

رام کردن ذهن سرکش

فیث جی. هارپر

مترجم: مطهره ابراهیمزاده

سرشناسه : هارپر، فیث جی. Harper, Faith G.
 عنوان و نام پدیدآور: رام کردن ذهن سرکش: روش های علمی تنش و اضطراب / نویسنده فیث هارپر؛ مترجم مطهره ابراهیم زاده.
 مشخصات نشر: قم: نگاه آشنا، ۱۴۰۰.
 مشخصات ظاهری: ۱۲۸ ص.
 شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۷۰۱-۶۲-۳
 وضعیت فهرست نویسی: فایا
 یادداشت: عنوان اصلی: Unfuck your brain : using science to get over anxiety, depression, anger, freak-outs, and triggers, 2017.
 عنوان دیگر: روش های علمی تنش و اضطراب.
 موضوع: آسیب روانی -- درمان -- به زبان ساده / Psychic trauma -- Treatment -- Popular works
 موضوع: فشار روانی -- کنترل / Stress management
 موضوع: بهداشت روانی / Mental health
 موضوع: روان درمانی / Psychotherapy
 شناسه افزوده: ابراهیم زاده، مطهره، مترجم
 رده بندی کنگره: RC ۵۵۲
 رده بندی دیویی: ۶۱۶/۸۸۲۱
 شماره کتابشناسی ملی: ۶۱۶۹۲۵۸

رام کردن ذهن سرکش
 نویسنده: فیث جی. هارپر
 مترجم: مطهره ابراهیم زاده
 ناشر: نگاه آشنا
 طراحی جلد: استودیو جوانه
 صفحه آرای: زیبا کتاب
 تاریخ و نوبت چاپ: اول، ۱۴۰۰
 شمارگان: ۵۰۰ نسخه
 شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۷۰۱-۶۲-۳



قم، بلوار سمیه، سمیه ۲۶، پلاک ۱۹

۰۲۵-۳۷۸۳۹۸۳۶

۰۲۵-۳۷۸۳۹۸۳۷

۰۲۵-۳۷۷۳۴۹۳۹

۰۹۱۲۱۵۱۰۴۸۴

کلیه حقوق این اثر ترجمه، متعلق به «انتشارات نگاه آشنا» می باشد و هرگونه خرید و فروش با مترجم و یا کپی از متن کتاب غیرقانونی بوده و قطعاً پیگرد قانونی خواهد داشت.



فهرست مطالب

مقدمه	۶
بخش اول: مغز شما در حالت تروما اینگونه است	۱۴
مغز چگونه به فنا می رود؟	۱۴
تروما چگونه مغز را تغییر می دهد	۲۸
ذهنتان را رام کنید	۴۲
بهبود یافتن: مغزتان را بازآموزی کنید	۵۱
دریافت کمک (حرفه ای): گزینه های درمان	۷۴
بخش دوم: مغز شما در طول زندگی اینگونه است	۸۷
اضطراب	۸۹
خشم	۹۸
اعتیاد	۱۰۶
افسردگی	۱۱۶
اهمیت احترام به غم و اندوه	۱۲۱
نتیجه گیری: حالت عادی جدید	۱۲۸

مقدمه

مغز ما چگونه به فنا می‌رود؟ بیایید روش‌های آن را بشماریم. خشم، افسردگی، نگرانی، اضطراب، غم و اندوه تروماتیک، مصرف مواد، الگوهای رفتاری دیوانه‌وار و روابط احمقانه. یا همان‌طور که شخصی همین اواخر به من گفت: «آره، اینم یه سه‌شنبه معمولی مثل همه سه‌شنبه‌هاست.»

بیشتر مشکلاتی که اسمشان را بیماری روانی گذاشته‌ایم در اصل اختلال فرآیندهای شیمیایی مغز هستند که بیشتر آن‌هم نتیجه اتفاقات آشفته و تروماهایی است که پایشان به زندگی ما بازمی‌شود.

ما قبلاً ژن‌های بیچاره‌مان را به‌خاطر واکنش نشان دادن به محیط‌های پراسترس مقصر می‌دانستیم. اما تحقیقات اخیر نشان دادند که فقط دو تا پنج درصد افرادی که با تروما دست و پنجه نرم می‌کنند به‌خاطر نقص یا اشکال در ژن‌هایشان گرفتار شده‌اند. بنابراین می‌دانیم که دلیل مشکلات ما بیشتر از هر چیز دیگری محیط اطراف و واکنش ما به آن است.

