

عادت‌های یک مغز شاد

نویسنده:

لورتا گرازیانو پرونینگ

ترجمان:

دکتر اکرم پرند؛ پسادکتری روان‌شناسی کودک و نوجوان

نیلوفر تابنده ساروی؛ کارشناس ارزش‌توان بخشی شناختی

ناشر:

انتشارات سپیدبرگ

سرشناسه : برونینگ، لورتا گرازیانو (Breuning, Loretta Graziano)
عنوان و نام پدیدآور : عادات‌های یک مغز شاد / [لورتا گرازیانو برونینگ]؛ ترجمه اکرم پرند، نیلوفر تابنده؛ ویراستار ادبی علی رضایی.

مشخصات نشر : تهران: سپیدبرگ، ۱۳۹۷.

مشخصات ظاهری : ۲۶۴ ص.

شابک : ۹۷۸-۹۶۴-۷۴۱۶-۹۹-۳

وضعیت فهرست‌نویسی : فیا

عنوان اصلی : Habits of a happy brain: retrain your brain to boost your endorphin levels, 2016 (Serotonin, Dopamine, Oxytocin).

موضوع : شادی -- جنبه‌های روان‌شناسی.

Cheerfulness -- Physiological Aspects

موضوع : واسطه‌های شیمیایی عصبی -- پپتیدهای اعصاب -- به زبان ساده.

Neurotransmitters -- Neuropeptides -- Popular works

موضوع : مراقبت از سلامت شخصی

Self-care, Health

سرشناسه : افزون، پند، اکرم، ۱۳۴۱، مترجم.

سرشناسه : زنده، تابنده، سادی، نیلوفر، ۱۳۶۲، مترجم.

رده‌بندی کتابخانه ملی: ۹۷ / ۴ع۲ / ۱ / ۱۳۶۲

رده‌بندی دیویی: ۶۲ / ۱۲ / ۸

شماره کتاب‌شناسی ملی: ۹۵۴۸۳

عنوان	■ عادات‌های یک مغز شاد
نویسنده	■ دکتر اکرم پرند، نیلوفر تابنده، سادی
ویراستار	■ علی رضایی
ناشر	■ انتشارات سپیدبرگ
قیمت	■ ۳۰۰۰ تومان
شمارگان	■ ۱۰۰۰ جلد
نوبت چاپ	■ اول - ۱۳۹۸
لیتوگرافی و چاپ	■ ۱۲۸
صحافی	■ غزل
شابک	■ ۹۷۸-۹۶۴-۷۴۱۶-۹۹-۳

فهرست مطالب

پیش گفتار	۱۳
مقدمه	۱۶
فصل اول: مغز متمرکز بر بقای ما	۱۹
چگونه مواد شیمیایی ما را خوشحال می کنند؟	۲۱
مواد شیمیایی خوشحالی چگونه کار می کنند؟	۲۲
هر ماده شیمیایی وظیفه ای دارد	۲۳
احساسات خوب	۲۴
مقایسه سیستم لیمبیک و کورتکس حیوانات مختلف	۲۵
چطور سیستم لیمبیک از آن و کورتکس با یکدیگر کار می کنند	۲۷
چگونه تجربیات شما، مسیرهای عصبی تولید می کنند	۲۸
ساختن مسیرهای شخصی	۲۸
سیستم هدایت عصبی شما	۲۹
پیمودن مسیرهای عصبی آشنا آسان است، اما همیشه خوب نیست	۲۹
چطور می توانید مسیرهای جدید درست کنید	۳۱
دور باطل جست و جوی شادی	۳۱
مغز شما در جست و جوی احساس خوب است	۳۲
پاسخ شما به زنگ خطر کورتیزول	۳۳
بالا و پایین رفتن مواد شیمیایی	۳۴
چرخه های باطل معمول	۳۵
چطور دور باطل را متوقف کنیم؟	۳۶
از مغزتان نخواهید کاری که نمی تواند را انجام دهد	۳۷
درباره عشق چطور؟	۳۸



