

«این کتاب، داروی خوبی است»
دکتر جک پارتینیلد

تاب آوری روزانه

راهنمای عملی برای ایجاد قدرت درونی و مقابله با چالش‌های زندگی

فهرست مطالب

۹.....	مقدمه مترجمان
۱۱.....	مقدمه
۱۵.....	فصل ۱ پرورش تاب‌آوری
۳۱.....	فصل ۲ ارتباط
۴۴.....	فصل ۳ انعطاف‌پذیری
۶۱.....	فصل ۴ پشتکار
۷۶.....	فصل ۵ خودتنظیمی
۹۲.....	فصل ۶ مثبت بودن
۱۰۷.....	فصل ۷ خود مراقبتی
۱۲۳.....	فصل ۸ تاب‌آوری برای زندگی
۱۲۹.....	سپاسگزاری
۱۳۰.....	درباره نویسنده
۱۳۱.....	منابع
۱۳۴.....	واژه‌نامه

به پسرَم، فانوس دریایی پُر نور، عشق و خوبی و به
ال‌جی که تاب‌آوری‌اش، فرصت بهبودی را در اختیار
من قرار داد تا از فاجعه به سمت یکپارچگی پیش روم.

مقدمه مترجمان

تحقیقات در مورد تاب‌آوری از نظر تاریخی بر عوامل خطر تأکید داشته است. محققان فهرستی از عوامل خطر و آسیب‌زا، از جمله سوءاستفاده جسمی و جنسی، طلاق، فقدان، انزوا و ... را که پیامدهای مثبت رشدی را کاهش می‌دهد، تهیه و تعیین کردند که هر یک از این عوامل و یا ترکیبی از آنها می‌تواند احتمال دستیابی به پیامدهای منفی رشدی را افزایش دهد، اما این تحقیقات مشخص نکرده‌اند که چرا برخی از افراد که تحت فشار این عوامل بودند، باز هم شکوفا شدند و در زندگی‌شان به موفقیت رسیدند. در واقع، مشخص نشده است که چرا برخی از افراد، در میان سختی‌های زیاد استقامت می‌کنند، درحالی‌که برخی دیگر با کوچک‌ترین مشکل در زندگی‌شان از هم پاشیده می‌شوند؟ چه عواملی چنین مقاومت و ایستادگی را حمایت می‌کند و چه عواملی رشد و زندگی سالم را تضعیف می‌کند؟

با ادامه این‌گونه مطالعات مفهوم تاب‌آوری پدید آمد. محققان تاب‌آوری را پیامدی در نظر گرفته‌اند که می‌تواند در نتیجه رویدادهای استرس‌زای زندگی باشد. تاب‌آوری به فرایند پویای سازگاری مثبت در بافتی که سختی قابل توجهی در آن هست، اشاره دارد. این مفهوم بر دو شرط مهم دلالت دارد: ۱) قرار گرفتن در معرض تهدید قابل توجه یا سختی شدید و ۲) دستیابی به سازگاری مثبت با وجود تجربه رویدادی سخت. بنابراین، تاب‌آوری زمانی رخ می‌دهد که استرس هست. برعکس، اگر هیچ استرسی در محیط فرد نباشد تاب‌آوری نمی‌تواند رخ دهد. *رویداد ناگوار می‌تواند فرد را محکم‌تر کند، همان‌گونه که، فولاد بر اثر حرارت محکم می‌شود.* این امر تغییر چشمگیری در مفهوم‌سازی رشد انسان در برداشت. رشد و زندگی سالم به معنای چگونگی اجتناب از خطراتی که پیامدهای آسیب‌زا را افزایش می‌دهد نیست بلکه، کشف عوامل مثبت و مؤثری است که رشد و زندگی سالم را حمایت می‌کند. به این ترتیب، برای افرادی که رویدادهای منفی را در زندگی تجربه کردند، پیش‌آگهی امیدوارانه‌تری ارائه شد. این افراد بر خلاف تصورات، «محکوم به فنا» و یا «قربانی»

حوادث تلخ گذشته نیستند.

