون، و این سکوت ذهنی می‌شوید، که کمک می‌کند به خرد ماهیت حقیقی خود دسترسی پیدا کنید و عمیقاً به آن گوش کنید، لحظه‌ای را صرف این کنید که به هرگونه تغییر در هشیار خود دقت کنید.

تمرین حضور و اعتماد به خرد درونی عمیقی که از آن بر می‌خیزد می‌تواند کمک کند از ظرفیت خود برای عمل کردن به طور تاب آور و خردمندانه امین خاطر جدیدی پیدا کنید.

قصد و نیت

روزی خواهد رسید که ریسک بسته ماندن در جوانه‌ی خویش دردناک‌تر از خطری خواهد بود که از شکوفا شدن حاصل می‌شود.

آنایس نین^۱

همان‌طور که در فصل یک نشان داده شد، توجه تمرکز یافته یا متمرکز باعث می‌شود نورون‌های موجود در مغز آتش کنند؛ تمرکز مکرر بر روی شیئی مشابه یا تجربه باعث آتش زدن مکرر نورون‌ها می‌شود؛ و آتش زدن مکرر عصبی، ساختار عصبی جدید و ثابتی را خلق می‌کند. وقتی توجه خود را روی پرورش یک الگوی ویژه از رفتار، یک صفت شخصیتی، یا نگرش یا یک عدسی برای فیلتر کردن تجربه‌ی خود و صاف کردن آن، متمرکز می‌کنیم، ذهن خود را به سمت آن هدف متمایل می‌کنیم. با آمادگی بیشتری صفت یا رفتار مطلوب را تشخیص می‌دهیم، آن را کامل‌تر در هشیاری^۲ خود ثبت می‌کنیم، و فعالیت ذهنی را به سمت آن هدایت می‌کنیم. به عنوان مثال، وقتی یک نیت را طوری تنظیم می‌کنیم که ذهن آگاه‌تر، خود پذیرنده‌تر، و منعطف‌تر و به عنوان یک پشتیبان برای تاب‌آوری بیشتر باشد، تمرکز مکرر روی آن نیت شروع می‌کند به ساخت ساختار مغزی جدید و مداری که ما را در رسیدن به آن نیت حمایت می‌کند. مغز به طور پیش فرض آماده است تا به ما کمک کند به شیوه‌هایی عمل کنیم که در واقع آن قصد ویژه را نشان می‌دهند. ما یک مسیر باریک عصبی را به یک آزادراه بزرگ تبدیل می‌کنیم.

محققان یافته‌اند که، در بیش از نیمی از موارد، نیاز است که از یک نگرش یا شرایط بیرون بیایم باعث می‌شود متحمل رنج شویم یا درد آن باعث می‌شود که به یک مسیر عمل جدید حرکت کنیم. نیتی صادقانه برای پرورش تاب‌آوری و بهزیستی می‌تواند عزمی را در ما تقویت کند تا در سیم‌کشی مجدد مغز خود برای تاب‌آوری بیشتر استقامت به خرج دهیم.

هنگام تفکر کردن در مورد قصد و نیت‌ها، یک هشدار وجود دارد که باید در ذهن داشته باشیم. پذیرفتن این موضع که ما باید یک رفتار یا صفت را در خود پرورش دهیم ما را مستعد شکستی بالقوه می‌کند، در حالی که داشتن این نگرش که ما می‌توانیم آن را در خود پرورش دهیم ما را

1- Anais Nin

2- Consciousness

آماده‌ی یادگیری می‌کند. وقتی مراجع من نیگل^۱ می‌خواست که بر ترس خود درباره‌ی صحبت کردن در برابر جمع غلبه کند، مکان‌هایی عمومی را یافت که می‌توانست اگر تصمیم می‌گرفت در آن‌ها در برابر گروه صحبت کند، ولی هیچ‌وقت مجبور به این کار نبود. او در برابر این وسوسه که احساس کند باید حرف بزند مقاومت کرد. احتمالاً صحبت کردن بدون فشار برای اجرا داشتن، به او این امکان را داد که موفقیت خود را به آرامی، با سرعت خودش، ولی به طور مداوم بسازد. محیط و شرایط ماهرانه‌ی یک نیت بر اساس خلق گزینه‌ها و فرصت‌هاست، نه مجبور کردن خودمان برای اینکه رفتارهای تعریف شده‌ی مشخصی را انجام دهیم. حرکت از "باید"^۲ به سمت "اعتماد"^۳ به خودمان یادگیری را تشویق می‌کند و با سرعت بیشتری مغزمان را برای انعطاف‌پذیری و تاب‌آوری سیم‌کشی مجدد می‌کند.

وقتی یکی از مراجعینم به نام سین^۴ در دوره‌ی بسیار سختی از زندگی بود، و هر روز صبح با وحشت از خواب بیدار می‌شد، من پیشنهاد کردم که این نیت را داشته باشد که از تخت پایین نیاید تا وقتی که بتواند ذهن و بدن خود را به حالت آرامش برساند. او شروع کرد به دقت کردن به حالتی که هنگام بیداری داشت، و رسیدن به حالت حضور که در تمرین^۱ توصیف شد را تمرین کرد. چند هفته بعد، وقتی آمد که پیشرفت خود را گزارش کند، سین اعتراف کرد که باید همدلی با خود و خود عشق‌ورزی را نیز تمرین کند. در ابتدا، مغز و بدنش به بیش از یک ساعت زمان نیاز داشتند تا به حالت راحتی و تعادلی برسند باید از آن‌ها روز خود را شروع می‌کرد. ولی پس از دو هفته، او قادر بود که در مدت ۴۰ دقیقه به حالت آرامش برسد؛ به زودی او قادر بود تا زمان را به ۲۰ دقیقه کاهش دهد، سپس این زمان به ۵ دقیقه رسید، پس از آن هم زمان مورد نیاز برای آن فقط چند بار نفس کشیدن بود. چه روز باشکوهی بود وقتی او توانست در آن حالت آرامش از خواب بیدار شود.

به دلیل اینکه انتخاب یک نیت، و پیگیری آن با رفتارهای عمدی برای رسیدن به آن نیت ساختار، عصبی در مغز را شکل می‌دهد، به همین دلیل نیاز داریم که نیت‌های خود را به دقت انتخاب کنیم.

1- Nigel

2- must

3- trust

4- Sean

برای بازیابی تاب‌آوری، می‌توانیم ذهن را به شیوه‌های خاصی آماده کنیم: "وقتی خواهرشوهرم با من دعوا می‌کند، می‌توانم بیاموزم که معقول رفتار کنم." "وقتی که می‌آموزم معقول بمانم، می‌توانم با خودم صبور باشم." "می‌توانم به یاد داشته باشم که وقتی مبهوت می‌شوم یا ناراحت، نفس بکشم." "می‌توانم قبل از اینکه به طور تکانشی به حساب کسی برسم، کمی صبر و دربارهی آن تأمل کنم." "می‌توانم حداقل به اندازه‌ی وقت‌هایی که روی کاری که اشتباه است تمرکز می‌کنم، روی کاری که در لحظه درست است نیز تمرکز کنم." "می‌توانم وقتی این نکته‌ها را فراموش می‌کنم برای خودم شفقت داشته باشم." یک روش ساده ولی قدرتمند برای تمرین انتخاب یک نیت این است که نیت را این انتخاب کنیم: دقت کردن.

تمرین ۲: انتخاب قصد و نیت

در هفته‌ی آینده هر روز صبح، نیتان را این انتخاب کنید که دقت کنید وقتی به بچه، همسر یا حیوان دست‌آموز خود سلام می‌کنید؛ یا وقتی پایتان از خانه را بیرون می‌گذارید؛ یا وقتی قهوه‌ی صبحانه را بو می‌کنید؛ و یا وقتی هنگام ناهار ساندویچ خود را مزه می‌کنید، اول چه چیزی را متوجه می‌شوید.

دقت کردن به تمرین ذهن آگاهی شما قدرت می‌بخشد. دقت کردن به دقت کردن (توجه کردن) نیز آگاهی شما را قدرت می‌بخشد. انتخاب یک نیت، و سپس دقت کردن به خودتان در انجام آن نیت، اعتماد به نفس، و ظرفیت شما برای خلق الگوهای جدید پاسخ به تجارب را تقویت می‌کند. شما دارید یک مکانیسم عصبی را تقویت می‌کنید که زیربنای تمام تاب‌آوری است.

پشتکار

چقدر باید تلاش کنید؟ تا همیشه.

جیم ران^۱

بازیابی تاب‌آوری در مواجهه با چالش‌ها و تغییرات می‌تواند کاری سخت و دردناک باشد. پشتکار داشتن در تلاش‌هایتان برای کنترل شکل‌پذیری عصبی امری ناگزیر در سیم‌کشی مجدد مغزمان

است. با پشتکار داشتن در استفاده از ابزارها و فنون جدید، طوری مدار عصبی جدید خود را تثبیت می‌کنیم که این مدار جدید بتواند به عنوان یک بنیاد برای رفتارهای تاب آور عمل کند، و به سادگی توسط فشارهای گذشته زیر پا نماند.

ارزیابی‌های دانشمندان از اینکه چند بار باید یک الگوی آتش زدن عصبی تکرار شود تا به طور مطمئنی در مغز کدگذاری شود متفاوت است. بعضی داده‌ها نشان می‌دهد که این مقدار ۱۷ مرتبه است؛ یک مطالعه‌ی دیگر به عدد ۵۶ رسید. ولی حتی اگر دقیقاً ندانیم که به چه مدت باید یک عادت را تمرین کنیم تا ساختار مغزی جدید تثبیت شود، باز هم می‌دانیم که چند دقیقه تمرین داشتن برای دفعات زیادی در روز بسیار مؤثرتر از یک ساعت برای یک‌بار در هفته است. تکرارهای منظم و مکرر، باعث ایجاد آتش زدن عصبی و سیم‌کشی مجدد مداوم شده و فرایند را تسریع می‌بخشد. همچنین می‌دانیم که داشتن موضع رغبت داشتن - تمرکز روی فرصت‌ها - مؤثرتر از داشتن موضع اراده و تصمیم جدی است - تمرکز روی عملکرد. تقریباً هیچ اهمیتی ندارد که در ابتدا پیشرفت تغییر چقدر کوچک است. چیزی که اهمیت دارد این است که ما تمریناتی را انتخاب کنیم که تغییرات مثبت را تسریع کند، و همچنین اینکه ما پشتکار به خرج دهیم. یک گزارش گر که با توماس ادیسون مصاحبه کرده بود، از او پرسیده بود در مورد اینکه قبل از کشف چگونگی کنترل الکتریسیته در لامپ برق دو هزار مرتبه شکست خورده بود چه احساسی داشت. گفته می‌شود که ادیسون پاسخ داده بود، "مردم جوان عزیز، من شکست نمی‌خوردم. من لامپ برق را اختراع کردم. این فقط یک فرایند ۲۰۰۰ قدمی بود."

تمرین ۳: تقویت پشتکار

۱. این نیت را انتخاب کنید که یک تمرین را اجرا کنید که مغزتان را به شیوه‌ای سیم‌کشی مجدد می‌کند که احساس می‌کنید برایتان اهمیت دارد، مثلاً یکی از موارد زیر:
 - (الف) پرورش نگرشی که برای آن ارزش قائلید، مثل قدرشناسی
 - (ب) دیدن شرایط از یک چشم‌انداز جدید، به جای اینکه به طور خودکار و با تصورات پیش‌انگاشته به شرایط پاسخ دهید.

(ج) پاسخ دادن به یک عامل استرس‌زای مداوم با رفتاری جدید، شکستن سیل واکنش‌های خودکار و انتخاب عمدی چیزی جدید.

۲. یک نشانه‌ایجاد کنید تا نیت خود را به خود یادآوری کنید. برای این کار روش‌های زیادی وجود دارد:

(الف) روی کامپیوتر خود یادداشت چسبانی نصب کنید که به یاد شما بیاورد به رخدادهایی از روز دقت کنید که باید برایشان شکر گذار باشید؛

(ب) قبل از پاسخ داده به تلفن یا جواب زنگ در را دادن تا سه بشمارید و دنده را عوض کنید، بدین طریق به خودتان وقت می‌دهید تا حضور پیدا کنید و قادر باشید با یک چارچوب ذهنی بازتر پاسخ دهید؛

(ج) از یک اقدام معمولی، مثل وصل کردن قهوه ساز به برق، یا چرخاندن سویچ اتومبیل، به عنوان نشانه‌ای برای یادآوری نیت خود برای روز استفاده کنید.

۳. رفتارهایی را شناسایی کنید که کمک می‌کنند آن نیت و آزمایش را با به کارگیری آن‌ها نشان دهید. بعضی از مثال‌های آن شامل موارد زیر می‌شوند:

(الف) ابراز قدردانی خود از همسران به خاطر ۵ کار سخاوتمندانه‌ای که آن روز انجام داده است؛

(ب) گذاشتن خود به جای فرد پشت تلفن یا فردی که دم در ایستاده است و این که سعی کنید تعاملی بین خودتان دو نفر را از دیدگاه وی ببینید.

(ج) هنگام مواجه شدن با ناامیدی‌ها، اشتباهات، یا نقص عملکردی، به عنوان بخشی از چارچوب‌بندی یک پاسخ ماهرانه به مسئله‌ی استرس‌زا، از خود بپرسید "در برابر با این مسئله‌ی غلط چه چیزی صحیح است؟"

۴. به مدت یک هفته رفتار را تکرار کنید، سپس یک هفته دیگر، بعد از آن هم یک ماه دیگر آن را تکرار کنید. می‌توانید با گسترش آن رفتار، همگام با این که یاد می‌گیرید چه چیزی در نشان دادن نیتان تأثیر دارد، آزمایش کنید. بعضی از روش‌های انجام کار را در زیر می‌بینید:

(الف) قدردانی خود از کودکان، خواهر شوهرتان، همکاران، و فروشنده‌ی مغازه به خاطر رفتارهای سخاوتمندانه‌شان، به سهم خود، ابراز کنید؛

(ب) چشم‌انداز خود را تغییر دهید، مثلاً با قبول کردن انگیزه‌ی صادقانه‌ی برادران جورج، وقتی در روز تولدتان با زدن علف‌های حیات خلوت خوشحالتان کرد، اگرچه ناخواسته همراه با علف‌های هرز تمام نرگس‌های حیات را نیز کنده است؛

(ج) به یاد داشته باشید که حروف نوشته شده‌ی زبان چینی برای کلمه‌ی بحران^۱، از حروفی تشکیل شده که به معنای خطر^۲ و فرصت^۳ هر دو می‌باشند، حداقل در سه بحران موجود در ماه یک فرصت را پیدا کنید که برایتان به وجود آمده است.

۵. دقت کنید که وقتی در تمرین خود پشتکار به خرج می‌دهید، در ذهنتان چه چیزی تغییر می‌کند.

زمانی مراجعی داشتم که بعد از اینکه دو هفته تمرین کرده بود هنگام مشاهده‌ی اخبار عصرگاهی به جای فحش دادن روشن فکر بماند و چیزی نگوید، به من گفت که یک روز با هیجانی از پله‌ها به پایین دویده است و با خود می‌گفته، "دارم نورون‌های جدیدی را رشد می‌دهم!" وقتی می‌بینیم که سیم‌کشی مجدد عمدی ما در حالت تأثیر گذاشتن است، شهادت پشتکار داشتن در سیم‌کشی مجدد مغزمان به سمت ۵ اصل مقابله مورد حمایت قرار می‌گیرد و بیشتر می‌شود: می‌بینیم که از شرایط سخت عبور می‌کنیم و رفتارهایی را در خود ایجاد می‌کنیم که نسبت به قبل جدید بوده یا متفاوت هستند. وقتی می‌بینیم که داریم یاد می‌گیریم، تغییر می‌کنیم، و رشد می‌کنیم، به کار خود ادامه می‌دهیم.

پناهگاه‌ها

به خودمان ایمان پیدا نمی‌کنیم، تا زمانی که کسی دیگر آشکار کند که در عمق وجود ما چیزی باارزش وجود دارد، که ارزش گوش داده شدن دارد، ارزش اعتماد ما را دارد، و برای لمس شدن توسط ما مقدس است. وقتی به خودمان ایمان پیدا کردیم، می‌توانیم خطر کنیم و کنجکاوی، حیرت، شادی خودجوش یا هرگونه تجربه‌ای که روح انسان را آشکار می‌سازد را امتحان کنیم.

ای، ای کامینگز^۴

1- Crisis

2- danger

3- Opportunity

4- E. E. CUMMINGS

عصب‌شناسی مدرن تأیید می‌کند که می‌توانیم به تنهایی تجربه کنیم: امنیت و اعتماد سرچشمه‌های تاب‌آوری، اکتشاف^۱، و رشد هستند. امین و اعتماد همچنین برای رشد سالم مغز، و برای سیم‌کشی مجدد مغزمان در هر سنی ضروری هستند. در اولین دوره‌های رشد، کودک ترسیده به دنبال امنیت، محافظت، و آسایش از سوی والدینش می‌رود؛ وقتی آرام شد، دوباره بهبودی می‌یابد و دوباره به اکتشاف می‌پردازد. مغز دوباره به سمت یادگیری گشوده می‌شود. همین در تمام زندگی‌هایمان صحت دارد. تجربه‌ی هر چیزی در زمینه‌ای که به ما کمک می‌کند احساس امنیت کنیم، همچنین کمک خواهد کرد که تاب آور و پاسخگو بمانیم. ۴۵ دقیقه‌ی لرزان و وحشتناک زمین‌لرزه‌ی سال ۱۹۸۹ همراه با پس‌لرزه‌های آن در سان‌فرانسیسکو را به همراه ۶ همکار دیگر در زیر یک میز کنفرانس بزرگ گذارند، طوری که همه‌ی ما دستان همدیگر را گرفته بودیم و با لرزش زمین زیر پاهایمان به همدیگر اطمینان و قوت قلب می‌دادیم. آن پناهگاه هم‌نشینی به ما اجازه داد که به اندازه‌ی کافی آرام باشیم تا به روشنی ببینیم چه اتفاقی دارد می‌افتد، و به عنوان منابع با همدیگر ارتباط برقرار کنیم. وقتی پس‌لرزه‌ها قطع شدند، به خانه رفتیم تا هم‌زمان با اینکه شروع کردیم به رسیدگی به خسارت‌ها به خانه‌ها و اموالمان و اقدام به بازسازی، در کنار دوستان و خانواده‌هایمان پناهگاه بیشتری را پیدا کنیم و انعطاف‌پذیری خود برای پاسخ دادن را حفظ کنیم.

پناهگاه، صرفاً به معنای یک مکان امن و حمایتی است برای زمانی که ما آسیب‌پذیر یا آشفته شده‌ایم، یک مکان امن برای گریه کردن یا فریاد زدن به اندازه‌ای که به آن نیاز داریم، یا مکانی که با شکیبایی در آن صبر می‌کنیم، تا زمانی که یک رشته عمل از یک هرج و مرج سر برمی‌آورد. همه‌ی ما به پناهگاه، پناهگاه امن، و حرمی نیاز داریم، ولی نه برای فرار از اهریمن‌ها و خوف‌ها، بلکه برای اینکه تجدید قوا کنیم، خودمان را جمع و جور کنیم، یا همان‌طور که دوستم فیلیس کرسون^۲ می‌گوید، "مولکول‌هایمان را دوباره جایگذاری کنیم." آرامشی که در آن پناهگاه‌ها پیدا می‌کنیم به ما کمک می‌کند تا در درون خود به آرامش بازگردیم؛ از آنجا مغزمان می‌تواند ظرفیت‌های خود را بازیابد تا به روشنی ببیند و به شیوه‌های جدید و بهتری مقابله کند.

ما در روابط قابل اعتماد پناهگاه پیدا می‌کنیم، در فضاهای مقدس خانه یا طبیعت، در فعالیت‌های

1- Exploration

2- Phyllis Kirson

مراقبه‌ای (که می‌توان شامل هر فعالیتی شود که به صورت مراقبه‌ای و فکری انجام می‌شود، مثل شستن ظرف‌ها یا باغبانی). ما در سرزندگی بدن خودمان پناهگاه پیدا می‌کنیم، در پرآب و تاب‌ی هیجانانگیز، در شفافیت هشیاری‌مان، در خرد ماهیت حقیقی‌مان. می‌آموزیم که فضایی ساکت خلق کنیم، یک اوقات فراغت، یک کناره‌گیری از طوفان و استرس^۱ زندگی روزانه برای انجام کاری که من (لیندا) آن را استراحت می‌خوانم – آرام شدن و وارد شدن به حالت امنیت و اعتماد. در این پناهگاه، خودمان را از نو پر می‌کنیم. به سیستم عصبی خود کمک می‌کنیم تا به حالت آرامش و متانت فیزیولوژیکی بازگردیم یا در آن باقی بمانیم، چیزی که "پنجره‌ی تحمل"^۲ نام دارد و به ما کمک می‌کند تا بدون توسل به پاسخ‌های بقایی بدوی خود با هر چیزی مقابله کنیم. بخش‌ها و تمرینات آینده روش‌هایی را نشان می‌دهند تا بتوانید در مردم، مکان‌ها، و تمریناتی پناهگاه‌هایی ساده پیدا کنید که می‌توانند به شما کمک کنند به فرایندهای کنترل شکل‌پذیری عصبی بازگردید تا روش‌های حتی تاب‌آورتری را برای مقابله بیاموزید.

یافتن پناهگاه در میان دیگران

می‌توانیم در میان دوستان خوب، افرادی که وقتی از نظر هیجانی سردرگم هستیم یا تفکرمان دچار اختلال می‌شود، اعتماد داریم در مورد ما قضاوت نمی‌کنند یا تحقیرمان نمی‌کنند به دنبال پناهگاه باشیم: افرادی که واقعاً کنارمان هستند تا وقتی که تجدید قوا می‌کنیم و آماده می‌شویم که دوباره با دنیا روبه‌رو شویم. دیدیم که چطور جو چنین پناهگاهی برای دان بود. این‌ها مردمی هستند که می‌توانیم پایداری و آرامش خودشان را قرض بگیریم تا وقتی که بتوانیم پایداری و آرامش خودمان را دوباره به دست آوریم. آن‌ها می‌توانند در لیست کوچکمان از افراد "قابل اتکایی"^۳ باشند که می‌توانیم حتی ساعت ۲ صبح هم با آن‌ها تماس بگیریم، و اطمینان داشته باشیم که با ما همان رفتاری را دارند که روانشناس کارل راجرز آن را "توجه مثبت نامشروط"^۴ می‌خواند، و اطمینان داشته باشیم که به ما قوت قلب می‌دهند که ما خوب هستیم (یا خواهیم شد)، اگرچه

1- Sturm and drang

2- Window of tolerance

3- Go-to people

4- Unconditional positive regard

دنایمان دارد در اطرافمان در هم می‌شکند. یا می‌توانیم در افرادی پناهگاه بیابیم که وقتی بحرانی پیش می‌آید واقعاً در کنارمان خواهند بود، همان‌طور که من و همکارم در طول زمین لرزه به همدیگر رو کرده بودیم.

اگر در حال حاضر افراد بسیاری در زندگی‌تان نیستند که بتوانند به شما پناه بدهند، ناامید نشوید. می‌توانید در تخیل خود چرخه‌ی حمایتی مؤثر و اصیلی را خلق کنید. این چرخه می‌تواند شامل افرادی شود که به آن‌ها اعتماد دارید و احساس می‌کنید حمایتان می‌کنند، یا می‌تواند از مردمی تخیلی تشکیل شود که دوست دارید ملاقاتشان کنید. چرخه‌ی شما می‌تواند شامل شخصیت‌های معنوی مثل حضرت مسیح یا دالایی لاما باشد. همچنین می‌تواند خود خردمندانه خودتان باشد. متصور شدن خودمان به عنوان فردی که توسط دوستانی واقعی یا تخیلی احاطه شده‌اند که "پشتمان را گرفته‌اند" می‌تواند به میزان زیادی آسودگی و تاب‌آوری ما را در مواجهه با ناشناخته‌ها یا شرایط وحشت‌آور تقویت کند.

تقریباً یک دهه‌ی پیش بود که قدرت درخواست حمایت در تخیلات خود را تجربه کردم، و آن هم وقتی بود که می‌خواستم یک جراحی چشم لیزیک داشته باشم تا حالت نزدیک بینی و آستیگماتیسم همیشگی خودم را تصحیح کنم. این عمل پرخطر بود، و با در نتیجه‌ی همراهی با اضطرابی قابل درک اقدام به آن کردم. از دوستانم خواسته بودم که در آن روز به من فکر کنند، در زمانی که تحت جراحی بودم، تا در آن لحظه احساس کنم از من حمایت می‌شود و در حین رویه‌ی جراحی تنها نیستم. مجبور بودم در حین جراحی هوشیار باشم و چشمانم را روی نور روی سرم متمرکز کنم تا لیزر بتواند ردیابی کند باید کجای قرنیه را دقیقاً تصحیح کند که بتوانم دید ۲۰/۲۰ خود را به دست آورم. وقتی روی تخت روان دراز کشیده بودم و تا می‌توانستم بی‌حرکت بودم به این فکر می‌کردم که تمام دوستانم به من فکر می‌کنند، تمام عشق و مراقبتی که می‌دانستم به سمت من می‌آید را به خود جذب کردم.

حدود ده دقیقه که از جراحی گذشته بود، ناگهان تمام احساس اضطراب خود را از دست دادم. به جای آن سیلابی از احساس عشق و تعلق پر قدرت به سمت روانه شد. هیچ چیز، اصلاً هیچ چیز نبود که از آن بترسم. در تمام مدت باقی‌مانده‌ی جراحی در همان حالت آرامش باقی ماندم (که

جراحی هم کاملاً موفقیت‌آمیز بود).

تجربه‌های تخیلی می‌توانند تقریباً به اندازه‌ی رخدادهای واقعی برای خلق مدار مغزی جدید قدرتمند باشند. متخصصان عصب‌شناسی کشف کرده‌اند وقتی تصور می‌کنیم که داریم یک موز را می‌بینیم، به همان صورتی که وقتی یک موز واقعی را نگاه می‌کنیم، نورون‌های مشخصی در کورتکس دیداری مان^۱ آتش می‌کنند. وقتی از قدرت تخیل خود استفاده می‌کنید تا به طور مکرر تصور کنید مردمی از شما حمایت می‌کنند، در مدارهای عصبی خود یک الگوی مقابله‌ای را نصب می‌کنید که می‌توانید در زمان‌های سختی یا چالش از آن به عنوان پناهگاه استفاده کنید.

تمرین ۴: خلق یک چرخه‌ی حمایتی

۱. یک شرایط خاص را پیدا کنید که برای آن حمایت می‌خواهید، مثل رفتن پیش سرپرست برای گفت‌وگو درباره‌ی یک شکایت یا درخواست اضافه حقوق، آماده شدن برای یک حسابرسی توسط خدمات درآمد داخلی^۲، گفتن به برادر و زن برادر که امسال نمی‌توانید در روز شکرگذاری به آن‌ها ملحق شوید، یا برخورد با پسر نوجوانتان در مورد وسایل دارویی موجود در کمد لباسش.

۲. ۳۰ ثانیه را صرف این کنید تا در تخیل خود مردمی را شناسایی کنید که دوست دارید در این شرایط کنارشان باشند. آن‌ها را کاملاً حاضر، و کاملاً حمایت‌کننده تصور کنید. شما تنها نیستید. بارها و بارها احضار این حس پناهگاه را تمرین کنید تا وقتی که به یک عادت طبیعی مغزتان تبدیل می‌شود که می‌توانید هر زمان به آن نیاز داشتید آن را فراخوانید.

احضار پناهگاه و منابع در تخیل می‌تواند برای مغز به همان اندازه‌ی زمانی که آن‌ها را از نظر فیزیکی حاضر دارد، واقعی احساس شود. پتانسیل‌های استفاده از تخیلات برای سیم‌کشی مجدد مغزمان می‌تواند تا بی‌نهایت گسترش پیدا کند. دفعه‌ی بعد که با یک چالش یا بحران غیرمنتظره مواجه شدید، وقتی چرخه‌ی حمایتی خود را برای کمک به عمل کردن‌تان به صورت تاب‌آور فرا می‌خوانید، به احساس امنیت درونی خود که افزایش یافته است دقت کنید.

1- Visual cortex

2- IRS

یافتن پناهگاه در مکان‌ها

آرامش طبیعت

وقتی ناامیدی تمام دنیا در من رشد می‌کند
و در نیمه‌ی شب، بی‌صدا از خواب بر می‌خیزم
و از خوف اینکه زندگی من و فرزندانم چگونه خواهد بود به خود می‌لرزیم،
راه را در پیش می‌گیرم و در جایی دراز می‌کشم که اردک جنگلی، با زیبایی تمام بر روی آب
می‌آرامد، و حواصیل (نوعی مرغ ماهی خوار) بزرگ در آن خود را تغذیه می‌کند.
به آرامش طبیعت می‌رسم،
که زندگی خود را متحمل اندیشه‌ی اندوه نمی‌کند. به حضور
آب ساکن می‌رسم.

و بر بالای سرم ستاره‌های روز-کور را احساس می‌کنم
که با نور خود انتظار می‌کشند. برای زمانی که
من در ظرافت دنیا می‌آرامم، و آزاد گشته‌ام.

وندل بری^۱

همه‌ی ما به مکانی امن نیاز داریم که وقتی اوقات سخت می‌شود به آن پناه ببریم – صحرا یا یک
باغچه، مسجد یا یک معبد، ماشین یا اداره‌مان، خانه‌ی دوستان یا تخت گرم و نرم خودمان – تا با
خود خردمند و تاب آور خویش ارتباط مجدد برقرار کنیم. وقتی یک مکان مرتباً توسط خودمان
یا بسیاری افراد دیگر، به عنوان پناهگاه مورد استفاده قرار می‌گیرد، خود آن مکان فیزیکی با یک
احساس امنیت و آرامش طنین‌انداز می‌شود. می‌توانیم انرژی آن را حس کنیم و وقتی وارد آن
می‌شویم احساس می‌کنیم آرام می‌شویم.

هر جایی می‌تواند مکانی امن برای پناه گرفتن باشد، در صورتی که آن مکان "خود-پذیر"^۲ باشد
– یعنی با خلق و خو، شرطی شدن‌ها، و شرایط زندگی ما درخور باشد. این مکان می‌تواند درختی
مورد علاقه در یک پارک، یا صخره‌ای کنار اقیانوس باشد که وقتی به دنبال راهی برای عبور از

1- Wendel Berry

2- Ego-syntonic

وضعیت دشوار خود هستیم روی آن می‌نشینیم. هر موقع که به مکان امن خود می‌رویم، احساس بودن^۱ و وجود خود را که با شفقتی بزرگ‌تر از دنیای کوچک خودمان در بر گرفته شده را عمیق‌تر می‌کنیم؛ می‌توانیم با خسران‌ها و سختی‌ها خود سریع‌تر و تاب‌آور تر کنار بیاییم. دوستم دیل^۲ در بحران اقتصادی سال ۲۰۰۸ اکثر پس‌انداز بازنشستگی خود را از دست داد. قابل درک است که از این اتفاق پریشان شد، و در همین حالت به مکان امن خود رفت که یک نیمکت در پارک شهر بود و بالاتر از یک تالاب کوچک قرار گرفته بود. وقتی بعداً به منزل من آمد، با لهجه‌ی آرام تگزاسی خود، صرفاً به من گفت، "این آرام‌ترین نیم ساعته بود که در کل زندگی‌ام داشتم." رفتن به مکان امن مشکلات مالی دیل را حل نکرد، ولی این کار یک انعطاف‌پذیری آرام را در وی بازبایی کرد که به وسیله‌ی آن می‌توانست ظرفیت‌های خود برای مواجهه با مشکلات را به یاد بیاورد و کار حل مشکلات خویش را آغاز کند. تمرین بعدی یک تصویرسازی هدایت شده است که به شما کمک می‌کند در یک مکان امن احساس پناهگاه را در خود پرورش دهید، مکانی که می‌توانید در اوقاتی که به آن نیاز داشتید در تخیل خود احضار کنید.

تمرین ۵: خلق یک مکان امن

۱. راحت و ساکت بنشینید. وقتی آماده شدید، تصور کنید که در مقابل یک دروازه ایستاده‌اید. با جزئیات کامل تصور کنید که این دروازه چقدر بلند است، چقدر عریض و چقدر ضخیم است، از جنس چه چیزی است، و چه رنگی است. در چشم ذهن خود این دروازه را تا می‌توانید واقعی تصور کنید.
۲. سپس تصور کنید که دروازه را باز می‌کنید و از آن وارد می‌شوید. وقتی به طرف دیگر دروازه رسیدید، تصور کنید که چه چیزی پیش روی شماست: یک مسیر، راهرو، یک رد پا یا دنباله، یا خیابانی که شما را به جایی می‌رساند که بسیار مخصوص است، فقط برای شما. این مکان امن شماست.
۳. در طول مسیر راه رفتن را آغاز کنید. وقتی راه می‌روید، به هر چیزی که می‌بینید، می‌شنوید،

1- Sense of being

2- Dale

یا بو می‌کنید، و یا هر چیزی که نظر شما را جلب می‌کند دقت کنید.

۴. بعد از مدتی، به مکانی می‌رسید که می‌بینید مکان امن شماست. این مکان می‌تواند یک علفزار، کلبه، اتاقی ویژه در یک خانه، ساحل، حیات دارای باغ، یا هر جایی باشد که برای شما مکانی خاص است. به خودتان اجازه دهید که به سمت مکان امن خود قدم بزنید و وارد آن شوید.

۵. زمان را صرف نگاه کردن به اطراف کنید: به تمام چیزهایی دقت کنید که کمک می‌کنند اینجا احساس امنیت و راحتی کنید. آرام باشید و از اینجا بودن لذت ببرید؛ حس اطمینان و قدرت درونی که مکان امن به شما می‌دهد را احساس کنید.

۶. اگر خواستید، جایی را پیدا کنید و بنشینید. هر چیزی که می‌خواهید را به این فضا اضافه کنید تا کمک کند احساس امنیت و دارای راحتی بیشتری کنید. هر چیزی که نمی‌خواهید را بردارید. می‌توانید هر چیزی که می‌خواهید را تغییر دهید. سپس فقط استراحت کنید، و احساس راحتی داشته و از مکان امن خود لذت ببرید.

۷. وقتی زمان ترک کردن این مکان فرارسید، تصور کنید بلند می‌شوید، از همان راهی که آمدید این مکان امن را ترک می‌کنید، و از همان مسیر یا راهرو که آمدید برمی‌گردید، و در نهایت از دروازه رد می‌شوید، بر می‌گردید و آن را می‌بندید. مکان امن شما در طرف دیگر است، ولی می‌دانید هر موقع نیاز داشتید می‌توانید به آن باز گردید.

۸. احضار این مکان امن را در اوقات معمولی و بدون استرس تمرین کنید تا بتوانید زمانی که مشکلات هجوم می‌آورند برایتان در دسترس شود. بدانید که دارید از شکل‌پذیری عصبی مغز خود استفاده می‌کنید تا منبعی جدید و قابل انکار برای مقابله برای خود خلق کنید.

یافتن پناهگاه در تمرین تأملی^۱

یک روز در مطب خود و در زمان استراحت داشتم مراقبه می‌کردم، ولی صدای تلفن همراه را بلند نگه داشته بودم، و وقتی تلفن زنگ خورد آن را پاسخ دادم. پزشکم زنگ زده بود تا بگوید که آخرین ماموگرافی من کمی ناهنجاری دیده می‌شود؛ از من پرسید که می‌شود یک قرار دیگر

بگذارم تا عکس‌برداری جدیدی از من بشود؟ اضطرابم ناگهان تا سقف اتاق رفت. تمام داستان‌هایی که در مورد دوستانم شنیده بودم که دوره‌ی درمان سرطان را گذرانده بودند به ناگهان در مغزم جاری شد. ولی به خاطر اینکه داشتم مراقبه می‌کردم و قبل از زنگ خوردن تلفن به حالت آگاهی آرامش بخشی رسیده بودم، می‌توانستم به وضوح اضطرابم را ببینم که به سقف رسیده بود، به وضوح ببینم که دارد از سقف رد می‌شود، قراری برای ماموگرافی بعدی برنامه‌ریزی کنم (که در نهایت نرمال بود)، و به مراقبه‌ی خودم بازگردم، و الآن دارای موضوع متفاوتی از آگاهی بودم، ولی هنوز در آگاهی خود، از آگاه بودن خود آگاه بودم.

