

مغزتان را
دوباره سیم‌کشی کنید
به زندگی بهتر بیندیشید

دکتر جان بی. آردن
ترجمهٔ اراهیم شایان



www.ketab.ir

سرشناسه: آردن، جان باگوسیان، ۱۹۵۱-
عنوان و نام پدیدآور: مغزتان را دوباره سیم‌کشی کنید: زندگی بهتر ببندید/ جان بی
آردن؛ مترجم ابراهیم شایان.
مشخصات نشر: تهران: ققنوس، ۱۳۹۶.
مشخصات ظاهری: ۳۱۹ ص.
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۷۸-۳۲۳-۳
وضعیت فهرست‌نویسی: فیا
یادداشت: عنوان اصلی: Rewire Your Brain: Think Your Way to a Better Life.
یادداشت: کتابنامه.
یادداشت: نمایه.
موضوع: حافظه
موضوع: Memory
موضوع: عصب پایه‌شناسی
موضوع: Neurosciences
موضوع: مغز
موضوع: Brain
شناسه افزوده: شایان، ابراهیم، مترجم
رده‌بندی کنگره: ۱۳۹۶/م۶/۴/۳۷۱/۴
رده‌بندی دیویی: ۱۵۳/۱۴
شماره کتاب‌شناسی ملی: ۴۶۶۴۲۲۱

این کتاب ترجمه‌ای است از:

Rewire Your Brain

Think Your Way to a Better Life

John B. Arden, Ph. D

© John Wiley & Sons Limited, 2010

All Rights Reserved, Authorised translation from the English language edition published by John Wiley & Sons Limited. Responsibility for the accuracy of the translation rests solely with Qoqnoos Publishing and is not the responsibility of John Wiley & Sons Limited. No part of this book may be reproduced in any form without the written permission of the original copyright holder, John Wiley & Sons Limited.

© حق چاپ فارسی این کتاب را شرکت انتشارات واپلی آند
سائز لیمیتد به انتشارات ققنوس واگذار کرده است.
تمام حقوق محفوظ است.



انتشارات ققنوس

تهران، خیابان انقلاب، خیابان شهدای ژاندارمری،

شماره ۱۱۱ تلفن ۴۰ ۸۶ ۴۰ ۶۶

ویرایش، آماده‌سازی، امور فنی:

تحریریه انتشارات ققنوس

* * *

جان بی. آردن

مغزتان را دوباره سیم‌کشی کنید

به زندگی بهتر ببندید

ترجمه ابراهیم شایان

چاپ اول

۱۱۰۰ نسخه

۱۳۹۶

چاپ شمشاد

حق چاپ محفوظ است

شابک: ۳ - ۲۲۳ - ۲۷۸ - ۶۰۰ - ۹۷۸

ISBN: 978 - 600 - 278 - 323 - 3

www.qoqnoos.ir

Printed in Iran

۲۵۰۰۰ تومان

فهرست

۹	مقایسه مترجم
۱۵	پیشگفتا
۲۱	۱. جرفه‌های مناسب
۲۴	طبیعت تربیت‌یافته
۲۸	عصب‌ها و پیام‌ها و انسان
۳۱	سلول‌هایی که با هم ترقه زنند، با هم سیم‌کشی می‌شوند
۳۴	انعطاف‌پذیری اعصاب چطور اتفاق می‌افتد
۳۸	قضاوت‌های آنی
۴۳	«تغذیه» مغز (FEED)
۴۴	تمرکز (Focus)
۴۴	تلاش (Effort)
۴۸	بی‌نیازی از تلاش (Effortlessness)
۴۹	عزم (Determination)
۴۷	خانم مارلی مغز خود را سیم‌کشی مجدد می‌کند
۵۰	خود را آزمایش کنید
۵۵	۲. رام کردن آمیگدال
۶۰	تنش و زنگ خطرهای قلبی

