

بهترین خودت باش

مدیریت مغز (جلد ۲)

ن. کس فولادلو

نشر مانیان

سرشناسه	: فولادلو، نرگس؛ ۱۳۵۱-
عنوان و نام پدیدآور	: بهترین خودت باش (مدیریت مغز - جلد ۲) / نرگس فولادلو
مشخصات نشر	: تهران: مانیان، ۱۳۹۹.
مشخصات ظاهری	: [۵۲۴] ص؛
فروست	: مدیریت مغز؛ ۲.
شابک	: شابک دوره: ۶-۶۹-۷۰۲۶-۶۲۲-۹۷۸ / جلد دوم: ۹-۶۸-۷۰۲۶-۶۲۲-۹۷۸
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
یادداشت	: واژه نامه.
یادداشت	: کتابنامه: ص. ۵۱۷.
موضوع	: مغز -- فیزیولوژی
موضوع	: Brain -- Physiology
موضوع	: مغز -- روان شناسی فیزیولوژیکی
موضوع	: Brain -- Psychophysiology
موضوع	: فلسفه ذهن
موضوع	: Philosophy of mind
موضوع	: عصب پایه شناسی
موضوع	: Neurosciences
موضوع	: خود راهبری
موضوع	: (Self-management (Psychology
رده بندی کنگره	: ۷۷. QP
رده بندی دیویی	: ۶۱۲/۸
شماره کتابشناسی ملی	: ۶۱ ۵۶۸



مانیان
niyan.i

بهترین خودت باش (مدیریت مغز - جلد ۲)

نرگس فولادلو

ناشر: انتشارات مانیان

شابک: ۹-۶۸-۷۰۲۶-۶۲۲-۹۷۸

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۹

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

قیمت: ۹۰,۰۰۰ تومان

تهیه کتاب از: www.forsatemrooz.com

📷 Nargesfooladloo

ایمیل: nfouladlou@yahoo.com

Mobile ۰۹۳۶۵۴۹۵۴۳۴

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۲۱	پیشگفتار
۴۷	مقدمه

فصل اول: فیزیولوژی مغز

۸۱	بخش اول: تالاموس
۸۳	بخش دوم: هیپوتالاموس
۸۳	کورتکس
۸۳	ورنیکه
۸۴	بخش سوم: پل مغزی
۸۴	بخش چهارم: بطن های مغزی
۸۵	بخش پنجم: ساقه مغز
۸۵	آشنایی با سیستم مشبک
۸۶	بخش ششم: نیمکره های مغز
۸۶	نیمکره راست و چپ
۸۷	مهم ترین وظایف نیمکره چپ

- ۸۷.....مهم‌ترین وظایف نیمکره راست
- ۸۸.....ویژگی‌های نیمکره راست مغز
- ۸۹.....نقش نیمکره‌های چپ و راست مغز در یادگیری
- ۹۱.....آموزش‌هایی برای فعالیت دو نیمکره مغزی به صورت هماهنگ
- ۹۲.....افکاری که مانع رشد و تکامل نیمکره راست مغز می‌شوند
- ۹۲.....راه‌های تقویت نیمکره راست
- ۹۳.....افکاری که مانع رشد و تکامل نیمکره چپ مغز می‌شوند
- ۹۳.....رادی‌تئویت نیمکره چپ
- ۹۴.....بخش دهم: بنده های قاعده‌ای
- ۹۵.....معماری مغز

فصل سوم: ذهن خودآگاه و ناخودآگاه

- ۹۸.....دو سیستم عامل مغز
- ۹۸.....ذهن چیست و رابطه بین مغز و ذهن چگونه است؟
- ۱۰۰.....ذهن، ماده و غیره

