

این اثر از مجموعه آثار این

Rick Hanson
RESILIENT
2018



ریک هانسون
از آداب آوری
نویسنده بهترین های نیویورک تایمز: «شادی مقاوم» و «ذهن بودا»

تاب آوری

چگونگی پروردن هسته‌های سخت
از آرامش، استقامت و شادمانی

ریک هانسون

نویسنده بهترین های نیویورک تایمز: «شادی مقاوم» و «ذهن بودا»

ترجمه فرانک زرین آبادی



■ فهرست ■

مقدمه

بخش یک: شناخت

- ۱۵ فصل ۱: همدلی
۳۱ فصل ۲: ذهن آگاهی
۶۱ فصل ۳: یادگیری

بخش دو: منبع یابی

- ۹۱ فصل ۴: اراده
۱۰۹ فصل ۵: قدردانی
۱۲۵ فصل ۶: اعتماد به نفس

بخش سه: تنظیم

- ۱۴۹ فصل ۷: آرامش
۱۷۵ فصل ۸: انگیزه
۱۹۷ فصل ۹: صمیمیت

بخش چهار: مرتبط کردن

- ۲۲۳ فصل ۱۰: شجاعت
۲۴۹ فصل ۱۱: آرزومندی
۲۶۷ فصل ۱۲: سخاوتمندی

مقدمه

در دهه ۱۹۷۰ با جنبش روان‌شناسی انسان‌گرا شروع به کار کردم و اکنون یک روان‌درمان‌گر بالینی با گرایشی وسیع به «عصب‌شناسی» و مراقبه‌های «ذهن‌آگاهی» متعلق به آن هستم. این کتاب چکیده‌ای است از آنچه در کمک به افراد برای جبران گذشته، سازگاری با حال و ساختن آینده‌ای بهتر آموخته‌ام. یک نظریه بنیادین در روان‌شناسی و پزشکی وجود دارد که معتقد است مسیر زندگی شما تنها بر پایه این سه آرمان پیش خواهد رفت: این‌که چگونه چالش‌های خود را مدیریت می‌کنید، چگونه از نقاط آسیب‌پذیر خود حراست می‌کنید و چگونه منابع موجود خود را تقویت می‌کنید. جایگاه استقرار این اهداف، دنیای شما، بدن شما و ذهن شماست. هرگاه این آرمان‌ها را با این جایگاه‌ها درآمیزید، نه روش برای بهینه‌سازی زندگی شما به وجود خواهد آمد. همه این اهداف دارای اهمیت‌اند اما تقویت منابع موجود در ذهن، قدرتی منحصر به فرد دارد. این مورد بزرگ‌ترین فرصت را فراهم می‌آورد، چراکه شما معمولاً بر ذهن خود نفوذ بیشتری نسبت به بدن و یا دنیای خود دارید؛ و نیز بزرگ‌ترین تأثیر را خواهد داشت چراکه ذهن شما همیشه و در هر جا همراه شماست. شما نمی‌توانید همیشه روی دنیا، افراد دیگر و حتی بدن خود حساب کنید؛ اما می‌توانید روی نقاط قوت درونی خود که به سیستم عصبی شما متصل است، حساب کنید و این کتاب از تقویت آن‌ها سخن می‌گوید. منابع ذهنی‌ای همچون اراده، عزت‌نفس و مهربانی، مواردی هستند که ما را تاب‌آور، بار می‌آورند؛ یعنی در سازگاری با ناملایمات و مقابله با چالش‌های به‌وجودآمده در

موقعیت‌های پیش‌رو، به ما قدرت می‌بخشند.

گرچه تاب‌آوری، در بازستاندن چیزهایی که از دست داده‌ایم و آسیب‌های روانی، به ما کمک می‌کند اما در حقیقت چیزی بیش از آن است. تاب‌آوری حقیقی، پرورش‌دهنده سلامت روان و حسی اصولی از شادی، عشق و آرامش است. آن‌چه قابل‌ملاحظه است این است که شما با نهادینه کردن تجربیات سلامت روان، قدرتی درونی به وجود می‌آورید که به‌نوبه خود تاب‌آوری را افزایش می‌دهد. سلامت روان و تاب‌آوری، در مسیری پرپیچ‌وخم یکدیگر را بالا می‌کشند و ترقی می‌دهند.