- ۶۷..... تعدیل اضطراب
- ۷۰..... فعال کردن سیستم عصبی پاراسمپاتیک
- ۷۳..... چالش تناقضات
- ۷۸..... فعال‌سازی لب پیشانی مغز و تغییر خط داستان
- ۸۳..... ۳. تأیید موضع به چپ
- ۸۹..... آماده‌سازی روحیه مثبت
- ۹۳..... ۴. بی‌زای
- ۹۴..... شیمی نور
- ۹۴..... شیمی نور
- ۹۵..... تقویت اکسیدان‌سازی
- ۹۶..... داستان‌سازی
- ۹۷..... قدرت باورها
- ۹۹..... سیم‌کشی تفکر مثبت
- ۱۰۱..... پیوند اجتماعی
- ۱۰۳..... دست‌اندازهای خانم برندا
- ۱۱۱..... عمل کردن
- ۱۱۵..... ۴. پرورش حافظه
- ۱۱۶..... توجه: دروازه حافظه
- ۱۲۲..... انواع حافظه
- ۱۲۸..... تداعی معانی و کلک‌های حفظی
- ۱۳۴..... جداول ادوئاردو
- ۱۳۵..... چگونه حافظه را بهبود بخشیم
- ۱۴۱..... ۵. سوخت‌رسانی به مغز
- ۱۴۵..... صبحانه خوردن

عوامل قند	۱۴۸
اهمیت اسید آمینه‌ها	۱۵۲
ویتامین‌ها و مواد معدنی	۱۵۴
مواد معدنی و مواد غذایی گیاهی	۱۵۹
مشکل چربی خانم نانسی	۱۶۲
دریافت چربی‌های مناسب	۱۶۳
اسیدهای چرب (پروستاگلاندین) (PGs)	۱۶۶
فسفولیپیدها	۱۷۰
رژیم غذایی چربی‌ها و افسردگی	۱۷۱
۶. عادات سالم: ورزش و خواب	۱۷۷
ورزش و مزه	۱۸۰
داروی ورزش	۱۸۸
تنظیم خواب	۱۹۰
چرخه خواب یا چرخه شبانه‌روزی	۱۹۲
خواب و مغز	۱۹۳
پرهیز از بیماری بی خوابی	۱۹۴
بهداشت خواب	۱۹۷
تسکین بی خوابی	۱۹۹
۷. داروی اجتماعی	۲۰۰
لمس	۲۰۱
تأثیرات پرورش و محرومیت از آن	۲۱۶
ایجاد پیوند و وابستگی	۲۲۲
همدلی و اعصاب آینده‌ای	۲۲۸
عشق	۲۳۳

- ۲۳۹ ۸. انعطاف‌پذیری و فرزانیگی
- ۲۴۳ نگرش و انعطاف‌پذیری
- ۲۴۶ تغییر نقطه مرجع سبک عاطفی
- ۲۴۹ تغییر نگرش
- ۲۵۱ پدرم و بتهوون
- ۲۵۳ پیر شدن جوانانه
- ۲۵۴ پییراس و مرد فرایند پیری
- ۲۵۸ شناخت
- ۲۶۰ انعطاف‌پذیری و حمایت اجتماعی
- ۲۶۱ ظرفیت ثباتی عز و داروی اجتماعی
- ۲۶۲ فرزانیگی
- ۲۶۵ شوخ طبعی
- ۲۶۷ ۹. نگرش آگاهانه
- ۲۷۲ بیدار شدن از خواب‌گردی
- ۲۷۴ گرند کنیون
- ۲۷۵ توجه متمرکز
- ۲۷۷ مراقبه پاراسمپاتیک
- ۲۸۰ آگاه بودن
- ۲۸۴ مغز آگاه
- ۲۹۱ منابع
- ۳۰۹ واژه‌نامه انگلیسی به فارسی
- ۳۱۵ نمایه

