

# عادات‌های یک مغز شاد

مغز خود را برای افزایش سطح سروتونین، دوپامین،  
اکسی‌توسین و اندورفین بازسازی کنید

تألیف

لورتا گریزیانو برونینگ

ترجمه

د. م. تقی ارجمندی نسب

کاربره اسر/رشد روان‌شناسی



کتاب ارجمند



## فهرست مطالب

|          |                                                              |
|----------|--------------------------------------------------------------|
| ۹.....   | سخن مترجم                                                    |
| ۱۱.....  | مقدمه                                                        |
| ۱۵.....  | فصل اول: یستاندل درون                                        |
| ۴۳.....  | فصل دوم: با مراد شیمیار شادی بخش مغز خود آشنا شوید           |
| ۷۵.....  | فصل سوم: چرا مغز ما ناراحتی را به وجود می آورد؟              |
| ۱۰۷..... | فصل چهارم: چرخه معیوب خوشحالی                                |
| ۱۴۳..... | فصل پنجم: چگونه مغز خود را شل می داند                        |
| ۱۷۳..... | فصل ششم: عادت های جدید برای هر یک از مواد شیمیایی شادی بخش   |
| ۲۰۳..... | فصل هفتم: برنامه عمل                                         |
| ۲۱۳..... | فصل هشتم: غلبه بر موانع خوشحالی                              |
| ۲۳۵..... | فصل نهم: روی ابزاری که همیشه با خود به همراه دارید حساب کنید |
| ۲۵۹..... | واژه نامه انگلیسی به فارسی                                   |
| ۲۶۱..... | واژه نامه فارسی به انگلیسی                                   |

وقتی احساس خوبی دارید مغزتان در حال ترشح دوپامین، سروتونین، اکسی‌توسین یا اندروفین است. شما خواهان تکرار این احساس‌های فوق‌العاده هستید زیرا مغزتان برای جستجوی آن طراحی شده است، اما همیشه در این جستجو موفق نمی‌شوید و این غیرطبیعی نیست. تا زمانی که نیازهای بقا مانند غذا، امنیت و حمایت اجتماعی رفع نشوند مغز ما مواد شیمیایی شادی‌بخشی را ترشح نمی‌کند. به این ترتیب پس از آزادسازی زیاد شیمیایی و رست قبل از اینکه مغزتان به حالت تعادل برگردد و این چنین برای «فرصت بی» شادی آماده شوید به مدت کوتاهی جهشی ناگهانی در مقادیر آنها تجربه می‌کنید. به همین دلیل است که گاهی احساسات شما نوسان دارند. این سیستم عملکردی طبیعت است!

بسیاری از افراد عادت‌هایی دارند که رای‌بقا خوب نیستند. چه می‌شود اگر مغزمان برای رفتارهایی پاداش در نظر بگیرد که حفظ بقا می‌انجامند؟ وقتی دوره حضور مواد شیمیایی شادی‌بخش در مغز تمام شود احساس می‌کنید مشکلی وجود دارد، بنابراین بار دیگر و به سرعت به دنبال راهی قابل‌اطمینان می‌گردید تا دوباره حس خوبی پیدا کنید. هر چیزی که پیش از این مؤثر واقع می‌شده است مسیری عصبی در مغز شما به وجود می‌آورد. همه ما چنین عادت‌هایی داریم: از خوردن میان‌وعده گرفته تا ورزش کردن؛ حال می‌خواهد این عادت‌ها پول خرج کردن یا بدن‌انداز کردن، مهمانی بگیریم یا در تنهایی باشیم، بحث‌و جدل کنیم یا صمیمی باشیم هیچ کدام از این عادت‌ها نمی‌توانند همیشه ما را خوشحال نگه دارند زیرا عملکرد مغز ما چنین مبنایی ندارد. هر کدام از دوره‌های حضور مواد شیمیایی شادی‌بخش در مغز به سرعت در متابولیسم بدن از بین می‌روند و به این ترتیب مجبور خواهید بود تلاش بیشتری به خرج دهید تا این مواد همچنان حضور داشته باشند. بنابراین ممکن است عادت‌هایی که منجر به خوشحالی می‌شود را آنقدر انجام دهید تا اینکه در نهایت ناخشنودی خود را نشان دهد.