سنت بودائی روی اهمیت پناه بردن به تمریناتی که به خرد منجر می‌شوند تأکید می‌کند. تمریناتی مثل مراقبه، یوگا، و نیایش متمرکز^۱ همدلی ذهن آگاه، ظرفیت تأملی ما را عمیق می‌کنند تا بتوانیم تا هر گلوله‌ای که زندگی به سمتمان پرتاب می‌کند را نگه داریم و ما را در فرایند بازیابی تاب‌آوری خود به جلو سوق می‌دهند.

تمرین: انتخاب یک تمرین

یک مسیر تمرینی یعنی مجموعه‌ای ثابت از فنون و ابزار که در طول زمان و در فرهنگ‌ها و شرایط مختلف ثابت شده‌اند و رهنمون‌هایی مفید برای پرورش رفتارهای ماهرانه و آگاهی و شفقت هشیارانه می‌باشند که حفظ کننده‌ی این رفتارها هستند.

۱. در دنیای مدرن غرب بسیاری از تمرینات موجود هستند. کلید یافتن تمرینی که برایتان مناسب است این است که همان‌طور که بودا می‌اندیشید، با گشودگی، کنجکاوی، با یک احساس اکتشاف و آزمایش، و اشتیاق برای "دیدن به خاطر خودتان"، تمرینات سنت‌های مختلف و گوناگون را برای خود امتحان کنید.

۲. تشدید – تنظیم کردن خود با آنچه که به نظر برایتان درست است – کلیدی برای انتخاب تمرینی است که می‌تواند فرایند تغییر مغزی را برایتان تسریع کند.

۳. بهتر است که در هر بار فقط یک تمرین را امتحان کنید، تا اینکه انرژی خود را با پریدن از

یک تمرین به تمرین دیگر پراکنده کنید. همچنین اهمیت دارد که هرگونه تمرین را به درستی انجام دهید. تمرکز و نظم موجود در پیگیری یک تمرین به مغزتان کمک می‌کند که عمیق‌تر خود را سیم‌کشی مجدد کند. بصیرت و تعهد داشتن کمک می‌کند که به تمرینی برسید که فرایند تغییر شما را در دراز مدت حفظ کند.

۴. شاید برایتان کمک‌کننده باشد که الگوهای نقشی را پیدا کنید - مردمی که به نظرمی رسد دارای ویژگی‌های تاب‌آوری که می‌خواهید برای خود پرورش دهید را دارند - و از آن‌ها بپرسید چه تمریناتی کمکشان کرده‌اند. دقت کنید که چه مجموعه تمریناتی بیشترین بازتاب را برای شما دارند، شمایی که دارید به آن تبدیل می‌شوید.

۵. تمام این پناهگاه‌ها - مردم، مکان‌ها، و تمرینات - شرایط امنیت و اعتمادی را برایتان فراهم می‌کنند که بازگشت از آسیب یا دردها، و مقابله‌ی مدبرانه‌تر و تاب‌آور تر را برایتان تسهیل می‌کنند. و آن‌ها شرایطی را فراهم می‌کنند که مغزتان برای سیم‌کشی مجدد خود با حداکثر اطمینان به آن نیاز دارد.

منابع

گاهی با ترحم برای خودم گشت و گذار می‌کنم، و در تمام این مدت بادی عظیم است که مرا در طول آسمان می‌گرداند.

ضرب المثلی از مردم اوجیوا^۱ (مروم بومی ساکن آمریکای شمالی)

منابع، شبکه‌ی امنیت تاب‌آوری هستند. اتصال به منابع - رفتن به دنبال حمایتی که یا یک مشکل را به شیوه‌های عینی و عملی تخفیف می‌دهد، یا اینکه طوری ما را تغذیه و تجدید می‌کند که بتوانیم در تلاش برای حل مشکل استقامت به خرج دهیم - یکی از ۵ اصل مقابله است. منابع به تلاش‌های ما در هر لحظه‌ای که به آن‌ها نیاز داریم توان و انرژی می‌دهند، و به جای اینکه بگذارند به تحلیل و ناامیدی برسیم، شهادت ما را تقویت می‌کنند. منابع ما را با ثبات و متعادل نگه می‌دارند تا حتی

1- Ojibwa

در بحران‌ها نیز بتوانیم سعی کنیم مغزمان را در مسیری تاب آور ترسیم‌کشی مجدد کنیم. مهم است که چندین لایه‌ی منابع را پرورش کنیم، تا اگر یک شبکه‌ی امنیت موفق نبود بتوانیم به یک شبکه‌ی دیگر تکیه کنیم. وقتی بانک منبع خود را می‌سازید، به یاد داشته باشید که منابع قابل تعویض با یکدیگر هستند: نداشتن یک نوع منبع را می‌توان با استفاده از یک منبع دیگر جبران کرد.

اشیاء مادی به عنوان منابع

با داشتن اشیاء مفیدی در دسترس برای شرایط اورژانسی، کوچک و بزرگ آماده شوید، مثلاً یک تکه شیرینی گرانولا در جعبه‌ی داشبورد اتومبیل خود نگه دارید تا در صورت خستگی و ضعف پس از یک روز پرمشغله و درحالی که در ترافیک گیر کرده‌اید بتوانید از آن استفاده کنید؛ یا سوزن‌هایی را در کشو میز نگه دارید تا در صورتی که دکمه‌ی پیراهنتان ده دقیقه قبل از یک ملاقات مهم افتاد بتوانید آن را درست کنید؛ یا پتوهایی اضافی در زیر تخت نگه دارید تا اگر منبع انرژی برای چند روز نبود بتوانید خود را گرم نگه دارید. این منابع نوعی "ذخیره برای روز مبادا" است که بخشی از نیت ما برای خلق بهزیستی بیشتر در زندگی‌مان است.

تمرین ۷: خلق منابع مادی

۱. یک شرایط اضطراری بالقوه را شناسایی کنید که می‌توانید با کمی دوراندیشی آمادگی بهتری برای آن داشته باشید: مثلاً رفتن برق که می‌تواند یخچالتان را برای مدتی از کار بیندازد.
 ۲. برای آن حالت اضطراری حداقل یک منبع مادی ایجاد کنید، مثلاً چند بطری یخ در فریزر قرار دهید تا بتوانید وقتی برق می‌رود غذاها را خنک نگه دارید. این آمادگی به شما تاب‌آوری بیشتری می‌دهد و می‌تواند بعداً از اتلاف زمان و ناامیدی زیادی شما را حفظ کند.
- مشاهده‌ی خودتان که دارید اقداماتی را انجام می‌دهید تا شبکه‌های امنیت تاب‌آوری خود را تقویت کنید کمک می‌کند شایستگی را در خود پرورش دهید، که یکی دیگر از ۵ اصل مقابله است. ثبت آن افزایش حس شایستگی در احساساتان از خود کمک می‌کند که تاب‌آوری کلی خود را تقویت کنید.

افراد به عنوان منابع

افرادی که الگوی نقش هستند، خرد حاصل از تجارب خودشان را به ما ارائه می‌دهند که به ما کلید این را می‌دهند تا رمز چگونگی زندگی با تاب‌آوری بیشتر را بکشاییم، چه با مشاهده‌ی آن‌ها، صحبت کردن با آن‌ها یا تصور حضورشان در تخیلاتمان این امر امکان‌پذیر است. از آن‌ها شایستگی‌ها و ارزش‌هایی را می‌آموزیم که اعمال ما را هدایت می‌کنند، گاهی از طریق آموزش مستقیم و توصیه‌های عملی از طرف آن‌ها و گاهی از طریق خاصیت "سرایت و مسری بودن" راهبردهای مقابله‌ی آنان: تشدید و طنین حاصل از هم‌نشینی با یک فرد الگوی نقش تاب آور می‌تواند همین ظرفیت‌های تاب‌آوری را در ما نیز ایجاد کند. و به دلیل اینکه مغز ما می‌تواند الگوهای جدید مقابله را مستقیماً از تعامل با دیگر مغزهای تاب آور کدگذاری کند، شناسایی افرادی به عنوان منابع به میزان زیادی می‌تواند تغییر مغزی را در ما تسریع بخشد.

زمانی قدرت دیگران به عنوان منابع را آموختم که شروع به پذیرفتن مراجعینی در مقطع کارشناسی ارشد کردم، و داشتم ساعات تمرین بالینی‌ای را می‌گذراندم که برای داشتن مجوز روان درمانی مورد نیاز بود. تاب‌آوری در حال ظهور من هرروز داشت توسط آشوب و آشفتگی زندگی مراجعینم مورد آزمون قرار می‌گرفت، ولی بدترین حالت آن زمانی بود که یک روز بعدازظهر یکی از مراجعین گفت که شب پیش دختر نوجوانش خودکشی کرده است.

تا آن لحظه هیچ چیز در تحصیلات یا زندگی‌ام نتوانسته بود به این اندازه مرا مجهز به این دانش کند که چطور باید در چنین لحظه‌ای به طور کامل تاب آور بمانم. موفق شدم که وقتی برنامه‌ریزی کنم تا او را همان شب ببینم، ولی در حالت شوک قرار داشتم – نه یک حالت حضور آرام، قطعاً هنوز درمانگری بی‌باک و ماهر نبودم که مراجعینم به آن نیاز داشت که بتواند در چنین شرایط گیج‌کننده و ویرانگر فقدان و اندوهی به او کمک کند.

به سرپرست خود در کلینیک گفتم که چه اتفاقی افتاده است. او نیز که دو دختر نوجوان داشت کمی ناراحت شد. او رفت که مدیر کلینیک را ببیند که دورتر و باتجربه‌تر در این ماجرا بود، مدیر خیلی خوب می‌دانست که چطور باید چنین شرایطی را به کنترل درآورد. او قادر بود که سرپرست مرا آرام کند و چیزهایی زیادی را توصیه کند که می‌توانست برای من و مراجعینم کمک‌کننده

باشد. وقتی تعادل خودش برگشت، سرپرستم توانست با من در مورد اینکه چطور می‌توانستم به بهترین وجه از مراجع حمایت کنم روشن و همدل شده بود. ثبات و آرامش او را احساس کردم، ثبات خود را نیز بازیافتم، تعدادی مهارت ضروری برای کنترل این شرایط آموختم، و قادر شدم که آن شب کمک زیادی به مراجع کنم.

منابعی که با درخواست از دیگران برای کمک به آن‌ها متصل می‌شویم، می‌توانند به میزان زیادی سیم‌کشی مجدد راهبردهای مقابله‌ای ما را تسریع کنند. مراجع به نام دوگ^۱ در خانواده‌ای بزرگ شده بود که هم در درون خود به طور ناکارآمدی قطع ارتباط کرده بودند و هم از دیگر خانواده‌ها جدا و منزوی شده بود. تا سال اول تحصیل خود در دانشکده‌ی محلی حتی یک‌بار هم در یک جشن تولد شرکت نکرده بود، و هیچ‌کس هم هیچ‌وقت برای او جشن تولد برپا نکرده بود. وقتی به روز تولد ۲۱ سالگی‌اش نزدیک می‌شد، تصمیم گرفت که برای خودش یک جشن بگیرد. برای دوگ، این رخداد می‌توانست به همان اندازه که باید بداند چطور یک ماشین خریداری کند یا آپارتمان مخصوص خود را اجاره کند، نشانه‌ی مهم تبدیل شدن به یک بزرگ‌سال شایسته بود.

او به پسری رجوع کرد که او را در بازی‌های انتخابی بسکتبال دیده بود و به نظر می‌رسد که می‌داند چطور بچه‌ها را برای رخدادهای اجتماعی دور هم جمع کند. تقاضای دوگ برای یک توصیه‌ی کوچک به یک پروژه‌ی نظارت سه هفته‌ای تبدیل شد: نیل^۲ به دوگ کمک کرد شناسایی کند که می‌خواهد چه کسانی را دعوت کند، چه نوع رخدادی را میزبانی کند، و چه وقت آن را برگزار کند، و در مورد جزئیات آن به او آموزش داد - خرید غذا و نوشیدنی و برنامه‌ریزی فعالیت‌ها و مراسمی که دوگ تنها از دور دیده بود و از آن‌ها اطلاعاتی نداشت. دوگ هنگام جشن گرفتن تولد ۲۱ سالگی خود اوقاتی عالی داشت، و منابع او افرادی بودند که به او کمک کردند بفهمد چطور باید راه خود در دنیا را بدین شیوه‌ی خاص پیدا کند. و او ارزش یافتن یک الگوی نقش که به او کمک می‌کرد کد را بشکند و مغز خودش را سیم‌کشی مجدد کند را فهمید.

1- Doug

2- Neil

تمرین ۸: کشف افرادی به عنوان منابع

۱. یک مهارت یا ظرفیت تاب آوری که می‌خواهید پرورش دهید را شناسایی کنید.
۲. فردی را شناسایی کنید که می‌توانید با او مکالمه داشته باشید - یک دوست، همکار، همسایه یا درمانگر - و این مهارت را از او یاد بگیرید. یا از همین فرد پرسید که چه کسی را می‌توانند به عنوان الگوی نقش به شما توصیه کنند. حتی می‌توانید الگوی نقشی را انتخاب کنید که شاید هیچ‌وقت با او مکالمه‌ی مستقیمی نداشته‌اید ولی می‌توانید با مشاهده و گوش کردن از او بیاموزید. این مکالمه حتی می‌تواند دیالوگی با خرد شهودی خود خردمندان باشد.
۳. مکالمه‌ی بین خود و الگوی نقش‌تان را آغاز کنید. (اگر این قدم به نظر چالش‌انگیز می‌آید، می‌توانید الگوی نقشی را شناسایی کنید که می‌تواند به شما بیاموزد چطور باید مکالمه را آغاز کنید.) یا یک دوره‌ی مشاهده‌ی الگوی نقش را آغاز کنید، و از مشاهده و گوش کردن بیاموزید.
۴. دقت کنید که دارید چه چیزی را از الگوی نقش خود در مورد مهارت انتخاب شده می‌آموزید. همچنین به این دقت کنید که در مورد یادگیری از دیگر افراد به عنوان منبع نیز چه چیزی را می‌آموزید.

معنویت به عنوان یک منبع

یک شب تابستانی، بر روی یک پرتگاه صاف، که دورتادور با آب‌های خلیج و حاشیه‌های دور بر روی خط کهکشان، احاطه شده بود ایستاده بودم. میلیون‌ها ستاره در انبوه تاریکی می‌درخشیدند، و در ساحلی دور اندکی چند چراغ در کلبه‌ها سوسو می‌زدند. غیر از این‌ها هیچ چیز نبود که بتواند زندگی انسانی را به خاطر بیاورد. من و همراهم با ستارگان خلوت کرده بودیم: رودخانه‌ی مه آلود راه شیری در عرض آسمان جریان داشت، الگوهای کهکشان‌ها روشن و واضح در برابر ما ایستاده بودند، و سیاره‌ای درخشان در پایین افق دیده می‌شد. به خاطر رسید که اگر این منظره‌ای بود که در هر قرن تنها یک‌بار قابل دیدن است، امشب این پرتگاه کوچک پر از تماشاچی می‌شد. ولی این منظره در شب‌های بسیاری از سال در آسمان دیده می‌شود، و چراغ‌های روشن در کلبه‌ها نیز همین طور، و احتمالاً ساکنان آن هیچ توجهی به زیبایی بالای سرشان نداشتند؛ و به دلیل اینکه تقریباً هر شب می‌توانستند آن را ببینند، احتمالاً هیچ گاه به آن نگاه نکرده‌اند.

راشل کارسون

من عاشق این یادآوری توسط راشل کارسون هستم. او طرفدار معروف حفاظت از محیط زیست و نویسنده‌ی *بهار خاموش*^۱ است. لحظاتی که از آن‌ها حیرت می‌کنیم – وقتی حتی به مدت یک لحظه متوجه زیبایی، توازن، و معجزه آسایی زندگی اطرافمان و زندگی درون خودمان می‌شویم – ما را به یاد این حیرت می‌اندازد که اصلاً چیزی هست که موجودیت داشته باشد؟ این لحظات ما را به تمام وجود و هستی متصل می‌کنند. از نظر عصب‌شناختی، در لحظاتی این چینی ما داریم به حالت "بودن"^۲ در پردازش مغزی خود وارد می‌شویم که به ما کمک می‌کند کل ماجرا را ببینیم، و روش‌های عادت شده‌ی خود از ادراک واقعیت را کنار بزنیم. در این حالت برای مغزمان بسیار ساده‌تر می‌شود که الگوهای مقابله‌ی مان را سیم‌کشی مجدد کند.

یکی از شرکت‌کنندگان کارگاه یکی از روش‌های مورد علاقه‌اش برای گشوده شدن خود به این منبع را با ما در میان گذاشت. هر موقع که مولی^۳ متوجه می‌شد نور خورشید بر روی آب منعکس می‌شود – بر روی یک قطره آب روی برگ، در موج‌های الماس گون پرتالو روی یک دریاچه‌ی کوچک – به یک آگاهی عظیم راه پیدا می‌کرد. هم زیبایی فیزیکی آن صحنه (که توسط هشیری تمرکززدایی‌کننده پردازش می‌شود) و هم آگاهی او از حقایق فیزیکی – که تالو نورخورشید توانسته در ۸ ثانیه ۹۳ میلیون مایل مسافت را طی کند تا از یک برگ یا دریاچه به درون شبکه‌ی چشم او وارد شود – (و توسط شبکه‌ی تمرکزی پردازش می‌شود) او را در حیرت عجایب همه‌ی این رخدادها فرو می‌برد. این دانش عمیق از اینکه او نیز بخشی از این شبکه هستی است به یک منبع دیگر برای مولی تبدیل شد.

تمرین ۹: اتصال به منابع معنوی

۱. لحظه‌ای را صرف این کنید که از توصیه‌ی شاعر معروف ویلیام بلیک^۴ پیروی کنید

دیدن دنیا در یک دانه شن،

و بهشت در یک گل وحشی؛

1- Silent spring

2- being

3- Molly

4- William Blake

تسخیر بی‌نهایت در کف دستانت،

و جاودانگی در ساعتی.

مهم نیست توجه خود را چه شیئی متمرکز می‌کنید: می‌تواند منشور رنگ‌ها روی یک قطره روغن اتومبیل بر راه در ورودی، حباب‌های یک قطعه یخ، قوس کامل و زیبای ناخن پای بچه‌تان.

۲. بگذارید ادراکتان به زیبایی گشوده شود و رمز و راز پنهان در هر چیز پیش پا افتاده‌ای را احساس کنید. بگذارید هشیاری‌تان برای لحظه‌ای خارق‌العاده شود. در همین حین به تغییرات در احساس امکان^۱ خود توجه کنید. افزایش حس امکان داشتن انعطاف‌پذیری را پرورش داده و ظرفیت مغز ما را برای تاب‌آوری افزایش می‌دهد.

تمام این منابع – مادی، رابطه‌ای، و معنوی – ابزارها و حمایتی را فراهم می‌کنند که برای مقابله با غیرمنتظره‌ها، ناخواسته‌ها، و ظاهراً همه‌ی فائق نیامدنی‌ها به آن‌ها نیاز داریم. آن‌ها ما را در دریای دردسرهای شناور نگه می‌دارند. به ما این امکان را می‌دهند که در پاسخ به رنج‌های زندگی به تمرین انتخاب کردن ادامه دهیم، و بتوانیم تصمیم بگیریم چطور می‌خواهیم مدیریت کنیم چگونه پاسخ داده و احتمالاً موفقیت خود را بالا ببریم.

برای تاب آور بودن، هم به امنیت پناه گرفتن نیاز داریم و هم به شهامت فراهم شده توسط منابعمان. شاید متوجه شوید که یک فرد، مکان، یا تمرین مشابه می‌تواند هم به عنوان پناهگاه و هم به عنوان منبع عمل کند. این مسئله‌ای نیست. وقتی در یک خواب خوب شبانه پناه می‌بریم، همچنین منبعی برای روز بعد خود خلق می‌کنیم. ویرجینیا وولف در مورد نیاز به داشتن اتاقی مخصوص به خود – یک پناهگاه – و داشتن ۵۰۰ پوند پول در سال – یک منبع – نوشت تا بتوان از تلاش‌های تاب آور و خلاقانه‌ی خود حمایت کرد. اگر پناهگاه و منبع هم‌پوشانی پیدا کردند، یک پلت فورم یکپارچه برای تاب‌آوری خلق می‌شود که مشکلی ندارد و کارآیی خود را خواهد داشت.

1- Sense of possibility

خلاصه

پنج تمرینی که در این فصل آموختید - پرورش حضور، نیت، پشتکار، پناهگاه، و منابع - همه در هر فرایند رشد شخصی و خود دگرگونی کمک کننده هستند.

✚ حضور - حضور یافتن و درگیر شدن با تجربه - دروازه‌ای به سمت پذیرش عصبی است که به مغز کمک می‌کند راحت‌تر بیاموزد و سیم‌کشی مجدد کند.

✚ نیت ذهن را به سمت رفتارهای تاب آور متمایل می‌کند و مدارهای عصبی‌ای که این رفتارها را حمایت می‌کند را تقویت می‌کند.

✚ پشتکار ساختار عصبی جدید را از طریق تکرار خلق می‌کند، و دوام تغییرات مغزی مطلوب را راحت‌تر می‌کند.

✚ پناهگاه‌ها امنیت و اعتمادی را خلق می‌کنند که تغییر و رشد مغزی را حمایت می‌کنند.

✚ منابع قدرت، انرژی، استواری، و تعادلی که برای مقابله‌ی انطباقی به آن نیاز داریم را ایجاد می‌کنند.

این تمرینات برای سیم‌کشی مجدد مغزتان برای تاب‌آوری ضروری هستند. همراه با همدلی ذهن آگاه، که به شما کمک می‌کند به روشنی ببینید، تمرین حضور شما را به حالت آرامش وارد می‌کند. وقتی به پناهگاه‌ها و منابع متصل می‌شوید، گزینه‌های بیشتری برای مقابله خلق می‌کنید. وقتی نیت‌هایی را انتخاب می‌کنید تا مهارت‌های عملی تاب‌آوری را پرورش دهید، و وقتی در آن نیت‌ها پشتکار به خرج می‌دهید، شایستگی بیشتری را کسب می‌کنید. تمام این تمرینات، و پاداش مقابله‌ی تاب آور تری که از آن‌ها حاصل می‌شود، شهادت شما برای ادامه دادن را تقویت می‌کند. این تمرینات پایه و اساس برنامه‌ی تمرین مغزی هستند که در فصل آینده ارائه شده است: آن‌ها کمک می‌کنند که تغییرات ایمن، کارآمد و مؤثر باشند. می‌توانید در انتظار فواید سریع حاصل از سیم‌کشی مجدد مغز خود برای تاب‌آوری باشید.



۴



شکل‌پذیری خود هدایت شده

زنده بودن یعنی تغییر؛ تغییر یعنی بالغ شدن؛ بالغ شدن یعنی بی‌وقفه به خلق خود خویشتن ادامه دهیم.

هنری برگسون^۱

تمرینات موجود در فصل‌های پیشین به شما کمک می‌کنند که بستر عصبی ایمن و محکمی برای سیم‌کشی مجدد الگوهای شرطی‌سازی شده‌ای که در مدار مغزی‌تان رمزگذاری شده‌اند فراهم کنید. با گذشت زمان، این تمرینات به طور مداوم کورتکس پیش‌پیشانی شما را تقویت می‌کنند تا این سیم‌کشی مجدد را انجام داده و تغییراتی که در مدار مغزی خود ایجاد می‌کنید را حفظ کند. سیم‌کشی مجدد واقعی، و ایجاد الگوهای جدید مقابله، از طریق ۳ فرایند تغییر مغزی که در این فصل ارائه شده‌اند صورت می‌پذیرد؛ شرطی‌سازی جدید^۲، شرطی‌زدایی^۳، و شرطی‌سازی مجدد^۴. تمام این سه فرایند را می‌توان دوباره و دوباره مورد استفاده قرار داد، و هم‌زمان با کشف بیشتر

1- Henri Bergson
2- New conditioning
3- deconditioning
4- reconditioning

راهبردهای قدیمی خود که می‌خواهید آن‌ها را با شیوه‌های تاب آور تر مقابله‌ای تعویض کنید می‌توانید آن‌ها را مورد استفاده قرار دهید. این فرایندها دارای تأثیری تجمعی هستند. هرچه بیشتر الگوهای مهارتی، و تاب آور مقابله‌ای را در مغز خود سیم‌کشی مجدد کنید، مغز شما هم در وظیفه و کار مورد نظرتان مهارت و شایستگی بیشتری پیدا خواهد کرد. شرطی‌سازی جدید مسیرهای عصبی^۱ جدید را در مغز شما خلق می‌کند. شما با این کار راهبردهای مقابله‌ای سازگارانه تری را خواهید آموخت که پس از آن شما را به تاب‌آوری بیشتری هدایت خواهد کرد. می‌دانیم که تجارب جدید، و تکرار آن تجارب باعث می‌شود که نورون‌ها در مغزتان به شیوه‌هایی آتش بزنند که آن مسیرهای عصبی را خلق و تثبیت کنند. برای سیم‌کشی مجدد مغز خود برای تاب‌آوری، به دنبال تجارب جدیدی خواهید بود که می‌دانید این راهبردهای مقابله‌ای سازگارانه تر را در مدار مغزی‌تان رمزگذاری کرده و آن‌ها را تکرار می‌کنید.

به عنوان مثال، اگر می‌خواهید در مغز خود مدارهایی را خلق کنید که کمک می‌کنند خونسرد و آرام باشید، به دنبال تجارب آرام بودن می‌گردید و آن‌ها را تمرین می‌کنید، درست مثل مراجع من سین^۲ که نیت کرده بود با حالتی آرام از خواب بیدار شود. اگر می‌خواهید مداری خلق کنید که توانایی شما در مذاکره با نمایندگان حمایت از مشتریان را در پشت تلفن تقویت کند، به دنبال موقعیت‌هایی خواهید بود تا از طریق تجارب انجام اینکار به خوبی، مغز خود را برای آن آموزش دهید.

الگوهای عصبی تاب‌آوری که حاصل شرطی‌سازی جدید هستند می‌توانند در طول زمان به عادت‌های خودکار یا اتوماتیک مقابله‌ای تبدیل شوند. عادت جدید مقابله‌ای می‌تواند آن‌چنان ثابت، و قابل اتکا شوند که بدون حتی فکر کردن به آن به طور تاب آور رفتار کنید. شرطی زدایی، قدرت پذیرش و انعطاف‌پذیری را در مدار عصبی شما خلق می‌کند که مغز شما را برای یادگیری و تغییر مجدداً گشوده کرده، و آن را قار می‌سازد که راهبردهای مقابله‌ای قدیمی و کمتر مؤثر خود را به باد فراموشی بسپارید. شرطی‌زدایی از آگاهی و پذیرشی استفاده می‌کند که حاصل تمرین ذهن آگاهی شفق‌آمیز هستند، و با استفاده از آن‌ها پردازش مغز شما را به سمت تمرکز

1- Neural pathways

2- Sean

پراکنده و نرم شبکه تمرکززدایی تغییر مسیر می‌دهد. شبکه‌ی تمرکززدایی یک انعطاف‌پذیری عصبی را ایجاد می‌کند که به شما این امکان را می‌دهد تا حتی الگوهای آموخته شده به طور ناهشیار و الگوهای عمیقاً جا گرفته را تغییر دهید. شرطی‌زدایی یک "فضای بازی" ذهنی جدید را خلق می‌کند، که باعث می‌شود سیم‌کشی راهبردهای جدیدی که انتخاب کرده‌اید برایتان بسیار ساده‌تر شود. شرطی‌زدایی کمک می‌کند که مدار عصبی یک راهبرد موجود را، با جفت کردن آن با یک راهبرد جدید و مؤثرتر، سیم‌کشی مجدد کنید. وقتی راهبردها در آگاهی هشیار شما جفت شدند، آتش زدن هم‌زمان نورون‌هایی که هر دو راهبردها رمزگذاری می‌کنند، به آن‌ها این امکان را می‌دهد که آمیختگی خود را به هم زده (جدا شوند)، و سپس دوباره درهم آمیخته شده (سیم‌کشی مجدد شوند) و بخش جدیدی ایجاد کنند. الگوی آتش زدن عصبی راهبرد جدید می‌تواند جایگزین راهبرد قدیمی شده، و اغلب آن را کاملاً، سریعاً و به طور دائم سیم‌کشی مجدد می‌کند. هر سه فرایند شکل‌پذیری عصبی، مانند هر شرطی‌سازی دیگری در مغز، به طور خنثی و بدون جانب‌داری هستند. آن‌ها یا الگوهای دارای تاب‌آوری بیشتر یا الگوهای دارای تاب‌آوری کمتر را رمزگذاری می‌کنند. این فرایندها وقتی که با همکاری ذهن آگاهی و همدلی – آگاهی از فرایند و پذیرش شفقت‌آمیز هر گونه پاسخی که توسط این فرایند فراخوانده می‌شود – تقویت شوند می‌توانند با اطمینان بیشتری راهبردهای بهتر برای تاب‌آوری را رمزگذاری کنند. این فرایندها دارای تأثیری سراسری روی عملکرد مغز هستند. آن‌ها به شما کمک می‌کنند تا بسیاری از ظرفیت‌های ذاتی خود را بعلاوه‌ی تاب‌آوری باز یابید؛ مانند انگیزه، متانت، خود ابرازی، خلاقیت، و نوع‌دوستی. خود تاب‌آوری ظرفیتی است که به شما کمک می‌کند بسیاری از ظرفیت‌های دیگر را بازیابید.

شرطی‌سازی جدید

شرطی‌سازی جدید از طریق یادگیری عمدی از تجربه صورت می‌پذیرد. با انتخاب تجاربی که می‌توانند به ما راهبردهای مقابله‌ای جدید و سازگارانه تری را بیاموزند، عمداً ارتباطات عصبی

جدیدی را خلق می‌کنیم - مسیرها و مدارهای تاب‌آوری جدید در مغز. باید در انتخاب‌های خود برای این یا یادگیری جدید مراقب باشیم. یادگیری در اینجا به جای رمزگذاری حقایق بیشتر - یعنی انباشتن داده‌های بیشتر در مخزن ذخیره‌سازی حافظه‌ی خود - به معنای آموختن پاسخ دادن به شیوه‌های جدید و مؤثرتر به چالش‌های زندگی خود به مغزمان است. یاد می‌گیریم که لحظه‌ای مکث کنیم تا نفس بکشیم، تا ده بشماریم، روی "آنچه درست است با آنچه غلط است" تمرکز کنیم، و دوباره خود را تجدید قوا کنیم. یاد می‌گیریم که درمان دیگر صداهای "کمیت‌های درونی" خود، به ذهن خردمند درونی خود نیز گوش دهیم. می‌آموزیم که چگونه باید به شیوه‌هایی درخواست کمک کنیم که مردم آن را شنیده و به آن پاسخ می‌دهند؛ یاد می‌گیریم کمکی که ارائه شده است دریافت کنیم از آن بهره ببریم. با گسترش ظرفیت مغز خود برای متصل کردن راهبردهای جدیدی که حاصل این تجارب هستند به صورت الگوهای جدید، ما می‌آموزیم که تاب‌آوری بیشتری پیدا کنیم. و هرچه بیشتر شرطی‌سازی جدید را تمرین کنیم، این ساختارهای مغزی که این شرطی‌سازی را انجام می‌دهند و به ما در آموختن کمک می‌کنند، را بیشتر تقویت می‌کنیم.

وقتی مراجع بیل آموخت که از شرطی‌سازی جدید برای جایگزینی یک الگوی قدیمی خاص استفاده کند، قادر شد که ارتباط عاشقانه‌تری را با همسر خود، شارون، ایجاد کند. بیل با احساس ناامیدی از پدرش بزرگ شده بود، که هیچ‌وقت قادر نبود که یک کفیل و نان‌آور قابی اتکا برای خانواده باشد. روش مقابله‌ی بیل با ناامیدی‌اش انتقاد بی‌رحمانه از پدر بود، که به سوی هر کس دیگری که ناامیدش می‌کرد گسترش یافته بود. وقتی بیل فهمید که در اوقاتی که احساس ناامیدی از همسر خود شارون می‌کند، چقدر به طور خودکار و بی‌رحمانه انتقادگر می‌شود - این کار شاید ۲۰ بار در روز اتفاق می‌افتاد - او متوجه شد که باید برای تغییر این وضعیت کاری کند.

وقتی او برای ناامیدی خود مراجعه کرد، روی شرطی‌سازی جدید کار کرد تا پاسخ‌های خودش را تغییر دهد. قرار بود هر بار که بیل متوجه می‌شد انتقاد در حال شکل‌گیری است، از آنچه در بدن و ذهنش در حال اتفاق افتادن است آگاه شده و به طور شفق‌آمیزی می‌پذیرفت که این اتفاق در حال رخ دادن است. احساس سفت شدن و فشار درونی که هنگام انتقاد شدن به او دست می‌داد،

نشانه‌ای برای او بودند تا مکث کند و آگاه شود. سپس به خودش این حرف را می‌زد: "مهربان باش!"

این فرایند مدار قدیمی و خودکار شکایت کردن و انتقاد کردن را شکست، و یک نقطه‌ی تصمیم‌گیری^۱ را برایش خلق کرد. سپس بیل قادر می‌شد که به خاطر خودش و شارون به سمت همدلی، شفقت و پذیرش گشوده شود. با داشتن نیت خوب کافی و سخت‌کوشی، این فرایند همچنین این امکان را برایش گشود تا در اوقات سختی‌هایشان راه بهتری را پیدا کند.

الگوهای شرطی شده‌ی جدید و عادت‌های رفتاری جدید می‌توانند جایگزین شرطی شدن‌های اولیه‌ی ما، مخصوصاً در حوزه‌ی احساسات، تعاملات، و ارتباط با دیگران شوند. ما خود (self) را در ارتباط با تحریک کننده از نو تعریف می‌کنیم و یک نقطه‌ی مرجع جدید برای مقابله کردن خلق می‌کنیم. با توسعه و تقویت این الگوهای جدید برای مقابله، ما به صورت خودهای بزرگ‌سال شایسته‌تر و با شهامت تر خویش رشد پیدا می‌کنیم.

اگرچه بیل قادر بود تا سریعاً شرطی‌سازی جدید را عملی کند، ولی ۶ ماه طول کشید که این کار برای او به طور خودکار درآید. در نهایت، هر موقع که تصمیم می‌گرفت، می‌توانست به احساس مهربانی خودش دسترسی پیدا کند، و الگوهای قدیمی انتقاد یا شکایت کردن به ندرت تحریک و بیدار می‌شدند. الگوی شرطی شده‌ی جدید – واکنش به احساس انتقادی بودن با مهربانی – اکنون در پهلوی الگوی قدیمی انتقادی بودن در مدار مغزی بیل وجود دارد. اکثر اوقات بیل می‌تواند به آن تکیه کند تا عادت قدیمی‌تر خود را مغلوب سازد. موفقیت این شرطی‌سازی جدید و تقویت ساختارهای مغزی که برای این کار مورد نیازش بودند، ایجاد تغییرات دیگر را هم برای بیل ساده‌تر ساخت. ادغام شرطی‌سازی جدید با دیگر الگوهای قدیمی ساده‌تر و ساده‌تر شد.

تمرین ۱: خلق یک تصمیم بهتر از طریق شرطی‌سازی جدید

۱. یک واکنش منفی عادت شده – بی‌صبری، کسالت، یکه خوردن، بدخلقی، طرد کردن – را شناسایی کنید که می‌خواهید از آن به عنوان یک نشانه برای تمرین سیم‌کشی مجدد مغز خود

استفاده کنید.

۲. پاسخ جدیدی که می‌خواهید جایگزین آن کنید را شناسایی کنید: اجازه دادن، بررسی چیزی جدید، آرام شدن، مکث کردن برای کمی تأمل، و دیدن جنبه‌های خوب.

