

بازسازی مدارهای عشق و رزی مغز

زندگی شادتر و ارتباط پرشورتر

با فنون توجه آگاهی

# فهرست مطالب

تقدیر و تشکر.....	۷
سخن مترجم.....	۱۱
پیش‌گفتار.....	۱۳

## بخش اول: آشنایی با مدارهای مغزی خود

لطفاً پیش از اقدام به تعمیر، دفترچه راهنمای مغز را مطالعه کنید

فصل ۱: اولین تجارب ارتباطی: یار همیشگی هیپوکامپ.....	۲۵
فصل ۲: هر یک از بخش‌های مغز در کجا قرار گرفته است؟: نقشه مدارهای مغز رابطه‌جو...	۴۳

## بخش دوم: مهندس ارشد مدارهای عشق‌ورزی خود شوید

ویژگی‌های اصلی مدارهای مغز رابطه‌جو و نحوه فعال کردن آنها

فصل ۳: بازسازی مدارهای مربوط به زنگ خطر: تنظیم بدن.....	۶۳
فصل ۴: با کمک مدارشکن‌ها از جوش آوردن جلوگیری کنید: تعدیل ترس.....	۸۵
فصل ۵: نصب کلید تنظیم فشار: تاب‌آوری هیجانی.....	۱۰۵
فصل ۶: ایمن‌سازی مدارهای عصبی: انعطاف‌پذیری در پاسخ‌دهی.....	۱۲۳
فصل ۷: با نصب چراغ، اتاق زیرشیروانی را روشن کنید: بینش یا شناخت خود.....	۱۳۷
فصل ۸: نصب دستگاه فشارسنج در مغز: همدلی.....	۱۵۹
فصل ۹: میان ما انسان‌ها پیوندی متقابل وجود دارد: از من به ما.....	۱۷۹

## بخش سوم: استقبال از تغییر

فصل ۱۰: زندگی با مدارهای جدید.....	۱۹۷
------------------------------------	-----

۲۱۳.....	سخن آخر.....
۲۱۵.....	اطلاعات تکمیلی.....
۲۲۱.....	واژه‌نامه انگلیسی به فارسی.....
۲۲۳.....	واژه‌نامه فارسی به انگلیسی.....
۲۲۵.....	منابع.....
۲۲۹.....	درباره نویسنده.....
۲۳۰.....	معرفی کتاب.....

## تقدیر و تشکر

نگارش این کتاب، بعضی از مهم‌ترین رشته‌های منقطع زندگی من را به هم متصل کرد. بافتن این رشته‌ها به یکدیگر با یاری، عشق، بینش و خرد افراد بسیاری ممکن شد. از تمامی مراجعانی که به من اعتماد کردند و شهادت و سفرهایشان را با من سهیم شدند، تشکر می‌کنم. تلاش بسیار و تعهد شما به پرورش عشق و پیوند در زندگی، الهام‌بخش من برای شروع این پروژه بود.

خود را مدیون تمامی پژوهشگران، درمانگران، مربی‌ها و ذهن‌های بزرگی می‌دانم که مرا آگاه کرده‌اند و به من روحیه داده‌اند، از جمله ریچارد دیویدسن، جان کابات-زین، سو جانسن، سارا لزار، رونالد سیگل، دنیل سیگل، لو کازولینو، دنیل گلمن، استیون پورجس، فرانس دوال، فیل بست، پیت برونیز، ریچ لوین و همچنین ادیت کاپلان و مری آینزورث فقید. بسیاری از شما زمان، دانش و ذکاوت خود را بدون چشم‌داشت در اختیار من قرار دادید تا در فرایند نگارش به جزئی‌ترین نکات دقت کنم. از بازخوردهای گرم و صادقانه لو کازولینو و رونالد سیگل هم بسیار ممنونم. نه تنها در نگارش این کتاب به من کمک بسیاری کردید، بلکه برخی از بدترین کابوس‌های دوران دانشجویی من را هم درمان کردید.

از سازمان ملی سلامت و سازمان ملی سلامت روان که از پژوهش‌های مهم درباره مغز، ذهن و انسانیت حمایت می‌کنند، صمیمانه تشکر می‌کنم و مشتاقانه آرزو می‌کنم بودجه آنها بیشتر و بیشتر شود. بودجه شما به من کمک کرد در سال‌هایی که دانشجوی دکترا بودم، به خوردن سیب‌زمینی و شیر قناعت نکنم. خیلی ممنون. از تمامی کسانی که مستقیم و غیرمستقیم من را با توجه‌آگاهی آشنا کردند بسیار سپاسگزار هستم، افرادی مانند جک کورنفیلد، تارا براک، شارون سالزبرگ، جان کابات-زین، رونالد سیگل، بلروث نپرستک، هرب بنسن و تیک نات هان. همچنین از آرنی لزرس که صدایش حتی با یک ضبط صوت ارزان قیمت قدیمی، من را که یک دختر ده ساله مضطرب بودم به خواب می‌برد، تشکر می‌کنم.

از دیوید پلگرینی هم خیلی خیلی خیلی ممنونم که با سال‌ها صبوری، صمیمیت، لبخند و هم‌آهنگی شفافبخش خود، با من در موقعیت‌های بسیاری همراه بوده است. قطعاً مغز من را بازسازی کرده است.

از دوستانم که هیچ‌وقت مرا تنها نگذاشتند و همیشه درکم کردند، صمیمانه تشکر می‌کنم، به‌ویژه الهه‌های زندگی من (سوزان برلین، الن کار و تامارا لابلاینر) که همیشه مرا تشویق کرده‌اند و با وجود اینکه در زمان نگارش کتاب بارها غییم زد و دوباره سر و کله‌ام پیدا شد، دوستم داشته‌اند. امیدوارم در آینده با ثبات بیشتری در کنارشان حضور داشته باشم.

در مسیر نگارش این کتاب، با شادی‌های غیرمنتظره‌ای روبه‌رو شدم، از جمله اینکه یکی از نزدیکان خردمند و خلاق خود را که از کودکی گم کرده بودم، پیدا کردم (نمونه‌ای واقعی از این عبارت که دوستان واقعی مثل ستاره‌ها هستند، حتی اگر آنها را نبینید، می‌دانید که همیشه در کنارتان هستند).

تشکر و عشق خالصانه‌ام را به خانواده خود نثار می‌کنم. برای خنده‌ها و چالش‌ها، داستان‌ها و خراب‌کاری‌ها، حمایت‌ها و سرزنش‌هایی که در نوشتن این کتاب به من کمک بسیاری کرده، از شما ممنونم.

نماینده من، بانی سالو، از روز اول وفادارانه مرا باور کرد و از من حمایت کرد، بدون اینکه من را از قبل بشناسد. گی هندریکس بانی را به من معرفی کرد که هدیه‌ای فوق‌العاده و گران‌بها بود. از کریس فولی که با ابتکار، تبحر و صداقت خود، حضور من را در دنیای اینترنت ممکن کرد، تشکر می‌کنم.

