

خلاصه کتاب

سم زدایی دوپامین

نویسنده: تیپو موریس

خلاصه شده توسط: رضا زارعی

تهیه شده توسط تیم آموزشی رایینز



مقدمه

آیا تا به حال احساس کرده‌اید که مهم‌ترین وظایف زندگی‌تان را به تعویق می‌اندازید؟ آیا اغلب بی‌قرار هستید و نمی‌توانید بر کاری که در دست دارید تمرکز کنید؟ آیا به سختی می‌توانید برای اهداف مهمی که زندگی‌تان را بهبود می‌بخشند، هیجان‌زده شوید؟ اگر چنین است، ممکن است به یک سم‌زدایی دوپامین نیاز داشته باشید. در دنیای امروز که حواس‌پرتی‌ها در هر گوشه‌ای کمین کرده‌اند، توانایی ما برای تمرکز به یک کالای کمیاب تبدیل شده است. ما دائماً در حال تحریک شدن هستیم، اغلب بدون اینکه دلیل بی‌قراری خود را بدانیم. وقتی زمان آن می‌رسد که بر کارهای کلیدی تمرکز کنیم تا به اهدافمان نزدیک‌تر شویم، اغلب هزاران کار دیگر برای انجام دادن پیدا می‌کنیم. به جای کار کردن روی اهدافمان، ممکن است به پیاده‌روی برویم، قهوه بنوشیم، ایمیل‌هایمان را چک کنیم یا فایل‌هایمان را مرتب کنیم. هر چیزی ایده خوبی به نظر می‌رسد—هر چیزی به جز کاری که واقعاً باید انجام دهیم.

با تکرار این الگو در هر روز، ممکن است بزرگترین اهداف و رویاهایمان از دستمان بگریزند. ما کمتر از توانایی‌هایمان عمل می‌کنیم و به مراتب کمتر از آنچه قادر به انجام آن هستیم، به دست می‌آوریم. و در اعماق وجودمان می‌دانیم که این وضعیت، عزت نفس ما را فرسوده می‌کند و منجر به ناامیدی، سرخوردگی، بی‌تفاوتی، حسادت، یا حتی خشم می‌شود. اما نیازی نیست اینگونه باشد. وقتی یاد بگیرید حواس‌پرتی‌ها را از بین ببرید و از این حالت دائمی تحریک و بی‌قراری دور شوید، می‌توانید بیشتر کارهای چالش‌برانگیز خود را به انجام برسانید. با انجام این کار به طور مداوم، بهره‌وری شما افزایش خواهد یافت و در نتیجه، بسیار شادتر خواهید بود. آیا آماده‌اید که از تحریکات غیرضروری رها شوید و تمرکز خود را بازگردانید تا به اهدافتان برسید؟

به طور خاص، در سم‌زدایی دوپامین ۴۸ ساعته، خواهید آموخت که چگونه: تحریک بیش از حد را از بین ببرید و در طول کار احساس تمرکز و آرامش داشته باشید، به طور طبیعی برای کار روی کارهای کلیدی که شما را به بزرگترین اهدافتان می‌رساند، انگیزه پیدا کنید (به جای تعلل)، فعالیت‌های بی‌ثمر و حواس‌پرتی‌ها را حذف کنید و توانایی خود در تمرکز را به شدت افزایش دهید، و خیلی چیزهای دیگر. اگر هر یک از این درس‌ها برایتان جالب است، ادامه مطلب را بخوانید.

بخش اول: دوپامین و نقشی که ایفا می‌کند

احتمالاً پیش از این هم درباره دوپامین شنیده‌اید و حداقل ایده‌ای مبهم از آن دارید. در این بخش، به طور مختصر دوپامین را تعریف کرده و نقشی که ایفا می‌کند را توضیح خواهیم داد. دوپامین یک انتقال‌دهنده عصبی است که ما را وادار به پیش‌بینی پاداش‌هایی مانند روابط جنسی یا خوردن غذای مغذی می‌کند. دوپامین به ما تمایل می‌دهد تا برای به دست آوردن پاداش هیجان‌انگیزی که در انتظارمان است، اقدام کنیم. این همان نیرویی است که ما را به عمل وامی‌دارد. به همین دلیل، یک انتقال‌دهنده عصبی بسیار مفید است که به ما در بقا و تولید مثل کمک کرده است—و احتمالاً یکی از دلایل اصلی وجود من و شما امروز است.