۳. یک کد واژه یا عبارت رمزی شناسایی کنید تا از آن برای شکستن مدار و دادن نشان به خود برای تغییر کانال در مغزتان استفاده کنید: "اجازه بده"، "بررسی کن"، "مسئله‌ای نیست"، "مکث کن"، "اینجا جنبه‌ی خوب چیست؟" انتخاب واژه‌ها به خودتان بستگی دارد: چیزی که مهم است این است که به محض این که محرک را دیدید از نشانه استفاده کنید، تا خود را از افتادن در واکنش قدیمی و شرطی شده‌ی خود محافظت کنید. می‌توانید واژه‌ی را انتخاب کنید که در صورت داشتن آن می‌تواند یک حالت تاب‌آوری یا سلامتی را به ذهنتان بیاورد: "عشق بورز"، "یاد بگیر"، "نفس بکش"، "آرام شو"، یا "گشوده شو." تمرین کنید در همان حالتی که به طور واقعی هستید واژه‌ی نشانه را به خودتان بگویید تا مغزتان خودش را شرطی‌سازی کند تا وقتی نشانه را ثبت می‌کند خودش را به آن حالت تغییر جهت دهد.

۴. هر موقع که محرک بالا می‌آید، الگوی جدید پاسخ دادن را تمرین کنید: واژه‌ی نشانه‌ی خود را بگویید و به حالتی تغییر مسیر دهید که آن را به عنوان تجربه‌ی جدید (مثلاً یک مهربانی اصیل) انتخاب کرده‌اید. این کار را به همان تعداد باری که نیاز دارید تا الگوی جدید به عادت جدید شما تبدیل شود تمرین کنید.

۵. دقت کنید که الگوی قدیمی وارد پیش زمینه شده و الگوی جدیدی خودکارتر می‌شود. شما یادگیری جدیدی را در مغز خود شرطی‌سازی کرده‌اید، و آموخته‌اید که می‌توانید این را انجام دهید. وقتی سیم‌کشی مجدد واقعی را در مغز خود تجربه می‌کنید، این موفقیت و تسلط جدید را در خود بپذیرید و جذب کنید.

شرطی زدایی

بیل، به عنوان بخشی از تلاش خود برای تغییر شرطی‌سازی قدیمی‌اش، شروع به تمرین همدلی ذهن آگاه کرد تا آگاهی خود را به سوی چشم‌انداز بزرگ‌تری از رابطه‌اش با شارون باز کند. وقتی از شفقت و عشق در رابطه‌شان آگاه‌تر شد، توانست که آرامش یابد و به احساس آرامش و

بهزیستی درونی عمیق‌تری دست یابد. او به احساس خوب بودن درونی خود دست یافت، که این حالت او را به احساس بیشتری از خوب بودن درونی شارون نیز هدایت کرد. با آگاهی جدید خود، پایه‌های الگوهای قدیمی واکنش‌پذیری او شروع به شل شدن کردند. از طریق پذیرا بودنی که حاصل شرطی‌زدایی او بود، بیل قادر شد که شارون را با مهربانی بیشتری ببیند.

تمرین ۲: وارد شدن به یک فضای بازی ذهنی از طریق شرطی‌زدایی

این تمرین به شما کمک می‌کند که از آگاهی از تجربه‌ی خوب بودن و بهزیستی استفاده کنید تا از نگرانی‌ها و دغدغه‌های خود شخصیتان تمرکززدایی کنید و در یک فضای بازی ذهنی آرام گیرید که در آن سیم‌کشی مجدد الگوهای قدیمی مقابله کردن ساده‌تر می‌نماید.

۱. با حالتی راحت بنشینید یا دراز بکشید. به آرامی و نرمی با شکم نفس بکشید، و آن را به داخل و بیرون بدهید. با نفس خود به داخل احساس خوب بودن، امنیت و بهزیستی را به درون بفرستید.

۲. به آرامی مردم و چیزهایی که قدردان وجودشان هستید را به آگاهی خود وارد کنید. این قدردانی را در سراسر بدن خود مژه کنید. لحظاتی را به یاد بیاورید که در آن‌ها مردم با شما مهربان بوده‌اند، و شما با مردم مهربان بوده‌اید. احساس مهربانی را در سراسر بدن خود مژه کنید. لحظه‌ای که احساس کرده‌اید دوستان دارند و عزیز هستید را به یاد بیاورید؛ سپس لحظه‌ای را به یاد بیاورید که در آن کسی (یا یک پرنده‌ی خانگی دوست‌داشتنی) را دوست داشته‌اید یا او را عزیز داشته‌اید. این احساس عشق را احساس کنید.

۳. به خودتان اجازه دهید که مدعی خوب بودن خودتان باشید. وقتی در این حالت آرام می‌گیرید به هر گونه احساس راحتی و آرامش دقت کنید؛ بدانید که این حالت آگاهی و پذیرش وسیع منبع مهربانی، شفقت، و خیرخواهی است. اعتماد داشته باشید که از اینجا تغییر الگوهای قدیمی در هر مسیری که بخواهید ممکن می‌شود.

استفاده از تمرین ذهن آگاهی برای تغییر به سمت شبکه‌ی تمرکززدایی به مغز شما کمک می‌کند تا نسبت به یادگیری و فرصت‌های جدید با اعتمادتر و پذیراتر شود. آگاهی بیشتر همچنین می‌تواند

به شما کمک کند تا شرط سازی پیشین خود را به بیرون برانید. با کسب تجربه‌ی بیشتر در وارد شدن به این فضای بازی تمرکززدایی شده، شما می‌توانید این فرایند شرطی‌زدایی را به کار گیرید تا هرگونه نقطه‌ی مشکل‌ساز را در الگوهای قدیمی شرطی‌سازی خود، همان‌طور که در بخش ۲ آورده شده است، حل و فصل کنید.

شرطی‌سازی مجدد

اگرچه الگوهای جدید مقابله‌ای عموماً به خوبی به ما خدمت می‌کنند، آن‌ها همچنین می‌توانند وقتی که از پا افتاده‌ایم، استرس داریم، یا تحت فشار هستیم به چالش کشیده شوند. وقتی مغز به حالت بقا تغییر حالت می‌دهد، می‌تواند به راحتی به مکانیسم‌های مقابله‌ای پیش فرض خود بازگردد که در حافظه‌ی ضمنی ما به جا مانده‌اند. اگرچه خودمان بهتر می‌دانیم، ولی خودمان را در حالتی می‌یابیم که به شیوه‌های قدیمی و دارای تاب‌آوری کمتر واکنش می‌دهیم: فریاد زدن، وحشت‌زدگی، انتقاد کردن. اگر آن واکنش‌پذیری قدیمی دوباره غالب شد، می‌توانیم به سومین فرایند تغییر مغزی یعنی شرطی‌سازی مجدد رو کنیم.

یک سال پس از کار اولیه‌ی بیل به دفتر من بازگشت. مدتی بود که شارون کار خود را از دست داده بود، و فشار مالی روی رابطه‌شان فشار وارد کرده بود. بیل متوجه شد که الگوی قدیمی انتقاد خودکار و داوری کردن او دوباره خود را نشان داده است. ادراک او از اینکه شارون نمی‌توانست به خوبی او را تأمین کند داشت الگوهای قدیمی ناامیدی از پدرش و انتقاد از وی را بیدار می‌کرد. این بار ما شروع به شرطی‌سازی مجدد کردیم تا خاطرات ضمنی بسترساز عادت انتقاد کردن را سیم‌کشی مجدد کنیم. شرطی‌سازی مجدد به یک مکانیسم عصبی پیچیده متکی است که عصب شناسان قادر بوده‌اند در ده سال گذشته با استفاده از فناوری تصویربرداری مغزی آن را شناسایی کنند. این تحقیق نشان می‌دهد که شبکه‌های عصبی که حافظه‌ی هر فردی را تشکیل می‌دهند (یا افکار یا اعتقادات وی را) به طور خود به خود تجزیه شده (ادغام خود را از دست می‌دهند) و سپس باز هم یک بخش دیگر را یکپارچه می‌کنند و ادغام می‌شوند. این فرایندی طبیعی است که با استفاده از آن خاطرات، افکار، یا باورها در طول زمان تغییر می‌کنند؛ به عنوان مثال، به همین

دلیل است که ۱۰ فرد مختلف ممکن است یک تصادف مشابه را در سال‌های پس از آن به شیوه‌های مختلفی به یاد بیاورند. این قدرت شرطی‌سازی ماست - تکرار تجاربی که منجر به آتش زدن‌های مکرر می‌شوند، که ارتباطات عصبی که کل مدارهای حافظه را می‌سازند را تقویت می‌کند - که ما را در برابر از دست دادن تمام یادگیری خود به عنوان نتیجه‌ی این تجزیه شدن و سیم‌کشی مجدد محافظت می‌کند.

عصب شناسان اکنون می‌توانند نشان دهند که چگونه، تحت شرایط مناسب، ما می‌توانیم تصمیم بگیریم این فرایند تجزیه-ادغام مجدد طبیعی را تحت کنترل درآوریم تا بین مراحل تجزیه و ادغام مجدد مداخله کرده و این ادغام مجدد را از نو جهت‌دهی کنیم. بدین طریق است که شرطی‌سازی مجدد اتفاق می‌افتد.

وقتی عمداً توجه خود را روی یک خاطره‌ی منفی متمرکز می‌کنیم که مایلیم آن را حل و فصل یا منحل کنیم، توجه متمرکز ما باعث می‌شود که نورون‌های تشکیل دهنده‌ی آن خاطره در همه‌ی سطح‌ها آتش بزنند - از سطح ضمنی مبتنی بر بدن و خاطرات هیجانی گرفته تا سطح افکار شناختی صریح. متخصصین اعصاب و روان این فرایند را "روشن کردن شبکه"، "می‌نامند، یعنی در دسترس کردن خاطرات قدیمی برای سیم‌کشی مجدد کردن.

استفاده از همدلی ذهن آگاه بخشی حیاتی از سیم‌کشی مجدد در طول شرطی‌سازی مجدد است. ضروری است که قادر باشیم به جای اینکه غرق آن باشیم، بتوانیم تجربه‌ی قدیمی را مشاهده کنیم، که این کار خطر این را در پی خواهد داشت که خاطره‌ی قدیمی را تقویت کنیم و آن خاطره بتواند ما را دوباره متحمل آسیب خود کند. در مورد بیل، ما کار را با ایجاد حالتی قوی از همدلی ذهن آگاه شروع کردیم تا به طور ایمنی این فرایند قدرتمند سیم‌کشی مجدد مغز را در کنترل خود داشته باشیم.

وقتی مطمئن شدم که بیل می‌توانست وقتی خاطره‌ای از گذشته را احضار کند، یک پای خودش را در حال به طور ذهن آگاه و همدلانه نگاه دارد، از او خواستم که یک زمان مشخصی از انتقادش از پدر را به یاد بیاورد که بتوانیم از آن برای شروع شرطی‌سازی مجدد مغز استفاده کنیم. بیل زمانی را

به یاد آورد که هشت سال سن داشت و پدرش با این خبر به خانه برگشته بود که دوباره از کارخانه اخراج شده است. مادر بیل عصبانی و ناراحت شد؛ بیل به یاد آورد که او نیز در داد زدن بر سر پدرش به مادر ملحق شده بود و او را یک بازنده صدا می‌کرد.

برای روشن کردن شبکه‌های آن خاطره، از بیل خواستم هرچه جزئیات از آن تجربه را که می‌تواند بازگو کند: جای که وقتی پدرش به خانه برگشت در آن ایستاده بود، وقتی مادرش ناراحت شد چه احساسی پیدا کرد، به پدرش چه گفت، وقتی داشت بر سر پدر فریاد می‌زد چه احساسی داشت، وقتی پدرش پس از آن به گاراژ رفت چه احساسی داشت، و الآن که داشت این خاطره را با من در میان می‌گذاشت چه احساسی داشت.

وقتی که خاطره‌ای که می‌خواستیم روی آن کارکنیم روشن شد، از بیل خواستم که تجربه‌ای مثبت‌تر را به یاد بیاورد که مستقیماً برعکس آن خاطره بود: یک لحظه‌ی شادتر با پدرش، لحظه‌ای که در آن احساس مهربانی با او می‌کرد. بیل زمانی را به یاد آورد که تقریباً همان سن را داشت و در آن او و پدرش توپ بازی می‌کردند. هیچ کدام از آن‌ها در گرفتن توپ مهارت نداشتند، ولی با هم می‌خندیدند، سر می‌دویدند، و با هم اوقات خوشی را داشتند. وقتی لذت ساده‌ی آن بعدازظهر را به یاد آورد، چشمان بیل پر از اشک شدند. آن موقع نسبت به پدرش احساس مهربانی می‌کرد و وقتی داشت این خاطره را با من در میان می‌گذاشت دوباره احساس مهربانی نسبت به پدرش احساس سیل مهربانی می‌کرد.

وقتی بیل هر دو خاطره‌ی انتقاد و خاطره‌ی مهربانی را روشن کرد، ما شالوده‌ی شرطی‌سازی را در اختیار داشتیم.

کلید شرطی‌سازی این است که هم‌زمان دو تجربه یا خاطره‌ی متضاد را در آگاهی نگاه داریم، حالتی که به آن آگاهی دوگانه‌ی هم‌زمان^۱ می‌گویند، و سپس در حالی که از خاطره‌ی منفی که تصمیم گرفته‌ایم آن را سیم‌کشی مجدد کنیم آگاه می‌مانیم، تمرکز خود بر روی خاطره‌ی مثبت را شدت می‌دهیم. این آگاهی هم‌زمان نیازمند تمرین است. اگر در ابتدا چالش‌انگیز و سخت بود، می‌توانید کار را با سوییچ کردن متوالی بین دو خاطره آغاز کنید، و مدام طوری خاطره‌ی مثبت را

1- Simultaneous dual awareness

دوباره به یاد آورید و آن را تقویت کنید که قوی‌تر شود. در نهایت می‌توانید یک آگاهی هم‌زمان از دو خاطره را به دست آورید. این یک آتش زدن عصبی هم‌زمان را ایجاد می‌کند که به دو خاطره این امکان را می‌دهد که در یک شبکه‌ی جدید در هم ادغام شوند.

وقتی آگاهی متمرکز بیل خاطره‌ی مثبت‌تر پدرش را تقویت کرد، لحظه‌ای فرا رسید که در آن آتش زدن شبکه‌هایی که آن خاطره را نگاه می‌داشتند بر آتش زدن خاطره‌ی انتقاد غلبه کرد. بیل این سیم‌کشی مجدد را به عنوان حالتی تجربه کرد که در آن شدت هیجاناتی که در روز فریاد زدن بر سر پدرش احساس می‌کرد تسکین یافت: این خاطره دیگر وقتی در این جلسه به یاد آورده می‌شد دارای بار هیجانی پیشین نبود. ما چندین بار این شرطی‌سازی مجدد را تکرار کردیم. در آخر بیل گزارش کرد که بار هیجانی مرتبط با خاطره‌ی منفی ناپدید شده است: این احساسات در مغز او "دود شده بودند". وقتی بیل خاطره‌ی ضمنی انتقاد کردن از پدرش را سیم‌کشی مجدد کرد، بار هیجانی که به طور ناهشیار محرک رفتار او با شارون بود نیز به سادگی از بین رفت. بیل که دیگر در برابر از دست رفتن کار شارون آن‌قدر واکنش‌پذیر نبود، قادر شد که به همراه شارون تلاش کند تا به طور مفیدتری با شرایط مالی خودشان مقابله کنند.

شرطی‌سازی مجدد اتفاقی که در گذشته رخ داده است را تغییر نمی‌دهد، ولی رابطه‌ی ما با آنچه که در گذشته اتفاق افتاده است را تغییر می‌دهد. این کار تاریخ را از رو نمی‌نویسد، بلکه مغز را سیم‌کشی مجدد می‌کند. می‌توانید این تکنیک را با خاطراتی تمرین کنید از نظر هیجانی خیلی پرفشار نیستند. در نهایت می‌توانید از آن استفاده کنید تا خاطرات واقعاً آسیب‌زا را درون خود حل و فصل کنید.

تمرین ۳: از طریق شرطی‌سازی مجدد خاطرات قدیمی را بیرون و جدیدها را به داخل راه دهید.

این تمرین بر اساس تجربه‌ی بیل از استفاده از خاطره‌ی احساس مهربانی برای شرطی‌سازی مجدد خاطرات احساسات ناامیدی و انتقاد مدل‌سازی شده است. اگر خواستید می‌توانید تمرین را همان‌طور که نوشته شده است مورد استفاده قرار دهید: می‌توانید تصمیم بگیرید که الگویی را شرطی‌سازی مجدد کنید که در تمرین شرطی‌سازی جدید بر روی آن کار کردید؛ یا حتی

می‌توانید روی چیزی کاملاً متفاوت کار کنید.

۱. خود را در آگاهی از ذهن آگاهی و شفقت برای خودتان قرار دهید.

۲. زمانی را به یاد بیاورید که در قلب خود یک احساس مهربانی اصیل داشته‌اید. اگر دارید روی شرطی‌سازی مجدد خاطره‌ای کار می‌کنید که در آن یک فرد خاص وجود دارد، این می‌تواند احساس مهربانی نسبت به آن فرد باشد، ولی می‌تواند برای هر کس دیگری هم باشد. خاطره‌ی آن لحظه را در جزئیات بسیار زیاد، تا جایی که می‌توانید، به یاد بیاورید: کجا و چه وقت آن را تجربه کردید، چه کاری انجام می‌دادید یا چه می‌گفتید، فرد دیگر در این خاطره چه کار می‌کرد یا چه می‌گفت. دقت کنید که آیا می‌توانید الآن احساساتی که در آن موقع در بدن خود داشتید را احساس کنید؟ شما دارید اول یک منبع از یک خاطره‌ی بسیار مثبت را روشن می‌کنید، تا فواید شرطی‌سازی مجدد را تثبیت کنید.

۳. بگذارید که خاطره‌ی اولیه از مهربانی به پس زمینه برود. الآن خاطره‌ی زمانی را احضار کنید که در آن از نسبت به فردی که در این تمرین روی آن کار می‌کنید احساس انتقادی بودن می‌کردید. خاطره‌ی آن لحظه را تا می‌توانید با جزئیات بالا به یاد بیاورید: چه وقت و کجا احساس انتقادی بدن کردید، چه کار کردید یا چه گفتید، فرد دیگر چه کار کرد یا چه گفت. توجه کنید آیا الآن می‌توانید احساساتی که در آن موقع در بدن داشتید را احساس کنید یا خیر. شما دارید شبکه‌ی این خاطره‌ی منفی را تا حدی که برایتان ممکن است کامل روشن می‌کنید، آن هم به طوری ایمن در محفظه‌ی همدلی ذهن آگاه.

۴. الآن، تصور کنید نسبت به فردی که در این تمرین روی آن کار می‌کنید احساس مهربانی دارید. این تجربه‌ی مهربانی می‌تواند یک خاطره یا یک لحظه‌ی تخیلی باشد. این لحظه‌ی مهربانی را تا می‌توانید در جزئیات بالا متصور شوید، و تصور کنید که دارید چه می‌گویید یا چه کار می‌کنید – تا وقتی که مستقیماً بر خلاف و متضاد با خاطره‌ی منفی می‌باشد. بگذارید این تجربه‌ی جدید مهربانی در آگاهی شما قوی و پایدار شود، و این مهربانی را در قلب و در بدن خویش احساس کنید. الآن شما یک "ساندویچ عصبی" خلق کرده‌اید که در آن خاطره‌ی منفی یا آسیب‌زا بین خاطره‌ی اولیه‌ی در حال تثبیت مهربانی و خاطره‌ی متضاد مهربانی که برای انجام سیم‌کشی

مجدد از آن استفاده می‌کنید پیچیده شده است.

۵. خاطره‌ی منفی و تجربه‌ی مثبت جدید را در آگاهی خود با هم نگاه دارید - در صورت امکان آن‌ها را هم‌زمان نگاه دارید (این توانایی با تمرین به وجود می‌آید)، یا اگر لازم بود برای شروع بین این دو خاطره مرتب سوییچ کنید (به طور مداوم آن‌ها را نوبتی به یاد آورید). تجربه‌ی مثبت جدید را تکرار کنید و از نو احساس کنید زیرا برای پایدار و قوی نگاه داشتن آن به این کار نیاز است.

۶. در نهایت خاطره‌ی منفی را رها کنید و آگاهی خود را تنها روی تجربه‌ی مثبت مهربانی متمرکز کنید. به هر گونه تغییرات در حس‌ها یا احساسات در بدن خود توجه کنید؛ به هر گونه تغییری در افکارتان در مورد خویش یا فردی که مهربانی را در مورد او تمرین کردید توجه کنید.

۷. یک‌بار دیگر خاطره‌ی لحظه‌ی انتقاد را به یاد بیاورید؛ به هر گونه کاهش در شدت یا بار این خاطره توجه کنید. یک‌بار دیگر آن را رها کنید و آگاهی خود را به خاطره‌ی تجربه‌ی مهربانی بازگردانید.

۸. این فرایند را به هر تعداد دفعه که نیاز بود تکرار کنید. در آخر، واکنش انتقادی اصلاً تحریک نخواهد شد یا اینکه صرفاً احساس می‌کنید که مسئله‌ی خاصی نیست.

شرطی‌سازی مجدد می‌تواند مورد استفاده قرار گیرد تا یک آسیب^۱ به طور کامل حل و فصل شود، چه این یک آسیب دل‌بستگی اولیه باشد که آن را در فصل ۲ توصیف کردیم، و چه آسیبی باشد که بعداً در زندگی تجربه شده باشد. هنگام استفاده از شرطی‌سازی با مراجعین در درمان، من شاهد این بوده‌ام که آن‌ها فرایند یک آسیب یا فوبی^۲ (هراس) را پایان داده‌اند، و به معنای واقعی کلمه می‌گویند، "خب، من در مورد چه چیزی تا این حد ناراحت بودم؟" حقیقت آن خاطره هنوز سر جایش است، ولی احساس آسیب دیگر در مغز رمزگذاری نیست تا بتواند پریشانی ایجاد کند. وقتی از به تنهایی شرطی‌سازی مجدد را مورد استفاده قرار می‌دهید، بهتر است که آن را با تمرین با تجارب منفی ساده آغاز کنید. اگر می‌خواهید این آسیب واقعی را حل و فصل کنید، بهتر است این کار را با یک درمانگر تعلیم دیده در یکی از درمان‌های آسیب مبتنی بر شرطی‌سازی مجدد

1- Trauma

2- Phobia

مثل حساسیت زدایی با حرکات چشم و پردازش مجدد (EMDR)، انجام دهید. هم‌زمان با سیم‌کشی مجدد مغز خود، خواهید آموخت که رشد پس از آسیب می‌تواند سریعاً رخ دهد؛ و حرکت کردن در ورای آسیب می‌تواند دایمی باشد.

خلاصه

در این فصل شما شروع به استفاده از سه فرایند شکل‌دهی عصبی خود هدایت شده کردید که می‌توانند مورد استفاده قرار گیرند تا کورتکس پیش‌پیشانی را تقویت کرده و الگوهای جدید مقابله را بیاموزید.

✚ **شرطی‌سازی جدید مسیرهای عصبی جدیدی را در مغز شما خلق می‌کند؛** می‌توانید آن را با یافتن تجارب جدیدی به کار ببرید که می‌دانید راهبردهای مقابله‌ای جدید و سازگارانه‌تری را در مدار مغزی شما رمزگذاری می‌کنند.

✚ **شرطی‌زدایی پذیرا بودن و انعطاف‌پذیری را در مداری عصبی شما خلق می‌کند** که مغز شما را به سوی یادگیری و تغییر دوباره گشوده، و سیم‌کشی راهبردهای مقابله‌ای جدید و مؤثرتر را برایتان ساده‌تر می‌کند.

✚ **شرطی‌سازی مجدد به شما کمک می‌کند** که مدار عصبی یک راهبرد موجود را با جفت کردن آن راهبرد با یک راهبرد جدید و مؤثرتر سیم‌کشی مجدد کنید. این کار به شما کمک می‌کند که مکانیسم‌های مقابله‌ای قدیمی و پیش‌فرضی که در حافظه‌ی ضمنی شما دفن شده‌اند را سیم‌کشی مجدد کنید.

وقتی در استفاده از ابزارهای شکل‌پذیری عصبی خود هدایت شده راحت می‌شوید، خواهید یافت که شما، به قول متخصص اعصاب و روان آلمانی دکتر گرالد هوتر^۱، شروع به این کرده‌اید که "طوری از مغز خود استفاده کنید که استعدادهای بالقوه‌ی جاسازی شده درون آن به طور کامل محقق شوند." وقتی الگوهای مقابله‌ای قدیمی و شرطی شده‌ی مغز خود را با الگوهای جدید جایگزین می‌کنید، متوجه خواهید شد که خودتان به طور طبیعی در حال پرورش ۵ اصل مقابله در

1- Gerald Huther

خویش هستید. در مواجهه با عوامل استرس‌زایی مثل رودررو شدن با قلدری‌ها در مدرسه‌ی کودکی خودتان، آرمش خود را حفظ خواهید کرد. اگر زندگی پسر شما با مواد خراب شده است، شما به روشنی خواهید دید که باید چه اقدام‌های پشت سر هم صورت گیرند. شما سریعاً منابعی که به آن‌ها نیاز دارید تا بتوانید نزدیکی یک طلاق را خاتمه دهید یا پس از زلزله یا آتش‌سوزی با آن‌ها خانه‌ی خود را بازسازی کنید خواهید شناخت و با آن‌ها/رتباط برقرار خواهید کرد. شما یک انعطاف‌پذیری جدید در مغز خود خواهید داشت تا در مهارت‌هایی که برای سامان‌دهی مجدد امور مالی خود به آن‌ها نیاز دارید شایستگی به دست آورید. دارای پذیرایی عصبی^۱ خواهید بود تا بتوانید شهادت این را به دست آورید که با مرگ یک دوست، یا حتی خودتان مواجه شوید. وقتی یاد می‌گیرید که این ابزارها استفاده کنید تا تغییرات مطلوب را در مغز خود هدایت کنید، یک احساس تسلط و توانایی را در خود پرورش خواهید داد که به شما اعتماد به نفس و اطمینانی را می‌دهد که برای مبارزه با چالش‌های حتی بزرگ‌تر از این نیز به آن نیاز خواهید داشت.



بخش سوم

بازیابی تاب آوری از طریق برقراری روابط عمیق







چگونه پیوند داشتن و تعلق^۱ تاب‌آوری را تقویت می‌کنند

عشق قلب را از ظلمت محافظت می‌کند.

وولف گانگ آمادئوس موتزارت

روابط عمیق به ما کمک می‌کنند که خوبی‌های درونی و عمیق خود را بشناسیم و در دنیا احساس شایستگی و اطمینان داشته باشیم. فیلم سمت کور^۲ (۲۰۱۰) نمونه‌ی خوبی را ارائه می‌کند از اینکه چگونه مردم از طریق روابط عمیق و صمیمی با دیگران، حتی پس از آسیب‌ها و غفلت، می‌آموزند که تاب آور باشند. این فیلم بر اساس داستان واقعی یک نوجوان آفریقایی آمریکایی تبار است که توسط خانواده‌ای اهل ممفیس در ایالت تنسی که از نظر اجتماعی خانواده‌ای آگاه هستند به فرزندخواندگی پذیرفته می‌شود. لی آن توهای^۳ به‌عنوان یک قهرمان بزرگ برای پسر جدیدش، مایکل اوهر^۴ ترسیم‌شده که با زندگی در یک خانواده‌ی سفیدپوست ثروتمند، در حال سازگاری می‌باشد. مایکل تا پیش‌ازاین هرگز در اتاقی مخصوص به خودش نخواستیده است؛ تا پیش‌ازاین او حتی هرگز تختی مختص به خود نداشته است. و قطعاً او تجربه‌ی تربیت شدن بدین شیوه را نداشته است که به یک پسر در حال رشد کمک می‌کند به‌طور تاب‌آوری احساس خوبی در مورد خود

1- Bonding and belonging

2- Blind side

3- Leigh anne Tuohy

4- Michael Oher

داشته باشد. مایکل از دیگر بچه‌های هم سن و سال خود جدا شده و در مدرسه مردود می‌شود. ارتباط و فرزند پروری غنی مادر جدید مایکل تجارب جدید از خودش را به او داده و شیوه‌های جدیدی از نظاره کردن بر خود را به او آموخته است. پدر و برادر جوان‌تر با سعی و جدیت شروع به آموزش، مربی‌گری کردن و تشویق وی می‌کنند. وقتی همه کس به پتانسیل مایکل ایمان دارند و خود واقعی او را به او منعکس می‌کنند، نه تنها او می‌تواند فوتبال بازی کردن را یاد بگیرد بلکه به او کمک می‌شود که نمره‌های خوبی بگیرد و بتواند در گروه‌های دبیرستانی و کالج بازی کند و در نهایت به عنوان یک بازیکن حرفه‌ای به لیگ ملی فوتبال راه یابد. ارتباط - ارتباط پایدار و محبت‌آمیز - و دیدگاه دیگران از مایکل به عنوان انسانی تاب آور به او کمک می‌کند که یک احساس خوب بودن ذاتی را در خود بیابد و پتانسیل خودش را برآورده کند. اگر اولین تجربه‌های دلبستگی و پیوند داشتنتان برایتان احساس امنیت و همچنین احساسی از خود به عنوان یک انسان تاب آور منحصر به فرد به وجود آورده است، این نشانه‌ای عالی است. حتی قبل از اینکه هیچ‌گونه قدرت انتخاب هشیارانه‌ای در این باره داشته باشید، مغزتان قادر بوده که یک احساس استوار درونی از امنیت و اعتماد در آن روابط را برایتان ایجاد کند. انعکاس و تشویق از طرف مردم پاسخگو و همدل اطرافتان برای خود واقعیتان، نوعی احساس اعتماد را نیز در درونتان ایجاد کرده است. شما آموخته‌اید که یک "من" سالم و ایمن بودن چه احساسی دارد و خوب بودن ذاتی آن "من" را فهمیده‌اید. این اعتقاد به خودتان به عنوان کسی که تعلق و اهمیت دارد همان چیزی است که به احساس درونتان از خود اجازه می‌دهد که شکل بگیرد و سکویی از اطمینان برایتان خلق می‌کند که کمک می‌کند خود و دنیایتان را اکتشاف کنید، و تمام شایستگی‌هایی که برای محقق کردن پتانسیل خود بدان‌ها نیاز دارید را در خود پرورش دهید.

حتی اگر از فایده‌ی کامل آن اعتماد، اطمینان، و تاب‌آوری حاصل از تجارب اولیه‌ی خود استفاده نکرده باشید، بازهم امکان این هست که الآن بتوانید آن ظرفیت‌ها را دوباره بازیابی یا در خود پرورش دهید. چه خوب و چه بد، مغز سخت‌افزار و نرم‌افزار تاب‌آوری خود را از طریق ارتباط با دیگر مغزها رشد می‌دهد. کورتکس پیش‌پیشانی از طریق تعاملات با دیگر کورتکس‌های پیش‌پیشانی بالغ، با سرعت بسیار بیشتری بالغ - یا تعمیر - می‌شود. مؤثرترین راه برای آموختن

تاب‌آوری از طریق تعامل با دیگر انسان‌های تاب آور است.

ما ۵ اصل مقابله را از مردمی می‌آموزیم که آن‌ها را بلدند. مایکل از خانواده‌ی سرپرست خود آموخت که به منابع – مثل مربیان، معلمان و عوامل دیگر – متصل شود. می‌توانید از دیگر مردمی که می‌توانند شرایط را از دیدگاه متفاوتی مشاهده کنند، بیاموزید که گزینه‌های بیشتری را در همان شرایط ببینید. می‌توانید با مشاهده‌ی دقیق مردمی که در مذاکره ماهر هستند، در مذاکره‌ی با دیگر مردم کفایت بیشتری پیدا کنید. قطعاً، وقتی اوقات خود را با مردمی می‌گذرانید که همیشه آرام یا به‌طور قاطعانه‌ای باشهامت هستند، شما نیز این ویژگی‌ها را کسب خواهید کرد.

وقتی روابط گذشته ما را چموش می‌کنند

اگرچه روابط می‌توانند سالم، عمیق و مفید برای تغییرات مغزی مثبت باشند، ولی گاهی آن‌ها می‌توانند به‌طور ظالمانه‌ای سمی و عامل عملکرد ناتاب آور باشند. بسیاری از مردمی که تجربه‌ی چنین روابطی را دارند ممکن است در تکیه بر روابط با دیگران برای به دست آوردن تاب‌آوری بسیار محتاط بشوند.

اگر آسیب‌دیده باشیم، ارزش شخصیت ما را کم بدانند، یا مورد سوءاستفاده واقع شده‌ایم، به‌ویژه توسط نزدیکانمان، یعنی افرادی که بیشتر از همه می‌خواستیم به آن‌ها تکیه کنیم، ممکن است جست‌وجوی بهبودی از طریق فردی دیگر مردد شویم. عشقی که برایمان تند و تحقیرآمیز شده قلب‌هایمان را زخمی می‌کند روحمان را جریحه‌دار می‌کند. بسیاری از ما تجربه‌ی بی‌رحمی یا خشونت عمدی از طرف دیگر مردم را داشته‌ایم یا شاهد آن بوده‌ایم – اهمال، به دام انداختن یا سوءاستفاده‌ای خلاف وجدان انسانی که تهدیدی برای نابود کردن یا فروپاشاندن روان ماست.

تمایل ما برای تکیه بر دیگران برای آسایش، راهنمایی، و حمایت و برای آموختن از دیگران که چگونه تاب‌آوری رابطه‌ای واقعاً کار می‌کند، در صورتی که پدرمان را در حالتی به یاد بیاوریم که گاهی مهربان بوده و گاهی پدری الکلی و تندخو بوده که در خانه با چاقوی آشپزخانه دنبالمان می‌کرده، یا اینکه به یاد بیاوریم زمانی که با پدر از تعطیلات بازگشتیم، متوجه شدیم مادر بدون هیچ توضیحی از خانه رفته است، می‌تواند به راحتی از بین برود.

بعداً برای افرادی که رفتارشان ما را ناامید کرده یا به ما زخم زده‌اند، در صورتی که بفهمیم آن‌ها نیز احتمالاً در روابط خود رنج برده‌اند که باعث شده رفتارشان این گونه شکل بگیرد، مغز بالایی ما می‌تواند شفقت – و حتی بخشش – را شکل دهد. و ما می‌توانیم بفهمیم که ممکن است ما نیز در طول راه افرادی را ناامید یا حتی به آن‌ها زخمی وارد کرده باشیم. ولی تجربه‌های سمی مکرر در روابط و احتیاطی که در نتیجه‌ی آن حاصل می‌شود می‌تواند ادراک ما را از خودمان و دیگران منحرف کرده، ظرفیت ما برای اعتماد و خودپذیرشی را کم کند، و ما را به منجلاب اضطراب و شرمساری بکشاند. به جای پردازش کردن تجارب جدید با درگیری کنجکاوانه‌ی طبیعی خود در آن‌ها، ممکن است به‌طور دفاعی خود را از آن‌ها عقب بکشیم. این الگوهای عصبی شرطی شده می‌توانند توانایی ما برای یادگیری در مورد تاب‌آوری از طریق روابط سالم‌تر را متوقف کنند.

باین حال، اگر می‌خواهیم که تاب‌آوری بیشتری داشته باشیم، نیاز به این خواهیم داشت که بیاموزیم چطور باید از تجارب جدید در روابط اصیل عمیق و پایدار استفاده کنیم، از جمله اینکه روش‌های جدید ارتباط با خود (self) را بیاموزیم، تا بتوانیم الگوهای ارتباط برقرار کردن با خود را سیم‌کشی مجدد کنیم. این بخش/انتخاب کردن در کنترل شکل‌پذیری عصبی می‌باشد. پرورش تاب‌آوری مستلزم بازسازی مدار تشدید^۱ در مغزمان است، که می‌تواند بلوغ کورتکس پیش‌پیشانی را دوباره در مسیر اصلی خود قرار دهد. این یعنی خنثی نمودن هرگونه پیشینه‌ی مشکلات و آسیب‌های رابطه‌ای که ممکن است هنوز هم عدم اعتماد و حالت دفاعی را در ما ایجاد کنند.

تاب‌آوری به ما این امکان را می‌دهد که به‌جای اینکه بر پاسخ‌های حفظ بقای خودمان تکیه کنیم، از روابط به‌عنوان منابع مثبتی استفاده کنیم. ما می‌خواهیم که از سیمان یا باتلاق عصبی به سمت یک طرز فکر منعطف‌تر پیش برویم که به ما اجازه می‌دهد تاب‌آوری رابطه‌ای و هوش رابطه‌ای را در خود ارتقاء بدهیم مهارت‌های بین فردی که به ما کمک می‌کنند با تمام طوفان‌ها و امواج زندگی خود مواجه شویم، نه فقط با آسیب‌ها و اتفاقات غم‌انگیز رابطه‌ای خود این گونه باشیم. برای پرورش این هوش در خود، نیاز به این داریم که بیاموزیم از شکل‌پذیری عصبی بین فردی به‌عنوان یک عامل قدرتمند برای بازیابی تاب‌آوری رابطه‌ای استفاده کنیم.

