

افغانستان آزاد – آزاد افغانستان

AA-AA

چو کشور نېاشد تن من مېباد
همه سر به سر تن به کشتن دهيم
بدین بوم وېر زنده یک تن مېباد
از آن به که کشور به دشمن دهيم

www.afgazad.com

afgazad@gmail.com

Scientific

علمی

۸ نومبر ۲۰۰۸

دانشمند گرانقدر، جناب داکتر عباس آزادیان!
تشریف آوری شما را به پورتال "افغانستان آزاد – آزاد افغانستان" از صمیم قلب خوش آمدید میگوئیم.
جهانی سپاس از ارسال رساله علمی شما، که با کمال میل فصل به فصل در صفحات پورتال نشر خواهد گردید.
آرزومندیم که همکاریهای ثمربخش خود را از ما دریغ نفرموده و با گسیل کردن مطالب ارزنده، خشنودی خوانندگان پورتال را فراهم گردانید. پیروز و به سلامت باشید.

با تقدیم محبت
پورتال AA-AA

داکتر عباس آزادیان



کارکرد مغز و ذهن و انعطاف پذیری انسان

اشاره: این بحث مقالات متعددی را ایجاب می نماید که به ترتیب به آنها پرداخته خواهد شد، کنون مانند همیشه

مطلب خویش را با پارچه شعری از شاملو آغاز می نمایم:

من و تو یکی شوریم

از هر شعله ای برتر،

که هیچگاه شکست را بر ما چیرگی نیست

چرا که از عشق

روینه تنیم

من و تو - احمد شاملو

توان مغز:

تازه دوره ی تخصصی خود را آغاز کرده بودم. در انستیتوی روانپزشکی کلارک(۲) کار میکردم. این مرکز اکنون بخشی از مجموعه مرکز اعتیاد و سلامت روان(۳) که خود بخشی از برنامه روانپزشکی دانشگاه تورنتو است میباشد. صبح اولین سه شنبه جولای بود. احساسهای متفاوتی در من در جریان بود. از یک طرف شور و حال به پایان رساندن پزشکی و آغاز دوره ی روانپزشکی، و از طرف دیگر اضطراب و تشویش به عهده داشتن استقلال بیشتر و مسئولیت بیشتر. در افکار خود غوطه ور بودم که پرستاری که با من کار میکرد به من گفت: "آقای دکتر اولین مریضتان آماده است." از زمانی که اولین بیمار خود را در ابتدای دوره ی تخصصی خود دیده ام تا آخرین بیماری که امروز دیدم مسئله توان - و ناتوانی - ذهن انسان مرا شیفته خود کرده است. در کار خود انسانهایی را دیده ام که با قدرت فکر و نیروی اراده خود از دشوارترین شرایط خود را رها کرده اند و زندگی خود را از نو ساخته اند و انسانهایی که در منفی گرایی و خرافات اسیر بوده اند و توان حل مسائل بسیار ساده زندگی خود را نداشته اند.

به آرامی وارد اتاق شدم. اولین مریضم که در صندلی لم داده بود برخاست. اول من خودم را معرفی کردم:

- دکتر عباس آزادیان

با لحنی آرام گفت:

- عیسی مسیح

قد بلندی داشت، حدود ۱۹۰ سانتی متر، با موهای ژولیده و بلندی که به شانه هایش میرسید. ریشهایش نتراشیده بودند. ته دلم خنده ای نشست ولی بیشتر جا خوردم. نه خنده و نه اضطراب خودم را نشان ندادم. با اینکه یاد گرفته بودم که بحث کردن با کسانی که عقاید توهمی دارند بی فایده است با او وارد جدل شدم. از او خواستم معجزه ای کند. مثلاً یک گیاه کوچک به اتاق دانشجویی من اضافه کند. طبیعتاً چنین جدلی بی فایده بود. باور او آنچنان قوی بود که به راحتی نمیشد خدشه ای در آن وارد کرد.

از لحاظ توان فکر، اولین بیمار من استثناء نبود. انسانهای زیادی را میبینم که به باورهای فکری بی معنی و غیر منطقی اعتقاد دارند و انسجام خاصی در باورهای غلط آنها وجود دارد. متأسفانه بسیاری از آنها نمیتوانند از این باورهای غیر منطقی فاصله بگیرند و آن باورها را نقد کنند.