مقدمه مترجم

مغز عضو زنده بالنده و پیچیده‌ای است متشکل از اعضای مختلفی که مدام در حال انجا، رطیفه و از طریق امواج الکتریکی و تبادلات شیمیایی با هم در ارتباط اند. ما در بسیار خلاصه هدف کتاب این است که، بر مبنای دانش‌های جدید، نشان دهد، برخلاف تصورات گذشته، در مغز زایش سلول‌های جدید، صبر، صبر می‌گیرد، و بر اثر تجربیات عینی و ذهنی، ارتباطات جدید میان سلول‌های گوناگون ارتباطات موجود می‌شوند. بسیاری از نگرانی‌ها و حتی امراضی مثل افسردگی و فراموشی نتیجه ارتباطات میان سلولی مغز است. لذا با شناخت، طرز کار آن می‌توانیم این مرکز تفکر را به نفع خود تغییر دهیم و در بهر زندگی هدایتش کنیم. این به معنای پاکسازی قطعی عادات بد و ایجاد خلق، خود، عادی بهتری است که به شادی و رضایت از زندگی می‌انجامد. در این راه تغذیه، خواب و محیط فیزیکی و اجتماعی زندگی در تمام طول عمر مؤثر است و لذا این عوامل باید شناخته و مدیریت شود.

فرق اساسی این کتاب با آثار دیگر در زمینه روان‌شناسی عمومی و تغییر رفتار این است که اغلب آن کتاب‌ها بیشتر به توضیح روش‌های مدون مربوطه و نتایج تغییرات رفتاری حاصل از کاربردها می‌پردازند. کتاب حاضر این توضیحات را بر پایه جزئیات مکانیسم تغییرات در مغز و

بدن بیان می‌کند. از این رو، خواننده می‌فهمد که چه فعل و انفعالات شیمیایی-الکتریکی ای بین کدام قسمت‌های مغز و در ارتباط با کدام یک از دیگر اعضای بدن و چگونه رخ می‌دهد تا در قبال هر حس دریافتی از دنیای خارج، اتفاقی در مغز یا بدن صورت پذیرد.

نویسنده مخصوصاً می‌کوشد جزئیات علمی لازم برای درک دلایل این تغییرات و عوامل اجراکننده آن را طوری عرضه کند که خواننده غیرمتخصص را گیج و خسته نکند. با وجود این اغلب خوانندگان غیرمتخصص برای خواندن کتاب، به دلیل پیچیدگی‌هایش، نیازمند دقت‌اندوزی می‌شوند و مانند ما مثل یک رمان خوانند. از طرف دیگر اگر خواننده مایل به یادگیری این جزئیات نباشد، به راحتی می‌تواند فقط از نتیجه‌گیری‌ها استفاده کند. بد بگردد چطور مغز را به نفع خود تغییر دهد. رسیدن به آن تغییر «خواه با «سیم‌کشی دوباره مغز» نامیده‌اند؛ که این یا تغییری در سیم‌کشی قلبی، شبکه‌های عصبی ایجادشده در نتیجه تجربیات است یا ایجاد شبکه‌های جدید (بر اساس تجربیات هدایت‌شده جدید). این هدایت توسط روشی در ترجمه به طور مجازی «تغذیه» می‌نامیم صورت می‌گیرد که به تلاش برای ممتد و متمرکز بر مورد تغییر است تا آن را از امری ابتدائاً ناشناخته و سخت به امری که انجام دادنش نیاز به تلاش ندارد، یعنی خلق عادی، تبدیل کند.

نویسنده کتاب مکرراً داستان‌های مختلفی روایت می‌کند که هر یک تمثیلی از نتایج علمی عرضه‌شده و چگونگی کاربرد روش «تغذیه» است. ایجاد تغییر در مغز البته کار ساده‌ای نیست ولی حتی قبول امکان چنین تغییری خود قدمی بزرگ است که از آگاهی‌های موجود در کتاب حاصل می‌شود.

