

هنر احساس امنیت

نقش پنهان عصب واگ در التیام تروما و بازآفرینی مغز و بدن

هنر احساس امنیت

نقش پنهان عصب واگ در التیام تروما و بازآفرینی مغز و بدن

دکتر استیون پورجس

ست پورجس

ترجمه:

دکتر حمیدرضا نوری

مهسا کریم اللهی

سرشناسه:	پورجس، استیون دبلیو، ۱۹۴۵-م.	Porges, Stephen W., 1945-
عنوان و نام پدیدآور:	هنر احساس امنیت: نقش پنهان عصب واگ در التیام تروما و بازآفرینی مغز و بدن / استیون پورجس، ست پورجس؛ ترجمه حمیدرضا نوری، مهسا کریم‌اللهی.	هنر احساس امنیت: نقش پنهان عصب واگ در التیام تروما و بازآفرینی مغز و بدن / استیون پورجس، ست پورجس؛ ترجمه حمیدرضا نوری، مهسا کریم‌اللهی.
مشخصات نشر:	تهران: اسبار، ۱۴۰۴.	تهران: اسبار، ۱۴۰۴.
مشخصات ظاهری:	۲۴۴ ص: ۲۱/۵×۱۴/۵ س.م.	۲۴۴ ص: ۲۱/۵×۱۴/۵ س.م.
شابک:	۹۷۸-۶۲۲-۷۹۳۹-۷۳-۶	۹۷۸-۶۲۲-۷۹۳۹-۷۳-۶
وضعیت فهرست‌نویسی:	فیبا	فیبا
یادداشت:	عنوان اصلی: Our Polyvagal World: How Safety and Trauma Change Us, c2023.	عنوان اصلی: Our Polyvagal World: How Safety and Trauma Change Us, c2023.
عنوان دیگر:	نقش پنهان عصب واگ در التیام تروما و بازآفرینی مغز و بدن.	نقش پنهان عصب واگ در التیام تروما و بازآفرینی مغز و بدن.
موضوع:	امنیت روانی (Psychology) Security زخم‌ها و آسیب‌ها -- جنبه‌های روان‌شناسی Wounds and injuries -- Psychological aspects عصب واگ Vagus nerve اضطراب -- جنبه‌های فیزیولوژیکی Anxiety -- Physiological aspects هیجان‌ها -- جنبه‌های فیزیولوژیکی Emotions -- Physiological aspects	امنیت روانی (Psychology) Security زخم‌ها و آسیب‌ها -- جنبه‌های روان‌شناسی Wounds and injuries -- Psychological aspects عصب واگ Vagus nerve اضطراب -- جنبه‌های فیزیولوژیکی Anxiety -- Physiological aspects هیجان‌ها -- جنبه‌های فیزیولوژیکی Emotions -- Physiological aspects
شناسه افزوده:	پورجس، ست Porges, Seth	پورجس، ست Porges, Seth
رده‌بندی کنگره:	نوری، حمیدرضا، ۱۳۶۳-، مترجم کریم‌اللهی، مهسا، ۱۳۷۸-، مترجم	نوری، حمیدرضا، ۱۳۶۳-، مترجم کریم‌اللهی، مهسا، ۱۳۷۸-، مترجم
رده‌بندی دیویی:	BF۶۷	BF۶۷
شماره کتابشناسی ملی:	۱۲۸	۱۲۸
اطلاعات رکورد کتابشناسی:	۱۰۳۶۰۳۴۷	۱۰۳۶۰۳۴۷
	فیبا	فیبا



نشر اسبار

هنر احساس امنیت

نقش پنهان عصب واگ در التیام تروما و بازآفرینی مغز و بدن

ناشر: اسبار

تیراژ: ۳۸۰ نسخه

چاپ اول: تابستان ۱۴۰۵

ناظر چاپ: کریم افروزمش

طراح جلد و صفحه‌آرا: محمد رحیم‌نواز

چاپ و صحافی: پردیس دانش

فروشگاه و دفتر مرکزی: خیابان سهروردی شمالی، خیابان شهید قندی، کوچه دوم، پلاک ۹

تلفن: ۸۶۰۴۵۶۲۵ - ۸۸۵۱۲۶۸۸

فروش اینترنتی: www.asbarpub.com



برای دیدن قیمت اسکن کنید

فهرست

درباره کتاب.....	۷
درباره نویسنده.....	۹
مقدمه مترجمان.....	۱۱
مقدمه: نظریه پلی واگال چیست؟.....	۱۳

بخش اول: در تو

فصل اول: دستگاه عصبی خودمختار.....	۲۵
فصل دوم: ادراک عصبی: دستگاه نظارتی بدن ما.....	۴۱
فصل سوم: عصب واگ.....	۷۱
فصل چهارم: تحول نظریه پلی واگال.....	۹۹
فصل پنجم: ارتباط و هم تنظیمی: ضرورت زیستی.....	۱۰۹
فصل ششم: تروما و اعتیاد.....	۱۲۵