خشم و افسردگی و چیزهایی از این قبیل استراتژی‌های تطبیقی هستند. اگر به چیزهایی که می‌خواهم بگویم باور ندارید، امیدوارم این یک مورد را باور کنید. این احساسات طبیعی هستند. بدن ما طوری تنظیم شده تا بتوانیم از خودمان حفاظت کنیم و جان سالم به در ببریم. مغز هم وقتی به هم می‌ریزد و این واکنش‌ها را نشان می‌دهد دقیقاً در حال انجام همین مأموریت است.

رفتارهای ما پاسخی به شرایط مزخرف و به‌هم‌ریخته‌ای هستند که هر روز باید با آن‌ها دست و پنجه نرم کنیم. پاسخ‌های مغز ما فقط به مشکلات روحی بزرگ و چالش‌هایی که زندگی‌مان را از این‌رو به آن‌رو می‌کنند محدود نمی‌شود. مغز به روابط و تقابل‌های مسموم روزانه و کوچک‌ترین رفتار دیگران که باعث ناراحتی ما

می‌شود، مرزهای ما را زیر پا می‌گذارد و به امنیت ما بی‌احترامی می‌کند هم واکنش نشان می‌دهد. ترکیب این دو باهم حالت آشفته و درهم‌برهمی را ایجاد می‌کند. اینجاست که احساس آشفتگی به یک چرخه ناخوشایند تبدیل می‌شود. بعد به خاطر دیوانه و عجیب بودنمان احساس دیوانگی و عجیب بودن می‌کنیم. احساس می‌کنیم که ضعیف و یا شکست خورده‌ایم. یا اینکه از بُن ناقصیم. این درمانده‌ترین حس در دنیا است. از بُن ناقص یعنی غیرقابل تعمیر و بهبودی. پس اصلاً برای چه باید به خودمان زحمت بدهیم تا شرایط را درست کنیم؟

اما اگر متوجه بشوید که این افکار و احساسات از کجا می‌آیند چه می‌شود؟ اگر بفهمید که این چرندیات چطور در ذهنتان شکل می‌گیرند چه؟ اگر همه این‌ها قابل درک باشند چطور؟ این یعنی قابل تعمیر و بهبودی هستیم.

این ماجرا خیلی مهم است. اگر به جای تمرکز روی نشانه‌ها، دلیل مشکلاتمان را بدانیم احتمالاً وضعمان خیلی بهتر خواهد بود. مثلاً اگر اضطراب، نگرانی و یا افسردگی را بدون گشتن به دنبال دلیل و منشأشان درمان کنیم در اصل کاری برای بهتر کردن شرایط انجام نداده‌ایم.

مثل جوش می‌ماند (می‌دانم که مثال چندان آوری است اما تحمل کنید). می‌توانید آن را درمان کنید و حتی از بین ببرید؛ اما اگر ندانید که به چه چیزی حساسیت دارید چالش شما با جوش‌هایتان ادامه پیدا خواهد کرد.

در مورد مغز هم همین‌طور است. اگر دلیل رفتارهایتان را متوجه بشوید، بهتر شدن و بهتر کردن شرایط راحت‌تر خواهد بود. اصلاً هم لازم نیست که آن‌ها را شسته و رفته و با استفاده از کلمات قلمبه سلمبه به زبان بیاورید و توضیح بدهید تا منطقی و کارآمد به نظر برسند.

من یک روان‌درمانگرم. یک مشاور داری جواز کاری هستم و مدرک‌های دیگری هم در زمینه روابط زناشویی، مسائل زندگی جمعی و تغذیه بالینی دارم. همچنین سرپرست یک هیئت اجرایی هستم و در سرتاسر کشور کلاس‌های آموزشی برگزار می‌کنم. علاوه بر این‌ها روان‌درمانگر مراقبت از تروما هم هستم که یعنی تروما را نیز مثل دیگر مشکلات درمان می‌کنم. این دو معنی دارد:

اول اینکه دیگران در مهمانی‌ها از من دوری می‌کنند.

دوم اینکه مراجعین من زودتر از مراجعین همکارانم که آگاهی نسبت به تروما در روش‌هایشان جایی ندارد بهبود پیدا می‌کنند.

قصد تعریف کردن از خودم را ندارم. مراجعین من خودشان همه کارهای سخت را انجام می دهند و من فقط راهنمایی شان می کنم. من فقط تابلوی بزرگی را که رویش با خط درشت نوشته : «از این طرف برو» در نقطه درستی از مسیربرایشان نگه می دارم.

