

دنیای دوپامین

رسیدن به تعادل در عصر زیاده‌روی

آنا لمکی

ترجمه‌ی دکتر محمد اسماعیل فلزی

زمن‌لایه‌ها

- سرشناسه : لمکی، آنا، ۱۹۶۷-م. - Lembke, Anna, ۱۹۶۷
- عنوان و نام پدیدآور : دنیای دوپامین: رسیدن به تعادل در عصر زیاده‌روی / آنا لمکی ؛ ترجمه‌ی محمداسماعیل فلزی
- مشخصات نشر : تهران: مازیار ، ۱۴۰۰
- مشخصات ظاهری : ۲۲۴ ص:؛ ۲۱/۵ × ۱۴/۵ س.م.
- فروست : قلمرو علم
- شابک : ۹۷۸-۶۲۲-۷۰۶۱-۲۲-۲
- وضعیت فهرست‌نویسی: فیبا
- یادداشت : عنوان اصلی: Dopamine nation : finding balance in the age of indulgence, 2021.
- موضوع : لذت
- Pleasure
- درد
- Pain
- رفتار بیمارگونه
- Compulsive behavior
- ایترنت -- جنبه‌های اجتماعی
- Internet -- Social aspects
- سوء مصرف مواد
- Substance abuse
- شناسه افزوده : فلزی، محمداسماعیل، ۱۳۴۳ - مترجم
- رده‌بندی کنگره : BFD515
- رده‌بندی دیویی : ۱۵۲/۴۲
- شماره کتابشناسی ملی : ۸۶۹۰۸۷۵

www.mazaryarpub.ir
mazaryarpub@yahoo.com

انتشارات مازیار

ثبت علامت تجاری: ۳۵۳۴۲۴

مقابل دانشگاه تهران، ساختمان ۱۲۹۶ (ظروفچی) طبقه اول، واحد ۴، تلفن ۶۶۴۶۲۴۲۱

دنیای دوپامین: رسیدن به تعادل در عصر زیاده‌روی

آنا لمکی

ترجمه‌ی دکتر محمداسماعیل فلزی

صفحه‌آرایی مرواک.

چاپ اول ۱۴۰۱

شمارگان ۱۲۰۰

چاپ و صحافی طیف‌نگار

شابک ۹۷۸-۶۲۲-۷۰۶۱-۲۲-۲

مواد اولیه این کتاب به صورت آزاد تهیه شده است.

فهرست مطالب

۷	مقدمه: طرح مسئله
۹	بخش ۱: به دنبال لذت
۱۰	۱: ماشین خودارضایی
۳۳	۲: گریز از درد
۴۷	۳: تعادل لذت-درد
۶۵	بخش ۲: خودمحدودسازی
۶۶	۴: اجتناب از دوپامین
۸۲	۵: مکان، زمان و معنا
۱۰۷	۶: برهم خوردن تعادل
۱۲۳	بخش ۳: در جستجوی درد
۱۲۴	۷: فشار بر کفه درد
۱۵۳	۸: صداقت کامل
۱۸۲	۹: شرم جامعه‌مدار
۲۰۳	نتیجه: درس‌های تعادل
۲۰۷	نکته پایانی مؤلف

مقدمه

طرح مسئله

حسن خوب، حسن خوب، همه پول‌های عالم خرج شد
برای رسیدن به حسن خوب.

- لیون هلم

این کتاب در مورد لذت و درد است، به ویژه در مورد رابطه بین این دو. درک رابطه بین درد و لذت برای خوب زیستن دارای اهمیت بسیار است. چرا؟ چون ما انسان‌ها از دنیایی که در آن با کمبودها و تنگناهای بسیار روبرو بودیم به دنیایی سرشار از فراوانی و نعمت وارد شدیم. دنیایی انباشته از دارو، غذا، خبر، قمار، خرید، بازی، ارسال پیام‌های نوشتاری چه بسا با محتوی تحریک‌کننده و امکان صرف وقت در شبکه‌های مختلف اجتماعی... تعداد و تنوع و ظرفیت محرک‌های لذت‌بخشی که در دسترس ماست روز به روز در حال افزایش است. تلفن‌های هوشمند هر روز ۲۴ ساعت و هر هفته هفت روز دارند به ذهن نسل کنونی دوپامین دیجیتالی تزریق می‌کنند. اگر شما هنوز مواد مناسب حال خود را نیافته‌اید، دیر یا زود در یکی از شبکه‌ها آن را به شما معرفی می‌کنند تا بی‌نصیب نمانید.

