

کارنامه روان‌شناسی ۲

ذهن و علم طب افکار تان بهترین درمان است

دکتر محمود رشیدی

جراح مغزی که تیغ جراحی مغزی را تجربه کرد



نشر پژواک کیوان

ذهن و علم طب
افکار تان بهترین درمانگر است

دکتر محمود رشیدی

طراح جلد: شیرین فخاریان

چاپ و صحافی: کامیاب

سال نشر: ۱۳۹۸

چاپ: اول

شمارگان: ۳۰۰

شماره ثبت: ۹-۳۲۸۱۳-۱۰۰۵۳

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۱۷۲۷-۹۵-۱

قیمت: ۳۳۰۰۰۰ ریال



نشر پژواک کیوان

www.pjkeyvan.com

pjkeyvan@gmail.com

تهران؛ سپهبد قرنی، کوچه حقیقت طلب، شماره ۳، واحد ۲۶

تلفن: ۸۸۰۴۲۴۹؛ دورنگار: ۸۸۸۹۷۲۱۲-۰۲۱؛ همراه: ۰۹۱۲۸۱۴۱۰۳۳

حق چاپ برای نگارنده محفوظ است

- سرشناسه: رشیدی، دکتر محمود، ۱۳۴۴
- عنوان و نام پدیدآور: ذهن و علم طب؛ (افکار تان بهترین درمانگر است)؛ محمود رشیدی
- مشخصات نشر: تهران، پژوهاک کیوان، ۱۳۹۸
- مشخصات ظاهری: ۱۵۰ ص.
- فروست: کاروان روان شناسی ۲
- شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۰۰۷۲۰-۹۵-۱
- وضعیت فهرست نویسی: فیپا
- یادداشت: کتاب نامه
- یادداشت: نمایه
- موضوع: اندیشه و تفکر - - جنبه های فیزیولوژیکی
- موضوع: Thought and thinking - Physiological aspects
- موضوع: مغز - - روان شناسی فیزیولوژیکی
- موضوع: Brain - Psychophysiology
- موضوع: آرامش ذهنی
- موضوع: Peace of mind
- رده بندی کنگره: ۴۴۱BF
- رده بندی دیویی: ۱۵۳/۴۲
- شماره کتاب شناسی ملی: ۵۹۵۹۴۵۲

فهرست

مقدمه

چگونه از این کتاب استفاده کنید

پیش‌گفتار - جراح مغز، که - د عمل جراحی مغز را تجربه کرد.

فصل اول - مغز و ذهن انسان

فصل دوم - مغز و ذهن سالم

فصل سوم - تأثیر افکار بر بدن

فصل چهارم - افکار مثبت و شاد

فصل پنجم - افکار آرام

فصل ششم - تأثیر اعمال بر افکار

فصل هفتم - مجموعه‌ی همه این‌ها با هم برای یک زندگی شاد و سالم

واژه‌نامه

کتاب‌نامه

فهرست راهنما

مقدمه

این کتاب بر اساس علاقه‌ای وافر به مغز و کارکرد آن، افکار، شادی، سلامتی، درمان و تجربه‌های زندگی شخصی و حرفه‌ای نگارنده به نگارش درآمده است. در طول زندگی حرفه‌ای منمیه به شادی، سلامت و درمان بیماران سرلوحه فعالیت شغلی‌ام بوده است. از آنجایی که روان‌پرور و روان‌شناس در مشکلات دیگران سهیم و به آنان یاری برسانم تا موجب شادی و سلامت آنان شود. در طول دوره‌ی تحصیل به شناخت و درک فعالیت ذهن و عملکرد مغز و تاثیرات آن‌ها در طول زندگی انسان گرایش داشته و علاقه‌مند بوده‌ام.