فصل سوم: سیستم عصبی ارادی و غیرارادی

- ۱۰۹.....نورون‌ها: انواع مختلف، عملکردهای مختلف
- ۱۱۰.....کارنورون، کاراکسون
- ۱۱۱.....تکانه‌های عصبی پیام را منتشر می‌کند
- ۱۱۶.....پیک‌های شیمیایی پیوند ایجاد می‌کند
- ۱۱۷.....مبادله‌ی الکتریکی شیمیایی
- ۱۱۸.....انواع انتقال‌دهنده‌های عصبی
- ۱۲۰.....آب بین گوش‌هایمان
- ۱۲۱.....سیستم عصبی

۱۲۲.....	اجزاء سیستم عصبی.....
۱۲۲.....	اعصاب محیطی سیستم عصبی ارادی.....
۱۲۳.....	هوش غیرارادی و ناخودآگاه ما.....
۱۲۵.....	ماهیت ارادی و خودآگاه ما.....
۱۲۶.....	آناتومی نگرش.....

فصل چهارم: حوزه آفرینش و تغییر

۱۳۰.....	سه مغز: تکرار به عمل بودن.....
۱۳۳.....	مغز اول، فشر مخ.....
۱۳۵.....	جسم پنبه‌ای.....
۱۳۶.....	لوب آهیانه.....
۱۳۹.....	لوب پیشانی.....
۱۴۲.....	لوب پیشانی مغز، حوزه‌ی آفرینش و تعریف.....
۱۴۷.....	لوب گیجگاهی.....
۱۴۹.....	لوب پس‌سری.....
۱۵۲.....	مغز دوم: مغز میانی یا مغز لیمبیک.....
۱۵۲.....	عملکردهای مغز میانی.....
۱۵۲.....	چهار رکن مغز میانی.....
۱۵۴.....	ساختارهای مغز میانی.....
۱۶۴.....	از رویدادهای جدید به احساسات جدید.....
۱۶۶.....	مغز سوم: ساقه مغز و مخچه.....
۱۶۹.....	پیشرفت به حالت وجودی، نقش دو سیستم حافظه‌ی ما.....

فصل پنجم: ژنتیک و تجربه پیوندهای سیم‌کشی شده در مغز

۱۷۴.....	صفاتی که به ما فردیت می‌بخشد.....
----------	-----------------------------------

- سلسله مراتب سازماندهی مغز..... ۱۷۸
- پرورش: محیط فردی و تجربیات زندگی..... ۱۷۸
- طبیعت و پرورش در کنار هم..... ۱۷۹
- اولین محرک‌های ما..... ۱۸۰
- مغز سیم‌کشی شده، مغز منعطف..... ۱۸۲

فصل ششم: مغز منعطف

- کاربرد مغز در یادگیری..... ۱۸۶
- انتخاب و تعام..... ۱۸۷

فصل هفتم: نشانه مسیر رسیدن از شناخت به کمال مغز

- چگونه باید از شناخت و تجربه برای کامل مغز خود استفاده کنیم؟..... ۱۹۳
- برای رسیدن به کمال دانش جدید کسب کن..... ۱۹۴
- قدرت توجه..... ۱۹۵
- برای رسیدن به کمال، تجربیات جدید کسب کن..... ۱۹۶
- اهمیت حافظه رویدادی..... ۱۹۸
- شناخت و تجربه در کنار هم..... ۱۹۹
- از تجربه و شناخت تا حکمت..... ۲۰۱
- قانون تداعی..... ۲۰۲
- به خاطر سپردن قانون تکرار..... ۲۰۲
- پردازش دوگانه مغزی با چگونگی تبدیل اطلاعات جدید به روتین..... ۲۰۵
- تبدیل ناشناخته به شناخته..... ۲۰۶
- عملی کردن شناخت و تجربه..... ۲۰۷
- آگاهی از تشکیل خاطرات..... ۲۰۹