بخش دوم: در جهان

فصل هفتم: پارادوکس پاندمی.....	۱۵۷
فصل هشتم: نظریه پلی واگال در محیط کار.....	۱۶۹
فصل نهم: آموزش.....	۱۸۹
فصل دهم: زندان.....	۲۰۱
بخش پایانی: زندگی پلی واگال.....	۲۱۳
سپاس‌گزاری‌ها.....	۲۱۷
واژه نامه.....	۲۲۱
منابع.....	۲۳۷

درباره کتاب

کتاب هنر احساس امنیت حاصل همکاری یکی از برجسته‌ترین پژوهشگران علوم اعصاب، دکتر استیون پورجس و نویسنده و روزنامه‌نگار علمی ست پورجس است. این اثر با زبانی ساده، اما برپایه سالها پژوهش دانشگاهی، نشان می‌دهد که چگونه احساس امنیت یا تهدید می‌تواند تغییرات عمیقی در مغز، بدن و کیفیت ارتباطات انسانی ایجاد کند. در کانون این کتاب، مفهومی کلیدی یعنی نظریه پلی‌واگال قرار دارد؛ مدلی علمی که روشن می‌سازد عصب واگ و شاخه‌های آن چگونه در تنظیم هیجانات، واکنش به خطر و ایجاد و حفظ احساس ایمنی نقشی حیاتی ایفا می‌کنند. نویسندگان با بهره‌گیری از مثال‌های واقعی و داستان‌های بالینی، این نظریه را از فضای آکادمیک به جهان ملموس زندگی روزمره می‌آورند.

در این کتاب، خواننده با مکانیسم‌های پنهان دستگاه عصبی خودمختار آشنا می‌شود و می‌فهمد چرا در مواجهه با تهدید، بدن و ذهن او واکنش‌هایی به ظاهر غیرمنطقی نشان می‌دهند؛ واکنش‌هایی که ریشه در تکامل بیولوژیک و نیاز به بقا دارند. همچنین راهکارهایی علمی و عملی ارائه می‌شود تا افراد بتوانند با فعال‌سازی مسیرهای عصبی مرتبط با آرامش و تعامل اجتماعی، از چرخه‌های استرس مزمن و اضطراب‌رهای پیداکنند.

از کاربردهای برجسته این کتاب می‌توان به استفاده آن در درمان تروما، ارتقاء مهارت‌های والدگری، بهبود ارتباط درمانگر و مراجع و حتی افزایش کیفیت روابط بین‌فردی اشاره کرد. برخلاف بسیاری از کتاب‌های تخصصی، هنر احساس امنیت با بیانی روان نوشته شده تا هم متخصصان و هم خوانندگان غیرمتخصص بتوانند به راحتی محتوای عمیق آن را درک و در زندگی خود به کار بگیرند.

درباره نویسنده

دکتر استیون ویلیام پورجس دانشمند پیشرو در عرصه علوم اعصاب و روان فیزیولوژی است که با ارائه "نظریه پلی‌واگال" انقلابی در درک رابطه بین مغز، بدن و رفتار انسان ایجاد کرد. او دکترای روان‌شناسی فیزیولوژیک را در سال ۱۹۷۰ از دانشگاه ایالتی میشیگان دریافت کرد و در طول پنج دهه فعالیت علمی خود، بیش از ۳۰۰ مقاله علمی داوری‌شده و چندین کتاب اثرگذار در حوزه‌هایی چون تعاملات اجتماعی، دلبستگی، تنظیم هیجانات و پیامدهای عصبی-روانی تروما منتشر کرده است. دکتر پورجس سابقه تدریس و مدیریت علمی در معتبرترین دانشگاه‌های آمریکا را دارد:

استاد و رئیس پیشین بخش روان‌پزشکی و روان‌شناسی دانشگاه مریلند

استاد دانشگاه شیکاگو و رئیس دپارتمان علوم انسانی و علوم اعصاب پایه

استاد افتخاری دپارتمان روان‌پزشکی در دانشگاه کارولینای شمالی

پژوهشگر و استاد افتخاری دانشگاه ایندیانا

مؤسس و مدیر "مرکز تحقیقات استرس و پیوند اجتماعی" (Trauma Stress Research Consortium)

او علاوه بر جایگاه دانشگاهی، عضو فعال آکادمی روان‌شناسی سلامت و فیزیولوژیک آمریکا است و آثارش الهام‌بخش بسیاری از رویکردهای نوین روان‌درمانی و برنامه‌های مداخله‌ای برای بازماندگان تروما بوده است. رویکرد بین‌رشته‌ای او - که علوم اعصاب، روان‌شناسی و زیست‌شناسی تکاملی را به هم پیوند می‌دهد - باعث شده نظریه‌اش هم در فضای علمی و هم در حوزه بالینی کاربرد گسترده پیدا کند.

نوشته‌های او از جمله، (۲۰۱۱) The Polyvagal Theory؛ The Pocket Guide to the

Polyvagal Theory (۲۰۱۷)؛ Clinical Applications of the Polyvagal Theory (۲۰۱۸) و Polyvagal Safety (۲۰۲۱)، به زبان‌های مختلف ترجمه و توسط متخصصان برجسته سلامت روان مورد استناد مکرر قرار گرفته‌اند. همکاری او با ست پورجس در تألیف این کتاب تلاشی است برای رساندن پیام نظریه پلی‌واگال به مخاطبان عام و کمک به بهبود کیفیت زندگی از مسیر فهم عمیق‌تر احساس ایمنی و تعامل اجتماعی.