من آن قدری درزمینه سلامت روانی عمرگذرانده ام که حالا شما می توانید بگویید حسابی پیرشده ام. باید به شما بگویم که درک کنونی ما از تروما کاملاً جدید است. چند سال پیش برای برنامه ای کار می کردم که متعلق به یکی از اولین گروه های بازیابی تروما در شهر بود. در آن گروه ها متوجه شدم که تمرکز روی منشأ مشکلات روحی است نه برچسب هایی که به آن ها می زنیم (مثل افسردگی، اضطراب، اعتیاد و غیره) و از این راه به بهبودی مردم کمک می کردند. از آن به بعد درباره روش های درمانی مختلف برای تروما آموزش دیدم و به آژانس ها و برنامه های مختلفی کمک کردم تا بتوانند از این روش ها برای درمان استفاده کنند.

در حال حاضر به صورت انفرادی کار می کنم و تمرکز روی روابط است. حدس بزنید بزرگترین مشکلی که با آن برخورد می کنم چه بود؟ منشأ تروما. ردپای کثیف آن در همه جا به چشم می خورد. متوجه شدم که وقتی به زبان ساده اتفاقاتی را که در حال رخ دادن هستند توضیح می دهم مراجعینم می گویند: «آه، لعنتی! راست می گی!» دلیل وجود این کتاب این است که هیچ کس این چیزها را به شکلی ساده و عملی کنار هم جمع نکرده است و من با چشمان خودم دیده ام که دانستن این چیزها تا چه حد می تواند به مردم کمک کند تا زودتر بهبود پیدا کنند.

ممکن است این حرفم برای بازار کارمان مناسب نباشد، اما به نظر من همه به جلسات مشاوره نیاز ندارند. امیدوارم همه در زندگی شان سالم و سلامت باشند؛ اما همه ما باید خودمان مسیر مناسبمان را پیدا کنیم. بعضی ها مدیتیشن می کنند، بعضی ها ورزش می کنند، عده ای مربی دارند و عده ای هم به یک روان درمانگر مراجعه می کنند. بعضی ها هم کارهای کاملاً متفاوتی انجام می دهند. همه این ها خوبند.

چون هرکسی در جای خودش است. من باور دارم که وقتی دلیل مشکل مشخص باشد از هر روشی می توان آن را برطرف کرد.

این کتاب برای چه کسانی است؟

این کتاب برای کسانی است که همیشه می‌پرسند: «ولی، چرا؟» آن‌هایی که وقتی بچه بودند بزرگترهای اطرافشان را با پرسیدن سؤالاتی درباره اینکه دنیا چگونه پیش می‌رود کلافه می‌کردند؛ چون می‌خواستند جایگاه خودشان را پیدا کنند. برای اینکه جواب چراهایشان، اطلاعاتی لازم هستند.

این کتاب برای کسانی است که از اینکه دیگران برایشان تعیین تکلیف کنند متنفرند. آن‌هایی که فقط به اطلاعات و ابزار مناسب نیاز دارند تا بفهمند که باید چه کاری را برای خودشان انجام بدهند. دوراه وجود دارد: یا باید خودتان سراز این چیزها دریاورید و یا اینکه یک روان‌درمانگر خارق‌العاده که اهل رئیس بازی کردن نیست این کار را برایتان انجام بدهد. در هر صورت می‌دانید که خودتان رئیس زندگی‌تان هستید چون مطمئناً مسئولیت همه نتایج هم به گردن خودتان است. این کتاب برای کسانی است که به شدت از شنیدن و فکر کردن به اینکه دیوانه، احمق، تنبل و احساساتی هستند یا اینکه باید خودشان را جمع‌وجور کنند خسته شده‌اند. آن‌هایی که از احساس بد داشتن خسته شده‌اند و بیشتر از دست کسانی خسته‌اند که فکر می‌کنند آن‌ها از این احساس بدشان لذت می‌برند؛ آن‌هایی که فکر می‌کنند بعضی از آدم‌ها بدبختی را انتخاب می‌کنند. فکر می‌کنند آدم‌ها دوست ندارند بهتر بشوند و خودشان می‌خواهند که بدبخت باشند. البته که هیچ‌کس این‌طور نیست. اما آدم گاهی در این شرایط گیر می‌کند و خودش هم دلیلش را نمی‌داند.

این کتاب می‌گوید که چرا دچار بدبختی و آشفتگی شده‌اید تا بتوانید کاری برای خودتان انجام بدهید.