- عشق معجونی از مواد شیمیایی مغز است..... ۳۹
- فراز و نشیب‌های عشق و بقا..... ۴۲
- فصل دوم: با مواد شیمیایی شادی‌آور مغز خود آشنا شوید..... ۴۵**
- شما منحصر به فرد اما انسان هستید..... ۴۵
- با «دوپامین» مغزتان آشنا شوید..... ۴۶
- چه هنگامی دوپامین را احساس می‌کنید؟..... ۴۶
- جغیه مدارهای دوپامینی‌تان را شکل می‌دهید..... ۴۷
- تغییرات دوپامین..... ۴۸
- در پیقات در به دوپامین..... ۴۹
- دوپامین و باز به..... ۵۱
- درخواست «ستر»..... ۵۳
- با «اندورفین» مغزتان آشنا شوید..... ۵۵
- درد ارزش دارد..... ۵۶
- آدرنالین مانند اندورفین نیست..... ۵۸
- با «اکسی‌توسین» مغز خود آشنا شوید..... ۵۹
- ارتباط میان اکسی‌توسین و اعتماد..... ۵۹
- اکسی‌توسین و تولید نسل..... ۶۰
- اعتماد به گروه در مقابل اعتماد به خودتان..... ۶۱
- موضوع اندازه مغز..... ۶۳
- اکسی‌توسین و دلیستگی..... ۶۴
- انطباق با خیانت به اعتماد..... ۶۶
- با «سروتونین» مغزتان آشنا شوید..... ۶۷
- ارتباط میان سروتونین و سروتونین..... ۶۸
- سروتونین و بقا..... ۶۹



۷۲	تعارض درون گروهی
۷۵	همه این‌ها نسبی است
۷۷	فصل سوم: چرا مغز شما ناخشنودی ایجاد می‌کند؟
۷۷	مواد شیمیایی ناخشنودکننده، هشدارهای امنیتی طبیعی هستند
۷۸	کورنرول چگونه عمل می‌کند؟
۸۰	کورنرول با هر آنچه سبب درد می‌شود، پیوند برقرار می‌کند
۸۱	هدف حافظه
۸۲	نیازها، بقای امروز در مقابل نیازهای بقای پیشینیان ما
۸۳	تفاوت نسل‌ها
۸۵	بسط‌دادن تجربیات
۸۷	درد اجتماعی و مغز پستاندار
۸۹	نورون‌های آینده‌ای چیست؟
۹۰	ابعاد همدلی
۹۰	گروه در مقابل فردیت
۹۱	استقلال یافتن
۹۲	فواید درد اجتماعی
۹۲	تمرکز عصر حاضر بر درد اجتماعی
۹۳	چرا مغز شما، توجه و بقا را یکی می‌پندارد؟
۹۶	بقای مدارهای مغزی اولیه تا امروز
۹۸	عطش سیری‌ناپذیر برای جایگاه و موقعیت
۹۹	موقعیت در دنیای حیوانات
۱۰۱	موقعیت و جایگاه در دنیای امروز
۱۰۴	نقش کورتکس مغز در جست‌وجوی خطر
۱۰۵	مسیر پر پیچ و خم شیمیایی تهدیدات



- ۱۰۵..... کورتکس بزرگ، واکنش بیشتری به تهدیدات نشان می‌دهد.....
- ۱۰۷..... انتظارات در مقابل واقعیت.....
- ۱۱۰..... پذیرش ارزش ناشادبودن.....
- ۱۱۱..... هنگام احتیاط و جسارت، کورتیزول شما را یاری می‌کند.....
- ۱۱۱..... توانایی تغییر و سازگاری.....
- ۱۱۳..... فصل چهارم: چرخه معیوب ناخشنودی.....
- ۱۱۳..... مسیر از خوشحالی به ناامیدی.....
- ۱۱۶..... ناامیدی ناشی از دوپامین.....
- ۱۱۶..... شادی در چیزهای جدید.....
- ۱۱۷..... نقش دراماس در.....
- ۱۱۸..... روبروشدن با استرس پامیر.....
- ۱۲۰..... جست‌وجوی دائمی برای «او این هیجان».....
- ۱۲۰..... هیجان دنبال کردن و جست‌وجی.....
- ۱۲۵..... ناامیدی ناشی از اندورفین.....
- ۱۲۶..... دردهایی که به خود تحمیل کنید، هیجانی خوشحالی نیست.....
- ۱۲۷..... هیجان‌های مصنوعی ناشی از اندورفین.....
- ۱۲۹..... ناامیدی ناشی از اکسی‌توسین.....
- ۱۳۰..... خیانت به اعتمادتان و افت اکسی‌توسین.....
- ۱۳۱..... وابستگی‌های غیرسالم و ناامیدی ناشی از اکسی‌توسین.....
- ۱۳۴..... یک خانواده بزرگ شاد.....
- ۱۳۵..... تطابق یافتن.....
- ۱۳۸..... ناامیدی ناشی از سروتونین.....
- ۱۳۹..... نیاز به مهم‌بودن در اجتماع.....
- ۱۴۲..... به دنبال جایگاه و موقعیت‌بودن یک پدیده امروزی نیست.....



