

مغز مضطرب خود را بازسازی کنید

کنترل اضطراب، وحشت زدگی و نگرانی
به کمک علم اعصاب

تألیف
کاترین پیتمن
الیزابت کارل

ترجمه
سید مرتضی ارجمندی نسب

ویراستار
مریم بهبه دهن

New Harbinger Publication

(با مجوز رسمی ترجمه)





newharbingerpublications, inc.
(با مجوز رسمی ترجمه)



کتاب ارجمند

سرشناسه: پیتمن، کاترین م.، Pittman, Catherine M.
عنوان و نام پدیدآور: مغز مضطرب خود را بازسازی کنید:
کنترل اضطراب، وحشت‌زدگی و نگرانی به کمک علم
اعصاب/ تألیف کاترین پیتمن، الیزابت کارل؛ ترجمه
سیدمرتضی ارجمندی‌نسب؛ ویراستار مردم بهبودیان.
مشخصات نشر: تهران: کتاب ارجمند: ارجمند، ۱۳۹۶.
مشخصات ظاهری: ۲۳۲ ص. رقعی
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۰۰-۶۰۸-۰

عنوان اصلی: Rewire Your Anxious Brain:
How to Use the Neuroscience of Fear to end
Anxiety, Panic, & Worry, [2015].
موضوع: اضطراب - پیشگیری، Anxiety-Prevention.
نگرانی - پیشگیری، Worry-Prevention، ترس، Fear.
انعطاف‌پذیری عصبی، Neuroplasticity، روان‌شناسی
عصبی، Neuropsychology.
شناسه افزوده: کارل، الیزابت م.، Karle, Elizabeth M.
ارجمندی‌نسب، مرتضی، ۱۳۶۶- مترجم، بهبودیان، مریم،
۱۳۶۶- ویراستار.
شماره ثبت: ۵۳۱/ب.۹/۵۳۱ RC
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۰۰-۶۰۸-۰
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۰۰-۶۰۸-۰
شماره کتابش: سی ملی: ۴۶۳۹۸۴۶

کاترین پیتمن، الیزابت کارل
مغز مضطرب خود را بازسازی کنید
کنترل اضطراب، وحشت‌زدگی و نگرانی به کمک علم
اعصاب

ترجمه: سیدمرتضی ارجمندی‌نسب
ویراستار: مردم بهبودیان
فروست: ۱۱۲۰
ناشر: انتشارات کتاب ارجمند
صفحه‌آرا: رضا محمودی
مدیر هنری: احسان احمدی
سرپرست تولید: مرضیه شک
ناظر چاپ: سعید خاتکشر
چاپ و صحافی: نقش نیاز
چاپ اول، بهمن ۱۳۹۶، ۱۱۰۰ نسخه
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۰۰-۶۰۸-۰

این اثر، مشمول قانون حمایت از مؤلفان و صنف و
هنرمندان مصوب ۱۳۴۸ است، هر کس تمام یا قسمتی از
این اثر را بدون اجازه مؤلف، ناشر، نشر یا پخش یا عرصه
کند مورد پیگرد قانونی قرار خواهد گرفت.

www.arjmandpub.com

مرکز پخش: انتشارات ارجمند

- دفتر مرکزی: تهران بلوار کشاورز، بین خ کارگر و ۱۶ آذر، پلاک ۱۲، تلف: ۰۲۱-۸۰۲۰۴۰
شعبه مشهد: ابتدای احمدآباد، پاساژ امیر، انتشارات مجد دانش، تلفن: ۰۵۱-۳۸۴۳۱
شعبه رشت: خ نامجو، روبروی ورزشگاه غدیری، تلفن: ۰۱۳-۳۳۳۳۳۸۹۶
شعبه بابل: خ گنج افروز، پاساژ گنج افروز، تلفن: ۰۱۱-۳۳۳۳۳۷۶۴
شعبه ساری: بیمارستان امام، روبروی ریاست تلفن: ۰۹۱۱۸۰۲۰۰۹۰
شعبه کرمانشاه: خ مدرس، پشت پاساژ سعید، کتابفروشی دانشمند تلفن: ۰۸۳-۳۳۳۳۳۰۴۴

بها: ۱۷۰۰۰ تومان

با ارسال پیامک به شماره ۰۲۱۸۸۹۸۲۰۴۰ در جریان تازه‌های نشر ما قرار بگیرید:
ارسال عدد ۱: دریافت تازه‌های نشر پزشکی به صورت پیامک
ارسال عدد ۲: دریافت تازه‌های نشر روان‌شناسی به صورت پیامک
ارسال ایمیل: دریافت خبرنامه الکترونیکی انتشارات ارجمند به صورت ایمیل

۹	تقدیر و تشکر.....
۱۳	پیشگفتار مترجم.....
۱۵	پیشگفتار: مسیرهای عصبی اضطراب.....

بخش اول: مبانی مغز مضطرب

۲۷	فصل اول: اضطراب در مغز.....
۴۹	فصل دوم: منشأ اضطراب: شناخت بادامه.....
۶۵	فصل سوم: قشر مغز باعث بروز اضطراب می‌شود.....
۷۷	فصل چهارم: شناختی ریشه اضطراب: بادامه، قشر مغز یا هر دو؟.....