حمایت‌های اولیه و ویرایش نوشته‌هایی که تبدیل به این کتاب شد، در ابتدای کار که اصلاً نمی‌دانستم چطور باید کتاب را پیش ببرم، کمک بزرگی به من کرد. از پال براون، جرمی کنز و نسی پسک عزیز بسیار ممنون هستم.

گروه انتشاراتی هی هاوز به من اهمیت می‌داد، پاسخ‌گو بود و از من حمایت می‌کرد و این تجربه کم‌یاب و دوست‌داشتنی فراموش‌نشدنی است. تجربه کار با پتی گیفت، لارا کاچ و سلی میسون در دفتر نیویورک، بهترین تجربه بود. صبر و سلیقه فوق‌العاده کریستی سالیناس فراتر از تصور بود. از همه اعضای گروه خالصانه تشکر می‌کنم و برای تمامی آنها احترام قائل‌ام.

از زمانی که این کتاب را نوشته‌ام، هر روز با پدیده‌ای مواجه می‌شوم که پیش از این تجربه نکرده بودم: گروهی از افرادی که در وب‌گاه کتاب ثبت‌نام می‌کنند، خواننده‌های وب‌نوشت و تمامی افرادی که فعالیت‌های من را دنبال می‌کنند. برقراری ارتباط اینترنتی معنادار و عمیق برای من هنوز یک چالش است اما در این راه از شما آموخته‌ام که از نعمت حضور افرادی که نمی‌بینم هم بهره ببرم. آرزو می‌کنم که روزی همه شما را ملاقات کنم.

حالا که به گنج‌های اینترنتی اشاره کرده‌ام، خوب است از همکارانی که بارها به‌وسیله اینترنت با آنها ارتباط برقرار کرده‌ام، تشکر کنم، از پژوهشگران تازه‌کار و درمانگران و مربی‌ها تا کسانی که به اندازه متخصصان در حوزه سلامت روان مطالعه کرده‌اند. همچنین از ریک هنسن، بانی بدناچ، الیسا گلدستین، دیوید راک، لیزا کیفیت، پریسیلا وارنر، شمش الیدینا، اد هلیول، سوزان کایزر- گرینلد و لیندا گرم که به‌صورت حضوری من را با توجه آگاهی، مغز و روابط آشنا کردند، صمیمانه تشکر می‌کنم. توصیه می‌کنم از تجارب و نوشته‌های این افراد حتماً استفاده کنید.

با وجود اینکه بودایی یا تبتی نیستم، با افتخار بسیار از تمامی فعالیت‌های دالایی لامای چهاردهم تشکر می‌کنم، به‌ویژه از بیان این عبارت: «اول اثرات مثبت مراقبه را بررسی کنید. اگر دریافتید که اثربخش است، لطفاً بدون اشاره به ریشه‌های مذهبی مراقبه، آن را به جامعه خود آموزش دهید تا همه از فواید آن بهره‌مند شوند.»

از همسرمان دانکن کریگر و حضور وفادارانه‌اش در مواجهه با تمام فراز و نشیب‌ها تشکر می‌کنم. مطمئنم شغل قبلی او یعنی آتش‌نشانی، کمی او را آماده‌تر کرد تا در زمان نگارش کتاب همچنان همسر من باقی بماند. محبت و خردمندی او هم در این فرایند کمک زیادی کرد. با تمام وجود از تو سپاسگزار هستم و دوستت دارم.

و در آخر، باید از نیرومندترین مربی خودم، قلب متحرک من که از او خواسته شده بود در طول نگارش این کتاب بسیار صبور باشد و همیشه به من اصرار می‌کرد که راهی برای ابراز خود پیدا کنم، تشکر کنم: گابریل عزیزم که تا ابد او را دوست خواهم داشت.



چرا این کتاب را برای ترجمه انتخاب کردم؟ برای اینکه من هم مثل دکتر لوکاس شیفته توجه آگاهی و مغز انسان هستم. در دوران دانشجویی در مقطع کارشناسی ارشد مشاوره خانواده با توجه آگاهی آشنا شدم و با عشق و علاقه بسیار شروع به مطالعه و تمرین کردم. حالا بعد از شش سال، توجه آگاهی بخشی جدانشدنی از زندگی من است و تقریباً هر روز مرا شگفت زده می کند. توجه آگاهی تعاریف مختلفی دارد اما در تمامی این تعاریف به عناصر آگاهی، توجه هدفمند، مهربانی، پذیرش، کنجکاوی و حضور در لحظه حال اشاره می شود. مطالعه کتب مربوط به روانشناسی بودایی و توجه آگاهی و شرکت در کنفرانس های آنلاین مرا با دانشمندانی آشنا کرد که سعی داشتند اثرات تمرین توجه آگاهی بر مغز و ساختارهای آن را شناسایی کنند. نتایج پژوهش های این افراد برایم بی اندازه جالب و الهام بخش بود. از طرف دیگر، پس از آشنایی با ساختار پیچیده مغز و خطاهای ذهنی متعدد انسان، بیش از پیش درک کردم که توجه آگاهی چه ابزار گران بهایی برای شناسایی الگوهای ذهنی و پذیرش ماهیت خطاکار ذهن است. توجه آگاهی ارتباط من با خود، زندگی و انسان های دیگر را تغییر داد؛ تغییری بنیادین. پذیرش آنکه هستم و توانایی ها و ضعف هایم به من کمک کرد با امنیت و آرامش بیشتری زندگی کنم و با شکیبایی و عشق بیشتری با اطرافیانم ارتباط برقرار کنم. توجه آگاهی مرا با خود و دیگران مهربان تر کرد و رابطه ام را با زندگی و رنج ها و لذت های آن، دوستانه تر. سفر من همچنان ادامه دارد و خواهد داشت.

تصمیم گرفتم با ترجمه این کتاب، یکی از منابع اثرگذار و کاربردی را که در مسیر پرورش توجه آگاهی به من کمک بسیاری کرده در دسترس علاقه مندان قرار دهم و سهم کوچکی در معرفی توجه آگاهی به جامعه ایرانی داشته باشم. دکتر لوکاس به زیباترین شکل، توجه آگاهی و عصب پژوهی را به یکدیگر پیوند می زند و با زبانی ساده و گویا به ما نشان می دهد که چرا پرورش توجه آگاهی برای زندگی امروز و روابط عاشقانه ما ضروری و اثربخش است. از طرف دیگر، به شکلی ملموس به ما نشان می دهد که سبک دلبستگی ما چگونه شکل می گیرد و چه اثراتی بر روابط و زندگی ما



دارد. او با تکیه بر آموزه‌های قدیمی بودایی و نتایج جدیدترین پژوهش‌های علمی، راه‌حلهایی در اختیارمان قرار می‌دهد تا با آمادگی و مهارت بیشتری با استرس‌ها، تنش‌ها و رنج‌های اجتناب‌ناپذیر روابط صمیمانه مواجه شویم. امیدوارم با مطالعه این کتاب و انجام تمرین‌های پیشنهادی، بهترین و مناسب‌ترین تغییرات را در خود ایجاد کنید. قطعاً ایجاد این تغییرات به تلاش و تعهد نیاز دارد و پروژه‌های زمان‌بر است، اما تردید ندارم پیامدهای شگفت‌انگیز آن ارزش این تلاش و تعهد را خواهد داشت. آرزو می‌کنم با پرورش توجه‌آگاهی، زندگی به غنی‌ترین شکل ممکن در شما جاری شود. مشتاقانه منتظر شنیدن پرسش‌ها، نظرها، پیشنهادها و انتقادهای شما هستم.