به نظر مترجم هر انسانی به گونه‌ای سعی در تعالی فکری خود دارد و لذا گنجینه‌ای از تجربیاتی منحصر به فرد است. این کتاب می‌گوید که

تجربیات ساختارهای عصبی مغز را می‌سازند و چون کسب تجربه تا پایان عمر ادامه دارد، مغز هم با توانایی زایش سلول‌های جدید و شکل‌گیری ساختارهای جدید دائماً در حال تغییر است. مهم‌تر این‌که با تکرار تجربیات جدید بعضاً طراحی شده می‌توان «سیم‌کشی جدید مغز» را برای تغییر رفتار هدایت کرد. لذا برای هیچ‌کس هیچ‌وقت دیر نیست که بخواهد طرز تلقی و لذا رفتار خود را با تغییر ساختارهای عصبی مغزش عوض کند و از موهبت ارزشمند زندگی خود در آرامش و شادی بهترین بهره‌ها را ببرد.

آنچه دیگر کتب کمتر گفته‌اند راهکار این تغییر است که این کتاب به صورتی علمی و عملی و با مثال‌هایی واقعی آن را در اختیار همه می‌گذارد. به همین دلیل خواندن آن را به همگان توصیه می‌کنم. مخصوصاً آن‌ها که دل‌نگاران خود و روحیه خود هستند، یا احساس افسردگی و اضطراب می‌کنند. این کتاب بهترین هدیه برای این عزیزان است. بسیاری از اضطراب‌ها و تشویش‌ها را می‌توان راحت‌تر از آنچه می‌پنداریم برطرف کرد و بیشتر آن به دست خودمان عملی می‌شود. لازمه‌اش داشتن دانش لازم است که این کتاب با مراجعه به زوایای مغز و روشن کردن طرز تعامل بخش‌های مختلف آن از طریق ارتباطات شیمیایی- الکتریکی، به زبانی غیرتخصصی بیان می‌کند. آن تعاملات در هر لحظه متأثر از احساسات و شرایط حاکم بر آن است و خود بردک و تفسیر احساسات تأثیر می‌گذارد. آگاهی از این امر به همراه رهنمودهای مختلف، زمینه خروج از بن‌بست‌های فکری و رسیدن به آرامش را فراهم می‌کند تا تصمیمات بهتری بگیریم و از زندگی راحت‌تر و بهتر لذت ببریم. مطالعه این کتاب برای من تجربه‌ای آموزنده و زمینه‌ساز تغییرات چشمگیری در طرز تلقی و رفتارم گردید.

نویسنده در جمله‌بندی و ترتیب عرضه مطالب روش نگارشی خاص

خود را دارد که لزوماً با روش نوشتاری مترجم سازگار نیست. در تصمیم‌گیری دربارهٔ چگونگی انتقال صحیح مطالب، در نهایت، طبق اصول اخلاقی مترجمان سازمان آزیت به «درستی ترجمه» و «حفظ سبک نوشتاری» تکیه کردم. لذا تلاش کرده‌ام تا شیوه نگارش هرچه نزدیک‌تر به شیوه نویسنده باشد. لذا اگر جملاتی به نظرتان غیرمعمول رسید یا انتقاد داشتید به صورتی متفاوت نوشته می‌شد، لطفاً این تصمیم مترجم را به یاد آورید.

مداکلی دیگر این که کلمات و عباراتی در انگلیسی خصوصاً تخصصی هستند که معادل فارسی ندارند، یا آنچه هست معنی را کاملاً نمی‌رساند. این مصرع در روانی نوشته اثر می‌گذارد و هم خطر تفسیر متفاوت را ایجاد می‌کند. بنابراین به همین دلیل کارگزاران رشته‌های فنی و به‌خصوص امور روان‌شناسی و پزشکی ایران معمولاً از خود کلمات انگلیسی، گاه تغییر شکل یافته، روی با حروف فارسی در نوشتار و بیان استفاده می‌کنند. لذا با نظرخواهی از متخصصان، به اجبار، بسیاری لغات انگلیسی را با همان شکل آورده‌ام. به علاوه در متن تعدادی واژه انگلیسی هست که برگردان ندارند و تنها می‌شود آن‌ها را با حروف فارسی نوشت. سعی کرده‌ام که جز در مورد معرفی مراجع از آوردن کلمات یا اسامی با حروف انگلیسی اجتناب کنم. جانشین فارسی لغات را با عبارات را با دقت انتخاب کردم و هر جا شکی بود آن را به کمک متخصصان برطرف کردم. واژه‌نامه‌ای هم در انتهای کتاب آورده‌ام تا خواننده ریزبینی که در پی درک دقیق و صحیح مطالب است به آن‌ها مراجعه کند.