در دانشگاه در رشته روانشناسی در رشته‌ی جراحی مغز و اعصاب تحصیل کردم. در طول رزیدنتی جراحی مغز و اعصاب در کانادا از ناحیه‌ی همین عضو، بیمار شدم. در طول دوره‌ی دشوار درمان، همواره مشقت‌اندیشیدم و هرگز نسبت به بهبودی خود تردید نکردم تا سرانجام به بهبودی کامل دست یافتم. پس از گذر از این دوران سخت و فارغ‌التحصیلی در جراحی مغز و اعصاب، ریفای فوق تخصص در زمینه‌ی جراحی مغز و اعصاب کودکان اقدام کردم. بیش از شانزده سال در جراحی مغز و اعصاب در دانشگاه و بخش خصوصی مشغول به فعالیت بوده‌ام. هزاران بیمار بزرگسال و کودک نیازمند به جراحی مغز و اعصاب را درمان کرده‌ام. در میان این گروه از بیماران که عموماً، با مشکلاتی چون کمردرد و تومورهای مغزی رو به رو هستند، آنان که شاد و مثبت‌اندیش بودند، سریع‌تر از بیمارانی که با نگرشی منفی به زندگی می‌نگریستند، درمان می‌یافتند. این نکته‌ی ارزشمند را من در طول شانزده سال خدمت به بیمار به طور مداوم تجربه کردم. پس از دریافت این تجربه، به مطالعه‌ی این پدیده پرداختم. این مطالعات بارها به این نکته اشاره شده بود که «نگرش ما در زندگی بر سلامت عمومی و درمان و ایستایی انسان در برابر بیماری‌ها و مشکلات اجتماعی تأثیرگذار است.»

دستیابی به این نکته، الهامی بود برای نگارش این کتاب تا به یاری افرادی که از این‌گونه بیماری جسمی و روانی رنج می‌برند و عموماً به افسردگی، اضطراب، نگرانی و استرس گرفتار هستند، یاری برساند، تا فرابگیرند که چگونه از افکار خود برای کمک به درمان خویش بهره گیرند. این کتاب به بیماران می‌آموزد که در در روند بهبودی روی چه افکاری تمرکز کنند. وقتی بیماران در حال درمان دارویی و جراحی هستند؛ چگونه از یک روند اندیشه‌ی مثبت و خوش‌بینانه برخوردار باشند که نه تنها بر جسم آنان تأثیر

مثبت خواهد گذاشت، بلکه انرژی و استقامت آنان را برای مقابله با بیماری و دستیابی به درمان چندین برابر خواهد کرد.

درمان از خود درمان پذیر آغاز می شود، هیچ بیماری نمی تواند در انتظار بهبودی از خارج از تن خود باشد. برای توضیح این نکته در آغاز، به تفسیر موضوع بیماری خود می پردازم. سپس به موضوع مغز و ویژگی ها و توانایی های آن خواهیم پرداخت. سرانجام به نکاتی اشاره خواهد شد که بهتر است با تمرین و ممارست انجام شود تا از افکار مثبت و شای آور، خوش بینی و امیدواری که جملگی از فعالیت های مغز انسان شمرده می شوند، آگاهی کسب شود، زیرا که هر چه بیش تر درباره ی ساختار و عمل کرد مغز بدانیم، آسان تر خواهیم توانست که مغز و افکار خود را به کنترل درآوریم.

ذهن

نتیجه ی عملکرد مغز انسان است، شاید پذیرش این موضوع برای گروهی ناراحت کننده باشد، ولی تحقیقات اخیر علوم اعصاب نشانگر این واقعیت است. تجربیات و مشاهدات من نیز بر بسیاری از معاران مؤید این موضوع است.

فصل اول کتاب در مورد افکار، ذهن، گاه و ناخودآگاه و احساسات بر پایه ی علم اعصاب نوشته شده است. با این امید که در فراگیری اصطلاحات به گونه ای عمل شود که در فصل های بعدی در درک مطالب موفق تر باشید. نکته ی بعدی در مورد حفظ و حراست از مغز است که چه گونه رفتار کنیم تا مغز و ذهن سالمی داشته باشیم. اگر فیزیک مغز سالم نباشد، قادر نخواهد بود تا وظایف خود را به درستی انجام دهد. حتی اگر شما تصمیم داشته باشید به بهترین شیوه های مدرن از مغز خود استفاده کنید، مغز ناسالم توانایی همکاری نخواهد داشت. مغز ناسالم همه ی ابعاد زندگی را تحت تأثیر قرار می دهد.

هم چنین در این کتاب توضیح داده خواهد شد که چگونه مغز از طریق سیستم عصبی بر غدد، بر سیستم ایمنی بدن تأثیرگذار است. این مجموعه می کوشد تا برای خواننده روشن شود که تأثیر افکار مثبت و آرام روی سلامت و درمان از طریق مکانیسم های فیزیکی و شیمیایی صورت می گیرد. با این امید که این کتاب آموزنده و الهام بخش نکاتی مفید باشد.

