

کتابخانه

لذت‌های مغز

چگونه مدارهای لذت
در مغز فعال می‌شوند؟

www.ketab.ir

تألیف و ترجمه:

دکتر حسین احمدزاده

سبزان

عنوان و نام پدیدآور	:	لذت‌های مغز: چگونه مدارهای لذت در مغز فعال می‌شوند؟ /
مشخصات نشر	:	تألیف و ترجمه: حسین احمدزاده.
مشخصات ظاهری	:	تهران: سبزان، ۱۴۰۰.
شابک	:	۱۴۸ ص.
وضعیت فهرست‌نویسی	:	978-600-117-633-3
عنوان دیگر	:	فیفا
موضوع	:	چگونه مدارهای لذت در مغز فعال می‌شوند؟.
	:	لذت pleasure
	:	پاداش (روان‌شناسی) (Reward Psychology)
شناسه افزوده	:	احمدزاده وسطی، حسین، ۱۳۵۶-، مترجم
رده‌بندی کنگره	:	۵۱۵BF
رده‌بندی دیویی	:	۱۵۲/۴۲
شماره کتابشناسی ملی	:	۸۵۳۲۸۱۴
اطلاعات رکورد کتابشناسی	:	فیفا



انتشارات سبزان

میدان فردوسی - خیابان عباس موسوی (فرصت) - ساختمان ۵۴ تلفن: ۸۸۸۴۷۰۳۴ - ۸۸۳۱۹۵۵۸

لذت‌های مغز

چگونه مدارهای لذت در مغز فعال می‌شوند؟

• تألیف و ترجمه: حسین احمدزاده

• ناشر: سبزان

• حروف چینی، صفحه‌آرایی، طراحی و لیتوگرافی: واحد فنی سبزان

۸۸۳۴۸۹۹۱-۸۸۳۱۹۵۵۷

• نوبت چاپ: اول - بهمن ۱۴۰۱

• تیراژ: ۲۰۰ نسخه

• قیمت: ۹۹,۰۰۰ تومان

• چاپ و صحافی: کامیاب

فروش اینترنتی از طریق سایت آی‌آی کتاب www.iiketab.com

ISBN 978-600-117-633-3

شابک ۳-۶۳۳-۱۱۷-۶۰۰-۹۷۸

فهرست

۷	♦ مقدمه ناشر
۹	♦ پیشگفتار
	♦ فصل اول
۱۱	جنبه‌های متنوع لذت
۱۲	لذت، مغز و شادی
۱۳	مغز و فرایند لذت
۱۵	خواستن در برابر دوست داشتن
۱۶	درد و لذت
۱۹	مغز چگونه تفاوت بین لذت و درد را تشخیص می‌دهد؟
۲۱	اختلالات رفتاری لذت در انسان
۲۱	۱. افسردگی
۲۲	۲. انهدونیا یا ناتوانی در احساس لذت در مغز
۲۳	انهدونیا چگونه احساس می‌شود؟
۲۳	در بیماری انهدونیا، چه اتفاقی در مغز رخ می‌دهد؟
۲۳	انهدونیا و پاداش
۲۴	نقش نوروترنسمیترها در انهدونیا
۲۵	درمان انهدونیا
۲۶	۳. اعتیاد و سیستم پاداش مغز
۲۷	۴. شخصیت دوپامینی
	♦ فصل دوم
۲۹	مغز هدونیک
۳۲	مراکز لذت
۳۳	میل
۳۴	انسان‌ها در برابر حیوانات
۳۵	یادگیری

تاریخچه سیستم پاداش ۳۶

فعال سازی نورون های دوپامین VTA چگونه لذت ایجاد می کند؟ ۴۲

بیماری پارکینسون و مدار لذت ۴۳

♦ فصل سوم

دوپامین، ناقل عصبی لذت ۴۹

دوپامین یک پیام رسان عصبی است ۴۹

دوپامین و ویژگی های شگفت انگیز آن ۵۰

کارکردهای دوپامین ۵۱

مدارهای کنترلی دوپامین و فعالیت لوب های پیشانی ۵۲

دوپامین و قدرت اعتماد به نفس ۵۳

دوپامین و نقش آن در بیماری کم توجهی - بیش فعالی (ADHD) ۵۳

♦ فصل چهارم

لذت غذا خوردن ۵۵

نقش استرس در چاقی ۶۴

تنظیم چاقی ۶۶

رابطه بین افزایش کالری و طول عمر ۶۷

فصل پنجم

لذت جنسی: تابوی شیرین ۷۱

اعتیاد جنسی ۷۵

ارگاسم ۷۶

مرکز لذت جنسی در مغز ۷۹

اثر دوپامین مغز بر رابطه جنسی ۸۱

پورنوگرافی (هرزه نگاری) ۸۸

آیا خودارضایی به بدن آسیب می رساند؟ ۸۹

تستوسترون و جاذبه جنسی ۹۱

♦ فصل ششم

لذت و اعتیاد ۹۵

پشت پرده مرکز لذت ۹۵

مقدمه ناشر

دانای توانایی است

در دنیایی که همواره رو به پیشرفت است و هر لحظه، مرزهای آگاهی و دانش یکی پس از دیگری فرومی‌ریزد و بر شگفتی‌هایش افزوده می‌شود و حجم عظیم ناآگاهی‌هایمان بیش از پیش نمایان می‌گردد، همگام شدن با این حجم از تحولات و پیشرفت‌های علم و فناوری کاری دشوار می‌نماید. شاید یکی از راه‌ها برای دستیابی به این مهم، ترجمه و نشر کتاب‌های علمی باشد تا از این طریق، گامی ناچیز در راه اعتلای دانش همگانی و آشنایی با دستاوردهای جدید علمی در اقصی نقاط جهان برداشته شود.

بر کسی پوشیده نیست که یکی از آسان‌ترین و بدیهی‌ترین راه‌های آشنایی با پیشرفت‌های علمی، مطالعه کتاب‌هایی از این دست است تا علاوه بر افزایش آگاهی، از تجربیات ارزنده همه دانشمندان و نویسندگان هم‌عصرمان و یا آنانی که پیش از ما زیسته و میراث ارزشمندشان را برایمان باقی گذاشته‌اند بهره ببریم.

انتشارات سبزان، با نشر کتاب‌های متنوع علمی عامه‌پسند و حتی‌الامکان به‌روز، تلاش دارد تا در این مسیر، یاریگر علاقه‌مندان به کتاب و علم باشد. در این راستا، سعی‌مان بر این است که از زحمات و تجربیات نویسندگان و مترجمان در رشته‌های مختلف بهره ببریم، و جا دارد در اینجا از همه آنان تقدیر و تشکر نماییم.

بدون شک، به‌منظور رشد و اعتلای این مجموعه کتاب‌ها، و افزایش کیفیت عناوین، نیاز به یاری و مشاوره همه فرهیختگان داریم. دستان را به‌سوی شما دراز می‌کنیم و به‌جد می‌خواهیم ما را از انتقادات و راهنمایی‌هایتان بی‌نصیب نگذارید که بدون شلاق نقد، هیچ فولادی آبدیده نخواهد شد.

انتشارات سبزان