بخش دوم: اصلاح برخاسته از بادامه خود را کنترل کنید

۹۳	فصل پنجم: واکنش استرسی، حملات وحشت‌زدگی.....
۱۰۷	فصل ششم: از مزایای تکنیک آرام‌ساز بهره‌برداری.....
۱۲۳	فصل هفتم: شناخت راه‌اندازها.....
۱۳۵	فصل هشتم: آموزش بادامه از طریق کسب تجربه.....
۱۵۳	فصل نهم: نکاتی در مورد خواب و ورزش برای رفع اضطراب ناشی از بادامه.....

بخش سوم: اضطراب برخاسته از قشر مغز خود را کنترل کنید

۱۶۷	فصل دهم: الگوهای فکری اضطراب‌زا.....
۱۸۹	فصل یازدهم: چگونه قشر مغز خود را آرام کنیم.....
۲۰۷	نتیجه‌گیری: تمام آنچه تاکنون آموخته‌اید را برای یک زندگی مقاوم در برابر اضطراب به کار بگیرید.....
۲۱۳	منابع.....
۲۱۵	مآخذ.....
۲۱۷	واژه‌نامه انگلیسی به فارسی.....
۲۳۱	واژه‌نامه فارسی به انگلیسی.....

مشکلات اضطرابی تجربه‌ای بسیار شایع در میان افراد است، به همین دلیل تحقیق روی اختلالات اضطرابی به صورت گسترده‌ای در سه دهه اخیر بیشتر شده است. با این وجود هراندازه هم در مورد این اختلالات، منشأ و روش موفقیت‌آمیز درمان آنها بدانیم همچنان افراد اضطراب را تجربه خواهند کرد. برای مثال مطالعه‌ای که روی ده هزار نفر از آمریکایی‌ها انجام شد نشان داد بدون در نظر گرفتن اختلالات سوء مصرف مواد، اختلالات اضطرابی شایع‌ترین تشخیص در حوزه سلامت روان است. در حقیقت تقریباً یک سوم افرادی که در این تحقیق شرکت داشتند حداقل یک اختلال اضطرابی را در دوره‌ای از زندگی خود تجربه کرده‌اند.

عامل شکل‌گیری اضطراب الزاماً نباید فقط یک مسئله خاص باشد و ممکن است چندین عامل دست‌به‌دست هم دهند تا این اختلالات شایع شوند. به نظر می‌رسد ژنتیک (صفات ارثی)، تجربه و یادگیری، رویدادهای آسیب‌زا و استرس‌آور و وقایع نامشخص زندگی همگی در پیشرفت اختلالات اضطرابی نقش داشته باشند با این وجود احتمالاً دلیل دیگر شیوع بالای اختلالات اضطرابی این است که اضطراب در زندگی روزانه بسیار تجربه می‌شود.

کتاب حاضر با بررسی علمی و البته قابل‌فهم، منشأ این اضطراب را از مغز که منجر به بروز اضطراب می‌شوند خواننده را با مبانی زیستی اضطراب آشنا می‌کند. نویسنده به روشنی توضیح می‌دهد چگونه دو مسیر عصبی مجزا در شکل‌گیری اضطراب نقش دارند و چگونه می‌توان به کمک علم اعصاب‌پذیری عصبی این مسیرهای عصبی را به سوی بازسازی کرد که پیامد آن کاهش یا از بین رفتن اضطراب افراد باشد.

پس از آن خوانندگان روش‌های تجربی و مؤثری را در درمان اضطراب خواهند آموخت. روش‌هایی که با در نظر گرفتن این دو بخش از مغز، راه را به سوی کاهش اضطراب هموار می‌کنند. البته هدف این کتاب صرفاً آگاهی دادن نسبت به عوامل شکل‌دهنده اضطراب نیست. بلکه مقصود این بوده است افراد در کنار کسب این آگاهی تکنیک‌هایی را برای

کاهش اضطراب خود فرا گیرند تا بتوانند با قدرت بیشتری قدم در راهی بگذارند که سرانجامش زندگی بهتر است.

هدف از ترجمه کتاب مغز مضطرب خود را بازسازی کنید این بود که فارسی‌زبانان نیز بتوانند از یکی از به‌روزترین متون علمی دنیا که با نگاهی متفاوت به موضوع اضطراب پرداخته است بهره ببرند. امیدوارم توانسته باشم با ترجمه این اثر قدم بسیار کوچکی در راه غنی شدن منابع متون فارسی روان‌شناسی برداشته باشم.

در ترجمه این اثر همواره سعی بر آن بوده است که ترجمه‌ای روان و قابل‌درک با کمترین اشتباه ارائه شود اما بی‌تردید کسانی که با زبان انگلیسی آشنایی قابل قبولی دارند تأیید می‌نمایند که برگردان معنا از زبانی به زبان دیگر به‌طوری‌که هیچ نقصی در آن نباشد تقریباً ممکن نیست.

در اینجا لازم می‌دانم از خانم مریم بهبودیان بابت تلاش ستودنی‌شان در جهت معادل‌گزینی واژه‌های تخصصی پزشکی تشکر کنم. بی‌شک ایشان سهم به‌سزایی در ترجمه این اثر داشتند. از خانم تینا بلالی و پرستار انتشارات ارجمند به دلیل بررسی‌های موشکافانه و پیشنهادات به‌جایز قدرانی که در بالا بردن کیفیت ترجمه این کتاب نقش پررنگی داشتند، در نهایت از استاد عزیز، جناب دکتر حسن اسدزاده نیز سپاسگزارم که همواره به من درس سخت‌کوشی و پشیمانی داده‌اند.

سید مرتضی ارجمندی‌نسب

تابش ۹۶