1- Resonance circuit

نیروی افراد حقیقی دیگر

در یک کنفرانس در مورد دلبستگی و روابط، سخنگوی اصلی به ما گفت: "تمام این گفتاردرمانی^۱، فقط یک بهانه برای این است که به مدتی کافی بتوانیم با مراجع بگردیم و همراهی‌اش کنیم که رابطه‌ای ایجاد شود تا درمان صورت پذیرد." یک ساعت در هفته با یک متخصص آموزش‌دیده و همدل می‌تواند مفید باشد، گاهی هم شاید ضروری بنماید، ولی در باقی هفته بیش از صدها ساعت زمان داریم تا به تنهایی به دنبال تجارب مفید جدید برای خود باشیم – با دوستان، شرکا، و حیوانات دست‌آموز، در حافظه‌ی خود و در تخیلات – تا مدارهای جدیدی را در مغز خود خلق کنیم که به ما کمک می‌کند کسی که واقعاً هستیم را بشناسیم و برای آن ارزش قائل شویم.

سریع‌ترین و قابل‌اتکاترین راه برای تقویت کورتکس پیش‌پیشانی، و آغاز بازیابی تاب‌آوری خود حقیقی‌مان^۲، از طریق داشتن تجارب با افرادی است که می‌توانند همان‌طور که روانشناس بالینی دیانا فوشا^۳ می‌گوید افراد حقیقی دیگری برای خود حقیقی‌مان باشند. افراد حقیقی دیگر آن‌هایی هستند که می‌توانند وقتی فراموش کرده‌ایم واقعاً چه کسی هستیم یا هرگز آن را نشناخته‌ایم، خود حقیقی ما را ببینند و آن را برایمان منعکس کنند. وقتی در منجلاب بدترین خودمان گیر افتاده‌ایم، آن‌ها بهترین خود ما را به یاد دارند، و بدون هیچ قضاوتی تمام آنچه که هستیم را می‌پذیرند. افراد حقیقی دیگر لزوماً مردمی نیستند که خیلی به ما نزدیک هستند، اگرچه ممکن است به ما نزدیک باشند؛ آن‌ها افرادی هستند که بیشترین همسویی را با ما دارند، آن‌هایی که بیشترین پذیرش را برای خوبی ذاتی ما، و ارزش لازمه‌ی ما به‌عنوان انسان، دارند. برای بسیاری از مردم، یک فرد حقیقی دیگر می‌تواند یک شخصیت یا خدای معنوی باشد؛ برای بقیه، این می‌تواند یک مشاور، معلم، یا یک دوست باشد. وقتی کسی که به‌طوری اصیل به‌عنوان فرد حقیقی دیگر برای ما عمل می‌کند ما را به بهترین حالتان می‌بیند، ما نیز می‌توانیم در پرتو آن خود را خوب ببینیم. این انعکاس به ما کمک می‌کند که خود تاب آور خویش را بازیابیم.

1- Talk therapy

2- Our true self

3- Diana Fosha

نیروی فرد حقیقی دیگر را می‌توان به‌عنوان نمونه در نمایشنامه‌نویس ایرلندی اوسکار وایلد^۱ دید، آن‌هم زمانی که در سال ۱۸۹۵ به خاطر هم‌جنس‌گرایی به زندان افتاده بود. وقتی وایلد در حال راه رفتن در میان ازدحام آشوبگران مسخره‌کننده به سمت زندان بود، ناشر و نویسنده‌اش، رابرت راس^۲، به آرامی برایش تعظیم کرد و کلاهش را برایش کج کرد. بعدها وایلد در اثر زندگی‌نامه‌ای خود به نام *در اعماق*^۳ بازگو کرد که حرکت احترام‌آمیز دوستش چیزی بود که او را قادر کرد دو سال حبس را با شهامت و بدون آسیب به شأن خود تحمل کند. وقتی راس خود حقیقی وایلد را تصدیق کرد، تاب‌آوری وایلد خود را به‌پیش کشید.

داشتن افرادی که بهترین خود ما را به ما منعکس می‌کنند می‌تواند به ساده‌ترین شیوه‌ها هم رخ دهد. چند ماه پس از آن که پدر ۸۱ ساله‌ام را پیش خود بردم تا با من زندگی کند، تا بتوانم به خاطر زوال سلامتی‌اش از او مراقبت کنم پدرم سگته‌ای کرد، به اندازه‌ی کافی شدید بود که او را برای چند روز به تخت بیمارستان بیندازد و باعث شود که برای مدتی بعد از آن هم در یک آسایشگاه تخصصی بستری شود. یک روز صبح، به خودکشی متمایل شده بود. آن رفتار بیش از چیزی بود که آسایشگاه بتواند مسئولیتش را بپذیرد. در ساعت ۵/۳۰ صبح کارکنان با من تماس گرفتند تا بروم و او را از آنجا مرخص کنم. در حالت آشفتگی ذهنی خود، و علی‌رغم ضعف و ناتوانی‌اش، او توانسته بود که خود را به بالای یک سکوی دو طبقه برساند که بر محوطه احاطه داشت و تهدید کرده بود که می‌خواهد بپرد.

وقتی من رسیدم، پدرم در لابی منتظرم نشسته بود. رساندن او به ماشین برای اینکه او را به خانه ببرم کار مشکلی نبود، ولی در مورد اینکه بعد از آن چه کنم کاملاً گیج بودم. آیا در خانه او ایمن خواهد بود؟ آیا نیاز داشتم که او را به یک مرکز مراقبت ببرم؟ قبل از اینکه خودم وارد ماشین شوم، گریه‌ام سرازیر شد. همان‌جا در کنار جدول محل پارک، به زمین افتاده و شروع به گریه کردم. تمام ترس و آشفتگی من در مورد سلامتی رو به زوال پدرم فوران کرد و بیرون ریخت. پرستاری که پدرم را ترخیص کرده بود از پنجره افتادن مرا دیده بود، و بلافاصله از ساختمان بیرون

1- Oscar Wilde

2- Robert Ross

3- *De Profundis*

آمد، روی جدول کنار من نشست و به آرامی دستم را گرفت. او به مدت ۱۵ دقیقه بعد از گرفتن دستم حتی یک کلمه هم به زبان نیاورد. فقط دستم را گرفت و وقتی داشتم با اندوه و دلتنگی فراوان ناله می‌کردم به آرامی به پشتم می‌زد.

در نهایت، وقتی اشک‌هایم کمتر شد، به چشمان پرستار نگاه کردم و فردی را دیدم که صرفاً من و درد مرا می‌دید، برای درد من و درد تمام اعضای خانواده‌ام که به همراه من در این شرایط سهیم بودند، و تمام درد شرایط انسانی اهمیت قائل بود. در آن لحظه می‌دانستم که تکاپوی من کاملاً دیده شده، درک و پذیرفته شده است. در آن لحظه، او یک فرد حقیقی دیگر برای خود حقیقی من بود، و همدلی بیان‌نشده‌ی او به من کمک کرد تا تجدید قوا کنم. حضور وی به من فهماند که می‌توانم راه خود را در این اوقات تاریک پیدا کنم و به من کمک کرد تا اعتماد به نفس خود را بازیابم.

در این نمونه، من خوش‌شانس بودم که فرد حقیقی دیگر خودش را به من نشان داد. ولی به جای اینکه فقط امید داشته باشید و منتظر این باشید که کسی ناگهان به خودی خود ظاهر شود، می‌توانید خودتان به دنبال افراد حقیقی دیگر باشید. می‌توانید عمداً تجارب رابطه‌ای جدیدی را انتخاب کنید که مغز شما را برای امنیت درونی و تاب‌آوری بیشتر سیم‌کشی مجدد بکنند.

خلق امنیت و اعتماد درونی

فرایند دیده شدن، درک شدن و پذیرفته شدن با یک فرد دیگر همسو و همدل، یک احساس خود پذیرشی اصیل، و این احساس که ما عمیقاً خوب هستیم را در ما به وجود می‌آورد. به اندازه کافی احساس امنیت، قدرت، اطمینان می‌کنیم که باشهامت وارد عمل در دنیا شویم، و شایستگی‌هایی را در خود پرورش دهیم که برای رودررو شدن با چالش‌های زندگی به آن‌ها نیاز داریم.

در میان داستان‌های مورد علاقه‌ی من یکی هست که آن را از یک استاد مراقبه به نام جک کورنفیلد شنیدم. یک پسر هفت ساله و خانواده‌اش برای شام به رستوران رفتند. وقتی پیشخدمت از پسر پرسید که چه چیزی سفارش می‌دهد، او بدون معطلی جواب داد "یک هات‌داگ و سیب‌زمینی سرخ کرده!" مادرش میان حرفش پرید و به پیشخدمت گفت، "او میت لوف با پوره‌ی

سیب‌زمینی و گریوی می‌خورد." بعد از اینکه پیشخدمت سفارش والدین را گرفت، رو به پسر کرد و پرسید، "آیا می‌خواهی روی هات‌داگت سس کچاپ و سس خردل باشد پسر؟" وقتی پیشخدمت داشت می‌رفت، پسر به والدینش رو کرد و گفت، "او فکر می‌کند من واقعی هستم!" وقتی دیگران ما را جدی می‌گیرند، و وجود ما را محترم می‌شمارند، برای خودمان احساس واقعی بودن می‌کنیم. از طریق شناخته شدن به صورت حمایتی توسط دیگران، می‌توانیم از فواید یک دلبستگی ایمن استفاده کنیم که احتمالاً قبل از این نداشته‌ایم؛ می‌توانیم هرگونه امنیت درونی که قادر بوده‌ایم رمزگذاری کنیم را عمیق‌تر کنیم. ادامه‌ی این فصل در مورد مهارت‌هایی بحث خواهد کرد که به شما کمک می‌کنند این کار را انجام دهید و یک سری تمرینات تجربی را قدرت، ابتکار و کامل بودن خود را به شما یاد خواهد داد. ماهیت کسی که هستید و بودید، عمیق‌تر از هرگونه شرایطی می‌باشد که ممکن است جوهر شما را مبهم یا منحرف کند. به دلیل اینکه رابطه‌ی اصیل برای بازیابی این ارتباط با خود حقیقی‌تان حیاتی است، تمام تمرینات شامل تعامل با دیگران می‌شوند، خواه به صورت رودررو با یک فرد واقعی باشد خواه در تخیلاتان. هر دو به یک اندازه در شرطی‌سازی مسیرهای عصبی جدید مؤثر هستند. پس از هر تمرین مبانی عصب‌شناسی زیر بنایی آن توضیح داده خواهد شد.

مهارت ۱: التیام حضور و گوش دادن عمیق

اساسی‌ترین و قدرتمندترین راه برای ارتباط با یک فرد دیگر گوش دادن به اوست. فقط گوش بدهید. شاید مهم‌ترین چیزی که به همدیگر می‌دهیم توجه‌مان باشد... یک سکوت بامحبت اغلب نسبت به خوش‌نیت‌ترین کلمات هم قدرت به مراتب بیشتری برای التیام بخشیدن و ارتباط برقرار کردن دارد.

دکتر راشل نوآمی رمنو

وقتی که می‌خواهیم عمیقاً به یک فرد دیگر گوش کنیم، خودمان را آماده می‌کنیم تا توجه کامل خود را به او بدهیم. موقتاً نیازها و کارهای خود را کنار می‌گذاریم. از مرور ذهنی آنچه می‌خواهیم در پاسخ به آنچه پیش‌بینی می‌کنیم فرد می‌خواهد بیان کند، بگوییم دست می‌کشیم. ما حضور پیدا

می‌کنیم، ذهن و قلب خود را به روی فردی که زیر فشار حرف‌ها، رجزخوانی‌ها یا شکوه‌هاست باز می‌کنیم. در مورد حرفی که فرد می‌زند و نمی‌زند، حرفی که ممکن است به زمان یا اعتماد بیشتری نیاز داشته باشد تا بتواند بیان شود کنجکاو می‌شویم. همان‌طور که هنری دیوید تورو^۱ گفت، "بزرگ‌ترین تحسینی که از من شد زمانی بود که فردی از من پرسید چه فکری می‌کنم، و منتظر پاسخ من ماند."

می‌توانیم همان توجه و گوش دادن تأملی را برای خودمان به کار ببریم. می‌توانیم تمرین کنیم که لحظه‌به‌لحظه خود را با تجربه‌ی خودمان وفق دهیم. می‌توانیم تنش، رنجش، بی‌قراری، ناشکیبایی و خستگی، یا آرامش، آسودگی، شادی، لذت و حیرت را متوجه شویم. وقتی عمیق‌تر از حتی سطح تنفس، حس‌های بدنی، احساسات، و افکارمان در مورد خودمان گوش فرا می‌دهیم، می‌توانیم به داخل فضایی آرام بیفتیم که هیچ پیچ‌پیچ، برنامه‌ی کار، هیچ تردید آزاردهنده، و هیچ عادت ادراک یا تفسیر خودمان در آن وجود ندارد. می‌توانیم وارد یک سکون عظیم شویم که آن‌قدر آرام و شفاف است که در آن بتوانیم تمامیت و هستی حقیقی خود را حس کنیم. وقتی یاد می‌گیریم که با مهارت گوش فرا دهیم، و در آن تمامیت ریشه بدوانیم، درواقع داریم در مغز خود یک شیوه‌ی جدید برای با خود بودن و با دیگران بودن را شرطی‌سازی می‌کنیم، و یک امنیت و اعتمادی را خلق می‌کنیم که بخشی از بستر روانی تاب‌آوری ما می‌باشد.

تمرین ۱: گوش دادن عمیق

وقتی توجه خود را به سمت گوش دادن هدایت می‌کنیم، تمام دنیایمان تغییر می‌کند. آموختن گوش دادن برابر است با آموختن عشق‌ورزیدن.

روث کاکس

این تمرین با یک همکار انجام می‌شود. تصمیم بگیرید که چه کسی سخن‌گو و چه کسی شنونده خواهد بود.

۱. شنونده یک سؤال از سخن‌گو می‌پرسد (مثال‌های زیر)؛ سخن‌گو تا حدی که می‌تواند

1- Henry David Thoreau

باصداقت و از روی تفکر جواب می‌دهد. شنونده خیلی بی‌صدا، ولی با توجه و با قدردانی گوش می‌دهد. سپس شنونده فقط می‌گوید، "از اینکه این مسئله را به من می‌گویی ممنونم،" و دوباره همان سؤال را می‌پرسد. سخنگو دوباره از یک زاویه‌ی متفاوت یا از یک سطح عمیق‌تر درک و حقیقت درونی به آن پاسخ می‌دهد. شنونده مانند قبل گوش فرا می‌دهد، و وقتی که حرف‌های سخنگو تمام شد، دوباره می‌گوید، "از این که این‌ها را به من می‌گویی قدردانی می‌کنم،" و دوباره سؤال را تکرار می‌کند. اگر سخنگو سریعاً جواب نداد، شنونده صرف یک سکوت پذیرا فضا را حفظ می‌کند. این پرسش و پاسخ تا وقتی ادامه می‌یابد که سخنگو هنوز در حال کشف بینش‌ها یا احساسات جدید در پاسخ به سؤال می‌باشد.

اینجا تعدادی نمونه سؤال وجود دارد. فقط یکی را انتخاب کنید و مرتب آن را پرسید.

چه چیزی در زندگی برایتان لذت می‌آفریند؟

چه چیزی برای غم به همراه داشته است؟

الآن چه چیزی نگرانت می‌کند؟

چه وقت در اوقات تاریک شهامت پیدا کرده‌ای؟

برای چه چیزی شکرگزار هستی؟

به چه چیزی افتخار می‌کنی؟

۲. وقتی حرف سخنگو تمام شد (و به خاطر گوش دادن از شنونده تشکر کرد)، دو نفر شما نقش خود را عوض می‌کنید. وقتی هر دوی شما گوش کردن و گوش داده شدن را تجربه کردید، می‌توانید مرور کنید، و تجربه‌ی خود در هر نقش و چیزی که در مورد خودتان کشف کرده‌اید را باهم در میان بگذارید.

۳. لحظه‌ای را صرف ادغام این یادگیری جدید در احساسات از خود (self) در ارتباط با دیگران، و خلق امنیت و اعتماد در روابط کنید. به خودتان اجازه دهید که این خبر خوب را درک کنید که تمریناتی مثل گوش دادن عمیق کورتکس پیش‌پیشانی شما را تقویت کرده و هرچه پیش می‌روید شرطی‌سازی جدیدی را برایتان فراهم می‌کند.

مبانی عصب‌شناسی اینکه چرا گوش دادن عمیق امنیت و اعتماد را در روابط خلق می‌کند

کورتکس کمربندی قدامی - ساختاری که از آن برای تمرکز توجه هشیارانه‌ی خود استفاده می‌کنیم - همچنین به‌عنوان یک ایستگاه سویچ کردن بین نیمکره‌ی چپ مغز (که عمدتاً مسئول پردازش افکار است) و نیمکره‌ی راست (که عمدتاً مسئول پردازش احساسات است) عمل می‌کند. توجه متمرکز تأمل عمیق در پاسخ به یک سؤال تکراری و اینکه با توجه و دقت به ما گوش فرا دهند (خواه در ذهن خودمان و خواه توسط فردی دیگر) به ما کمک می‌کند که پردازش هر دو نیمکره‌ی مغز را باهم یکپارچه کنیم و کمک می‌کند که افکار و احساسات خود را در سطحی عمیق‌تر مورد کاوش قرار دهیم. اغلب ما خود را به شیوه‌ای جدید "می‌شنویم" و سپس، از طریق کورتکس پیش‌پیشانی، این ادراک‌های جدید در مورد خود و یا دیگران را ادغام می‌کنیم. این نوع گوش دادن عمیق می‌تواند به یک پذیرا بودن شفقت‌آمیز منجر شود که در لحظات فقدان‌های بزرگ، در فهمیدن حقایقی که نمی‌خواهیم بشنویم، در زمان‌های به هم خوردن تغییرات و تحولات به آن نیاز داریم. گوش دادن شفقت‌آمیز مستلزم این است که هر چیزی که به حضور و گشودگی ما مربوط نمی‌شود را کنار بگذاریم. ما با تمام وجود خود به تمام وجود فردی دیگر گوش فرا می‌دهیم، و به تمام وجود خود (self) خویشتن توجه می‌کنیم.

مهارت ۲: در میان گذاشتن با دیگران

مهربانی از خردمندی مهم‌تر است، و دانستن این حقیقت آغاز خردمندی خواهد بود.

تئودور رابین

گاهی می‌بینیم که گوش دادن به حرف‌های دیگران برایمان خیلی ساده‌تر از در میان گذاشتن چیزی در مورد خودمان با دیگران است. تمرین زیر روشی ایمن برای تقویت مهارت‌های گوش دادن را فراهم می‌کند که یاد گرفتید، تا بتوانید مهارت‌هایی را برای صحبت کردن از ته قلبتان با فردی دیگر در خود افزایش دهید.

تمرین ۲: در میان گذاشتن مهربانی

۱. یک دوست، آشنا، یا همکاری مهربان را برای انجام این تمرین دعوت کنید. هر کدام دو دقیقه وقت بگذارید تا یک تجربه‌ی مهربانی که امروز برایتان رخ داده است، یا در طول هفته‌ی گذشته، سال گذشته، یا حتی قبلاً در سال سوم مدرسه برایتان پیش آمده را با یکدیگر در میان بگذارید: لحظه‌ای که کسی در را برایتان باز کرده، چیزی که انداخته‌اید را برایتان برداشته، وقتی از راهرو رد شده‌اید به رویتان لبخند زده، وقتی در اوقات سختی بوده‌اید برایتان یک ایمیل بسیار حمایت‌کننده فرستاده – هرگونه رفتاری که در هشیاری شما به‌عنوان حمایتی از جانب عالم ثبت شده است، چیزی که فقط کمی به شما روحیه داده یا کمی ثبات برایتان فراهم کرده _.
 ۲. هر کدام دو دقیقه‌ی دیگر برای این بگذارید تا بررسی کنید در میان گذاشتن این داستان با شریکتان، دریافت توجه مهربانانه، عمیق و حمایت‌کننده برایتان چه حسی ایجاد می‌کند.
 ۳. یک دقیقه را در سکوت بگذرانید تا به هرگونه تأثیر در بدن و ذهنتان با انجام این تمرین دقت کنید، مثل احساس شادابی روح، آسایش، یا آرامش.
- می‌توانید ان تمرین را با تغییراتی انجام دهید – به یاد آوردن لحظات شهامت، انعطاف‌پذیری، یا شکمپایی – که برای مغز و ظرفیت شما برای تاب‌آوری بسیار مفید خواهد بود. هر بار که یک ویژگی لازمه‌ی تاب‌آوری را بررسی می‌کنید، به‌صورت عمدی آن ویژگی را به‌طور عمیق‌تری در مدار عصبی خویش شرطی‌سازی می‌کنید.

مبانی عصب‌شناختی اینکه چرا در میان گذاشتن با دیگران امنیت و اعتماد را در

روابط خلق می‌کند

این تمرین عصب واگ را وارد میدان می‌کند. عملکرد آن در مدار عمیق مغز این است که کمک می‌کند ارزیابی مغز پایینی از میزان امنیت، اعتماد، ارتباط و تعلقی که در هر شرایط تجربه می‌کنید تنظیم شود. هر تجربه‌ی ارتباط مثبت و تقویت‌کننده با فردی دیگر این ظرفیت را بهبود داده، احساس آسودگی و تندرستی در ارتباط داشتن با دیگر مردم را افزایش می‌دهد. در میان گذاشتن این لحظه‌ها به‌طور صریح با دیگران، مانند قدم یک و دو در این تمرین، عملکردهای همسویی و همدلی کل مدار عمیق در مغز را تقویت کرده، از تاب‌آوری شما در تعامل با دیگران به‌طور ایمن،

در ارتباطاتی که به نظر ایمن نمی‌آیند، و در حرکت کردن در دنیا به‌طور کلی از شما حمایت می‌کند.

همان‌طور که به یاد می‌آورید با تجربه کردن یک لحظه‌ی مهربانی، مغزتان تمام شبکه‌های آن خاطره را روشن می‌کند: تصویر بصری، هیجانات، و حس‌های بدنی، همچنین افکار و باورها. شما کل آن تجربه را از طریق حالات چهره، زبان بدن، و تن صدا و همچنین حرف‌هایتان منتقل می‌کنید. وقتی شریکتان با شما همسو می‌شود، عصب‌های آینه‌ای در مغزش سیگنال‌های غیرکلامی تجربه‌ی درونی شما را برداشته و شروع به ثبت آن‌ها در مغز خود به‌عنوان تجربه‌ی خودش از تجربه‌ی شما می‌کند. وقتی شریکتان تجربه‌ی خود از شنیدن داستان شما را با شما در میان می‌گذارد و همدلی خود را از تجربه‌تان به شما منتقل می‌کند، او دارد درواقع چیزی را خلق می‌کند که یک تجربه‌ی بین ذهنی^۱ از ارتباط بین هر دوی شما نام دارد، که هر دو سیستم پردازش آشکار و ضمنی شما را در برمی‌گیرد. نوروهای آینه‌ای شما، که سیگنال‌های شریک شما را به خود جذب می‌کنند، به شما می‌فهمانند که شما افراد دیده، پذیرفته و درک شده‌اید. حتی چند ثانیه از این در میان گذاشتن و انعکاس دادن مدارهای عمیق را در هر دوی شما تقویت کرده، و به شما اجازه می‌دهد که راحت‌تر و بامهارت بیشتری با دیگران تعامل کنید.

وقتی شما و شریکتان در مورد تجربه‌تان پرسش می‌کنید، در حال رمزگذاری محتوای داستان‌ها و مثال‌ها در حافظه‌ی آشکار خود و ارتقاء هوش رابطه‌ای خود هستید. چیزی که به همان اندازه اهمیت دارد این است که شما در حال رمزگذاری دانش چگونگی انجام دادن کارها نیز هستید: تقویت یادگیری رویه‌ای^۲ از چگونگی خلق امنیت و اعتماد بیشتر در روابط در حافظه‌ی آشکار. با در میان گذاشتن لحظاتی که در آن‌ها بامهارت ارتباط برقرار کرده‌اید، مدارهایی را تقویت می‌کنید که به شما این امکان را خواهند داد تا الگوهای قدیمی را سیم‌کشی مجدد کرده و هوش رابطه‌ای خود را تقویت کنید. در برقراری ارتباط با دیگران شایستگی بیشتری پیدا خواهید کرد – که یکی از ۵ اصل مقابله است.

گوش دادن عمیق و در میان گذاشتن مهربانی‌ها، از شرطی‌سازی جدیدی استفاده کرده‌اند تا مغز

1- intersubjective

2- Procedural learning

شما را سیم‌کشی مجدد کنند. تکرار این تمرینات، یا تجارب شبیه به آن‌ها، یادگیری جدید در مدار مغزی شما را در مسیر تاب‌آوری عمیق‌تر، تقویت می‌کند.

مهارت ۳: تجربه‌ی خوب بودن ذاتی خودتان و دیگران

مهربان باشید، زیرا هرکسی که ملاقات می‌کنید در حال جنگیدن در یک رزم سخت است.

افلاطون

درست مثل گوش کردن به دیگران، گوش دادن به خودمان و گوش داده شدن به ما کمک می‌کند که یک احساس اعتماد و اطمینان در مورد خودمان در روابط را بازیابیم، تجربه‌ی خوب بودن – در خودمان و در دیگران – این اعتماد و اطمینان را عمیق‌تر می‌کند و درعین حال گشودگی، پذیرا بودن، و انعطاف‌پذیری بیشتری را در مغز خلق می‌کند. ما می‌آموزیم که از طریق شرطی‌زدایی به آن احساس خوب بودن دست‌یابی پیدا کنیم – فرایند تغییر مغزی که به ما کمک می‌کند الگوهای کهنه و شرطی‌شده‌ی چگونگی ارتباط برقرار کردنمان با خودمان و دیگران را اصلاح کنیم؛ نظرات، داوری‌ها، و دفاع‌هایمان را کنار بگذاریم؛ و به یک احساس روشن از خوب بودن ذاتی اصلی خود بازگردیم، به اصالت و تمامیت ذاتی خود بازگردیم که مؤلفه‌ای ضروری از تاب‌آوری ما می‌باشد. دو تمرین زیر، برگرفته از سنت خرد بودائی هستند که به شما کمک خواهند کرد به احساسی از این خوب بودن ذاتی خویش دسترسی پیدا کنید، که به بخشی از بستر روانی شما از تاب‌آوری تبدیل خواهد شد.

تمرین ۳: پرورش لطف و عنایت برای تجربه‌ی خوبی ذاتی

تمرین لطف و عنایت (متا^۱) یک تمرین باستانی حسن نیت است که به سنت بودائی تعلق دارد، و در آن آرزوهای دلگرم‌کننده‌ی خود را برای شادی و تندرستی دیگر افراد و خودمان، حتی زمانی که این کار مشکل باشد، بیان می‌کنیم. از طریق این تمرین می‌توانیم بیاموزیم که قلب خودمان را برای افرادی که ممکن است از آن‌ها خوشمان نیاید و حتی برای بخش‌های از وجود خود که شاید

1- metta

دوستش نداریم، گشوده نگه‌داریم. این تمرین ما را به سمت یک هشیاری بزرگ‌تر، یک دیدگاه وسیع‌تر و به‌طور مستقل از نیازها و انتظارات خودمان، هدایت می‌کند و به ما کمک می‌کند که با گشودگی، انعطاف‌پذیری، و تاب‌آوری بیشتری با رخدادها و دیگر مردم در زندگی خویش مواجه شویم.

تمرین لطف و عنایت شامل تکرار عبارات خیرخواهانه برای طبقه‌های مختلف مردم، از ساده به سخت، می‌شود. معمولاً این تمرین با آرزو کردن برای خودمان آغاز می‌شود. به خاطر شرطی شدن‌های ما، گاهی احساس کردن جریان لطف و عنایت برای فردی دیگر ساده‌تر از احساس کردن آن برای خودمان است. اگر این مسئله برای شما صدق می‌کند، پس تمرین خود را با هدایت عبارت خیرخواهانه‌ی خود به سمت یک فرد نیکوکار یا یک دوست آغاز کنید، و سپس خودتان را زمانی در تمرین وارد کنید که برای آن آماده‌شده‌اید.

این عبارات به آهستگی برای خودتان تدوین می‌شوند. با این حال، مدرس مراقبه سیلویا بورستین^۱ پیشنهاد می‌کند که این عبارات را به‌صورت آواز برای خود بخوانید: یک ملودی ساده باعث می‌شود این تمرین برای به یادسپاری ساده‌تر و جذابیت انجام آن بیشتر شود. بعلاوه، آواز خواندن نسبت به صرفاً بیان کردن، عملکردهای مغزی یکپارچه‌تری را درگیر می‌کند. نتیجه‌ی این تمرین آرامش ذهنی و قلبی بیشتر، و رضایت و تندرستی بیشتر می‌باشد. در طول زمان، بیشتر و بیشتر این حالت‌های ذهنی به‌عنوان فردی که حقیقتاً هستیم را خواهیم شناخت و به آن‌ها خو خواهیم گرفت. ۱. سه یا چهار عبارت خیرخواهانه را انتخاب کنید تا آن‌ها را در ذهن خود بی‌صدا تکرار کنید. عبارات سنتی شامل این‌ها می‌شوند: امیدوارم شادباشم؛ امیدوارم آرام باشم؛ امیدوارم ذهن و بدنم قوی باشند؛ امیدوارم آرامش قلبی و ذهنی داشته باشم. متخصصان در طول سال این عبارات را اصلاح کرده‌اند و تغییر داده‌اند: امیدوارم از آسیب درونی و بیرونی در امان باشم؛ امیدوارم از تمام رنج‌ها، از تمام عوامل رنج‌آور، و از به وجود آوردن هرگونه رنجی دور باشم؛ امیدوارم با خودم مهربان باشم؛ امیدوارم به خوب بودن خودم اعتماد داشته باشم؛ امیدوارم همان‌طور که هستم به خودم عشق بورزم و خود را بپذیرم.

1- Sylvia Boorstein

می‌توانید عبارات مخصوص به خودتان را بسازید؛ بسیاری از مردم این کار را می‌کنند. من عباراتی ساختم که برای من و بسیاری از مراجعین و دانشجویانم قدرت زیادی داشته‌اند: امیدوارم وقتی در تلاش برای گشودن قلبم هستم برای خودم شفقت داشته باشم؛ امیدوارم بدانم که من در محافظت و امن‌وامان هستم؛ امیدوارم بدانم که قادرم که اعتماد کنم؛ امیدوارم بدانم که من دوست‌داشتنی هستم و عزیزم؛ امیدوارم بدانم که قادرم با درک، شفقت و بخشندگی به دیگران عشق بورزم.

۲. عبارات خیرخواهانه‌ی انتخاب‌شده‌ی خود را به مدت سه روز، سه بار در هر روز، و به مدت ۵ دقیقه تکرار کنید. می‌توانید ریتم آن را متناسب با زندگی خود تغییر دهید. مسئله‌ی مهم اینجا خلوص و صداقت نیت شما برای استفاده از این تمرین برای فراخواندن و رمزگذاری این حالت‌های ذهنی و قلبی است که پر از حضور صمیمانه، آگاهی عظیم، و گشودگی به سرشت حقیقی خودمان و دیگران می‌باشد. با تمرین کافی، این حالت‌های ذهنی به صفات وجودی^۱ شما تبدیل می‌شوند.

۳. یک چرخه‌ی سه‌روزه‌ی دیگر را آغاز کنید، و الآن این خیرخواهی را به دیگر افراد هم گسترش دهید. سنت بودائی طبقه‌های ویژه‌ای از مردم را شناسایی کرده که می‌توانند این خیرخواهی را دریافت کنند، و این طبقه‌ها با افرادی شروع می‌شوند که گشودن قلبمان به آن‌ها ساده است، و سپس به افرادی می‌رسد که برایمان سخت‌تر هستند. در هر طبقه از مردم یک فرد خاص را انتخاب کنید که با آن تمرین کنید، و سپس تمرین را برای دیگر افراد تکرار کنید. حامیان^۲: افرادی که به شیوه‌ای به شما کمک کرده‌اند، که بهترین‌ها را در شما دیده‌اند و در بیرون کشیدن این بهترین‌ها در خود به شما کمک کرده‌اند، مثل والدین، معلمین، مربیان، درمانگران، خواهر و برادر، و دوستان.

دوستان عزیز: مردمی که، همان‌طور که نویسنده‌ای ناشناس گفته، "آواز قلب شما را می‌دانند و وقتی کلمات آن را فراموش کرده‌اید، آن را برای شما زمزمه می‌کنند."

افراد بی‌طرف یا خنثی: افرادی که ممکن است مرتباً آن‌ها را ببینید ولی شخصاً آن‌ها را نمی‌شناسید: افرادی که نامه‌های شما را تحویل می‌دهند، به شما مواد غذایی می‌فروشند، سگ خود را در اطراف خانه‌ی شما می‌گردانند، یا اینکه محل کار شما را نظافت می‌کنند. شما لذت‌ها و اندوه‌های

1- Traits of being
2- Benefactors

آن‌ها را نمی‌دانید. نمی‌دانید که آن‌ها خوب هستند یا بد. تنها می‌دانید که آن‌ها انسان هستند و در معرض تمام فشارها و چالش‌های زندگی انسانی هستند، و اینکه آن‌ها نیز به‌عنوان انسان دارای ارزش لازمه هستند. قدرت این تمرین در این است که احساس کنید لطف و عنایت از قلب شما به سمت یک فرد خنثی جریان پیدا می‌کند، نه به خاطر کسی که آن‌ها هستند یا اینکه کاری که ممکن است برای شما انجام داده باشند، یا حتی به خاطر دانستن اینکه آن‌ها نیز نسبت به رنج‌های انسانی آسیب‌پذیر هستند، بلکه فقط به خاطر قدر نهادن به سرشت حقیقی آن‌ها.

افراد دشوار! افرادی که به‌احتمال زیاد نظری منفی، حتی تحقیرآمیز در مورد آن‌ها داریم، و به‌احتمال زیادی قلبمان را به رویشان می‌بندیم. این گونه افراد می‌توانند شامل همکاری شوند که همیشه تند است یا فردی سیاست‌مدار که رفتارش درخور نکوهش است. این همان‌جایی است که اهمیت دارد و باید به آن برسید. آرزو کردن برای نیرو، شادی و آسودگی حتی برای یک فرد دشوار می‌تواند ذهن و قلبمان را آموزش دهد که در برخورد با این گونه افراد یا افراد شبیه به آن‌ها گشوده، آرام، خردمند و بامهارت باشیم. درک خواهیم کرد که حالت ذهنی و قلبی ما به آن‌ها، رفتارهایشان، یا تغییر رفتارهایشان متکی نیست. اگر در هنگام تمرین با یک فرد دشوار تمرکز خود را از دست دادید، به آرزو کردن خیرخواهی برای یک طبقه‌ی ساده‌تر از مردم بازگردید، تا بتوانید جریان حسن نیت را از قلب خود دوباره ایجاد کنید. یک موقعیت پیروزی دیگر ایجاد کنید و دوباره تلاش کنید.

تمام موجودات: همه کس، نزدیک و دور، شناخته و ناشناخته. این قدم آخر در سنت تمرین لطف و عنایت قلب‌های ما را "به وسعت کل جهان" گشوده می‌کند.

۴. در هر مرحله‌ای از این تمرین، مقداری زمان بگذارید تا به هرگونه تغییری که در تندرستی خودتان پیش‌آمده توجه کنید. ممکن است یک گشودگی یا آسودگی را احساس کنید که نشان‌دهنده‌ی پذیرا بودن بیشتر نسبت به دیگر مردم و تجربه کردن به‌طور کلی می‌باشد. این پذیرا بودن در سطح عصبی نیز رخ می‌دهد: شرطی‌زدایی فرایند سیم‌کشی مجدد را برای مغزتان ساده‌تر می‌کند.

