

انعطاف پذیری هیجانی

رهایی از قید و بندها و قدرت پذیرش تغییر



سوزان دیوید

ترجمه‌ی سوما فتحی

انعطاف‌پذیری هیجانی
رهایی از قید و بندها و قدرت پذیرش تغییر

سوزان دیوید
ترجمه‌ی سوما فتحی
ویراسته‌ی نسیم آل‌یاسین

مدیر تولید: کاوان بشیری
صفحه‌آرایی و آماده‌سازی: واحد تولید کتاب میلکان

چاپ اول، ۱۴۰۲
تیراژ: ۱۱۰۰ نسخه
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۲۵۴-۴۰۹-۶



نشر میلکان

www.Milkan.ir
info@Milkan.ir

فصل اول

از انعطاف ناپذیری به انعطاف پذیری

سال‌ها پیش در دوران دانتون آبی^۱، ناخدایی مشهور روی سکوی فرماندهی یک کشتی جنگی بریتانیایی ایستاده بود و غروب خورشید را در آن سوی دریا تماشا می‌کرد. آن طور که حکایت کرده‌اند، این ناخدا قصد داشت برود شام بخورد که ناگهان یکی از دیده‌بان‌ها اعلام کرد: «نور، قربان. درست در فاصله‌ی سه کیلومتری در مسیر ما.»

ناخدا به سمت سکان بازگشت.

پرسید: «ثابته یا حرکت می‌کنه؟» آن روزها هنوز رادار وجود نداشت.

«ثابته ناخدا.»

ناخدا با لحنی خشن دستور داد: «پس به اون کشتی علامت بده. بهشون بگو در مسیر تصادف هستید. بیست درجه تغییر مسیر بدید.»^۲

چند دقیقه بعد، از منبع نور پاسخ آمد: «توصیه می‌شود شما بیست درجه تغییر مسیر بدهید.»

به ناخدا توهین شده بود. نه تنها به اقتدارش خلل وارد می‌شد، بلکه مقابل دریانوردی تازه‌کار هم این اتفاق می‌افتاد!

ناخدا پرخاشگرانه گفت: «یه پیام دیگه بفرست. ما کشتی اچ ام اس دیفاینت^۲ هستیم، کشتی جنگی سی و پنج هزارتنی از مدل دردنات^۳ها. بیست درجه تغییر مسیر بدید.»

«عالی است، قربان. من اورایی دریانورد درجه‌ی دوم هستیم. فوراً مسیرتان را تغییر دهید.»

۱. دانتون آبی (Downton Abbey): منظور اوایل قرن بیستم است.

2. HMS Defiant

3. dreadnaught class

ناخدا، که از شدت خشم چهره‌اش قرمز شده بود، فریاد زد: «ما بهترین ناو جنگی دریاسالار سِر ویلیام آتکینسون وایلز^۱ هستیم! بیست درجه تغییر مسیر بدهید!»

لحظه‌ای سکوت برقرار شد تا این‌که دریانورد اورایلی پاسخ داد: «ما فانوس دریایی هستیم، قربان.»

در طول سفر زندگی، دانستن این‌که چه مسیری را برگزینیم یا چه چیزی در پیش داریم برای ما انسان‌ها چندان آسان نیست. ما فانوس دریایی نداریم که از روابط ناپایدار دور نگاهمان دارد. دیده‌بانی بر عرشه یا راداری روی برج نداریم تا مواظب تهدیدهای مخفی‌ای باشیم که ممکن است برنامه‌های شغلی‌مان را غرق کنند. به‌جای این‌ها، ما هیجان‌هایمان را داریم - احساساتی مانند ترس، اضطراب، شادی و شغف - سیستمی عصبی-شیمیایی که برای کمک به ما در هدایت جریان‌های پیچیده‌ی زندگی تکامل یافته است.