در این کتاب چه اتفاقاتی می‌افتد؟

الآن با خودتان می‌گویید: «خیلی خب خانم دکتر، این کتاب چجوری قراره بهمون کمک کنه؟ این کتاب چه فرقی با همه اون کتاب‌های خودیاری که تو قفسه کتابخونه مون تلنبار شدن داره؟ من دیگه اعتمادی به این چیزا ندارم.» سر جای‌تان بنشینید. کتابخانه من هم پر از کتاب است. من هم بیشتر کتاب‌هایی را که خوانده‌اید، خوانده‌ام. ولی

این کتاب واقعاً با بقیه کتاب‌ها فرق دارد.

اول از همه اینکه من در این کتاب قرار است برایتان از علم و دانش بگویم. البته نه دانش پیچیده و خشکی که مثل یک جعبه پراز سنگ است؛ از آن‌هایی که بعد از خواندنش بگویید: «لعنتی، راست می‌گی، چرا کسی تا قبل از این اینارو برام توضیح نداده بود؟؟؟» من متوجه شدم که برای دانستن این چیزها به دوازده سال درس خواندن در دانشگاه و بدهکار شدن دانشجویان به دانشگاه‌ها نیازی نیست. من می‌توانم در عرض پنج تا ده دقیقه درباره اتفاقاتی که در مغزتان می‌افتد توضیح بدهم (یا اینکه در چند صفحه کتاب برایتان بنویسم).

دوم اینکه قرار نیست همه این اطلاعات را در دامن‌تان بگذارم، بگویم: «آره، شما واقعاً به فنا رفتین... جای شما بودن خیلی مزخرفه.» و بعد راهم را بکشم و بروم. قصد دارم پیشنهادهایی را در اختیارتان بگذارم که واقعاً عملی و انجام‌شدنی هستند.

همه آدم‌ها وقت کافی برای غذا خوردن، دعا کردن و عشق^۱ را ندارند (البته من اصلاً حسادت نمی‌کنم). بیشتر ما باید هرروز از خواب بیدار بشویم، با زندگی واقعی رودررو بشویم و برای پیدا کردن راهی برای بهتر شدن تقلا کنیم. بهتر شدن به این معنا نیست که دیگر نباید لباس‌هایتان را بشوید. پس باید خودمان دست‌به‌کار شویم و این وضعیت مزخرف را از بین ببریم. می‌دانید چرا؟ چون این وضعیت حل‌شدنی است. شما هم درمانده نیستید. بهتر شدن ممکن است. اگر در مطب من بودید، در کنار هم با این هیولا کشتی می‌گرفتیم و پشت آن را به خاک می‌زدیم. این دومین راه مناسب است و دقیقاً همان روشی است که حسابی جواب می‌دهد.

سوم اینکه قرار است در این کتاب به چند راه درمان مختلف اشاره کنم. من مخالفتم با تجویز دارو و یا طب غربی ندارم. اما معتقدم که این‌ها هم مثل دیگر روش‌های درمانی زمان و موقعیت خاص خودشان را دارند. طب (هالیستیک)^۲

۱. Eat, pray, love - کتابی نوشته الیزابت گیلبرت درباره زنی است که بعد از شکست در بارداری و طلاق، به این فکر می‌افتد که برای درک ارزش زندگی به دور دنیا سفر کند. چهار ماه در ایتالیا می‌ماند و غذا می‌خورد، چهار ماه در هند عبادت می‌کند و بعد از پیدا کردن این دوازده زندگی می‌خواهد تناسبی بین این دو پیدا کند که ناگهان به ارزش عشق پی می‌برد.

می‌گویند که همه نیازهای شخص مهم هستند. ما باید برنامه‌ای بسازیم که برایمان کارساز باشد. مثلاً بهترین روشی که برای من کارساز است خوردن غذای سالم، تعهد به ورزش کردن، استفاده از داروهای گیاهی، طب سوزنی، مدیتیشن، ماساژ و پدیکور است. حاضرم مقابل همه بایستم و بگویم که پدیکور هم یک روش درمانی است. برای پسرم بهترین روش فوتبال، وزنه‌برداری، ورزش کردن، مدیتیشن، محیط مدرسه، نوروفیدبک و ترکیبی از داروهای گیاهی و طب غربی است. همه ما نیازهای منحصر به فردی داریم. برایم عجیب است که چرا پدیکور جایی در برنامه پسرم ندارد. پس من در این کتاب انتخاب‌های زیادی را پیش پایتان می‌گذارم تا بتوانید برنامه مناسب خودتان را بسازید.

