

به نام خدا

گندزدایی از مغز

فیث جی. هارپر

گروه مترجمان نشر آداس

نشر آداس
اداس

فصل اول

این مغز شماست که دچار آسیب روانی شده است

چطور مغز ما آسیب می بیند؟

جواب کوتاه است! آسیب روانی.

در این کتاب اساسا همه چیز درباره‌ی آسیب‌های روانی است و پاسخ‌های آسیب‌زای مزخرفات زندگی و بدگویی‌های دیگران که مانع از این می‌شود به زندگی مان برسیم. همچنین درباره‌ی نحوه‌ی ایجاد راهبردهای مقابله‌ای است که با این مزخرفاتی که پزشکان اداو اطواری آن را اضطراب، افسردگی، اعتیاد، خشم و غیره می‌نامند، در تقابل است. این راهبردها اساسا بخشی از کل فرآیند پیچیده‌ی واکنش مغز شما پس از شکست خوردن در زندگی‌تان هستند. مغز واقعا در تلاش است تا کارش را با محافظت از شما به بهترین شکلی که می‌داند انجام دهد. اما در عوض مغز بیشتر به یک احمق نه چندان مفید تبدیل می‌شود. مثل دوست شماست که پیشنهاد می‌کند هر کسی که شما را ناراحت می‌کند شکست دهد. خوشحال‌کننده است، اما در دراز مدت مفید نیست.

این کتاب همچنین در مورد مزخرفات زندگی عمومی و مزاحمت‌های دیگران است. چیزی که ممکن است به خودی خود آسیب‌زا نباشد، اما هیچ چیز را آسان‌تر نمی‌کند. روش‌هایی که ما چیزهایی را مدیریت می‌کنیم که ضربه‌های روحی کامل ندارند، ولی مطمئنا در آینده مشکل ایجاد می‌کنند. مهارت‌های مقابله‌ای هم که برای آسیب‌های روانی در نظر می‌گیریم با گذشت زمان اثرشان کمتر می‌شود و خسته‌کننده به نظر می‌آیند.

خبر خوب این است که مهم نیست چقدر در این شن‌های روان گیر افتاده‌اید، شما می‌توانید مغزتان را از آسیب‌های روانی گندزدایی کنید و آن را بهبود ببخشید.

چرا مغز من آشفته و درگیر است؟

ما تمایل داریم که سلامت روان را از سلامت جسمی جدا کنیم. انگار آنها در یک حلقه بازخورد جهنمی مداوم بر یکدیگر تاثیرگذار نیستند.

به‌طور کلی چیزهایی که درباره خود مغز می‌آموزیم در دسته‌ی سلامت فیزیکی قرار می‌گیرند و افکار، احساسات و رفتارها در دسته سلامت روان.

پس این تفکر و احساس در کجای بدن ما جای می‌گیرد؟ به‌نظر می‌رسد ذهن ما یک بالون هلیومی است که همیشه بالای سرمان شناور است. شاید ما به این ریسمان چنگ زده‌ایم، اما واقعا بخشی از ما نیست، اگرچه هنوز در قبال تمام آنها مسئولی هستیم.

تصور مغز بدون بدن جالب و منطقی نیست.

و درحقیقت آنچه در مورد مغز می‌دانیم این است: حداقل تا حدودی در روده ما زندگی می‌کند. میکروارگانیسم‌های خاصی در آنجا وجود دارند که با مغز واقعی ما ارتباط برقرار می‌کنند (از طریق محور روده به مغز... یک چیز واقعی) تا جایی که از آنها به‌عنوان مغز دوم یاد می‌شود. مغز دوم که نقش بزرگی در هدایت احساسات ما دارد. آیا تابه‌حال واکنش روده‌ای داشته‌اید؟ بله، این یک چیز واقعی است.

به‌عبارت‌دیگر، به‌جای اینکه ذهن ما چیزی باشد که به‌سختی به ما متصل است و همیشه ما را به دردسر می‌اندازد، درحقیقت در اعماق بدن ما قرار دارد و به‌عنوان یک مرکز کنترل عمل می‌کند. اطلاعات زیادی را دریافت و پردازش می‌کند. حتی قبل از اینکه بدانیم که باید تصمیمی گرفته شود، تصمیم می‌گیریم.