مقدمه مترجمان

به نام آنکه جان را فکرت آموخت

در سالیان دراز کار بالینی و در مواجهه با صدها داستان زندگی همواره با یک پرسش بنیادین روبرو بوده‌ام؛ پرسشی که مراجعانم به زبان‌های گوناگون مطرح می‌کردند: "می‌دانم که این ترس منطقی نیست، اما تمام بدنم واکنش نشان می‌دهد"، "می‌خواهم با دیگران ارتباط برقرار کنم، اما ناگهان از آنها فاصله می‌گیرم و انگار خاموش می‌شوم"، "چرا با اینکه در امان هستم، هرگز احساس امنیت نمی‌کنم؟"

این شکاف میان "دانستن" ذهن و "احساس" بدن همان نقطه‌ای است که بسیاری از ما در آن گرفتار می‌شویم. اگرچه روان‌درمانی در رویکردهای مختلف خود مسیرهایی برای فهم و تغییر این الگوهای ریشه‌دار پیش روی ما می‌گذارد، اما من همواره به دنبال حلقه‌گمشده‌ای بودم که بتواند این تجربیات را نه فقط در سطح روان‌شناختی که در سطح زیست‌شناختی (بیولوژیک) نیز توضیح دهد؛ یک "چرا"ی علمی برای آنچه در اتاق درمان و در زندگی روزمره لمس می‌کنیم.

آشنایی با "نظریه پلی‌واگال" دکتر استیون پورجس برای من همان لحظه "آهان!" بود؛ لحظه‌ای که قطعات پازل کنار هم قرار می‌گیرند. این نظریه که به حق یکی از مهمترین دستاوردهای علوم اعصاب در دهه‌های اخیر است، یک نقشه دقیق و شگفت‌انگیز از سیستم عصبی خودمختار ما ارائه می‌دهد. این نقشه به ما نشان می‌دهد که چگونه بقایای تکاملی ما واکنش‌های ما به خطر، احساس ایمنی، ظرفیت ما برای ارتباط انسانی و حتی حالات بدنی‌مان را شکل می‌دهد. پلی‌واگال زبانی مشترک میان مغز و بدن ایجاد می‌کند و توضیح می‌دهد که چرا گاهی بدن ما بدون توجه به منطق ذهن فرمان "خطر" را صادر می‌کند.

تصمیم به ترجمه این کتاب از دل همین دغدغه بالینی و علمی برخاست. کتاب "هنر احساس امنیت" یک اثر آکادمیک صرف و پیچیده نیست؛ بلکه حاصل همکاری درخشان یک دانشمند برجسته (دکتر پورجس) و پسر نویسنده اش (سِت) است که موفق شده اند یکی از پیچیده ترین نظریه های عصب شناسی را به زبانی ساده، کاربردی و قابل فهم برای همگان تبدیل کنند.

در مقام یک درمانگر، این کتاب را ابزاری قدرتمند برای توانمندسازی مراجعان می بینم تا با بدن خود آشتی کنند و واکنش های شان را نه به عنوان "نقص" بلکه به عنوان "پاسخ های هوشمندانه سیستم عصبی" درک کنند.

در کسوت یک استاد دانشگاه، آن را متنی ضروری برای دانشجویان و نسل جدید درمانگران می دانم تا بنیادهای زیستی رنج و التیام را بشناسند.

از جایگاه یک مدیر اجرایی در نظام سلامت، اصول این کتاب را راهنمایی برای ساختن محیط های کار، مدارس و جوامع امن تر و سالم تر ارزیابی می کنم؛ جایی که "هم تنظیمی" جایگزین "استرس مزمن" شود.

و فراتر از همه اینها به عنوان پدر، این نظریه نگاهم را به دنیای درونی فرزندم عمیق تر کرده است. پلی واگال به ما یادآوری می کند که ارتباط امن پیش نیاز رشد و یادگیری است و در لحظات آشفتگی فرزندان مان بیش از هر چیز به "لنگرگاه امن" حضور ما نیاز دارند، نه قضاوت و سرزنش.

ما (مترجمان) در این مسیر تلاش کردیم تا ضمن وفاداری کامل به محتوای علمی، لحن روان، صمیمی و داستان گوی کتاب را به زبان فارسی حفظ کنیم. امید است که این اثر همان طور که برای ما روشنگر بود، برای شما نیز چراغی در مسیر خودشناسی، بهبود روابط و یافتن آرامش در دنیایی باشد که پیوسته ما را به سوی اضطراب و گسستگی سوق می دهد. از همکار پرتلاشم، سرکار خانم مهسا کریم الهی که با دقت نظر و قلم شیوای خود در به ثمر رساندن این پروژه همراهی کردند، صمیمانه سپاسگزارم.