هیجان‌ها - از خشم مهارنشده‌ی گرفته تا عشق خام - واکنش‌های فیزیکی فوری بدن به نشانه‌های مهم دنیای خارج‌اند. وقتی حواسمان اطلاعاتی دریافت می‌کنند - نشانه‌هایی از خطر، علاقه‌ی رؤیایی، پذیرفته‌شدن یا طردشدن از طرف همسالان - بدن ما خودش را با این پیام‌های ورودی تطبیق می‌دهد؛ قلبمان تندتر یا کندتر می‌زند، عضلاتمان منقبض یا منبسط می‌شوند، تمرکز ذهنی ما به آن تهدید معطوف می‌شود یا در گرمای ارتباطی مطمئن آرام می‌گیرد.

این واکنش‌های «نمودیافته»ی جسمانی وضعیت درونی و رفتار ظاهری ما را با شرایط موجود هماهنگ می‌کنند و نه تنها کمکمان می‌کنند زنده بمانیم، بلکه سبب رشد و پیشرفت ما می‌شوند. مانند فانوس دریایی دریانورد اورایلی، سیستم طبیعی هدایتگر ما، که طی میلیون‌ها سال آزمایش و خطای تدریجی تکامل یافته است، وقتی در صدد مبارزه با آن نباشیم، بسیار مفیدتر است.

اما این کار همیشه آسان نیست، زیرا نمی‌شود همیشه به هیجان‌هایمان اعتماد کنیم. هیجان‌ها در برخی شرایط به ما کمک می‌کنند تا از ظاهرسازی‌ها و رفتارهای

1. Admiral Sir William Atkinson-Willes

تصنعی آگاه شویم، مانند نوعی رادار درونی کار می‌کنند تا دقیق‌ترین و بصیرتمندانه‌ترین تعبیر را از واقعیت وضعیت موجود به ما بدهند. چه کسی از این دست احساسات درونی که به ما می‌گویند «این یارو داره دروغ می‌گه.» یا «هرچند دوستم می‌گه حالش خوبه، یه چیزی داره اذیتش می‌کنه.» را تجربه نکرده است؟ اما در برخی شرایط دیگر، هیجان‌ها مسائل قدیمی را دوباره پیش می‌کشند و، با تجربه‌های دردناک گذشته، درک ما را از وضعیت فعلی مخدوش می‌کنند. این حس‌های قوی ممکن است کاملاً بر ما چیره شوند، بر قضاوت ما سایه بیفکنند و ما را مستقیم به سمت صخره‌ها هدایت کنند. در این موارد، شما ممکن است «کنترل‌تان را از دست بدهید» و مثلاً یک لیوان نوشیدنی به صورت فرد دروغگو پاشید.

البته بیشتر بزرگ‌سالان به‌ندرت کنترل هیجانشان را از دست می‌دهند و رفتارهای اجتماعی نامناسبی را، که سال‌ها طول می‌کشد تا فراموش شوند، از خود نشان می‌دهند. به احتمال زیاد، شما با روشی که کمتر جنجالی و بیشتر پنهانی باشد دچار اشتباه می‌شوید. اکثر افراد معمولاً بر اساس هیجان‌های خودکار عمل می‌کنند و بدون آگاهی درست یا حتی اراده‌ی واقعی به موقعیت‌ها واکنش نشان می‌دهند. برخی هم کاملاً آگاه‌اند از این‌که انرژی بسیار زیادی صرف تلاش برای مهار یا سرکوب هیجان‌ها می‌کنند؛ آن‌ها در بهترین حالت مانند بچه‌های بی‌انضباط و در بدترین حالت مانند تهدیدی برای سلامتی با این هیجان‌ها برخورد می‌کنند. برخی احساس می‌کنند که هیجان‌ها آن‌ها را از دست‌یابی به زندگی دلخواهشان باز می‌دارند، به‌ویژه وقتی پای احساساتی در میان باشد که آن‌ها را مشکل‌ساز می‌دانیم مانند خشم، شرم و اضطراب. واکنش‌های ما به اخطارهای دنیای واقعی ممکن است دیر یا زود بیش‌ازپیش ضعیف و غیرطبیعی شوند و، به‌جای آن‌که محافظ منافعمان باشند، از مسیر خارجمان کنند.