مبانی عصب‌شناختی پرورش لطف و عنایت برای تجربه خوب بودن ذاتی

تمرین لطف و عنایت توجه مغز ما را متمرکز می‌کند، ولی نه خیلی بر فردی که خیرخواهی خود را به وی ارائه می‌کنیم (شیء تمرین)، یا بر خود عبارت‌ها (ماشین حامل تمرین)، بلکه بیشتر بر جریان حسن نیت برخاسته از قلب‌هایمان آن را متمرکز می‌کند که نتیجه‌ی قابل اتکای این تمرین می‌باشد. با تمرین، این حسن نیت می‌تواند به نظر بدون هیچ تلاشی برخیزد. ما این جریان حسن نیت را به‌عنوان شاهدهی بر دوست داشتن، اهمیت دادن، و خوب بودن سرشت حقیقی خود، و عمیق‌تر تمام شرطی‌سازی شخصی خودمان تجربه می‌کنیم.

جریان حسن نیت یا خیرخواهی باعث می‌شود مغز به حالت تمرکززدایی پردازش کردن تغییر حالت دهد، که در آن شرطی‌زدایی رخ می‌دهد؛ یعنی یک حالت عظیم‌تر و گشوده‌تر هشیاری. در این حالت، می‌توانیم هرگونه داستان در مورد خودمان یا دیگر مردم و هرگونه انتظارات یا نیازهای شخصی را کنار بگذاریم. این حالت تمرکززدایی هشیاری به مغز کمک می‌کند تا نسبت به تجارب جدید پذیرا تر باشد، و رمزگذاری بینش‌های جدید و الگوهای کامل‌تر ارتباط برقرار کردن با مدار عصبی خویش را ساده‌تر کند. این رابطه‌ی جدید با رابطه از پرورش ۵ اصل مقابله کردن پشتیبانی می‌کند. با تمرین کردن، ما آرام‌تر، روشن‌بین‌تر، متصل‌تر، شایسته‌تر، و باشهامت‌تر می‌کند.

مهارت ۴: قدر نهادن بر خوب بودن ذاتی دیگران

در سنت بودائی، لطف و عنایت یکی از چهار "نگرش والا"^۱ است، که حالت‌هایی ذهنی و قلبی هستند که وقتی در تماس با سرشت حقیقی خود باشید رشد می‌کنند، و به عمیق‌ترین شادی منتهی می‌شوند. سه حالت دیگر هم شفقت، لذت بردن از رفاه دیگران، و متانت^۲ هستند. این چهار نگرش در کنار یکدیگر به شما کمک می‌کنند که ذهن و قلب خویش را در مواجهه با انواع رنج و سختی گشوده نگه دارید.

تمرین بعدی شما و شریکتان را به سوی تجربه‌ی تمام این نگرش‌های والا هدایت می‌کند. اگرچه

1- Sublime attitude

2- Equanimity

این تمرین در سکوت انجام می‌شود، ولی در طول تمرین تماس چشمی خود را حفظ می‌کنید. زل زدن به یکدیگر، حتی بدون ادا کردن یک کلمه، می‌تواند هم‌زمان با اینکه اصالت انسانیت مشترک خود را می‌گشایید، یک احساس عمیق از صمیمیت و اعتماد را برانگیزاند. این دیدگاه برای آموختن ارتباط برقرار کردن با دیگران به‌طور صمیمی حائز اهمیت است.

تمرین ۴: قدر نهادن بر خوب بودن ذاتی دیگران

۱. یک دوست را دعوت کنید تا این تمرین را با شما انجام دهد. طوری در روبه روی هم بنشینید که بتوانید تماس چشمی داشته باشید. کل این مراقبه‌ی هدایت شده را در یک سکوت بزرگ و با هم انجام دهید.

۲. صرفاً به چشمان شریک خود خیره شوید، و به خود اجازه دهید که در او اصالت سرشت ذاتی‌اش، خوب بودن ذاتی و تشعشع بودن او را ببینید. در سکوت، برای او خیرخواهی کنید، و عبارات لطف و عنایت خود را برای وی بفرستید: امیدوارم عمیق‌ترین شادی را بشناسی؛ امیدوارم آرامش ذهنی و قلبی داشته باشید. بدانید که هم‌زمان شریکتان نیز عبارات لطف و عنایت خویش را برای شما می‌فرستد. به خودتان اجازه بدهید مهربانی ارائه شده را به خود جذب کنید.

۳. سپس اجازه بدهید که آگاهی‌تان تغییر حالت دهد. تصور کنید که ممکن است شریکتان چه اندوه‌های انسانی را در سفر خویش تجربه کرده است، چه فقدان‌هایی، چه غم‌هایی، و چه دردهای مخصوص شرایط انسانی را تجربه کرده است. در سکوت شروع به فرستادن عبارات شفقت‌آمیز برای وی کنید: امیدوارم اندوه‌هایت در آگاهی مهربانانه‌ای حفظ شوند؛ امیدوارم اندوهت تسکین یابد؛ امیدوارم اهمیتی که برای رنجت قائلم را احساس کنی. بدانید که هم‌زمان شریکتان نیز شفقت خود را برای اندوه‌ها و رنج‌هایتان می‌فرستد. بگذارید که اهمیت و شفقت ارائه شده از سمت او را به خود جذب کنید.

۴. سپس بگذارید آگاهی‌تان باز هم تغییر موضع دهد. تصور کنید که شریکتان ممکن است چه شادی‌های انسانی را تجربه کرده باشد: ممکن است او به چه موفقیت‌ها و شایستگی‌هایی دست یافته باشد؛ چه برکات وفور نعمت و عشقی ممکن است تجربه کرده باشد. در سکوت شروع به

فرستادن عبارات شادی، و خوشحالی صمیمانه‌ی خود برای شادی او کنید: امیدوارم لذت کاملی از خوشی‌های خود ببری؛ امیدوارم شادی خود را عمیقاً احساس کنید. به خود اجازه دهید بدانید که شریکتان نیز هم‌زمان عبارات شادی خود را برای شما می‌فرستد. به خود اجازه دهید که شیرینی شادی او از شادی شما را جذب کنید.

۵. یک بار دیگر به آگاهی خود اجازه دهید که تغییر موضع دهد، و آرزوی خود برای آرامشی پایدار و متانت را بیان کنید: هر اتفاقی که در سفرتان رخ می‌دهد، آرزو می‌کنم که با آسودگی ذهنی و قلبی آرام به آن پاسخ دهید؛ امیدوارم آرامش درونی عمیقی داشته باشید. بدانید که هم‌زمان شریک شما نیز همین آرزوها را برای متانت و آرامش پایدار شما به سویتان می‌فرستد. به خود اجازه دهید که انرژی آرامش دهنده‌ی خیرخواهی او را به خود جذب کنید.

۶. یک بار دیگر هم به آگاهی خود اجازه‌ی تغییر دهید، و صرفاً به سمت بودن پیش بروید، و به هر چیزی که در حال حاضر برای شما در حال رخ دادن است دقت کنید: آگاهی از تجربه‌ی درونی‌تان، و آگاهی از آگاهی‌تان. به هر تغییری در احساس درونی و ذهنیتان از خود (self) دقت کنید و در مورد آن فکر کنید. احتمالاً یک احساس گسترده‌ی، دفاعی بودن کمتر، و گشودگی بیشتر را متوجه شوید.

مبانی عصب‌شناختی قدر نهادن بر خوب بودن ذاتی دیگران

تماس چشمی مداوم در این تمرین چین دوکی شکل^۱ را در مغز فعال می‌کند، که یک ساختار کوچک در نیمکره‌ی راست مغز است که چهره‌ها را تشخیص داده و حالات هیجانی آن‌ها را می‌خواند. تحقیقات بین فعالیت بالا در چین دوکی شکل و فعالیت پایین در آمیگدال، در هنگامی که احساس امنیت را در یک فرد دیگر ادراک می‌کنیم، نشان‌دهنده‌ی یک همبستگی بوده‌اند. به‌ویژه، ادراک ایمن و اعتماد در حالات چهره‌ی یک فرد دیگر می‌توان سیستم عصبی خود ما را نیز آرام کند.

وقتی شما به‌طور عمدی با یک فرد دیگر تماس چشمی خود را حفظ می‌کنید، و هم‌زمان حالت‌های هیجانی مثبتی مثل مهربانی، شفقت، شادی، و متانت را تجربه و بیان می‌کنید، شما دارید

1- Fusiform gyrus

تجارب امنیت و اعتمادی را بر می‌انگیزانید که مغز شما را تشویق می‌کند که آرام باشد و به روی مدار عصبی یک حالت تمرکززدایی گشوده گردد. شرطی‌زدایی این حالت اجازه می‌دهد که تجربارب جدید رابطه - از امنیت، احترام، قدر نهادن، و اعتماد - با سادگی بیشتری در مدارهای شما سیم‌کشی شوند.

مهارت ۵: سیم‌کشی مجدد دیدگاه‌های منفی از خودتان

اگر قرار باشد احساسمان از خود را طوری سیم‌کشی مجدد کنیم که شایستگی‌های خود را درک کنیم، نیاز خواهیم داشت که بتوانیم خوب بودنی که دیگران در ما می‌بینند را بپذیریم. ولی ممکن است دریافت این عشق موجود در تمرین پیشین نسبت به بخشیدن آن برایمان بسیار سخت‌تر باشد. ممکن است به جای اینکه بگذاریم عشق و حسن نیت دیگران به ما قدرت و انرژی دهد، همان‌طور که دوستم دانیل النبرگ می‌گوید خودمان را "کوچک‌تر بینیم". ممکن است مرتباً تحسین‌هایی را دریافت کنیم: "شما آن سؤال دادستان را خیلی خوب پاسخ دادید." یا "کارتان در آوردن معلمین و والدین برای صحبت با همدیگر عالی بود." ولی باورهایی که از تجربارب پیشین خود در روابط در مورد خودمان داریم ممکن است بعث شوند که این نظرات را نپذیریم یا آن‌ها را کنار بگذاریم و پاسخ دهیم، "نه، واقعاً نه؛ من درواقع فکر می‌کردم که خیلی بد هستم" یا "هر کسی می‌توانست این کار را بکند؛ چیز خاصی نبود." نیاز داریم که بتوانیم دیدگاه‌های مثبتی که دیگران در مورد ما دارند را بپذیریم و آن‌ها را در مدار عصبی خود رمزگذاری کنیم تا بتوانیم دیدگاه‌های قدیمی خویش از خودمان را سیم‌کشی مجدد کنیم، به‌ویژه وقتی که شاید چیزی کاملاً متفاوت را باور داشته باشیم. وقتی می‌بینید که کسی با توجه مثبت نامشروط به شما نگاه می‌کند، نوروهای آینه‌ای احساس خوب بودن ذاتی که فرد دیگر آن را می‌بیند را در شما بر می‌انگیزانند. من تمرین بعدی را به شکل یک تصویرسازی هدایت شده ارائه می‌کنم تا بتوانید خودتان در هر زمانی، و هر مکانی که هستید آن را انجام دهید. تمرین اجازه دادن به خود برای جذب و پذیرش عشق دیگران یک قدم مهم در سیم‌کشی مجدد هرگونه دیدگاه منفی در مورد خودتان است که می‌توانند تاب‌آوری و احساس تندرستی را در شما با خلال مواجه کنند.

تمرین ۵: سیم‌کشی مجدد دیدگاه‌های منفی از خودتان از طریق دیدن خوب بودنی که دیگران در شما می‌بینند

۱. در حالتی راحت بنشینید یا دراز بکشید. به چشمانتان اجازه بدهید که به آرامی بسته شوند. توجه خود را بر روی نفس کشیدن خود متمرکز کنید. خیلی راحت در حضور صرف آگاهی استراحت کنید. وقتی آماده شدید، بگذارید که از اینکه چگونه در این لحظه خودتان را در بر گرفته‌اید آگاه شوید. آیا نسبت به خود احساس مهربانی می‌کنید؟ آیا از خودتان احساس پشیمانی یا خاطری می‌کنید؟ آیا از خودتان انتقاد دارید؟ فقط دقت کنید، فقط از چیزی که هست، بدون هیچ داوری آگاه باشید آن را بپذیرید - یا اگر داوری خود دارد به آن هم دقت کنید.

۲. سپس وقتی آماده شدید، کسی را در زندگی خود به یاد بیاورید که می‌دانید بدون قید و شرط شما را دوست دارد، کسی که حضور وی به شما احساس امنیت می‌دهد. این می‌تواند یک معلم یا دوست صمیمی؛ یک شریک، والدین، یا فرزندان باشد؛ یا حتی می‌تواند پرنده‌ی خانگی شما باشد. این شخصیت حتی می‌تواند یک شخصیت معنوی - مثل پیامبر، دالای لاما، یا حتی خود خردمندان باشد. یا حتی می‌تواند یک خاطره از هر زمانی زندگی‌تان باشد، وقتی که کسی شما را همان‌طور که هستید پذیرفت و به شما عشق ورزید.

۳. تصور کنید که به همراه این فرد به‌طور رودررو نشسته‌اید. تصور کنید که این فرد با پذیرش و عطوفت، عشق و شادی در حال نگاه کردن به شماست. خودتان را در حالی احساس کنید که دارید عشق و پذیرش وی از شما را به خود جذب می‌کنید.

۴. الآن با خود تصور کنید که خودتان آن فرد هستید، و از چشمان وی به خودتان نگاه کنید. احساس کنید که عشق و گشودگی او به سمت شما هدایت شده است. در خودتان خوب بودن، انسان بودن مقدسی فرد دیگر در شما می‌بیند را ببینید. به خود اجازه دهید که این آگاهی از خوب بودن خودتان را مزه کنید.

۵. الآن به خودتان بودند بازگردید. دوباره در بدن خودتان هستید، و تجربه می‌کنید که فرد دیگر در حال نگاه کردن به شماست، آن هم با عشق و پذیرش بسیار زیاد. احساس کنید که دارید آن عشق و پذیرش را در خود جذب می‌کنید. آن عشق را عمیقاً در وجود خودتان بپذیرید. آن را در

بدن خود احساس کنید. دقت کنید که چگونه و کجای بدنتان این عشق و پذیرش را احساس می‌کنید - به عنوان یک لبخند، به عنوان گرمایی در قلبتان - و طعم آن را بچشید.

۶. دقایقی را صرف تأمل کردن در مورد تجربه‌ی خویش کنید. دارید می‌آموزید که دیدگاه‌های قدیمی منفی در مورد خود را شرطی زدایی کنید. نیت خود را این گونه بگذارید که این احساس را هر موقع که بخواهید به یاد بیاورید.

مبانی عصب‌شناسی سیم‌کشی مجدد دیدگاه‌های منفی از خودتان

این تمرین از نورون‌های آینه‌ای ما استفاده می‌کند تا کمی مهندسی معکوس انجام دهد! وقتی ما عمداً احساس دیده شدن توسط فردی که ما را دوست دارد و ما را با لطف و عنایت، تحسین، و شفقت می‌بیند را بر می‌انگیزانیم، نورون‌های آینه‌ای ما شروع به آتش زدن در پاسخ به آن می‌کنند. ما می‌توانیم این احساسات را در بدن خودمان احساس کنید، حتی اگر هم‌زمان احساسات کاملاً متفاوت، و متناقضی در مورد خویش داشته باشیم. تصور مهربانی فردی دیگر شروع می‌کند به سیم‌کشی مجدد دیدگاه‌های پیشین و شرطی شده‌ی ما از خودمان. این شرطی‌سازی مجدد کورتکس پیش‌پیشانی ما را در کارایی‌اش برای همسو شدن و همدل بودن با خودمان، و البته با دیگران تقویت می‌کند.

به دلیل اینکه این شکل شرطی‌سازی مجدد با نورون‌های آینه‌ای قدرتمند است، اهمیت دارد که با مردمی که خوب بودن، ظرفیت‌ها، و تاب‌آوری ما را می‌بینند و آن‌ها را به سوی ما منعکس می‌کنند زمان بگذرانیم؛ به همین صورت، اهمیت دارد که خودمان را در برابر افرادی که دیدگاه‌هایی منفی در مورد ما دارند محافظت کنیم. فصل ۹ دوباره این موضوع را بررسی خواهد کرد.

مهارت ۹: دوست بودن با خودتان

خود روان‌شناختی از خودهای بسیار زیادی ساخته شده است، ادغامی از الگوهای مختلف آتش زدن عصبی که خاطرات مختلف یا بازنمایی‌های ذهنی^۱ از جنبه‌های مختلف از "خود" (self) را

1- Mental representations

رمزگذاری می‌کنند. خود شما ممکن است از خودی تشکیل شده باشد که آن‌قدر باشهامت بود که به خانه‌ی در حال سوختن بازگشت تا بتواند یکی از اعضای خانواده را نجات دهد، خودی که آن‌قدر سخاوتمند بود که سه شب پشت سر هم برای همسایه‌تان که تازه سه قلو به دنیا آورده‌اند ظرف غذای پر برد، و خودی که به خاطر دعوت نشدن به عروسی پسرعموی خود که دو سال است با هم حرف زده‌اید به شدت رنجیده خاطر شد. این خودهای بسیار زیاد می‌توانند گستره‌ی وسیعی از تاب‌آوری را در ارتباط خود با دیگران نشان دهند. تاب‌آوری به همان اندازه که به این بستگی دارد که چقدر هوشمندانه با دیگران ارتباط برقرار می‌کنیم، به این نیز بستگی دارد که چقدر ماهرانه می‌توانیم با این جنبه‌های درونی خویش از خودمان ارتباط برقرار می‌کنیم.

تاب‌آوری می‌تواند توسط پیام‌های قدیمی که به ما می‌گویند احتمالاً نمی‌توانیم رستوران خود را اداره کنیم، یا نمی‌توانیم وقتی رستورانمان در آتش سوخت از نو شروع کنیم، یا با صداها‌ی قدیمی که به ما می‌گویند هرگز نمی‌توانیم مدرک دکترا بگیریم یا لیاقت آن را نداریم، یا با بخش‌های قدیمی از ما که یک‌دنده، کمرو، پست، و بی‌ارزش کننده بوده و کاملاً با تاب‌آوری سازگار نیستند، دچار اختلال شود.

تاب‌آوری مستلزم تحسین کردن، اجازه دادن، و پذیرفتن تمام بخش‌های سرکش یا مردد خود، صرفاً به‌عنوان بخش‌هایی از خود می‌باشد. تاب‌آوری مستلزم قدر نهادن بر واکنش‌های آن‌ها به‌عنوان بهترین راهبردهایشان برای محافظت از ما در برابر صدمه می‌باشد – شاید الآن این راهبردها گمراه یا از رده خارج باشند، ولی زمانی به‌عنوان یک راهبرد ضروری، و حتی سازگارانه و هوشمندانه به آن‌ها عمیقاً باور داشتیم. در آغوش گرفتن این بخش‌های درونی و ادغام کردن آن‌ها به صورتیک احساس اصیل از خود یکی از ظرفیت‌های کورتکس پیش‌پایانی بالغ شده است، ظرفیتی که برای تقویت مبنای درونی ما از تاب‌آوری ضروری است.

دوست بودن با خودمان صرفاً به این معناست که مایل باشیم به تمام بخش‌های خودمان – خوب، بد، زشت – با صداقت و شفافیت، با مهربانی و عطوفت نگاه کنیم؛ قلب و ذهن خود را به حقیقت این خودهای متعدد، بدون شانه خالی کردن، بدون تنفر از خود یا محکوم کردن، و با چشمی باز به برای قدردانی کردن از اینکه چگونه شده است که تبدیل به کسی شده‌ایم که هستیم، باز کنیم.

تمرین بعدی یک تصویرسازی هدایت شده‌ی ساده است که توسط ویرجینیا ستیر^۱ خلق شده. ویرجینیا ستیر یک درمانگر خانواده است که تخصص وی در خود پذیرشی و عزت نفس است. این تمرین از خود خردمندانه (فصل ۴) استفاده می‌کند تا یک دیالوگ درونی پیچیده و سازنده را با این بخش‌ها ترتیب دهد. می‌توانید که قلم و کاغذ بردارید تا با پیشرفت خود در این تمرین یادداشت برداری کنید.

تمرین ۶: دوست بودن با خودتان با پذیرفتن بخش‌های بسیار خود

۱. به‌طور راحتی بر روی صندلی خود آرام بگیرید. چشمان خود را خیلی نرم ببندید. توجه خود را روی نفس کشیدن خود متمرکز کنید. خیلی راحت در آگاهی خود از بودن محض آرام بگیرید.
 ۲. وقتی آماده بودید، تصور کنید که در خارج از یک تئاتر هستید. ساختمان، درها، و پوسترهای خارج از آن را تصور کنید. به سمت یکی از درها حرکت کنید، آن را باز کنید، و به داخل لابی حرکت کنید. یک در دیگر را باز کنید و به درون تئاتر خالی قدم بگذارید. به سمت پایین و ردیف اول یا دوم بروید و در مرکز ردیف روی یک صندلی بنشینید. یک صحنه‌ی خالی در برابر شما قرار دارد. همه‌چیز ساکت است.
 ۳. اکنون تصور کنید که اولین شخصیتی که از صحنه بیرون می‌آید خود خردمندانه شماست که در مرکز می‌ایستد. این شخصیت نماینده‌ی تمام ویژگی‌هایی است که آرزویشان را دارید؛ خرد، قدرت، شهامت، شفقت، شایستگی، پذیرش.
 ۴. اکنون تصور کنید که دیگر کاراکترها یک به یک به صحنه وارد می‌شوند. هر کدام از این کاراکترهای خیالی دربردارنده‌ی یکی از ویژگی‌های خودتان هستند. این کاراکترها می‌توانند مردمی باشند که می‌شناسید، یا خودتان در یک سن متفاوت، مردمی که آن‌ها را در فیلم‌ها یا تاریخ یا ادبیات می‌شناسید، حیوانات، یا حتی شخصیت‌های کارتون‌ی باشند.
- اولین شخصیت دربردارنده‌ی یک ویژگی در خودتان است که آن را واقعاً، واقعاً دوست دارید. چند لحظه به آن شخصیت اجازه دهید که صحنه را به خود اختصاص دهد. با مهربانی با آن

شخصیت ارتباط برقرار کنید و متوجه آن شوید و آن را به خاطر بسپارید (می‌توانید یادداشت برداری کنید).

کاراکتر یا شخصیت دوم روی صحنه می‌آید که دارای یک ویژگی مثبت دیگر در خودتان می‌باشد. باز هم به آن شخصیت اجازه دهید که در صحنه تحقق یابد آن را به خاطر بسپارید. شخصیت سوم وارد می‌شود که دارای یک ویژگی مثبت دیگر در مورد خودتان می‌باشد. بگذاری این شخصیت در صحنه تحقق یابد و آن را به خاطر بسپارید.

با دقت به این سه کاراکتر نگاه کنید، که دارای سه ویژگی مثبت متفاوت در خودتان هستند، و در کنار خود خردمند شما ایستاده‌اند. چند لحظه را صرف این کنید که به آن‌ها دقت کنید، با آن‌ها ارتباط برقرار کنید و همه‌ی آن‌ها را به یاد بسپارید.

اکنون یک شخصیت چهارم را وارد صحنه کنید که در بر دارنده‌ی یک ویژگی در شماست که واقعاً خیلی از آن خوشتان نمی‌آید. در واقع، آرزو می‌کنید ای کاش آن بخشی از شما نبود، ولی می‌دانید که هست. بگذارید این شخصیت تحقق یابد، و چند لحظه را صرف این کنید که به آن دقت کنید و با مهربانی با آن ارتباط برقرار کنید (حرف بزنید)، و آن را به یاد بسپارید.

شخصیت پنجم را به پیش بکشید که دربردارنده‌ی یک ویژگی منفی دیگر در شما می‌باشد. آخرین شخصیت را پیش بکشید که دارای یک ویژگی منفی دیگر در شما می‌باشد. چند لحظه صرف کنید تا تمام این کاراکترها را محقق کنید، به آن‌ها دقت کنید و با آن‌ها ارتباط برقرار کنید و آن‌ها را به یاد بسپارید؛ آن‌ها را روی کاغذ بنویسید.

۵. الآن بر روی صحنه، خود خردمند، سه شخصیت دارای ویژگی‌های مثبت، و سه شخصیت دارای ویژگی‌های منفی خود را دارید. به نوبت از هر شخصیت پرسید که با بودن به‌عنوان بخشی از شما چه موهبت ویژه‌ای را برای شما می‌آورد: اول از شخصیت‌های مثبت پرسید، سپس شخصیت‌های منفی را مورد خطاب قرار دهید. وقتی به پاسخ‌های آن‌ها گوش می‌دهید، به این دقت کنید از بودنشان به‌عنوان بخشی از شما چه درس‌هایی را می‌آموزید. هر کدام از آن‌ها مقداری خرد یا آموزه را با خود به همراه دارند.

۶. سپس، از خود خردمندتان پرسید این بخش‌ها چه موهبت‌ها و آموزه‌هایی را برای شما دارند.

به دقت به پاسخ‌های او گوش کنید.

۷. خیلی خلاصه از هر کدام از این شخصیت‌ها به خاطر همراه بودن با شما تشکر کنید. یک به یک درحالی که صحنه را ترک می‌کنند به آن‌ها نگاه کنید، خود خردمند آخرین نفری است که خارج می‌شود. سپس تصور کنید که از صندلی بلند می‌شوید و از راهرو به سمت خارج حرکت می‌کنید، و سپس از میان لابی حرکت می‌کنید و به خارج از تئاتر می‌روید. بچرخید تا نگاهی به تئاتری بیندازید که تمام این اتفاقات در آن رخ داد. سپس به آرامی دوباره به هشیاری باز گردید که خیلی آرام نشسته‌اید، و وقتی که آماده بودید چشم‌های خود را باز کنید.

۸. چند لحظه را صرف این کنید که درس‌های هر کدام از این شخصیت‌ها را به یاد بیاورید و آن‌ها را در آغوش بگیرید، به‌ویژه درس‌های شخصیت‌های منفی: هر کدام از این‌ها بخشی درونی و ضروری از شما، به‌ویژه برای تمامیت شما هستند.

مبانی عصب‌شناختی دوست بودن با خود

وقتی تمام جنبه‌های کسی که هستیم را نمی‌پذیریم، بخش کورتکس پیش‌پیشانی ما مجبور می‌شود که کوشش کند بخش‌های ناخواسته‌ی خودمان را خارج از آگاهی، و بیرون از روایت منسجم ما از خودمان نگاه دارد. وقتی عمداً پذیرای آن بخش‌ها از خودمان می‌شویم، ممکن است در همان حال آن‌ها را دور انداخته باشیم یا فراموش کرده باشیم، و الآن به آن‌ها اجازه داده باشیم که دوباره وارد احساس ما از خود اسیلمان شوند، تمام انرژی که مصرف می‌شد تا آن‌ها را از آگاهی دور نگه داریم، الآن در دسترسمان خواهد بود تا از آن برای اهداف راضی‌کننده‌تر استفاده کنیم، و به ما کمک می‌کند که پاسخگر تر و تاب آور تر باشیم. و هرگونه خردی که حاصل تلاش‌های آن‌ها برای ایمن نگاه داشتن ما از صدمه می‌باشد، الآن در دسترس ماست تا به جای منحرف کردن ما هدایت‌مان کند. می‌توانیم اندرزی خردمندانه از شاعر صوفی قرن ۱۳ م به نام رومی در این مورد داشته باشیم:

مهمانخانه

این انسان بودن یک مهمانخانه

و هر صبح یک رسیدن جدید است.

یک خوشی، یک افسردگی، یک سفلگی، در یک هشیاری لحظه‌ای می آیند

چون یک میهمان غیرمنتظره.

به همه‌ی آنان خوشامد بگویید و آن‌ها را پذیرایی کنید!

حتی اگر آن‌ها جمعی از اندوه باشند،

که با خشونت منزلتان را در هم می‌نوردند

و آن را از هرچه اسباب تهی می‌کنند

باز هم با هر میهمان با شرافت تمام رفتار کنید.

شاید هر کدام، شما را برای لذت و شادی دیگری

آماده و پاک کنند.

افکار تیره، شرمساری، و کینه‌توزی

با لبخند در را به روی همه باز کنید

و آن‌ها را به داخل دعوت کنید.

از برای هر کسی که می‌آید شکرگزار باشید،

زیرا هر کدام از آن‌ها فرستاده شده‌اند

تا راهنمایی از ماورا برای شما باشند.

کورتکس پیش‌پیشانی به ما کمک می‌کند تا روایتی منسجم از خودمان خلق کنیم: این کسی

است که من هستم، این گونه به اینجا رسیدم، این گونه تصمیم گرفتم که پس از این رشد کنم. تمام

تمرینات موجود در این فصل کورتکس پیش‌پیشانی را تقویت می‌کنند تا به‌طور کارآمدتری در

رمزگذاری راهبردهای جدید برای تاب‌آوری عمل کند. در همین حین، تمرینات به شما کمک

می‌کنند ظرفیت خود برای اعتماد به خویش و دیگران را عمیق‌تر کنید. این اعتماد گزینه‌ها و

فرصت‌های بی‌شماری را برای تندرستی برای شما می‌گشاید.

خلاصه

شما اکنون یک مرحله‌ی مهم از یادگیری استفاده از روابط برای سیم‌کشی مجدد مغزتان برای تاب‌آوری و حرکت در جهان با شایستگی و اعتماد به نفس را پشت سر گذاشته‌اید. این سیم‌کشی مجدد می‌تواند حتی زمانی رخ دهد تجارب در روابط گذشته ما را در اعتماد کردن به دیگران محتاط کرده باشند.

- می‌توانیم از نیروی تعامل با یک فرد حقیقی دیگر استفاده کنیم تا کورتکس پیش‌پیشانی را تقویت کرده و یک احساس از خود حقیقی و یک مبنای درونی ایمن از تاب‌آوری را بازیابیم.
- می‌توانید به هر تعداد دفعه‌ای که می‌خواهید این تمرینات را تکرار کنید تا ظرفیت خود برای گوش دادن عمیق، درگیری رابطه‌ای، لطف و عنایت، قدر نهادن بر اصالت در دیگران، پذیرفتن خوب بودنی که دیگران در شما می‌بینند، و دوست بودن با خودتان را ارتقاء دهید.
- تمام این تمرینات مدار تشدید را در مغز شما تقویت می‌کنند، که یک احساس امنیت و اعتماد را در روابط خلق می‌کند، روابطی که می‌تواند از آن‌ها به نوبت استفاده کنید تا تاب‌آوری خود را بیشتر کنید.





خلق امنیت و اعتماد درونی

اگر کسی عمیقاً به شما عشق بورزد، شما را قوی می‌کند، ولی اینکه عمیقاً به کسی عشق بورزید به شما شهامت می‌دهد.

لاؤ تی زی یو

وقتی در فصل دو در مورد سبک‌های دلبستگی غیرایمن خواندید، شاید متوجه شده باشید که شاید از بعضی از تجاربی که به‌طور طبیعی سبک‌های مقابله‌ای تاب آور را در مدار عصبی شما رمزگذاری کرده‌اند غافل بوده‌اید. همچنین ممکن است از بعضی تجارب دیگر نیز غافل شده باشید که به رشد آنچه نظریه‌پرداز دلبستگی جان بالبی آن را اساس ایمنی درونی می‌نامد منجر می‌شوند؛ یعنی ظرفیت‌های روانی تاب‌آوری که نتیجه‌ی دلبستگی ایمن می‌باشند. دن سیگل، خالق اصول نورویولوژی بین فردی، با واژه‌ی FACES از آن‌ها یاد می‌کند: توانایی منعطف بودن، سازگار بودن، منسجم بودن، با انرژی بودن، و پایدار یا استوار بودن. این ظرفیت‌ها، چه در آغاز رشد مغزمان ایجاد شده باشند، و چه بعداً به دلیل سیم‌کشی مجدد ماهرانه و از طریق دیگر روابط در زندگی خلق شده باشند، به ما این امکان را می‌دهند که وقتی از میان فراز و نشیب‌های جهان

عبور می‌کنیم احساس شایستگی و اعتماد به نفس کنیم. این اساس امنیت درونی، یک محافظت حیاتی در برابر آسیب یا تروما را برای ما فراهم می‌کند. این همچنین پویا است، و بیش از آنکه یک ماهیت ثابت (اسم) باشد، یک جریان مداوم از فرایندها است (فعل). عصب‌شناسی محل زیر لایه‌ی عصبی آن اساس ایمنی درونی را همان طور که شاید انتظارش را داشته باشید، در کورتکس پیش‌پیشانی شناسایی کرده است.

اگر تا به حال به اندازه‌ی کافی از طرف دیگر افراد حقیقی کمک دریافت نکرده‌اید تا بتوانید این حق نخست زادگی خود را از آنچه من پایه و اساس درونی تاب‌آوری شما می‌خوانم بگیرید، می‌توانید از تجربه‌ی جدید موجود در روابط جدید استفاده کنید تا آن را بازیابی کنید. و پس از آن هم این فرایند خودش را به پیش خواهد برد. مطالعات پژوهشی دهه‌ی گذشته به کرار اثبات کرده‌اند که این اساس درونی تاب‌آوری دارای ظرفیت‌های رابطه‌ای مشخصی می‌باشد.

- یک احساس امنیت و اعتماد در روابط با خود خویش و دیگران، که شکل‌پذیری عصبی را در مغز تقویت کرده و آن را برای یادگیری گشوده نگاه می‌دارد؛

- تمرکز توجهی منعطف بر خود، دیگران، و جهان، که باعث ایجاد انعطاف‌پذیری در پاسخ به رخدادهای زندگی می‌شود؛

- یک وابستگی متقابل با دیگران، که استقلال سالم (خودمختاری) فرد را با یک اتکای سالم بر دیگران (وابستگی و پیوند) متوازن می‌کند؛

- درک این قضیه که روابط سالم جزئی جدایی‌ناپذیر از شادی هستند، و یک احساس شایستگی در هنگام درگیری در روابط، با این باور که روابط به احتمال زیاد به نتیجه خواهند رسید و اینکه شما می‌توانید به شیوه‌هایی عمل کنید که باعث می‌شود این روابط به نتیجه برسند.

یافته‌های پژوهش‌ها در گفته‌های تنزین گیاتسو، چهاردهمین دالایی لاما انعکاس یافته اند: "موارد زیر را در نظر داشته باشید. ما با وابستگی و اتکا بر دیگران در اینجا زنده می‌مانیم. چه دوست داشته باشیم چه نداشته باشیم، به ندرت پیش می‌آید که در زندگی خود لحظاتی داشته باشیم که در آن از فعالیت دیگران بهره‌ای نبرده باشیم. به همین دلیل اصلاً حیرت‌آور نیست که بیشتر شادی ما در زمینه‌ی روابط ما با دیگران خلق می‌شود."

تمرینات ارائه شده در فصل‌های پیشین - بازیابی خوب بودن خودتان، پذیرفتن و جذب کردن عشق و عزیز بودنی که الآن به شما داده شده، سیم‌کشی مجدد پیام‌های قدیمی که باعث می‌شوند به خودتان تردید داشته باشید - یک بنیاد و اساس خوب برای رشد تاب‌آوری در روابط را برای شما شکل می‌دهند. سیم‌کشی الگوهای جدید پیوند برقرار کردن، تعلق، و ارتباط برقرار کردن، در چگونگی پاسخ دادن به فجایع و خرابی‌ها در روابط و به‌طور کلی، گزینه‌ها و فرصت‌های بیشتری را برای شما فراهم می‌کند. این فصل به بررسی شیوه‌هایی برای ایجاد تجربه‌های جدیدی از خودتان در ارتباط با دیگران می‌پردازد که به شما کمک می‌کند این بستر روانی تاب‌آوری را در خود تقویت کنید. داشتن احساس امنیت درونی به شما کمک می‌کند که شایستگی‌هایی را در خود رشد دهید که در شناختن پتانسیل خود و حرکت کردن در جهان به آن‌ها نیاز خواهید داشت.

مهارت اول: تغذیه و پرورش بنیاد درونی تاب‌آوری

برای ایجاد یک دلبستگی ایمن "اکتسابی" که باعث بازیابی بنیاد ایمن درونی ما می‌شود، دریافت عشق بدون قید و شرط فردی دیگر ضروری می‌نماید. عشق بدون قید و شرط فردی دیگر می‌گوید، "ممکن است با تمام ایده‌های تو موافق نباشم یا تمام رفتارهای تو را تأیید نکنم، اما در هر شرایطی تو را دوست دارم." این همان چیزی است که یک نوزاد دارای دلبستگی ایمن دریافت می‌کند، چه این نوزاد بدقلقی کند و غذا نخورد چه با حالت رضایت و خشنودی زمزمه کند. این همان چیزی است که می‌توانیم آن را بعداً در زندگی خود، و هنگامی که کسی ما را دوست دارد و از ما حمایت می‌کند دریافت کنیم، چه یک بازی بزرگ را برده باشیم و چه با اختلاف دو امتیاز مغلوب شده باشیم. هم‌زمان با اینکه کورتکس پیش‌پیشانی تجربه‌ی عشق بدون قید و شرط را پردازش می‌کند، احساس سلامتی و خوب بودنی را در ما خلق و تقویت می‌کند که شالوده‌ی تاب‌آوری ماست.

