



مغز سرخوش
دین برنت

موجب ماده ۲ قانون حمایت از حقوق مولفان و مصنفان، متخلفان را مورد بیکرد قانونی قرار خواهد داد.

اگر مغزِ سرخوش را دوست داشتید، دیگر کتاب‌های کتابخانه
جهان مغز از مجموعه مطالعات میان‌رشته‌ای نشر سایه‌لاو را
هم بخوانید...

- مغز سب / ک مغز / دین برنت
- تو بودن: علم جدید خودآگاهی / آنیل ست
- گوریل نامرئ / کریستوفر چابریس و دانیل سایمونز
- انسان‌شناسی بر روی مریخ / الیورس / اکس
- توهم / ات / الیورس / اکس
- مغز پویا: ماجرای مغزی که هر لحظه تغییر می‌کند / دیوید ایگلن
- ناشناخته: زندگی اسرارآمیز مغز / دیوید ایگلن
- گونه‌های شگفت‌انگیز: راهنمای خلاقیت بشر در پارافینی جهان / دیوید ایگلن
- مغز سخن‌چین: جست‌وجوی یک عصب‌شناس برای آنچه ما را انسان می‌سازد / راماندران
- اخلاق و مغز مشاور: علم اعصاب درباره اخلاق چه می‌گوید؟ / پاتریشیا چرچلند
- مغزی که خود را تغییر می‌دهد / نورمن دویچ
- ادعایی علیه واقعیت / دونالد هافمن
- و ...





۷

مقدمه

فصل اول

۱۱

شادی در مغز

فصل دوم

۴۷

هیچ کجا خانه خود آدم نمی‌شود

فصل سوم

۷۷

تأثیر کار روی مغز

فصل چهارم

۱۱۱

شادی در دیگران

فصل پنجم

۱۴۷

عشق، شهوت یا تلفیقی از این‌ها

فصل ششم

۱۸۹

باید بخندی

فصل هفتم

۲۲۷

نیمه تاریک شادی

فصل هشتم

۲۶۵

شادی در سنین مختلف

www.ketab.ir



بخش پایانی

۳۰۳

۳۱۰

۳۱۲

گفتار پایانی

قدردانی و تشکر

منابع

www.ketab.ir

تقدیم به همه کسانی که اولین کتابم را خریدند؛
همه اش تقصیر شماست.

مقدمه

به گفته یک فیلسوف بزرگ، «شادی، شادی، بزرگ‌ترین موهبتی‌ست که از آن برخوردارم». فکر می‌کنم ارسطو بود یا شاید هم نیچه، چون شبیه حرف‌های اوست. بگذریم، مهم نیست چه کسی چنین حرفی زده، نکته این جاست که؛ شادی مهم است.

چه چیزی باعث شادی افراد می‌شود؟ چرا افراد مختلف از چیزهای متفاوت و در زمان‌های متفاوت شاد می‌شوند؟ شادی چه فایده‌ای دارد؟ آیا فقط یکی از آن وجود دارد؟ دلم می‌خواست کتاب دوم را بنویسم، اما نمی‌دانستم درباره چه چیزی بنویسم. هر کسی پیشنهاد متفاوتی می‌داد و در نهایت، همیشه حرفشان به این جا می‌رسید که «درباره چیزی که خوشحالت می‌کند بنویس». از آن جا که هیچ ایده‌ای نداشتم سعی کردم این مسئله را بررسی کنم که: چه چیزی باعث خوشحالی ما می‌شود؟ تنها چیزی که عاید شد حجم انبوهی از سرگرمی‌های زودگذر و شیوه‌های مدیریتی، ایده‌های فلسفی، روش‌های خودمراقبتی، راهنمایی‌هایی برای زندگی و مانند این بود و همه آن‌ها مصرانه ادعا می‌کردند راز شاد بودن را می‌دانند، بدون این‌که برایشان فرقی داشته باشد شما که هستید. هرچند اهمیتی به این چیزها نمی‌دهم، اما «اسراری» که از آن‌ها نام برده بودند با هم مطابقت نداشت. همین مسئله نشان می‌دهد بسیاری از آن‌ها حرت و بی‌معنی هستند.

برای مثال، برخی از تیت‌های خبری دیلی میل، روزنامه معروف بریتانیا، از این قرار است: «پول نقد را فراموش کن - چگونه رابطه جنسی و خواب، کلید شادی هستند؟» «کلید شادی چیست؟ از حقوق ۵۰ هزار در سال شروع کنید؟» «چرا راز شاد بودن داشتن ۳۷ چیز برای پوشیدن است؟» «با خودتان مثل یک نوزاد رفتار کنید، این کلید شادی است.» «کلید شادی برای افراد بالای ۵۵ سال چیست؟ خرید حیوان خانگی جدید و رفتن به سفری یک‌روزه در همراه همراه با صرف ناهار در یک بار؟» «کلید شادی چیست؟ پخش کیک در خیابان؟» و چیزهایی از این قبیل. می‌توانید هر برداشتی که دلتان می‌خواهد از آن داشته باشید.