من روان‌شناس و مربی اجرایی هستم و بیش از دو دهه هیجان‌ها و نحوه‌ی تعامل با آن‌ها را مطالعه کرده‌ام. وقتی از برخی مراجعانم می‌پرسم چه مدت است تلاش می‌کنند با هیجان‌های چالش‌برانگیزشان یا شرایطی که باعث بروز آن‌ها می‌شود ارتباط برقرار کنند، حل و فصلش کنند یا با آن کنار بیایند، معمولاً می‌گویند پنج، ده، یا حتی بیست سال. گاهی اوقات جواب این است: «از وقتی بچه بودم.»

و پاسخ واضح این است: «پس به نظرت روشی که در پیش گرفتی جواب می‌ده؟»

هدفم از این کتاب این است که به شما کمک کنم درباره‌ی هیجان‌هایتان بیشتر آگاه شوید، یاد بگیرید آن‌ها را بپذیرید و با آن‌ها مصالحه کنید و بعد، با افزایش انعطاف‌پذیری هیجانی، رشد و پیشرفت کنید. با ابزارها و روش‌هایی که آورده‌ام شما انسانی کامل نمی‌شوید که هیچ‌وقت حرف اشتباهی نمی‌زند یا هرگز گرفتار احساساتی مانند شرم، گناه، خشم، اضطراب، یا ناامنی نمی‌شود. تلاش برای کامل بودن - یا همیشه تمام‌وکمال شادبودن - فقط به سرخوردگی و شکست منجر می‌شود. در عوض، امیدوارم کمک کنم با دشوارترین هیجان‌های خود کنار بیایید، توانایی لذت بردن از روابطتان را افزایش دهید، به اهدافتان برسید و زندگی‌تان را به کامل‌ترین شکل ممکن سپری کنید.

اما این فقط بخش «هیجان» انعطاف‌پذیری هیجانی است. بخش «انعطاف‌پذیری» هم به فرایندهای فکری و رفتاری شما مربوط می‌شود - آن عادت‌های ذهن و بدن که از شکوفایی شما جلوگیری می‌کنند، به‌خصوص زمانی که، مانند ناخدای کشتی جنگی دیفاینِت، به همان روش قدیمی نامنعطف به شرایط جدید یا متفاوت واکنش نشان می‌دهید.

واکنش‌های نامنعطف ممکن است ناشی از باور به داستانی قدیمی و خودویرانگر باشد که میلیون‌ها بار به خودتان گفته‌اید: «من بازنده‌م.» یا «همیشه حرف اشتباهی می‌زنم.» یا «همیشه موقعی که باید برای چیزی که لایقش هستم بجنگم، کوتاه می‌آم.» انعطاف‌ناپذیری ممکن است نشئت گرفته از عادت کاملاً طبیعی استفاده از میان‌برهای ذهنی و پذیرفتن فرضیه‌ها و قوانین تجربی‌ای باشد که ممکن است زمانی به درد شما خورده باشند - در کودکی، در ازدواج اول، در مراحل اولیه‌ی شغل‌تان - اما حالا به دردتان نمی‌خورند: «نمی‌شه به آدم‌ها اعتماد کرد.»، «آسیب می‌بینم.»

تعداد زیادی از تحقیقات نشان می‌دهند که انعطاف‌ناپذیری هیجانی - اسیرشدن به وسیله‌ی افکار، احساسات و رفتارهایی که به دردمان نمی‌خورند - با گستره‌ای از بیماری‌های روانی مانند افسردگی و اضطراب مرتبط است. درحالی‌که انعطاف‌پذیری هیجانی - انعطاف‌پذیربودن در برابر افکار و احساسات، به‌طوری‌که

بتوانید واکنش مناسبی به موقعیت‌های روزمره داشته باشید - کلید سلامتی و موفقیت است.

