

این کتاب به جمع‌آوری است از
Rewrite Your Brain
Think Your Way to a Better Life
John R. Arden, Ph.D.
© John Wiley & Sons Limited, 2010
All rights reserved. No part of this publication may be reproduced, stored in a retrieval system, or transmitted, in any form or by any means, electronic, mechanical, photocopying, recording, or by any information storage or retrieval system, without the written permission of John Wiley & Sons Limited.

مغزتان را دوباره سیم‌کشی کنید

به زندگی بهتر بیندیشید

دکتر جان بی. آردن
ترجمه ابراهیم شایان



فهرست

- ۹ مقدمه مترجم
- ۱۵ پیشگفتار
- ۲۱ ۱. جرقة سلول‌های مناسب
- ۲۴ طبیعت تربیت یافته
- ۲۸ عصب‌ها و پیام‌آورانشان
- ۳۱ سلول‌هایی که با هم جرقه می‌زنند با هم سیم‌کشی می‌شوند
- ۳۴ انعطاف‌پذیری اعصاب چطور اتفاق می‌افتد
- ۳۸ قضاوت‌های آنی
- ۴۳ «تغذیه» مغز (FEED)
- ۴۴ تمرکز (Focus)
- ۴۴ تلاش (Effort)
- ۴۵ بی‌نیازی از تلاش (Effortlessness)
- ۴۶ عزم (Determination)
- ۴۷ خانم مارلی مغز خود را سیم‌کشی مجدد می‌کند
- ۵۰ خود را آزمایش کنید
- ۵۵ ۲. رام کردن آمیگدال
- ۶۰ تنش و زنگ خطرهای قلبی

۶۷	تعدیل اضطراب
۷۰	فعال کردن سیستم عصبی پاراسمپاتیک
۷۳	چالش تناقضات
۷۸	فعال‌سازی لب پیشانی مغز و تغییر خط داستان
۸۳	۳. تغییر موضع به چپ
۸۹	آماده‌سازی روحیه مثبت
۹۳	مونالیزا
۹۴	شیمی شوخی
۹۴	شیمی نور
۹۵	تقویت اکسیژن‌رسانی
۹۶	داستان‌سازی
۹۷	قدرت باورها
۹۹	سیم‌کشی تفکر مثبت
۱۰۱	پیوند اجتماعی
۱۰۳	دست‌اندازهای خانم برندا
۱۱۱	عمل کردن
۱۱۵	۴. پرورش حافظه
۱۱۹	توجه: دروازه حافظه
۱۲۲	انواع حافظه
۱۲۸	تداعی معانی و کلک‌های حفظی
۱۳۴	جداول ادوئاردو
۱۳۵	چگونه حافظه را بهبود بخشیم
۱۴۱	۵. سوخت‌رسانی به مغز
۱۴۵	صبحانه خوردن

۱۴۸	عوامل قند
۱۵۲	اهمیت اسیدآمینها
۱۵۴	ویتامین‌ها و مواد معدنی
۱۵۹	مواد معدنی و مواد غذایی گیاهی
۱۶۲	مشکل چربی خانم نانسی
۱۶۳	دریافت چربی‌های مناسب
۱۶۶	اسیدهای چرب (پروستاگلاندین) (PGs)
۱۷۰	فسفولیپیدها
۱۷۱	رژیم غذایی، چربی‌ها و افسردگی
۱۷۷	۶. عادات سالم: ورزش و خواب
۱۸۰	ورزش و مغز
۱۸۸	داروی ورزش
۱۹۰	تنظیم خواب
۱۹۲	چرخه خواب یا چرخه شبانه‌روزی
۱۹۳	خواب و مغز
۱۹۴	پرهیز از بیماری بی‌خوابی
۱۹۷	بهداشت خواب
۱۹۹	تسکین بی‌خوابی
۲۰۷	۷. داروی اجتماعی
۲۱۵	لمس
۲۱۶	تأثیرات پرورش و محرومیت از آن
۲۲۲	ایجاد پیوند و وابستگی
۲۲۸	همدلی و اعصاب آینده‌ای
۲۳۳	عشق

۲۳۹	۸. انعطاف‌پذیری و فرزاندگی
۲۴۳	نگرش و انعطاف‌پذیری
۲۴۶	تغییر نقطه مرجع سبک عاطفی
۲۴۹	تغییر نگرش
۲۵۱	پدرم و بتهوون
۲۵۳	پیر شدن جوانانه
۲۵۴	تغییرات مغز در فرایند پیری
۲۵۸	ذخیره شناختی
۲۶۰	انعطاف‌پذیری و حمایت اجتماعی
۲۶۱	ظرفیت ثبات مغز و بدن و داروی اجتماعی
۲۶۲	فرزاندگی
۲۶۵	شوخ طبعی
۲۶۷	۹. نگرش آگاهانه
۲۷۲	بیدار شدن از خواب‌گردی
۲۷۴	گردن‌کنیون
۲۷۵	توجه متمرکز
۲۷۷	مراقبه پاراسمپاتیک
۲۸۲	آگاه بودن
۲۸۴	مغز آگاه
۲۹۱	منابع
۳۰۹	واژه‌نامه انگلیسی به فارسی
۳۱۵	نمایه

مقدمه مترجم

مغز عضو زنده بالنده و پیچیده‌ای است متشکل از اعضای مختلفی که مدام در حال انجام وظیفه و از طریق امواج الکتریکی و تبادلات شیمیایی با هم در ارتباط‌اند. به طور بسیار خلاصه هدف کتاب این است که، بر مبنای دانش‌های جدید، نشان دهد، برخلاف تصورات گذشته، در مغز زایش سلول‌های جدید عصبی صورت می‌گیرد، و بر اثر تجربیات عینی و ذهنی، ارتباطات جدید میان سلولی جایگزین ارتباطات موجود می‌شوند. بسیاری از نگرانی‌ها و حتی امراضی مثل افسردگی و فراموشی نتیجه ارتباطات میان سلولی مغز است. لذا با شناخت طرز کار آن می‌توانیم این مرکز تفکر را به نفع خود تغییر دهیم و در راه بهبود زندگی هدایتش کنیم. این به معنای پاکسازی قطعی عادات بد و ایجاد خلق و خوی عادی بهتری است که به شادی و رضایت از زندگی می‌انجامد. در این راه تغذیه، خواب و محیط فیزیکی و اجتماعی زندگی در تمام طول عمر مؤثر است و لذا این عوامل باید شناخته و مدیریت شود.

فرق اساسی این کتاب با آثار دیگر در زمینه روان‌شناسی عمومی و تغییر رفتار این است که اغلب آن کتاب‌ها بیشتر به توضیح روش‌های مدون مربوطه و نتایج تغییرات رفتاری حاصل از کاربردشان می‌پردازند. کتاب حاضر این توضیحات را بر پایه جزئیات مکانیسم تغییرات در مغز و