۲۱۱.....	مواد شیمیایی معجزه‌آسا.....
۲۱۳.....	شیمی و تکرار.....
۲۱۴.....	تشکیل شبکه‌های عصبی.....
۲۱۵.....	ترکیب کردن ایده‌ها.....
۲۱۷.....	اهمیت تکرار.....
۲۱۸.....	محیط ما چگونه افکارمان را شکل می‌دهد؟.....
۲۱۸.....	شبکه‌های عصبی و برنامه‌های خودکار.....
۲۲۰.....	با فشار دادن یک دکمه.....
۲۲۰.....	تفکر روزمره‌ی ما.....
۲۲۲.....	تکوین شخصیت.....
۲۲۶.....	تغییر ایجاد کردن.....
۲۲۶.....	هویت ما.....

فصل هشتم: شیمی استرس

۲۳۰.....	شناسایی الگو.....
۲۳۱.....	بقا در عصر مدرن.....
۲۳۱.....	عصب‌شناسی و شیمی استرس.....
۲۳۳.....	واکنش عصبی: مسیر سریع.....
۲۳۴.....	واکنش شیمیایی: مسیر آهسته.....
۲۳۵.....	تعریف استرس.....
۲۳۷.....	استرس حاد و مزمن.....
۲۳۸.....	استرس عاطفی / روانی.....
۲۳۹.....	استرس انتظار.....
۲۴۱.....	اثرات دیگر استرس.....

۲۴۶	 بداعت، استرس و هیپوکامپ
۲۴۷	 گوارش و استرس با هم سازگار نیستند
۲۴۷	 استرس درد دارد
۲۴۸	 فراوانی مهم است
۲۴۹	 چاره‌ی بیوشیمیایی ما
۲۵۰	 انتقال‌دهنده‌های عصبی
۲۵۱	 پپتیدها، مضای شیمیایی احساسات
۲۵۳	 سیستم عصبی خودمختار
۲۵۴	 نقش غده‌ی پیوفیز

فصل نهم: شیمی عاطفی

۲۶۱	 خلاصه‌ی کلام در زمینه شیمی
۲۶۳	 عواطف، شیمی و شما
۲۶۹	 مشکل در بافت‌ها
۲۷۰	 شمای دریافت پیام توسط سلول مبنی بر تولید پروتئین‌های مختلف
۲۷۵	 نقش حافظه در ترکیب شیمیایی
۲۷۶	 چرا دو نفر که از هم متنفرند باز هم با هم زندگی می‌کنند؟
۲۷۶	 شیمی و رفتار
۲۷۷	 جدایی سخت است
۲۷۹	 اضطراب و چرخه‌ی خود تنظیمی
۲۸۳	 چرا تغییر سخت است؟
۲۸۴	 اعتیاد و ترک اعتیاد
۲۸۷	 طی کردن این چرخه
۲۹۰	 اختلال پس از صانحه

- ۲۹۲..... تغییر آزاردهنده است
- ۲۹۴..... بازتوانی: زندگی پس از اعتیاد

فصل دهم: شیمی اعصاب و تغذیه مناسب مغز

- ۲۹۸..... هورمون‌ها سازنده احساسات
- ۲۹۹..... سروتونین، هورمون شادی بخش
- ۳۰۰..... دوپامین، هورمون هشیاری
- ۳۰۰..... ملاتونین، ساعت بدن
- ۳۰۱..... اندروفین، ضد درد
- ۳۰۲..... اوکسی تاکسین، هورمون هسته
- ۳۰۲..... استروژن، ضد استرس
- ۳۰۳..... عادت‌های یک مغز شاد
- ۳۰۴..... چرا شروع یک عادت جدید احساس خوب را می‌دهد؟
- ۳۰۵..... چگونه مواد شیمیایی ما را شاد می‌سازند؟
- ۳۰۵..... مواد شیمیایی شادی بخش چگونه کار می‌کنند؟
- ۳۰۷..... محرک‌های بقای شادی بخش
- ۳۰۸..... مقایسه بخش‌های مغز
- ۳۰۸..... چگونه سیستم لیمبیک و کورتکس انسان با یکدیگر همکاری می‌کند؟
- ۳۰۸..... چگونه تجربه‌های ما راه‌های نورونی می‌سازد؟
- ۳۰۹..... ساختن راهک‌های شخصی
- ۳۰۹..... سیستم راهنمایی نورونی شما
- ۳۱۰..... چگونه می‌توانیم گذرگاه‌های جدید بسازیم؟
- ۳۱۱..... چرخه‌ی نامطلوب جستجوی شادمانی
- ۳۱۱..... تلاش و جستجوی مغز برای پیدا کردن احساس خوب