تمرین‌هایی کوچکی در کتاب وجود دارند که به شما کمک می‌کنند تا در کارهایتان پیشرفت کنید. البته تکلیف نیست و مجبور نیستید امتحان پایان‌ترم را پشت سر بگذارید. اما باید روشی برای سنجش چیزهایی که یاد گرفته‌اید داشته باشید. نمی‌خواهم شما را مجبور کنم که کتاب من را همه جا با خودتان ببرید چون باعث می‌شود آسیب‌پذیر باشید. اگر لازم دارید از آن استفاده نکنید. اما اگر لازم دارید در اختیارتان است.

دست به کار بشوید: دمای بدنتان را اندازه‌گیری کنید.

چند بار در زندگی‌تان اجازه داشته‌اید که احساس واقعی‌تان را احساس کنید؟ شرط می‌بندم که جوابتان این است: به ندرت یا هیچ وقت.

این کتاب درباره همه مزخرفاتی است که سرراهمان قرار می‌گیرد و نمی‌گذارد در زندگی احساس رضایت و آرامشی را که دلمان می‌خواهد داشته باشیم. مزخرفاتی که اسمشان را وقایع تروماتیک گذاشته‌ایم. همچنین مختص کسانی است که واکنش‌های شدید اضطرابی، نگرانی، غم، خشم، افسردگی و رفتارهای اعتیاد گونه دارند؛ هرگونه مهارت مقابله‌ای که برای خودمان ساخته‌ایم تا برای رفع مشکل مجبور نشویم به زندگی مان پایان بدهیم و بتوانیم مسیر را ادامه بدهیم. این باعث می‌شود که مطالعه این کتاب برایتان دله‌ره‌آوره شود. بعضی از بندهای این کتاب ممکن است حسابی شما را شوکه کنند چون دست روی حقایق بزرگ و مهمی از زندگی و تجربیات شما می‌گذارند. مغزتان قرار نیست بابت این احساسات خوشحال باشد. ممکن است بگویید: «این کتاب مزخرف

رو بنداز کنار».

چون عموماً به ما گفته شده که نباید احساسات منفی را تجربه کنیم. این احساسات بد هستند و باید از آن‌ها دوری کنیم. ما قرار است باهم پیش برویم و بفهمیم که چرا این ادعا مزخرف است.

در همین حین بد نیست که سری هم به احساساتتان بزنیم. دمای بدنتان را اندازه‌گیری کنید و اگر درجه حرارتان بیش از حد بالا رفت برنامه‌ای برای آن داشته باشید. قرار است تمرین‌های زیادی را در این کتاب یاد بگیرید؛ اما بیایید با اولین و ساده‌ترین شروع کنیم.

همین حالا چشمانتان را ببندید و فکر کنید:

چه اتفاقی دارد در بدنتان رخ می‌دهد؟

چه چیزی در فکرتان می‌گذرد؟ (ممکن است یک فکر نباشد و بخش‌هایی از یک خاطره باشد.)

چه احساسی در واکنش به آن دارید؟ آن احساسات را نام ببرید. میزان شدتشان را مشخص کنید.

حالا چه اتفاق فیزیکی در بدنتان در حال رخ دادن است؟

مهم‌تر از همه اینکه در زندگی روزمره‌تان با چه مزخرفات دیگری دست و پنجه نرم می‌کنید که نه تنها کمکی به شما نمی‌کنند بلکه شرایط را بدتر هم می‌کنند. ممکن است این تمرین برایتان خیلی دشوار باشد. بیشتر مردم اصلاً نمی‌دانند که چه احساسی دارند که البته ایرادی ندارد. شما را آموزش داده‌اند تا از این احساسات فاصله بگیرید. به شما گفتند که احساساتتان اشتباه هستند و اجازه ندارید چنین حسی داشته باشید.

پس اگر نمی‌دانید... به نداستن اعتراف کنید. وقتی این تمرین را انجام بدهید متوجه می‌شوید که دوباره با احساساتتان ارتباط برقرار کرده‌اید. ندانستن نباید باعث بشود که یک کتاب در زمینه خودیاری را کنار بگذارید و دست از خواندن بکشید. این‌ها فقط یک سری اطلاعات مهم درباره جایگاه کنونی شما هستند. همه این تمرین‌ها باعث می‌شوند که قدرت‌هایتان را دوباره به دست بیاورید و متوجه بشوید که چه اتفاقی دارد در وجودتان رخ می‌دهد.

