



فیث جی. هارپر

گندزدایی از مغز

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

ترجمه علی دیمنه



فصل اول

چه شد که دخل مغزتان آمد؟

پاسخ ساده؟ آسیب روانی.

راستش را بخواهید این کتاب اصلاً قرار است به همین آسیب‌های روانی بپردازد 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 بپردازد که ما خودمان برای درگیری با چرن‌دیات روزانه دست و پا 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 رشته کار 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 دست کم دل آدم خنک می‌شود ولی 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.

آنچه هم که واقعاً از مغز می‌دانیم این است: مغز اصولاً و تا حدودی در اندرون شکم ما جای دارد. توی شکم ما میکرواورگان‌های 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 راستی است) و کارایی 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 دردسرساز که تازه آن قدرها هم به ما متصل نیست نبینید، 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 آورديم، 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 قاطی 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 که مرغی است.

- گند می‌زنیم به حال آدم‌هایی که برایمان مهم‌اند.
- گند و کثافتی را وارد تن مان می‌کنیم که می‌دانیم برایش ضرر دارند.
- کارهای گندی می‌کنیم که خودمان هم می‌دانیم احمقانه‌اند و بی‌هدف و مخرب.

هیچ کدام از این کارهای مسخره، هیچ فایده‌ای ندارند. ولی همه‌شان کاملاً قابل درک‌اند.

مادر این جهان راه خودمان را باز می‌کنیم و کلی اتفاق چرند سرمان می‌آید. مغز هم این داده‌های بوگندورا در خود ذخیره می‌کند تا در آینده دوباره رفتارشان نشوید. مغزتان خودش را با واقعیات زندگی شما تطبیق می‌دهد و هر کاری می‌کند تا شما را در امن و امان نگه دارد و دمش هم گرم. بعضی وقت‌ها این پاسخ‌ها کاملاً کارسازند ولی بعضی وقت‌ها هم، همین پاسخ‌ها تبدیل به دردسری می‌شوند بزرگ‌تر از خود مشکل اصلی. باور کنید مغز شما نمی‌خواهد دخل شما را بیاورد، ولی بعضی وقت‌ها می‌آورد. یعنی می‌شود این اتفاق برای شما، حتی زمانی که درگیر یک آسیب روحی هم نیستید بیفتد؟ راهکارهای مقابله سازگاری، عادت‌های بد و رفتارهای حال به هم زن، همگی از یک الگوی همسان پیروی می‌کنند. تحقیقات هم نشان داده که حل کردن این مشکلات یکی از آسان‌ترین کارهایی است که روانکاوی از عهده‌اش برمی‌آید... البته به شرطی که روانکاوی به جای پرداختن به نشانه‌های مشکل، روی واقعیات جاری تمرکز کند.

به تجربه فهمیده‌ام یکی از مفیدترین کارها این است که من روانکاو، بیایم و شیوه کارکرد مغز و اتفاقاتی را که در آن می‌افتد توضیح بدهم و به بیمار بگویم که مادر فرآیند روانکاوی فقط سعی می‌کنیم پاسخ‌ها و عملکرد آدم‌ها را با هر موقعیت همساز کنیم.

راهکارهای روانکاوی (وترفندها و راهکارهایی که مردم خودشان اختراع می‌کنند) برای این است که دوباره مغز را سر کار خودش برگرداند: پردازش

اطلاعات بدون برانگیختن واکنش‌های غیرعادی و دیوانه‌وار. این واکنش‌ها که گفتم روشی است که مغز ما برای تطبیق با محیط و محافظت از خود ما در پیش گرفته و در زمانی که در موقعیت خطر قرار بگیرد، آن‌ها را فعال می‌کند... یعنی که در آن زمان ما باز دست به هر کاری می‌زنیم که بتوانیم بقای خود را حفظ کنیم. این جوری است که یکدفعه مغز دیوانه ما فرمان حمله می‌دهد. آن هم در حالی که طرف حساب و (مثلاً دشمن) ما یک آدم پرت و از همه جایی خبری است که کنار ما در دکه روزنامه‌فروشی ایستاده و روحش هم خبر ندارد که کدام کارش ما را برانگیخته است.

اگر دوباره کنترل خود را در دست بگیریم باز خواهیم توانست برچسب خطر را از روی این موقعیت‌ها برداریم و به امن‌ترین و منطقی‌ترین شیوه ممکن با آن‌ها برخورد کنیم. بگذارید قضیه را کمی بازتر کنم.