در این کتاب به عوامل مهم تاب‌آوری، از جمله، خودتنظیمی، پشتکار، خودمراقبتی، ارتباط، مثبت بودن و انعطاف‌پذیری پرداخته شده است، همچنین، با استفاده از یافته‌های علوم اعصاب در مورد تغییر مسیرهای عصبی بحث شده است. تمرین‌های تاب‌آوری به عنوان راهنمای عملی برای رسیدن به آرامش به شما کمک می‌کند. همچنین، با ذهن‌آگاهی به عنوان تکنیکی برای توجه به تجربیات زمان حال آشنا می‌شوید.

سرانجام، تجربیات بالینی نشان می‌دهد که رویکردهای مبتنی بر روان‌شناسی مثبت برای حل و فصل مشکلات روانی بسیار مؤثر بوده است. بر این اساس، مطالب و مهارت‌هایی که در کتاب حاضر ارائه شده است به شما کمک می‌کند تا اعتماد به نفس بیشتری پیدا کنید، احساس راحتی بیشتری با خود داشته باشید و در مواجهه با مشکلات و چالش‌هایی که با آنها روبه‌رو می‌شوید، واکنش‌های سازگارانه و موفقیت‌آمیزی نشان دهید. مترجمان از ترجمه این کتاب لذت برده و نکات بسیار مفیدی در آن یافته‌اند امیدوارم شما خوانندگان عزیز نیز چنین تجربه‌ای داشته باشید.

دکتر اسماعیل سعدی پور

نادیا رستمی

آبان ۱۴۰۰

مقدمه

برای لحظه‌ای تصور کنید که شما استاد تاب‌آوری هستید. شما می‌توانید از چالش‌های روزانه زندگی خود عبور کنید. هفته، ماه و سال را پشت سر می‌گذارید و اطمینان دارید که می‌توانید تمام ضربه‌هایی را که زندگی به سمت شما پرتاب می‌کند، مدیریت کنید. فکر کنید که چقدر حس خوبی است. این امر به معنای تجربه تسلط و توانمندی است.

می‌خواهم بدانید که این سطح تسلط به‌طور کامل در دسترس شماست. سن و تجربه زندگی شما هر چه باشد، به احتمال زیاد، چالش‌ها و دشواری‌هایی را در زندگی تجربه کرده‌اید. وقایعی، مانند ناپایداری شغلی، بیماری، تصادف، از دست دادن رابطه‌ای مهم، حتی یک بیماری همه‌گیر جهانی (مثل کووید ۱۹)، بخشی از بافت سفر زندگی هستند که با آنها روبه‌رو می‌شویم. در بعضی مواقع ممکن است تعجب کنید چگونه می‌توانید با مشکلاتی که با آن روبه‌رو هستید، مقابله کنید و اگر مسیر زندگی سخت شود، آیا تاب‌آوری لازم را خواهید داشت یا خیر. این نکته درست است که تاب‌آوری به ما شجاعت، قدرت و خرد می‌دهد تا با شرایط دشوار مقابله کنیم، اما تاب‌آوری با چالش‌هایی که در زندگی تجربه می‌کنیم ارتباط چندانی ندارد و بیشتر با نحوه پاسخگویی به آن چالش‌ها ارتباط دارد.