برخلاف باور بسیاری از مردم، دوپامین یک ماده شیمیایی لذت‌بخش نیست. صرفاً اینکه یک رویداد باعث ترشح دوپامین شود، به این معنی نیست که ما آن را دوست داریم یا از آن لذت می‌بریم. در واقع، اگر با دقت توجه کنید، متوجه خواهید شد که به محض به دست آوردن پاداش مورد انتظار، اغلب احساس پوچی و عدم رضایت خواهید کرد. حقیقت این است که هیچ میزان تحریکی هرگز حس رضایتی را که به دنبالش هستید، برای شما به ارمغان نخواهد آورد. با این حال، بسیاری از ما دائماً بیش از حد تحریک شده‌ایم و به دنبال منبع بعدی هستیم که می‌تواند باعث ترشح دوپامین شود. به نظر می‌رسد که ما همیشه بیشتر می‌خواهیم و هرگز راضی نیستیم. و هر چه بیشتر به دنبال تحریک باشیم، وضعیت بدتر می‌شود.

حالا، به زندگی خود نگاه کنید. به چه چیزی اعتیاد دارید؟ چه چیزی را هوس می‌کنید؟ منابع اصلی تحریک شما چیست؟ آیا این چیزها واقعاً شما را خوشحال می‌کنند؟ همانطور که به این سوالات فکر می‌کنید، احتمالاً متوجه می‌شوید که به فعالیت‌های بسیار تحریک‌کننده (مانند تماشای بازی‌های ویدیویی، غرق شدن در شبکه‌های اجتماعی یا خواندن ایمیل‌ها) معتاد هستید. وقتی این فعالیت‌ها را انجام می‌دهید، خودکنترلی خود را از دست می‌دهید - بیشتر و بیشتر تحریک می‌خواهید. و حتی اگر اینها به شما لذت واقعی یا رضایت پایدار ندهند، به انجامشان ادامه می‌دهید. به هر حال، شما به دوز بعدی دوپامین نیاز دارید، اینطور نیست؟

در چنین حالت تحریکی، هر کاری که نیاز به تمرکز داشته باشد، بسیار دشوارتر می‌شود. در نتیجه، شما به تعلل خواهید پرداخت. نوشتن کتابی را که همیشه برنامه‌ریزی کرده بودید، به تعویق می‌اندازید. شروع آن سرمایه‌گذاری جدید را به تعویق می‌اندازید، یا پروژه کلیدی که مسئول آن هستید را به عقب می‌اندازید. به طور خلاصه، از دیدگاه تکاملی، نقش دوپامین تشویق شما به عمل برای کسب پاداش مورد نیاز برای بقا یا تولید مثل شماست. این نقش اصلی دوپامین است. متأسفانه، در دنیای امروز، این فرآیند ربوده شده است که منجر به پیامدهای ناخواسته بسیاری می‌شود، همانطور که در بخش بعدی به آن خواهیم پرداخت.

بخش دوم: مشکل

پیش از این دیدیم که چگونه دوپامین از دیدگاه تکاملی نقش مهمی ایفا می‌کند. در این بخش، خواهیم دید که چرا این انتقال‌دهنده عصبی ربوده شده است و برای محافظت از خود در برابر «تله‌های» دوپامین که در جامعه امروز با آن روبرو هستیم، چه کاری می‌توانید انجام دهید.

انتقال‌دهنده عصبی «بیشتر» می‌توانید دوپامین را به عنوان «مولکول بیشتر» در نظر بگیرید. این به این دلیل است که هرچه محیط یا اعمال ما بیشتر باعث ترشح دوپامین شود، ما بیشتر به دنبال «دوز» بعدی دوپامین خواهیم بود. در واقع، این مکانیسم خودتقویت‌کننده، نحوه کار بسیاری از اعتیادها نیز هست. با تحریک مداوم ترشح دوپامین از طریق ابزارهای مختلف مانند مصرف مواد مخدر یا الکل، معتادان در واقع تحمل خود را نسبت

به چنین محرکی تقویت می‌کنند. در نتیجه، آنها به محرک‌های قوی‌تر و قوی‌تر برای تجربه همان حس لذت نیاز دارند.

