

هرگز کافی نیست

اعتیاد از دیدگاه علوم اعصاب

در بستر تجربه واقعی

نویسنده
جو دیت گریزل

مترجمان
سارا صابری همدانی
یاسین نجفی زادگان

ویراستاری: گروه علمی رشد



تهران - ۱۴۰۳

بیاید به حقوق دیگران احترام بگذاریم

دوست عزیز، این کتاب حاصل دسترنج چندین ساله نویسنده، مترجم و ناشر آن است. تکثیر و فروش آن به هر شکلی بدون اجازه از پدیدآورندگان کاری غیراخلاقی، غیرقانونی و غیرشرعی، و کسب درآمد از دسترنج دیگران است. این عمل نادرست، موجب رواج بی‌اعتمادی در جامعه و بروز پیامدهای ناگوار در زندگی و ایجاد محیطی ناسالم برای خود و فرزندانمان می‌شود.

سرشناسه: گریزل، جودیت Gisel, Judith
عنوان و نام پدیدآور: هرگز کافی نیست: اعتیاد از دیدگاه علم اعصاب در بستر تجربه واقعی / نویسنده
جودیت گریزل؛ مترجمان سارا صابری همدانی، یاسین نجفی‌زادگان؛ ویرایشگری گروه علمی رشد.
مشخصات نشر: تهران: جوانه رشد، ۱۴۰۲. مشخصات ظاهری: ۳۱۲ ص.
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۵۷۹۲-۴۶-۳ وضعیت فهرست نویسی: فیپا

یادداشت: عنوان اصلی: Never enough : the neuroscience and experience of addiction. [2019].
عنوان دیگر: اعتیاد از دیدگاه علم اعصاب در بستر تجربه واقعی.

موضوع: اعتیاد -- جنبه‌های روان‌شناسی [Drug addiction -- Psychological aspects]
موضوع: سوء مصرف مواد -- جنبه‌های روان‌شناسی [Substance abuse -- Psychological aspects]

شناسه افزوده: صابری همدانی، سارا، ۱۳۷۸-، مترجم

شناسه افزوده: نجفی‌زادگان یاسین، ۱۳۷۲-، مترجم

رده بندی کنگره: HV۵۸۰۱ رده بندی دیویی: ۳۶۲/۲۹۳

شماره کتابشناسی ملی: ۹۴۳۷۰۴۱

حق چاپ محفوظ است.

هرگز کافی نیست

اعتماد از دیدگاه علوم اعصاب در بستر تجربه واقعی

نویسنده: جودیت گریزل

مترجمان: سارا صابری همدانی

یاسین نجفی زادگان

ویراستاری: گروه علمی رشد

چاپ اول: بهار ۱۴۰۳ - شمارگان: ۵۰۰ نسخه

چاپ و صحافی: رامین

تومان

قیمت:

© کلیه حقوق چاپ و نشر این اثر برای انتشارات جوانه رشد محفوظ است. هرگونه استفاده تجاری و تکثیر و انتشار و بازنویسی این اثر یا قسمتی از آن به هر شیوه‌ای از جمله زیراکس، فتوکپی، کتاب الکترونیکی و پی‌دی‌اف، کتاب صوتی، انتشار در سایت‌ها و فضای مجازی، و ضبط و ذخیره در سیستم‌های بازیابی و پخش آن بدون دریافت مجوز قبلی و کتبی از ناشر ممنوع و قابل پیگرد قانونی است. اشاره به مطالب کتاب یا نقل بخش‌هایی از آن برای نقد و بررسی در رسانه‌های چاپی و الکترونیکی و رادیو و تلویزیون با ذکر منبع، بلامانع است.



مرکز نشر و پخش کتاب‌های روان‌شناسی و تربیتی

ساختمان مرکزی: خیابان انقلاب، خیابان دانشگاه، خیابان شهدای ژاندارمری، شماره ۴۱

تلفن: ۶۶۴۰۴۴۰۶

فروشگاه: میدان انقلاب، روبه‌روی سینما بهمن، خیابان شهید منیری جاوید (اردیبهشت)،

شماره ۷۲، تلفن: ۶۶۴۱۰۲۶۲ - ۶۶۴۹۸۳۸۶ - ۶۶۴۹۷۱۸۱

تهران - ۱۴۰۳

تقدیم به مارتی دورو،
که بدون عشق و پذیرش او
بعید بود که بتوانم
از پس اعتیاد یا تحصیلاتم بریایم

