

فیث جی. هارپر

# گندزدایی از مغز

چگونه علم را به یاری بگیریم و از شرافسردگی،  
خشم، نگرانی‌ها، هراس‌ها و وسواس‌ها خلاص شویم

ترجمهٔ علی دیمنه



بنگاه ترجمه و نشر  
کتاب پارسه

## فهرست

- پیش‌گفتار..... ۹
- بخش یکم: این مغز شماست که گرفتار آسیب روانی است ..... ۲۱
- چه شد که دخل مغزتان آمد؟..... ۲۳
- آسیب روانی مغز را از نو نظام می‌دهد ..... ۴۵
- گندزدایی از مغز..... ۶۵
- بهبتر شدن: بازآموزی مغز..... ۷۹
- کمک گرفتن از حرفه‌ای‌های این کار؛ انتخاب‌های درمان..... ۱۱۳
- بخش دوم: این مغز زنده شماست..... ۱۳۳
- اضطراب ..... ۱۳۹
- خشم ..... ۱۵۳
- اعتیاد ..... ۱۶۷
- افسردگی ..... ۱۸۵
- اهمیت اندوه..... ۱۹۳
- نتیجه: حالت عادی جدید..... ۲۰۵
- بدانید که هم ارزشمندید و هم توانمند..... ۲۰۷

## پیش‌گفتار

چطوری مغزمان به باد فنا می‌رود؟ حاضرید با هم چند دلیلش را مرور کنیم؟ خشم، افسردگی، اضطراب، دلشوره، اندوه ناشی از فقدان نزدیکان، مصرف مواد، الگوهای رفتاری دیوانه‌وار، انتخاب‌ها و دوستی‌های احمقانه.

یا مثلاً به گفته یکی از رفقایم: «بله دیگر، یکی از آن شنبه‌های کوفتی همیشگی.»

بیشتر مواردی که به آن‌ها نام مشکلات ذهنی داده‌ایم، در عمل قاطی پاطی شدن عملکرد شیمیایی مغز است. و بیشتر این‌ها برآمده از وقایع دل‌آشوب و هولناکی است که در زندگی گرفتارشان هستیم.

عادت کرده‌ایم که گناه این همه اضطراب و درد و شیوه پاسخ خودمان به این حالات را به گردن ژن‌های بدبختمان بیندازیم. ولی یافته‌های تازه‌ترین مطالعات نشان می‌دهند که از میان آدم‌های گرفتار در این معضلات تنها دو تا پنج درصدشان ژن‌های معیوبی در بدن دارند. این شد که فهمیدیم دلیل مشکلات ما خیلی بیشتر از آنکه فکرش را بکنیم به همان محیط زندگی و شیوه برخوردمان با آن برمی‌گردد.

این چیزها (خشم، افسردگی و بقیه آن‌ها) همه راهکارهای سازگاری<sup>۱</sup> ما هستند و اگر فرضیه‌های دیگر را قبول ندارید باید بگوییم امیدوارم دست کم این یکی را بپذیرید. این احساسات کاملاً طبیعی‌اند. ما از بیخ‌وبن برای بقاء و محافظت از خودمان ساخته شده‌ایم و مغز ما هم هنگامی که حالش زار است، دقیقاً دارد براساس همین اصل کار می‌کند.

رفتارهای ما پاسخی است به گند و کثافت روزمره‌ای که در زندگی مان با آن سروکار داریم و مغز ما هم کارش نه فقط پاسخ به رخدادهای هولناک زندگی، که سروکله زدن با همه روابط و تعاملات مسمومی است که روزانه با آن‌ها سروکار داریم... یعنی تمام مواقعی که آدم‌ها روی اعصاب مان راه رفته‌اند، به حد و حدود شخصی مان تجاوز کرده‌اند و به نیاز ما به امنیت احترام نگذاشته‌اند. آنچه در سرمان رخ می‌دهد ترکیبی ملتهب و درهم ریخته از هر دوی این‌هاست.

بعدش هم که دیگر خرابی اعصاب یک روند تکراری و معیوب می‌شود. از اینکه احساس خلی و دیوانگی می‌کنیم، واقعاً خل و دیوانه می‌شویم. احساس ضعف می‌کنیم. یا شکست. یا حس می‌کنیم از بیخ‌وبن معیوب هستیم. این یکی از همه احساسات جهان بدتر است چون معیوب بودن از بیخ‌وبن، یعنی اصلاح‌ناپذیری. اینجاست که دیگر دست از تلاش برمی‌داریم و زحمت درست کردن هیچ چیز را به خودمان نمی‌دهیم.

ولی اگر بفهمید که این همه فکر و خیال ناجور از کجا توی سرتان آمده‌اند چه؟ اگر فهمیدید که این همه گند و کثافت توی سرتان چطوری به آن راه پیدا کرده‌اند چه؟ اگر این جور شد پس یعنی که این مشکل را می‌شود حل کرد. که راهی برای اصلاح وجود دارد.

۱. Adaptive Strategies؛ اصطلاحی که اولین بار یهودی کوهن (Yehudi Cohen)

انسان‌شناس برای توضیح شیوه‌های تولید اقتصادی جوامع بشری به کار برد. - م.

## فصل اول چه شد که دخل مغزتان آمد؟

پاسخ ساده؟ آسیب روانی.

راستش را بخواهید این کتاب اصلاً قرار است به همین آسیب‌های روانی پردازد و به پاسخ‌های آسیب‌زده ما و چرندیات زندگی و پلشت‌بازی آدم‌های دیگر که نمی‌گذارد شما قدرتمندترین خودتان باشید و کار خودتان را بکنید. به غیر از آن‌ها، این کتاب قرار است به راهکارهایی پردازد که ما خودمان برای درگیری با چرندیات روزانه دست‌وپا کرده‌ایم: همان چیزهایی که دکترهای اتوکشیده اسم‌هایی از قبیل اضطراب، افسردگی، خشم، اعتیاد و جز این‌ها روی‌شان گذاشته‌اند.