- واکنش به هشدارهای کورتیزول ۳۱۲
- افت و خیزهای مواد شیمیایی ۳۱۳
- چرخه‌ی نامطلوب شادمانی ۳۱۴
- چرخه‌ی نامطلوب همه جا هستند ۳۱۴
- چگونه چرخه‌ی نامطلوب را متوقف کنیم؟ ۳۱۵
- از مغز، چیزی که نمی‌تواند به ما بدهد را درخواست نکنیم ۳۱۵
- تمرکز بر گذرگاه‌های خودمان ۳۱۶
- درباره‌ی عشق چگونه؟ ۳۱۶
- عشق، ضیافت مواد شیمیایی شادی بخش مغز است ۳۱۶
- افت و خیزهای شیرین به ۳۱۹
- پرداختن به دوپامین ۳۲۰
- چه زمانی دوپامین را احساس می‌کنیم؟ ۳۲۱
- چگونه مدارهای دوپامین خود را می‌سازیم ۳۲۱
- چه موقع دوپامین را احساس می‌کنیم؟ ۳۲۲
- تمرین ۳۲۳
- تلاش و جستجو برای (بیشتر) ۳۲۳
- درد ارزشمند است ۳۲۴
- چه زمانی اندورفین را احساس می‌کنیم؟ ۳۲۵
- تمرین ۳۲۶
- پرداختن به اوکسی تاکسین ۳۲۶
- چه زمانی اوکسی تاکسین را احساس می‌کنیم؟ ۳۲۷
- چه زمانی سروتونین را احساس می‌کنیم؟ ۳۲۸
- همه آن‌ها به هم مربوط هستند ۳۲۹
- کورتیزول چگونه کار می‌کند؟ ۳۳۰

- هشدار امنیت شخصی ما ۳۳۱
- مدارهای اولیه تا امروز با ما باقی مانده‌اند ۳۳۲
- خواسته کورتیزول این است (کاری انجام بده) ۳۳۳
- نقش کورتکس در کاوش تهدیدات بقا ۳۳۳
- قطار شیمیایی ایجادکنندهی تهدیدات ۳۳۳
- کورتکس بزرگ واکنش یک تهدید بزرگ را دارد ۳۳۴
- انتظارات در مقابل واقعیت ۳۳۵
- چگونه یک چرخه مطلوب بسازیم؟ ۳۳۶
- چرخه‌های نامطابقی که ساخته‌ام ۳۳۷
- دوباره‌سازی اتصالات عصبی ۳۳۷
- پنج راهی که مغز ما مخایر خود را انجام می‌دهد ۳۳۸
- ساختن سیناپس‌ها بدون هیجان ۳۴۰
- یافتن اراده‌ی آزاد خود ۳۴۲
- کورتکس و مغز لیمبیک ما با هم کار می‌کنند ۳۴۲
- تمرکز بر توجه خود ۳۴۳
- آموزش انسانی ۳۴۴
- الگوهای اولیه‌ی شما چه هستند؟ ۳۴۴
- تغییر مسیرهای نورونی ما ۳۴۵
- ساخت مجدد مدار از طریق تکرار، در مقابل هیجان ۳۴۵
- یافتن آنچه برای ما کار می‌کند ۳۴۶
- عادت‌های جدید برای هر ماده‌ی شیمیایی شادی‌بخش ۳۴۶
- استراتژی‌های جدید دوپامین شما چیست؟ ۳۴۷
- استراتژی‌های جدید اوکسی تاکسین شما چه هستند؟ ۳۴۸
- استراتژی‌های جدید شما برای سروتونین چیست؟ ۳۴۹