نوشین امیری

nooshiin.amiri@gmail.com

بهار ۹۷

### مجری بهترین پروژه زندگی خود باشید

فرهنگ امروز با وعده‌ای وسوسه‌انگیز عجین شده است: تجربه یک زندگی رضایت‌مندانه که سرشار از روابط خوشایند و دوستان خوب است. با این وجود، به جای برقراری روابط واقعی و رضایت‌بخش با انسان‌های واقعی، شاهد رشد روزافزون افسردگی، استرس، اضافه‌کاری، طلاق یا حتی ساعت‌ها بی‌حرکت نشستن جلوی تلویزیون‌ها و رایانه‌ها هستیم.

از طرف دیگر با بمباران پند و اندرز متخصصان ارتباطی تلویزیون و مجله‌ها روبه‌رو هستیم که به ما وعده می‌دهند کلمات و رفتارهای جادویی برای دستیابی به شادی در دست آنهاست: «فقط کافی است از این پنج قانون ساده پیروی کنید!»

بارها و بارها این دستورالعمل‌ها را دنبال کرده‌اید و هنوز خوشحال نیستید؛ روابطتان هم مطابق میل شما پیش نمی‌رود.

شرکت‌های داروسازی به میلیون‌ها نفر وعده می‌دهند که تنها با مصرف یک قرص در روز، افسردگی و اضطراب اجتماعی آنها درمان خواهد شد. با این وجود اکثر افراد در مسیر جستجوی روابط و زندگی‌های رضایت‌بخش‌تر، گرفتار سختی و عذابند. چرا گرفتار این وضعیت شده‌ایم؟

برای پاسخ به این پرسش، از عصب‌پژوهی کمک خواهیم گرفت: مدارهای مغزی ما (اتصال میان سلول‌های مغزی) یا منجر به روابط شاد و رضایت‌بخش می‌شوند یا مانعی بزرگ بر سر راه دستیابی به عشق سالم خواهند بود.

اتصال میان سلول‌های مغزی چگونه ایجاد می‌شود؟ متأسفانه بخش بزرگی از مدارهای مغزی مربوط به روابط، به طرزی باورنکردنی در مراحل بسیار ابتدایی رشد مغز شکل می‌گیرند؛ پیش از آنکه دو ساله شویم (ارتباط‌های شما در دوران نوزادی و کودکی، نقشی عظیم و بلندمدت در عملکرد مغز شما در حیطه روابط دارند).

اما خبر خوب این است که می‌توانید مدارهای مغزی مربوط به ارتباط را تغییر دهید و روابطی سالم و رضایت‌بخش داشته باشید. می‌توانید مسیرهای عصبی مغز رابطه‌جو

را تغییر دهید و با کمک فنون ۲۵۰۰ ساله تربیت ذهن که از تیغ یک جراح مغز نیز دقیق‌تر عمل می‌کنند، مسیرهایی تازه و کارآمد ایجاد کنید؛ بدون آنکه دردسرهای جراحی را تحمل کنید. بر اساس آخرین یافته‌ها، مراقبه توجه‌آگاهی که یک تمرین باستانی است، تغییراتی واقعی و قابل اندازه‌گیری در بخش‌های اصلی مغز ایجاد می‌کند و ارتباط عمیق‌تر، عشق‌ورزی بهتر و روابط سالم‌تر را ممکن می‌کند.

تنها با بیست دقیقه تمرین در روز!

نظرتان چیست؟ آیا روابط شما ارزش بیست دقیقه تمرین روزانه را دارند؟

### ذهنی پذیرا + مدارهای مغزی سالم = دستاوردهای جدید

نکته‌ای هست که باید پیش از شروع کتاب با شما در میان بگذارم. من شیفته عصب‌پژوهی هستم. می‌دانم، کمی عجیب به نظر می‌رسد، اما این علاقه در ادامه راه کمک بسیاری به ما خواهد کرد. امیدوارم پس از آنکه به قدرت این ابزار فوق‌العاده پی بردید، شما هم کمی علاقه‌مند شوید!

تا همین ده سال پیش، عصب‌پژوهی یادآور یک قانون سفت و سخت درباره سلول‌های عصبی مغز بود: بعد از بزرگسالی، هیچ سلول مغزی جدیدی در مغزتان رشد نخواهد کرد و با گذشت زمان، از تعداد آنها کاسته خواهد شد (بدون شک می‌توانید سرعت مرگ سلول‌ها را از طریق آسیب‌هایی که به دلیل مصرف مواد یا ضربه مغزی به مغز خود وارد می‌کنید، افزایش دهید). این «قانون» معنایی دیگر نیز به همراه داشت: در صورت آسیب به اتصال‌های قدیمی مغز (مسیرهای عصبی که نحوه واکنش شما را تعیین می‌کنند)، امکان اصلاح آنها وجود ندارد. بر اساس این قانون، پس از سن طلایی ۲۵ سالگی و پایان یافتن رشد مغز، همگی رو به زوال هستیم. بله، خوشایند به نظر نمی‌رسد!

اما خوشحال باشید! تقریباً به تازگی دریافته‌ایم که این نظریه اشتباه بوده است؛ خیلی اشتباه. در واقع نه تنها می‌توانیم باعث تغییر سلول‌های عصبی مغز و ایجاد اتصال‌ها و مسیرهای مغزی جدید شویم، بلکه می‌توانیم سلول‌های جدید تولید کنیم؛ در تمام طول زندگی خود. این توانایی «انعطاف‌پذیری عصبی» نام دارد و از زمانی که مغز را دستگاه خنک‌کننده بدن به حساب می‌آوردند (باور کنید شوخی نمی‌کنم! این باور به زمان مصر

باستان باز می‌گردد و تا هزاران سال بعد از آن نیز مورد بحث و بررسی قرار نگرفت) تا به امروز، اساسی‌ترین یافته علوم اعصاب محسوب می‌شود. اما این یافته چه کمکی به شما و روابطتان می‌کند؟ اگر بتوانید اتصال‌ها و سلول‌های عصبی جدید بسازید، می‌توانید مدارهای دردرساز قدیمی را اصلاح کنید یا به کلی از دست آنها خلاص شوید. می‌توانید مدارهایی جدید بسازید!

به‌عنوان روان‌شناسی که بیش از بیست سال با مراجعان خود کار کرده، این خبر برای من فوق‌العاده هیجان‌انگیز است.