فهرست مطالب

۹	مقدمه
۱۴	قصه من
۱۷	خود را به فراموشی زدن
۲۵	تحمل تغییر
۳۱	فصل اول: غذای مغز
۳۶	جدیدترین یافته‌ها
۴۰	حرکت
۴۴	سه قانون روان‌داروشناسی
۴۹	فصل دوم: انطباق
۴۹	تغییر مغز

۲۵۴	 اشتباه
۲۵۷	 فصل یازدهم: درمان اعتیاد
۲۵۷	 تنها یک چیز ناقص
۲۶۱	 راه حل ملکه قلب‌ها
۲۶۵	 ایده‌های جایگزین
۲۶۷	 موهبت‌های مخفی
۲۶۹	 زمینه
۲۷۶	 سخن پایانی
۲۸۱	 تقدیر و تشکر
۲۸۵	 درباره نویسنده
۲۸۷	 یادداشت‌ها
۲۹۹	 نمایه

مقدمه

بیست و دو سالم بود. من طرف برنده یک معامله بد مواد مخدر بودم. در نخستین ساعات بامداد یکی از روزهای اواخر سال ۱۹۸۵، پشت یک رستوران بی نام و نشان در جنوب فلوریدا، فروشنده مواد مخدر به من و دوستم بسته‌ای اشتباه داد. من «برنده» این معامله بودم و مواد دریافتی من بسیار بیشتر از مقداری بود که باید آن را به آشنای دوستم در جایی در میدوست^۱ امریکا می‌دادم.

من و هم وطنم که در آن زمان بی خانمان بودیم در متلی ارزان در دیرفیلد بیج^۲ اتاق گرفتیم. همان طور که پیش‌بینی می‌شد، ما مواد مازاد را به علاوه موادی که بدهکار بودیم استعمال کردیم. در انتهای این عیاشی، شانس آوردیم موادممان ته کشید. هر دوی ما خسته و نگران

1. Midwest

2. Deerfield Beach

بودیم و دوستم با زبان بی‌زبانی اعلام کرد که هیچ‌وقت کوکائین کافی نخواهیم داشت. اگرچه این پیش‌بینی، حتی در آن وضعیت نابسامانم، برایم درست به نظر می‌رسید، در عین حال می‌دانستم که اهمیتی ندارد؛ مانند هر معتاد دیگری، مدت‌ها از زمانی که واقعاً «سرخوش و نشئه» می‌شدم گذشته بودم. مصرف من وسواس‌گونه و بیشتر با هدف فرار از واقعیت بود تا سرخوش شدن. به‌قدری تلاش بیهوده کرده بودم که متوجه شدم قرار نیست اتفاق جدیدی بیفتد، البته به‌جز، فرار نهایی، یعنی مرگ که به‌نظر نمی‌رسید مسئله بزرگی باشد.

حدود ۶ ماه بعد، طی مجموعه‌ای از شرایط و نه بینش فردی یا اراده، برای اولین بار پس از سال‌های بسیار، پاک و هوشیار بودم و در نتیجه، چندان کرخت نبودم. می‌دانستم که با گزینه مرگ یا زندگی مواجه شده‌ام. می‌توانستم به تبانی با بیماری روانی‌ام، با توجه به اینکه بی‌وقفه من را غرق خود می‌کرد، ادامه دهم یا می‌توانستم راه متفاوتی برای زندگی پیدا کنم.

تجربه من نشان می‌دهد که افراد بسیار کمی از کسانی که با این گزینه‌ها مواجه هستند زندگی را انتخاب می‌کنند؛ من هم ابتدا مانند اکثریت عمل کردم. هزینه پرهیز بیش از اندازه بالا به‌نظر می‌رسید: بدون مواد مخدر اصلاً چه دلیلی برای زندگی وجود داشت؟ با این حال به ذهنم رسید که شاید بتوانم راه دیگری را پیدا کنم که خود نشانه سمجست ناشی از اعتیاد شدید است. بالاخره با خودم فکر کردم که در موقعیت‌های بغرنج بسیاری قرار خواهم گرفت: معاملات بد در ساختمان‌های متروکه یا کلاتری، یا بدون اسلحه پر و فرسنگ‌ها دورتر از هر چیزی که دوستانه یا آشنا باشد. من که در آن زمان برای اولین بار در جریان الگوی پزشکی اعتیادم قرار گرفته بودم متوجه شدم که بیماری‌ام یک مشکل زیست‌شناختی است که راه‌حل دارد.