با آرزوی بهترین ها برای شما خواننده گرامی

دکتر حمیدرضا نوری

مقدمه

نظریه پلی واکال چیست؟

سوال خوبی است!

ما می‌توانیم نظریه پلی واکال و تمام این کتاب را در یک جمله خلاصه کنیم:
میزانِ احساسی از امنیت که در درونِ خود تجربه می‌کنیم، نقشی حیاتی
در سلامتِ جسم و روان و در نهایت در خوشبختیِ ما دارد.
واقعاً به همین سادگی است.

وقتی احساس امنیت می‌کنیم (دقت کنید که گفته شده "احساس" امنیت، نه اینکه
واقعاً ایمن باشیم؛ این تفاوت مهمی است که بارها به آن بازخواهیم گشت) بدن و
دستگاه عصبی ما دچار یک تغییر کارکردی بزرگ می‌شوند.
این تغییر ما را آماده می‌کند تا سالم‌تر، شادتر و باهوش‌تر باشیم؛ مسائل را بهتر
مدیریت کنیم و از آنها تجربه بیاموزیم؛ بیشتر لذت ببریم و سریع‌تر التیام پیدا کنیم؛ و
در کل، احساس زنده بودن بیشتری داشته باشیم.
جالب است، نه؟

همان‌طور که می‌دانید، محور اصلی همه آنچه گفته شد، عصب واگ است. علت
نامگذاری "پلی واکال" نیز همین است: "پلی" به معنای چندانگانه و "واگال" برگرفته از واژه
"واگ" است.

واگ در متون ساختار بدن به عنوان یکی از اعصاب جمجمه‌ای معرفی می‌شود؛ یعنی

یکی از دوازده عصب ویژه‌ای که از ساقه مغز سرچشمه می‌گیرد و مسیرهایی مستقیم میان این ناحیه و بخش‌های مهم بدن برقرار می‌کند.

چیزی که واگ را متمایز می‌سازد این است که برخلاف دیگر اعصاب جمجمه‌ای تنها یک مقصد اصلی در بدن ندارد. برای نمونه، عصب بینایی (که مسئول دیدن است) از ساقه مغز به سمت چشم‌ها می‌رود و عملاً به هیچ جای دیگری نمی‌رود. در عوض، واگ از ساقه مغز پایین می‌آید و تقریباً در سراسر بدن پیچ‌وتاب می‌خورد و تا پایین‌ترین نقطه، یعنی روده‌ها نیز کشیده می‌شود.

نام این عصب از واژه لاتین "vagus" به معنای "سرگردان" می‌آید، شبیه به واژه "vagabond". این عصب به بخش زیادی از بدن و تعداد زیادی از اندام‌های ما می‌رسد. واگ به عنوان نوعی اتصال مشترک عمل می‌کند که به سامانه‌ها و اندام‌های گوناگون بدن مان اجازه می‌دهد با یکدیگر ارتباط برقرار کنند و هماهنگ عمل کنند.

اگر بدن را همچون یک سمفونی بزرگ تصوّر کنیم، هر سامانه و اندام آن ساز خود را می‌نوازد و وظیفه ویژه‌ای بر عهده دارد. عصب واگ در این میان نقش رهبر ارکستر را بر عهده گرفته است؛ همان پیوند مرکزی که هماهنگی میان همه بخش‌ها را برقرار می‌کند و اجازه می‌دهد بدن نه به عنوان اجزای پراکنده بلکه همچون یک کل منسجم عمل کند. عصب واگ مسیری است که از طریق آن پیام‌های مربوط به احساس ایمنی یا تهدید در سراسر بدن جریان می‌یابد. این مسیر نه تنها هیجان‌ها و کیفیت تجربه احساسی ما را دگرگون می‌کند بلکه بر شیوه عملکرد بدن، فعالیت اندام‌ها و حتی کارکرد حواس ما در سطحی کاملاً فیزیکی اثر می‌گذارد.

این واقعیت ما را به بحث "تروما" می‌رساند؛ شاید بزرگ‌ترین تهدید سلامت انسان در قرن بیست و یکم. ما در جهانی زندگی می‌کنیم که در آن تروما حضوری فراگیر دارد، اما همچنان بندرت به درستی درک می‌شود. در اطراف ما میلیون‌ها انسان در سکوت و به تنهایی رنج می‌کشند و اغلب قادر نیستند توضیح دهند که تجربیات تروماتیک چه تغییرات عجیبی در بدن‌شان به وجود آورده است. وقتی از افراد در مورد احساسات‌شان بعد از تروما پرسیده می‌شود، اغلب آن را باحال و هوایی رازآلود توصیف می‌کنند. گویی که

تجربه‌شان پدیده‌ای منحصربه‌فرد و غیرقابل توضیح و یا شاید غیرعلمی است: گویی از بدنم خارج شده بودم، بالای آن سرگردان بودم و به کسی نگاه می‌کردم که شبیه من بود.