نامیدی ناشی از سروتونین می تواند سالم نیز باشد.....	۱۴۳
چرا ترک کردن عادات قدیمی، سخت است.....	۱۴۷
پرت کردن حواس خودمان.....	۱۴۸
اثرات جانبی عادت ها.....	۱۴۸
چگونه نه یک چرخه با فضیلت بسازیم.....	۱۵۰
فصل پنجم: چگونه مغز شبکه های عصبی خود را می سازد؟.....	۱۵۳
ارتباطات نورون خود را بازسازی کنید.....	۱۵۳
پنج روش که مغز شما، ارتباطات خود را شکل می دهد.....	۱۵۴
۱. عایق ریزی نورون ها.....	۱۵۴
۲. تجربیات، سبک های کارآمد می سازند.....	۱۵۷
۳. تنها نورون هایی که در استفاده قرار گرفته اند، در انتظار سیگنال هستند.....	۱۵۹
۴. سیناپس های جدید در میان نورون های جدیدی شکل می گیرند که از آن ها استفاده می کنید.....	۱۶۱
۵. گیرنده های هیجانی یا رشد می کنند یا از بین می روند.....	۱۶۱
یافتن اراده آزاد شما.....	۱۶۳
قسمت لیمبیک و کورتکس مغز با هم کار می کنند.....	۱۶۳
تمرکز بر روی نیازهای حیاتی.....	۱۶۴
چگونه تجارب کوچک، مدارهای بزرگ ایجاد می کنند.....	۱۶۶
ساخت مسیرهای مغزی بقا.....	۱۶۶
ایجاد مهارت های اجتماعی.....	۱۶۸
یادگیری انسان.....	۱۶۹
کشف کنید چه چیز دکمه «روشن» مواد شیمیایی خوشحالی شما را فعال می کند.....	۱۷۰



- ۱۷۱..... مسئولیت نورون‌های بی‌شمار.....
- ۱۷۲..... شما بیشتر یادگیری عصبی خود را در کودکی انجام می‌دهید.....
- در کودکی خود جست‌وجو کنید تا منبع مدارهای مغزی‌تان را
- ۱۷۳..... بیابید.....
- ۱۷۶..... نقش مواد شیمیایی خوشحالی در یادگیری اجتماعی.....
- ۱۷۷..... یادگیری اجتماعی در کودکی و نوجوانی.....
- ۱۷۹..... بازسازی مسیرهای نورونی.....
- ۱۸۰..... (بازسازی) طریق تکرار در مقابل احساس.....
- ۱۸۱..... یک سال: چیزی چسبیدن.....
- ۱۸۲..... یک سال: یافتن چیزی که برای شما جواب می‌دهد.....
- فصل ششم: عادات جدید برای هر یک از مواد شیمیایی شادی‌بخش..... ۱۸۵**
- ۱۸۵..... پیشنهادات ویژه برای اینکه شروع کنید.....
- ۱۸۶..... عادات جدید دوپامین.....
- ۱۸۶..... پیروزی‌های کوچک را جشن بگیرید.....
- ۱۸۷..... قدم‌هایی کوچک به سمت هدف جدید.....
- ۱۸۹..... تکلیف ناخوشایند را به بخش‌های کوچک تقسیم کنید.....
- ۱۹۰..... خود را با موانع تطبیق دهید (تنظیم کنید).....
- ۱۹۱..... عادات جدید اندورفین.....
- ۱۹۱..... خندیدن.....
- ۱۹۲..... گریه در مناسبت خاص.....
- ۱۹۴..... به روشی متفاوت ورزش کنید.....
- ۱۹۴..... کشیدن عضلات بدن.....
- ۱۹۵..... تمرین بدنی را به سرگرمی تبدیل کنید.....
- ۱۹۷..... ساخت مسیرهای جدید برای اکسی‌توسین.....