در پایان از برادرم دکتر سیامک شایان که در مورد لغات پزشکی و روانی یاری‌ام کردند بسیار سپاسگزاری می‌کنم، و یاد گرم والدین عزیزم را گرامی می‌دارم که همهٔ زندگی‌ام را مدیون محبت و فداکاری‌هایشان هستم. همچنین از خواهر عزیزم خانم مهندس شهین شایان و دوستان

گرامی آقای غلامرضا مودی و خانم مهسا مودی برای کمک‌های بی‌دریغشان در تدارکات اولیه کتاب صمیمانه سپاسگزاری می‌کنم. امیدوارم خواندن مطالب کتاب برای شما هم مفید باشد و از ترجمه رضایت داشته باشید. پیشاپیش از هر نظر و پیشنهاد مستقیم خواننده محترم برای بهبود کار ترجمه متشکرم. مسلماً این امر به کیفیت بهتر کارهای بعدی من و لذا رضایت خوانندگان کمک خواهد کرد. همه چیز را می‌توان تغییر داد.

دکتر ابراهیم شایان

اردیبهشت ۱۳۹۵

eshaayan@gmail.com

پیشگفتار

در چند سال گذشته مطبوعاتی مانند نیویورک تایمز و نیوزویک مقالاتی کلیدی در مورد پیشرفت‌های جدید در علم اعصاب چاپ کرده‌اند. راجع به مفاهیمی مثل انعطاف‌پذیری عصب، سلول‌های آینه‌ای، تولید عصب، و مغز اجتماعی در برنامه‌های رادیویی و مقالات روزنامه‌ها بحث شده است. پیشرفت‌های علم اعصاب درک ما را از آنچه در روان‌درمانی اتفاق می‌افتد به صورتی بارز تحت تأثیر قرار داده است. شما هم حتماً مثل اغلب انسان‌ها به یادگیری بیشتری با نگرانی کاربردی عملی این پیشرفت‌ها در زندگی علاقه‌مندید.

این کتاب بر اساس پیشرفت‌های اخیر در علم اعصاب و درمان‌های مبتنی بر شواهد (انواع معالجاتی که مؤثرتر برآید) تدوین شده است. این نسخه‌ای کمتر فنی از دو کتاب تخصصی دیگر من مغزدرمانی بزرگسالان^۱ و مغزدرمانی مغز کودکان و نوجوانان^۲ است. این دو کتاب که با همکاری دوست و همکارم لویس لینفورد نوشته‌ام، به این می‌پردازند که چگونه از پیشرفت‌های علم اعصاب و درمان‌های مبتنی بر شواهد می‌توان در درمان استفاده کرد. کتاب حاضر به منظور ارائه نسخه‌ای

1. *Brain-Based Therapy with Adults*

2. *Brain-Based Therapy with Children and Adolescents*

عملی تدوین شده که توضیح می‌دهد چگونه واقعاً مغز خود را بر اساس اصول تحقیق‌شده عملی تغییر دهید تا راهنمایی برای فرایند سیم‌کشی مجدد مغز برای تغییر زندگی باشد. نمی‌توانید بدون تغییر دادن مغزتان طرز فکر و احساس خود را تغییر دهید.

همه ما در زمان‌هایی تا اندازه‌ای احساس نگرانی و تشویش می‌کنیم یا خود را در عمق سیاهی حس می‌کنیم. شما یاد خواهید گرفت چگونه با سطوح بالای این‌گونه احساسات کنار بیایید، چگونه این دوره‌ها را به کوتاه‌ترین زمان تقلیل دهید و چطور بهترین استفاده را از زندگی خود بکنید. همه ما برای ازدیاد عمر مغز و به حداکثر رساندن زندگی پر جوش و خروش، چیزی که رها از محدودیت‌های خود ساخته باشد، خواهید آموخت. هر فصل این کتاب به یک موضوع کلیدی از پیشرفت‌های جدید علم اعصاب می‌پردازد و نظریه کاربرد آن‌ها در زمینه‌های خاصی از زندگی‌تان را تشریح می‌کند تا بهبود و کامیابی شما کمک کند.

