



گندزدایی از مغز

به کارگیری علم برای غلبه بر اضطراب، افسردگی،

عصبانیت، هراس و وسواس

فیث جی هارپر

معصومه ضمیری

سرشناسه	هارپر، فیث جی. Harper, Faith G.
عنوان و نام پدیدآور	گندزدایی از مغز: به کارگیری علم برای غلبه بر اضطراب، افسردگی، عصبانیت، هراس و وسواس / فیث جی هارپر: معصومه ضمیری.
مشخصات نشر	تهران: نیک فرجام، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری	۱۶۰ ص، ۲۱/۵×۱۴/۵ س.م.
شابک	978-622-258-185-5
وضعیت فهرست نویسی	فیفا
یادداشت	Unfuck your brain : using science to get over anxiety, anger, freak-outs, and triggers, 2017 depression, Psychic trauma -- Treatment آسیب روانی -- درمان Stress management فشار روانی -- کنترل Mental health بهداشت روانی Psychotherapy روان درمانی
موضوع	
موضوع	
موضوع	
موضوع	
شناسه افزوده	ضمیری، معصومه، ۱۳۵۹ - مترجم
رده بندی کنگره	۵۵۲RC
رده بندی دیویی	۸۵۲۵/۶۱۶
شماره کتابشناسی ملی	۸۴۷۳۳۵
اطلاعات رکورد کتابشناسی	فیفا

www.ketab.ir



انتشارات نیک فرجام

- ◆ گندزدایی از مغز
- ◆ فیث جی هارپر
- ◆ ترجمه‌ی معصومه ضمیری
- ◆ ناشر نیک فرجام
- ◆ نوبت چاپ اول ۱۴۰۰
- ◆ تیراژ ۱۰۰۰ نسخه
- ◆ حروفنگاری آبان گرافیک
- ◆ شابک ۵ - ۱۸۵ - ۲۵۸ - ۶۲۲ - ۹۷۸
- ◆ قیمت: ۸۲۰۰۰ تومان

مرکز پخش: میدان انقلاب، خیابان
دانشگاه، کوچه رستمی، پلاک ۶
تلفن: ۶۶۴۹۵۸۸۷
۶۶۹۷۲۸۱۷
۶۶۹۵۲۳۱۵

فهرست مطالب

۷	 مقدمه
۱۳	 بخش اول: چطور مغز ما به فنا می‌رود؟
۱۵	 جواب کوتاه آسیب روانی
۱۶	 چرا مغز من دارای آشفته‌گی بزرگی است؟
۱۸	 مغز IOI
۲۰	 آمیگدالا
۲۱	 چیزی که آتش می‌زنید با هم متصل می‌کنید
۲۲	 بجنگید، بگریزد یا خودنسرده باشید
۲۳	 گریز و بیرون کردن چرندیات از درون آغاز می‌شود
۲۵	 مغز باید هر چیزی را از نظر منطقی جستجو کند
۲۹	 عمل کن
۳۰	 چگونه آسیب‌روانی می‌تواند مغز را دوباره بسازد
۳۲	 چگونه مغز ما آسیب را کنترل می‌کند
۳۸	 رهایی از علائم آسیب‌زا
۴۱	 گندزدایی مغز در واقع یک مسئله امکان پذیر است
۴۴	 گندزدایی از مغز
۴۵	 علم گندزدایی
۴۹	 گندزدایی مغز بلافاصله بعد از رویداد آسیب‌زا
۵۹	 تکنیک‌های گراندینگ

۶۰	گراندینگ
۶۱	گراندینگ فیزیکی
۶۱	اشیاء اطراف خود را لمس کنید
۶۲	گراندینگ آرامش بخش
۶۳	کمک گرفتن از گراندینگ
۶۴	مدیتیشن ذهن آگاهی
۶۷	دعا
۶۸	موسیقی
۶۸	موسیقی هم اولیه است و هم جمعی
۶۹	تمرینات خود دلسوزی
۷۱	راهبردهای مثبت گفتگو با خود
۷۱	ورزش
۷۸	یافتن بخشش
۷۹	ایجاد روابط با مرزهای ایمن
۸۲	گفتگوهای آلوپاتیک
۸۵	داروهای نوروپاتیک
۸۶	سایر درمان‌های مکمل
۸۷	طب سفزنی
۸۸	ماساژ
۸۸	درمان کایروپراکتیک
۸۹	انرژی درمانی
۸۹	بیوفیدبک / نوروفیدبک
۹۰	تغییرات تغذیه
۹۵	بخش دوم: مغز شما در زندگی است
۹۷	مغز شما در جریان است
۹۸	هیپوفیز از چه کسی دستور می‌گیرد؟
۹۹	اضطراب
۱۰۴	اضطراب واقعاً شبیه استرس به نظر می‌رسد