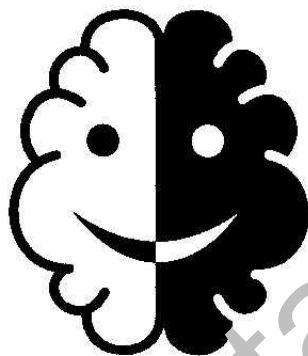


۱۹۷	اعتمادسازی.....
۲۰۰	قابل اعتماد باشید.....
۲۰۰	سیستم تأیید (بازبینی) اعتماد بسازید.....
۲۰۲	ماساز بگیرید.....
۲۰۳	ایجاد مدارهای مغزی جدید برای سروتونین.....
۲۰۳	بروایتان را درخصوص آنچه به انجام رسانده‌اید، اظهار کنید.....
۲۰۵	در هر لحظه، از جایگاه اجتماعی خود لذت ببرید.....
۲۰۷	به تأثیر (عود) خود توجه کنید.....
۲۰۸	آنچه را که نمی‌توانید کنترل کنید، بپذیرید.....
۲۱۱	چالش پایدارسازی یک عادت.....
۲۱۲	مرتبط ساختن گذشته و آینده.....
۲۱۴	غلبه بر ناخوشنودی اولیه.....
۲۱۴	متعهد ساختن خود به یک مسیر در آغاز.....
۲۱۶	فصل هفتم: برنامه فعالیت شما
۲۱۶	برنامه‌ای را فرمول‌بندی کنید که کاربردی باشد.....
	چگونه بر کشمکش‌های درونی اجتناب‌ناپذیری که با آنها روبرو خواهیم شد، غلبه کنیم.....
۲۱۷	اقدامات کوتاه یا بلندمدت.....
۲۱۸	شناخته شده در مقابل ناشناخته.....
۲۱۹	فردیت در مقابل گروه.....
۲۲۰	اراده آزاد در مقابل وابستگی.....
۲۲۳	دشواری انتخاب.....
۲۲۵	فصل هشتم: غلبه بر موانع شادی
۲۲۵	چرا در ناخوشنودی گیر می‌کنیم؟.....



- دلیل ۱: «نمی‌توانم استانداردهایم را پایین بیاورم»..... ۲۲۵
- دلیل ۲: «من نباید این کار را انجام دهم»..... ۲۲۸
- دلیل ۳: «خودخواهی است اگر بر روی شادمانی خودم متمرکز شوم»..... ۲۳۱
- دلیل ۴: «من می‌خواهم برای بدترین‌ها آمادگی داشته باشم»..... ۲۳۵
- دلیل ۵: «من قادر نیستم این کار را انجام دهم»..... ۲۳۷
- دلیل ۶: «چه کسی می‌تواند در این جامعه پرنقص، خوشحال باشد؟»..... ۲۳۹
- دلیل ۷: «من زمانی خوشحال خواهم بود که ...»..... ۲۴۳
- شادمانی را انتخاب کنید..... ۲۴۶
- فصل نهم: به آنچه موهاره در اختیار دارید، اعتماد کنید..... ۲۴۷
- تمرین مدارهای عصبی برای مغز شما..... ۲۴۷
- آینه (بازتاب کردن)..... ۲۴۸
- تعادل..... ۲۴۸
- پیوند..... ۲۵۰
- انرژی..... ۲۵۱
- وراثت..... ۲۵۲
- سرگرمی..... ۲۵۳
- بخش کردن..... ۲۵۴
- رضایت..... ۲۵۵
- برنامه..... ۲۵۶
- تصویرسازی..... ۲۵۷
- اجازه دهید همه چیز خوب پیش برود..... ۲۵۹
- انتظارات و جعبه شکلات..... ۲۶۱

پیش‌گفتار



به نام خداوند جان و خرد

مغز یکی از اعضای مهم بدن ماست چرا که مسئول افکار، هیجان‌ها، احساس‌ها و کلیه فعالیت‌های ما است. مغز اندامی است که تمام حسی، ادراکی، رفتاری و شناختی را کنترل می‌کند و به کمک سیستم پردازش اطلاعات، آنچه در گذشته آموخته‌ایم را به اطلاعات فعلی ما پیوند می‌دهد و واحد یادگیری جدیدی را ثبت می‌کند. مغز ما محرک‌های بیرونی را پردازش کرده و یک برنامه‌ی درونی از دنیای بیرونی ایجاد می‌کند، بنابراین جهان ما به‌وسیله بازنمایی در ذهن هر یک از ما شکل می‌گیرد. در علم اعصاب، مغز از جنبه‌های گوناگون مطالعه می‌شود. بسیاری از دانشمندان این حوزه، ساختار مغز و شبکه‌های نورونی و نقش آن‌ها در زندگی انسان را مطالعه می‌کنند و بسیاری دیگر به کارکرد نورون‌ها و شبکه‌های عصبی می‌پردازند. در دهه‌های اخیر در هر دو حیطه، پیشرفت‌های شایانی صورت گرفته است که بسیاری از این پیشرفت‌ها را مدیون توسعه تکنولوژی هستیم.