مغز ۱۰۱

کمربندتان را سفت ببندید که بخش سخت کتاب شروع شد. تقصیر من هم نیست: این مغز کوفتی کلاً چیز پیچیده‌ای است. ولی قول می‌دهم زیاد سختش نکنم همین قدر برایتان بگویم که سر از کار خراب خودتان در بیاورید و خلاص. به همین خاطر طاقت بیاورید، تا بخواهید بفهمید چه شده، تمام می‌شود.

قشر پیش‌پیشانی^۱ که از همه بخش‌های مغز ما جلوتر است (از اسمش هم معلوم بود!) وظیفه عملکردهای اجرایی ما را بر عهده دارد. یعنی حل مشکلات، رفتارهای هدفمند و مدیریت رفتارهای اجتماعی متناسب با آنچه «موجه و درست» شمرده می‌شود. خلاصه‌اش یعنی عملکرد اجرایی،

یعنی همان درست و حسابی فکر کردن.

این بخش، تقریباً پشت استخوان پیشانی شما نشسته و بعد از بقیه اجزای دیگر بدن انسان تکامل پیدا کرده و شکل گرفته و اتفاقاً آتش همه تفاوت‌ها بین گونه انسان از دیگر گونه‌های جانوری، از گور همین بخش از مغز بلند می‌شود. وظیفه دریافت اطلاعات از جهان و مدیریت فکر و اعمال متناسب با آن برعهده همین بخش است.

البته این روند تکامل که گفتیم در زمان رشد ما هم ادامه دارد و قشر پیش پیشانی (که دیگر می‌خواهم بهش خیلی راحت بگویم پشت پیشانی) تا میانه دهه دوم زندگی ما، به رشد خودش ادامه می‌دهد و درست در آن زمان کامل می‌شود. البته معنی‌اش این نیست که پشت پیشانی در بچه‌ها، نونهالان و نوجوانان وجود ندارد و خیال نکنید تکامل نیافتن این بخش در آن سنین، به بچه‌ها اجازه می‌دهد هر غلطی دل‌شان می‌خواهد بکنند. معنی‌اش این است که سیم‌کشی درون مغز با بالا رفتن سن و خزده ما هم پیچیده‌تر می‌شود و هم دقیق‌تر، و اتصالات و ارتباطات درون آن گستردگی بیشتری پیدا می‌کنند. چیزی که اگر همه چیز به درستی پیش برود باعث خواهد شد پشت پیشانی هر روز بهتر از دیروز کار کند و هرچه پیرتر می‌شویم سود بیشتری به ما برساند. حواستان باشد که گفتم: «اگر همه چیز به درستی پیش برود»

پس تا اینجای کار را گرفتید که پشت پیشانی رئیس است.

پس دیگر گفتن ندارد که پشت پیشانی با همه اجزای دیگر مغز رابطه‌ای دقیق و تنگاتنگ دارد. قشر میانی مغز (که دیگر همین را بدانید که پشت پشت پیشانی است) کارکردی کاملاً متفاوت با پشت پیشانی دارد. احساسات شما در این بخش ذخیره می‌شوند (به یک چشم به هم زدن). سوای این، تمامی پشت پیشانی بازخوردهای آنی برآمده از سیستم‌های انگیزختگی ساقه مغز را هم دریافت می‌کند. (هول نکنید، بعداً باز سر این مسئله توضیح می‌دهم). پس همه اطلاعاتی که از باقی بخش‌های مغز به پشت پیشانی می‌رسند،

همان جا پردازش می‌شوند و روی کلیت فرآیند اندیشه و تفکر ما تأثیر می‌گذارند. در خود پشت‌پیشانی بخشی هست که نامش را «قشر سینگولیت قدامی»^۱ گذاشته‌اند و کارش هم مدیریت گفتگوی بین پشت‌پیشانی (مغز متفکر) و دستگاه کناره‌ای^۲ (مغز حسی) است. انگار که قشر قدامی بالای سر کاروان داده‌های همیشه روان توی مغز ایستاده و حواسش هست که آنچه می‌دانیم و آنچه حس می‌کنیم چه رابطه‌ای با هم دارند و هر از گاهی هم پیشنهادی از خودش در می‌کند که حالا با این بساط شلوغ چه باید بکنیم.

سیم‌کشی این بخش از مغز دیگر حسابی خرتوخر است: به سلول‌های مغزی این بخش می‌گویند «سلول‌های عصبی اسپیندل»^۳ و یک موجودات دیلاق و لنگ‌دراز غریبی هستند که نظرشان را هیچ کجای دستگاه عصبی نمی‌توانید پیدا کنید. از پدر سوختگی و نانجیبی‌شان هم دیگر چه بگویم که شیطان را هم درس می‌دهند: سرعت این سلول‌ها در فرستادن پیام از همه سلول‌های دستگاه عصبی بیشتر است و به همین خاطر واکنش‌های احساسی آدم‌ها این قدر سریع است.

