



عاداتهای یک مغز شاد
Habits of a happy brain

نویسنده: Breuning, Loretta Graziano

مترجم: زیبا امانی بصیریان

انتشارات بیشه

انتشارات اندیشه فاضل

سرشناسه	: برونینگ، لورتا گراتسیانو/Breuning, Loretta Graziano
عنوان و نام پدیدآور	: عادت‌های یک مغز شاد/ [لورتا گراتسیانو برونینگ]، مترجم زیبا امانی بصیریان.
مشخصات نشر	: تهران: نشر بیشه، ۱۴۰۱.
مشخصات ظاهری	: ۲۱۶ ص؛ ۵/۱۴×۲۱/۵ س.م.
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۷۵۸۷-۲۲-۵
وضعیت فهرست‌نویسی	: فیپا
یادداشت	: عنوان اصلی: Habits of a happy brain : retrain your brain to boost your serotonin, ...
عنوان دیگر	: عادت‌های یک مغز شاد : مغز خود را برای افزایش سطح سروتونین، دوپامین، اکسی‌توسین و اندروفین بازسازی کنید.
موضوع	: شادی -- جنبه‌های روان‌شناسی / پپتیدهای اعصاب -- به زبان ساده / -- Cheerfulness Physiological aspects / واسطه‌های شیمیایی عصبی -- به زبان ساده / مراقبت از سلامت شخصی / -- Popular works/ Neuropeptides -- Self-care, Health/
رده‌بندی کنگره	: ۱۳۹۷ ع۲/ب۴/۱/۴۰۱ QP۴۰۱
رده‌بندی دیویی	: ۶۱۲/۸۰۴۲
شماره کتابشناسی ملی	: ۵۲۱۱۱۴۸

مرکز پخش: انتشارات اندیشه فاضل

www.bisheh-fazel.ir

تهران، میدان انقلاب، خیابان کارگر جنوبی، ابتدای خیابان روانمهر، کوچه دولتشاهی

پلاک ۱ واحد ۴ تلفن: ۶۶۹۵۴۰۱۸ - همراه: ۰۹۱۲۱۹۷۹۹۷۰

عادت‌های یک مغز شاد

نویسنده	Breuning, Loretta Graziano
مترجم	زیبا امانی بصیریان
ویراستار	مرضیه السادات موسوی
ناشر	بیشه
ناشر همکار	اندیشه فاضل
نوبت چاپ	پنجم - ۱۴۰۲
شمارگان	۲۰۰۰ نسخه
قیمت	۱۸۰۰۰۰ تومان
شابک	۹۷۸-۶۰۰-۷۵۸۷-۲۲-۵

کلیه حقوق این اثر برای ناشر محفوظ است.

فهرست مطالب

۵	مقدمه
۹	فصل یکم
۹	پستاندار درونی شما
۳۳	فصل دوم
۳۳	به مواد شیمیایی شادی بخش تان پردازید
۵۹	فصل سوم
۵۹	چرا مغز ما ناشادمانی را ایجاد می کند؟
۸۹	فصل چهارم
۸۹	چرخه‌ی نامطلوب شادمانی
۱۲۱	فصل پنجم
۱۲۱	چگونه مغز ما مخابره می کند
۱۴۷	فصل ششم
۱۴۷	عادت‌های جدید برای هر ماده‌ی شیمیایی شادی بخش
۱۷۳	فصل هفتم
۱۷۳	برنامه‌ی عملی
۱۸۱	فصل هشتم
۱۸۱	غلبه کردن بر موانع شادی
۲۰۱	فصل نهم
۲۰۱	بر ابزاری تکیه کنید که همیشه با شما همراه است





مقدمه

هنگامی که احساس خوبی داریم، مغز ما در حال آزاد کردن دوپامین، سروتونین، اوکسی تاکسین و یا اندورفین است. از این احساسات عالی بیشتر می‌خواهیم چون طراحی مغز ما به گونه‌ای است که آن‌ها را جستجو می‌کند؛ اما حس خوب، پایدار نمی‌باشد و این نیز طبیعی است. مغز ما این مواد شیمیایی نشاط‌آور را آزاد نمی‌کند تا آن هنگام که راهی برای برآورده شدن یکی از نیازهای بقا مثل غذا، امنیت و حمایت اجتماعی پیدا کند. سپس درست پیش از اینکه مغز به حالت خنثی بازگردد، جهش ناگهانی را تجربه خواهد کرد و این گونه آماده می‌شود تا در آینده هم امکانات بقای خود بشناسد. علت افت و خیز احساسات ما نیز همین است. این سیستمی با عملکردی طبیعی می‌باشد.

بسیاری از مردم عادت‌هایی دارند که برای ادامه‌ی بقای آن‌ها مناسب نیست. چه خوب می‌شد اگر مغز ما به رفتارهایی پاداش می‌داد که برای بقای ما خوب بودند. وقتی جهش مواد شیمیایی شادی‌بخش تمام می‌شود، احساس می‌کنید چیزی اشتباه است و بی‌درنگ راهی قابل‌اعتماد را جستجو می‌کنید تا بتوانید باز هم به احساس خوب دست بیابید.

