

گندزدایی از مغز

راهکارهای علمی برای رهایی از اضطراب، افسردگی،

خشم، هراس و وسواس

www.ketab.ir

چهارچوب
نشریات



سازمان اسناد و کتابخانه ملی
جمهوری اسلامی ایران

www.ketab.ir

- سرشناسه: هارپر، فیث جی. —————
Harper, Faith G. —————
عنوان و نام پدیدآور: گندزدایی از مغز: راهکارهای علمی برای رهایی از اضطراب، افسردگی، خشم، هراس و
وسواس / فیث جی. هارپر؛ مترجم مینا حیدرزادگان. —————
مشخصات نشر: تهران: نشر مات، ۱۴۰۰. —————
مشخصات ظاهری: ۱۴۸ ص. —————
شابک: 978-622-7859-10-2 —————
وضعیت فهرست نویسی: فیپا —————
یادداشت: عنوان اصلی: ...Unfuck your brain : using science to get over anxiety. —————
موضوع: آسیب روانی -- درمان -- به زبان ساده —————
موضوع: Psychic trauma -- Treatment -- Popular works —————
موضوع: فشار روانی -- کنترل —————
موضوع: Stress management —————
شناسه افزوده: حیدرزادگان، مینا، ۱۳۷۵-، مترجم —————
رده بندی کنگره: RC۵۵۲ —————
رده بندی دیویی: ۸۵۲۱/۶۱۶ —————
شماره کتابشناسی ملی: ۸۵۴۲۰۸۲ —————

نشریات

www.ketab.ir

نام کتاب:	کتابخانه‌ای از مغز
مؤلف:	فیث جی هالپر
مترجم:	مینا حیدرزادگان
ویراستار:	احمد رضائی
طراح جلد:	استودیو نشریات
چاپ و صحافی:	چاپ نقطه
چاپ / شمارگان:	اول ۱۴۰۰ / ۵۰۰ نسخه
شابک:	۹۷۸-۶۲۲-۷۸۵۹-۱۰-۲

کلیه حقوق این اثر برای نشریات محفوظ است.

ارتباط با نشریات: ۶۶۹۷۳۸۴۹ - ۰۲۱

www.NashreMaat.ir - @NashreMaat

هرگونه کپی برداری، برداشت و
اقتباس از تمام یا قسمتی از این اثر،
منوط به اجازه کتبی ناشر می باشد.

آدرس: تهران، خیابان انقلاب، خیابان فخررازی، بن بست فاتحی داریان، پلاک ۱۰، طبقه اول

قیمت: ۴۵۰۰۰ تومان

فهرست

مقدمه ۷

بخش اول

فصل اول: گزیده‌ای در باب مغز ۱۴۴

فصل دوم: چگونه تروما سیم‌کشی مغز رو تغییر میدهد ۳۰

فصل سوم: گندزدایی از مغز ۴۵

فصل چهارم: پیش به سوی بهبود، بازآموزی مغز ۵۵

فصل پنجم: درخواست کمک: راه‌های درمان ۸۰

بخش دوم

مغز در زندگی روزمره ۹۵

فصل ششم: اضطراب ۹۶

فصل هفتم: خشم ۱۰۹

فصل هشتم: اعتیاد وابستگی ۱۱۸

فصل نهم: افسردگی ۱۳۱

فصل دهم: در ستایش سوگواری ۱۳۷

ختم کلام ۱۴۶

توصیه‌نامه ۱۴۷

مقدمه

چگونه مغز به فنا میره؟ اجازه بدید براتون بشمرم.

خشم، افسردگی، اضطراب، اندوه تروماتیک^۱ مصرف مواد، الگوهای رفتاری مشوش، روابط با چاشنی حماقت یا به قول یکی از دوستانم که این طور روایت می‌کنه: هر هفته سه شنبه یه گند جدید!

بسیاری از رفتارهایی که اختلال روانی تلقی می‌کنیم، در واقع مواد شیمیایی مغز هستن که خل شدن و بیش‌ترش نشأت گرفته از تجربیات پر استرس و تروماتیکه که در طول زندگی سعی داریم باهاش مقابله کنیم.

سابق براین ما همیشه ژن‌های بینوار و مسئول همه این خرابکاری‌ها می‌دونستیم؛ ولی تحقیقات اخیر نشون داده که تنها چیزی حدود ۲ تا ۵ درصد اختلالاتی که مردم باهاش دست و پنجه نرم می‌کنن ژنتیکه. نتیجه اخلاقی اینکه محیط و شیوه گلاویز شدن ما با مسائل و عوامل، به مراتب تأثیرگذارتر از ژنتیک هستنند.

مواردی که ذکر کردیم، خشم، افسردگی و باقی قضایا، استراتژی‌های تطبیق‌پذیرند.

مهم نیست اگه هیچ‌کدوم از حرفامو باور نکنین، فقط این یه چیزو از من بپذیرید که همه این احساسات کاملاً طبیعی هستن. ما ذاتاً طرفدار خودمراقبتی هستیم و طبیعتاً به زنده موندن تمایل داریم و مواقعی که فکر می‌کنید مغز مضمحل شده، در واقع داره تلاش می‌کنه از ما مراقبت کنه.

رفتارهایی که از ما سر می‌زنه، واکنشی به حجم خزعبلات روزانه زندگیه. مغز نه فقط به فجایع کذایی، بلکه روزانه با روابط سمی هم سرو کله می‌زنه. دقیقاً مثل اون وقت‌هایی که یه نفر، نقطه مرکزی عصبانیت ما رو هدف می‌گیره، از خط قرمزها عبور می‌کنه و در واقع نیاز ما به احساس امنیت رو نادیده می‌گیره.

1. Traumatic.