اما چگونه می‌توان برای برقراری و حفظ روابط شاد و سالم، ساختارها و مدارهای مغز را تغییر داد؟ پژوهش‌های جدیدی که توسط متخصصان برجسته عصب‌پژوهی و زیست‌شناسی - رفتارشناسی (متخصصانی از دانشگاه‌های هاروارد، لس‌آنجلس کالیفرنیا، پرینستون، استنفورد، کمبریج و سایر دانشگاه‌های معتبر) انجام گرفته، نشان می‌دهد که تمرین توجه‌آگاهی منجر به تغییر برخی نواحی مغز و نگرش‌هایی می‌شود که در برقراری ارتباط سالم‌تر با خود و دیگران نقش مهمی دارند.

تغییرات عصب‌شناختی مغز افرادی که به مراقبه توجه‌آگاهی می‌پردازند، بر حیطه‌هایی مانند کیفیت احساسات، چگونگی کنارآمدن با احساسات و نحوه مدیریت روابط اثر می‌گذارد. نیازی نیست که سال‌هایی طولانی تمرین کنید. بسیاری از اثرات مثبت آن در همان مراحل اولیه تمرین تجربه می‌شوند؛ برای مثال پس از چند هفته تمرین روزانه بیست دقیقه‌ای.

روزی بیست دقیقه زیاد است؟ هیچ ایرادی ندارد، با دو دقیقه شروع کنید!

فکر می‌کنید به هیچ وجه قادر به انجام آن نیستید؟

حدود ۹۵ درصد مراجعان من هم در آغاز همین‌طور فکر می‌کردند، اما پس از شناخت آن و آشنایی با فنون ساده‌ای که در این کتاب مطالعه خواهید کرد، تقریباً تمامی آنها متوجه شدند که قادر به انجام مراقبه هستند و انجام تمرین از آنچه فکر می‌کردند بسیار آسان‌تر است.

قرار نیست تارک دنیا یا گیاه‌خوار شوید یا ساعت‌ها روی ناف خود تمرکز کنید. نیازی نیست که با تکرار دوباره و دوباره «اووووم»، مغز خود را ثابت یا خالی نگه‌دارید.

در زمان انجام مراقبه توجه‌آگاهی تلاش می‌کنید تنها به تکاپوهای ذهن خود (یا همان افکار و احساسات) توجه کنید و گرفتار آنها نشوید. حتی لازم نیست که آن را

به صورت نشسته انجام دهید (و قطعاً ضرورتی ندارد مثل یک مجسمه سنگی بی حرکت بنشینید)، بلکه می‌توانید مراقبه را در زمان راه رفتن، خوردن غذا، شستن ظرف‌ها یا در حالت درازکش انجام دهید. با تمرین بیشتر می‌توانید در حین انجام هر فعالیت و در هر مکانی به انجام مراقبه بپردازید.

بیش از بیست سال است که به کار روان‌درمانی مشغولم و با وجود اینکه در اغلب مواقع کاری طاقت‌فرسا بوده، همیشه از کمک به افراد برای جستجو و خلق زندگی‌های بهتر عمیقاً خوشحال شده‌ام. هرگز نخواستم یک پزشک، روان‌پزشک یا عصب‌شناس شوم زیرا از همان ابتدا می‌دانستم که مصرف دارو، تنها راه دستیابی به شادکامی و بهزیستی نیست. از زمانی که آموزش مراقبه‌های توجه‌آگاهی را به مراجعان خود شروع کرده‌ام، شاهد شگفت‌انگیزترین تغییرها و پیشرفت‌ها بوده‌ام. از دید من، قابل‌توجه‌ترین و استثنایی‌ترین بخش درمان، آموزش مراقبه‌توجه‌آگاهی بوده است. از مدت‌ها پیش بر اساس نتایج پژوهش‌ها می‌دانستیم که معتبرترین عامل پیش‌بینی‌کننده موفقیت درمان، وجود رابطه اصیل و هم‌آهنگ میان مراجع و درمانگر است. به اعتقاد من با افزودن مراقبه‌توجه‌آگاهی، یک رابطه اصیل و هم‌آهنگ دیگر را نیز به مراجعان معرفی می‌کنیم: رابطه‌ای با دنیای درونی خود.

با کمک مراقبه‌های ساده توجه‌آگاهی می‌توانید مدارهای مغزی مربوط به ارتباط را تغییر دهید و مهم‌تر از آن، زندگی خود را متحول کنید. در این کتاب، مراقبه‌توجه‌آگاهی و نحوه به‌کارگیری آن به شکلی ساده و مناسب توضیح داده می‌شود تا بتوانید مدارهای مغزی خود را برای برقراری روابط عاشقانه صمیمانه‌تر، سالم‌تر و شاداب‌تر تغییر دهید.

## هفت مزیت برجسته مراقبه‌توجه‌آگاهی

به این نکته توجه کنید: روان‌شناسان رشد همواره درباره‌ی خصیصه‌های اصلی افرادی که روابطی سالم و هم‌آهنگ در کودکی خود داشته‌اند، صحبت می‌کنند؛ ویژگی‌هایی که به‌خوبی می‌توانند توانایی برقراری روابط سالم در بزرگسالی این افراد را پیش‌بینی کنند. حالا این نکته را در نظر بگیرید: تمامی ویژگی‌هایی که مد نظر روان‌شناسان رشد است، در افرادی که به تمرین توجه‌آگاهی می‌پردازند دیده می‌شود؛ به اضافه‌ی ویژگی‌های مثبت بیشتر.

از همه مهم‌تر اینکه آخرین پژوهش‌های علمی نشان می‌دهند که این خصیصه‌ها با بخش‌هایی از مغز در ارتباطند که در نتیجه تمرین توجه‌آگاهی تغییر می‌کنند. پس از سال‌ها کار با مراجعان و همچنین مشورت با روان‌درمانگران دیگر، به این نتیجه رسیده‌ام که بهترین راه این است که این خصیصه‌ها را به هفت مهارت اکتسابی گروه‌بندی کنم. شما می‌توانید تمامی این مهارت‌ها را در مغز خود پرورش دهید. به نظر می‌رسد قدرتمندترین ابزار در ایجاد و حفظ روابط سالم و شاداب، همین مهارت‌ها باشد:

۱. مدیریت واکنش‌های جسمانی خود

۲. تنظیم پاسخ خود به ترس

۳. تاب‌آوری هیجانی

۴. انعطاف‌پذیری در پاسخ

۵. بینش (شناخت خود)

۶. همدلی و هم‌آهنگی (با خود و دیگران)

۷. تغییر دیدگاه از «من» به «ما»

در کار با مراجعان خود شاهد بوده‌ام که پرورش این هفت مهارت تا چه اندازه بر ارتباط آنها با دیگران تأثیر گذاشته است، به همین دلیل از آنها با عنوان «مزایای اساسی ارتباطی» یاد می‌کنم. در بخش دوم کتاب هر یک از این مهارت‌ها را بررسی خواهیم کرد. دنیل سیگل، روان‌پزشک فارغ‌التحصیل دانشگاه هاروارد و متخصص دل‌بستگی کودک، نخستین فردی بود که من را نسبت به ارتباط میان این دو مقوله آگاه کرد: (۱) شواهد مستند و قانع‌کننده‌ای که در مورد خصوصیات افراد با دل‌بستگی ایمن و هم‌آهنگ وجود دارد و (۲) ساختارها و مسیرهای عصبی که در نتیجه تمرین توجه‌آگاهی تغییر می‌کنند. از آن زمان، نتایجی که در کار درمانی، زندگی شخصی و زندگی دوستان و همکارانم دیده‌ام، تأییدکننده این ارتباط بوده است؛ به همین دلیل دوست دارم شما نیز از نتایج آن بهره‌مند شوید.