حالا چرا عدل این موجودات نانجیب باید بیفتند آنجا؟ در میان همه موجودات زمین فقط انسان‌ها و میمون‌های بزرگ از این سلول‌ها دارند. خیلی از دانشمندان هم معتقدند که وجود این سلول‌ها سندی است بر فرگشت و تکامل ما به یک مرحله بالاتر از شناخت و ادراک.

برای اینکه بتوانیم بیشتر بیندیشیم، لازم است که بیشتر احساس کنیم و بعد از درهم‌آمیختن این دو با هم به تصمیم برسیم. برای زنده ماندن و بقا هم به اندیشه نیاز داریم و هم به احساس. دیگر دست‌تان آمده که می‌خواهم از این حرف‌ها به چه نکته‌ای برسم.

1. Anterior Cingulate Cortex

2. Limbic System

3. Spindle Neurons

بادامه^۱ نامرد

یادتان است که گفتم یک بخش کناره‌ای داریم آن وسط‌ها؟ همان که پشت سر پشت‌پیشانی افتاده؟ به این می‌گویند بخش کناره‌ای و وسط مغز و در بین لایه‌های مختلف و پشت پشت‌پیشانی قرار گرفته است. پشت‌پیشانی فکر می‌کند و بخش کناره‌ای کار حس کردن را بر عهده دارد. بخش مهمی از این کار احساسات هم شامل حفظ خاطرات ما می‌شود.

بادامک و اسبیک^۲ دو اندام مهم از این بخش کناره‌ای هستند و بیشتر چیزهایی که ما در مورد تأثیر آسیب‌ها بر رفتار مغز می‌دانیم، از رهگذر تحقیقات در مورد این بادامک به دست آمده است. کار بادامک پیوند خاطرات با احساسات است. به خدا! البته اگر بخواهم دقیق به شما بگویم، این بادامک فقط یک دسته مشخصی از خاطرات را در خود ضبط می‌کند و نه همه آن‌ها را. این بادامک نامرد اصلاً به هیچ‌کجایش هم نمی‌گیرد که کلیدهای خانه را کجا گذاشته‌اید. کار او این است که «خاطرات پراکنده خودنگاره‌ای»^۳ شما را مدیریت کند. که یعنی انباره دانسته‌هایی که از دل رخدادها برآمده‌اند. زمان‌ها، مکان‌ها، آدم‌ها. دیگر جایی برای حفظ کردن دستور پخت آش مادر بزرگتان ندارد. قصه‌هایی است که خودتان از دنیا و شیوه عملکرد آن به هم بافته‌اید. این بلا را همین بادامک نامرد به سرتان می‌آورد.

حالا اصلاً دانستن این به چه درد آدم می‌خورد؟ خاطرات پراکنده همگی به شکل داستان‌ها و واکنش‌های احساسی ما به آن‌ها، به شکلی به هم پیوسته در اسبیک ذخیره می‌شوند. برداشت ما از رخدادها که واکنش‌های جدی احساسی ما هم به آن‌ها متصل است. اگر در زندگی شما رخداد مهمی اتفاق بیفتد، احساس شما هم به همراه آن رخداد در حافظه شما ذخیره خواهد

1. Amygdala

2. Hippocampus

3. Episodic-Autobiographical Memory (EAM)

هارپر استاد بیان آموزه‌های روان‌شناسی با زبان طنز و شوخی است. کتاب‌هایی که او نوشته، همه در همین حال و هواست و گاه حتی مبانی بسیار تخصصی و پیچیده پزشکی و روان‌پزشکی را با چاشنی خنده در کام و ذهن خواننده گوارا می‌سازند و به او منتقل می‌کنند.

طنزی گیرا که تا میانه آن حتی متوجه نمی‌شوید یک کتاب روان‌شناسی در دست دارید.

پابلیشرز ویکلی

درست همان روزی که تصمیم گرفته‌اید کتاب دیگری نخرید، این کتاب پیدایش می‌شود و با همه چیز دوباره آشتی‌تان می‌دهد.

شوتایم

خواندن این کتاب را به همه کسانی توصیه می‌کنم که دلشان می‌خواهد تلنگری به ذهن خود بزنند و تصویر ذهنی خشک و بی‌روح مسائل روان‌شناسی را در سرشان بشکنند.

آلن نوویان، استاد دانشگاه کالیفرنیا



بنگاه ترجمه و نشر
کتاب پارسه

۳۹۵۰۰ تومان