چندین سال پیش علی را برای اولین بار در یک گروه درمانی دیدم. روحیه به هم ریخته ای داشت. در هر جلسه از مردن حرف میزد. جلسه را که تمام میکردم همیشه میترسیدم که دیگر او را نبینم. زندگی درهم ریخته ای داشت. در زیر صندلی پارکها میخوابید. نمی خواست که در پناهگاههای دولتی به سر ببرد. احساس امنیت نمیکرد. میگفت زندگیش را مأموران جمهوری اسلامی از او گرفتند، خانواده اش را متلاشی کردند و او برای نجات جان خود مجبور به فرار شده بود. با دست خالی و روحیه متلاشی وارد کانادا شده بود. مدتی از جلسات ما نگذشته بود که توانست خود را از آن محیط تیره و تاری که در آن بود بالا بکشد. کاری پیدا کرد و شروع به درس خواندن کرد. علی اکنون فرد بسیار موفق است. سالیان سال است که نیاز به درمان ندارد ولی از دور در جریان موفقیتهای او بوده ام. چه چیزی به او کمک کرد که زندگی خود را این چنین بازسازی بکند؟

معصومه گریه کنان وارد مطبم شد. هنوز او را بدون گریه ندیده ام. او میگوید شوهرش به او توهین میکند، به او بی احترامی میکند و حتی او را کتک میزند. میگوید در عرض بیست سال زندگی هیچ وقت لذت نبرده است و از روز اول

همین آش و همین کاسه بوده است. او میگوید "جلوی مردم به من بی احترامی میکند، جلوی بچه ها که بزرگ هم هستند کوچکم میکند." علیرغم پا درمیانی های دوستان و خانواده، تغییری در روابطشان به وجود نیامده بود. چند روزی آتش بس است و باز همان داستان قدیمی. معصومه به من گفت که چند هفته پیش تصمیم به جدایی گرفته است. او اضافه کرد که از وقتی که چنین تصمیمی گرفته است حالش بسیار بدتر شده است. احساس ناتوانی عجیبی میکند. احساس میکند بدبخت تر خواهد شد. احساس میکند همه به چشم عجیبی به او نگاه خواهند کرد. خواب و خوراک نداشت و گریه را نمیتوانست از صورت خود پاک کند.

تفاوت علی و معصومه در کجاست؟

چرا یکی توان پیدا میکند که خود را از منجلابی که در آن قرار داده شده است بیرون بکشد و زندگی بهتری برای خود ایجاد کند ولی دیگری چنین توانی در خود نمی بیند؟

چرا بعضی از انسانها شاد و سرحالدند و بعضی دیگر که شرایط مشابه آنها دارند، مأیوس و ناراحتند؟

چرا بعضی از انسانها کمتر دچار ترس و دلهره میشوند ولی بعضی انسانهای دیگر دایم مضطرب و نگران هستند؟

چرا بعضی ها در هر شرایطی که باشند خوشحال و فعالند و بعضی دیگر در هر شرایطی که باشند ناراضی و ناراحت؟ چرا یک حادثه ناگوار کوچک بعضی از زندگیهای را متلاشی و بعضی افراد را خانه نشین و منزوی میکند ولی بعضی دیگر بدترین حوادث را تحمل میکنند و با قدرت بیشتر به جنگ زندگی میروند؟

باربارا برای اضطراب شدیدش پیش من آمده بود. سه سال قبل از آن در رستورانی کار میکرد که در آشپزخانه به صورتش میخورد و او را به زمین میزد. ظاهراً از لحاظ فیزیکی مسئله مهمی پیش نیامده بود ولی از لحاظ روحی باربارا متلاشی شده بود. به هیچ دری بدون وحشت نزدیک نمیشد. حداقل ده دقیقه طول میکشید که از آستانه در مطب من بگذرد و وارد اتاق بشود، آنهم به شرطی که من جلوی در بایستم و در را محکم نگه بدارم. اگر ده بار هم من وارد اتاق میشدم و از اتاق خارج میشدم تا نشان بدهم که در محکم است و تکان نمیخورد و باور نمیکرد و هنوز وحشت فوق العاده ای از نزدیک شدن به در داشت. در خانه، دخترش باید جلوی او راه میرفت و درها را برایش باز میکرد. وقتی به عنوان یک روش درمانی از او میخواستم در ذهنش از یک در گذشتن را تصور کند به شدت نا آرام میشد و شروع به جیغ کشیدن میکرد.

سندی در یک حادثه هلیکوپتر به شدت آسیب دیده بود. در این حادثه سه نفر جان سپردند. بدن سندی به شدت سوخته بود و تنها صورت و دستهای او آسیب ندیده بود. بر روی بدن، بازوها و پاهایش بیشتر از بیست عمل جراحی صورت گرفته بود و شش ماه در آی سی یو بستری بود. ۱۴ ماه بعد از سانحه هوایی به من رجوع داده شده بود. از هواپیما ترس عجیبی داشت. علیرغم زخمهای شدید جسمی و روحی امید به تغییر در او شدید بود. آماده حضور فعال در جریان درمان خود بود و به توصیه ها عمل میکرد. درمان کامل او فقط چهار ماه طول کشید. احساس میکرد که آماده است دوباره سوار هواپیما بشود. یک ماه بعد از پایان درمان خود در نامه ای به من نوشت که به دلیل موقعیت کاری همسرش مجبور شده است که به طور هفتگی به ونکوور پرواز کند. با شور و شغف به من اطلاع داد که مشکلی برای سوار شدن به هواپیما نداشته و توانسته بر ترس و اضطراب خود غلبه کند.

