



۲۴.۱۳۵۵

مجموعه «معنای زندگی»

ملیت میل

تعداد در مصرف

دو پامین

در عصر افراطی گری

آنا لمبکی

بهناز دهگودی

www.ketab.ir



www.ketab.ir

سرشناسه: لمبکی، آنا، Lembke, Anna. عنوان و پدیدآور: ملت میل: تعادل در مصرف دوپامین در عصر افراطی گری / آنا لمبکی. ترجمه بهناز دهکردی. شابک: ۳-۴۸-۷۶۶۸-۶۲۳-۹۷۸. وضعیت فهرست نویسی: قیفا. مشخصات ناشر: تهران، نشر لکا، ۱۴۰۲. یادداشت: عنوان اصلی: Dopamine nation finding balance in the age of indulgence. موضوع: لذت، درد، رفتار بیمارگونه، سوء مصرف مواد. شناسه افزوده: دهکردی، بهناز، - ۱۳۶۱. مترجم. رده بندی کنکره: ۵۱۵-BF. رده بندی دیویی: ۴۳/۱۵۲. شماره کتاب شناسی ملی: ۹۳۷۱۰۱۹



از مجموعه «معنای زندگی»

■ ملتِ میل

تبادل در مصرف دوپامین در عصر افراطی‌گری

نوشته آنا لمبکی . ترجمه بهناز دهکردی

ویراستار و دبیر مجموعه . قاسم نجاری

نمونه خوان . شیوا بهرامپور ■ تصویرساز و طراح جلد . محجوبه کرویسی

چاپ اول . زمستان ۱۴۰۲ . ۵۰۰ نسخه . تهران، خیابان انقلاب، چهارراه کالج،

ساختمان ۴۰۰، طبقه ۲، واحد ۵، نشر لگا، تلفن تماس: ۹۹ ۶۶ ۶۶ ۶۶ (۰۲۱)

کلیه حقوق چاپ و نشر برای ناشر محفوظ است.

فروشگاه آنلاین و وبسایت نشر لگا: www.legapress.ir

اینستاگرام نشر: lega.press

فهرست مطالب

۷	مقدمه
۹	بخش اول: ردگیری لذت
۱۰	۱. ماشین لذت آفرینی
۳۲	۲. فرار از درد
۴۶	۳. تعادل لذت و درد
۷۵	بخش دوم: خودمرداری
۷۶	۴. روزه دوپامین
۸۱	۵. قضا، زمان و معنا
۱۰۵	۶. تعادل از دست رفته؟
۱۱۹	بخش سوم: تعقیب درد
۱۳۰	۷. سنگین کردن کفه درد
۱۴۶	۸. صداقت افراطی
۱۷۴	۹. شرم اجتماعی
۱۹۳	جمع بندی: درس هایی که از تعادل می گیریم
۱۹۷	کتاب شناسی
۲۰۶	نمایه
۲۱۰	دریاره نویسنده

«مقدمه»

مسئله

«حسن خوب، حس خوب، همه پول‌های عالم صرف داشتن حس خوب.»
- لیون هلم^۱، موسیقی‌دان آمریکایی (۱۹۴۰-۲۰۱۲)

این کتاب درباره لذت است. این کتاب درباره درد است. مهم‌تر از همه، این کتاب درباره رابطه بین لذت و درد است و درک اینکه چگونه این رابطه برای یک زندگی خوب به امری ضروری تبدیل شده است. راستی، چرا چنین شده است؟
زیرا ما جهان را از مکانی پراز کمبود به مکانی تبدیل کرده‌ایم که در آن همه چیز در فراوانی سرسام‌آوری است: مواد مخدر، غذا، اخبار، قمار، خرید، بازی، پیام‌دادن، چت کردن، فعالیت در فیس‌بوک، اینستاگرام، یوتیوب، توییتر و غیره. افزایش تعداد، تنوع و قدرت محرک‌های امروزی که بسیار پاداش‌محورند، سرسام‌آور است. گوشی‌های هوشمند سرنگ‌های مدرن هستند که هر ساعت شبانه‌روز و هر روز هفته دوپامین دیجیتال را در رگ‌های این نسل آنلاین تزریق می‌کنند. اگر هنوز مخدر خود را پیدا نکرده‌اید، به زودی در وبسایتی آن را خواهید یافت.

دانشمندان دوپامین را گونه‌ای ارز جهانی می‌دانند که می‌توان با آن پتانسیل اعتیادآور هر تجربه بشری‌ای را اندازه‌گیری کرد. هرچه میزان پاداش دوپامین در مسیری که مغز طی

می‌کند بیشتر باشد، آن تجربه اعتیادآورتر است. پس از کشف دوپامین، یکی دیگر از یافته‌های جالب توجه در عصب‌شناسی قرن گذشته این بود که مغز ما لذت و درد را به یک شیوه پردازش می‌کند. لذت و درد دو کفه یک ترازو هستند. همه ما تجربه لحظه‌ای را داریم که هوس یک‌تکه شکلات می‌کنیم یا دل‌مان یک کتاب، فیلم یا بازی خوب می‌خواهد و دوست داریم این لحظه تا ابد کش بیاید. این لحظه هوس نشان‌دهنده منحرف شدن تعادل لذت در مغز به سمت درد است.

هدف این کتاب شرح علمی سیستم پاداش عصبی است. این دانش به ما کمک می‌کند به شیوه‌ای بهتر و سالم‌ترین لذت و درد خود تعادل ایجاد کنیم. اما دانش عصب‌شناسی کافی نیست. برای این کار به تجربه زیسته انسان نیز نیاز است. افراد معتاد، به یک ماده نسبت به هر چیز دیگری آسیب‌پذیرترند. چه کسی می‌تواند بهتر از یک معتاد به ما بیاموزد که چگونه باید بر مصرف بیش از حد و اجباری آن ماده غلبه کنیم؟

این کتاب براساس داستان‌های واقعی بیماران من که در دام اعتیاد افتاده و سپس راه رهایی خود را باز یافته‌اند نوشته شده است. آن‌ها به من اجازه دادند داستان‌هایشان را بازگو کنم تا شما نیز مانند من از خرد آن‌ها بهره ببرید. شاید برخی از این داستان‌ها برای شما تکان‌دهنده باشند، اما برای من این داستان‌ها نسخه‌هایی افاضی‌اند از آنچه همه ما بالقوه در معرض هستیم. همان‌طور که کنت دایننگتون^۱ فیلسوف والهی‌دان می‌گوید: «افرادی که اعتیاد شدید دارند، پیامبران عصر حاضر هستند که آن‌ها را تا زمان مرگ انکار می‌کنیم، زیرا خود واقعی ما را نشان می‌دهند.»

همه ما درگیر عاداتی هستیم که آرزو می‌کنیم ای کاش آن‌ها را نداشتیم یا تاحدی از داشتن آن‌ها پشیمان هستیم، چه مصرف شکر باشد یا اعتیاد به خرید کردن، چه فضولی در کار دیگران باشد یا سیگار کشیدن، چه دیدن پست‌های شبکه‌های اجتماعی باشد یا خواندن روزنامه. این کتاب راه‌حل‌های عملی برای مدیریت مصرف بیش از حد و اجباری را در اختیار شما قرار می‌دهد، آن هم در دنیایی که مصرف به انگیزه‌ای تمام‌وکمال برای زندگی تبدیل شده است. راز یافتن تعادل اساساً ترکیب علم میل با حکمت بهبودی و درمان است.