اگر از کسی که از یک تروما جان سالم به در برده است بخواهید بگویند چه بر او گذشته و چه تغییری کرده است، معمولاً نمی‌توانید یک روایت کامل و منسجم بشنوید. بیشتر آنچه تعریف می‌کند، تکه‌هایی از حس‌های بدنی یا تجربه‌هایی است که انگار از خودش جدا بوده؛ مبهم و پراکنده.

بخش زیادی از خاطرات در بدن و احساسات این افراد ذخیره شده است؛ خاطراتی که ناگهان و به شکلی غیرمنتظره ظاهر یا محو می‌شوند. ممکن است تصاویری از صحنه‌ها، صداها یا رنگ‌ها، در کنار ترکیبی آشفته از خاطرات، احساسات و تجربه‌های بیرون افتادن از بدن که به ذهن‌شان بیاید. بدن و مغز آنها آن قدر تغییر کرده که گویی وارد شکل تازه‌ای از زندگی شده‌اند.

بوق ماشین مانند صدایی آزاردهنده در مغزم می‌پیچد. انگار یک بلندگو فقط برای بعضی صداها در گوشم هست. بعضی صداها محو می‌شوند. بعضی دیگر مرا غرق می‌کنند و تبدیل می‌کنند به هیولایی وحشی که او را نمی‌شناسم.

این وضعیت می‌تواند نتیجه رویدادهایی بسیار متفاوت باشد: از تجاوز جنسی یا زنده ماندن در بحبوحه جنگ گرفته تا تحمل سالها آزار و اذیت یا حتی فرسایش آرام کارزار استرس‌های کوچک و روزمره.

اما آنچه یک تجربه را به "تروما" تبدیل می‌کند، ماهیت تغییراتی است که در ما بر جای می‌گذارد؛ تغییراتی تازه، ترسناک و ناآشنا. این دگرگونی‌ها اغلب پنهان می‌مانند و در طول زمان آرام آرام درون ما را می‌جویند. سایه‌ای نامرئی که بسیاری با آن زندگی می‌کنند یا آن را به عنوان بخشی "طبیعی" از خود می‌پذیرند، یا به عنوان چیزی غریب و ناخواسته کنار می‌زنند. همه آن چه فکر می‌کردم من هستم، از بین رفت. مطمئن نیستم این آدم دیگر کیست.

برای بیشتر مردم تروما نوعی دگرگونی نادیده گرفته شده و اغلب تابو است؛ چیزی که حرف زدن درباره‌اش آسان نیست. مثل سفری عجیب و غریب که کلمات معمولاً نمی‌توانند آن را به درستی توصیف کنند. صداها، دیگران طور که بودند شنیده نمی‌شوند. طعم‌ها طعم گذشته را ندارند. چیزهایی که قبلاً هیجان‌انگیز یا شادی‌آور بودند، حالا از پشت مهی سنگین و کدر تجربه می‌شوند. تنفس، گوارش و بسیاری از فرایندهای بدن به شکلی متفاوت عمل می‌کنند.

هیچ‌کس درک نمی‌کند که چقدر همه چیز انتزاعیه انگار هیچ چیز اصلاً واقعی نیست.

تروما اغلب به عنوان مسئله‌ای صرفاً روان‌شناختی در نظر گرفته یا رد می‌شود که گویی فقط در سر ماست. اما تروما فقط یک پدیده روان‌شناختی نیست بلکه پدیده‌ای کارکردی هم هست. به این معنی که اثر تروما محدود به مغز ما نیست بلکه در سراسر دستگاه عصبی گسترش می‌یابد و تقریباً هر بخش از بدن را تحت تأثیر قرار می‌دهد. تروما حواس ما را دگرگون می‌کند، عملکرد اندام‌ها را تغییر می‌دهد و تقریباً تمام جنبه‌های سلامت جسمی و روانی مان را دستخوش تحول می‌کند.

به بیان دیگر: تروما هم مغز و هم بدن ما را تغییر می‌دهد.

نظریه پلی‌واگال توضیح می‌دهد که این تغییرات چگونه رخ می‌دهند و چگونه می‌توان با آنها مواجه شد، همچنین نظریه پلی‌واگال، کانون توجه بحث تروما را از خود رویداد به پیامدهای پایداری که در بدن شکل می‌گیرد، منتقل می‌کند؛ پیامدهایی که در بافت‌ها و سامانه عصبی ریشه می‌دانند و در گذر زمان ثبات می‌یابند. این دگرگونی‌ها، حتی میان افرادی که تجربه‌ای به ظاهر یکسان داشته‌اند، می‌توانند چهره‌هایی کاملاً متفاوت به خود بگیرند؛ گاه برآمده از رویدادی ترسناک و آشکار و گاه حاصل فشارهای ظریف و روزمره‌ای که کمتر با عنوان "تروما" شناخته می‌شوند.

راه این تغییرات از عصب واگ می‌گذرد؛ مسیری که بدن و مغز را به هم پیوند می‌دهد. از همین مسیر است که تروما و استرس طولانی مدت می‌توانند آرام‌آرام زمینه مشکلات گوناگون جسمی و روانی را فراهم کنند.