با این حال، اعتیادها فقط به مصرف مواد مخدر یا الکل محدود نمی‌شوند. در حقیقت، بسیاری از فعالیت‌ها می‌توانند تا حدودی اعتیادآور شوند، به عنوان مثال: قمار، رابطه جنسی، خرید، افکار/نشخوار فکری، بازی‌های ویدیویی، ورزش (به حد افراط)، کار. شما چطور؟ آیا در حال حاضر به چیزی اعتیاد دارید؟ اگر نمی‌توانید یک روز را بدون انجام یک فعالیت خاص بگذرانید، به این معنی است که احتمالاً کمی به آن اعتیاد دارید. خوشبختانه، همانطور که بعداً خواهیم دید، راه‌هایی برای محدود کردن میزان تحریکی که هر روز در معرض آن هستیم وجود دارد. و با کاهش قرار گرفتن در معرض فعالیت‌های تحریک‌کننده، به طور طبیعی تمرکز خود را افزایش داده و سطح بهره‌وری خود را بالا خواهیم برد. حالا، بیایید ببینیم چگونه انتقال‌دهنده‌های عصبی دوپامین شما در دنیای امروز ربوده می‌شوند. مهم‌تر از آن، بیایید ببینیم چه کارهای خاصی می‌توانید برای بازپس‌گیری کنترل انجام دهید.

انتقال‌دهنده‌های عصبی دوپامین شما در حال ربوده شدن هستند تمرکز شما یک دارایی کمیاب است، به همین دلیل بازاریابان میلیاردی دلار برای جلب توجه شما هزینه می‌کنند. بسیاری از برنامه‌ها برای جذب شما طراحی شده‌اند. شرکت‌های رسانه‌های اجتماعی مانند یوتیوب، فیس‌بوک و اینستاگرام می‌دانند که هرچه زمان بیشتری را در پلتفرم‌های آنها بگذرانید، از طریق تبلیغات پول بیشتری به دست می‌آورند. شاید یکی از بزرگترین اکتشافات اخیر آنها، استفاده از اعلان‌ها باشد. چند بار فقط به دلیل ظاهر شدن یک اعلان قرمز روی صفحه‌تان، یک برنامه را باز کرده‌اید؟ و پس از آن چقدر زمان را هدر داده‌اید؟ تعجب نخواهم کرد اگر این میزان به صدها ساعت در سال برسد.

و به لطف الگوریتم‌های پیچیده‌تر، شرکت‌ها در جذب ما بهتر شده‌اند. سیستم توصیه کتاب آمازون دقیق‌تر و گسترده‌تر از هر سیستمی است که یک کتابفروشی فیزیکی می‌تواند ایجاد کند. به همین ترتیب، پیشنهادات یوتیوب به شدت سفارشی شده‌اند. و الگوریتم تحقیقات مشتری فیس‌بوک نیز بسیار شگفت‌انگیز است. به عنوان یک نمونه، آزمایش زیر را امتحان کنید: از فید خبری خود بازدید کنید، چند ویدیوی پیشنهادی در یک موضوع مشابه را تماشا کنید و ببینید چه اتفاقی می‌افتد. روز دیگر یک ویدیوی بسکتبال تماشا کردم و بلافاصله توصیه‌ای برای تماشای ویدیوی دیگری دریافت کردم، بنابراین آن را تماشا کردم. و سپس، یکی دیگر را تماشا کردم، و همینطور ادامه یافت.

اکنون، توسعه الگوریتم‌های پیچیده مزایا و معایبی دارد. از جنبه مثبت، کشف محتوایی که واقعاً می‌خواهید تماشا کنید، آسان‌تر می‌شود. از جنبه منفی، این امر گرفتار شدن در یک حلقه بی‌پایان، تماشای یک ویدیو پس