در فصل ۱، تغییرات عمده‌ای را می‌آموزید که در زمینه علم اعصاب رخ داده است، از جمله انعطاف‌پذیری اعصاب که می‌گوید: «سلول‌هایی که با هم جرقه می‌زنند، با هم سیم‌کشی می‌شوند.»^۱ آموزش که عادات چطور شکل می‌گیرند و چطور می‌توان عادات خوب را براد و عادات بد را کم کرد، مغز شما مرتب در حال ایجاد ارتباطات جدید بین اعصاب و حذف ارتباطات کهنه بلااستفاده است. یاد می‌گیرید ارتباطات جدید عصبی را که به عادات خوب منجر می‌شوند ایجاد و رابطه‌های عصبی‌ای را که به عادات بد کمک می‌کنند متوقف کنید. شما واژه‌ای اختصاری را یاد خواهید گرفت که در یادآوری قدم‌هایی که برای سیم‌کشی دوباره مغز باید برداشت کمکتان می‌کند. این واژه «تغذیه»^۱ است که مخفف کلمات

تمرکز، تلاش، بی‌نیازی از تلاش، و عزم است. با تمرین این قدم‌ها می‌توانید مغزتان را برای تغییر سیم‌کشی که بقیه کتاب به آن می‌پردازد، تغذیه کنید.

در فصل ۲، یاد می‌گیرید که بخشی از مغزتان به نام آمیگدال (هسته بادامی) می‌تواند بدون هیچ ضرورتی ترس ایجاد کند. چون هسته بادامی می‌تواند زنگ خطری بی‌دلیل را به صدا درآورد، لازم است که دو لب پیشانی مغز آن را کنترل کنند. موضوع دیگری که یاد می‌گیرید در مورد تداخل سیستم‌های عصبی سمپاتیک و پاراسمپاتیک است که کمک می‌کند هنگام نیاز فعال باشید و سپس آرام بگیرید. من مفهوم در معرض قرار گرفتن ابر اساس درمان‌های مبتنی بر شواهد و ایده راه آهسته در مقابل راه سریع تر تغییر می‌دهم و پیشنهاداتی عملی برای جلوگیری از زنگ خطرهای بی‌دلیل ارائه می‌کنم. شما یاد می‌گیرید که چگونه هسته بادامی را آرام کنید تا بتوانید با حیات با زندگی روبه‌رو شوید و به آن طراوت بخشید.

در فصل ۳، یاد می‌گیرید که کم‌فعال‌سازی لب چپ پیشانی با افسردگی، و فعال‌سازی این بخش مغز با کاهش افسردگی و رشد احساسات مثبت همراه است. توضیح خواهد داد که چگونه روش فعال‌سازی رفتاری (برگرفته از درمان مبتنی بر شواهد) می‌تواند دانش و آگاهی (که از درمان آگاهی-رفتاری وام گرفته شده است) می‌تواند مغز شما را به یک حالت مجذوب‌کننده متفاوت (برگرفته از دینامیک اعصاب) در لب چپ پیشانی مغز تغییر حالت دهد. همین‌طور توضیح می‌دهم که نور چگونه می‌تواند در بیوشیمی خلق شما تأثیر بگذارد. خواهید آموخت که چگونه به‌طور مثبت بمانید و با خوش‌بینی از زندگی تان لذت ببرید.

در فصل ۴، درباره مهارت‌های حافظه می‌آموزید که می‌توانید با سیم‌کشی مغزتان برای بهبود حافظه، به خود آموزش دهید. با تغییراتی در

روش‌های مختلف حافظه که هزاران سال از آن‌ها استفاده شده می‌توانید ظرفیت حافظه‌تان را زیاد کنید. ابزارهایی حفظی را خواهید شناخت تا بتوانید به بهترین وجه مهارت‌های حافظه‌ای‌تان را به کار گیرید.

