

کنترل دوپامین

رعایت تعادل در هنگام
زیاده‌روی در مصرف

دکتر آنا لمبکه

مترجم

بنفشه جوکار

www.ketab.ir

سرشناسه	: لمبکه، آنا، ۱۹۶۷-م - Lembke, Anna, 1967
عنوان و نام پدید آور	: کنترل دوپامین/ نویسنده آنا لمبکه؛ مترجم بنفشه جوکار؛ ویراستار فریبا بادامی
مشخصات نشر	: تهران: انتشارات راز معاصر ۱۴۰۳
مشخصات ظاهری	: ۱۹۲ ص.
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
شابک	: ۹۷۸-۶۲۲-۷۸۶۹-۸۰-۴
پادداشت	: عنوان اصلی: Dopamine nation: Finding balance in the age of indulgence, 2021
موضوع	: لذت Pleasure درد Pain
	رفتار بیمارگونه Compulsive behavior
	اینترنت -- جنبه های اجتماعی Internet -- Social aspects
	سو مصرف مواد Substance abuse
شناسه افزوده	: جوکار، بنفشه - مترجم
رده بندی کنگره	: BF۵۱۵
رده بندی دیویی	: ۱۵۲/۴۲
شماره کتاب شناسی ملی	: ۹۷۸۴۲۰۳



کنترل دوپامین

- نویسنده: آنا لمبکه
- مترجم: بنفشه جوکار
- صفحه آرا: فریبا بادامی
- ناشر: تهران: راز معاصر، ۱۴۰۳
- لیتوگرافی: بارنگ
- مشاور طرح: پخش راونیز
- طراح جلد: آتلیه راونیز
- صحافی: راونیز
- نوبت چاپ: اول ۱۴۰۳
- تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه
- شابک: ۹۷۸۴۲۲-۷۸۶۹-۸۰-۴

Dopamin Nation

فهرست مطالب

صفحه

عنوان

مقدمه ۹

بخش اول: در جستجوی لذت

فصل ۱: دستگاه‌های استمنا ۱۵

فصل ۲: فرار از درد ۳۵

فصل ۳: تعادل لذت و درد ۴۷

بخش دوم: خودالزامی

فصل ۴: پرهیز از دوپامین ۶۵

فصل ۵: فضا، زمان، معنا ۷۹

فصل ۶: تعادل درهم شکسته؟ ۱۰۳

بخش سوم: در جستجوی درد

فصل ۷: فشار بر کفه درد ۱۱۹

فصل ۸: صداقت راستین ۱۴۵

فصل ۹: شرم اجتماعی ۱۷۱

نتیجه‌گیری: درس‌های تعادل ۱۸۹

مقدمه

طرح مساله

«احساس خوب، احساس خوب، تمام پول دنیا برای داشتن احساسات خوب خرج می شود.»

لئون هلم

این کتاب در مورد درد و لذت است. مهمتر از همه اینکه در مورد رابطه بین آن دو و تعادل بین درد و لذت است، و نیز درک اینکه چگونه وجود چنین رابطه ای برای یک زندگی خوب ضروری می گردد. چرا؟

زیرا ما جهانمان را با امکانات چشمگیری نظیر غذا، اخبار، قمار، مواد مخدر، خرید، بازی، پیامک، هرزه نگاری^۱، فیس بوک، اینستاگرام، یوتیوب، توییتر ... و غیره انباشته ایم. امروزه افزایش تعداد، تنوع و قدرت این نوع محرک های پاداشی خیره کننده شده است. گوشی های هوشمند مدرن امروزی به مثابه سوزن زیرپوستی است که دوپامین دیجیتال را به طور شبانه روزی و در هفت روز هفته به نسل جوان وابسته تزریق می کند. اگر هنوز داروی انتخابی خود را نیافته اید، به زودی وب سایتی در این موارد خواهید جست!

دانشمندان بر دوپامین به عنوان نوعی ارز جهانی برای اندازه گیری "پتانسیل اعتیادآور هر تجربه" استناد می کنند. هر چه میزان دوپامین در مسیر پاداش مغز بیشتر باشد، آن تجربه اعتیادآورتر خواهد بود.