هر چیزی که از پیش، به ما نتیجه داده، در مغز ما گذرگاهی، ساخته است. همه ما چنین عادت‌های شادی‌آفرینی را داریم: رقصیدن، ورزش کردن، خرج کردن، پس‌انداز کردن، لذت‌های گروهی، لذت‌های انفرادی، گفتگو کردن، ساختن چیزی...

اما هیچ‌یک از این عادت‌ها نمی‌تواند ما را برای همیشه شاد کند، زیرا مغز ما به گونه‌ای دیگر طراحی شده است. هر جهش شیمیایی شادی‌بخش، خیلی زود از طریق متابولیسم دگرگون می‌شود و مجبوریم از آن عادت بیشتر انجام دهیم تا آن حس خوب را بیشتر به دست بیاوریم. می‌توانیم به یک عادت شادی‌آفرین، آن‌قدر ادامه دهیم تا نقطه‌ای که به ناراحتی و ناکامی منجر شود.

به نظر شما عالی نمی‌شد اگر می‌توانستیم مواد شیمیایی شادی‌آور خود را به شیوه‌ای نو به جریان بیندازیم؟ آیا بهتر نبود که تنها با انجام کارهایی که واقعاً برایمان خوب بود، به احساس خوب دست می‌یافتیم؟ خوب است بدانید که در صورتی که کارکرد مغز خودمان که از



راسته‌ی مغز پستانداران است را درک کنیم، می‌توانیم به این توانایی برسیم. سپس در خواهیم یافت که چه مواد شیمیایی شادی‌آوری را به‌طور طبیعی به جریان بیندازیم و چگونه مغزمان می‌تواند عادت‌های جدید را جایگزین عادت‌های قبلی کند. ما می‌توانیم عادت شادی‌بخش جدیدی را طراحی کنیم و آن را به نورون‌های مغز خود مخابره نماییم.

این کتاب به ما کمک می‌کند تا **پس از ۴۵ روز** به این هدف دست بیابیم.

برای اینکه یک گذرگاه نورونی جدیدی در مغز خود بسازیم، به پول و زمان زیادی نیاز نداریم، بلکه تنها کافی است شجاع باشیم و بر تمرین خود تمرکز کنیم. چرا که قرار است به مدت ۴۵ روز رفتار جدیدی را تکرار کنیم، خواه انجام اینکار برایمان خوشایند باشد یا نه.

چرا شروع یک عادت جدید احساس خوبی به ما نمی‌دهد؟

عادت‌های قدیمی مانند بزرگراه‌هایی هستند که در مغز ما به‌خوبی هموار و سنگفرش شده‌اند. اما عادت‌های جدید، به‌سختی می‌توانند به فعالیت پردازند، چون آن‌ها فقط مانند راهک‌های باریکی در جنگل نورون‌های مغز ما هستند.

راه‌های ناشناخته، احساس تهدید شدگی در ما ایجاد کرده و ساختن آن‌ها، نیروی زیادی را می‌طلبد، بنابراین وسوسه می‌شویم که در عوض، به گذرگاه‌های پیش‌آشنای خودمان بچسبیم؛ اما با شجاعت و پابندی به پیمانی می‌بندیم، گذرگاهی جدید خواهیم ساخت و در روز ۴۶، از داشتن گذرگاهی نو و سودمند، بسیار شادمان خواهیم شد.

هشدار!

این کتاب درباره‌ی مغز ماست، نه مغز دیگران. اگر عادت دارید که علت افت‌وخیزهای شیمی اعصاب خود را در دیگران جستجو کنید و آن‌ها را مقصر بدانید، این کتاب به شما کمکی نخواهد کرد؛ اما نیازی نیست خود را سرزنش کنید. می‌توانید به‌جای جستجوی مقصر، با شیمی اعصاب مغز پستاندار خود، به سازش و صلح برسید. در این کتاب، چگونگی تحقق یافتن آن را خواهید یافت.

با خواندن این کتاب مواد شیمیایی مغز خود که سبب شادی یا ناکامی ما می‌شوند را خواهیم شناخت. درمی‌یابیم که این مواد شیمیایی در حیوانات چگونه کار می‌کنند و چرا چنین اثراتی



دارند؟ سپس خواهیم دید که چگونه مغز، برخی از عادت‌ها را برای خود ایجاد می‌کند و چرا عادت‌های بد، بسیار سخت ترک می‌شوند.

در پایان، طرح ۴۵ روزه‌ای را شروع می‌کنیم که توضیح می‌دهد چگونه رفتاری جدید را انتخاب کنیم و چگونه شجاعت و تمرکز را به دست بیاوریم که به ما توانایی دهد بدون از دست دادن حتی یک روز، به تکرار عادت جدید خود پردازیم.

این ویرایش کتاب، شامل تمرینات بسیار جدید و کافی و همچنین ویژگی‌های تعاملی است که به شما کمک می‌کند هر مرحله را با پیروزی پشت سر بگذارید.

