

۱۴۰۴۰۲۱



عادت‌های 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، ۱۳۹۷.
مشخصات ظاهری	۳۱۲ ص؛ ۱۴/۵×۲۱/۵ س.م.
شابک	۹۷۸-۶۰۰-۷۵۸۷-۲۲-۵
وضعیت فهرست‌نویسی	فیبا
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.
ع	شادی -- جنبه‌های روان‌شناسی / پپتیدهای اعصاب -- به زبان ساده / Cheerfulness Physiological aspects / واسطه‌های شیمیایی عصبی -- به زبان ساده / مراقبت از سلامت شخصی / Self-care, Health/ Neuropeptides -- Popular works
رده‌بندی کنگره	۱۳۹۷ ع ۲/۴۰۱ QP۴۰۱
رده‌بندی د	۶۱۲/۸۰۴۲
شماره کتاب ناسی ملی	۵۲۱۱۱۴۸

مرکز: انتشارات اندیشه فاضل

www.bisheh-fazel.ir

تهران، میدان انقلاب، پان ۹، جنوبی، ابتدای خیابان روانمهر، کوچه دولتشاهی

پلاک ۱ واحد ۴ تلفن: ۶۹۶۰۱۹۵ - ۶۶۹۵۴۰۱۸ - همراه: ۰۹۱۲۱۹۷۹۹۷۰

عادت‌های یک مغز شاد

نویسنده	Breuning, Loretta Graziano
مترجم	زیبا امانی بصیریان
ناشر	بیشه
ناشر همکار	اندیشه فاضل
نوبت چاپ	اولین - ۱۳۹۷
شمارگان	۳۷۵۰۰
قیمت	۳۷۵۰۰ تومان
شابک	۹۷۸-۶۰۰-۷۵۸۷-۲۲-۵

کلیه حقوق این اثر برای ناشر محفوظ است.

هرگونه کپی‌برداری و تهیه جزوه از متن کتاب، استفاده از طرح روی جلد و عنوان کتاب جرم است و متخلفان طبق قانون حمایت از حقوق مؤلفان، مصنفان و هنرمندان تحت پیگرد قانونی قرار می‌گیرند.

فهرست

مطالب

۶	مقدمه
۱۱	فصل یکم
۱۱	پستاندار درونی شما
۴۷	فصل دوم
۴۷	به مواد شیمیایی شادی بخش تان بپردازید
۸۷	فصل سوم
۸۷	چرا مغز ما ناشادمانی را ایجاد می کند؟
۱۲۹	فصل چهارم
۱۲۹	چرخه ی نامطلوب شادمانی
۱۷۵	فصل پنجم
۱۷۵	چگونه مغز ما مخابره می کند



HABITS of a HAPPY BRAIN

فصل ششم ۲۱۳

عادت های جدید برای هر ماده ی شیمیایی شادی بخش ۲۱۳

فصل هفتم ۲۵۱

برنامه عملی ۲۵۱

عمل منظم ۲۶۱

غلبه کردن بر واقع شاد ۲۶۱

فصل نهم ۲۹۱

بر ابزاری تکیه کنید که همیشه با شما هست ۲۹۱



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 ما خواهیم چون طراحی مغز ما به گونه ای است که آن ها را جستجو می کند؛ اما پس خوب، پایدار نمی باشد و این نیز طبیعی است. مغز ما این مواد شیمیایی نمطاور را آزاد نمی کند 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 می شود تا در آینده هم احساسات بقای خود بشناسد. علت افت وخیز احساسات ما نیز همین است. این سبب می باشد که طبیعتی می باشد.

بسیاری از مردم عادت هایی دارند که برای ادامه ی بقای آن ها مناسب نیست. چه خوب می شد اگر مغز ما به رفتارهایی پاداش می داد که برای بقای ما خوب بودند. وقتی جهش مواد شیمیایی شادی بخش تمام می شود، احساس می کنید چیزی اشتباه است و بی درنگ راهی قابل اعتماد را جستجو می کنید تا بتوانید بازهم به احساس خوب دست بیابید.

هر چیزی که از پیش، به ما نتیجه داده، در مغز ما گذرگانی، ساخته است. همه ما چنین عادت های شادی آفرینی را داریم: رقصیدن، ورزش کردن، خرج کردن، پس انداز کردن، لذت های گروهی، لذت های انفرادی، گفتگو کردن، ساختن چیزی...



فصل اول

پستاندار درونی شما

اما هیچ یک 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 سر. خوب را بیشتر به دست بیاوریم. می‌توانیم به یک عادت شادی‌آفرین، آن را 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 خنما را که از راسته‌ی مغز پستانداران است را درک کنیم، می‌توانیم به این توانایی برسیم. برخواهیم 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 اضافه نماییم.

این کتاب به ما کمک می‌کند تا پس از ۴۵ روز به این عادت بیاییم. برای اینکه یک گذرگاه نورونی جدیدی در مغز خود بسازیم، 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 نمی دهد؟

عادت های قدیمی مانند بزرگراه هایی هستند که در مغز ما به خوبی هموار و سنگفرش شده اند. اما عادت های جدید، به سختی می توانند به فعالیت بپردازند، چون آنها فقط مانند راهک های باریکی در جنگل نورون های مغز ما هستند. اما ای ناشناخته، احساس تهدید شدگی در ما ایجاد کرده و ساختن آنها، نیروی زیادی را می طلبد، بنابراین وسوسه می شویم که در عوض، به گذرگاه های پیش آرنای خودمان، بچسبیم؛ اما با شجاعت و پابندی به پیمانی می بندیم، گذرگاهی جدید خواهیم ساخت و در روز ۴۶، از داشتن گذرگاهی نو و سودمند، بسیار شادمان خواهیم شد.

هشدار!

این کتاب درباره ی مغز ماست، مغز دیگران. اگر عادت دارید که علت افت وخیزهای شیمی اعصاب خود را در دیگران جستجو کنید و آنها را مقصر بدانید، این کتاب به شما کمکی نخواهد کرد؛ این کار نیست خود را سرزنش کنید. می توانید به جای جستجوی مقصر، با شیمی اعصاب، به 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 سادی یا ناامنی می شوند را خواهیم شناخت. درمی یابیم که این مواد شیمیایی در حیوانات چگونه کار می کنند و چرا چنین اثراتی دارند؟ سپس خواهیم دید که چگونه مغز، برخی از عادت ها را برای خود ایجاد می کند و چرا عادت های بد، بسیار سخت ترک می شوند.



در پایان، طرح ۴۵ روزه‌ای را شروع می‌کنیم که توضیح می‌دهد چگونه رفتاری جدید را انتخاب کنیم و چگونه شجاعت و تمرکزی را به دست بیاوریم که به ما توانایی دهد بدون از دست دادن حتی یک روز، به حکم ۱ عادت جدید خود بپردازیم.

این ویرایش کتاب، شامل تمرینات بسیار جدید و کافی و همچنین ویژگی‌های تعاملی است که شما کمک می‌کند هر مرحله را با پیروزی پشت سر بگذارید. شما نتایج حاصل از این طرح را دوست خواهید داشت چرا که خودتان را شادتر و سلامت‌تر خواهید دید.