در فصل ۵، یاد می‌گیرید که چگونه از صحت فعالیت بیوشیمیایی مغز - موجب ارتباط سلول‌ها با هم می‌شود و شما را آرام، پرانرژی و متمرکز نگه می‌دارد، مطمئن شوید. علاوه بر مصرف اسیدآمین‌ها، ویتامین‌ها، و املاح معدنی مناسب، همچنین باید اسیدهای چرب را برای اطمینان از نرمی و انعطاف‌پذیری غشای سلول‌ها اصلاح کنید تا سلول‌های عصبی انعطاف‌پذیر شوند.

فصل ۶ نشان می‌دهد که ورزش و خواب نقشی عمده در چگونگی سیم‌کشی مجدد و تولید عصب‌های جدید دارند. ورزش یکی از قوی‌ترین راه‌های شروع سیم‌کشی مکانیسم‌های شیمیایی - عصبی انعطاف‌پذیری عصبی و تولید عصب است. در مورد نقش خواب در حافظه و چگونگی رسیدن به سیکل خواب سالم می‌آموزید. زمینه جذاب ایمنی‌شناسی روانی - عصبی (ارتباطات بین ذهن، مغز و سیستم ایمنی) توضیح داده شده و پیشنهاداتی برای دستیابی به زندگی سالم و پرطراوت ارائه شده است.

در فصل ۷، در مورد تحقیقات روی سیستم‌های مغز که منجر به آن مغز اجتماعی گفته می‌شود بحث می‌شود. این سیستم شامل سلول‌های آینه‌ای، سلول‌های دوکی، قشر کمربندی پیشانی و نوار کمربندی قدامی است. توضیح خواهم داد که چگونه این سیستم‌های عصبی به برقراری روابط و همدلی کمک می‌کنند. مطالبی خواهید خواند در مورد تحقیقاتی که نشان داده‌اند کسانی که روابط اجتماعی مثبتی دارند عمر طولانی‌تری هم دارند و از زندگی‌شان راضی‌ترند. می‌آموزید که چگونه روابط خود را توسعه دهید و سرزنده کنید.

در فصل ۸، می‌آموزید که در عین وجود موانع چه عواملی توانایی مقاوم بودن و رویارویی با زندگی با زنده‌دلی را زیاد می‌کند. همین‌طور می‌آموزید چطور از ازدیاد سن به‌منزله برگ برنده و نه بازنده استفاده کنید. می‌توانید با به حداکثر رساندن ظرفیت مغزتان برای دیدن تصویر جامع‌تر، کسب معرفت کنید و لذا سال‌های بعدی زندگی‌تان را به سالیانی خردمندانه تبدیل کنید. مفاهیمی از روان‌شناسی مثبت، مثل خوش‌بینی و تمرکز مثبت روی آرزوی سلامتی، پادزهری ارائه می‌کنند برای تمرکز مادی و منفعل که جامعه کنونی به آن مبتلاست. به‌علاوه تمرین دلسوزی و عدم وابستگی به چیزهای دزهری علیه رنج‌ها و تنش‌های غیرضروری است. چون همیشه دست‌انداخته‌هایی در راه زندگی وجود دارد، مقاوم بودن و گشادگی فرصتی ایجاد می‌کند که مغز را دوباره سیم‌کشی کنید تا انعطاف‌پذیر شود و پیچیدگی‌های زیاد زندگی را بپذیرد.

در فصل ۹، درباره نقش آرام‌نش و در عین حال حیاتی توجه، قشر پیشانی مغز، و نگرش می‌آموزید برای طریف مراقبه^۱ پاراسمپاتیک می‌تواند سطح تحمل فشار عصبی و احساس سلح و آرامش را افزایش دهد. شما یاد خواهید گرفت که چطور توانایی خود را برای حضور آگاهانه افزایش دهید و احساس ارتباط با دیگران و جهانی را که در آن زندگی می‌کنید حفظ کنید.