

۲۲۴۳۱۷۲

مغز سم‌زدایی‌از

www.ketab.ir

غلبه بر اضطراب، افسردگی، خشم و توهم
به کمک علم

مغز سم زدایی از

غلبه بر اضطراب، افسردگی، خشم و توهم
به کمک علم

www.ketab.ir

■ مترجم:

غلامحسین علی مازندرانی

■ ویراستار:

الناز خجسته



سرشناسه : هارپر، فیث جی. Harper, Faith G.

عنوان و نام پدیدآور : سمزدایی از مغز: غلبه بر اضطراب، افسردگی، خشم و توهم به کمک علم/نویسنده فیث جی. هارپر؛ مترجم غلامحسین علی‌مازندرانی؛ ویراستار الناز خجسته.

مشخصات نشر : تهران: آریان، ۱۴۰۰.

مشخصات ظاهری : ۱۶۸ ص.

شابک : ۹۷۸-۶۲۲-۷۱۷۳-۳۷-۶

وضعیت فهرست نویسی : فیا.

یادداشت : عنوان اصلی: Unfuck your brain: using science to get over anxiety, depression, anger, freak-outs, and triggers, 2017

عنوان دیگر : غلبه بر اضطراب، افسردگی، خشم و توهم به کمک علم.

موضوع : آسیب‌روانی — درمان — به زبان ساده

موضوع : Psychic trauma — Treatment — Popular works

موضوع : فشار روانی — کنترل Stress management

موضوع : بهداشت روانی — روان‌درمانی Mental health — Psychotherapy

شناسه افزوده : علی‌مازندرانی، غلامحسین، ۱۳۴۹ - مترجم.

شناسه افزوده : خجسته، الناز، ۱۳۶۶ - ویراستار.

رده بندی کنگره : RC ۵۵۲

رده بندی دیویی : ۶۱۶/۸۵۲۱

شماره کتابشناختی ملی : ۸۵۱۷۸۴۷



www.ketab.ir

نام کتاب	سمزدایی از مغز
نویسنده	فیث جی. هارپر
مترجم	غلامحسین علی‌مازندرانی
ویراستار	الناز خجسته
ناظر چاپ	علی غلامی
تویت چاپ	اول، ۱۴۰۰
شمارگان	۱۱۵۰ نسخه
قیمت	۶۰۰۰۰ تومان
شابک	۹۷۸-۶۲۲-۷۱۷۳-۳۷-۶

تهران: خیابان انقلاب، خیابان فخر رازی، کوچه فاتحی داریان، پلاک ۶، طبقه اول

تلفن: ۶۶۹۷۱۳۴۴ - ۶۶۴۰۰۳۳۵

پست الکترونیک: info@arayanbook.com سایت: www.arayanbook.com

« حق چاپ و نشر مجدد این اثر برای انتشارات آریان محفوظ است. »

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۹	مقدمه
۱۳	مخاطب این کتاب کیست؟
۱۴	چه اتفاقاتی در این کتاب رخ خواهد داد؟
۱۹	قسمت اول: مغز آسیب دیده
۱۹	مغز ما چگونه مسموم می شود؟
۲۰	چرا مغز در باتلاق می افتد؟
۲۳	مغز ۱۰۱
۲۵	آمیگدال شیرین
۲۸	ستیز، گریز، یا انجماد... و این است ساقه مغز!
۳۰	یک جا خدمت همه شان برسیم؟ ما مغزهایی روایتگر داریم!
۳۲	بله. مغز قابلیت بازآموزی هم دارد...
۳۴	خبر موثق از یک دکتر: تو دیوانه نیستی!
۳۷	فعالیت: ماشه، اسب تک سوار نیست!
۳۹	خب، خانم دکتر؛ منظورتان از آسیب روحی روانی چیست؟
۴۱	مغز چگونه آسیب روحی روانی را حل و فصل می کند...
۴۷	آسیب روحی روانی در زندگی عادی به چه شکلی است...