- ۳۴۹..... برای غلبه بر چالش‌های یک عادت جدید
- ۳۵۰..... شما چگونه انتخاب‌های خود را سبک و سنگین می‌کنید؟
- ۳۵۰..... اراده‌ی آزاد در مقابل وابستگی
- ۳۵۱..... انتخاب شادمانی
- ۳۵۲..... بر ابزاری تکیه کنید که همیشه با شما همراه است

فصل یازدهم: مدیرعامل مغز

- ۳۸۰..... بزرگترین نعمت ما
- ۳۸۲..... تخت پادشاهان خود بی‌قی
- ۳۸۳..... تخصص دو نیم‌ره لوب پیشانی
- ۳۸۵..... ذهن شلوغ ما
- ۳۸۸..... عملکرد اصلی لوب پیشانی: عزم
- ۳۹۱..... عزم قهرمان را تعریف می‌کند
- ۳۹۳..... تمرکز و کنترل تکانش
- ۳۹۴..... لوب پیشانی و تمرکز
- ۳۹۶..... دین و مغز
- ۳۹۸..... دنیا ناپدید می‌شود
- ۳۹۹..... در اوج بودن
- ۴۰۰..... لوب پیشانی و اختیار
- ۴۰۲..... لوب پیشانی و یادگیری
- ۴۰۴..... لوب پیشانی: روشن یا خاموش؟

فصل دوازدهم: ابزار آفریدن خود جدید

- ۴۰۸..... مغز و بدن چگونه با هم کار می‌کنند

۴۰۹.....	تسلط بر مهارت مشاهده.....
۴۱۰.....	متعهد شدن به تغییر.....
۴۱۰.....	فراخوانی ذهنی، تفکر جادویی و سیم‌کشی شدن.....
۴۱۳.....	مسئله‌ی انتخاب.....
۴۱۴.....	وقفه‌ای مختصر ... فعلاً.....
۴۱۸.....	فراخوانی ذهنی و هنر تعمق.....
۴۲۲.....	از توجه تا سیم‌کشی.....
۴۲۴.....	فراخوانی به فایده‌ای برای ما دارد؟.....
۴۲۴.....	وقفه‌ای کوتاه بر مسئله عشق.....
۴۲۷.....	تناسب ذهن و نتایج ذهنی گاهانه.....
۴۲۷.....	تنظیم صحنه.....
۴۲۸.....	کسب شناخت جدید.....
۴۳۰.....	تبدیل شدن به خود جدید را فراخوانی کنیم.....
۴۳۰.....	زود شروع کردن.....
۴۳۱.....	راه پیش‌رو.....

فصل سیزدهم: کمال مغر

۳۳۴.....	چگونه می‌توانیم این گام تکاملی را برداریم و از فکر به عمل و سپس به حالت وجودی برسیم؟.....
۳۳۵.....	حافظه‌ی صریح و حافظه‌ی ضمنی.....
۳۳۶.....	حافظه‌ی کاری.....
۴۴۲.....	فکر کردن، انجام دادن و بودن.....
۴۴۵.....	ورزش ذهنی.....
۴۴۶.....	نقش حافظه‌ی غیراخباری در تغییر.....