شما اجازه دارید که احساساتتان را احساس کنید

اینکه یاد بگیرید دوباره با واقعیت تجربیاتتان ارتباط برقرار کنید به شما کمک می‌کند تا منابع لازم را برای گذشتن از مشکلات به دست بیاورید. چون شما لیاقت این را دارید. ما باید به گذشته افتخار کنیم. باید آن را به خاطربیاوریم و باید به درس‌هایی که به ما داده احترام بگذاریم. اما نباید درگذشته زندگی کنیم. گذشته یک خانه بی‌ثبات و مسموم است و برای شما خیلی کوچک است. نمی‌تواند تجربیات حال شما را پشتیبانی کند و اصلاً به درد آینده‌تان نمی‌خورد.



بخش اول: مغز شما در حالت تروما اینگونه است

۱

مغز چگونه به فنا می‌رود؟

اگر در یک کلام بخواهم جواب این سؤال را بدهم باید بگویم مشکلات روحی یا تروما.

این کتاب لزوماً دربارهٔ همین مسئله است. البته به همراه واکنش تروماتیک ما، مزخرفات زندگی و عقاید مزخرف دیگران که سر راه پیشرفت ما قرار می‌گیرند. همچنین ترفندهایی را آموزش می‌دهد تا بتوانیم با مزخرفاتی که دکترها اسمشان را اضطراب، افسردگی، اعتیاد، عصبانیت و غیره گذاشته‌اند دست و پنجه نرم کنیم. این ترفندها لزوماً بخشی از فرآیند پیچیدهٔ پاسخ‌هایی است که مغز نسبت به این مزخرفات از خودش نشان می‌دهد. مغز واقعاً همهٔ تلاشش را می‌کند تا به بهترین شکلی که برایش ممکن است از ما محافظت کند اما دست‌آخر نمی‌تواند کمکی به ما بکند. مثل دوستی که می‌گوید حاضر است از خجالت هرکسی که باعث ناراحتی شما شده برباید. پیشنهادی قابل‌تحسین است اما در طولانی‌مدت کمکی به ما نمی‌کند.

این کتاب همچنین دربارهٔ مزخرفاتی است که در زندگی و ذهن دیگران می‌گذرد. چیزهایی که ممکن است تروماتیک نباشند اما زندگی را هم راحت‌تر نمی‌کنند. راهی که برای مدیریت مشکلات داریم کاملاً فاجعه‌بار نیست اما خیلی هم گل‌وبلبل نیست. مهارت‌هایی که برای مقابله با این شرایط داریم هر چه زمان می‌گذرد به دردنخورتر می‌شوند.

خبر خوب این است که مهم نیست چه مدت در این ریگ روان گیر افتاده‌اید، می‌توانید واکنش‌هایتان را تغییر دهید و مغزتان را رام کنید.

چرا مغز من آشفته است؟

ما تمایل داریم که سلامت روحی را از سلامت جسمی جدا کنیم. طوری که انگار اصلاً روی هم تأثیری ندارند.

حتی چیزهایی که درباره مغزیاد می‌گیریم هم زیرمجموعه سلامت جسمی هستند. افکار، احساسات و رفتارها زیرمجموعه سلامت روانی هستند.

پس این افکار و احساسات در کدام قسمت بدن ما جا دارند؟ ذهن ما شبیه به بادکنکی است که همیشه بالای سرمان در پرواز است. نخ بادکنک در دستانمان است اما دقیقاً بخشی از وجودمان نیست.

این تصور از مغز اصلاً مفید و کارآمد نیست. اصلاً با عقل جور در نمی‌آید.

چیزی که ما واقعاً درباره مغز می‌دانیم این است: مغز ما به نحوی در بدنمان قرار دارد. میکروارگانیسم‌هایی در آن وجود دارند که مدام با مغز در ارتباط هستند تا جایی که اسمشان را مغز دوم گذاشته‌اند. این‌ها نقش بزرگی در هدایت احساسات ما به عهده دارند.

این یعنی ذهن ما فقط چیزی نیست که مدام ما را در دردسر می‌اندازد، در واقع در عمق وجود ما جا دارد و به عنوان مرکز کنترل، اطلاعات بسیاری را جذب می‌کند و تصمیم‌گیری می‌کند؛ حتی قبل از اینکه ما متوجه شویم تصمیمی باید گرفته بشود.