در حال حاضر، در اعماق خود تاب‌آور هستید. اگرچه، ما اغلب تاب‌آوری را یک کیفیت استثنایی می‌دانیم، در واقع، تاب‌آوری در درون هر یک از ما هست، اما بسیاری از ما نمی‌دانیم که چگونه به تاب‌آوری خود دسترسی پیدا کنیم، زیرا هرگز یاد نگرفته‌ایم که هرکدام از ما دارای یک هسته درونی و عمیق مملو از قدرت و توانایی هستیم. کشف مجدد هسته تاب‌آوری مدفون شده برای بسیاری از ما به کاوشی متفکرانه و مصمم نیاز دارد. این امر سفری است که کتاب حاضر قصد دارد شما آن را طی کنید. ابزارهای مدیریت کردن مشقت‌های زندگی و هسته قدرت درونی که شما نیاز

دارید، هم‌اکنون در اعماق شما می‌باشند و منتظر هستند تا مستقر شوند. علوم اعصاب مدرن مطالعات زیادی در مورد چگونگی استفاده از این هسته و تقویت کردن این ابزارها انجام داده است. در کتاب حاضر، ما برخی از مطالعات علوم اعصاب را که در حال گسترش هستند، بررسی خواهیم کرد تا درک شما را از ظرفیت تاب‌آوری که همه ما در اختیار داریم، عمیق‌تر کنیم.

در زندگی حرفه‌ای، با هزاران نفر کار کرده‌ام که انواع مختلفی از وقایع دشوار زندگی را پشت سر گذاشته‌اند. به‌عنوان پزشک آسایشگاه، به کسانی که در پایان عمر به‌سر می‌برند، کمک کرده‌ام. دیده‌ام که بسیاری از این افراد از غم و اندوه و درد روانی از پای درآمده‌اند. همچنین، دیده‌ام که بسیاری از افراد، منابع درونی خود را به کار می‌گیرند و به این ترتیب، آنها می‌توانند به اولویت‌هایشان در زندگی بپردازند، با کسانی که برایشان مهم هستند، خداحافظی می‌کنند و باقیمانده عمرشان را صرف انجام کارهایی که برایشان ارزشمند است، می‌کنند.

پانزده سالی که صرف مراقبت از بیماران لاعلاج پزشکی کردم، دوره‌ای دشوار بود. ظهور پرونده الکترونیکی پزشکی و افزایش تمرکز بر بهره‌وری باعث شد پزشکان از شغل خود دلسرد شوند و تحت فشارهای اداری باشند به‌طوری‌که آنها را از وظیفه مهم نزدیک شدن به بیماران خود دور کرد. می‌خواستم کمک کنم و تصمیم گرفتم که مربی پزشکی اجرایی شوم. طی ۱۰ سال بعد، توانستم برای بیش از ۵۰۰ همکار پزشک در سراسر آمریکای شمالی مربیگری کنم. همچنین، در این مقام، شاهد توانایی فوق‌العاده افرادی بودم که برای غلبه بر مشکلاتی که زندگی بر سر راه آنها قرار می‌دهد، بر منبع درونی خود کار کردند. تمرین ذهن‌آگاهی خود را در این مسیر عمیق‌تر کردم و مدرس معتبر مراقبه ذهن‌آگاهی شدم.

همچنین، تجربه شخصی برای ایجاد تاب‌آوری دارم. در یک خانواده طبقه متوسط، با پدر و مادر تحصیل‌کرده بزرگ شده‌ام. الکل یا مواد مخدر در خانواده استفاده نمی‌شد و خانه شاد و سالم به‌نظر می‌رسید، اما درون خانواده نمایی متفاوت داشت. والدینم، به‌شدت در زندگی خود آسیب دیده بودند. نسبت به آسیب‌های خود تاب‌آور نبودند و در نتیجه من را مورد سوءاستفاده قابل توجهی قرار دادند. با تمرکز بر کار و فعالیت در

مدرسه و تکیه بر دوستی و خواندن کتاب‌های خوب، در شرایط انسانی شفافبخش قرار گرفتیم و پایانی مبارک برایم ممکن شد.

