

مولکول‌های شادی

فرمون روبه دست بگیرا

لورتا گریز یانو پرونینگ
ترجمه‌ی دکتر امیرحسین خزیمه





برونینگ، لورتا گراتسیانو	سرشناسه
Breuning, Loretta Graziano	
مولکول‌های شادی / لورتا گریانو برونینگ؛ مترجم امیرحسین خزیمه.	عنوان و نام پدیدآور
مشهد: نشر شمشاد، ۱۴۰۰.	مشخصات نشر
۲۲۲ صفحه، ۱۴/۵ × ۲۱/۵	مشخصات ظاهری
۹۷۸-۶۲۲-۵۷۳۷-۰۵-۵	شابک
فیفا	وضعیت فهرست‌نویسی
عنوان اصلی: Meet your happy chemicals, 2012.	یادداشت
شیمی مغز	موضوع
Brain chemistry	موضوع
دوپامین -- اثر فیزیولوژیکی	موضوع
Dopamine -- Physiological effect	موضوع
سروتونین -- اثر فیزیولوژیکی	موضوع
Serotonin -- Physiological effect	موضوع
خزیمه، امیرحسین، ۱۳۶۹-، مترجم	شناسه‌ی افزوده
۳۷۶QP	رده‌بندی کنگره
۶۱۲/۸	رده‌بندی دیویی
۸۷۰۷۹۹۴	شماره‌ی کتابشناسی ملی



مولکول‌های شادی

لورتا گریانو بروئینگ

مترجم: امیرحسین خزیمه

ویراستار: افسانه رشیدیان

طراح جلد: فرید نبی‌خواه

چاپ اول، ۱۴۰۰

چاپخانه: آسمان

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۵۷۳۷-۰۵-۱

حق هرگونه چاپ و انتشار محفوظ است.

۷۵۰۰۰ تومان

مشهد، خیابان دانشگاه، بین خیابان کفایی و میدان شریعتی پلاک ۴۶۷، نشر شمشاد

کد پستی: ۹۱۸۳۷۹۴۵۹۶

شماره تماس: ۰۵۱۲۸۴۳۳۱۵۷

اینستاگرام: @Shemshadpub

سایت: www.Shemshadpub.ir

ایمیل: shemshadpublishers@gmail.com

۳. تجربه سیناپس‌ها رو کارآمد می‌کنه ۱۱۸
۴. سیناپس‌های جدید رشد می‌کنن ۱۱۹
۵. گیرنده‌های احساسی رشد می‌کنن و تحلیل می‌رن ۱۲۰
- اراده‌ی آزاد ۱۲۱
- تکرار و هیجان ارتباط‌ها رو می‌سازن ۱۲۴
- زیرساخت مولکول‌های شادی ۱۲۷
- یادگیری اجتماعی برابر با بقاست ۱۳۱
- تغییر وضعیت دادن ۱۳۴
- ۵: ساختن مدارهای جدید ۱۳۹
- سرمایه‌گذاری روی زیرساخت جدید ۱۳۹
- ساختن مدارهای جدید دوبامین ۱۴۲
- به خودتون بگید «انجامش دادم» ۱۴۲
- حرکت به سمت هدف جدید ۱۴۳
- کارهای ناخوشایند رو به قسمت‌های کوچک‌تر تقسیم کنید ۱۴۴
- ساختن مدارهای جدید اندورفین ۱۴۶
- خنده ۱۴۶
- گریه ۱۴۷
- متفاوت ورزش کنید ۱۴۸
- ساختن مدارهای جدید اکسی‌توسین ۱۵۱
- اعتماد نیابتی ایجاد کنید ۱۵۱
- سنگ زیر پا بسازید ۱۵۲
- قابل اعتماد باشید ۱۵۳
- روی تغییراتون حساب کنید ۱۵۳
- ماساژ بگیرید ۱۵۵
- ساختن مدارهای جدید سروتونین ۱۵۵
- از چیزی که انجام دادید احساس غرور کنید ۱۵۵
- هر لحظه از موقعیتتون لذت ببرید ۱۵۷
- به تأثیرتون توجه کنید ۱۵۸
- با چیزهایی که نمی‌تونید کنترلشون کنید دوست بشید ۱۵۹

- توی روزایی که برنامه‌ای برای پیش رفتن ندارید بی خیال زمان بشید ۱۶۰
- پرورش مدار برای مغزتون ۱۶۱
- ۶: انتخاب ناشادی ۱۷۱
- دلیل ۱: نمی‌تونم استانداردهام رو پایین بیارم ۱۷۱
- دلیل ۲: من نباید این کار رو بکنم ۱۷۳
- دلیل ۳: خودخواهانه‌ست که روی شادی خودتون تمرکز کنید ۱۷۶
- دلیل ۴: من می‌خوام برای شرایط اضطراری آماده باشم ۱۷۸
- دلیل ۵: توانایی انجامش رو نخواهم داشت ۱۸۰
- دلیل ۶: کی می‌تونه توی همچین جامعه‌ی معیوبی شاد باشه؟ ۱۸۱
- دلیل ۷: من وقتی شاد خواهم بود که ۱۸۶
- ۷: مسئولیت انتخاب ۱۸۹
- دنباله‌ی سبک سنگین کردن‌ها ۱۸۹
- کوتاه‌مدت در برابر بلندمدت ۱۹۰
- دونسته در برابر بدونسته ۱۹۱
- شخص در برابر گروه ۱۹۱
- اراده‌ی آزاد در برابر وابستگی ۱۹۳
- جوری که امتیاز می‌گیرید ۱۹۳
- زندگی مثل یه جعبه‌ی شکلاته ۱۹۷
- یادداشت نویسنده ۲۰۱
- یادداشت منابع ۲۱۵

مقدمه‌ی مترجم

هروقت کتاب جدیدی رو برای خوندن انتخاب می‌کنم، مطالعه‌ی مقدمه‌ی مترجم یا حتی خود نویسنده اذیتم می‌کنه! پس سخن رو از همین اول کوتاه می‌کنم. ترجمه‌ی این کتاب رو زمانی شروع کردم که از نظر روحی وضعیت مساعدی نداشتم؛ این کار رو به‌عنوان فعالیت‌ی برای بهبود وضع تمرکز انتخاب کردم و قصد انتشارش رو نداشتم. اما محیط کتاب و نگرش کلی اون به قدری برام جالب بود که تصمیم گرفتم منتشرش کنم. به‌عنوان یک پزشک با بعضی مطالب کتاب موافق نیستم، یا من در اشتباهم یا نویسنده. ولی موضوع اینه که هیچ کتابی بدون خطا نیست، و ما روی تک‌جمله‌ها کتابی رو قضاوت نمی‌کنیم. پس از اختلاف‌نظرهای خودم و نویسنده صرف‌نظر می‌کنم تا هم رعایت امانت کرده باشم و هم اشتباهات خودم رو وارد کتاب نکنم.

کتاب اصلی همون‌طور که نویسنده در مقدمه می‌گه فاقد پاورقی هست، اما من لازم دیدم برای انتقال بهتر مطلب در جاهایی پاورقی‌هایی اضافه کنم تا ترجمه به شکل بهتری درک بشه.

امیدوارم از خوندن کتاب لذت ببرید.

امیرحسین خزیمه