

مغز شما همیشه گوش می دهد

مهار اژدهایان درونتان که خوشبختی، عادت ها و
تمایلات شما را کنترل می کنند

دانیل جی. آمن

الهه علوی

نشر ذهن آویز

تهران، ۱۴۰۰

www.ketab.ir

www.ketab.ir

سرشناسه:	آمن، دانیل جی.، ۱۹۵۴ - م.
عنوان و نام پدیدآور:	مغز شما همیشه گوش می‌دهد: مهار اژدهایان درونتان که خوشبختی، عادت‌ها و تمایلات شما را کنترل می‌کنند / اثری از دکتر دانیل جی آمن؛ ترجمه الهه علوی.
مشخصات نشر:	تهران: ذهن آویز، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری:	۴۶۴ ص. مصور.
شابک:	978-600-118-487-1
وضعیت فهرست‌نویسی:	فیا
یادداشت: عنوان اصلی:	Your Brain Is Always Listening: Tame the Hidden Dragons That Control your Happiness, Habits, and Hang-ups
موضوع:	مکالمه با خود - مراقبت از سلامت شخصی - جسم و جان
شناسه افزوده:	علوی، الهه، ۱۳۶۱ - مترجم.
رده‌بندی کنگره:	BF ۶۹۷/۵
رده‌بندی دیویی:	۱۵۸/۱
شماره کتابشناسی ملی:	۸۴۶۶۰۵۵

این کتاب ترجمه‌ای است از:

Your Brain Is Always Listening

مغز شما همیشه گوش می‌دهد

Tame the Hidden Dragons That

Control your Happiness, Habits, and Hang-ups

by

Daniel G. Amen

Published by Tyndale Refresh, March 2021

ویراستار: مهسا درویش

مدیر هنری: سوگل علمی

مدیر پیش تولید: پژمان آرایش

چاپ اول: پاییز ۱۴۰۰

شمار نسخه‌های این چاپ: ۷۰۰

حق چاپ برای نشر ذهن آویز محفوظ است

لیتوگرافی: زاویه نور / چاپ: کاج / صحافی: پیکان

مدیر تولید: عماد درنایی

مرکز بخش: مؤسسه گسترش فرهنگ و مطالعات

تلفن و دورنگار: ۷۷۳۵۴۱۰۵

آدرس اینترنتی: zehnavizpub.ir

قیمت: ۱۱۵۰۰۰ تومان

فهرست

۱	مقدمه
۲۵	۱. رام کردن اژدهایان گذشته
۳۱	اژدهای طرد شدن، دیده شدن یا بی اهمیت بودن
۳۹	اژدهای خودکم بینی یا عیب و ایراد
۴۶	اژدهای اضطراب
۵۶	اژدهای زخمی
۶۷	اژدهای باید و شرم
۷۳	اژدهای خاص، لوس یا حق به جانب
۷۷	اژدهای مسئول
۸۳	اژدهای خشم
۸۹	اژدهای قضاوت
۹۸	اژدهای مرگ
۱۰۴	اژدهای اندوه و فقدان
۱۲۱	اژدهای ناامیدی و درماندگی
۱۲۹	اژدهای آبا و اجدادی

۲. اژدهای آن‌ها و دیگران ۱۴۳

- ۱۴۷..... اژدهای والدین...
- ۱۵۰..... اژدهای برادر و خواهر و ترتیب تولد...
- ۱۵۴..... اژدهای فرزندان...
- ۱۵۷..... اژدهای معلم و مربی
- ۱۶۰..... اژدهای دوستان، بچه‌های معروف، زورگویان...
- ۱۶۳..... اژدهای معشوق سابق، معشوق فعلی و معشوق آینده...
- ۱۶۷..... اژدهای اوباش اینترنت
- ۱۷۰..... اژدهایان دیگران مسری هستند.....

۳. رام کردن افکاری که اژدهایان‌تان را تقویت می‌کنند ۱۷۳

- ۱۸۲..... مورچه‌های همه یا هیچ
- ۱۸۶..... مورچه‌های خودکم‌بینی
- ۱۹۰..... مورچه‌های فقط بدی‌ها
- ۱۹۴..... مورچه‌های عذاب‌وجدان
- ۱۹۹..... مورچه‌های برجسبزن
- ۲۰۲..... مورچه‌های پیشگو
- ۲۰۶..... مورچه‌های ذهن‌خوان
- ۲۰۹..... مورچه‌های ای کاش و شاد می‌شوم اگر که
- ۲۱۲..... مورچه‌های سرزنشی

۴. از بین بردن اژدهای عادت بد ۲۲۹

- ۲۴۰..... اژدهای عادت بدِ بله گفتن.....
- ۲۴۳..... اژدهای عادت بدِ نه گفتن.....