افکار، احساسات و رفتارهای ما از همین نقطه نشأت می‌گیرند. همه این‌ها در جسم ما ریشه دارند، به درکی که ذهنمان از محیط اطراف دارد مربوط می‌شود. درکی که بر اساس شرایط کنونی و اطلاعاتی از گذشته است. پس اگر بگوییم که فهمیدن اتفاقاتی که در مغز می‌افتد دستاوردی بزرگ است باز هم حق مطلب را ادا نکرده‌ایم. وقتی این‌ها را بفهمیم متوجه می‌شویم که رفتار ما با توجه به کارکرد مغز و تجربیات گذشته کاملاً عادی است. وقتی همه چیز خوب و روان پیش می‌رود هیچ مشکلی نمی‌بینیم. اما وقتی همه چیز روی دست انداز می‌افتد چطور؟ وقتی مغز نمی‌تواند به خوبی ترافیک درونش را کنترل کند با نتایج زیر مواجه می‌شویم:

ترسیدن

نادیدن گرفتن چیزهای مهمی که باید حواسمان به آن‌ها باشد.

مدام عصبانی و کلافه بودن.

بدرفتاری کردن با کسانی که برایمان مهم هستند.

استفاده از چیزهایی که می‌دانیم برایمان مضر هستند. انجام دادن کارهایی که می‌دانیم احمقانه، بی‌هدف و یا مخرب هستند. هیچ‌کدام از این چیزها مفید نیستند اما با عقل جور درمی‌آیند. در طول زندگی مان در دنیا اتفاقات ناخوشایندی رخ می‌دهد. مغز اطلاعات مختلفی را انبار می‌کند تا جلوی تکرار این اتفاقات را بگیرد. مغز ما با شرایط زندگی ما خومی‌گیرد و کارهایی را انجام می‌دهد تا از ما محافظت کند. باید قدردان آن باشیم. گاهی اوقات پاسخ‌های آن کارآمد هستند. بعضی اوقات هم واکنش‌ها از خود مشکل هم در در سراسر هستند. مغز قصد ندارد که پشت ما را به خاک بزند (حتی اگر این طور به نظر برسد).

اگر درگیر ترومای خاصی نباشید چطور؟ استراتژی‌های مقابله‌ای، عادت‌های بد و رفتارهای تند همگی روش مشابهی دارند. تحقیقات نشان می‌دهند که اگر به جای پیدا کردن نشانه‌ها بدانیم که چه اتفاقی در حال رخ دادن است درمان این مشکلات راحت‌تر خواهد بود.

من متوجه شدم بهترین کاری که در روند درمان می‌توانم انجام بدهم توضیح این است که چه اتفاقی در درون مغز در حال رخ دادن است و درمان قرار است پاسخ‌های ما را به شرایط خاص تغییر داده و تنظیم کند.

استراتژی‌های که در روش‌های درمانی به کار می‌بریم (و استراتژی‌هایی که خود افراد به آن‌ها دست پیدا می‌کنند) طراحی شده‌اند تا مغز را به بررسی و تحلیل اطلاعات برگرداند و در عین حال از بروز رفتارهای دیوانه‌وار جلوگیری کند. این رفتارها روش مغز برای حفاظت از ما در برابر هر چیزی است که به عنوان تهدید بشناسد. در نتیجه ما آماده‌ایم تا برای زنده ماندن دست به هر کاری بزنیم. حالت مبارزه مغز فعال می‌شود. حتی اگر دشمن فقط غریبه‌ای باشد که در کتاب فروشی از کنارتان رد شده و روحش هم خبر ندارد که چه چیزی باعث تحریک مغز و بروز واکنش شدید شما شده است.

اگر بتوانیم کنترل‌مان را دوباره به دست بیاوریم، می‌توانیم به این خطرات فرضی به منطقی‌ترین و امن‌ترین شیوه واکنش نشان بدهیم. بگذارید منظورم را برایتان توضیح بدهم.

مغز ۱۰۱

اگر بخشی از این کتاب پیچیده باشد قطعاً همین بخش است. چون مغز خیلی پیچیده است. اما این بخش فقط تا حدی پیچیده می‌شود که بتواند چیزهایی را که لازم است بدانید برایتان توضیح بدهد. پس با من همراهی کنید. از پس این برمی‌آییم.

لوب پیشانی که بخش جلویی مغز است مسئول عملکرد اجرایی است که شامل حل مسئله، رفتارهای هدف‌گذاری شده و مدیریت روابط اجتماعی بر اساس انتظاراتی است که مناسب و درخور تلقی می‌شوند. عملکرد اجرایی درواقع همان مستقیم فکر کردن است.

این قسمت پشت پیشانی ما قرار دارد (با اسمش جور درمی‌آید، این طور نیست؟) این بخش از مغز تکامل یافته‌ترین قسمت است و باعث تمایز ما با سایر جانداران شده است. این قسمت از مغز مسئول دریافت اطلاعات از محیط اطراف و مدیریت افکار و رفتارهای ما براساس همین اطلاعات است.