این مجموعه به این ترتیب نظم یافته است که:

فصل اول اطلاعاتی درباره‌ی مغز و کارکرد آن و برخی از تعاریف از دیدگاه علوم اعصاب

فصل دوم) اهمیت مغز سالم و چگونگی حفظ و حراست از مغز سالم و پیشنهاد و رهنمودهایی در این زمینه.

فصل سوم) چگونگی تأثیر افکار انسان بر تن و جسم او؛

فصل چهارم) افکار مثبت، شادی و خوش‌بینی و در تقابل آن افسردگی و تأثیرات مثبت و منفی آن در سلامتی و بهبودی انسان؛

فصل پنجم) نقش آرام و بدون استرس؛

فصل ششم) چگونگی تأثیر رفتار بر افکار؛

فصل هفتم) خدایه‌های از مراحل ضروری برای داشتن یک زندگی شاد و سالم و بهبودی از بیماری است.

بعد از مطالعه‌ی این کتاب:

- قادر خواهیم بود تا به بهبودی، سلامت و تسلط بر مغز خود یاری برسائیم.

- فراخواهیم گرفت که چگونه افکار بر سلامتی، بهبودی و ناسلامتی تأثیرگذار است..

- شادتر و با آرامش بیش‌تر خواهید بود.

- سالم خواهید بود و سریع‌تر از هرگونه بیماری شفا می‌یابید.

- پی خواهید برد که انسان شاد بر سلامتی و درمان خود کنترل دارد.

- درک و ارزش‌گذاری بر اهمیت داشتن یک شیوه‌ی زندگی سالم و پیش‌گیری‌های لازم برای دستیابی به شادی و سلامتی و اگر به درمان دارویی و یا جراحی لازم است، اقدام شود و بدانیم که تنها به دارو و جراحی نباید دل بسته بود.

اگر ذهن خود را کنترل کنید، می‌توانید بر جسم خود مسلط باشید.

چگونه از این کتاب استفاده کنید

لطفاً روشن فکر بمانید.

اگر درباره‌ی ذهن و افکار و تأثیر آن صحبت می‌شود، بر اساس علم اعصاب و بیولوژی مغز است. ممکن است، شما نظری متفاوت داشته باشید و درست هم باشد، اما هدف مقایسه‌ی نظریات مورد نظر نیست، بلکه تبادل نظرها و هدف اصلی‌تر انتقال دانش در جامعه برای بهبود سلامت عاطفی آن منظور است.

با مطالعه‌ی این کتاب می‌توان به درک درستی از چگونگی عمل کرد مغز و ذهن دست یافت و نقش افکار مثبت و منفی را در وجود اعتماد بنفس شناسایی کرد. به دلیل استقبال مفهومی در مطالب کتاب، خواننده می‌تواند هر بخشی از کتاب که مورد علاقه و توجه اوست را بتواند

هدف از انتخاب این شیوه‌ی نگارش، آن است که خواننده این باور را بپذیرد که او ارباب و مالک ذهن و نور خود است و نه برعکس. از آن جا که کلیه‌ی بخش‌های کوچک و بزرگ تن فرمان‌بردار فرماندهی مغز هستند، می‌توان با جسارت گفت که این افکار انسانی است که راهبری همه‌ی سوجدیت او را بر عهده داشته و تعیین می‌کند.

می‌توان این نکته را در پیوسته‌ی کتاب «هوان گونه که یک مرد فکر می‌کند» اثر ارزشمند «جیمز آلن»^۱ خواند و بهر حال این کتاب در سال ۱۹۰۲، به نگارش درآمده است.

هدف تشویق مردان و زنان به کشف و درک این حقیقت است که خود سازندگان خود هستند، به موجب افکاری که آنان در ذهن خود ایجاد می‌کنند. ذهن، سازنده‌ی جامه‌ی طبیعت داخلی تن و جامه‌ی شرایط خروشان آن است. آن چنان که ممکن است تا کنون، جهل و درد برای خود ساخته باشند، اکنون می‌توانند روشن‌گری و خوش‌بختی بسازند.

خبر سال ۱۹۰

محمود رشیدی

1 As a Man Thinketh
2 James Allen