با این حال، انعطاف‌پذیری هیجانی این نیست که افکارتان را کنترل کنید یا خودتان را مجبور کنید افکار مثبت‌تری داشته باشید. زیرا تحقیقات همچنین نشان می‌دهند که تلاش برای وادار کردن افراد به تغییر افکارشان از به اصطلاح منفی («این ارائه رو گند می‌زنم.») به مثبت («حالا می‌بینی، می‌ترکونم.») معمولاً جواب نمی‌دهد و در واقع ممکن است نتیجه‌ی معکوس داشته باشد.

انعطاف‌پذیری هیجانی درباره‌ی رهاکردن، آرام‌شدن و هدفمندانه‌تر زندگی کردن است؛ درباره‌ی انتخاب نحوه‌ی واکنش به سیستم هشدار هیجانی است. انعطاف‌پذیری هیجانی از رویکردی که ویکتور فرانکل^۱ توصیف کرده حمایت می‌کند، روان‌پزشکی که از اردوگاه مرگ نازی‌ها جان سالم به در برد و کتاب انسان در جست‌وجوی معنا^۲ را نوشت، رویکردی که درباره‌ی زیستن زندگی‌ای معنادارتر است؛ زندگی‌ای که در آن استعداد انسانی ما تحقق می‌یابد؛ او نوشت «میان محرک و واکنش فضایی خالی وجود دارد، قدرت ما برای انتخاب واکنش صحیح در آن فضا جا گرفته است. و در واکنش ما رشد و آزادی‌مان نهفته است.»^(۱)

انعطاف‌پذیری هیجانی با فراهم کردن آن فضا، بین احساسی که دارید و کاری که در مورد آن احساس انجام می‌دهید، به افراد در اکثر مشکلاتشان کمک می‌کند: تصویر ذهنی منفی از خود، دل‌شکستگی، درد، اضطراب، افسردگی، اهمال‌کاری، تغییرات دشوار و غیره. اما انعطاف‌پذیری هیجانی فقط برای افرادی که با مشکلات شخصی دست‌وپنجه نرم می‌کنند مفید نیست. از زمینه‌های مختلف روان‌شناسی بهره می‌برد تا ویژگی‌های افراد موفق را بررسی کند، از جمله افرادی مانند فرانکل که سختی‌های زیادی را پشت سر گذاشتند و در ادامه کارهای بزرگی انجام دادند.^(۲)

افرادی که انعطاف‌پذیری هیجانی دارند پویا هستند. آن‌ها در برخورد با دنیای پیچیده و تغییرات پرشتاب انعطاف نشان می‌دهند. آن‌ها می‌توانند استرس و شکست‌های زیاد را تحمل کنند و در عین حال علاقه‌مند، گشوده و پذیرا بمانند. آن‌ها می‌دانند که زندگی همیشه آسان نیست، اما همچنان مطابق با گران‌مایه‌ترین

1. Viktor Frankl

2. Man's Search for Meaning

ارزش‌هایشان عمل می‌کنند و اهداف بزرگ و بلندمدت خود را دنبال می‌کنند. آن‌ها هم خشم، ناراحتی و دیگر احساس‌ها را تجربه می‌کنند - چه کسی تجربه نمی‌کند؟ - اما با کنجکاوی، خوددلسوزی و پذیرش با آن‌ها روبه‌رو می‌شوند و به‌جای آن‌که اجازه دهند این احساسات نابودشان کنند، افراد دارای انعطاف‌پذیری هیجانی - با تمام کاستی‌هایشان - به‌سوی والاترین بلندپروازی‌هایشان رو می‌کنند.