افکار، احساسات و رفتارهای ما از اینجا می‌آیند. بر اساس تجربیات گذشته و اطلاعات فعلی آنها ریشه‌ی عمیقی در بدن فیزیکی ما و در نحوه‌ی درک مغز ما از دنیای اطرافمان دارند. بنابراین ممکن است این یک دهه را دست‌کم نگیریم که بگوییم دانستن اینکه در مغزتان چه می‌گذرد و این همه چیز چطور کار می‌کند بسیار وسیع است. و هنگامی که ما

به طور کامل همه‌ی این‌ها را دریافت می‌کنیم، می‌بینیم که نحوه تعامل ما با دنیای اطرافمان، زمانی که عملکرد مغز و تجربیات گذشته‌مان را در نظر می‌گیریم، پاسخی کاملاً طبیعی است. اگر همه‌چیز در حال حرکت باشد و راه هموار، ما متوجه هیچ مشکلی نمی‌شویم. اما زمانی که به ناهمواری برمی‌خوریم چه؟ هنگامی که مغزمان به‌درستی کارش را مدیریت نمی‌کند، شاهد این موارد هستیم:

- دیوانه می‌شوید.
- از چیزهایی که باید مراقبشان باشید، دوری می‌کنید.
- همیشه عصبانی هستید.
- در مقابل افرادی که بهشان بها می‌دهید احمقانه رفتار می‌کنید.
- استفاده از چیزهایی که برای بدنمان خوب و مناسب نیست و از نظرمان منطقی به نظر می‌آید.

همان‌طور که ما پیش می‌رویم، چیزهای بدی اتفاق می‌افتد. مغز اطلاعاتی را در مورد این چیزهای بد ذخیره می‌کند تا در آینده از آن پرهیز شود. مغز شما با شرایط زندگی شما سازگار شده است و شروع به انجام کارهایی برای محافظت از شما کرده است. گاهی اوقات این پاسخ‌ها مفید هستند. گاهی اوقات پاسخ‌ها به یک مشکل بزرگ‌تر از مشکل واقعی تبدیل می‌شوند. مغز شما سعی نمی‌کند شما را به‌سوی گند بکشاند. (البته گاهی اوقات کاملاً این کار را می‌کند).

اگر با یک آسیب‌روانی خاص سروکار نداشته باشید چه؟ راهبردهای مقابله‌ای انطباقی، عادت‌های بد و رفتارهای بسیار بد همگی به روش‌های مشابهی انجام می‌شوند و تحقیقات نشان می‌دهد که این مسائل درحقیقت برخی از موارد ساده‌تر برای درمان هستند. اگر فقط به دلایل آنچه اتفاق می‌افتد فکر کنیم نه فقط علائم آن.

دریافته‌ام که یکی از مفیدترین کارهایی که من به‌عنوان یک درمانگر انجام می‌دهم این است که توضیح دهم در مغز چه می‌گذرد و چطور کاری که در درمان انجام می‌دهیم برای تغییر دادن پاسخ‌های ما به موقعیت‌های خاص طراحی شده است.

راهبردهایی که ما در درمان روی آنها کار می‌کنیم (و راهبردها و مهارت‌هایی که افراد

برای خودشان پیدا می‌کنند) به گونه‌ای طراحی شده‌اند که مغز را به پردازش اطلاعات بدون ایجاد نوعی واکنش بیش‌ازحد احمقانه بازگرداند. این واکنش بیش‌ازحد، روشی است که مغز ما برای تطبیق و محافظت از ما در هر زمان که موقعیتی را به‌عنوان یک تهدید درک می‌کند. پس ما آماده هستیم تا هر کاری را که برای زنده ماندن نیاز داریم، انجام دهیم. حتی اگر کسی که به شما آسیب‌زده است، نفر بغل‌دستی‌تان در کتابفروشی باشد که حتی نمی‌داند باعث تحریک شما شده است.

اگر بتوانیم کنترل‌مان را باز به‌دست بگیریم، آن‌گاه می‌توانیم به این تحریک‌ها با امن‌ترین و منطقی‌ترین راه ممکن پاسخ دهیم.

بیا بید توضیح دهیم که منظور من چیست.