مغز ما گاهی به معنای واقعی کلام «مسموم» می‌شود؛ اما علت این مسمومیت چیست؟

شاید خشم، افسردگی، اضطراب، تنش، ضربات غم‌افزای روحی، مصرف مواد نشئه‌آور و روان‌گردان، رفتارهای جنون‌آمیز، روابط احمقانه و امثال این‌ها، دلایل قانع‌کننده‌ای باشند.

شاید هم ماجرا، همان قصهٔ همیشگی غروب دل‌گیر و کسالت‌بار جمعه باشد؛ یا حتی صبح بی‌هدف شنبه.

به هر حال، عمدهٔ آن‌چه ما «ناخوشی ذهنی» به حساب می‌آوریم، در واقع ناشی از انباشت مواد شیمیایی خاصی است که در اثر برخورد با رویدادهای ملال‌آور و پرتنش، از مناطق خاصی در سلسله اعصابمان، به مقدار زیاد ترشح می‌شود و کاسهٔ سرمان را پر می‌کند؛ ولی ما بوی ترشیدگی آن را حس نمی‌کنیم. اوضاع معمولاً به این شکل است که مسؤولیت کامل واکنش‌هایمان به محیط تنش‌زا و اتفاقات اضطراب‌آور را مستقیماً به گردن زن‌های بیچاره‌مان می‌اندازیم؛

اما پژوهش‌های علمی به‌روشنی نشان داده که فقط دو تا پنج درصد از گرفتاری‌های ما در اثر ژن‌های معیوب به‌وجود می‌آید. در نتیجه، عمدهٔ مسائل و مشکلات، از محیط زندگی و نحوهٔ برخورد ما با آن برمی‌خیزد.

خشم، افسردگی و چیزهایی از این قبیل، احساساتی کاملاً واقعی هستند که هر کدام به‌نوعی، شیوهٔ سازگاری با محیط به‌شمار می‌آیند. امیدوارم از میان همهٔ مطالبی که در این کتاب آورده‌ام، دست‌کم این مطلب، خوب به‌یادتان بماند. وجود ما طوری برنامه‌ریزی شده که از بقای خود، حفاظت و مراقبت کند. مغز نیز وقتی «مسموم» می‌شود، می‌کوشد تا خود را پاک‌سازی کند؛ یعنی خود را حفظ کند و سرپا نگه دارد.

رفتار، همان پاسخ ما به امور محیطی است که همه‌روزه با آن‌ها سروکار داریم. مغز ما پیوسته مجبور است که هم به رخدادهای سخت و سنگین واکنش نشان دهد، هم با روابط و تعاملات سمی دست‌وپنجه نرم کند و هم مدام با کسانی که سربه‌سرمان می‌گذارند، بایشان را از گلیمشان درازتر می‌کنند و آسایش و امنیت روانمان را برهم می‌زنند، به مقابله برمی‌خیزد. مجموعهٔ این امور، آشی برای آدمیزاد می‌پزد که یک وجب روعن روی آن است!

پیوستگی و تداوم این اوضاع، هرگز اجازه نمی‌دهد که مغز بیچاره را پاک‌سازی کنیم و در نتیجه، مثل اسبِ عَصّاری، شب و روز به دور خودمان می‌چرخیم و آب به آسیاب احساسات دیوانه‌کننده و مرموز خود می‌ریزیم. پس از این، خستگی بر ما چیره می‌شود و احساس شکست و ویرانی، وجودمان را لبریز می‌کند. در این چاه بی‌انتهای درماندگی، هیچ امیدی به نجات و رهایی نمی‌بینیم. بنابراین از خود می‌پرسیم: «تلاش و تقلا چه فایده‌ای دارد؟»

اکنون، فرض کنید که منشأ همهٔ این افکار و احساس‌ها برایمان آشکار شود و بفهمیم محتویات کاسهٔ سرمان، به چه دلیل می‌ترشد و بو می‌گیرد. آیا در چنین شرایطی، نمی‌توانیم راه نجات پیدا کنیم؟ البته که می‌توانیم! همیشه پایان شب سیه، سپید است!