دریافت و عشق و درک یک فرد دیگر برای تمام جنبه‌های خودمان، از جمله آن ویژگی‌های ما که کمتر مثبت هستند، ممکن است برای بسیاری از ما تجربه‌ای جدید یا بسیار نادر تلقی شود. اینکه آن فرد دیگر جنبه‌های منفی ما را بپذیرد یا حتی آن‌ها را دوست داشته باشد ممکن است

برای ما به نظر کاملاً بر خلاف منطق نیز بیاید. ولی وقتی ما تجاربی را خلق می‌کنیم که به ما اجازه می‌دهند عشق بدون قید و شرط را احساس کنیم، یک بنیاد درونی از تاب‌آوری را در خود تغذیه و پرورش می‌دهیم. ما شروع به بازیابی حق نخست زادگی خود از تاب‌آوری می‌کنیم.

تمرین ۱: دریافت عشق دیگران برای تغذیه و پرورش بنیاد درونی تاب‌آوری

۱. از یک دوست بخواهید که در این تمرین به شما کمک کند، کسی بهترین و بدترین ویژگی‌های شما را می‌شناسد، یا از کسی طلب کمک کنید که مایل باشد با لیستی از این ویژگی‌ها کار کند که خودتان آن‌ها را در خود شناسایی کرده‌اید.

۲. رودرو بنشینید و از این شریک خود بخواهید که ویژگی‌های مثبتی را بیان کند که در شما می‌بیند، یا ویژگی‌هایی که خودتان در لیست فراهم کرده‌اید را بخواند و برای ر کدام بگوید، "من {سخاوت، روشن فکری، و شهامت} تو را می‌بینم، و واقعاً این را در مورد تو تحسین می‌کنم." در طول این مرحله تماس چشمی خود را با شریکتان حفظ کنید.

۳. این احساس را به درون خود راه دهید، "این در مورد من درست است. این در مورد من خوب است. می‌توانم این بخش از خودم را دوست داشته باشم و آن را تحسین کنم. می‌توانم تمام خودم را دوست داشته باشم و تحسین کنم." اگر می‌خواهید، در حین اینکه این احساس را در خود می‌پذیرید، چشمانتان را ببندید. به این توجه کنید که وقتی این مراقبت و اهمیت را از کسی دیگر دریافت می‌کنید در بدن و ذهن شما چه اتفاقی رخ می‌دهد.

۴. شریک شما شروع می‌کند به شناسایی ویژگی‌های کمتر مثبت شما و می‌گوید، "می‌بینم که می‌توانی {لج‌باز، حسود، تند} باشی. من این بخش را در تو به عنوان بخشی از انسان بودن می‌پذیرم؛ برای این بخش تو ارزش نیز قائل هستم، و به عنوان بخش مهمی از تو برای آن احترام قائل هستم."

۵. بازهم، کار شما این خواهد بود که این تحسین و پذیرش را به درون خود راه دهید، البته بدون بحث کردن یا کاستن از آن چه که شریکتان می‌گوید.

۶. به این در میان گذاشتن ویژگی‌ها ادامه دهید تا وقتی که احساس می‌کنید تمام شده است. کمی

وقت را صرف این کنید که به هرگونه تغییر در احساس درونی‌تان از خودتان دقت کنید، و هرگونه افزایش در احساس درونی خود از سلامتی و خوب بودن را تجربه کنید. از شریک خود برای همکاری‌اش تشکر کنید. (می‌توانید حتی نقش خود را عوض کنید و در صورت تمایل هر دوی شما این تمرین را برای طرف مقابل تکرار کنید).

مبانی عصب‌شناختی این که چرا جذب عشق دیگران تاب‌آوری شما را تقویت می‌کند

وقتی ما به دنبال تجارب جدید در روابط خود می‌رویم که قدرت‌ها و همچنین آسیب‌پذیری‌های ما را به‌عنوان بخشی از انسان بودن نشان می‌دهند، در مدارهای جدیدی را در مغز خود خلق می‌کنیم که این دیدگاه‌ها را در مورد خودمان رمزگذاری می‌کنند (شرطی‌سازی جدید). کورتکس پیش‌پیشانی می‌تواند این دیدگاه‌های جدید را به صورت روایت‌ها یا قصه‌های منسجم از خود یکپارچه کند، و از آن‌ها در سیم‌کشی مجدد دیدگاه‌های قدیمی که قبلاً داشتیم استفاده کند. این دیدگاه‌ها به نقطه مرجع‌های جدیدی تبدیل می‌شوند که اعمال آینده‌ی ما را هدایت می‌کنند. آن‌ها به هسته‌ای تبدیل می‌شوند که اطراف آن می‌توانیم در مورد خود احساس ایمن، قوی و تاب آور بودن را کشف کنیم. می‌توانیم به جای تردید اعتماد به خود، یا به جای احساس شرم یا بی‌ارزشی احساس غرور را تجربه کنیم. بعلاوه، احساس امنیت در عشق و پذیرش دیگران، انعطاف‌پذیری عصبی، که برای خلق دیگر مدارهای جدید به آن نیاز داریم، را در ما تقویت می‌کند.

مهارت ۲: جذب خوبی برای پرورش بنیاد درونی تاب‌آوری

از نظر تحولی و فرهنگی، تثبیت شده و شرطی شده‌ایم تا در هر شرایطی اول به آنچه نگاه کنیم که مشکل دارد و درست نیست، آنچه منفی است، و آنچه به‌طور بالقوه خطرناک است. به دلیل سوگیری اطلاعات منفی مغز، می‌توانیم در مورد دیگر مردم و روابط خود با آن‌ها کاملاً منفی نگر باشیم و همین‌طور هم بمانیم. با این حال، این امکان هست که به جای آن مغز خود را برای مثبت اندیشی سیم‌کشی مجدد کنیم. این مسئله مخصوصاً زمانی مهم می‌شود که تجارب ما از دیگران در ارتباطات جریحه‌دار و ناامید کننده باشد. برای تقویت بنیاد و اساس درونی تاب‌آوری، نیاز به این

داریم که به دنبال تجارب مثبتی از خودمان در روابط با دیگران باشیم و از آن لذت ببریم. ریک هنسون، نویسنده‌ی کتاب مغز بودا، برای اشاره کردن به فرایند مکث کردن برای اینکه به تجارب مثبت اجازه دهیم تا عمیقاً در ذهن و بدنمان غرق شوند، از عبارت "جذب کردن خوبی" استفاده می‌کند. با متمرکز کردن توجه بر لحظات سخاوتمندی، شکیبایی، و صداقت‌مان که در ارتباط با دیگران تجربه می‌کنیم، و اجازه دادن به آن لحظات مثبت تا درون ما ثبت شوند، مغز ما عاداتی را پرورش خواهد داد که ما را در ورای تقلایمان برای رشد پیشرفت حرکت خواهند داد. در تمرین بعدی، ما به تمرین این خواهیم پرداخت تا عمداً تجارب مثبت خود را در روابط بیرون کشیده، آن‌ها را عمیقاً دریافت کنیم، و سپس بعداً با به یادآوری آن‌ها تقویتشان کنیم. تمام این مراحل به فرایند نصب الگوهای ارتباطی جدید و مهم در مغز، و تقویت اساس درونی تاب‌آوری به ما کمک می‌کنند.

تمرین ۲: جذب خوبی برای تغذیه‌ی اساس درونی تاب‌آوری

۱. تمرین کنید که به لحظات مهربانی و درک کردن، آن‌هم در مواقعی که در روز برایتان رخ می‌دهند، دقت کنید. به‌عنوان مثال، وقتی که خیلی آشفته‌اید و هر لحظه ممکن است ماشینتان را جریمه کنند؛ کسی به شما اجازه می‌دهد که در صف اغذیه فروشی جلوتر از او بیفتید. وقتی زباله‌ی افتاده کنار نیمکت پارک را برمی‌دارید، کسی متوجه می‌شود و وقتی از کنارش رد می‌شوید به شما لبخند می‌زند. پس از یک ارائه یا سخنرانی یکی از همکاران شما را متوقف می‌کند تا به شما بگوید "کارت عالی بود"، یا اینکه کمی گیلان به شما تعارف می‌کند. یک همسایه‌ی جدید برایتان لازانیای خانگی می‌آورد، آن هم پس از اینکه ۶ ساعت زمان در زیر باران شدید در حال اسباب‌کشی بوده‌اید، و سپس فردا صبح احوالتان را می‌پرسد تا بداند حالتان خوب است یا خیر.
۲. بگذارید این تجربه در ذهن و بدنتان ثبت شود. دقت کنید که چگونه این لحظه‌ی پیوند باعث می‌شود شاید احساس تصدیق شدن، به حساب آمدن، یا شاد بودن کنید.
۳. احساس این خوب بودن را در بدن خود جذب کنید: یک گرما، یک آرامش و تسکین، یک گشودگی. دقت کنید که چه چیزی قلب شما را پر می‌کند: شاید قدردانی، لذت، و یا آرامش.
۴. می‌توانید بعداً با گفتن این لحظه‌ی خوب به یک دوست حمایت‌کننده، یا با تصور اینکه به

حامیان خود آن را گفته‌اید، جذب خوبی را در خود تقویت کنید. می‌توانید باز هم از طریق خاطره‌نویسی، یا بازبینی آخر روز از "سه اتفاق خوبی که امروز برای آن‌ها شکر گذار هستم" آن را به یا خود بیاورید. این تکرار رمزگذاری این اتفاق در مدار عصیبتان را تقویت می‌کند؛ می‌توانید دوباره و دوباره از آن برای تغذیه‌ی اساس درونی تاب‌آوری خود استفاده کنید.

مبانی عصب‌شناختی اینکه چرا جذب خوبی تاب‌آوری ما را تغذیه می‌کند

اگر آن‌قدر پرمشغله باشیم که نتوانیم خوبی را در خود جذب کنیم، از منبع تغذیه و تقویتی حیاتی برای بنیاد و اساس تاب‌آوری خود محروم خواهیم شد. ما خوبی را مانند آبی که از درون یک الک می‌گذرد دریافت می‌کنیم. تحقیقات نشان داده که درک کردن و حس کردن لحظه‌ای از این تجارب برای حداقل ۳۰ ثانیه، می‌تواند اثر آتش زدن‌های عصبی را در حافظه‌ی ما تقویت کند. جذب کردن خوبی، شبکه‌هایی را رمزگذاری می‌کند که شامل حس‌های بدنی، آهنگ هیجانی، تصاویر ذهنی (یا تصاویر بصری)، و همچنین افکار هشیار یا خودآگاه ما می‌شوند. وقتی در یک دوره‌ی پایدار ما چندین بار در روز به یاد می‌آوریم و این کدگذاری را تکرار می‌کنیم، یک بانک خاطره از مثبت بودن را در خود ایجاد می‌کنیم که برای بنیاد و اساس تاب‌آوری ما به پشتیبانی بزرگ تبدیل می‌شود.

این تجارب جدیدی جذب کردن خوبی، احساس خود‌پذیرشی ما را سیم‌کشی مجدد می‌کنند، چاله‌های درون قلب ما را پر می‌کنند، و ثبات و انعطاف‌پذیری درونی ما را تقویت می‌کنند. از طریق این شرطی‌سازی جدید، ما درک جدیدی در مورد روابط خلق می‌کنیم، که می‌تواند تضاد شدیدی با الگوها یا طرح‌های پیشین ما داشته باشد. کنسل کردن یا کنار گذاشتن الگوهای قدیمی و ناکارآمد ساده‌تر می‌شود. برایمان راحت‌تر می‌شود که احساس کنیم تعلق، و اهمیت داریم، و این احساس اعتماد ما به خودمان را در ارتباط با جهان عمیق‌تر می‌کند.

مهارت ۳: گوش دادن به خرد شهودی خود خردمند

مراجعه متیو یک روز عصر به جلسه‌ی درمان آمد. شرایطش طوری بود که بین دو شرایط کاری در محل کارش گیر کرده بود. هر دو شرایط خوبی بودند، ولی هر کدام از آن‌ها او را به مسیری

متفاوت می‌کشاندند. یکی از آن‌ها این بود که به توکیو انتقال داده شود تا چندین شعبه‌ی جدید از فروشگاه زنجیره‌ای پوشاکی که برای آن کار می‌کرد را مدیریت کند. یکی دیگر هم ترفیع در دفتر مرکزی شرکتش بود؛ در این حالت مجبور نبود نقل مکان کند، و مسئولیت‌های نسبتاً بزرگی با مقدار ناچیزی اضافه حقوق برایش به همراه داشت.

اولین انتخاب به مزاج حس کنجکاوی متیو خوش می‌آمد و احساس ماجراجویی به او می‌داد ولی کمی نگران خودخواهی خود در این زمینه بود. آیا عادلانه بود که از خانواده‌اش بخواهد خودشان را از شهرشان جدا کنند و به مدت دو سال در یک کشور خارجی زندگی کنند؟ بچه‌ها مجبور بودند که با مدرسه و فرهنگ جدید آنجا خو بگیرند. انتخاب دوم هم به مزاج نیاز متیو به ثبات و امنیت و تمایلش برای حمایت خوب از خانواده‌اش خوش می‌آمد، ولی نگران این می‌شد که در کاری که در آن توانا است و در آن احساس راحتی می‌کند راکد بماند و بپوسد.

از متیو خواستم تا در یک حالت راحت بنشیند، چند نفس عمیق بکشد، و در حالت یک حضور ذهن آگاه آرام بگیرد که چندین بار پیش‌ازاین هم با هم تمرین آن را داشتیم. من توصیه کردم که خود خردمندش را صدا کند تا به نگرانی‌هایش از هر کدام از بخش‌ها یا صداها در حال رقابت درون وی گوش کند: علاقه‌اش به ماجراجویی، علاقه‌اش به ثبات داشتن، نگرانی‌هایش در مورد خودخواهی، و درنهایت نگرانی‌هایش در مورد رکود و درجا زدن. بعد از چند دقیقه از او خواستم که به زیر سطح تمام آن صداها برود، از تمام لایه‌های شرطی شدن‌ها، نقش‌ها، هویت‌ها، و دفاع‌های خود عبور کند، و به سمت احساس خوب بودن مطلق و ضروری خویش برسد که خود خردمندش آن را در برداشت. در این فرایند شرطی زدایی، متیو می‌توانست به صداها در خود خردمندش گوش کند و بگذارد که شکاف بخش‌های در تعارضش آرام گیرد.

در انتهای جلسه‌مان، متیو به روشنی می‌دانست که در این نقطه‌ی خاص از زندگی‌اش، عمیق‌ترین آرزو و خواسته‌اش ماجراجویی است. وقتی در آخر همان هفته نتیجه‌ی کاوش‌هایش را با خانواده‌اش در میان گذاشت، هر کدام از آن‌ها می‌توانستند اصالت و صداقت اشتیاقش را احساس کنند که اشتیاق خودشان را نیز برانگیخته بود، و همه‌ی آن‌ها رأی موافق به داشتن یک ماجراجویی دو ساله در ژاپن دادند.

می‌توانیم به خرد عمیق و شهودی خود خردمندان برای راهنمایی در مورد تعارض‌های درونمان گوش کنیم، همان‌طور که متیو انجام داد. همچنین می‌توانیم از آن برای گرفتن راهنمایی در تعارضات با دیگران نیز استفاده کنیم. تمرین زیر نشان می‌دهد که چگونه باید این کار را بکنیم.

تمرین ۳: گوش دادن به خرد شهودی خود خردمند

۱. وقتی پیدا کنید و بدون اینکه احتمال اخلاقی بدهید آرام و در سکوت بنشینید. در یک موقعیت راحت قرار بگیرید، چند نفس عمیق بکشید و در حالت یک حضور ذهن آگاه آرام بگیرید. بگذارید هرگونه فکر یا نگرانی به پس‌زمینه بروند. سپس یک احساس از خود خردمند خویش را به آگاهی خود بیاورید، بخشی از شما که در بر دارنده‌ی خرد مطلق و خوب بودن شماست.

۲. کسی را به ذهن خود بیاورید که اخیراً با او به مشکل برخوردیده‌اید: مثلاً همسایه‌ای که آخر شب صدای تلویزیون را بالا می‌برد؛ همکاری که مواعیدهای مقرر را فراموش کرده است؛ خواهرزنتان که همیشه بر سر میز شام در هر بحثی مجال به کسی نمی‌دهد. تصور کنید که می‌توانید این فرد را به خود خردمند خویش معرفی کنید و سپس در کناری می‌ایستید و به مکالمه‌ی بین آن‌ها گوش می‌دهید.

۳. گوش کنید که چگونه خود خردمند مکالمه را با این فرد مشکل‌ساز پیش می‌برد: چه می‌گوید، چگونه انرژی فرد مشکل‌ساز را کنترل می‌کند. شما دارید می‌شنوید که خرد درونی‌تان با این فرد مشکل‌ساز بسیار صبور است و با مهارت رفتار می‌کند.

۴. وقتی مکالمه‌ی بین خود خردمندتان و این فرد مشکل‌ساز تمام شد، به این دقت کنید که این مشکل چگونه حل شده است. به چیزی که شنیدید، چیزی که یاد گرفتید، و هر توصیه‌ای که از خود خردمند خویش دریافت کرده‌اید دقت کنید.

۵. بگذارید فرد مشکل‌ساز از صحنه محو شود. تصور کنید که خود خردمند به شما رو می‌کند، یک عبارت یا جمله برای توصیه به شما می‌گوید، و یک هدیه‌ی سمبلیک یا نمادین به شما می‌دهد تا بتوانید این مکالمه را به یاد داشته باشید. می‌توانی برای ارجاع‌های بعدی خود این تأملات را یادداشت کنید.

مبانی عصب‌شناختی گوش دادن به خرد شهودی خود خردمند

آرام گرفتن در حالت تمرکززدایی پردازش در مغز به شما این امکان را می‌دهد که "ناهییار را سورپرایز کنید" و به خرد شهودی خود خردمند خویش دسترسی پیدا کنید. شبکه‌ی تمرکززدایی، که به‌ویژه در سمت راست مغز عمل می‌کند، تمرکز ما را به سمت چشم‌انداز کلی مسئله معطوف می‌کند، که در آن می‌توانیم همه‌چیز را به صورت کل‌نگر درک کنیم و نقطه‌ها را به شیوه‌ای جدید به هم متصل کنیم. نیمکره‌ی راست مغز همچنین قوانین روابط اجتماعی و احساسمان از خود را در ارتباط با دیگران پردازش می‌کند. وقتی در شبکه‌ی تمرکززدایی آرام می‌گیریم، می‌توانیم به شیوه‌ای انعطاف‌پذیرتر به این قوانین ارتباط برقرار کردن دست پیدا کنیم. در آن فرایند شرطی‌زدایی، خود خردمند ما می‌تواند به‌طور شهودی گزینه‌های جدیدی را برای حل مشکلات در ارتباطات خلق کند. شاید قادر نباشید که در ابتدا به راحتی به این خرد شهودی دسترسی پیدا کنید یا حتی ممکن است وقتی به آن دسترسی پیدا کردید نتوانید به آن اعتماد کنید. ولی هر چه بیشتر گوش دادن به خود خردمند خویش را تمرین کنید، بیشتر هم اساس و بنیاد ایمن درونی خویش، که به ما اطلاعات می‌دهد و راهنمایی‌مان می‌کند، را تقویت خواهید کرد.

مهارت ۴: سیم‌کشی مجدد تجارب مشکل در روابط

یک داستان آموزنده در سنت بودا می‌تواند ما را در تعمیر و سیم‌کشی مجدد هر گونه تجربه‌ی پردردسر در روابطمان در حال حاضر یا هر گونه خاطرات پر از آسیب که هنوز هم از گذشته ما را کنترل می‌کنند، راهنمایی کند. اگر یک قاشق چای خوری نمک بردارید، آن را در یک لیوان آب حل کنید، و سپس یک جرعه از آب بنوشید، مزه‌ی آب منزجرکننده خواهد بود – خیلی شور است و نمی‌توان آن را نوشید. اما اگر یک قاشق چای خوری نمک بردارید، آن را در یک دریاچه‌ی بزرگ آب شیرین حل کنید، و سپس لیوان را از آب دریاچه پر کنید و آب را سر بکشید، در آن صورت نمک در یک میزان زیاد آب حل شده، و اصلاً مزه‌ی نمک در آن احساس نمی‌شود.

می‌توانیم با استفاده از شرطی‌سازی مجدد، قاشق‌های چای خوری پر از ناراحتی‌های رابطه‌ای یا

آسیب‌هایمان را در دریاچه‌ی وسیع همدلی ذهن آگاه، هیجانات مثبت، و خوب بودن عمیق خودمان حل کنیم. خاطرات قدیمی تجارب سخت به نظر حل می‌شوند. آن‌ها از این پس دیگر قدرت یا حمله‌ای که قبلاً داشتند و با آن تاب‌آوری ما را ضعیف می‌کردند را ندارند.

به دلیل اینکه شرطی‌سازی مجدد ابزارای قوی برای تغییر مدار مغزی است، و چون می‌خواهیم اطمینان یابیم که در حال سیم‌کشی مجدد خاطرات قدیمی هستیم و در واقع به جای سیم‌کشی مجدد آن‌ها را تقویت نمی‌کنیم، قصد داریم که قبل از انجام تمرین بعدی دستورالعمل‌های پایه را به شما یادآوری کنم.

۱. آگاهی خود را خیلی محکم در لحظه‌ی حاضر قرار دهید. شما در اینجا و اکنون در امنیت هستید و حتی زمانی که خاطره‌ی مشکل‌سازی که قبلاً رخ داده است را به یاد می‌آورید نیز ایمن خواهید بود.

۲. آگاهی خود را روی منابع مثبت خویش متمرکز کنید: توجه به خود مثبت، خود پذیرشی. به خوب بودن درونی و ذاتی خود اعتماد کنید، و خرد خورد خردمند را به پیش بکشید.

۳. با کارهای کوچک شروع کنید! با یک قاشق چای خوری از مشکلات آغاز کنید، نه با یک تن از آن‌ها! یک مسئله‌ی رابطه‌ای کوچک و ویژه را به یاد آورید که در آن تاب‌آوری‌تان منحرف شد:

- برای تیم فوتبال محله نفر آخر انتخاب شدید، و نیش این نداشتن کفایت لازم تا امروز هم باقی مانده است؛

- در پاسختان به نگرانی‌های پولی یک نفر خیلی گستاخ بوده‌اید، و در آن لحظه فقط با دست به پشتش کوبیدید و گفتید "سرت را بالا بگیر"، الآن هم بعد از آن دو هفته است خیلی به شما محل نمی‌گذارد.

- خواهرشوهرتان انگار اصلاً نمی‌شنود که شما نمی‌خواهید برای شب یلدا به خانه‌اش بروید، و شما هم از بی‌توجهی او به تمایلتان برای گذراندن شب با دوستانتان ناراحت شده‌اید.

با تمرین در طول زمان، قطعاً شرطی‌سازی مجدد می‌تواند حتی یک تن نمک را هم حل کند، ولی لطفاً بگذارید که مغزتان ابتدا در حل کردن درد خاطرات کوچک‌تر احساس موفقیت کند.

تمرین ۴: تصور یک نتیجه‌ی مطلوب که آرزویش را داشتید برای سیم‌کشی مجدد تجارب سخت در روابط

این تمرین منبع یک نتیجه‌ی بهتر را خلق می‌کند تا یک خاطره‌ی مشکل‌ساز یا آسیب‌زا را شرطی‌سازی مجدد کنید.

۱. وقت و مکانی را بیابید تا بتوانید بدون اخلاص در کار آرام بنشینید. توجه خود را بر تنفس خود تمرکز کنید، و نفس خود را آرام و عمیق به سمت مرکز قلب خود بکشید. یک لحظه‌ی آسایش و تندرستی، یک احساس ویژه از خوب بودن خود، یا لحظه‌ای که در آن احساس امنیت، دوست داشته شدن، پیوند داشتن، و محبوب بودن را به ذهن خود بیاورید. یا به لحظه‌ای فکر کنید که در آن با کسی بودید که به شما عشق می‌ورزد یا شما را باور دارد. این لحظه را تا می‌توانید با هر چه جزئیات بیشتر به یاد بیاورید، و تا می‌توانید در سطوح بسیاری از بدن و مغز خود آن را به یاد بیاورید: یک تصویر بصری، احساساتی در بدن که خاطره آن‌ها را بازسازی می‌کند، هرگونه فکری که الآن، هم‌زمان با به یاد آوردن شیرینی آن لحظه؛ در مورد خود دارید. به خودتان اجازه بدهید که این لحظه را با نگاه داشتن خاطره به صورت ذهن آگاه و شفقت‌آمیز احساس کنید.

۲. وقتی احساس کردید که غرق در احساسات خوب هستی، و هنوز در آگاهی خود از امنیت در لحظه‌ی حاضر قرار دارید، لحظه‌ای را به ذهن خود بیاورید که در آن بین شما و فردی دیگر همه‌چیز با مشکل مواجه شد. ممکن است جزئی یا افتضاح باشد، ولی اگر خیلی بد و افتضاح بود، تجربه را به صورت تکه‌های کوچک‌تر تقسیم کنید. (باز هم با تجارب کوچک آغاز کنید.) در این حین که آن لحظه را از نو تصور می‌کنید، به جای تجربه‌ی مجدد آن اتفاق نقش مشاهده‌کننده داشته باشید. این خاطره را فرابخوانید تا تمام شبکه‌های عصبی را روشن کنید - تصویرهای بصری، حس‌های بدنی، هیجانات، افکار، باورهای آن موقع خودتان. خاطره‌ی چیزهایی که گفتید و انجام دادید را به یاد بیاورید؛ چیزی که فرد دیگر گفت یا انجام داد؛ چه کس دیگری آنجا بود؛ شما و فرد دیگر هر کدام چند سال داشتید؛ شما و فرد دیگر هر دو چه پوشیده بودید. شاید آرزو کنید که در آن موقع چیز دیگری گفته بودید یا کار دیگری کرده بودید. شاید آرزو کنید ای کاش فرد دیگر کار دیگری می‌کرد، حتی اگر آن کار نمی‌تواند هرگز در زندگی واقعی رخ دهد.

۳. سپس شروع کنید به تصور یک نتیجه‌ی مطلوب که آرزویش را دارید، حتی اگر این نتیجه هرگز نتواند در زندگی واقعی رخ دهد: چیزی که به‌طور متفاوتی انجام می‌دادید یا می‌گفتید؛ آنچه که فرد دیگر می‌توانست به‌طور متفاوتی انجام دهد یا بگوید؛ هر چیز دیگری که کسی دیگر حتی در سناریوی اصلی می‌توانست گفته باشد یا آنجا بدهد. اگر فقط آرزو دارید که ای کاش هیچ کدام از این‌ها اصلاً اتفاق نمی‌افتاد، می‌توانید تصور کنید که به جای آن چه اتفاقی می‌افتاد. بگذارید که داستان جدید همان‌طور که آرزویش را دارید شکل بگیرید، آن هم تا می‌توانید با جزئیات زیاد. شما در حال خلق سناریویی هستید که کاملاً با آنچه قبلاً رخ داده تناقض دارد یا با آن فرق دارد.

۴. هم‌زمان هر دو سناریو را در آگاهی خود حفظ کنید، یا به نوبت آن‌ها به آگاهی بیاورید و جایشان را عوض کنید، و مرتب سناریوی جدیدتر و مثبت‌تر را تجدید و تقویت کنید. بعد از چند دقیقه، خاطره‌ی قدیمی را کنار بگذارید و توجه خود را فقط بر روی سناریوی جدید معطوف کنید. بگذارید ذهنتان این سناریوی جدید را بازی کنید، و سپس دقت کنید چه احساسی دارید. به هرگونه هیجان یا افکار و باورها در مورد خودتان که الآن پیش می‌آیند دقت کنید، و اگر آن‌ها مثبت‌تر و تاب آور تر هستند، بگذارید که جذب شما شوند. سپس آگاهی خود را دوباره به لحظه‌ی حاضر برگردانید.

مبانی عصب‌شناختی سیم‌کشی مجدد تجارب سخت در روابط

استفاده از این تکنیک آنچه که رخ داده است را عوض نمی‌کند، بلکه رابطه‌ی ما با آنچه رخ داده است را تغییر می‌دهد. این تمرین تاریخ را از نو نمی‌نویسد، بلکه مغز را سیم‌کشی مجدد می‌کند. این نوع شرطی‌سازی مجدد محتاطانه می‌تواند یک احساس از خود مبنی بر شرم را سیم‌کشی مجدد کند، خود تردیدی و خود کوچک‌انگاری را حل کند، و کمک کند که منتقد درونی ما کنار برود. تغییر مدار مغزی از طریق شرطی‌سازی مجدد یک بستر عصبی قوی‌تر برای تاب‌آوری را در مبنا و اساس امین درونی خلق می‌کند و اجازه می‌دهد که یک هوش رابطه‌ای جدید ظاهر شود. هوش رابطه‌ای که در فصل بعد بررسی می‌شود به ما کمک می‌کند تا در هر شرایطی به‌طور تاب آور حتی با افراد مزاحم و فضول، منزوی، یا متخاصم مقابله کنید.

خلاصه

در این فصل، یاد گرفته‌اید که چگونه می‌توان تجارب جدیدی را انتخاب کرد که به شما کمک می‌کنند پایه و اساس ذاتی خود برای تاب‌آوری را تقویت کنید، تا بتوانید پتانسیل خود را بشناسید و به‌طور ماهرانه‌ای در دنیای خود حرکت کنید.

- دریافت عشق و پذیرش بدون قید و شرط دیگران به مدار عصبی ما کمک می‌کند که آرامش و شهادتی که بخشی از بنیاد و اساس ایمن درونی ما هستند را رمزگذاری کند. در اکتشاف روابط جدید، تجارب جدید، و روش‌های جدید برای رسیدن به کسب و کار خود در این دنیا احساس اطمینان خواهیم داشت.

- دریافت و جذب خوبی‌ها ما را به منابع خوب بودن ذاتی، قدرت ذاتی، و شایستگی ذاتی خودمان متصل می‌کند که ما را برای مواجهه با شرایط سخت مجهز می‌کنند.

- گوش دادن به خود خردمندمان به ما کمک می‌کند که وقتی در مورد تصمیمات بزرگ فکر می‌کنیم، گزینه‌ها و انتخاب‌ها را روشن‌تر ببینیم.

- دانستن اینکه چطور باید خاطرات قدیمی و دردناک را سیم‌کشی کنیم، باعث می‌شود این خاطرات نتوانند دیگر ما را به ستوه بیاورند و به ما کمک می‌کند که در مورد ادامه دادن به سیم‌کشی مجدد مغز خود برای تاب‌آوری احساس اطمینان و شایستگی داشته باشیم.

9



پروزش هوش رابطه‌ای

لحظه‌ای که ما از هم جدا می‌شویم،
دریا ما را در خود غرق می‌کند و روشنایی از اطراف ما می‌گریزد.

جیمز بالدوین

هوش رابطه‌ای یک اصطلاح جمعی است که برای مهارت‌های مردمی از آن استفاده می‌کنم که به ما کمک می‌کنند در دنیا، به‌ویژه دنیای پر از مردم خود به‌طور شایسته، مؤثر و تاب‌آوری حرکت کنیم. مشابه با مفهوم دنیل گلنن از هوش اجتماعی، هوش رابطه‌ای به مغز ما کمک می‌کند که با دیگران پیوندی خلق کند که ما را در فراز و نشیب‌ها در کنار هم حفظ می‌کند. تحقیقات نشان می‌دهد که این پیوندها، بیش از هر چیز دیگر در تجربه‌ی انسانی‌مان، احساس شادی و بهزیستی عمیقی را برای ما فراهم می‌کنند. این پیوندها در میان منابعی هستند که تاب‌آوری ما را حفظ می‌نمایند.

مهارت‌های هوش رابطه‌ای شامل گوش دادن و حرف زدن همدلانه، داشتن آرزوی شادی و تندرستی برای خودمان و دیگران، جذب و دریافت خوبی، و دوست شدن تمام بخش‌های خودمان و دیگران – که همه در فصل پیشین توضیح داده شدند. این مهارت‌ها همچنین شامل تقاضای

کمک کردن، ایجاد مرزهای سالم، مذاکره در مورد تغییرات در رفتار، اصلاح گسیختگی‌ها، و آماده‌ی بخشش بودن. در این فصل یاد می‌گیرید که این مهارت‌ها را در خود رشد دهید. مطالعات نشان می‌دهند که این مهارت‌های هوش رابطه نسبت به IQ یا ضریب هوشی توانایی بیشتری برای پیش‌بینی موفقیت ما به‌عنوان انسان دارند – یعنی تاب‌آوری و تندرستی ما در محل کار و همچنین در روابط ما.

تمام این مهارت‌ها پنج اصل مقابله را تقویت و پرورش می‌دهند. درخواست کمک کردن ما را با منابعی متصل نگه می‌دارد که برای یافتن یک کار جدید یا پزشکی خوب یا یک معلم خصوصی خوب برای فرزندانمان به آن‌ها نیاز داریم. ایجاد مرزها و محدودیت‌ها در واقع به ما کمک می‌کند تا در روابط آرامش خود را حفظ کنیم، و در آن می‌دانیم که کسی بدون حق به حریم ما تجاوز نمی‌کند یا مجبور نیستیم که کاری کنیم که به آن عادت نداریم یا ممکن است برایمان آسیبی در پی داشته باشد. دانستن چگونگی اصلاح گسیختگی‌ها و شکاف‌ها در یک رابطه به ما کمک می‌کند تا شهادت این را پیدا کنیم که خطر کنیم، و از این مطمئن باشیم که می‌توانیم پیوندهای خود با یک فرد دیگر را در صورت نیاز اصلاح و یا حتی تقویت کنیم. بخشندگی مستلزم یک همدلی ذهن آگاه است که به ما کمک می‌کند مسئله را از چشم‌اندازی بزرگ‌تر و واضح‌تر ببینیم، و رفتار خود و دیگران را، چه تاب آور باشند و چه نباشند، با یک شفقت بیشتر در نظر بگیریم که تاب‌آوری ما را تقویت می‌کند.

مهارت ۱: درخواست کمک کردن

داشتن احساس عدم ارتباط یا جدایی از دیگران، و ندانستن این قضیه که افراد می‌توانند یک منبع حمایتی در زمان نیاز باشند، می‌تواند عملکرد مغز اجتماعی را مختل کرده و ظرفیت ما برای تاب‌آوری را تحلیل برد. ما می‌خواهیم که قادر باشیم به‌طور مستقل و خودمختاری رفتار کنیم – که یکی از فواید بزرگ ایجاد یا بازیابی اساس و بنیاد ایمن درونی ماست – ولی وابستگی متقابل در ذات زندگی اجتماعی انسان است، و ما همچنین نیاز داریم که احساس کنیم که مراجعه به دیگران برای برخورداری از حمایتشان مشکلی ندارد.

پژوهشگران در دانشگاه میشیگان یک آزمایش ساده را اجرا کردند تا تأثیر دریافت کمک بر تخمین فرد از یک مشکل را اندازه‌گیری کنند. از شرکت کنندگانی که در پایین یک تپه‌ی دارای شیب تند ایستاده بودند خواسته شد تا ارتفاع آن را تخمین بزنند؛ تخمین‌های آنان ضبط شد. سپس به همان شرکت کنندگان کوله‌پشتی‌های سنگینی داده شد و از آن‌ها درخواست شد تا باز هم ارتفاع تپه را تخمین بزنند. تخمین‌های آنان به‌طور قابل ملاحظه‌ای بلندتر از قبل بود. سپس کوله‌پشتی‌ها برداشته شد، و شرکت کنندگان به‌طور جفتی با هم از تپه بالا رفتند. این دفعه تخمین‌های گزارش شده‌ی آنان از ارتفاع تپه به‌طور قابل ملاحظه‌ای کمتر از تخمین‌های اولیه بود. کمک... کمک می‌کند!