شما نتایج حاصله از این طرح را دوست خواهید داشت چرا که خودتان را شادتر و سلامت‌تر خواهید یافت.



فصل

اول

فصل یکم

پستاندار درونی شما

مغزی که بر ادامه‌ی بقای ما تمرکز دارد

مغز ما از کسانی به ما به ارث رسیده است که بقا یافته‌اند. ممکن است در نگاه نخست، بدیهی جلوه کند، اما هنگامی که از نزدیک، انبوه چالش‌های زیستی گذشتگان را بنگرید، خواهید دید که زنده ماندن ژن‌های اجداد مستقیم ما، چیزی شبیه معجزه بوده است. ما مغزی را به ارث برده‌ایم که بر بقا متمرکز شده است. ممکن است متوجه این نباشید که تمرکز مغزتان بر ادامه‌ی بقا است، اما وقتی دیر بر سر قرار خود می‌روید و یا زمانی که غذای نامناسبی می‌خورید، مغزتان برای نجات شما مشغول به کار می‌شود. وقتی به مهمانی وارد می‌شود و در آن روز حس می‌کنید مدل موهایتان بد است، مغز شما، خطر محرومیت اجتماعی را حس می‌کند که این حس برای اجدادتان، تهدیدی بسیار جدی بوده است. زمانی که از تهدیدات آنی، مثل گرسنگی، سرما، شکارچیان، در امان باشید، مغز، بازم تهدیدات بالقوه‌ی دیگری را کاوش می‌کند.

بقا دادن ژن‌ها، آسان نیست!

آگاهانه می‌دانیم که مدل بد مو، تهدیدی برای بقا نیست اما آن مغزی می‌تواند کپی‌های بیشتری از خود بسازد که بتواند با فرصت‌های اجتماعی، خود را وفق بدهد. طبیعت مغز ما این‌گونه است که وقتی فرصتی برای بقای ژن‌های خود بیابیم با ایجاد احساس خوب به ما پاداش می‌دهد و هنگامی که فرصتی را از دست می‌دهیم، با ایجاد احساس بد، به ما هشدار می‌دهد.

حتی در یک شکست جزئی اجتماعی هم سیستم هشداردهی طبیعی مغزمان برای انتشار ژن‌های خود فعال می‌شود و برای این کار، آگاهی ما ضرورتی ندارد.



این واکنش‌ها در میل و گرایش مغز، برای بقا ریشه دارند؛ اما بدان معنا نیست که توانایی کنترل آن را نداریم. ما این‌گونه زاده نشده‌ایم که تنها به کاوش غذاهای خاص پردازیم، یا مانند حیوانات از چنگال شکارچیان بگریزیم. بلکه با این توانایی زاده شده‌ایم که تجربیات زندگی خود را به مغزمان مخابره کنیم. از لحظه‌ی تولد، تمام تجربیات ما به مغز مخابره می‌شود. هر چیزی که احساس خوبی در ما ایجاد می‌کند، گذرگاهی برای مواد شیمیایی شادی‌بخش ایجاد می‌کند که به ما می‌گوید «این برای من خوب است». هر آن چیزی که احساس بدی در ما ایجاد می‌کند، گذرگاهی می‌سازد که به ما می‌گوید «این برای من بد است».

در هفت‌سالگی، مدارهای مرکزی مغز ساخته شدند. هفت‌سالگی به نظر سن بسیار کمی می‌آید. از این‌رو کودک هفت‌ساله نسبت به نیازهای طولانی‌مدت بقای خود، بینش کمی دارد؛ اما برای مخلوقی در طبیعت که عملاً بی‌دفاع است، هفت سال، زمانی طولانی است. پس باید درک کنیم که مدارهای شیمی اعصاب مرکزی و اولیه‌ی ما همیشه با نیازهای بقایمان منطبق نمی‌باشند.

خلاصه‌ی کلام این است که مغز ما چنین ویژگی‌هایی را داراست:

- ۱- مراقب بقای ژن‌های ماست به همان فوریتی که از بدن ما مراقبت می‌کند.
 - ۲- از مخابره اولین تجربه به خودش شروع می‌کند درحالی‌که در بزرگسالی همین تجربه‌های مخابره شده‌ی کودکی، به‌صورت یک راهنمای ابتدایی برای یافتن امکانات ادامه‌ی بقا عمل می‌کند.
- پس درمی‌یابیم که چرا درک افت‌وخیزهای شیمی اعصاب ما تا این اندازه سخت و دشوار است.

چگونه مواد شیمیایی، ما را شاد می‌سازند؟

احساسی که ما آن را «شادی» می‌نامیم از چهار ماده‌ی شیمیایی مغزمان ناشی می‌شود: دوپامین، اندورفین، اوکس تاکسین، و سروتونین.

وقتی که مغز چیزی را دریافت می‌کند که برای ادامه‌ی بقای ما خوب است، این مواد شیمیایی شادی‌بخش، روشن می‌گردد. پس از آن خاموش می‌شود و این‌گونه آماده هستند که در آینده هم وقتی چیزی خوب از همین گذرگاه عبور کرد، دوباره فعال شوند.