## نقشه کتاب

این کتاب سه بخش دارد. در هر یک از بخش‌ها با روشی قابل فهم و سودمند به شما می‌آموزم که چرا مغز شما در ارتباط با دیگران به شکل کنونی عمل می‌کند و اطلاعات و ابزارهای لازم برای رهایی از الگوهای قدیمی و ایجاد روابط سالم‌تر و شاداب‌تر را در اختیارتان قرار می‌دهم.

در بخش اول کتاب در گام نخست می‌آموزید که چرا مغز شما در وضعیت ناخوشایند کنونی قرار دارد؛ چگونه نخستین تجارب شما از عشق، دلبستگی و روابط، مغز شما را برای عشق‌ورزی آماده کرده‌اند.

زمانی که اطلاعاتی درباره مغز کنونی خود به دست آوردید، به شما کمک می‌کنم با *آناتومی اعصاب* خود آشنا شوید (نترسید! بارها این درس را به افرادی که به محض شنیدن «آناتومی اعصاب» چشمانشان گرد شده، آموزش داده‌ام و آنها نیز همگی به سرعت متوجه شده‌اند که اصلاً درس سخت یا کسل‌کننده‌ای نیست). ضروری است که با برخی مبانی مربوط به ساختارها و اتصال‌های مغزی که بر روابط اثر می‌گذارند، آشنا شوید. این‌گونه می‌توانید به درستی متوجه شوید که کدام مدارهای مغزی مشکل دارند، این مدارها چه نقشی در مشکلات ارتباطی شما دارند و نقشه مدارهای جدید را چگونه باید طراحی کرد. بارها دیده‌ام که اندکی آگاهی درباره مغز، رهاکردن شیوه‌های قدیمی تفکر درباره خود و مشکلات ارتباطی را بسیار آسان‌تر می‌کند.

در بخش دوم آستین‌هایتان را بالا می‌زنید و اتصال‌های مغزی جدید ایجاد می‌کنید. از آنجا که می‌خواهم از مزایای واقعی و بلندمدت آنچه آموخته و نوشته‌ام بهره ببرید، توصیه می‌کنم که حتماً مطالعه کتاب را از فصل اول آغاز کنید و به ترتیب پیش بروید. درک می‌کنم که ممکن است وسوسه شوید و تنها برخی فصل‌ها را بخوانید (و از بقیه صرف نظر کنید) اما بدانید که اگر گام به گام پیش بروید، با دست پرتری از این سفر بازخواهید گشت.

ساختار کتاب به شکلی طراحی شده که مزایای تمرین‌ها به صورت تصاعدی افزایش می‌یابد؛ مزیت هر تمرین دربرگیرنده مزیت تمرین‌های قبلی است و تمرین‌های بعدی نیز منجر به تقویت مزایای تمرین‌های قبلی می‌شوند. درست مانند ساخت یک خانه، بهتر است با زیرسازی شروع کنید و خانه را بر اساس قواعد تکمیل کنید. در فصول

بخش دوم، ابتدا اتصال‌های مغزی قدیمی‌تر و سپس اتصال‌های مغزی جدیدتر بررسی می‌شوند؛ از ارتباط شما با خود تا ارتباطاتان با دیگران.

برای مثال، آگاهی بیشتر از پاسخ‌های بدن و تنظیم بهتر آنها در مواجهه با «دنیای بیرون» که در بخش دوم به آن پرداخته می‌شود، شما را برای مرحله بعدی آماده می‌کند: شناخت و درک بهتر مخرب‌ترین هیجان ارتباطی یعنی «ترس». زمانی که ترس دست از سر مغز رابطه‌جوی شما بردارد، می‌توانید با تاب‌آوری (قدرت مواجهه با استرس) بیشتری با هیجان‌های خود روبه‌رو شوید. تاب‌آوری به شما کمک می‌کند به حیطة وسیع‌تری از پاسخ‌های سالم دسترسی داشته باشید و به‌زودی از تمامی مزایای اساسی آن بهره‌مند شوید.

در پایان هر یک از فصول بخش دوم و سوم، یک تمرین یا مراقبه توجه‌آگاهی ارائه شده است. بهترین کار این است که پیش از شروع مطالعه فصل بعدی، تمرین انتهایی فصل را چندین بار انجام دهید. بی‌شک در طول این سفر برخی از تمرین‌ها را بیشتر دوست خواهید داشت که عالی است! آنها را مشخص کنید و هر زمان که خواستید انجام دهید. در عین حال به سمت جلو حرکت کنید و تمرین‌های جدید را نیز تجربه کنید.

منظور من از «تمرین» چیست؟ تمرین به معنای مراقبه به‌صورت منظم برای یک بازه زمانی مناسب است. برای اکثر افراد، یک‌بار تمرین در روز، بهترین گزینه است؛ اگر دوست دارید دو بار در روز تمرین کنید، حتماً این کار را انجام دهید. در مورد مدت‌زمان مناسب پیشنهاد می‌کنم که هر بار بیست دقیقه را به انجام مراقبه اختصاص دهید. زمان طولانی‌تر هم خوب است، اما نه همیشه. بارها و بارها در ادامه راه به این مسئله اشاره خواهم کرد: اگر بیست دقیقه برایتان زیاد است، با دو دقیقه شروع کنید. مدت‌ها پیش یک دندان‌پزشک زیرک به من گفت: «یک بار نخ دندان کشیدن در طول هفته، بهتر از ترک آن است.» این نکته در مورد مراقبه هم صادق است.

علاوه بر مراقبه با تمرین‌های مفید دیگری نیز آشنا خواهید شد. به شما پیشنهاد می‌کنم حداقل یک بار آنها را تجربه کنید و بعد سودمندی آنها را ارزیابی کنید.