- ۴۴۹..... تغییر عادات ذهنی
- ۴۵۰..... شناخت، آموزش و بازخورد
- ۴۵۲..... رابطه‌ی متقابل بین شناخت و تجربه
- ۴۵۳..... کسب شناخت نفس
- ۴۵۴..... گشتن به دنبال آموزش
- ۴۵۴..... کارم چطور است؟
- ۴۵۵..... نیاز به اصلاح نگرش دارید؟
- ۴۵۸..... آماده‌ری، رفتار و حافظه‌ی ضمنی
- ۴۶۱..... برگرداندن ری در رابطه با آماده‌سازی
- ۴۶۴..... از ناماهر به ماهر
- ۴۶۵..... پرورش طبیعت و پرورش طبیعت
- ۴۶۷..... پس خوراند زیستی و عینیت المی
- ۴۷۰..... دسترسی آگاهانه به ناخودآگاه
- ۴۷۲..... مروری دیگر بر پس خوراند زیستی
- ۴۷۳..... زمان می‌برد

فصل چهاردهم: کنترل ذهن و بدن و ارتباطات

- ۴۷۸..... قانون ارتعاش
- ۴۷۹..... شخصیت‌های مثبت و منفی
- ۴۸۰..... پیوند اتصال دهنده شما
- ۴۸۲..... مغز - بدن
- ۴۸۴..... بیایید ابتدا از شناخت امواج مغزی شروع کنیم
- ۴۸۴..... دلتا
- ۴۸۵..... تتا

- ۴۸۵..... آلفا
- ۴۸۶..... بتا
- ۴۸۸..... سه سطح از امواج بتا بر ساعات بیداری ما حکمرانی می کنند
- بتای بالا: ساز و کارهای کوتاه مدت برای بقا، منبعی دراز مدت برای استرس و عدم توازن..... ۴۸۹
- ۴۹۰..... حالت بتای تداوم یافته مغز را دچار اختلال می کند
- ۴۹۱..... بتای بالای تداوم یافته باعث می شود تمرکز روی خود درونی ما دشوار گردد
- ۴۹۶..... مراقبه ما را از بتا وارد آلفا و تتا می کند
- ۴۹۷..... خوابیدن، فرصت برای آلفا و پایین رفتن طبیعی از نردبان.....
- ۴۹۸..... بهترین زمان برای حساسیت بالا و مراقبه.....
- ۵۰۲..... تکنیک القای عضو بدن.....
- ۵۰۲..... روش انجام تکنیک القای عضو بدن.....
- ۵۱۱..... واژه نامه انگلیسی به فارسی.....
- ۵۱۷..... منابع و مأخذ.....

پیشگفتار

خیلی از اوقات پیش، خودمان می‌گوییم، کاش مغز هم مثل کامپیوتر دکمه Delete داشت که می‌توانستیم با زدن آن دکمه همه خاطرات و اتفاقات بد را از ذهنمان پاک کنیم و دوباره از نو شروع کنیم.

بعد از شکست‌ها و جدائی‌ها، درد و غم‌های فراوانی می‌کشیم و راهی برای پاک کردن و از بین بردن آن‌ها نداریم.

نمی‌توانیم این حالت‌های درونی آشوب احساسی را تغییر دهیم. به نظر شما چرا آن‌ها را تغییر نمی‌دهیم؟

پاسخ درستی پیش‌روی ما قرار دارد، ما خود انتخاب می‌کنیم که در همان شرایط سابق بمانیم چون به حالت احساسی بر آمده از آن و به مواد شیمیایی که حالت و بودی را برمی‌انگیزند، معتاد شده‌ایم.

بسیاری از ما در موقعیت‌هایی می‌مانیم که اندوهگینمان می‌کنند و احساس می‌کنیم که راهی نداریم جز رنج کشیدن، همچنین بسیاری از ما تصمیم می‌گیریم که در موقعیت‌هایی بمانیم که نوعی حالت ذهنی مشکل‌دار ایجاد کرده و در تمام طول عمر ما را دچار دردسر می‌کنند. اینکه ما انتخاب می‌کنیم یک چیز است، اما اینکه چرا انتخاب می‌کنیم که این‌طور زندگی کنیم چیز دیگری است.