انگیزه من از نوشتن این مطالب فراهم کردن مجموعه ای است که به فکر و توان فکری انسان میپردازد. در این نوشته ها سعی میکنم به جدیدترین یافته های علمی در مورد مغز و توان بی پایان آن اشاره داشته باشم. تلاش خواهم کرد

بعضی از سؤالات فوق را در حد توان خود و بر اساس تجارب خود پاسخ دهم. هدف در نهایت فراهم کردن جنبه های کلی است که در برخورد با مسائل و مشکلات و در غلبه بر دردها و رنجها بتوان مفید حال افراد شود تا آنها بتوانند از بعضی عقده ها و ترسهای واهی خود رها شوند و در آرامش بیشتری زندگی کنند. در این نوشته ها به موارد تجربی متعددی اشاره خواهم کرد و عوامل موفقیت و یا شکست در این موارد را بررسی خواهم کرد.

در این نوشته ها خواهیم دید که بدن انسان به تصویرهای ذهنی پاسخ میدهد و با استفاده از این تصویرهای ذهنی میتواند در مقابله با مشکلات خود را قویتر کند و در نهایت بر آن مشکلات غلبه کند. باور فرد به موفقیت و قدرت خود میتواند کلید حل گره های کور زندگی فردی باشد. متأسفانه بسیاری از انسانها باور به توان خود و بخصوص توان فکری خود را از دست داده اند. میتوان این توان را باز یافت. میتوان به فکر و اندیشه در خود میدان داد و از این طریق در عمل خود تغییر ایجاد کرد. بارها در کار خود دیده ام که انسانی در مقابله با یک مشکل کوچک به زانو در آمده است. در واقع آنها در مقابل ترس و وحشت های بی مورد خودشان است که تسلیم شده اند. در مقابل کسانی هستند که با مشکلات متعددی دست به گریبانند ولی استوار می ایستند و بر همه آن مشکلات غلبه میکنند. آنها به نیروی فکری فوق العاده خود باور دارند و از آن برای به جنگ این ناملایمات رفتن استفاده میکنند. ولی در همه ما توان دوباره به خود آمدن وجود دارد. میتوانیم دوباره به تواناییهای خود ایمان بیاوریم.

فروغ فرخزاد وقتی به "تولد دوباره" میرسد تواناییهای درونی خود را، شورها و اشتیاق های مدفون شده را میبیند و میخواهد آنها را دوباره زنده کند. وقتی می سراید:

"به آفتاب سلامی دوباره خواهم داد

به جویبارها که در من جاری بود

به ابرها که فکرهای طویل بودند

...

می آیم می آیم می آیم

و آستانه پر از عشق میشود

و من در آستانه با آنها که دوست میدارند

و دختری که هنوز آنجا،

در آستانه پر عشق ایستاده، سلامی دوباره خواهم داد.

ادامه دارد

۱- چاپ تمامی منابع شاید امری باشد ناممکن. با آنهم کتابهایی که در اینجا می آیند به شکل گسترده و متعدد مورد استفاده قرار گرفته اند. بعضی از منابع دیگر هم در مقالات مختلف خواهند آمد ولی لیستی که در این شماره می آید دیگر تکرار نخواهد شد.

- Wezler, Bruce. 2006. Brain Culture: Neurobiology, Ideology, and Social change. Bradford Books Cambridge. Massachusetts

- Doidge, Norman. 2007. The Brain That Changes Itself 2007

- Luria, A.R. 1972. The man with a shattered world. Harvard University Press
- Luria. A. R. 1968. The Mind of a Mnemonist. Harvard University Press
- Siegel. D. J. 2007. The Mindful Brain: Reflection and Attunement in the Cultivation of Well-Being. Norton and Company. New York
- McTaggart L. 2007. The Intention Experiment. Free Press. New York
- Solms M. 2002. The Brain and The Inner World. Other Press. New York
- Beauregard M. 2007. The Spiritual Brain. Harper One.
- Kander, E. 2006. In Search of Memory. Norton and Company. New York
- 2- Clark Institute of Psychiatry
- 3- Center for Addiction and Mental Health (CAMH)