با وجود همه این صحبت‌ها، این کتاب متعلق به شما و مهم‌تر از آن، این سفر از آن شماست! کاملاً درک می‌کنم که تمایل دارید آن را به سبک خودتان انجام دهید و ممکن است در مقابل تجویز من مقاومت کنید (نخستین واکنش من در بسیاری از



موقعیت‌ها همین است). اگر در طول مسیر با برخی موانع درونی مواجه شدید (ممکن است به شکل فراموش کردن انجام مراقبه، رد شدن از یک فصل «به‌درد نخور» یا گم کردن کتاب تجربه شوند)، از شما دعوت می‌کنم با مهربانی اما مصرانه به بررسی دقیق آن بپردازید: «چرا تمایل دارم درست در همین مرحله این‌گونه پاسخ دهم؟ چرا درست زمانی که به این مرحله از پیشرفت رسیده‌ام، اراده من کم شده است؟»

در بخش سوم به شما کمک خواهیم کرد از این مدارها و اتصال‌های جدید مراقبت و نگه‌داری کنید و موانعی را که با تجربه یک زندگی غنی‌تر بر سر راه مغز و روابط شما قرار می‌گیرند، به‌خوبی مدیریت کنید. همچنین منابعی برای دسترسی به آموزش و حمایت بیشتر به شما معرفی خواهیم کرد از جمله مقاله‌ها، کتاب‌ها و منابع اینترنتی.

بسیاری از افرادی که با آنها کار کرده‌ام بیان کرده‌اند همیشه می‌دانستند ممکن است مراقبه برای آنها مناسب و مفید باشد، با این وجود یا هیچ‌وقت انگیزه کافی برای تجربه آن را نداشته‌اند یا با انجام تمرین، تنها به نوعی آرامش جسمانی دست یافته‌اند. اما پس از اینکه مدتی با آنها کار کردم، آنچه را که شما نیز با مطالعه این کتاب خواهید آموخت، یاد گرفتند و متوجه شدند که مراقبه می‌تواند به معنای واقعی کلمه، مفید باشد. آنها متوجه شدند که مراقبه چگونه با روش‌هایی ملموس مغز را تغییر می‌دهد و در نتیجه، روابط عاشقانه آنها را دگرگون می‌کند. اکثر آنها دریافته‌اند که تمرین منظم نه تنها جالب است، بلکه فواید آن نیز از آنچه انتظار داشته یا پیش از این تجربه کرده‌اند، بسیار بیشتر است.

دکتر سارا لزار، عصب‌پژوه دانشگاه هاروارد که به مطالعه اثرات مراقبه توجه آگاهی بر مغز می‌پردازد، بیان می‌کند: «آنچه بیش از همه مرا شگفت‌زده می‌کند این است که بسیاری از آموزگاران باتجربه در زمینه مراقبه عنوان می‌کنند در زمان‌هایی که انجام مراقبه بی‌نتیجه به نظر می‌رسد، تلاش برای انجام آن به آنها انگیزه می‌دهد.»

مراقبه‌کننده‌ها اغلب به او می‌گویند: «پیش از این فکر می‌کردم که تنها وقتم را تلف می‌کنم چون ذهنم اصلاً متمرکز نبود. اما حالا، این نکته من را روی تشک مراقبه نگه می‌دارد زیرا می‌دانم که این نوسان‌ها بسیار مهم هستند.» من نیز با چنین تجربه‌ای آشنا هستم: مراقبه‌کننده‌ای که خیلی زود عقب می‌کشد و تسلیم می‌شود. اما درک ارتباط

مراقبه و عصب‌پژوهی مرا تغییر داد. وقتی از مراجعانم می‌شنوم که برای آنها نیز همین‌گونه بوده، ذوق‌زده و خوشحال می‌شوم.

تغییر اتصال‌ها و مدارهای مغزی با کمک مراقبهٔ توجه‌آگاهی، مانند هر فعالیت ارزشمند دیگری به تمرین و تعهد نیاز دارد. محصول این تمرین و تعهد، همان‌گونه که خواهید دید، به‌طور قطع ارزش این تلاش را خواهد داشت. دکتر ریچارد دیویدسن از پژوهشگران برجسته در این حوزه معتقد است که تغییر وضعیت هیجانی مغز با کمک مراقبهٔ توجه‌آگاهی، به چندین سال تلاش نیاز ندارد، بلکه مزایای اساسی آن به‌سرعت در اوایل تمرین تجربه می‌شود. بزرگ‌ترین آرزوی قلبی من این است که این هدیه را از خود دریغ نکنید. این کتاب نیز برای این نوشته شده تا شما را در رسیدن به مقصد یاری کند.

فکر می‌کنم مشتاق (یا شاید کمی مضطرب) هستید که سفر خود را آغاز کنید. اگر شما و من در این لحظه مقابل یکدیگر نشسته بودیم، با گرمی به شما نگاه می‌کردم، لبخند می‌زدم، نفس عمیقی می‌کشیدم و چنین چیزی می‌گفتم: «یک نفس عمیق بکش» (می‌دانم که از یک روان‌شناس توقع بیشتری دارید!) و بعد با جملاتی شبیه به این ادامه می‌دادم: «تصمیم گرفته‌ای که این کوه‌نوردی را آغاز کنی. این سفر توست و تنها تو متخصص صعود به این قله هستی؛ حتی اگر همین الان به آن آگاه نباشی. به من به چشم یک راهنما نگاه کن، یک راهنمای کهنه‌کار. با وجود اینکه هرگز از کوه تو بالا نرفته‌ام، در کمک به افراد برای صعود به کوه‌های متعدد و متنوع، تجربهٔ بسیاری دارم. بهترین ابزارها و فنون را در اختیارت خواهم گذاشت. آخرین و مهم‌ترین مسئله هم این است: من صادقانه و صمیمانه دوست دارم که به تو کمک کنم.»

در نهایت، شما هستید که تصمیم می‌گیرید این مسیر را طی کنید. اگر آماده‌اید، می‌توانیم این سفر را آغاز کنیم.

بخش اول

---

آشنایی با  
مدارهای مغزی  
خود

---

لطفاً پیش از اقدام به تعمیر، دفترچه راهنمای مغز را مطالعه کنید

# فصل ۱

## اولین تجارب ارتباطی

### یار همیشگی هیپوکامپ

وقتی بچه بودم، مادرم همیشه مراقب بود برنامه‌های تلویزیونی مناسب سنم را ببینم؛ کاری که الان آن را به‌عنوان یک والد تحسین می‌کنم. اما گاهی دیدن برنامه‌هایی را منع می‌کرد که ندیدن آنها بی‌معنی بود، مثلاً «پزشک دهکده» که یک پزشک دانا و مهربان بود. تا امروز نفهمیده‌ام که چرا نگران دیدن چنین برنامه‌ای بوده است. البته مسئله این است که مادر من در مورد همه چیز نگران بود و روابط، بیش از هر چیز دیگری او را مضطرب و هیجان‌زده می‌کرد، از جمله رابطه خودش با من.

اضطراب او در برابر پیوند هیجانی، بیش از هر برنامه تلویزیونی که تا به حال دیده‌ام بر شکل‌گیری مغز رابطه‌جوی من تأثیر داشته است. و اصل مطلب هم همین است.

اولین تجارب ارتباطی (ارتباط شما با والدین‌تان)، تأثیری شگرف بر روابط شما در تمام طول زندگی دارند. ارتباط والدین‌تان با شما نقشی پررنگ، مهم و در عین حال پنهان در پشت صحنه روابط صمیمانه آینده شما بازی می‌کند. درس‌هایی که از روابط اولیه خود در دوران کودکی یاد گرفته‌ایم، به‌حدی عمیق و اثرگذار (و اغلب ناهشیار) هستند که غلبه بر آنها کاری بسیار چالش‌برانگیز و دشوار است.