مقدمه

چگونه مغز ما مغشوش می‌شود؟ بیایید چند مورد را با هم بشماریم

عصبانیت، افسردگی، اضطراب، نگرانی، غم و اندوه، اعتیاد به مواد مخدر، الگوهای رفتاری دیوانه‌وار، داشتن روابط احمقانه یا شاید هم به گفته یک نفر باز هم یک سه‌شنبه دیگر آمده است.

بیشتر آن چیزی که ما آن را بیماری روانی می‌نامیم در واقع از به هم ریختن واکنش شیمیایی مغز ناشی می‌شود؛ و این به هم ریختگی از آسیب‌های روانی و رویدادهای استرس‌زایی که در زندگی با آن سروکار داریم ناشی می‌شود.

ما عادت کرده‌ایم که ژن‌های بی‌گناهمان را مسئول آشفتگی روانی و استرس خود بدانیم؛ اما تحقیقات اخیراً نشان داده‌اند که فقط دو تا پنج درصد از افرادی که مشکلات روحی و روانی دارند دارای ژن معیوب هستند؛ بنابراین ما می‌دانیم که دلیل این مشکل روشی است که ما در زندگی پیش گرفته‌ایم و با این شرایط مقابله می‌کنیم.

عصبانیت، افسردگی و مابقی آن‌ها استراتژی‌های سازگاری هستند. اگر هر چیزی که گفته‌ام را باور نداشته باشی، امیدوارم که این قسمت را باور کنی. این احساسات طبیعی هستند. ما برای ادامه حیات و مراقبت از خودمان به این دنیا

آمده‌ایم. هنگامی که این احساسات را در وجود خود حس می‌کنیم بدین معنی است که مغز ما نیز مغشوش شده است.

رفتارهای ما واکنش‌های ما به مزخرفاتی هستند که هر روزه با آن‌ها مواجه می‌شویم. مغزهای ما نه تنها به رویدادهای بزرگ و مخرب بلکه به روابط سمی روزانه نیز واکنش نشان می‌دهد مانند زمان‌هایی که افراد بر ما فشار روانی وارد می‌کنند، بر حدود مرز ما تجاوز می‌کنند و به نیاز ما به امنیت احترام نمی‌گذارند.

اعصاب و روان خراب امروزه یک چرخه معیوب در زندگی همگان است. ما احساس به هم ریختگی و دیوانگی می‌کنیم زیرا احساسات ما به هم ریخته است. ما احساس ضعف یا ناتوانی می‌کنیم و این یکی از احساساتی است که هیچ کس نمی‌تواند به دیگری کمک کند؛ بنابراین دست از تلاش برمی‌داریم.

اگر می‌دانستید که این تفکرات و احساسات از کجا می‌آیند چه می‌کردید؟ و اگر بدانید که این مزخرفات چگونه به ذهن شما راه پیدا کرده است چه می‌کنید؟ آیا آن‌ها می‌توانند قابل درک باشند این بدین معنی است که آن‌ها می‌توانند قابل حل باشند.

هنگامی که بدانیم چرا ما با این مشکل مواجه هستیم احساس بهتری داریم تا این که فقط بر علائم تمرکز کنیم. اگر ما استرس، اضطراب یا افسردگی را به طور مثال با جستجوی برخی از دلایل استرس، اضطراب و افسردگی درمان کنیم، می‌توانیم حال بهتری داشته باشیم.

همین مسئله برای مغز نیز پیش می‌آید. اگر بتوانید دلیل کارهایی که انجام می‌دهید را متوجه شوید، همه چیز راحت تر و بهتر پیش می‌رود. حتماً نباید به شکلی پیچیده توصیف شود تا بتواند برای شما سودمند باشد.

همین مسئله برای مغز نیز پیش می‌آید. اگر بتوانید دلیل کارهایی که انجام می‌دهید را متوجه شوید، همه چیز راحت تر و بهتر پیش می‌رود. حتماً نباید به شکلی پیچیده توصیف شود تا بتواند برای شما سودمند باشد.