دانشمندان دوپامین را نوعی ارز رایج برای سنجش توان اعتیادآور تجربه می‌دانند. هر اندازه میزان ترشح دوپامین در مسیر پاداش مغز با انجام کاری یا مصرف ماده‌ای بیشتر باشد، توان آن کار یا ماده در ایجاد اعتیاد بیشتر است. جدا از کشف دوپامین یکی از یافته‌های مهم قلمرو علوم اعصاب در قرن گذشته این بود که درد و لذت در مغز جایگاه واحدی دارند. نیز، درد و لذت دو کفه نوعی تعادل هستند.

همه ما دوست داریم لذت خوردن یک تکه شکلات، مطالعه کتابی دلخواه، دیدن فیلمی جالب یا پرداختن به یک بازی ویدئویی تا ابد ادامه پیدا کند. لحظه خواهش و تمنا وقتی است که کفه تعادل لذت-درد در مغز به طرف لذت

تمایل چشمگیری یافته باشد.

هدف این کتاب آن است که یافته‌های علوم اعصاب در مورد پاداش را شرح دهد تا بتوانیم به تعادل بهتر و سالم‌تر و ایمن‌تری در مورد درد و لذت برسیم. اما علوم اعصاب برای رسیدن به این هدف کافی نیست. برای روشن شدن مسئله به تجربه‌های عملی زندگی انسان‌ها نیز نیاز داریم. انسان‌های گرفتار و درگیر یا همان انسان‌های معتاد بهتر از کسانی که صرفاً مستعد ابتلا به افراط هستند می‌توانند راه‌هایی از افراط را به ما بیاموزند.

مطالب این کتاب برگرفته از داستان‌های واقعی زندگی بیماران معتاد من است که پس از گرفتاری در دام اعتیاد توانسته‌اند خود را از چاله بیرون بکشند. بیمارانی که به من اجازه دادند داستان آن‌ها را به منظور برخورداری از حکمت نهفته آن برای دیگران نقل کنم، چنانکه آگاهی از این حکمت برای خود من نیز به عنوان یک روانپزشک مفید بوده است. شاید برخی از این داستان‌ها موجب حیرت خواننده این کتاب شوند، اما به نظر من این افراد دچار شکل شدیدی از مشکلی هستند که همه ما به نوعی استعداد ابتلا به آن را داریم. به قول فیلسوف و خداشناس معروف کنت دانتینگتون «متأسفانه ما به معتادها که می‌توانند سرمشق مناسبی برای مردم این زمانه باشند توجه چندانی نداریم. معتادها می‌توانند به ما نشان دهند که اصل و ماهیت وجود ما چیست.»

همه ما انسان‌ها با رفتارهایی مانند زیاد شیرینی خوردن و الکی خرید کردن، چشم چرانی کردن و سیگار کشیدن، اتلاف وقت در شبکه‌های اجتماعی و خواندن مجلات مبتذل به‌طور کلی خود را درگیر عاداتی می‌کنیم که در نهایت موجب پشیمانی ما می‌شوند و حداقل تأسف می‌خوریم که چرا درگیر آن‌ها شده‌ایم. در دنیایی که مصرف هر چه بیشتر به انگیزه‌ای نیرومند و فراگیر در زندگی ما بدل شده قصد داریم در این کتاب راه‌های عملی مفیدی برای مبارزه با رفتارهای وسواسی و اجباری ارائه دهیم.

در اصل راز رسیدن به تعادل عبارت است از درآمیختن علم لذت با حکمت

شفا.