همه افراد از تاب‌آوری برخوردار هستند و همه به آن نیاز دارند. رسانه‌های اجتماعی می‌توانند ما را متقاعد کنند که همه اطرافیان ما بدون چالش و بحران و با حمایت کامل از طرف همسر و خانواده خود زندگی می‌کنند. در این صورت، با تعجب می‌پرسیم: چرا من؟ چرا من این مشکلات را در زندگی دارم، در حالی که دیگران ندارند؟ اما در واقع نمی‌دانیم که در زندگی شخص دیگر چه می‌گذرد. واقعیت این است که همه ما با چالش‌هایی روبه‌رو هستیم و همه مشکل داریم. همه ما به تاب‌آوری نیاز داریم.

این کتاب را به‌عنوان یک راهنمای عملی و حمایتی ارائه می‌دهم تا به شما کمک کند با تاب‌آوری و نیروی روزمره خود در ارتباط باشید، همچنین، منبع درونی تاب‌آوری و مهارت خود را پرورش دهید. در هر فصل در باره زندگی اشخاص حقیقی، مبارزات، رشد و موفقیت‌های آنها می‌خوانید، و راهبردهایی عملی و آسانی را دنبال خواهید کرد که این فرصت را در اختیار شما قرار می‌دهد تا تاب‌آوری خود را برای مقابله با چالش‌های بزرگ و کوچک زندگی ترسیم کنید.

چند مفهوم اصلی را در سراسر کتاب مشاهده خواهید کرد. اول، ذهن آگاهی یعنی، آگاهی از آنچه در ذهن ما و اینجا و اکنون می‌گذرد. دوم، این واقعیت را کشف خواهیم کرد که آنچه ما بر آن تمرکز می‌کنیم، به واقعیت تبدیل می‌شود. اگر به چیزهای خوبی که اتفاق می‌افتند و نقاط قوت خود توجه می‌کنیم، به احتمال زیاد، عوامل مثبت را در زندگی مان تجربه می‌کنیم. همچنین، می‌توان درک کرد که مغز انسان بسیار نرم و قابل انعطاف است. علوم اعصاب مدرن به ما نشان می‌دهد که مغز ما در هر لحظه از زندگی در حال بازسازی و پیشرفت است و این خبر خوب، صحنه بسیاری از اقدامات مبتنی بر شواهد را نشان می‌دهد که می‌توانید آنها را برای پرورش تاب‌آوری مورد استفاده قرار دهید.

در آخر، همیشه به خاطر داشته باشید که گزینه‌های انتخابی زیادی در زندگی داریم. درست است که چالش‌ها و مشکلاتی که با آن روبه‌رو هستیم می‌تواند فراتر از کنترل ما باشد، اما تاب‌آوری بیشتر مربوط به گزینه‌هایی است که تحت کنترل مان

است. تاب‌آوری فرایندی فعال است که می‌توانید با آن درگیر شوید. همچنان که عوامل اصلی تقویت تاب‌آوری، از جمله، ارتباط، انعطاف‌پذیری، پشتکار، خودتنظیمی، مثبت بودن و خودمراقبتی را کشف می‌کنیم، آگاه می‌شوید که گزینه‌های انتخابی زیادی دارید. امید من این است که این کتاب ترکیبی درست از اطلاعات و راهکارهای عملی را ارائه دهد.

فصل ۱

پرورش تاب‌آوری

ممکن است فکر کنید که تاب‌آوری^۱، چیز خارق‌العاده‌ای است، چیزی که فراتر از انسان باشد، اما حقیقت این است که همه ما تاب‌آور هستیم. تاب‌آوری نیرویی است که همه ما درون خودمان داریم.

اما در بسیاری از ما ظرفیت ذاتی‌مان برای تاب‌آور بودن تقویت و پرورش نمی‌یابد و به همین دلیل این توانایی از بین می‌رود، زیرا هرگز یاد نگرفته‌ایم که چگونه از نیرویی که درون ما هست، استفاده کنیم، اما تغییر آن هرگز دیر نیست. هر یک از ما می‌توانیم تاب‌آوری‌مان را به روش‌های مختلف رشد دهیم، این فرایند را در فصل حاضر آغاز خواهیم کرد. در این فصل، تاب‌آوری درونی عمیق خود را درک خواهید کرد و یاد می‌گیرید که می‌توانید مغز خود را برای پرورش این منبع قدرتمند دوباره بسازید.