محرک تثبیت شده‌ی بیولوژیکی "جست و جوی مجاورت فیزیکی با یک مراقب در مواقع درک خطر یا تهدید" (فصل یک را ببینید) عامل ایجاد رفتارهای دلبستگی است که رشد تمام مغز انسان و به‌ویژه بلوغ کورتکس پیش‌پیشانی را تسهیل می‌کند. درخواست کمک کردن – برای منابع مادی، برای دریافت خرد معنوی و عملی، و برای حمایت و راهنمایی اجتماعی – به‌عنوان بنیاد و اساسی برای تاب‌آوری در طول زندگی باقی می‌ماند. سیستم‌های عصبی ما طوری تحول یافته‌اند تا تحت تأثیر حضور افراد در اطراف ما قرار گیرند. این بدین معنا است که دیگران وقتی از ما پایدارتر و متمرکز هستند، می‌توانند به ما کمک کنند تا تعادل خود را بازیابیم. کسی که فقط در یک اتاق با ما حضور داشته باشد به ما کمک می‌کند تا سیستم عصبی خود را آرام کنیم، حتی اگر او در حال انجام کاری کاملاً متفاوت با ما باشد. ما در حال آماده کردن اظهارنامه‌ی مالیاتی خود هستیم؛ او در حال خواندن روزنامه است. حضور وی به ما کمک می‌کند تا آرام و کارآمد بمانیم، و سیستم عصبی خود را طوری تثبیت کنیم که بتوانیم منابع درونی و ذاتی خود را به یاد داشته و به منابعی متصل شویم که دیگران به ما ارائه می‌کنند. برای بسیاری از ما، تقاضا و پذیرفتن کمک بسیار سخت‌تر از دادن آن به دیگران است. شاید بلد نباشیم که چگونه باید درخواست کمک کرد، شاید هم اعتقاد داشته باشیم که درخواست کمک کردن نشانه ضعف است، یا حتی ممکن است تجربه باعث شده اعتقاد پیدا کنیم که این کار هیچ سودی ندارد. در حالت دیگر، اگر خودپسندگی کافی را در خود رشد نداده باشیم، ممکن است مرتباً از دیگران درخواست کمک

کنیم و مردم را از دست خود دیوانه کنیم. درخواست کمک به شیوه‌هایی که برخاسته از هوش رابطه‌ای باشد نشانه‌ی تاب‌آوری است. مجبور نیستید که منتظر چیزی شبیه به فاجعه باشیم تا درخواست کمک کنیم – مثلاً پسر نوجوانمان به خاطر رانندگی در حالت مستی دستگیر شود، یا طوفانی که درختی را روی سقف خانه‌مان می‌اندازد.

تمرین ۱: درخواست کمک کردن

۱. نیت داشته باشید تا آگاهی خود را روی گرایش‌های خودکار خود به یا درخواست برای کمک یا اجتناب از درخواست متمرکز کنید. زمانی را به یاد بیاورید که در آن چیزی که با آن مواجه بوده‌اید ناگهان تبدیل به چیزی بسیار سخت‌تر یا پیچیده‌تر از آن چیزی شد که انتظارش را داشتید: گم شدن کیفتان به سرقت هویتی منجر شد؛ لکه‌ی عجیب روی دستتان در نهایت یک تومور ملانوما از آب دربیاید. وقتی خاطره‌ی خود از مواجهه با مسئله‌ای سخت را بازایی می‌کنید، به این دقت کنید که واکنش بازتابی شما در آن موقع چگونه بوده است: رو کردن به دیگران، دور شدن، یا رو کردن به درون خود. دقت کنید که الآن که مقابله به آن شیوه را به یاد می‌آورید چه احساسی دارید.

۲. سپس، سبک خودکارتان هر طور که هست، عمداً تصور کنید که از دیگران تقاضای کمک و حمایت می‌کنید، و تصور کنید که آن‌ها به سرعت و بامهارت به شما پاسخ می‌دهند. کمک عملی آن‌ها برایتان خوشایند خواهد بود، ولی فقط توجه و حضور آن‌ها می‌تواند کافی باشد تا بتواند به شما کمک کند که احساس ارتباط داشتن و حمایت شدن به شما دست بدهد. اگر این شرطی‌سازی جدید تقاضا کردن به این طریق منجر به هرگونه ناراحتی اولیه شد، کمی برای خود شفقت داشته باشید.

۳. چند دفعه و در سناریوهای مختلف، این تقاضای کمک را با خود تمرین کنید. سپس به تدریج، و به‌طور هشیار شروع به تقاضای کمک از دیگران در زندگی روزمره کنید – ابتدا از افراد مورد اعتماد – تا فایده‌ی آن را برای خود تجربه کنید. تقاضا و پذیرش کمک دیگران با تمرین کردن راحت‌تر می‌شود و به‌طور پیوسته مغز شما را برای داشتن یک عادت تاب‌آور جدید، سیم‌کشی مجدد می‌کند.

مبانی عصب‌شناختی درخواست کمک

وقتی درخواست کمک می‌کنیم، از مدار تشدید مغزمان کمک می‌گیریم تا چیزی را فعال کنیم که سیستم درگیری رابطه‌ای نام دارد، که یک مدار عصبی پیچیده است که از ثبات سیستم عصبی فرد دیگر استفاده می‌کند تا سیستم عصبی خودمان را به تثبیت برساند. وقتی سیستم عصبی خودمان دوباره به تعادل رسید، کورتکس پیش‌پیشانی ما آزاد می‌شود تا به دنبال گزینه‌ها و راه‌حل‌هایی بگردد و از تمام منابع موجود استفاده کند. بنابراین درخواست کمک کردن ربطی به یافتن افرادی که همه‌ی پاسخ را می‌دانند، یا یافتن افرادی که همه‌ی کارها را برای ما انجام می‌دهند، ندارد. این مسئله صرف‌بدین معناست که از ثبات مغز دیگر مردم استفاده می‌کنیم تا مغز خودمان را به ثبات برسانیم، تا بتوانیم در یافتن منابع و انتخاب کردن تاب‌آوری خود را پیدا کنیم.

مهارت ۲: ایجاد محدودیت‌ها و مرزها

روانشناسان رشد یافته‌اند که مغز انسان در سن ۶ ماهگی قادر به تمایز برقرار کردن میان خود (self) و دیگران است. ظرفیت تئوری ذهن (یا همان نظریه‌ی ذهن) هم‌زمان با بلوغ ما این رشد را بیشتر پیش می‌برد. بیشتر به منظور یافتن جایمان در زمین به عنوان انسان‌های مستقل و تاب‌آور، در سن ۴ سالگی مغز ما قادر است تشخیص بدهد و بپذیرد که دیگر مردم ممکن است دارای افکار و احساساتی باشند که با افکار و احساسات ما متفاوت است. افکار، باور، تکانه‌ها، احساس، یا واکنش شما به یک موضوع، رخداد، یا یک واقعیت می‌تواند در شرایط یکسان با من کاملاً متفاوت باشد – و برعکس. و این مسئله هیچ مشکلی ندارد.

تئوری ذهن به ما این امکان را می‌دهد که خودمان باشیم و دیگران را هم کمک می‌کند که کسی که هستند باشند، البته صرف‌نظر از نیازها یا فرافکنی‌هایمان. همه‌ی دارای واقعیت ذهنی درونی خود هستیم، خواه به‌طور کامل و خواه به‌طور ناقصی با آن در تماس باشیم.

تئوری ذهن برای ظرفیت مغز برای تمایز دادن تجربه‌ی خودمان از تجربه‌ی هر فرد دیگر ضروری است. این شکلی از شفافیت و وضوح ذهنی است که به هوش رابطه‌ای منجر می‌شود. اگر جا ماندن از پرواز آورده شوم و به جای اینکه متوجه شوم اصلاً ناراحت نیستید، فرض کنم که شما هم

مثل من ناراحت هستید - شما در حال صحبت کردن با یک نماینده هستید تا به پرواز بعدی برسید - احتمالاً این فرصت را از دست خواهم داد که به‌طور ماهرانه‌ای در مورد قدم‌های بعدی خودمان با شما گفت‌وگو کنم.

این ظرفیت یا استعداد برای تمایز افکار، احساسات، واکنش‌پذیری، و پاسخ‌های خودمان از دیگران به ما کمک می‌کند تا از فرض کردن‌ها، قواعد، و انتظارات خود در مورد اینکه ما و دیگران چگونه باید احساس یا رفتار کنیم دست بکشیم. دست کشیدن از "بایدها" برای داشتن پاسخی منعطف ضروری است - این به ما یادآور می‌شود که گزینه‌های مختلفی در دسترس هستند که معتبر می‌باشند؛ امری لازم برای تاب‌آوری. ایجاد محدودیت‌ها - با اطمینان از اینکه می‌توانیم مرزهایی را صرف نظر واکنش‌های فرد دیگر ایجاد کنیم - همچنین به ما کمک می‌کند که ارتباط را آغاز کنیم و وارد روابطی شویم که در غیر این صورت، (نداشتن محدودیت) ممکن است برای ما به صورت ایمن ادراک نشوند. می‌آموزیم که یا از نشان دادن پاسخی پرخاشگرانه به منظور محافظت از خود اجتناب کنیم، یا اینکه از تن دادن کامل به نیازهای فردی دیگر، آن هم وقتی که او توجهی به نیازهای ما ندارد اجتناب کنیم. این تجربه ظرفیت مغز برای گشوده ماندن به یادگیری و تغییر را تقویت می‌کند.

روابط ایمن این ظرفیت تئوری ذهن را تقویت می‌کنند؛ روابط ناایمن یا بدون همدلی معمولاً این کار را برای ما نمی‌کنند. بنابراین، همه‌کس نمی‌توانند این ظرفیت را در سن ۴ سالگی در خود پرور دهند. تمرین زیر از تمرین ایجاد محدودیت‌ها و مرزها برای تقویت تئوری ذهن استفاده می‌کند، که این هم هوش رابطه‌ای و تاب‌آوری را در ما تقویت می‌کند.

تمرین ۲: ایجاد محدودیت‌ها و مرزها

۱. از یک دوست بخواهید تا شما را در این تمرین یافتن نقطه‌ی مناسب در ایجاد یک محدودیت یا مرز کمک کند، و همچنین در وسط تمرین پرخاشگر نشود و یا مثل یک فرش روی زمین ولو نشود. نکته‌ی تمرین مغزی در این تمرین این است که قادر شوید بین نیازها و دیدگاه‌های خود و نیازها و دیدگاه‌های یک فرد دیگر تمایز قائل شوید، و آن‌ها را به‌طور ماهرانه‌ای طلب کنید، نه به

- صورت واکنشی. قبل از آغاز تمرین در همدلی ذهن آگاه خود آرام گیرید.
۲. یک محدودیت یا مرز را شناسایی کنید که همیشه از انتخاب کردن و گزاردن آن مردد بوده‌اید؛ مثلاً محدودیت ساعت آمد و شد برای دخترتان؛ محدودیت برای دخالت‌ها و اخلاص‌های همکاران؛ وقتی از خانواده‌ی همسران از شهرستان می‌آیند، با خواهرزنتان که انتظار دارد به جای ماندن در هتل در خانه‌ی شما بماند مخالفت کنید. دوست شما نقش فرد دیگر را بازی می‌کند.
۳. در ذهن خودتان روشن کنید که چطور ایجاد محدودیت‌ها، ارزش‌ها، نیازها و علایق شما را منعکس و به آن‌ها کمک می‌کند. سپس سعی کنید که ارزش‌ها، نیازها، و علایق فرد دیگر را نیز درک کنید. اگر خواستید از آن‌ها یادداشت برداری کنید. به هرگونه نکته و زمینه‌ی مشترک بین خودتان توجه کنید؛ تفاوت‌های خودتان را نیز مورد توجه قرار دهید. به تجربه‌ی خودتان وجه کنید؛ در بدن خود یک احساس بلوغ و حضور را ایجاد کنید.
۴. با فرد دیگر مکالمه‌ای را در مورد محدودیت‌ها ایجاد کنید. این کار را با تحسین کردن این که به شما گوش می‌دهد آغاز می‌کنید. موضوع را بیان کنید؛ درک خود از نیازهای خویش و نیازهای او بیان کنید. چک کنید ببینید در کتان از نقطه نظر او درست است یا خیر. در صورت نیاز دوست خود را در بازی کردن نقش فرد دیگر راهنمایی کنید، ولی تمرکز تمرین را بر روی ایجاد محدودیت‌ها، جدای از واکنش‌های فرد دیگر، حفظ کنید. با همسو شدن با آنچه در آن لحظه تجربه می‌کنید و آنچه که ممکن است فرد دیگر در حال تجربه کردنش باشد، همدلی خود را تجدید کنید؛ ذهن آگاهی خود را طوری تجدید کنید که از آنچه در حال رخ دادن است آگاه باشید و نسبت به آن پذیرش داشته باشید.
۵. قوانین محدودیت خود را خیلی ساده، روشن، و بدون ابهام بیان کنید. شما قبلاً ارزش‌ها، نیازها، و علایق خود را که در پشت این محدودیت هستند بیان کرده‌اید، بنابراین مجبور نیستید که الآن وضعیت خود را توجیه کنید، توضیح دهید یا از آن دفاع کنید. این محدودیت به شما تعلق دارد. قوانین محدودیت خود را به هر تعداد دفعه که لازم است تا آن را درک کند و بپذیرد برای فری که با او حرف می‌زنید - شریکتان که با هم نقش‌گزاری^۱ می‌کنید - تکرار کنید.

۶. در این تمرین، شریکتان که با هم نقش گزاری می کنید این محدودیت را می پذیرد. دقت کنید که این موفقیت را چطور تجربه می کنی: به تغییرات در دیدگاهتان از خود در رابطه و در دیدگاهتان از مهارتتان در هوش رابطه ای دقت کنید.

مبانی عصب شناسی ایجاد محدودیت ها و مرزها

تئوری ذهن یک ظرفیت مغزی پیچیده است که شامل مجموع عملکردهای شبکه ی تمرکزی (خود ارجاعی می شود). همین ساختارهای مغزی که از آنها برای ایجاد احساسمان از خود (self) استفاده می کنیم - کورتکس پیش پیشانی، کمربندی قدامی، اینسولا و هیپوکامپ - به ما کمک می کنند تا یک بازنمایی ذهنی از خود (self) یک فرد دیگر، یا حداقل بعضی جنبه های تجربه ی وی را خلق کنیم. این فرایند ذهنی سازی نام دارد. شبکه ی تمرکزی، اطلاعاتی که در مورد فرد دیگر و از طریق تشدید مبتنی بر ساقه ی مغز به دست می آوریم را با هم ادغام می کند. خواندن معنای هیجانی توسط نیمکره ی راست و درک شناختی نیمکره ی چپ به درکی همدلانه از تجربه ی فرد دیگر منجر می شود.

ذهنی سازی چیزی بیش از فکر کردن در مورد آنها است؛ ذهنی سازی یعنی قادر بودن به اینکه یک درک شناختی روشن از واقعیت فرد دیگر، به همان صورت که با واقعیت خودمان تفاوت دارد، به دست آوریم. وقتی فنون مختلفی را برای تقویت کورتکس پیش پیشانی خود تمرین می کنید، ممکن است متوجه شوید که در نتیجه ی آن ظرفیت تئوری ذهنتان در حال رشد خواهد شد.

مهارت ۳: مذاکره در مورد تغییرات در رفتار

وقتی در یک رابطه تعارض یا عدم تفاهم را تجربه می کنیم، اغلب می توانیم به روشنی متوجه شویم که کجای رفتار فرد مقابل اشتباه است، ولی درک روشن اینکه آنچه خودمان می گوئیم یا انجام می دهیم چقدر خودمان، فرد دیگر یا پویایی رابطه را جریحه دار می کند برایمان بسیار سخت تر است. ممکن است فرد دیگر قادر باشد که به طور ماهرانه ای به شما نشان دهد که چه چیزی را در شما می بیند که انجام می دهید و مشکل ساز است: نداشتن روشنی و وضوح در مورد نیازها یا محدودیت های خودتان، خزیدن به درون لاک خود به جای درگیر ماندن در دیالوگ، یا عمل به

صورت پرخاشگرانه (راهبردهایی که ممکن است کاملاً برای شما طبیعی و توجیه شده به نظر بیایند).

احتمالاً سهم شما در هر تنگنایی ریشه در عادت‌های شما برای واکنش نشان دادن به صورتی که در روابط پیشین آموخته‌اید داشته باشد. شاید تمایل داشته باشید که نیازها یا علایق خود را در سینه‌ی خود نگه دارید تا از ایجاد هرگونه پاسخ خشمگینانه‌ای اجتناب کنید؛ در نتیجه، فرد دیگر هیچ ایده‌ای از این ندارد که موضع شما چیست و یا به چه چیزی نیاز دارید. شاید عادت داشته باشید که از مکالمات دشوار اجتناب کنید تا بتوانید یک رابطه را حفظ کنید، حتی اگر به‌طور روزافزونی احساس کنید ارتباط باقی مانده در حال ضعیف شدن است. یا پاسخ خودکار شما به ناراحتی یک وضعیت بغرنج یا دوراهی ممکن است بدون ردوبدل شدن هیچ جمله‌ی قطعی مانند یک سرزنش برای او باشد، آن هم بدون دادن این شانس به او که نقش خود در این وضعیت بغرنج را به شما نشان دهد و بازی کند. اگر دقیق بودن این مشاهدات را بپذیرید و الگوهای قدیمی که در شرایط کنونی جواب نمی‌دهند را شناسایی کنید، می‌توانید از فرایند شرطی‌سازی مجدد استفاده کنید تا رفتارها یا الگوهای قدیمی ارتباط برقرار کردن را از طریق سیم‌کشی مجدد کامل مدار عصبی که زیربنای آن‌ها هستند، کنار بگذارید.

در مذاکره کردن در مورد تغییرات مثبت در هر رابطه‌ای، ذهن آگاهی – دیدن و درک واضح آنچه که می‌گوییم یا انجام می‌دهیم، و همچنین تحمل کردن آنچه که می‌بینیم و درک می‌کنیم – یک ابزار ضروری است. همدلی با خود و خود شفقت ورزی – برای اینکه چرا آنچه می‌گوییم یا انجام می‌دهیم را می‌گوییم و انجام می‌دهیم – نیز ضروری هستند. قبول مسئولیت برای نقش خودمان در ایجاد هر وضعیت آشفته یا تنگنایی در یک رابطه هوش رابطه‌ای ما را عمیق‌تر کرده و زمینه‌ی این را برایمان فراهم می‌کند تا از فرد نیز تقاضای تغییر در رفتار کنیم.

تمرین ۳: مذاکره کردن برای تغییر در رفتارها

۱. یک مشکل را در پویایی بین خود و فردی دیگر را شناسایی کنید. شاید ارتباط بین شما و یک همکار کار را به نقطه‌ای کشانده که کارهای مقرر هیچ کدام به سرانجام نرسیده باشند. یا یک نظر

دادن ریش‌دار از طرف یک دوست ارتباط بین شما دو نفر را به مدت بیش از دو هفته خراب کرده است. دو ماه است که از خانه نقل مکان کرده‌اید، ولی صاحب خانه‌ی قبلی پول رهن شما را بازنگردانده و تلاشتان برای باز پس گرفتن پول به جایی نرسیده است.

۲. آمادگی کامل پیدا کنید تا به‌طور بی‌رحمانه‌ای با خودتان صادق و روراست باشید، سپس بگذارید که به روشنی ببینید که ممکن است چه گفته باشید یا چه کاری کرده باشید که باعث ایجاد این تنگنا شده است.

۳. تصمیمی هشیار بگیرید تا به شیوه‌ای متفاوت عمل کنید تا بتوانید مدار قدیمی خود را سیم‌کشی مجدد کنید. مثلاً، می‌توانید این را با این کار امتحان کنید که نیازهای خود را به روشنی به همکار خود بگویید. این کار نه تنها ارتباط شما را از نو می‌گشاید، بلکه می‌تواند همچنین باعث شود الگوهای عصبی شما در مسیری جدید و حتی متناقض آتش بزنند، که این فرصت را برای مغزتان فراهم می‌کند تا مدار قدیمی خود را سیم‌کشی مجدد کند. می‌توانید از دوست دلسرد خود بخواهید که در یک گوش دادن عمیق شرکت کند (فصل ۷ را ببینید)، تا نه تنها با دوست خود که برایتان مهم است درگیر دیالوگی جدید بشوید، بلکه به مغز خود نیز این فرصت را بدهید تا از این تجربه‌ی جدید (درگیری در دیالوگ) استفاده کند تا الگوی قدیمی خود (یعنی عقب کشیدن و پس زدن) را کنار گذشته و سپس مدار قدیمی خود را سیم‌کشی مجدد یا کاملاً حل کند. یا حتی می‌توانید دفعه‌ی بعدی که می‌خواهید با صاحب خانه‌ی قبلی حرف بزنید یکی از دوستان را با خود ببرید تا همان‌طور که در تمرین ۱ آموختید سیستم عصبی شما را آرام کند، و این فرصت را به مغزتان بدهد که الگوی پرخاشگرانه‌ی خود را به صورت الگوی مؤثر ارتباط برقرار کردن سیم‌کشی مجدد کند.

۴. وقتی مسئولیت خود برای نقشتان در رابطه را می‌پذیرید و عمداً تصمیم می‌گیرید که مدار عصبی زیربنای الگوهای عاداتی واکنشی بودن را شرطی‌سازی مجدد کنید، به تمام تغییرات ایجاد شده در پویایی روابط خود توجه کنید. به هر گونه تغییرات در احساسات از شایستگی رابطه‌ای و هوش رابطه‌ای خود توجه کنید. تمام این تغییرات در احساسات از خود (self) شکلی از شرطی‌سازی مجدد هستند.

مبانی عصب‌شناختی مذاکره کردن در مورد تغییرات در رفتار

وقتی می‌توانید تمام کانال‌های شبکه‌ی عصبی مرتبط را روشن کنید شرطی‌سازی مجدد به بهترین شکل جواب می‌دهد: حس کردن حس‌های بدنی حاصل از عقب کشیدن و حاصل از درگیر شدن، احساس کردن هیجانات ترس یا خشم و سپس هیجانات اعتماد و آرام بودن، توجه کردن به افکاری که همراه اجتناب هستند و برعکس افکاری که همراه گوش دادن عمیق هستند، یا توجه به افکار همراه با پس زدن کمک یا برعکس تقاضا کردن برای کمک.

در این تمرین، وقتی تصمیم می‌گیرید که به شیوه‌ای فکر، احساس یا عمل کنید که متضاد با شیوه‌ای است که قبلاً عادت داشتید، در واقع آتش زدن‌های عصب‌ها را در مدار عصبی خود تغییر می‌دهید و آن مدار را به شکل الگوها و مسیرهای جدید شکل می‌دهید. بسیاری از مواقع، وقتی رفتار جدید رفتار قدیمی را کنار می‌زنند، باعث ایجاد سیم‌کشی مجدد نیز می‌شود. ناگهان، رفتار جدید به نظر آن‌چنان طبیعی می‌نماید که تعجب می‌کنیم چرا قبلاً به شکل دیگری فکر می‌کردیم! این مهارت به تمرین نیاز دارد، ولی نتیجه‌ی شیرین آن این خواهد بود که قادر می‌شویم وقتی مثلاً رئیس از ما می‌خواهد که دو آخر هفته‌ی پشت سر هم را اضافه‌کاری بایستیم، یا وقتی با والدین سالخورده‌ی خود در مورد کنار گذاشتن رانندگی صحبت می‌کنیم به‌طور ماهرانه‌تری مذاکره کنیم. تاب‌آوری گزینه‌های زیادی را برایمان می‌گشاید.

مهارت ۴: اصلاح گسیختگی‌ها

محققان یافته‌اند که حتی در روابط نزدیک "به‌اندازه‌ی کافی خوب"، تنها حدود یک سوم زمان را در رابطه‌ی واقعی (ارتباط همسو)، حدود یک سوم دیگر را در گسیختگی (ارتباط مختل شده یا غیرهمسو)، و زمان یک سوم آخر را در اصلاح آن می‌گذرانیم (بازیابی ارتباط همسو). اصلاح مهم‌ترین مرحله‌ی این ریتم است، به‌ویژه از نظر سیم‌کشی مجدد الگوهای رفتارمان. سال‌ها پیش، در تعطیلات تابستانی به یکی از اقوام در مینه‌سوتای شمالی سری زدم، و در آنجا بود که یک نمونه‌ی عالی از اصلاح را در آنجا مشاهده کردم. خاله‌زاده‌ام مارتی یک روز صبح در

حال ماهیگیری روی اسکله بود. مادرش، یعنی خاله‌ام گن^۱، بیرون آمد که سری به او بزند، و متوجه شد که دهانش از ژله و شیرینی که صبح خورده بود پوشیده شده است، و به خاطر نامرتب بودن خیلی او را سرزنش کرد و در همین حین دهانش را با دستمال پاک کرد. کاملاً معلوم بود که بدن مارتی پر از ترش رویی و ناراحتی شد. وقتی گن به سمت خانه راه افتاد، پدر مارتی، که عمویم بود و کل این صحنه را دیده بود به سمت مارتی راه افتاد، دستش را آرام روی شانه‌اش گذاشت، و به او قوت قلب داد و گفت "عیبی نداره پسر. ماهی‌ها وقتی صورتت کثیف باشه بهتر طعمه را گاز می‌زنند." مارتی به پدرش یک لبخند تحویل داد و دست‌هایشان را به هم کوبیدند و با خوشحالی به ماهی‌گیری خودش بازگشت.

گن، که دید چطور شوهرش قد ماهرانه عزت‌نفس مارتی را بازگرداند، تصمیم گرفت که سعی کند رابطه‌اش با مارتی را اصلاح کند، و مسئولیت ایجاد گسیختگی در عزت‌نفس مارتین و همچنین در رابطه‌ی بین جفتشان را بپذیرد. او به خانه رفت و شیرینی‌های بیشتری آورد. برگشت روی اسکله، یک شیرینی را به مارتی داد، و یکی را هم خودش خورد. گن عمداً شیرینی را روی صورتش پاک نکرد، و سپس از مارتی پرسید، "ماهی‌گیری چطور است؟" مارتی به صورتش نگاه کرد، تلاش او برای اصلاح کردن قضیه را درک کرد، خندید و او را محکم بغل کرد.

مهارت در اصلاح کردن امنیت ارتباطات ما با دیگران و همچنین احساس تسلط داشتن در ارتباط برقرار کردن را در ما تقویت می‌کند. وقتی به شایستگی خود در اصلاح گسیختگی‌ها و ارتباط مجدد در یک رابطه اعتماد می‌کنیم، بیشتر تمایل پیدا می‌کنیم که تلاش‌هایی انجام دهیم که اعتماد را در روابط ایجاد کرده و آن‌ها را ارزشمند می‌نمایند. اصلاح ارتباط نیازمند همدلی ذهن آگاه حداقل در یک طرف این گسیختگی – البته ایده آتش در هر دو طرف است – و همچنین مهارت‌های هوش رابطه‌ای که قبلاً بحثش شد می‌باشد. از طریق حضور و گوش دادن عمیق، یک احساس امنیت را خلق می‌کنید که به مغز اجازه می‌دهد تا به اطلاعات جدید و درک جدید گشوده بماند. وقتی در خودتان و در فرد دیگر خوب بودن را می‌بینید، آگاهی بیشتری از همدلی و درک کردن را به دست می‌آورید که می‌تواند به هر دوی شما کمک کند که گزینه‌ها و انتخاب‌ها

را ببینید و درک کنید. وقتی برای داشتن سهم خود در این گسیختگی مسئولیت می‌پذیرید، همان‌طور که این کار را هنگام ایجاد مرزها و مذاکره در مورد تغییر انجام می‌دهید، می‌توانید که راحت‌تر این اصلاح را آغاز و ادامه دهید. اصلاح یک گسیختگی تمرینی است برای خلق نتیجه‌ای که هر دوی شما در طلب آن هستید.

تمرین ۴: اصلاح یک گسیختگی

۱. فردی را انتخاب کنید که با او احساس راحتی می‌کنید و از او بخواهید که با شما این تمرین را انجام دهد، سپس یک گسیختگی یا عدم تفاهم را در بین خودتان شناسایی کنید که می‌خواهید آن را اصلاح کنید. این گسیختگی می‌تواند توسط در اثر یک سوء تفاهم یا ارتباط نامناسب ایجاد شده باشد. (بهتر است که با یک سوء تفاهم کوچک شروع کنید.) تمرکز شما روی اصلاح این رابطه خواهد بود، نه بر اصلاح آن سوء تفاهم و ارتباط مجدد برای اینکه بگویید که حق با کدام یک است.

۲. کنار هم بنشینید، به صورت رودررو، و چند دقیقه وقت را صرف اینکه کنید که وارد حالت همدلی ذهن آگاه شوید، هر کدام از شما از آنچه در آن لحظه در بدن و هیجانات خود تجربه می‌کنید آگاه شوید، سپس آنچه که در این رابطه برایش ارزش قائلید و چرا انگیزه دارید که آن را اصلاح کنید را به یاد خود بیاورید، و برای هم خودتان و هم شریکتان احساس شفقت کنید.

۳. به نوبت تجربه‌ی خود از آن اتفاق که باعث گسیختگی شده است و هیجاناتی که از آن موقع تجربه کرده‌اید را بیان کنید. به تجربه‌ی شریکتان از رخدادهایی که باعث گسیختگی شده‌اند و همچنین هیجاناتی که از آن موقع تجربه کرده است عمیقاً و با دقت گوش کنید. هم‌زمان با اینکه شروع می‌کنید به درک و همدلی داشتن با تجربه‌ی شریکتان، دقت کنید که در بدنتان چه اتفاقی شروع به رخ دادن می‌کند.

۴. الآن به نوبت درک و همدلی خود را برای تجربه‌ی فرد مقابل بیان کنید. این انتقال همدلی در ارتباط با سامان دادن مشکل یا حتی به تفاهم کردن نمی‌باشد. این کار در ارتباط است با انتقال درک خود، و تجربه کردن آن درک هم‌زمان با این که با فرد دیگر تشدید می‌شود.

۵. هم‌زمان با اینکه همدلی شریک خود را برای تجربه‌تان دریافت می‌کنید، به تجربه‌ی خودتان توجه کنید. دقت کنید تا ببینید آیا دریافت این همدلی به یک تشدید دوباره ایجاد شده، یک احساس اعتماد تجدید شده، و احساس ارتباط مجدد و اصلاح می‌انجامد یا خیر. تجربه‌ی خود را باهم در میان بگذارید.

۶. از خودتان و شریکتان به خاطر تلاش‌هایتان در این تمرین قدردانی کنید. اگر در این میان اصلاح گسیختگی نیز رخ داده است، آن را نیز تحسین کنید.

مبانی عصب‌شناختی اصلاح یک گسیختگی

همدلی ذهن آگاه و داشتن ظرفیت قوی برای تمایز دادن تجربه‌ی خود از تجربه‌ی فرد دیگر (تئوری ذهن) عناصری حیاتی برای موفق شدن در اصلاح یک گسیختگی و شرطی‌سازی مجدد مدار عصبی است. وقتی بتوانید از تجربه‌ی خودتان ذهن آگاه بمانید، می‌توانید به راحتی از مدار تشدید موجود در مغز خودتان استفاده کنید تا با تجربه‌ی فرد مقابل همدلی کنید. در صورتی که شریکتان هم قادر باشد این همدلی را بپذیرد و قدردان آن باشد، همدلی شما مدار تشدید او را نیز دوباره درگیر خواهد کرد. این همان تجربه‌ی درون مدار تشدید شریکتان از احساسات دیده و درک شده است که اجازه می‌دهد ارتباطی مجدد و یک اصلاح رخ دهد. در واقع، تشدید احساسات دیده و درک شده مدار عصبی را آرام می‌کند، و به آن این امکان را می‌دهد تا منعطف‌تر بوده و در نتیجه به روی اطلاعات جدید و اصلاح گشوده شود.

وقتی هر دو نفر صادقانه سعی می‌کنند که یک گسیختگی را اصلاح کنند، امنیتی که از طریق درگیر کردن مجدد مدارهای تشدید برای خود خلق می‌کنند، و همچنین انعطاف‌پذیری مدار عصبی حاصل از آن باعث می‌شود که اصلاح خیلی راحت‌تر و سریع‌تر رخ دهد. وقتی یاد می‌گیریم که ما می‌توانیم یک گسیختگی را اصلاح کنیم، به‌طور روزافزونی به خودمان اعتماد پیدا خواهیم کرد که در انجام این کار توانا شده‌ایم.

مهارت ۵: بخشندگی: اصلاح نهایی

بخشندگی یک کارگاه و بیگاه نیست؛ بخشندگی یک نگرش همیشگی است.

مارتین لوتر کینگ جی آر

اکثر ما در بعضی بخش‌های زندگی خود آسیب‌دیدگی، بی‌عدالتی، ناامیدی، یا خیانت را تجربه می‌کنیم. گیر کردن در این تجربه‌ها می‌تواند تاب‌آوری ما را مسدود کرده و مانع رشد هوش رابطه‌ای ما شود. ادامه دادن به قضاوت، سرزنش، آزرده‌گی، تندی و خصومت با آن‌هایی که به ما آسیب رسانده‌اند می‌تواند باعث درد و رنج مداوم در خودمان شود. همین اتفاق همچنین زمانی می‌تواند اتفاق بیفتد که قادر نباشیم خودمان را به خاطر آسیبی که برای دیگران یا خودمان ایجاد کرده‌ایم ببخشیم. به منظور سیم‌کشی مجدد رفتارهای شکایت کردن، انتقاد کردن، بدخلقی کردن، و ستیزه‌جویی که به راحتی می‌توانیم در آن‌ها گیر کنیم، می‌توانیم از شرطی‌زدایی استفاده کنیم تا خودمان را به روی درک، شفقت، غمگینی، و گشودگی گشوده کنیم که برای رفتن به سمت مقابله‌ای تاب‌آور و هوش رابطه‌ای مورد نیاز ما هستند.

وقتی به زیر سطح داستان، زیر سطح درد هیجانی شخصی خودمان، و به درون دانشی عمیق و درونی از خوب بودن خودمان راه پیدا کنیم، می‌توانیم خوب بودن ذاتی تمام انسان‌ها را، با صرف نظر از آن شرطی‌سازی که آن را خفه و مبهم می‌کند، به یاد بیاوریم. در حالت تمرکززدایی، که در آن شرطی‌زدایی رخ می‌دهد، ما به حالت‌های درونی و ذاتی مهربانی، شفقت، و خیرخواهی دسترسی پیدا می‌کنیم؛ ما حالت پردازشی در مغز را بیدار می‌کنیم که از طریق آن می‌توان بخشش داشت.

بخشندگی به معنای چشم‌پوشی کردن، گذشت کردن، فراموش کردن، آشتی کردن، مصالحه کردن، یا پیروی از احساسات نیست. بخشندگی یک تمرین روزانه و همیشگی، برای پرورش آرامش و خرد درونی خودمان است که به ما اجازه می‌دهد تا ببینیم که درد ما بخشی از درد تمام انسان‌ها است، و کمک می‌کند تا قطب‌نما یا جهت‌نمای اخلاقی خود را بازنشانی کنیم، و حتی در مواجهه با بی‌عدالتی، خیانت، و آسیب هم عشق‌ورزی کنیم.

تمرین ۵: بخشندگی

این تمرین صوری بخشندگی از تمرینی برگرفته شده است که از یک مربی مراقبه‌ی بودایی به نام جک کورن فیلد آموخته شده است.

۱. با حالتی راحت بنشینید، چشمانتان را آرام ببندید و بگذارید تنفستان طبیعی و راحت باشد. بگذارید ذهن و بدن شما آرام گیرند. به آرامی به درون قلب خود نفس بکشید، و به خود اجازه بدهید که تمام موانعی که ایجاد کرده‌اید و هیجاناتی که با خود حمل کرده‌اید را احساس کنید زیرا خود و یا دیگران را هنوز نبخشیده‌اید. بگذارید درد بسته نگه داشتن قلب خود را احساس کنید.

۲. آرام نفس بکشید، و هم‌زمان وارد هر کدام از احتمالات زیر برای بخشیدن شوید. شروع کنید به ادا کردن عبارات توصیه شده، بگذارید تصویرها و احساسات التیام بخشی که بالا می‌آیند همراه با تکرار عبارات بخشندگی عمیق‌تر شوند.