این راهکارها مهم‌ترین بخش آن روند کلی و پیچیده‌ای هستند که مغز از راه آن‌ها به چرندیات متداول زندگی‌تان جواب می‌دهد. این مغز بینوا فقط کار خودش را انجام داده و تلاش کرده از بهترین راهی که بلد است، شما را از آسیب حفظ کند. ولی طفلی مغزتان این وسط خودش هم رشته‌کار از دستش در رفته و یک خاک‌برسری عرضه‌ای از کار درآمده که بیا و ببین. مثل آن رفیقی شده که آمده پیش ما و گفته: «تو فقط اسم بده، جنازه تحویل بگیر!» بدک نیست و یک مدتی دست‌کم دل آدم خنک می‌شود ولی در درازمدت جواب نمی‌دهد.

از سویی این کتاب به صورت ویژه به امر خطیر گندکاری عمومی در زندگانی و پلشت‌بازی دیگران می‌پردازد. موضوع گندی که شاید در نگاه اول آن چنان هم خطرناک و آسیب‌زا نیاید اما کار شما را همیشه سخت‌تر کرده. با هم راه‌هایی برای مدیریت چیزهایی می‌یابیم که شاید آسیب روانی نباشند، ولی گل و بلبل هم نیستند و سر فرصت پدر آدم را در می‌آورند. ما برای رویارویی با این دو مسئله هم مثل آسیب‌های روانی، راهکارهایی یافته‌ایم که این تدبیرها هم در گذر زمان کارآیی خود را از دست داده و به همان نسبت ما را می‌فرسایند.

اما بگذارید دل‌تان را شاد کنم که اصلاً مهم نیست چند وقت در این باتلاق گیر افتاده‌اید؛ شما این امکان را دارید که دوباره پاسخ‌های خودتان را نظم و آرایشی بدهید و از مغزتان گندزدایی کنید.

### چرا مغز من این جور به هم ریخته؟

ما معمولاً سلامت جسم را از سلامت روان جدا می‌کنیم. یک جوری که انگار این مادر مرده‌ها در چرخه بازتاب همدیگر قرار ندارند و روی هم اثر نمی‌گذارند.

تازه بدتر اینکه هرچه را درباره مغز آموخته‌ایم در دسته «سلامت جسم» برده‌ایم و اندیشه‌ها، احساسات و رفتارها را زیر عنوان «سلامت روان» دسته‌بندی کرده‌ایم.

حالا ببینیم ته این رشته به کجا می‌رسد؟ انگار که ذهن ما همیشه مثل این بادکنک‌های پر از گاز، بالای سر ما به نخ بند است و گاهی این نخ را می‌کشیم، اما در عمل ذهن جزئی از ما نیست. (هرچند مسئولیت آن را بر عهده داریم.)

این تصویر غیر جسمی از ذهن، کمکی به ما نمی‌کند. اصلاً معنایی

هم ندارد.

### چه شد که دخل مغزتان آمد؟ ■ ۲۵

آنچه هم که واقعاً از مغز می‌دانیم این است: مغز اصولاً و تا حدودی در اندرون شکم ما جای دارد. توی شکم ما میکرواورگانسیم‌های ظریف و ویژه‌ای وجود دارند که همه‌شان به شکلی پیوسته و همیشگی با مغز توی کله‌مان ارتباط دارند (از راه محور روده - مغز که یک اصطلاح علمی راستکی است) و کارآیی این سیستم آن قدر جدی است که به آن مغز دوم هم می‌گویند. این مغز دوم در هدایت رفتارها و احساسات ما نقشی تعیین‌کننده دارد. تا حالا حس کرده‌اید که دل و روده‌تان دارد بالا می‌آید؟ خب همین است دیگر.

خلاصه حرفم این است که مغز را به چشم یک عضو در دسرساز که تازه آن قدرها هم به ما متصل نیست ببینید، چون ذهن ما در عمل در بطن بدن ما نهفته و مثل یک دستگاه هدایت مرکزی کار می‌کند. این عضو انبوهی از اطلاعات را در کسری از ثانیه پردازش می‌کند و پیش از اینکه حتی بفهمیم که باید تصمیمی بگیریم، آن را برای ما اتخاذ می‌کند.

تمام افکار، احساسات و رفتارهای ما از همین جا می‌آیند. سرچشمه همه این‌ها در اندام ماست و در اینکه مغزهای ما چگونه جهان اطراف را بر پایه تجارب قدیم و داده‌های جاری در زمان معنا می‌کنند. دیگر هرچه من بگویم که درک کارکرد مغز سخت است و به این آسانی در کلام نمی‌آید باز کم است. وقتی هم که سر از این معما در آوریم، تازه می‌بینیم که شیوه تعامل ما با دنیای پیرامون یک پاسخ کاملاً طبیعی برآمده از مغز و تجارب گذشته ماست. اگر همه چیز به خیر و خوشی بگذرد و کار آسان باشد، هیچ وقت حس نمی‌کنیم که مشکلی در میان بوده است. ولی اگر زمینه کار دشوار باشد چه؟ وقتی که ستاد فرماندهی مغز قاطعی بکند و گند بزند، آن وقت با این پیامدها روبرو می‌شویم:

● از کوره در می‌روید.

● حواس مان از همه کارهای مهم پرت می‌شود و به آن‌ها هم گند می‌زنیم.

● همیشه اعصاب مان گه مرغی است.