1 resilience

بیشتر تاب‌آور شدن

تاب‌آوری برای شما چه معنایی دارد؟ وقتی به تاب‌آوری فکر می‌کنید ممکن است به یک نوار پلاستیکی فکر کنید که پس از کشیده شدن به حالت عادی بر می‌گردد. یا ممکن است به چیزی شبیه درخت بید فکر کنید که در باد شدید خم می‌شود، اما نمی‌شکند. اینها تصوراتی مرتبط با تاب‌آوری هستند، اما تاب‌آوری را چیزی بیش از خم شدن یا بازگشت به عقب^۱ (بازگشت به الگوهای سازگاری که در گذشته داشته-اید) می‌دانم. تاب‌آوری، قدرتی تجدیدپذیر در درون ما است و با آن می‌توانیم آنچه را که برای رفع چالش‌های پیش رویمان نیاز داریم، تهیه کنیم. من این تعریف را در مورد تاب‌آوری ارائه می‌دهم:

تاب‌آوری، منبع قدرت درونی است که این فرصت را در اختیار شما قرار می‌دهد تا بدون پریشانی ذهنی، عاطفی یا جسمی با مشکلات و چالش‌هایی که با آنها روبه‌رو هستید، مواجه شوید.

منبع تاب‌آوری درونی شما

تاب‌آوری صرفاً به معنای بازیابی خود پس از مواجهه با مشکلات نیست، بلکه به معنای قدرت، توانمندی، خرد و نیکی درونی نیز می‌باشد. منبع درونی تاب‌آوری ما حاوی هر آن چیزی است که برای تقویت قلب و ذهن به آنها نیاز داریم. بنابراین، می‌توانیم از دشواری‌های پیش رویمان عبور کنیم. تاب‌آوری اغلب به ما کمک می‌کند تا به‌جای احساس در هم شکستن، بفهمیم که می‌توانیم امور را مدیریت کنیم. همیشه چالش‌هایی به‌وجود خواهند آمد، آنها بخشی اجتناب‌ناپذیر از زندگی هستند، اما شما بدون اینکه تحت تأثیر این چالش‌ها قرار بگیرید، ابزارهای مورد نیاز را برای رویارویی با این چالش‌ها دارید. منبع تاب‌آوری درونی‌تان به شما کمک می‌کند تا مشکلات بزرگ یا کوچک را برطرف کنید و بر هرگونه مانعی که بر مسیرتان قرار دارد، غلبه کنید.

1 bounce back

اکنون که این مطلب را می‌خوانید تصور کنید که مقابل چنین منبعی ایستاده‌اید. منبعی که با آب شیرین و خنک و گازدار پر شده است، آبی که از آن می‌نوشند و به رشد همه موجودات زنده کمک می‌کند.

لحظه‌ای تصور کنید که از این منبع می‌نوشید. چه احساسی دارید؟ آیا در بدن خود احساس آرامش می‌کنید؟ آیا آرام‌تر هستید؟ در این کتاب خواهید آموخت که چگونه از این منبع برای رویارویی با مشکلات استفاده کنید.

بیایید دو نفر را مورد بررسی قرار دهیم که در مواجهه با چالش‌های زندگی به منبع تاب‌آوری‌شان دسترسی پیدا کردند (تمامی نام‌های استفاده شده در این کتاب برای محافظت از حریم شخصی افراد تغییر یافته است).