واگ، همان راهی است که می‌توانیم از طریق آن از این وضعیت بیرون بیاییم. نوری در انتهای تونل تروما و مسیری به سوی بهبودی و شادی در جهانی که به نظر می‌رسد در هر پیچ‌وخمش برای تهدید و تروماتیزه کردن ما ساخته شده است.

هدف ما از این کتاب فقط این نیست که نشان دهیم احساس امنیت، تهدید و تروما چگونه از دیدگاه علمی و تکاملی ما را تغییر می‌دهند بلکه می‌خواهیم اطلاعات کاربردی نیز ارائه دهیم تا بتوانیم ایمن‌ترین و در نتیجه بهترین زندگی را تجربه کنیم. امید ما این است که این کتاب، برای شما مجموعه‌ای از لحظات "آهان!" نسبت به تجربیات شخصی‌تان به همراه داشته باشد و همچنین تکنیک‌هایی عملی برای شادتر، سالم‌تر و هماهنگ‌تر زیستن در دنیایی که روزه‌به‌روز مصمم‌تر به نظر می‌رسد تا ما را مضطرب، هراسان و نگران کند، فراهم سازد.

روشن است که این کتاب یادداشتی از درس ساختار بدن و پژوهشی مملو از جزئیات تخصصی نمی‌باشد. بلکه روایتی است از دستگاه عصبی و بدن انسان که با مثال‌های واقعی و تجربه‌های قابل لمس پیش می‌رود تا مفاهیم، ساده و روشن جان بگیرند و بتوان آنها را به راحتی با دیگران در میان گذاشت. با این توضیح اولیه، حالا چارچوبی علمی‌تر از نظریه پلی‌واگال ارائه می‌دهیم:

نظریه پلی‌واگال مدلی نوین است برای اینکه نشان دهد دستگاه عصبی

وکل بدن ما چگونه نسبت به احساس امنیت یا تهدید در جهان واکنش

نشان می‌دهد و بر اساس آن تغییر می‌کند.

منظور ما از این سخن چیست؟

فرض کنیم در آرامش کامل و آسودگی مطلق هستیم. در چنین حالتی، تمام سامانه‌های درونی بدن مان به شکلی عمل می‌کنند که از سلامت، رشد و بازسازی پشتیبانی می‌کنند. ولی اگر وحشت زده باشیم؟ اندام‌ها و ارگان‌های درونی مان بلافاصله دنده عوض می‌کنند تا تمام انرژی و عملکرد خود را بر بقای موقت متمرکز کنند.

هسته نظریه پلی‌واگال بر این اندیشه استوار است که هر تغییری در شیوه کارکرد بدن،

می‌تواند نتیجه‌هایی فراتر از تصوّر داشته باشد؛ نتیجه‌هایی که سلامت و وضعیت روانی ما را دگرگون می‌کند، بر واکنش دیگران به حضورمان اثر می‌گذارد و حتی نگاه و احساس ما نسبت به جهان را تغییر می‌دهد.

نظریهٔ پلی‌واگال همچنین روشی برای مواجهه با جهان ارائه می‌دهد که درک ما از طبیعت انسان را به شکلی عمیق، همدلانه و رضایت‌بخش ممکن می‌سازد. این نظریه توضیح می‌دهد که یک جهان مزمن‌آشفته، پر از تروما و اضطراب چه بر سر بدن و روان ما می‌آورد و چگونه می‌توانیم بدن و مغزمان را از چنگال جهانی که گویی برای ترساندن و آسیب زدن طراحی شده، باز پس بگیریم.

مشاهدهٔ جهان از دریچه پلی‌واگال به ما امکان می‌دهد رفتارهایی را که ممکن است در خود یا دیگران ناخوشایند بدانیم، بهتر درک کنیم و در پس رفتارهایی که شاید غیرعقلانی یا پرخاشگرانه به نظر می‌رسند، واکنش‌های طبیعی انسانی نشان دهیم، واکنش‌هایی که از زیستن در جهانی پر از تهدید، ترس و اضطراب شکل می‌گیرند؛ جهانی که گویی سازوکاری در آن نهاده شده تا غریزهٔ بقا را در بدن ما بیدار کند؛ غریزی که میراث میلیون‌ها سال تکامل‌اند.

نظریهٔ پلی‌واگال، دریچه‌ای می‌گشاید به همان لحظات غریزی و جسمانی که بدن، بی‌آنکه منتظر فرمان آگاهانهٔ ما بماند، به شیوه‌ای واکنش نشان می‌دهد یا رفتاری می‌کند که شاید عقل منطق‌اندیش ما هرگز آن را انتخاب نکند.

برای بی‌شمار افرادی که از تروما یا اضطراب مزمن رنج می‌برند، تجربیاتشان اغلب با ابهام و تردید همراه است. آنچه واقعاً در بدن‌شان رخ می‌دهد، همچون رازی پنهان باقی می‌ماند. نظریهٔ پلی‌واگال، نوری بر این راز می‌تاباند.