۳. با استفاده از عبارات زیر به دنبال بخشندگی از طرف دیگران باشید: به شیوه‌ای مختلفی دیگران را جریحه‌دار کرده‌ام یا به آن‌ها آسیب رسانده‌ام، به آن‌ها خیانت کرده‌ام یا ترکشان کرده‌ام، خواسته یا ناخواسته، به خاطر درد، ترس، خشم و آشفتگی برای آن‌ها رنج ایجاد کرده‌ام. بگذارید شیوه‌هایی که دیگران را جریحه‌دار کرده‌اید به یاد آورده‌اید و آن‌ها را تصور کنید. دردی که در اثر ترس و آشفتگی خود ایجاد کرده‌اید را ببینید. غمگینی و پشیمانی خود را احساس کنید. احساس کنید که می‌توانید در نهایت این فشار را رها کنید و تقاضای بخشش کنید. به همان مقدار که نیاز دارید زمان صرف کنید تا هر خاطره‌ای که هنوز قلب شما را تحت فشار می‌گذارد را تصور کنید. و سپس هم‌زمان با هر فردی که به ذهنتان می‌رسد به او آسیبی رسانده‌اید، به آرامی بگویید: من تقاضای بخشندگی تو را دارم، من تقاضای بخشندگی تو را دارم.

۴. با عبارات زیر از خودتان بخشندگی بخواهید: همان‌طور که برای دیگران رنج ایجاد کرده‌ام، به شیوه‌های مختلفی نیز به خودم آسیب و ضرر رسانده‌ام. خواسته و ناخواسته، خیلی وقت‌ها با افکار، حرف‌ها، یا اعمالم به خودم خیانت کرده‌ام یا خودم را ترک کرده‌ام.

بدن و زندگی ارزشمند خودتان را احساس کنید. بگذارید ببینید به چه شیوه‌هایی به خودتان ضرر و آسیب رسانده‌اید. آن‌ها را تصور کنید، به یاد بیاورید. غمی که به خاطر آن با خود حمل کرده‌اید را احساس کنید، و حس کنید که می‌توانید این بارها و فشارها را آزاد کنید. یک به یک، بخشندگی را برای هر کار آسیب‌زایی که داشته‌اید گسترش دهید. برای خودتان تکرار کنید: به

خاطر شیوه‌هایی که از طریق انجام دادن یا ندادن کاری، به دلیل ترس، درد و آشفتگی به خودم آسیب رسانده‌ام، اکنون یک بخشندگی کامل وبی ریا و صمیمانه را گسترش می‌دهم. من خودم را می‌بخشم، خودم را می‌بخشم.

۵. با عبارات زیر برای آن‌هایی که به شما آسیب یا ضرری رسانده‌اند بخشندگی پیدا کنید: به شیوه‌های مختلفی دیگران خواسته و ناخواسته با افکار، حرف‌ها و اعمالشان، به من آسیب رسانده‌اند، از من سوءاستفاده کرده‌اند یا رهايم کرده‌اند.

به شما خیانت شده است. بسیاری از مواقعی که این اتفاق رخ داده است را تصور کنید و به یاد بیاورید. غمی که از گذشته به خاطر این با خود حمل کرده‌اید را احساس کنید. الآن حس کنید که می‌توانید این بار دردناک را، با گسترش تدریجی بخشندگی با قلبی آماده آزاد کنید. برای خودتان تکرار کنید: به یاد می‌آورم به شیوه‌های مختلفی دیگران به خاطر ترس، درد، آشفتگی و خشم به من آسیب رسانده‌اند، زخم زده‌اند، یا مرا رنجانده‌اند. من به اندازه کافی این درد را در قلب خودم حمل کرده‌ام. تا حدی که آماده‌ام، من بخشندگی خودم را به شما می‌دهم. به آن‌هایی که به من آسیب رسانده‌اند، بخشندگی عطا می‌کنم، من شما را می‌بخشم.

به آرامی این سه دستورالعمل بخشش را تکرار کنید تا وقتی که در قلب خود احساس رهایی کنید. برای بعضی از دردهای بزرگ ممکن است در ابتدا احساس رهایی نکنید؛ به جای آن، ممکن است دوباره فشار، اندوه، یا خشمی که داشته‌اید را تجربه کنید. به آرامی با این قضیه برخورد کنید. نمی‌توان بخشندگی را به اجبار ایجاد کرد؛ نمی‌توان آن را تصنعی انجام داد. فقط تمرین را ادامه دهید و بگذارید که واژه‌ها و تصورات به روش خودشان به تدریج اثر بگذارند. به وقتش می‌توانید مراقبه‌ی بخشش را به بخشی منظم از زندگی‌تان تبدیل کنید، گذشته را رها کنید و قلب خود را به روی هر لحظه‌ی جدید با یک لطف و عنایت خردمندانه، گشوده کنید.

مبانی عصب‌شناختی بخشندگی

بخشندگی یک تمرین قدرتمند است که انتقال و تغییر بین حالت تمرکزی پردازش در مغز [حالت خودم‌تمرکز، کمتر متمرکز و گذشته و آینده محوری که می‌توان آن را به‌عنوان حالت "به

من/مرا" توصیف کرد] و حالت تمرکززدایی پردازش [یعنی حالت حال محورتر و گسترده‌تر که می‌توان آن را به‌عنوان حالت "ما" توصیف کرد] را راحت می‌کند. حالت تمرکززدایی به ما اجازه می‌دهد تا تقلاها و رنج‌های دیگران و همچنین خودمان را از چشم‌اندازی بزرگ‌تر و شفقت‌آمیز تر نظاره کنیم. وقتی در الگوهای عادت‌ی و محدودکننده‌ی خود از رنجیدگی و خصومت گیر می‌کنیم، می‌توانیم کاری کنیم که وارد عظمتی بخشنده شویم که در آن واکنش‌هایی جدید و سازگارانه تر می‌توانند اظهار شوند.

خلاصه

تمرینات موجود در این فصل مهارت‌های بسیاری از هوش رابطه‌ای را در ما رشد می‌دهند که کمک می‌کنند اطمینان یابید اعمالتان در روابط، و بسیاری از روش‌های شما برای درگیر شدن با دنیا، سازنده و مؤثر هستند.

- افزایش تسلط در سه فرایند تغییر مغزی منابع درونی شما رشد می‌دهد، اجازه می‌دهد تا به خودتان اعتماد داشته باشید که می‌دانید در برابر هر آنچه که پیش رویتان قرار می‌گیرد چه کار کنید، و کمک می‌کند که از استرس یا غم خیلی سریع‌تر بهبودی یابید. می‌توانید در ارتباط برقرار کردن با دیگر مردم، ایجاد مرزها در هنگام نیاز، و دریافت راهنمایی، آسایش، و حمایتی که برای حرکت در طوفان‌های زندگی بدان نیاز دارید احساس شایستگی کنید.

- می‌توانید در برابر تمام تجارب زندگی گشوده بمانید – چه مسائل جزئی و چه فجایع خیلی بزرگ – و به صورت سازگارتر و تاب آور تری پاسخ دهید.

- تحقیقات نشان می‌دهند که هر رفتار تاب‌آوری که انجام می‌دهیم از ما مانند موج ساطع می‌شود، مانند موج‌هایی که بر اثر افتادن سنگی درون تالاب ایجاد می‌شوند، و اول به کسی می‌رسد که مستقیماً تحت تأثیر بوده است، سپس به کسی می‌رسد که از فرد اول تأثیر گرفته و به همین صورت پیش می‌رود – حداقل به ۴ نفر می‌رسد. به‌طور مؤثر، هر دفعه که تصمیم می‌گیرید شکل‌پذیری عصبی خود را مورد استفاده قرار دهید تا تاب‌آوری‌تان را بازیابی کنید، سود و فایده‌ی این تغییر مغزی به صورت دوایر وسیع‌تر و وسیع‌تری به دیگران می‌رسد.

References

- 1-xix Researchers have found. . . Philip Moeller, “Happier People Deal Better with Hardships,” Huffington Post, April 11, 2012, citing research of George Bonanno at Columbia University, www.huffingtonpost.com/2012/04/11/happiness-andhardships_n_1417944.html.
- 2-“Blessed are they”. . . Debra McKnight-Higgins, yoga instructor, Fairfax, CA, class instructions, April 29, 2011.
- 3-capacities for resilience...Louis Cozolino, *The Neuroscience of Human Relationships: Attachment and the Developing Social Brain* (New York: W. W. Norton, 2006), 21–33.
- 4-xx Only in recent years. . . Daniel J. Siegel, *The Mindful Brain: Reflection and Attunement in the Cultivation of Well-Being* (New York: W. W. Norton, 2007), 31–32.
- 5-“Based upon everything we know”. . . Richard Davidson, “Project Happiness,” Common Ground, August 2012.
- 6- Resilience, like all innate capacities. . . Daniel J. Siegel, “Awakening the Mind to the Wisdom of the Body,” paper presented at conference “The Embodied Mind: Integration of the Body, Brain and Mind in Clinical Practice,” Lifespan Learning Institute, Los Angeles, CA, March 4, 2006.
- 7- When our conditioning. . . Bonnie Badenoch, *Being a Brain- Wise Therapist: A Practical Guide to Interpersonal Neurobiology* (New York: W. W. Norton, 2008), 52–75.
- 8- The human brain. . . Cozolino, *The Neuroscience of Human Relationships*, 10–14.
- 9 a human infant. . . Baby Center, “Milestone Charts: What You Can Expect from Birth to Age 3,” www.babycenter.com/milestone-charts-birth-to-age-3, accessed October 1, 2012.
- 10- Interactions in the early environment. . . Cozolino, *The Neuroscience of Human Relationships*, 37–47.
- 11- prefrontal cortex. . . Cozolino, *The Neuroscience of Human Relationships*, 21–30.
- 12- John Bowlby proposed. . . John Bowlby, *A Secure Base: Parent- Child Attachment and Healthy Human Development* (New York: Basic Books, 1988), 3.
- 13- The parents’ response. . . David Wallin, *Attachment in Psychotherapy* (New York: Guilford Press, 2007), 26–28.
- 14- “permanent psychological significance”. . . Cozolino, *The Neuroscience of Human Relationships*, 146–48.
- 15- “Secure attachment is the strongest inoculator”. . . Pat Ogden, “Integrating the Body in Trauma Treatment: A Sensorimotor Approach,” transcript of interview by Ruth Buczynski, National Institute for the Clinical Application of Behavioral Medicine, May 16, 2012, p. 4, www.nicabm.com/trauma-therapy, accessed May

- 16, 2012.
- 16- When a parent. . . Wallin, *Attachment in Psychotherapy*, 86–88.
- 17- An ancient Chinese proverb. . . Jon R. Stone, ed., *The Routledge Book of World Proverbs* (New York: Routledge, 2006), 394.
- 18-0 Focusing our attention. . . Daniel J. Siegel, *The Developing Mind: How Relationships and the Brain Interact to Shape Who We Are* (New York: Guilford Press, 1999), 23–31.
- 19 neuroscientist Donald Hebb. . . Siegel, *The Developing Mind*, 26.
- 20 Conditioning. . . Cozolino, *The Neuroscience of Human Relationships*, 81–93.
- 21 neuroplasticity. . . Siegel, *The Mindful Brain*, 31–32.
- 22 All mental activity. . . Rick Hanson and Richard Mendius, *Buddha’s Brain: The Practical Neuroscience of Happiness, Love and Wisdom* (Oakland, CA: New Harbinger Publications, 2009), 8.
- 23 “If you want to lift a hundred pounds”. . . Norman Doidge, “Neuroplasticity: The Possibilities and Pitfalls,” transcript of interview with Ruth Buczynski, National Institute for the Clinical Application of Behavioral Medicine, March 30, 11, p. 13, www.nicabm.com/thebrain2011, accessed March 30, 2011.
- 24-- Getting to Know the Brain. . . Siegel, *The Mindful Brain*, 29–50; Cozolino, *The Neuroscience of Human Relationships*, 50–62; Hanson and Mendius, *Buddha’s Brain*, 6–7.
- 25- The brain learns to be resilient from both the bottom up. . . Pat Ogden, *Trauma and the Body: A Sensorimotor Approach to Psychology* (New York: W. W. Norton, 2006), 21–25.
- 26- “downstairs”. . . Daniel J. Siegel, *The Whole-Brain Child: 12 Revolutionary Strategies to Nurture Your Child’s Developing Mind* (New York: Bantam, 2012), 37–65.
- 27- The lower brain controls. . . Siegel, *The Mindful Brain*, 29–50; Cozolino, *The Neuroscience of Human Relationships*, 50–62.
- 28- Figure 1. Based on Rick Hanson and Richard Mendius, *Buddha’s Brain: The Practical Neuroscience of Happiness, Love and Wisdom* (Oakland, CA: New Harbinger Publications, 2009), 54; Bonnie Badenoch, *Being a Brain-Wise Therapist: A Practical Guide to Interpersonal Neurobiology* (New York: W. W. Norton, 2008), 15; Daniel Goleman, *Social Intelligence: The New Science of Human Relationships* (New York: Bantam Books, 2006), 81; Louis Cozolino, *The Neuroscience of Human Relationships: Attachment and the Developing Social Brain* (New York: W. W. Norton, 2006) 52–53.
- 29- Table 1. Based on Louis Cozolino, *The Neuroscience of Human Relationships: Attachment and the Developing Social Brain* (New York: W. W. Norton, 2006), 51–62; Bonnie Badenoch, *Being a Brain- Wise Therapist: A Practical Guide to Interpersonal Neurobiology* (New York: W. W. Norton, 2008), 12–28; Daniel Goleman, *Social Intelligence: The New Science of Human Relationships* (New York: Bantam Books, 2006), 64–70, 352.

- 30- Figure 2. Based on Louis Cozolino, *The Neuroscience of Human Relationships: Attachment and the Developing Social Brain* (New York: W. W. Norton, 2006), 67; Bonnie Badenoch, *Being a Brain-Wise Therapist: A Practical Guide to Interpersonal Neurobiology* (New York: W. W. Norton, 2008) 17.
- 31- It integrates information coming from the lower brain. . . Badenoch, *Being a Brain-Wise Therapist*, 28–33.
- 32- As a result of its integrative capacities. . . Siegel, *The Mindful Brain*, 42–44.
- 33- enable us to efficiently rewire our brains. . . Cozolino, *The Neuroscience of Human Relationships*, 199–209.
- 34- All of these executive, top-down functions. . . Cozolino, *The Neuroscience of Human Relationships*, 66–75.
- 35- Table 2. Based on Bonnie Badenoch, *Being a Brain- Wise Therapist: A Practical Guide to Interpersonal Neurobiology* (New York: W. W. Norton, 2008) 28–41.
- 36- Table 3. Based on Louis Cozolino, *The Neuroscience of Human Relationships: Attachment and the Developing Social Brain* (New York: W. W. Norton, 2006), 41, 66–75; Bonnie Badenoch, *Being a Brain-Wise Therapist: A Practical Guide to Interpersonal Neurobiology* (New York: W. W. Norton, 2008), 12–22.
- 37- hippocampus. . . Badenoch, *Being a Brain- Wise Therapist*, 16.
- 38- childhood amnesia. . . Cozolino, *The Neuroscience of Human Relationships*, 57.
- 39- the discovery of mirror neurons. . . Cozolino, *The Neuroscience of Human Relationships*, 59.
- 40- focusing network. . . Norman A. S. Farb, Zindel V. Segal, Helen Mayberg, Jim Bean, Deborah McKeon, Zainab Fatima, and Adam K. Anderson, “Attending to the Present: Mindfulness Meditation Reveals Distinct Neural Modes of Self-Reference,” *Social Cognitive and Affective Neuroscience* 2 (August 2007): 313–22; Rick Hanson, “Dual Mode Theory,” paper presented at neurodharma study group, San Rafael, CA, October 5, 2009; Jonah Lehrer, *Imagine: How Creativity Works* (New York: Houghton Mifflin Harcourt, 2012), 29–32. Despite difficulties with quoted sources in *Imagine*, Lehrer still provides an accessible presentation of well-researched, cutting-edge neuroscience.
- 41- This defocusing network. . . Farb et al., “Attending to the Present”; Hanson, “Dual Mode Theory.”
- 42- Insecure-avoidant, insecure-anxious, and disorganized attachment styles. . . Wallin, *Attachment in Psychotherapy*, 88–91, 91–93, 93–96.
- 43 The first 2½ years. . . Louis Cozolino, “The Social Brain,” paper presented at conference “The Wholeness of Mind, Brain, Body and Human Relatedness,” Lifespan Learning Institute, Los Angeles, CA, March 7, 2010.
- 44- four general styles of attachment and coping. . . Cozolino, “The Social Brain.”
- 45- 80 percent of the neural instructions. . . Siegel, *The Developing Mind*, 28–34.
- 46- Researchers know that the coping styles we learn. . . Cozolino, *The*

Neuroscience of Human Relationships, 57.

47- At the same time. . . Cozolino, *The Neuroscience of Human Relationships*, 66–72.

48- The negativity bias. . . Rick Hanson, “Taking In the Good,” seminar, Greater Good Science Center, University of California, Berkeley, October 15, 2011.

49- As Eleanor Roosevelt said. . . Eleanor Roosevelt, *You Learn by Living: Eleven Keys for a More Fulfilling Life* (New York: Harper Perennial, 2011), 29.

50- Trauma is different. . . Francine Shapiro, *EMDR: The Breakthrough “Eye Movement” Therapy for Overcoming Anxiety, Stress and Trauma* (New York: Basic Books, 1997), 23–25.

51- Repeated traumas, if left unresolved. . . Bessel van der Kolk, “Clinical Implications of Neuroscience Research in PTSD,” paper presented at conference “Healing Moments in Trauma Treatment,” Lifespan Learning Institute, Los Angeles, CA, March 13, 2011.

52- Neuroplasticity has always existed. . . Cozolino, *The Neuroscience of Human Relationships*, 81–93.

50 “self-directed neuroplasticity”. . . Jeffrey M. Schwartz and Sharon Begley, *The Mind and the Brain: Neuroplasticity and the Power of Mental Force* (New York: Harper Collins, 2002), 21–53.

50 All mental activity creates new neural structure. . . Hanson and Mendius, *Buddha’s Brain*, 5.

51 Mindfulness — the steady, nonjudgmental awareness. . . Jon Kabat-Zinn, *Coming to Our Senses: Healing Ourselves and the World through Mindfulness* (New York: Hyperion, 2005), 24.

51 Empathy — a wholesome practice of connection. . . Cozolino, *The Neuroscience of Human Relationships*, 203–4.

51 Research is increasingly showing. . . Sara Lazar, “The Mindful Brain: Reflection and Attunement and the Neuro-plasticity of Mindful Practice,” paper presented at conference “Mindfulness and Psychotherapy,” Lifespan Learning Institute, Los Angeles, CA, October 6, 2007.

52 The practice of mindfulness. . . Jack Kornfield, presentation at conference “The Wise Heart and the Mindful Brain: Buddha Meets Neurobiology,” San Francisco, CA, June 8–9, 2007.

53 Mindfulness of Breathing. . . Sara W. Lazar, Catherine E. Kerr, Rachel H. Wasserman, Jeremy R. Gray, Douglas N. Greve, Michael T. Treadway, Metta McGarvey, et al., “Meditation Experience Is Associated with Increased Cortical Thickness,” *Neuro Report* 16 (2005): 1893–97.

53 Taxi drivers. . . Eleanor A. Maguire, David G. Dadian, Ingrid S. Johnsrude, Catriona D. Good, John Ashburner, Richard S. J. Frachowiak, and Christopher D. Firth, “Navigation-Related Structural Change in the Hippocampi of Taxi Drivers,” *Proceedings of the National Academy of Sciences* 97 (2000): 4398–4403.

53 Research also shows that mindfulness. . . Lazar et al., “Meditation Experience Is

Associated with Increased Cortical Thickness.”

54 Exercise 1. Based on teachings of Sylvia Boorstein, Spirit Rock Meditation Center, Woodacre, CA.

55 “That which is aware of fear”. . . James Baraz, meditation retreat, Spirit Rock Meditation Center, Woodacre, CA, September 1–5, 2005.

57 Guy Armstrong. . . Guy Armstrong, training in loving kindness practice, Spirit Rock Meditation Center, Woodacre, CA, September 18, 2004.

58 Exercise 2. Linda Graham, created for course “Deepening Joy,” March 12, 2010.

58 when our minds contract. . . Cariadne MacKenzie-Hooson, personal communication, April 23, 2004.

60 This true nature. . . Kornfield, presentation at “The Wise Heart and the Mindful Brain.”

60 Neuroscientists have begun. . . Farb et al., “Attending to the Present.”

60 A second circuit. . . Farb et al., “Attending to the Present.”

62 tools of self-reflection. . . Christopher Germer, Ronald Siegel, and Paul R. Fulton, *Mindfulness and Psychotherapy* (New York: Guilford Press, 2005), 28–51.

62 attention training. . . See, for example, The Mindfulness in Schools Project, <http://mindfulnessinschools.org>, accessed November 21, 2012.

62 stress-reduction. . . See, for example, Center for Mindfulness in Medicine, Health Care, and Society, University of Massachusetts Medical School, “Stress Reduction Program,” www.umassmed.edu/cfm/stress/index.aspx, accessed November 21, 2012.

62 take it all seriously,. . . Andy Dreitcer, presentation on centering prayer, neurodharma group, San Rafael, CA, May 6, 2012.

65 Exercise 3. Linda Graham, created for workshop “The Neuroscience of Resilience and Renewal,” Esalen Institute, Big Sur, CA, September 1, 2012.

66 Marianne Williamson. . . Marianne Williamson, *A Return to Love: Reflections on the Principles of “A Course in Miracles”* (New York: Harper Collins, 1992), chap. 7, section 3.

69 Research shows that five elements of that empathy. . . Badenoch, *Being a Brain-Wise Therapist*, 52–75.

69 Resonance. . . Cozolino, *The Neuroscience of Human Relationships*, 200–201.

71 Frank Ostaseski. . . Frank Ostaseski, training in compassionate caregiving, Zen Hospice Project, San Francisco, CA, April 1998.

72 Exercise 1. Adapted from Daniel J. Siegel, seminar “Attachment and Interpersonal Neurobiology,” Summit Medical Center, Oakland, CA, October 14, 2001.

72 Attunement. . . Cozolino, *The Neuroscience of Human Relationships*, 201–3.

72 55 percent of all emotional meaning is conveyed. . . Albert Mehrabian, *Silent Messages: Implicit Communication of Emotions and Attitudes* (Belmont, CA: Wadsworth, 1972), 44–45.

- 73 Exercise 2. Linda Graham, training on the neuroscience of attachment, Marina Counseling Center, San Francisco, CA, February 28, 2006.
- 74 Empathy works through the prefrontal cortex. . . Cozolino, *The Neuroscience of Human Relationships*, 203–4.
- 75 The English novelist Dinah Craik. . . Dinah Craik, *A Life for a Life* (London: Hurst and Blackett, 1985), 264.
- 76 Self-empathy entails understanding. . . Cozolino, “The Social Brain.”
- 77 Exercise 3. Linda Graham, “Neuroscience and the Art of Self-Care,” workshop at Psychotherapy Networker symposium “Creating a New Wisdom: The Art and Science of Optimal Well-Being,” Washington, DC, March 22, 2012.
- 78 empathy requires a capacity. . . Cozolino, *The Neuroscience of Human Relationships*, 195–98.
- 79 As compassion keeps the mind and heart open. . . Kristin Neff, *Self-Compassion: Stop Beating Yourself Up and Leave Insecurity Behind* (New York: Harper Collins, 2011), 9–13.
- 80 Exercise 4. Based on Rick Hanson, *Just One Thing: Developing a Buddha Brain One Simple Practice at a Time* (Oakland, CA: New Harbinger Publications, 2011), 22–25.
- 81 Neuroscientists haven’t fully mapped the function of self-acceptance. . . Daniel J. Siegel, *Mindsight: The New Science of Personal Transformation* (New York: Bantam Books, 2010), 188–89.
- 82 William James, pioneer of American Psychology. . . Robert I. Fitzhenry, ed., *The Harper Book of Quotations* (New York: Harper Collins, 1993), 17.
- 83 Exercise 5. Adapted from John Freedom, individual training in emotion freedom technique, San Rafael, CA, July 22, 2005.
- 84 Wiser Self and True Nature. . . Kornfield, “The Wise Heart and the Mindful Brain.”
- 84 Exercise 6. Adapted from Coaches Training Institute training, San Rafael, CA, August 19, 2005.
- 87 Practitioners of each paradigm. . . Jack Kornfield, *Bringing Home the Dharma: Awakening Right Where You Are* (Boston: Shambhala, 2011), 245–49.
- 90 The brain learns and rewires itself best. . . Janina Fisher, training in sensorimotor psychotherapy, Sensorimotor Psychotherapy Institute, Berkeley, CA, January 25–27, 2008.
- 90 Becoming present means. . . Tara Brach, “Opening Our Heart in the Face of Fear,” paper presented at conference “Mindfulness and Psychotherapy: Cultivating Well-Being in the Present Moment,” Lifespan Learning Institute, Los Angeles, CA, October 5, 2007.
- 90 Exercise 1. Linda Graham, “Deepening Joy” course, February 12, 2010.
- 91 Intention. . . James Baraz and Shoshana Alexander, *Awakening Joy: 10 Steps That Will Put You on the Road to Real Happiness* (New York: Bantam Books, 2010), 7–28.

- 92 more than half the time. . . Marilyn Mandala Schlitz, Cassandra Vieten, and Tina Amorok, *Living Deeply: The Art and Science of Transformation in Everyday Life* (Oakland, CA: New Harbinger Publications, 2007), 34–40.
- 92 Adopting the stance that we should. . . Wray Herbert, “The Willpower Paradox,” *Scientific American Mind*, July 2010, www.scientificamerican.com/article.cfm?id=the-willpower-paradox.
- 93 Exercise 2. Linda Graham, “Deepening Joy” course, February 12, 2010.
- 94 By persevering in the use of new tools. . . Siegel, *The Developing Mind*, 26.
- 94 A reporter interviewing Thomas Edison. . . Baraz and Alexander, *Awakening Joy*, 19.
- 95 Exercise 3. Linda Graham, created for workshop “Neuroscience and the Art of Resilience,” CorStone, Sausalito, CA, September 11, 2010.
- 97 Modern neuroscience confirms. . . Wallin, *Attachment in Psychotherapy*, 86–88.
- 97 “resettle our molecules”. . . Phyllis Kirson, personal communication, January 17, 2004.
- 99 Neuroscientists have discovered. . . Daniel J. Siegel, “Awareness, Mirror Neurons, and Neural Plasticity in the Development of Well-Being,” paper presented at conference “The Healing Power of Emotion: Integrating Relationships, Body and Mind,” Lifespan Learning Institute, Los Angeles, CA, March 10, 2007.
- 99 Exercise 4. Linda Graham, “Neuroscience and the Art of Self-Care.”
- 100 The Peace of Wild Things. . . Wendell Berry, *Collected Poems* (New York, Northpoint Press, 1984), 69.
- 101 Exercise 5. Based on Francine Shapiro, EMDR Institute training, South San Francisco, CA, July 14, 2000.
- 103 Exercise 6. Based on Jack Kornfield, *A Path with Heart: A Guide through the Perils and Promises of Spiritual Life* (New York: Bantam Books, 1993), 228–43.
- 105 Exercise 7. Linda Graham, “The Neuroscience of Resilience and Renewal” workshop.
- 107 Exercise 8. Linda Graham, “The Neuroscience of Resilience and Renewal” workshop.
- 109 Exercise 9. Linda Graham, “Deepening Joy” course, November 12, 2010.
- 109 “To see a world in a grain of sand”. . . William Blake, “Auguries of Innocence,” in *The Oxford Book of English Mystical Verse*, ed. D. H. S. Nicholson and A. H. E. Lee (Oxford: Clarendon Press, 1917), 57
- 110 Virginia Woolf wrote. . . Virginia Woolf, *A Room of One’s Own* (New York: Harcourt Brace Jovanovich, 1929), 172.
- 113 New conditioning. . . Based on Siegel, *The Developing Mind*, 24.
- 114 Deconditioning. . . Based on Farb et al., “Attending to the Present”; Lehrer, *Imagine*, 31–36, 44–52.
- 114 Reconditioning. . . Based on Bruce Ecker, “The Brain’s Rules for Change: Translating Cutting-Edge Neuroscience into Practice,” *Psychotherapy Networker*,

January–February 2012, 35–38.

117 Exercise 1. Linda Graham, “The Neuroscience of Resilience and Renewal” workshop.

118 Exercise 2. Linda Graham, “Deepening Joy” course, November 12, 2010.

119 Reconditioning depends on. . . Goleman, *Social Intelligence*, 78.

122 Exercise 3. Linda Graham, “Neuroscience and the Art of Self-Care” workshop.

125 “use the brain”. . . Gerald Huther, *The Compassionate Brain: How Empathy Creates Intelligence* (Boston: Shambhala, 2004), 17.

130 If your earliest experiences. . . Siegel, *The Developing Mind*, 89–92.

131 Past Relationships. . . Diana Fosha, *The Transforming Power of Affect: A Model for Accelerated Change* (New York: Basic Books, 2000), 71–88.

132 True others. . . Fosha, *The Transforming Power of Affect*, 169–71.

133 As Wilde was walking. . . Oscar Wilde, *De Profundis* (Los Angeles, CA: Indo European Publishing, 2010), 1.

134 The process of being seen. . . Siegel, *The Developing Mind*, 101–3.

134 Among my favorite stories. . . Jack Kornfield, Spirit Rock Meditation Center, Woodacre, CA, February 1998.

135 As Henry David Thoreau said. . . Henry David Thoreau, “Life without Principle,” *Atlantic Monthly*, October 1863, v. 12, 484.

136 When we shift. . . Mark Brady and Jennifer Austin Leigh, *The Little Book of Listening Skills: 52 Essential Practices for Profoundly Loving Yourself and Other People* (Grand Rapids, MI: Paideia Press, 2008).

136 Exercise 1. Based on training with Jon Kabat-Zinn on mindful parenting, Spirit Rock Meditation Center, Woodacre, CA, March 4, 2000.

137 The anterior cingulate cortex. . . Cozolino, *The Neuroscience of Human Relationships*, 55.

138 Exercise 2. Linda Graham, “Neuroscience and the Art of Self-Care” workshop.

139 This exercise brings the vagus nerve into play. . . Steve Porges, “Neuroception: A Subconscious System for Detecting Threats and Safety,” paper presented at conference “The Healing Power of Emotion: Integrating Relationships, Body and Mind,” Lifespan Learning Institute, Los Angeles, CA, March 10, 2007.

140 As you remember experiencing a moment of kindness. . . Cozolino, *The Neuroscience of Human Relationships*, 186–98.

140 When your partner shares. . . Daniel A. Hughes, “Psychological Treatment through Relationships: Attachment and Intersubjectivity,” paper presented at conference “The Wholeness of Mind, Brain, Body and Human Relatedness,” Lifespan Learning Institute, Los Angeles, CA, March 6, 2010.

141 Exercise 3. Based on Sylvia Boorstein, metta retreat, Spirit Rock Meditation Center, Woodacre, CA, January 6–13, 2006.

143 “know the song of your heart”. . . Contributed by Shoshana Alexander,

personal communication, July 18, 2008.

144 Loving kindness practice. . . Farb et al., “Attending to the Present.”

146 Exercise 4. Based on Jack Kornfield, training on the Brahma Viharas, Spirit Rock Meditation Center, Woodacre, CA, July 2003.

147 The steady eye contact. . . Allan Schore, “Relational Trauma,” paper presented at conference “Current Approaches to the Treatment of Trauma: The Shift from Cognitive to Affect Regulation, EMDR, Sensorimotor and Other Evidence-Based Treatments,” Lifespan Learning Institute, Los Angeles, CA, March 7, 2009.

148 We may “smallify”. . . Daniel Ellenberg, personal communication, October 11, 2008.

148 Exercise 5. Linda Graham, based on individual study with James Baraz, May 2004.

150 When we intentionally evoke the sense. . . Wallin, Attachment in Psychotherapy, 76–77.

150 The psychological self. . . Jerry Lamagna, “Of the Self, By the Self and For the Self: Internal Attachment, Attunement and Psychological Change,” Journal of Psychotherapy Integration 21, no. 3 (2011): 280–307.

151 Exercise 6. Based on Virginia Satir, training at Marina Counseling Center, San Francisco, CA, January 1992.

154 “The Guest House”. . . Rumi, The Essential Rumi, trans. Coleman Barks (San Francisco: Harper Collins, 1995), 109.

157 you missed out. . . Bowlby, A Secure Base, 11–12.

157 FACES. . . Siegel, The Mindful Brain, 78.

157 This base of inner security is a vital protection. . . Ogden, “Integrating the Body in Trauma Treatment.”

157 locates the neural substrate. . . Siegel, The Mindful Brain, 164.

158 specific relational capacities. . . Phil Shaver, “Secure Attachment Primes Secure Relationships,” paper presented at conference

“Anatomy of Intimacy: Desire, Monogamy and the Neurobiology of Intimate Attachments,” Lifespan Learning Institute, Irvine, CA, November 9, 2008.

158 The findings of the research. . . His Holiness the Dalai Lama, Ethics for the New Millennium (New York: Penguin Putnam, 1999), 17.

159 Exercise 1. Linda Graham, “Deepening Joy” course, August 13, 2010.

160 When we seek out new experiences. . . Daniel J. Siegel, “An Interpersonal Neurobiology Approach to Psychotherapy,” paper presented at conference “Toward a New Psychology of Interpersonal Relationships,” Lifespan Learning Institute, Los Angeles, CA, March 9, 2012.

161 Rick Hanson. . . Hanson and Mendius, Buddha’s Brain, 67–77.

162 Exercise 2. Based on Hanson, Just One Thing, 17–21.

162 If we are so busy. . . Hanson and Mendius, Buddha’s Brain, 67–77.

164 Exercise 3. Based on Jack Kornfield, training in wise speech, Spirit Rock Meditation Center, Woodacre, CA, February 2001.

- 165 Relaxing into the defocusing mode. . . Farb et al., “Attending to the Present”; Lehrer, *Imagine*, 31–36, 44–52.
- 166 A teaching story in the Buddhist tradition. . . Sylvia Boorstein, metta retreat.
- 167 Exercise 4. Based on Diana Fosha, immersion course in accelerated experiential dynamic psychotherapy, Adelphi University, New York, July 28–August 1, 2003.
- 171 these bonds provide us. . . Daniel Gilbert, *This Emotional Life*, PBS series, January 4, 2010, available online at www.pbs.org/thisemotionallife.
- 172 more predictive of our success. . . Goleman, *Emotional Intelligence*, 42–45.
- 172 Researchers at the University of Michigan. . . James Coan, “Our Social Baseline: How Healthy Relationships Increase the Efficiency of Our Thoughts and Actions,” paper presented at conference “Toward a New Psychology of Interpersonal Relationships,” Lifespan Learning Institute, Los Angeles, CA, March 9, 2012.
- 173 Our nervous systems have evolved. . . Robert J. Neborsky, “Brain, Mind and Dyadic Changes Processes,” paper presented at conference “The Healing Power of Emotion: Integrating Relationships, Body and Mind,” Lifespan Learning Institute, Los Angeles, CA, March 10, 2007.
- 173 Exercise 1. Linda Graham, “The Neuroscience of Resilience and Renewal” workshop.
- 174 When we reach out. . . Porges, “Neuroception.”
- 175 Developmental psychologists. . . Baby Center, “Milestone Charts: What You Can Expect from Birth to Age 3.”
- 175 Theory of mind. . . Cozolino, *The Neuroscience of Human Relationships*, 195–98.
- 176 Exercise 2. Linda Graham, “The Neuroscience of Resilience and Renewal” workshop.
- 177 Theory of mind is a complex mental capacity. . . Cozolino, *The Neuroscience of Human Relationships*, 195–98.
- 179 Exercise 3. Linda Graham, “The Neuroscience of Resilience” workshop.
- 181 even in “good enough” close relationships. . . Ed Tronick, “Rupture in Relationships,” paper presented at conference “Toward a New Psychology of Interpersonal Relationships,” Lifespan Learning Institute, Los Angeles, CA, March 11, 2012.
- 182 Exercise 4. Linda Graham, “The Neuroscience of Resilience” workshop.
- 184 Most of us will experience injury, injustice. . . Jack Kornfield and Fred Luskin, “The Science and Practice of Forgiveness,” Greater Good Science Seminar, University of California, Berkeley, May 15, 2010.
- 185 Exercise 5. Based on Kornfield and Luskin, “The Science and Practice of Forgiveness.”