چه عالی می‌شد اگر می‌توانستید مواد شیمیایی شادی‌بخش را به شیوه جدیدی فعال کنید. آیا خوب نبود اگر می‌توانستید با انجام دادن کاری که واقعاً برای بدن خوب است احساس خوشایندی به دست آورید؟ شما قادر به این کار هستید به شرط آنکه مغز پستاندار درون خود را بشناسید. به این ترتیب متوجه خواهید شد چه چیزی در طبیعت مواد شیمیایی شادی‌بخش را فعال می‌کند و چگونه مغزتان عادت‌های جدید را جایگزین عادت‌های قدیمی می‌کند. شما قادر خواهید بود عادت شادکننده جدیدی را ایجاد کرده و آن را به سلول‌های عصبی خود تزریق کنید. این کتاب به شما کمک می‌کند این کار را در چهل و پنج روز انجام دهید.

رای، ایجاد مسیر عصبی جدید نیازی به صرف وقت زیاد یا پول ندارید. درواقع نیاز به شجاعت و تمرکز دارید زیرا باید یک رفتار جدید را به مدت چهل و پنج روز تکرار کنید چه این کار خوشایند باشد و چه نباشد.

چرا در پیش گرفتن عادت‌های جدید حس خوبی در ما ایجاد نمی‌کند؟ عادت‌های قدیمی در مغز شما مانند بزرگراه‌هایی هستند که به خوبی آسفالت شده‌اند. از طرفی عادت‌های جدید به راحتی به وحش نمی‌آیند زیرا در جنگل سلول‌های عصبی همچون موجوداتی ضعیف و ناتوان هستند. این موجودات ناشناس در چنین شرایطی احساس خستگی و خطر می‌کنند و چنین است که به وسوسه می‌شویم به همان بزرگراه‌های آشنای خود بچسبیم. اما در نظر داشته باشید که با تعهد و شجاعت می‌توانید بزرگراه جدیدی احداث کنید و در روز چهل و ششم این بزرگراه را به عادت‌های خود به‌طوری که ترجیح می‌شوید بزرگراه دیگری را انتخاب کنید.

**هشدار:** این کتاب برای مغز شما است نه مغز دیگران. اگر عادت دارید به دنبال بالا و پایین رفتن سطح مواد شیمیایی عصبی خود دیگران را سرزنش کنید، کمکی از دست ما بر نمی‌آید. با این حال خود را سرزنش نکنید و به جای اینکه سعی کنید مواد شیمیایی عصبی مغز پستاندار درون خود را مقصر بدانید تلاش کنید به کمک آن آرامش ایجاد کنید. این کتاب راه آن را به شما نشان می‌دهد.

ما در اینجا آن دسته از مواد شیمیایی مغز که ما را خوشحال یا ناراحت می‌کند را بررسی می‌کنیم. در این کتاب خواهیم دید چگونه و چرا این مواد در حیوانات اثر می‌کند. سپس می‌بینیم چگونه مغز عادت‌های جدیدی را ایجاد می‌کند و چرا از بین

بردن عادت‌های گذشته بسیار دشوار است. در نهایت در برنامه‌ای چهل و پنج روزه قرار می‌گیریم. این برنامه توضیح می‌دهد چگونه عادت جدیدی را برگزینیم و چگونه بدون اینکه برای تکرار آن عادت شکست بخوریم به تمرکز و شجاعت مورد نیاز دست یابیم. این ویرایش از کتاب، تمرین‌های جدید و ویژگی‌های تعاملی زیادی را در بر می‌گیرد که شما را در انجام هر مرحله یاری خواهد رساند. سرانجام نتیجه را دوست خواهید داشت زیرا سالم‌تر و شادتر خواهید بود.