لوب پیشانی بخشی از مغز است که طولانی‌ترین دوره رشد و تکامل را دارد. تا زمانی که بیست سالگی را پشت سرنگذاریم به ظرفیت و تکامل کامل خود نمی‌رسد. البته این به این معنا نیست که تا قبل از آن اصلاً وجود ندارد. مسلماً به این معنا هم نیست که تا قبل از آن حق داریم هراشتباهی را انجام بدهیم. به این معنا است که هرچه بزرگتر و عاقل‌تر می‌شویم مغزمان هم مسیرهای ارتباطی پیچیده‌تری را می‌سازد. اگر همه چیز خوب پیش برود لوب پیشانی بهتر و بهتر کار می‌کند و این مزیت بزرگتر شدن است.

پس لوب پیشانی مغز جایگاه فرماندهی دارد.

لوب پیشانی ارتباط عمیقی با بخش‌های دیگر مغز دارد. لوب میانی مغز مستقیماً به قسمت‌های دیگر متصل است و قسمتی است که احساسات را در کسری از ثانیه ذخیره می‌کند. لوب پیشانی همچنین اطلاعاتی را از ساقه مغزی دریافت می‌کند.

پس همه اطلاعاتی که از این قسمت‌ها به لوب پیشانی منتقل می‌شود، بر فرآیند تفکر تأثیر می‌گذارد. قسمتی از لوب پیشانی کمربند پیشانی نام دارد. وظیفه این قسمت مدیریت پیام‌هایی است که بین لوب پیشانی و سیستم لیمبیک ردوبدل می‌شود. این قسمت چیزهایی را که می‌دانیم و آنچه احساس می‌کنیم

مدیریت می‌کند و بعد به انجام کاری که درست به نظر می‌رسد فرمان می‌دهد. سیستم مغز ما واقعاً عجیب است. اسم سلول‌های مغزی نورون‌های دوکی شکل است. این نورون‌ها در مغز برخلاف دیگر قسمت‌های بدن بلند و باریک هستند. این‌ها پیام‌ها را سریع‌تر از دیگر نورون‌ها منتقل می‌کنند. به همین دلیل است که پاسخ‌های احساسی خیلی سریع هستند. اما چرا؟ این نورون‌ها فقط در انسان‌ها و بوزینه‌ها وجود دارند. بسیاری از دانشمندان معتقدند که این بخشی از فرآیند تکامل ماست. برای اینکه بیشتر فکر کنیم باید بیشتر احساس کنیم. احساسات هم به اندازه افکار برای بقای ما ضروری هستند. حالا دیگر متوجه شدید که منظور من از همه این حرف‌ها چیست.

بادامه مغز

آن قسمت میانی مغز که درباره‌اش حرف زدیم و گفتم که با لوب پیشانی هماهنگ است دستگاه لیمبیک نام دارد. این قسمت کمی زیر بافت مغز قرار دارد و پشت لوب پیشانی است. اگر لوب پیشانی مسئول تفکر باشد، دستگاه لیمبیک مسئول احساسات است. بخش زیادی از این احساسات به نحوه ذخیره خاطرات بستگی دارند.

بادامه و هیپوکامپوس دو بخش کلیدی سیستم لیمبیک هستند. بیشتر اطلاعاتی که درباره تأثیر تروما و مشکلات روحی می‌دانیم نتیجه تحقیقاتی است که روی بادامه صورت گرفته‌اند. وظیفه بادامه مرتبط کردن خاطرات با احساسات است. اما بادامه فقط یک سری از خاطرات را ذخیره می‌کند. بادامه اصلاً به اینکه شما کلیدهای ماشینتان را کجا گذاشته‌اید اهمیتی نمی‌دهد. بادامه خاطراتی را که مربوط به زندگی شخصی‌مان است مدیریت می‌کند. می‌شود گفت که انباری برای اطلاعاتی برپایه اتفاقات زندگی است. زمان‌ها، مکان‌ها و افراد. نه طرز تهیه پودینگ موز عمه‌تان، داستان شما درباره دنیا و بازی‌هایش و اتفاقاتی که برایتان رخ می‌دهند.

اصلاً این چیزها چه اهمیتی دارند؟ این خاطرات به عنوان داستان ما، تعریف ما از اتفاقات و پاسخ‌های احساسی‌مان در هیپوکامپوس ذخیره می‌شوند. این خاطرات به واکنش‌های احساسی مهمی متصل هستند. اگر اتفاقی در زندگی رخ