راه‌حل این است که بفهمیم چگونه تجربیات گذرا را به اندوخته‌های درونی پایدار شده در ذهنمان، تبدیل کنیم. نام این کار نوروپلاستیستی^۱ مثبت است و من به شما نشان خواهم داد که چگونه از آن برای تقویت تاب‌آوری سلامت روان استفاده کنید.

تغییر مغز

تغییر ذهنیت شما در جهت سلامت روان، به معنای تغییر در بهبود عملکرد مغز شماست. در تمام لحظاتی که شما در معرض تجربیات جدیدی قرار می‌گیرید، مغز در حال بازسازی خود است. وقتی که مکرراً «مداری» را در مغز خود تحریک می‌کنید، شما به آن قدرت می‌دهید. به همان روشی که خیلی چیزهای دیگر را می‌آموزید، خواهید آموخت که آرام‌تر و یا بسیار همدل‌تر باشید: با تکرار و تمرین.

ما اندوخته‌های ذهنی را در دو مرحله تقویت می‌کنیم. ابتدا باید آن‌چه را می‌خواهیم تقویت کنیم، تجربه کنیم، مانند حس قدرشناسی، عشق و یا اعتمادبه‌نفس. مرحله دوم که بسیار بااهمیت است، این‌که ما باید آن تجربه گذرا را به تغییری پایدار در سیستم عصبی تبدیل کنیم. در غیر این صورت، هیچ‌گونه

درمان، رشد و یا یادگیری حاصل نخواهد شد. واضح است که داشتن تجربیات مفید و لذت‌بخش کافی نیست و این ضعفی عمده در روان‌شناسی مثبت‌گرا، آموزش منابع انسانی، مربی‌گری، و روان‌درمانی است. بیشترین تجربیات مفید افراد، در مغزشان به هدر می‌رود. اما با اندکی کوشش شما می‌توانید به آن‌ها کمک کنید تا تأثیرات ماندگاری به‌جای بگذارند. من بسیاری از راه‌های مؤثری را که می‌توان با آن‌ها این کار را انجام داد به شما نشان خواهم داد که بیشتر آن‌ها در زندگی روزمره ما جریان دارند.

شاید به نظر پیچیده بیاید اما در واقع بسیار ساده و قابل‌درک است. مغز دائماً با نرون‌هایی که در حالت عادی پنج تا پنجاه بار در ثانیه جرقه می‌زنند، فعالیت می‌کند؛ بنابراین شما می‌توانید تاب‌آوری و سلامت روان را بارها در روز تقویت کنید، که هر بار یک دقیقه یا کمی بیش از آن زمان می‌برد. پردازش آن سریع صورت نمی‌گیرد. همان‌طوری که شما برای پرورش یک عضله روی آن کار می‌کنید باید روی مغز کار کنید تا آن را به‌سوی بهتر شدن سوق دهید. قطره‌قطره جمع گردد، وانگهی دریا شود. شما می‌توانید به نتایج اعتماد کنید چون خودتان آن‌ها را به دست آورده‌اید.

گام نهادن در مسیر

این سخن تکراری است اما همچنان مصداق دارد: زندگی یک سفر است. برای طی کردن این جاده طولانی، ما به تجهیزات و ابزار احتیاج داریم. من در این صفحات بهترین تجهیزاتی را که می‌شناسم، آورده‌ام. ما نحوه تقویت و استفاده از این نیروهای درونی را تا جایی که نیازهای شخصی شما را برآورده سازد، بررسی خواهیم کرد. سپس شما آن‌قدر راه‌حل خواهید داشت که حتی به دیگران هم برای برطرف کردن نیازهایشان عرضه خواهید کرد.

همه ما نیازهایی داریم. اگر تأمین نشوند، طبیعی است که احساس تنش، نگرانی، تشویش و درد داشته باشیم و اختلال سلامت را تجربه کنیم. هرچه