جنیفر ۴۴ ساله مادر دو فرزند و معلم کلاس اول بود، وقتی تشخیص داده شد که مبتلا به بیماری مولتیپل اسکلروز^۱ است، زندگی‌اش درهم ریخت. او که پیش از این دوندۀ ای باانگیزه بود، با پیشرفت بیماری‌اش، برای پیاده‌روی نیاز به عصا داشت و مشخص نبود که بیماری‌اش در آینده چگونه طی می‌شود. جنیفر، با از دست دادن سلامتی‌اش احساس درهم شکستن می‌کرد و مردد بود که چگونه زندگی‌اش را مدیریت کند. او فکر می‌کرد که تدریس را رها کند، اما متوجه شد که شاگردانش، شادی و معنا به زندگی‌اش می‌دهند. او دریافت که مهم نیست چه چیزی از او گرفته شده است، ماندن در کلاس به او قدرت داد تا بتواند رو به جلو حرکت کند. چالش‌هایش بسیار بودند، اما حس معنا به او کمک کرد تا با هر چه پیش می‌آید، مقابله کند.

جفری، مهندسی ۲۷ ساله بود که از نوجوانی با اضطراب درگیر بود. او اغلب نگران بود که دیگران چه نظری در مورد سخنان و اعمالش دارند. او ناخن‌هایش را می‌جوید. وقتی که دوست دخترش پس از سال‌ها دوستی، به او گفت که فرد دیگری را پیدا کرده است، وارد درمان شد. او همچنین در یک

دوره ذهن‌آگاهی شرکت کرد و فهمید که ماندن در زمان حال و زیر سؤال بردن افکارش به کاهش اضطراب و غم و اندوهی که احساس می‌کرد، کمک کرده است. خیلی زود دریافت که مراقبه و یوگا احساس تعادل را به او برمی‌گرداند و در دوره‌های غم و اندوه او را محکم و استوار نگه می‌دارد.

چرا برخی از افراد در سختی و ناملايمات نیرومندتر می‌شوند، در حالی که دیگران به بیماری‌های مرتبط با استرس، مانند اختلال استرس پس از سانحه یا افسردگی مبتلا می‌شوند؟ چرا بعضی‌ها بدبین، بداخلاق و عصبانی می‌شوند، در حالی که برخی دیگر با خوش‌بینی و دلسوزی مجدد به پیش می‌روند؟ علم مدرن پاسخ‌هایی را ارائه می‌دهد. می‌دانیم که اثر متقابل پیچیده عوامل زیستی، روان‌شناختی، اجتماعی، معنوی، خانوادگی و ژنتیکی، پاسخ ما را به استرس تحت تأثیر قرار می‌دهد. همچنین می‌دانیم که ترکیب منحصر به فردی از این عوامل در هر فرد وجود دارد و اینکه ما بیش از آنچه ممکن است متوجه باشیم بر این عوامل تأثیر می‌گذاریم.

یافتن قدرت درون

با توجه به کار درمانی‌ام با هزاران نفر، از بیماران آسایشگاه گرفته تا افرادی که تجربه تروما داشته‌اند، آموخته‌ام که تاب‌آوری صرف‌نظر از مجموعه خاصی از عوامل زیستی و محیطی که ما را تحت تأثیر قرار می‌دهند، کیفیتی اساسی در همه ما است. همه ما با منبع تاب‌آوری خودمان متولد شده‌ایم، اما همه نمی‌آموزند که چگونه ذخیره منبع درونی‌شان را پس از مواقع دشواری که آن را خالی کردند، دوباره پُر کنند. برخی از ما یاد نگرفته‌ایم که می‌توانیم هسته قدرت درونی و عشق به خود^۱ را برای استفاده در مواقع دشوار و چالش‌برانگیز رشد دهیم. ما یاد نگرفته‌ایم که احترام به خردی که از تجربیات خود به دست آورده‌ایم، به تاب‌آوری ما کمک می‌کند. همچنین، نیاموخته‌ایم که بدون توجه به آنچه در گذشته رخ داده است، با تاب‌آوری می‌توانیم نویسنده زندگی‌مان باشیم و پایانی جدید بنویسیم.