ما در جهانی زندگی می‌کنیم که برای ترساندن ما طراحی شده است. چه سیاست‌مدارانی که با ایجاد خشم و ترس به قدرت می‌رسند، چه الگوریتم‌های دیجیتالی که فضای مجازی را به چشم‌اندازی از پایان دنیا تبدیل می‌کند، چه ساعت‌ها ماندن در ترافیک خشم‌زا یا فکرکردن مداوم به ضرب‌الاجل‌های کاری، چه کارفرمایانی که با فایل‌های اکسل پر از عدد ما را قضاوت و رتبه‌بندی می‌کنند و چه تجربهٔ زیستن در خلال یک پاندمی جهانی در همهٔ

اینها، ما با سیل مداومی از نشانه‌ها و سیگنال‌ها روبه‌رو هستیم که بدن و مغز ما آنها را از همان مسیرهای عصبی پردازش می‌کنند که روزگاری فقط برای تهدیدهای واقعی و مرگبار طراحی شده بودند.

پس درحالی‌که ما برای گذر موقتی از حالت ترس طراحی شده‌ایم، بسیاری از ما اکنون به ساکنان دائمی آن بدل گشته‌ایم.

حقیقت تلخ آن است که بسیاری از ما در روزگار امروز، با ترسی فراگیر، اضطرابی مزمن و تجربه تروما زندگی می‌کنیم؛ تجربه‌هایی که حتی اگر در ظاهر گذرا و سطحی باشند، همچنان می‌توانند زخمی عمیق بر بدن و روانمان بگذارند و پیامدهایی واقعی بر سلامت و کیفیت زندگی مان باقی بگذارند.

برای بسیاری از ما تروما به سبکی از زندگی بدل شده، حتی اگر خودمان متوجه آن نباشیم. برخی هنوز با اطمینان می‌پندارند که تروما تنها به کهنه‌سربازان جنگ یا قربانیان تجاوز مربوط می‌شود؛ تصویری که ساده‌انگارانه و نادرست است.

بدن و اندام‌های درونی ما را می‌توان همانند موتورهایی در نظر گرفت که گاهی چنان زیر فشار می‌مانند که یا از کار می‌افتند یا به نقطه اشباع و ناتوانی می‌رسند.

وقتی این وضعیت به قاعده زندگی بدل شود، اضطراب، فرسودگی و فروریختن درونی پدید می‌آید؛ و در سطحی کاملاً واقعی، سلامت ما رو به افول می‌رود و بدن مستعد تقریباً هر گونه بیماری جسمی یا روانی می‌شود.

زیستن در ترس، یعنی ماندن در بدنی که از سلامت، رشد، بازسازی، شادی و پیوندهای انسانی فاصله گرفته است. چنین حیاتی کوتاه‌تر و دشوارتر خواهد بود. این وضعیت، نوعی وایرانگری تدریجی است که در اثر گذشت زمان جسم و روان ما را می‌فرساید؛ و با وارد کردن آسیب واقعی به بدن و در عین حال، با ایجاد حالتی بی‌حس‌کننده یا گسسته‌ساز، لذت بردن از زندگی را از ما می‌گیرد.

ترس مزمن، شیوه تجربه ما از جهان را نیز تغییر می‌دهد و این تغییر معمولاً مثبت نیست وقتی احساس ناامنی می‌کنیم، حتی حواس پنج‌گانه ما دگرگون می‌شوند. طعم‌ها، رنگ‌ها، بوها و صداها متفاوت به نظر می‌رسند. تجربه‌هایی که روزی برای مان لذت بخش بودند،

درخشش خود را از دست می دهند. توانایی ما برای زیستن، آموختن و تفکر انتقادی، در برابر نیاز فوری به بقا، رنگ می بازد. در چنین شرایطی، به راحتی تحت تأثیر هدایت افراد فرصت طلب و بدبین اطرافمان قرار می گیریم.

به صورت خلاصه وقتی هرگز احساس امنیت نمی کنیم، همه چیز بدتر از آن چیزی می شود که می توانست باشد. سلامت جسمی و روانی مان آسیب می بیند و مهی سنگین از بی حسی به وضعیت عادی بدل می شود. اما روی دیگری هم برای این تاریکی و ناامیدی وجود دارد!

همان گونه که احساس مداوم تهدید می تواند بدن ما را دگرگون کند، نوعی جادو نیز در احساس امنیت نهفته است.

بدن و مغز ما در حالت ایمنی، عملکرد بهتری دارند. اندام ها و دستگاه های بدنی وارد وضعیتی می شوند که هدفشان ترمیم و بازسازی است و ما را برای بهبود سریع تر و موثر تر در مقابل هر نوع بیماری جسمی یا روانی آماده می سازد.

توانایی ما برای زندگی، خندیدن و دوست داشتن (با اجازه از پوسترهای انگیزشی کلیشه ای!) به نوعی روشن می شود.

خلاق تر، کنجکاوتر، باهوش تر، اجتماعی تر و دوست داشتنی تر می شویم. وقتی لایه های دفاعی از میان برداشته می شوند، جوهر درخشان درون ما یعنی بخش مهربان، خلاق، بخشنده و عاشق پیشه وجودمان فرصت بروز پیدا می کند. زندگی که در آن احساس امنیت داریم، زندگی خوبی است و این احساس، زندگی اطرافیان ما را نیز بهتر می کند.