علاقه‌ی من به انعطاف‌پذیری هیجانی و این نوع تاب‌آوری از آفریقای جنوبی دوران آپارتاید، که در آن بزرگ شدم، شروع شد. زمانی که در این دوره‌ی خشونت‌آمیز جداسازی نژادی اجباری کودک بودم، برای بیشتر مردم آفریقای جنوبی، احتمال این‌که به کسی تجاوز بشود از احتمال یادگیری خواندن و نوشتن بیشتر بود. نیروهای دولتی مردم را از خانه‌هایشان بیرون می‌کردند و آن‌ها را شکنجه می‌دادند؛ پلیس به شهروندانی که فقط در حال رفتن به کلیسا بودند شلیک می‌کرد. کودکان سیاه‌پوست و سفیدپوست، در تمام عرصه‌های اجتماعی، از هم جدا بودند - مدرسه، رستوران، سرویس بهداشتی، سالن سینما. گرچه من سفیدم و مانند سیاه‌پوستان به شیوه‌های بسیار شخصی رنج نبرده‌ام، اما من و دوستانم در برابر خشونت‌های اجتماعی اطرافمان مصون نبودیم. چند نفر گروهی به یکی از دوستانم تجاوز کردند. عمومیم به قتل رسید. در نتیجه، من از سنین جوانی عمیقاً علاقه‌مند شدم بدانم افراد چگونه با هرج‌ومرج و بی‌رحمی محیط اطرافشان کنار می‌آیند (یا کنار نمی‌آیند).

بعد، وقتی شانزده سالم بود، پدرم، که در آن زمان فقط چهل و دو سال داشت، سرطان علاج‌ناپذیری گرفت. فقط چند ماه به پایان زندگی‌اش مانده بود. این تجربه برای من آسیب‌زا و منزوی‌کننده بود: بزرگ‌سالان زیادی اطرافم نبودند تا با آن‌ها درد دل کنم و هیچ‌کدام از همسالانم چیزی مشابه را تجربه نکرده بودند.

خوشبختانه، معلم انگلیسی بسیار دلسوزی داشتم که دانش‌آموزانش را تشویق می‌کرد دفترچه‌ی خاطرات داشته باشند. می‌توانستیم در مورد هر چیزی که می‌خواستیم بنویسیم، اما باید هر روز بعد از ظهر دفترچه‌هایمان را به او می‌دادیم تا بتواند پاسخ دهد. از جایی به بعد، من شروع کردم به نوشتن درباره‌ی پدرم و سرانجام مرگ او. معلم جواب‌های دل‌گرم‌کننده‌ای می‌نوشت و از من می‌پرسید که چه احساسی دارم. نوشتن آن دفترچه به منبع اصلی حمایت من تبدیل شد و خیلی

زود متوجه شدم به من کمک می‌کند تجربه‌هایم را توصیف، درک و پردازش کنم. غم مرا کمتر نکرد اما به من امکان داد از این آسیب روحی عبور کنم. همچنین نشانم داد، به جای تلاش برای اجتناب از هیجان‌های دشوار، قدرت رویارویی داشته باشم و مرا در مسیر شغلی‌ای که از آن زمان تاکنون دنبال کرده‌ام قرار داد.

خوشبختانه، دوره‌ی آپارتاید در آفریقای جنوبی گذشته است و با این‌که زندگی مدرن عاری از اندوه و وحشت نیست، بیشتر شما که این کتاب را می‌خوانید بدون تهدید خشونت و ظلم نهادینه‌شده زندگی می‌کنید. با این حال، حتی در صلح و رفاه نسبی ایالات متحده، که من بیش از یک دهه است در آن‌جا زندگی می‌کنم، بسیاری از افراد هنوز برای گذراندن و داشتن زندگی دلخواهشان تقلا می‌کنند. تقریباً همه‌ی کسانی که می‌شناسم تحت استرس و فشار شغلی، خانوادگی، مالی و فشارهای شخصی بسیار زیاد دیگری هستند و در کنار آن، فشارهای اجتماعی زیادی هم هست مانند اقتصاد ناپایدار، تغییرات سریع فرهنگی و هجومی بی‌پایان فناوری‌های دگرگون‌ساز که از هر سو ما را آشفته می‌کنند.