اژدهای عادت بد قطع کردن حرف دیگران.....	۲۴۷
اژدهای عادت بد مشکل داشتن با گفتن حقیقت.....	۲۵۳
اژدهای عادت بد حواس پرتی، وسواسی و چندکاری.....	۲۵۹
اژدهای عادت بد تعویق.....	۲۶۳
اژدهای عادت بد بی‌نظمی.....	۲۶۸
اژدهای عادت بد بی‌امتیاز داشتن باشیم.....	۲۷۳
اژدهای عادت بد پر خوری.....	۲۷۹

۵. فریب دادن اژدهای فریبنده..... ۲۹۱

اژدهای تبلیغ‌کننده غذا.....	۳۰۰
اژدهای تبلیغ‌کننده مواد مخدر و سمی.....	۳۰۸
اژدهای دیجیتال.....	۳۱۸
اژدهای ورزش‌های برخوردی.....	۳۲۵
اژدهای تعطیلات.....	۳۳۰

۶. برنامه بهبودی اژدهای اعتیاد..... ۳۳۵

۱۲ گام جدید به سمت بهبودی اژدهای اعتیاد.....	۳۴۲
--	-----

۷. رام‌کننده اژدها..... ۴۱۳

مشکلات رام‌کننده اژدهای ضعیف وقتی.....	۴۲۱
نظرات آخر.....	۴۳۹
دربارهٔ دانیل آمن.....	۴۴۵

مقدمه

مغز شما همیشه به ایده‌هایان پنهان درونتان گوش می‌دهد

هیچ ماجرای بدون داشتن ایده‌هایان ارزش تعریف کردن ندارد.

جی. آر. سالکین

در مارس ۲۰۲۰، درحالی‌که مشغول نوشتن این کتاب بودم، مایلی سائرس^۱ ستاره معروف سینما و موسیقی با من تماس گرفت. صدایش بسیار وحشت‌زده بود. مایلی اولین بار در هجده سالگی به من مراجعه کرد. آن زمان بسیار مضطرب بود و ترس وجودش را فرا گرفته بود. از همان زمان درمانش را آغاز کرده بودم. او نگرانی‌های بی‌وقفه‌ای داشت. مدام می‌ترسید که نکنه خودش یا مادرش مریض شوند. نگران بود که اگر نتواند نامزدی پیدا کند، چه وقایع ناخوشایندی برایش پیش خواهد آمد. حتی به این هم فکر می‌کرد که اگر با

1. Miley Cyrus

کسی وارد رابطه نشود، می‌میرد. وقتی با هم درمانش را آغاز کردیم، مایلی راهکارهای مفیدی یاد گرفت که به او کمک می‌کرد تا افکار منفی‌اش را مهار کند، اما آن روز که با من تماس گرفت، دوباره اضطراب غرش کنان به وجودش چنگ می‌زد و من دقیقاً می‌دانستم دلیلش چیست.

شیوع ویروس کرونا (کووید ۱۹) که جان هزاران نفر را در چین گرفته بود، حالا مانند شعله‌های آتش در سرتاسر جهان در حال پخش شدن بود و به امریکا هم آسیب‌های زیادی وارد کرده بود. مایلی پشت تلفن بی‌وقفه سؤالاتی از من می‌پرسید که به ترس و وحشتش دامن زده بود؛ مانند: «این ویروس تا چند وقت روی بسته‌ها زنده می‌ماند؟» و آن قدر بی‌وقفه سؤال می‌پرسید که فرصت نمی‌کردم جوابش را بدهم.

در نهایت موفق شدم او را بخواهم چند نفس عمیق بکشد تا آرام شود. این بیماری فراگیر باعث شده بود که چندین اژدهای دوران گذشته مایلی رها شوند و افسار پاره کنند. این اژدهایانی که مدت‌ها بهمان بودند حالا به مراکز ترس در مغز مایلی آتش می‌دمیدند و اضطراب و نگرانی‌اش را تقویت کرده و الگوی افکار منفی او شده بودند. به او گفتم، در این دوران بی‌سابقه، باید کنترل اژدهایانش را در دست بگیرد تا هیولاهای وحشی درونش را آرام کند.