نظریه پلی واگال درباره نیروی ترمیمی و تحول آفرینی به نام احساس امنیت توضیح می دهد و در در مقابل آن، خطرات و آثار آسیب زای زیستن در وضعیت تهدید دائمی را نیز به خوبی روشن می کند.

این نظریه رازهای تروما را روشن می کند: اینکه چگونه رویدادهایی کوتاه مدت می توانند برای همیشه در وجود ما بمانند و بدن مان را دگرگون سازند؛ تجربه هایی که بسیاری احساس شان می کنند اما تنها اندکی می توانند آن را توضیح دهند یا درک کنند.

از دل این نگاه تازه، جهانی سرشار از امید و خوش‌بینی سر برمی‌آورد و با پوزش از فیلسوفانی که قرن‌ها بر سر ذات خوب یا بد انسان بحث کردند، پاسخ نظریه پلی‌واگال ساده است:

وقتی احساس امنیت داریم، توانایی بخشش، همدلی، نوع‌دوستی، رشد و شفقت در ما شکوفا می‌شود.

وقتی احساس ناامنی می‌کنیم (شاید هیچ‌وقت امنیت را تجربه نکرده‌ایم) غرایز بقا همه چیز را تحت الشعاع قرار می‌دهند و رفتارهای خودمحور، مستأصل و پرخاشگرانه برای اکثر افراد تقریباً اجتناب‌ناپذیر می‌شود.

وقتی از زاویه‌ای بازتر نگاه کنیم، این فهم تازه مسیر روشنی جلو پای ما می‌گذارد تا از جهانی پر از جدایی و فاصله عبور کنیم؛ جهانی که در آن حتی نزدیک‌ترین آدم‌ها را "دیگری" می‌بینیم و به طرف جهانی برویم که بر پایه همدلی ساخته شده است. در این دنیا تازه می‌فهمیم خیلی از رفتارها یا ویژگی‌هایی که در دیگران بد، ترسناک یا عجیب به نظر می‌رسند، در واقع واکنش‌های طبیعی انسان به ترس هستند؛ ترسی که وقتی آدم به دنبال حس امنیت باشد، سراغش می‌آید. واقعیت این است که اگر ما هم در آن شرایط بودیم شاید دقیقاً همان واکنش‌ها را نشان می‌دادیم.

نظریه پلی‌واگال در مقیاس شخصی فقط راز اثر تروما را بر بدن و ذهن فاش نمی‌کند. بلکه راه‌هایی هم پیش پای ما می‌گذارد که این روزها درمان‌های بالینی را تغییر داده‌اند و باعث به وجود آمدن روش‌ها و تکنیک‌های تازه‌ای شده‌اند. روش‌هایی که هر کسی چه با کمک یک متخصص، چه به تنهایی و حتی با خواندن همین کتاب می‌تواند از آنها استفاده کند.

به همین دلیل این کتاب به گونه‌ای نوشته شده که فهم آن آسان باشد و بتوان با دیگران به اشتراک گذاشت و برای همه قابل استفاده باشد. این اثر یک متن تخصصی و پر از اصطلاحات علمی نیست و در برخی بخش‌ها عمداً از توضیح جزئیاتی که درک‌شان نیاز به تحصیلات دانشگاهی پیشرفته دارد، صرف‌نظر شده است. کسانی که بخواهند عمیق‌تر وارد موضوع شوند، می‌توانند به کتاب‌ها و مقاله‌های دیگر نویسنده در

این حوزه مراجعه کنند.

هرچند کتاب برای خواندن پشت سرهم و بر اساس ترتیب فصل‌ها طراحی شده، اما فصل‌بندی آن به گونه‌ای است که امکان مرور و مطالعه انتخابی هر بخش نیز فراهم باشد. در بخش نخست، نظریه پلی‌واگال معرفی شده و مبانی علمی آن به زبانی قابل فهم شکافته می‌شود. پیشنهاد می‌کنیم این بخش به ترتیب مطالعه شود، چون فصل‌های بعدی بر پایه مطالب قبلی بنا شده‌اند. بخش دوم به کاربردهای مشخص نظریه پلی‌واگال در جهان واقعی می‌پردازد و نشان می‌دهد که اصول آن چگونه در موقعیت‌ها و زمینه‌هایی چون همه‌گیری کرونا، محیط کار، مدارس و زندان‌ها معنا پیدا می‌کند.

امیدواریم همه این فصل‌ها را مطالعه کنید، اما می‌توانید بر اساس علاقه‌مندی‌های‌تان به شکل انتخابی هم آنها را بخوانید. در پایان کتاب نیز یک واژه‌نامه آمده، برای زمانی که معنای واژه‌ای را فراموش کردید یا خواستید جایگاهش را در تصویر کلی بهتر درک کنید. نگران نباشید، هیچ آزمونی در پایان نیست! اگر خواستید از بخش‌های فنی‌تر عبور کنید، ما درک‌تان می‌کنیم و با این مقدمه، سفر ما آغاز می‌شود...