امروزه، به واسطه پیشرفت در دقت ابزارهای مطالعه مغز می‌توان جایگاه رفتارها، هیجانات و تفکرات انسان را با دقت بیشتری تعیین کرد و از یافته‌های حاصل در طراحی برنامه‌های آموزشی و درمانی بهره جست. البته باید توجه داشت رابطه مغز با کارکردهای آن دوسویه است؛ یعنی هر چه محیط غنی‌تر باشد، رشد شبکه‌های عصبی به‌تر رخ می‌دهد، از این رو رفتارهای معطوف به هدف، عادت‌های ذهنی و رفتارها و کارکردهای روان‌شناختی از فرهنگ و محیط زندگی انسان تأثیر می‌پذیرند. این عادت‌ها گاه خوب و گاه مخربند. برای مثال اینکه ما عادت می‌کنیم هر شب مسواک بزنیم یا در ساعت معینی غذا بخوریم به سلامت ما کمک می‌کند. اما عادت به سیگار، مواد مخدر و الکل در هر حد و اندازه می‌تواند مخرب باشد. ما انسان‌های متفاوت رفتارهای متفاوتی از خود بروز می‌دهیم؛ گاه خوشحال و گاه مضطرب و تحریک پذیریم؛ گاه از مصاحبت با دیگران خوشحالیم و گاه حوصله هیچ‌کس را نداریم. ماه خشمگین و گاه شادیم. در اغلب موارد وقایع محیطی هیجانات ما را به هم می‌ریزند. رفتارها و واکنش‌های ما به شیوه تفکر و ادراک ما از دنیای بیرونی بستگی دارد. رفتار ما به گذشته ما نیز بستگی دارد؛ این رفتارها آگاهانه و گاه ناخودآگاه هستند. به‌رمانی این فعالیت‌های پیچیده چگونه رخ می‌دهند؟ مشکل این جاست که ما در فهم آنچه در مغز می‌گذرد، از خود مغز استفاده می‌کنیم پس مغز ما یک سیستم خود ارجاع است و حتی زمانی که درباره مغز صحبت می‌کنیم، اندیشه‌ای تولید می‌کنیم که خود محصل کار مغز است. پرسش اینجاست که «من» و ادراک «من» چگونه شکل می‌گیرد؟ آنچه مسلم است این فرایند در قلب یا شش‌ها صورت نمی‌گیرد. «من» و درکی که از آن داریم هرچه هست باید در مغز باشد. با وجود تحولات بزرگی که در حوزه شناخت مغز صورت گرفته هنوز پرسش‌های بسیاری بی‌پاسخ مانده‌اند.

دلیل اینکه می‌گوییم مغز، خواستگاه ذهن و آگاهی است این است که ایجاد



تغییرات در مغز، آگاهی ما را نیز دستخوش تغییر می‌کند. داروهایی که بر کارکرد مغز اثر می‌گذارند تجربه‌های ذهنی ما را نیز تغییر می‌دهند؛ به عبارت دیگر هم بر احساس جسمانی، هم بر حالت‌های ذهنی و هم واکنش‌های هیجانی یا عاطفی ما تأثیر می‌گذارند.

یکی دیگر از مواردی که حائز اهمیت هستند، انتقال‌دهنده‌های عصبی‌اند. انتقال‌دهنده‌های عصبی مواد شیمیایی هستند که در فضای سیناپسی ترشح می‌شوند و سیناپس‌ها را به هم متصل می‌کنند تا تکانه‌ها را از نورونی به نورون دیگر انتقال دهند. انتقال‌دهنده‌های عصبی نقش مهمی در خلق و خو و رفتار ما دارند. بر این اساس، در این کتاب تلاش شده تا خوانندگان با انواع انتقال‌دهنده‌های عصبی که در واقع شیمی را برای ما به ارمغان می‌آورند، آشنا شوند و تلاش کنند به‌صورت آگاهانه مغزی‌ساز و پیرم از زندگی توأم با شادکامی و نشاط داشته باشند. مطالعه این کتاب را به دانش‌آموزانی که تمایل دارند با فرایندهای مغزی خود و تأثیر آن بر زندگی آشنا شوند، توصیه می‌کنم.

دکتر اکرم پرند

فوق دکتری روان‌شناسی کودک و نوجوان