

سمزدایی دوپامین

سمزدایی ذهن در سه مرحله

راهنمایی برای از بین بردن حواس پرتی ها و آموزش دادن مغز
برای انجام کارهای سخت

تیو موریس

ترجمه لطیف احمدپور

چاپ هفتم



سرشناسه: موريس، تيبو

Meurisse, Thibaut

عنوان و نام پديدآور: سم‌زدایی دوپامين: راهنمایی برای از بين بردن حواس پرتی‌ها و آموزش دادن مغز برای انجام کارهای سخت/ تيبو موريس؛ ترجمه لطيف احمدپور؛
ویراستار سمیه رشیدی.

مشخصات نشر: تهران: ترنگ، ۱۴۰۰.

مشخصات ظاهري: ۷۲ ص.

شابک: ۷-۴۰-۴۱-۷۷۴۱-۶۲۲-۹۷۸

وضعیت فهرست نویسی: فپا

یادداشت: عنوان اصلی: Dopamine Detox....

عنوان دیگر: راهنمایی برای از بين بردن حواس پرتی‌ها و آموزش دادن مغز برای انجام کارهای سخت.

موضوع: دوپامين

Dopamine

دوپامين -- اثر فیزیولوژیکی

Dopamine -- Physiological effect

اهمال‌کاری

Procrastination

شناسه افزوده: احمدپور، لطيف، ۱۳۶۳ -، مترجم

رده بندی کنگره: QP۵۶۳

رده بندی دیویی: ۶۱۲/۸۰۴۲

شماره کتابشناسی ملی: ۸۷۵۰۳۳۷



سمزدایی دوپامین

سمزدایی ذهن در سه مرحله

راهنمایی برای از بین بردن حواس پرتی ها و آموزش دادن مغز
برای انجام کارهای سخت

تیپو موریس

ترجمه لطیف احمدپور



نشر ترنگ

 torang_pub
 @nashretorang
www.nashretorang.com



سم‌زدایی دوپامین تیبو موریس

ترجمه: لطیف احمدپور
ویراستار: سمیه رشیدی
حروف‌چین و صفحه‌آرا: آتلیه ترنگ
لیتوگرافی و چاپ: نیک
چاپ هفتم: ۱۴۰۳
تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۷۴۱-۴۰-۷

آدرس: خیابان انقلاب، خیابان دانشگاه، کوچه میترا، پلاک ۷، طبقه اول، واحد ۴
تلفن: ۰۹۱۹۹۶۴۶۲۲۴ همراه: ۶۶۴۰۳۵۲۰ / ۶۶۴۷۰۳۷۶

حق چاپ محفوظ است
nashretorang@gmail.com



فهرست

درباره نویسنده	۷
این کتاب برای چه کسی نوشته شده است؟	۹
مقدمه	۱۳
فصل اول	
دوپامین و نقشی که ایفا می کند	۱۵
فصل دوم	
مشکل	۱۹
فصل سوم	
فواید سم زدایی	۳۷
فصل چهارم	
روشی سه مرحله ای برای سم زدایی موفق	۴۳
فصل پنجم	
انجام کار (و غلبه بر اهمال کاری)	۵۳
فصل ششم	
جلوگیری از «بازگشت دوپامین»	۶۳
سخن پایانی	۷۱

درباره نویسنده

تیبو موريس، بلاگر و نویسنده حوزه پیشرفت شخصی و بنیان‌گذار وب‌سایت whatispersonaldevelopment.org است.

وسواس به خودسازی و مجذوب شدن به قدرت مغز موجب شده است
مأموریت شخصی او این باشد که به دیگران کمک کند تا پتانسیل کامل
خود را درک کنند و به سطوح بالاتری از رضایتمندی و آگاهی برسند.
او فرانسوی است و به زبان‌های خارجی عشق می‌ورزد، به انگلیسی
می‌نویسد و تقریباً ده سال در ژاپن زندگی کرده است.

این کتاب برای چه کسی نوشته شده است؟

آیا همچنان کارهای مهم خود را به تعویق می‌اندازید؟ آیا اغلب احساس بی‌قراری می‌کنید و نمی‌توانید بر روی کاری که در دست دارید، تمرکز کنید؟ آیا در به هیجان آمدن برای اهداف مهمی که می‌تواند زندگی‌تان را بهبود بخشد، مشکل دارید؟

اگر چنین است، ممکن است به سم‌زدایی دوپامین نیاز داشته باشید. در دنیای امروز که حواس‌پرتی‌ها در همه‌جا وجود دارند، توانایی ما برای تمرکز، به کالایی کمیاب تبدیل شده است. ما اغلب بدون اینکه بدانیم چرا، دائم تحریک می‌شویم و احساس بی‌قراری می‌کنیم. هنگامی که زمان تمرکز بر روی وظایف کلیدی فرامی‌رسد که موجب ایجاد پیشرفت به سمت اهدافمان خواهند شد، اغلب کارهای بسیار زیادی را برای انجام دادن پیدا می‌کنیم. به جای تلاش برای رسیدن به اهدافمان، ممکن است برای پیاده‌روی بیرون برویم، قهوه بخوریم، ایمیل‌هایمان را بررسی کنیم یا در عوض، وسایلمان را مجدداً سازماندهی کنیم. همه‌چیز و هرچیز، ایده بسیار خوبی به نظر می‌رسد؛ همه‌چیز به‌جز همان کاری که باید انجام دهیم. همان‌طور که هرروز همین الگو را تکرار می‌کنیم، اجازه می‌دهیم

بزرگ‌ترین اهداف و بلندپروازانه‌ترین رؤیاهایمان از بین انگشتانمان بلغزند و بگریزند. ما بسیار کمتر از آنچه در توانمان است، کارهایمان را به سرانجام می‌رسانیم و عملکرد بسیار ضعیفی داریم و در اعماق وجودمان اطلاع داریم، که عزت‌نفسمان را از بین می‌برد و باعث احساس ناکامی، ناامیدی، بی‌تفاوتی، حسادت و یا حتی عصبانیت می‌شود.

اما لزومی ندارد که این‌گونه باشد.

وقتی که یاد بگیرید حواس‌پرتی‌ها را حذف کنید و از این حالت مداوم تحریک، برانگیختگی و بی‌قراری فاصله بگیرید، می‌توانید تعداد بیشتری از وظایف چالش‌برانگیزتان را به انجام برسانید. با انجام مداوم این کار، بهره‌ورتر و در نتیجه بسیار شادتر خواهید شد.

آیا آماده‌اید که این تحریک‌های غیرضروری را کنار بگذارید و تمرکزتان را دوباره احیا کنید تا بتوانید به اهدافتان برسید؟

به‌طور خاص، در سم‌زدایی دوپامین ۴۸ ساعته، یاد خواهید گرفت که چگونه:

- تحریک بیش از حد را حذف کنید و در حین انجام کار، احساس تمرکز و آرامش کنید،
- به‌طور طبیعی برای انجام کارهای کلیدی که شما را به بزرگ‌ترین اهدافتان رهنمون می‌سازند انگیزه داشته باشید (به‌جای تعلل و به‌تعلل انداختن)،
- فعالیت‌های غیرمولد و حواس‌پرتی‌ها را حذف کنید و توانایی‌تان برای تمرکز را به سرعت افزایش دهید.

اگر به یادگیری هریک از درس‌های بالا علاقه دارید، به خواندن این کتاب ادامه دهید.