دکتر لوئیس کازولینو یک روان‌شناس بالینی است که به مطالعه و نگارش درباره عصب‌پژوهی می‌پردازد؛ به‌ویژه تأثیر مغز ما بر روابط (و بالعکس). تفسیر روشن او

درباره این موضوع را دوست دارم: «با توجه به اینکه چند سال اول زندگی دوره پربار رشد مغز است، تجارب اولیه ما نقشی بسیار پررنگ در شکل‌گیری دستگاه عصبی دارند؛ اثراتی مادام‌العمر.» مجموعه تجارب ارتباطی شما با والدین‌تان مانند یک برنامه رایانه‌ای قدرتمند عمل می‌کند که همواره در پس‌زمینه مغز شما در حال اجراست؛ تنها تفاوت در این است که گزینه «حذف برنامه» وجود ندارد.

این برنامه (چگونگی ارتباط والدین با ما و آنچه در اولین سال‌های کودکی به واسطه این پیوند درباره روابط می‌آموزیم)، در زبان روان‌شناسی «دلبستگی» نام دارد. سبک دلبستگی اغلب افراد در این دو طبقه کلی جای می‌گیرد: «ایمن» و «ناایمن».

بر اساس پژوهش‌ها، کمی بیش از نیمی از بزرگسالان آمریکایی ۵۵ درصد در طبقه سالم قرار دارند؛ طبقه‌ای که با نام «سبک دلبستگی ایمن» شناخته می‌شود. والدین این افراد توانسته‌اند به صورت منظم به آنها توجه کنند، نیازهای هیجانی آنها را به شکلی پیوسته ارضا کنند و احساس امنیت، اطمینان خاطر و بهزیستی در آنها به وجود آورند (ممکن است بخشی از این ۵۵ درصد در دسته دلبستگی ایمن اکتسابی قرار گیرند، یعنی به وسیله تجاربی که پس از دوران کودکی داشته‌اند، سبک دلبستگی آنها ایمن شده است؛ کاری که در این کتاب انجام خواهیم داد).

مسلماً این مسئله نشان می‌دهد که باقی افراد (۴۵ درصد)، پناهگاهی استوار، پاسخ‌گو و ایمن نداشته‌اند. در نتیجه «سبک دلبستگی ناایمن» نیز وجود دارد. اغلب افراد این گروه نیز در دو دسته جای می‌گیرند: (۱) افرادی که نسبت به طلب آرامش از دیگران و نزدیکی به آنها احساس اضطراب یا تردید دارند (خواهان این روابط هستند اما آن را خطرناک می‌دانند) و (۲) افرادی که در مجموع تمایل دارند میزان روابط را کاهش دهند یا از آنها اجتناب کنند. در واقع سبک دلبستگی بهترین شکل سازگاری با محیطی است که در آن رشد می‌کنیم؛ همان‌گونه که ساکنان قطب شمال با خوردن غذاهای بسیار چرب برای تولید گرمای بیشتر در بدن و پوشیدن لباس‌های سنگین و کلفت، خود را با محیط‌شان سازگار می‌کنند.

چرا آگاهی از دلبستگی اولیه تا این اندازه اهمیت دارد؟

زیرا در اغلب موارد، سبک دلبستگی دوران کودکی تا پایان عمر همراه ما خواهد بود. سبک دلبستگی بر نحوه ارتباط ما با دیگران و دیدگاه ما نسبت به خود در بافت

ارتباطی اثر خواهد گذاشت و باور کنیم یا نه، نقشی بسیار عمیق و مهم در روابط صمیمانه ما ایفا خواهد کرد؛ چه در مورد افرادی که جذب آنها می‌شویم و چه در ارتباط با افرادی که به خود جذب می‌کنیم. متأسفانه در اکثر موارد به‌رغم تلاش‌های بسیار، این افراد درست همان افرادی هستند که برای ما مناسب نیستند.

## ممکن است برای هر کسی اتفاق بیفتد

وقتی این اطلاعات را برای مراجعانم توضیح می‌دهم، تقریباً در تمامی مواقع چنین پاسخی به من می‌دهند: «فکر نمی‌کنید که کمی اغراق می‌کنید؟ درست است، بر اساس دیدگاه شما احتمالاً من به طبقه نایمن تعلق دارم، اما تا جایی که می‌دانم کودکی من شباهتی به آلپورت توئیست نداشته است.»

من دربارهٔ یک کودکی ترسناک و آسیب‌زننده یا والدینی وحشتناک و بدطینت صحبت نمی‌کنم. به هیچ‌وجه قصد ندارم با سرزنش پدران و مادران، حامی افرادی باشم که والدین خود را مسئول تمامی شکست‌ها و ناکامی‌های خود در زندگی می‌دانند. اما واقعیت این است که تقریباً در بسیاری از مواقع، دل‌بستگی معمول و عادی میان کودک و والد، کودک را برای برقراری روابط سالم و ایمن در بزرگسالی آماده نمی‌کند (من و همسرم بارها به این فکر کرده‌ایم که در یک دفترچه، تمامی خراب‌کاری‌های خود به‌عنوان یک والد را یادداشت کنیم و پس از اینکه پسرمان بزرگ شد به او بدهیم و بگوییم: «این دفترچه مال توئه؛ کار روان‌شناست رو کمی راحت‌تر می‌کنه»).

سبک دل‌بستگی نایمن ربطی به معیوب، دیوانه یا غیرعادی بودن یا سایر برچسب‌هایی که یادآور حوزه آسیب‌شناسی روانی است ندارد اما درد، سردرگمی و ناکامی بسیاری به همراه می‌آورد.

با تینا آشنا شوید؛ نویسندهٔ موفق سی و چند ساله‌ای که تا به حال نتوانسته با مردی مناسب خودش آشنا شود. او در بیست‌سالگی ازدواج کرده و بعد از چند سال طلاق گرفته است. تینا به من می‌گفت: «همسر سابقم خیلی هم افتتاح نبود، اما راضی کردن

او کار خیلی سختی بود. همیشه احساس می‌کردم که اول کار برایش اهمیت داره و بعد من.»

والدین تینا افرادی باهوش و موفق بودند. مادر تینا، پزشک و در یک بیمارستان بسیار معتبر، رئیس بخش جراحی بود. وقتی تینا دو ساله شد، مادرش کار تمام‌وقت را دوباره آغاز کرد؛ به گفته او: «تقریباً هشتاد ساعت کار در هفته.»