در این میان، چندوظیفگی - بهترین پاسخ امروزه به فعالیت‌ها و فشارهای بسیار زیاد - هیچ کمکی به ما نمی‌کند. یکی از مطالعات اخیر نشان داد که تأثیر چندوظیفگی بر عملکرد انسان مانند رانندگی در حالت مستی است.^(۳) مطالعات دیگر نشان می‌دهند استرس کمی که روزانه تجربه می‌کنیم (ظرف غذایی که در لحظه‌ی آخر باید پر شود، تلفن همراهی که درست وقتی منتظر یک تماس مهم کاری هستید خاموش می‌شود، قطاری که همیشه تأخیر دارد، انبوه قبض‌هایی که زودبه‌زود از راه می‌رسند) عمر سلول‌های مغزی را تا حدود یک دهه کاهش می‌دهد.^(۴)

مراجعاتم همیشه به من می‌گویند که الزامات زندگی مدرن باعث می‌شود آن‌ها احساس گرفتاری و اسارت کنند و مانند ماهی‌ای که به قلاب ماهیگیری گیر کرده در تقلا باشند. آن‌ها می‌خواهند در زندگی کارهای بزرگ‌تری انجام دهند، مثلاً دور دنیا را بگردند، ازدواج کنند، پروژه‌ای را به پایان برسانند، در کار موفق شوند، کسب‌وکاری را شروع کنند، سالم بمانند و روابطی محکم با فرزندان و دیگر اعضای خانواده برقرار کنند. اما فعالیت‌های روزمره آن‌ها را به این خواسته‌ها نزدیک نمی‌کند (و در واقع اغلب کاملاً با این خواسته‌ها ناسازگار است). حتی درحالی‌که

به‌ندرت پیش می‌آید مسیر رسیدن به رضایت فردی و حرفه‌ای مستقیم باشد. از هر کسی که به بزرگ‌ترین اهداف زندگی‌اش دست یافته یا در روابط فردی و اجتماعی‌اش موفق بوده پرسید داستان‌های زیادی از اشتباه‌ها، منحرف‌شدن‌ها و جاده‌های فرعی غیرمنتظره در طول راه تعریف می‌کند. چه چیزی آن‌هایی را که از پس این مشکلات برمی‌آیند از کسانی که از خط خارج می‌شوند متمایز می‌کند؟ انعطاف‌پذیری؛ یا بهتر بگوییم انعطاف‌پذیری هیجانی.

دکتر سوزان دیوید، محقق و روان‌شناس دانشکده‌ی پزشکی هاروارد، با استفاده از روایت‌های زندگی خود و مراجعانش و همچنین با بهره‌گیری از یافته‌های تحقیقات گسترده در زمینه‌ی هیجان، رویکردی برای مقابله با افکار و هیجان‌های ناخوشایند در این کتاب ارائه می‌دهد که آن را انعطاف‌پذیری هیجانی می‌نامد.

انعطاف‌پذیری هیجانی رویکردی نوین و علمی است که به‌کمک آن می‌توانید فرازونشیب‌های زندگی و ناکامی‌ها را با خویشتن‌پذیری، بصیرت و ذهن باز پشت سر بگذارید. دکتر سوزان دیوید، با بیش از بیست سال مطالعه‌ی احساسات، خوشبختی و دستاوردها، دریافته است که فارغ از میزان هوشمندی، خلاقیت یا تیپ شخصیتی افراد، نحوه‌ی مدیریت دنیای درونی (افکار، احساسات و گفت‌وگو با خود) در نهایت تعیین‌کننده‌ی موفقیت‌شان است.

انعطاف‌پذیری هیجانی که از قلم فردی متخصص و دلسوز نوشته شده، نقشه‌ی راهی است برای تغییر رفتار واقعی. راهنمایی است که صرف‌نظر از این‌که چه کسی هستید یا چهره‌تان چه شکلی است روش جدیدی از عملکرد را جلوی پای‌تان می‌گذارد تا به تمامی پتانسیل‌های‌تان برسید.

«کتابی عمیق در مورد دربرگرفتن ارزش‌های درونی، مصمم‌تر بودن و ایجاد تغییرات

معنادار.»

- فوربز

۱۹۵۰۰۰
تیرماه



نشر میلکان