مسئله آزاردهنده‌تر برای یک دکتر علوم اعصاب، نویسنده متون علمی و یک آدم ظاهراً کاربلد در حوزه تفسیر اخبار مربوط به مغز، مثل من، این است که بسیاری از این چیزهایی که اصطلاحاً اسرار نامیده می‌شوند دست به دامن رشته من می‌شوند یا در دفاع از ادعاهایشان مدام به برخی جنبه‌های ظاهراً معتبر اما غیراختصاصی عملکرد مغز استناد می‌کنند، برای مثال، به «دوپامین» یا «اکسی‌توسین» یا «مراکز هیجانی». اگر در رشته علوم اعصاب تخصص داشته باشید، وقتی کسی از اصطلاحات رشته شما استفاده کند برای این که حرف‌هایش معتبر به نظر برسد، نه این که درک درستی از آن‌ها داشته باشد، به راحتی متوجه این مسئله می‌شوید.

فکر کنم می‌دانید منظورم چیست؟ اگر می‌خواهید از رشته من سوءاستفاده کنید، حداقل برای آن تلاش کنید. مطمئناً، مغز کامل نیست، اغلب اولین کسی هستم که به این مسئله اشاره می‌کنم اما مطالعه آن هنوز هم یکی از خارق‌العاده‌ترین و پیچیده‌ترین چیزهاست. برای توضیح کامل این مسئله که ارتباط مغز با شادی چگونه است، چیزی بیش از یک خلاصه دو خطی مبهم یا واژه‌نامه ظاهراً تأثیرگذار نیاز است. یک کتاب کامل مورد نیاز است...

همان زمان بود که فکری به ذهنم رسید. من می‌توانستم چنین کتابی بنویسم! کتابی در مورد این که مغز چگونه شادی را در سطوح اساسی مدیریت می‌کند و نتیجه آن همین کتابی است که اکنون در دست دارید.

این کتاب در مورد شادی است و این که شادی از کجای مغز سرچشمه می‌گیرد. علت آن چیست و چرا؟ چه چیزی باعث می‌شود مغز ما از چیزهای خاصی خیلی خوشش بیاید، اما چیزهای دیگری را دوست نداشته باشد؟ آیا راه مطمئنی برای القای شادی در مغز انسان‌ها وجود دارد، همان‌طور که عده‌ای ادعا می‌کنند شادی مانند زدن رمز عبور در حساب بانکی آنلاین است؟ آیا شادی همیشگی واقعاً وجود دارد؟ این که سال‌ها کاری ثابت و یکنواخت را مدام انجام دهید شما را به مرز جنون می‌کشاند یا باعث خوشحالی همیشگی‌تان می‌شود؟ و موارد دیگر.

از تنوع زیاد چیزهایی که به عنوان «اسرار» شادی از آن‌ها نام برده شده کاملاً مشخص است که یک عنصر ذهنی غیرقابل انکار و قوی در مورد شادی وجود دارد. همه ما ایده‌های متفاوتی درباره این که چه چیزی ما را خوشحال می‌کند یا خوشحال خواهد کرد داریم، مثلاً ثروت، شهرت، عشق، جنسیت، قدرت، خنده و غیره. اما فقط و فقط این را می‌دانیم که واقعاً چه چیزی در مورد ما جواب می‌دهد. بنابراین، تصمیم گرفتیم دیدگاه طیف وسیعی از افراد از طبقات مختلف را در نظر بگیریم تا بفهمیم چه چیزی آن‌ها را خوشحال می‌کند (یا خوشحال نمی‌کند). در نتیجه، با ستارگان صحنه و سینما، میلیونرها، دانشمندان برجسته، روزنامه‌نگاران، شکارچیان ارواح و یک نفر صحبت کردم که خوب، باید بگویم در تحقیق‌های دیگری که انجام داده‌ام هیچ‌وقت به اصطلاح «سیاه چال جنسی» برنخوردم، چیزی که بسیار آزادانه و اغلب اوقات استفاده می‌شود.

لازم به گفتن است که این کتاب، کتابی خودآموز یا مدلی برای زندگی شادتر و کامل‌تر یا چیزی مثل این نیست. صرفاً مجذوب مغز و تمام کارهایی هستم که انجام می‌دهد. یکی از کارهایش این است که به ما این امکان را می‌دهد تا شادی را تجربه کنیم. قصدم این بود که در حد توانم توضیح دهم چگونه مغز این کار را انجام می‌دهد. امیدوارم از این کتاب راضی باشید. هرچند اگر راضی هم نباشید، دلیلش را خواهم فهمید.

و بعد از خواندن این کتاب، شما هم دلیل آن را خواهید فهمید.