پدر و مادر تینا هر دو معتقد بودند دو سال وقفه‌ای که از زمان تولد تینا تا بازگشت مادر به محیط کار ایجاد شده، برای مادر بسیار دشوار بوده است. در این مدت نگرانی و بی‌صبری در مادر به شکلی مشهود دیده می‌شد. در ظاهر به نظر می‌رسید که مادر به دلیل خطر از دست دادن موقعیت کاری خود که برای رسیدن به آن تلاش بسیاری کرده بوده دچار این حالت شده است، اما پس از صحبت‌های بیشتر با تینا متوجه شدیم که گویی مادرش در سطحی عمیق‌تر نیاز داشته همه تجارب زندگی باعث افتخار و سربلندی او شوند؛ حتی تینا.

پدر تینا هنرمند بوده و در کارگاه خود در خانه کار می‌کرده، در نتیجه تینا زمان زیادی را با او می‌گذرانده است. تینا می‌گفت: «ابراز احساسات برای پدرم دشوار بود و زمانی که اوضاع خوب نبود، با بداخمی جلوی تلویزیون می‌نشست.»

پس از صحبت‌های بیشتر درباره رابطه او با پدر و مادرش مطمئن شدم که تینا هیچ ارتباطی میان روابط خود با آنها در گذشته و مشکلات کنونی برقرار نکرده است. او می‌گفت: «می‌دانم که آنها به من اهمیت می‌دادند و مرا دوست داشتند؛ آنها بامحبت بودند و هیچ‌وقت از من غافل نشدند یا سوء استفاده نکردند. پس چرا از نظر شما والدینم نقش بزرگی در موفقیت یا عدم موفقیت من برای پیدا کردن یک فرد مناسب دارند؟»

این هم دلیل من: از زاویه دید تینا کوچولو تصور کنید که او عشق والدینش نسبت به خود را احساس می‌کند. در عین حال، از سایر احساسات ظریف‌تر اما قدرتمندی که در ارتباط با والدینش تجربه می‌کند، آگاه است. او اضطراب و بی‌صبری همیشگی مادر و عادت ترک صحنه در پدر را احساس می‌کند.

در نتیجه، یک راهبرد استادانه در اعماق مغز تینا کوچولو، جایی که از دسترس آگاهی هشیار به دور است، شکل می‌گیرد: اگر تینا می‌خواهد از احساس ناخوشایند اضطراب مادر و تردیدی که در کنار او تجربه می‌کند در امان باشد، بهتر است مطمئن شود که مادرش احساس می‌کند وجود او ارزشمند بوده است. تینا به یاد می‌آورد که در مدرسه دانش‌آموزی مضطرب بوده و همیشه سعی می‌کرده بیست بگیرد و مورد توجه آموزگاران خود باشد تا مادرش را تحت تأثیر قرار دهد («بین مامان! من می‌تونم باعث شم از مادر بودن احساس خوبی داشته باشی. پس لطفاً منو دوست داشته باش!»).

در ارتباط با پدرش هم تلاش می‌کرد گفتگوها را به سمت موضوعات ذهنی و غیرعاطفی هدایت کند تا از ناپدیدشدن و فرار پدر جلوگیری کند؛ صحبت درباره موضوعاتی که پدر در ارتباط با آنها احساس شایستگی و راحتی می‌کرد.

حالا اجازه دهید از منظر روابط اولیه تینا با والدینش به توصیف او از رابطه با همسر سابقش نگاه کنیم: «راضی نگه داشتن او کار بسیار دشواری بود و همیشه احساس می‌کردم که اول کار برایش اهمیت داره و بعد من.»

والدین او انسان‌هایی شرور، سوءاستفاده‌گر یا بی‌توجه نبودند؛ بلکه تمامی تلاش خود را برای پرورش او به کار گرفته بودند. به احتمال زیاد، آنها به همان روشی والدگری می‌کرده‌اند که والدین‌شان به وسیله آن به مغز رابطه‌جوی آنها شکل داده بودند.

وقتی نوزاد یا کودک هستیم، تمامی تلاش ما این است که به بهترین نحو با آنچه در اختیار داریم، زندگی کنیم (همان فرایند سازگاری که پیش از این به آن اشاره شد). اتصال‌ها و مدارهای مغزی ما نیز بر اساس همین فرایند شکل می‌گیرند. نتیجه نهایی این است که تجارب اولیه دلبستگی نه تنها بر میزان نارضایتی ما از ملاقات با والدین مان اثر می‌گذارد، بلکه اثراتی طولانی‌مدت نیز به دنبال خواهند داشت زیرا به مغز ما شکل می‌دهند. اجازه دهید دوباره تأکید کنم که این مسئله به این معنی نیست که والدین شما انسان‌های بدی بوده‌اند و شما قربانی بوده‌اید، بلکه فقط به این معناست که باید برای تغییر شرایط کنونی کمی تلاش کنید و مطمئن هستیم که از عهده آن بر می‌آید!



در واقع شما همین‌حالا در حال اکتشاف هستید و پروژه در دست انجام است. چالش یا اگر دقیق‌تر باشم، مسئولیت شما به‌عنوان یک بزرگسال، درک این موضوع است که شما می‌توانید راهبردهای دوران کودکی را کنار بگذارید (هرچند در گذشته اثربخش بوده) و اصلاحات لازم برای بهبود شرایط فعلی را انجام دهید. برای مثال، تینا در ارتباط با همسر سابقش نیز در تلاش بوده همان فرد موفق و تأییدطلبی باشد که در حضور والدینش بوده و شاید مغز او نیز به‌صورت ناخودآگاه به چنین فردی جذب شده، زیرا ارتباط با فردی که به‌سختی راضی می‌شود برای او آشنا بوده است. اما این راهبرد قدیمی اثربخش نیست و نیاز به تغییر دارد.

برای تغییر عادت‌های مغزی تینا که از کودکی در مغز او ریشه دوانده، آگاهی به‌تنهایی کافی نبود. به‌رغم فهم ذهنی و تلاش‌هایی که برای توقف این عادت‌ها انجام می‌داد، این الگو در روابط او با مردان دیگر نیز دیده می‌شد. هوش بالا، فکر درباره ایده‌های جدید و راهبردهای فکری سطح بالا به‌تنهایی نمی‌توانند تغییراتی پایدار در سبک زندگی شما ایجاد کنند (به همین دلیل است که با وجود مفید بودن کتاب‌های خودیاری، در اغلب موارد مطالعه آنها منجر به ایجاد تغییرات پایدار نمی‌شود). در واقع باید اتصال‌های مغز را هدف قرار داد، پس دستیابی به بینش به‌تنهایی مؤثر نخواهد بود. مطالعه این کتاب‌ها به روشن‌شدن موضوع کمک می‌کند - آها! - اما منجر به تغییر مدارهای مغزی نمی‌شود.

و این مسئله اصلاً خوب نیست!

اما خبر خوب این است که می‌توانید اتصال‌ها و مدارهای قدیمی مغز را تغییر دهید. به همین دلیل این کتاب را در دست گرفته‌اید!

پیش از اینکه این پروژه را آغاز کنیم، خوب است کمی با مغز خود آشنا شوید: زمانی که نخستین و مهم‌ترین مدارهای ارتباطی در حال شکل‌گیری بوده، در مغز شما چه می‌گذشته است؟