وقتی روی روند رام کردن اژدهای درونش کار می‌کردیم، همان راهکارهایی که در طول کتاب با شما به اشتراک خواهم گذاشت، حس ترس و ناامیدی مایلی به حسی قدرتمند و کنترل‌شده تبدیل شد. او بسیار مشتاق بود تا آنچه را یاد گرفته بود، در یک سری برنامه‌های زنده اینستاگرام، با ۱۰۵ میلیون دنبال‌کننده‌اش، به اشتراک بگذارد. او نام این سری برنامه را ذهن‌های روشن گذاشت و این نام را از روی برنامه ذهن‌های روشن، که درباره سلامتی بهتر

ذهن بود، انتخاب کرده بود. من نیز که در کتابم، پایان بیماری ذهنی،^۱ دربارهٔ این مسئله صحبت کرده بودم، این افتخار نصیب شد تا اولین مهمان برنامهٔ مایلی باشم. در این برنامه دربارهٔ روش‌هایی صحبت کردیم که چگونه با استرس شایع، اضطراب، افسردگی، حس تنهایی و همچنین حس غم و از دست دادن، که به دلیل شیوع کووید ۱۹ به شدت در حال افزایش بود، کنار بیاییم. از روی نظراتی که دنبال‌کنندگان مایلی زیر پُست‌ها نوشته بودند، کاملاً مشخص بود که مایلی تنها فردی نیست که ازدهایان گذشته‌اش تحریک شده‌اند. جملات آن‌ها این‌گونه بود: «این برنامه باعث شده حس بهتری داشته باشم.» و «نمی‌دانستم تا این حد می‌تواند کمکم کند. واقعاً از شما ممنون هستم!» دلیل این همه آشفتگی هم این بود که مردم مجبور شده بودند به خاطر شیوع ویروس در خانه بمانند و همین امر اقتصاد کشور را فلج کرده و زندگی امریکایی‌ها تحت کنترل این ویروس قرار گرفته بود. به نظر می‌رسید که همه شوکه شده و عزادار از دست دادن چیزی بودند: شغلشان، حس امنیت، روزمرهٔ زندگی، ورزش (تماشا کردن یا انجام دادن)، رستوران دوست‌داشتنی، ارتباط فی‌بکی (بغل کردن ممنوع!)، یا مرگ یکی از اعضای خانواده.

حتی روحم هم خبر نداشت که چند هفته بعد قرار است کووید ۱۹ به خانوادهٔ خودم هم حمله کند و قرار است با از دست دادن یکی از عزیزانمان در خانواده رنج بکشیم و ویران شویم.

«او رژلب زد، عینک آفتابی‌اش را به چشمانش زد، چمدانش را بست و هنگامی که آمبولانس از راه رسید به اعضای خانواده‌اش گفت که زمان مرگش فرا رسیده است.» این خط اول مقاله‌ای بود که در ۱۶ آوریل ۲۰۲۰، در روزنامهٔ

اورنج کانتی رجیستر،^۱ دربارهٔ خانواده‌ام و تجربهٔ کشنده‌شان از ویروس کرونا نوشته‌اند. مادر من دقیقاً این‌گونه است. در مارس، مادرم، دوری آمن،^۲ که در آن زمان ۸۸ ساله بود، و پدرم، لویی آمن،^۳ که ۹۰ سال داشت، به ذات‌الریه مبتلا شدند و تست کرونا ی هر دو مثبت شد. بعد از تشخیص بیماری، خدمهٔ پزشکی والدین من را در مشمایی زرد پیچیدند، آن‌ها را در دو آمبولانس جداگانه سوار کردند و با سرعت به بیمارستان رساندند. حس می‌کردم آینده بسیار ترسناک است. طبق آمار مرکز کنترل و پیشگیری بیماری (سی‌دی‌سی)،^۴ بین ۱۰ تا ۲۷ درصد از افراد مسن بالای ۸۵ سالی که به این بیماری مبتلا می‌شوند جان خود را از دست می‌دهند. می‌ترسیدم از اینکه والدینم نیز در این آمار بگنجد.

پزشک والدینم، که رئیس بیماری‌های عفونی بیمارستان نیز بود، در مقالهٔ رجیستر نوشت که وقتی والدینم وارد بیمارستان شدند از دیدن آن‌ها در مشماهای زرد بسیار وحشت کرده بود، با اینکه هرگز پدر و مادرم را ملاقات نکرده بود. پنج روز بعد، والدینم صحیح و سالم و بدون ویروس کرونا، بیمارستان را ترک کردند و به خانه رفتند. به نظر می‌رسید آن‌ها با بیماری مقابله کرده‌اند. چند هفته بعد، مادرم به سرعت خوب شد و واقعاً دلش می‌خواست به بازی گلف برگردد، اما پدرم هنوز با عوارض بیماری دست‌وپنجه نرم می‌کرد. او تا چند هفته بعد از مثبت شدن تست کووید ۱۹ مدام سرفه می‌کرد و به دلیل خونریزی معده در بیمارستان بستری شد و حدود یک‌چهارم از خون بدنش را از دست داد.

1. Orange County Register
2. Dori Amen
3. Louis Amen
4. CDC