

بنام اچھی نام فریاد



ادیبان روز

سم‌زدایی دوپامین

راهنمایی کوتاه برای از بین بردن حواس‌پرتی‌ها
و آموزش دادن مغز برای انجام کارهای سخت

مؤلف:

تیپو موریس

مترجم:

نیلوفر حدادی

مشخصات کتاب

عنوان و نام پدیدآور: سم‌زدایی دوپامین
(یک برنامه هفت روزه برای ایجاد شفافیت ذهنی و تمرکز قوی)

نویسنده: تپپو موریس

مترجمان: نیلوفر حدادی

مشخصات نشر: تهران: ادیبان روز، ۱۴۰۲

مشخصات ظاهری: ۶۰ صفحه

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۵۹۲-۷۶-۴

رده بندی کنگره: BF۳۲۱

رده بندی دیویی: ۱۵۳/۷۳۳

شماره کتابشناسی ملی: ۹۱۳۷۴۸۵

دست اندرکاران

صفحه‌آرا: فاطمه رحمتی

طراح جلد: رضا رضوانی

شمارگان: ۵۰۰ جلد

قیمت: ۵۰۰۰۰ تومان

تاریخ انتشار: ۱۴۰۲

نوبت چاپ: اول

چاپ و صحافی: سرمدی

انتشارات ادیبان روز

ناشر تخصصی کتاب‌های مدیریتی،
بازاریابی، کسب و کار و تبلیغات



کلیه حقوق این اثر متعلق به انتشارات ادیبان روز می‌باشد و هر گونه استفاده از این کتاب (کپی، تکثیر، استفاده در کارگاه‌های آموزشی) بدون اجازه ناشر پیگرد قانونی دارد.

آدرس: تهران، میدان انقلاب، خیابان ۱۲ فروردین،

پلاک ۳۰۰، طبقه اول واحد ۴

تلفن ۶۶۹۵۶۸۱۲-۱۵

فهرست

صفحه	عنوان
۷	درباره نویسنده
۹	این کتاب برای چه کسی نوشته شده؟
۱۱	کتاب تمرین مرحله به مرحله رایگان برای شما
۱۳	مقدمه
۱۵	فصل اول: دوپامین و نقشی که ایفا می کند
۱۷	فصل دوم: مشکل
۳۳	فصل سوم: فواید سم زدایی
۳۷	فصل چهارم: روشی سه مرحله ای برای سم زدایی موفق
۴۵	فصل پنجم: انجام کار (و غلبه بر اهمال کاری)
۵۳	فصل ششم: جلوگیری از بازگشت دوپامین
۵۹	سخن پایانی

درباره نویسنده

تبو موريس، بلاگر درزمينه پيشرفت شخصي، نويسنده و بنیان‌گذار وب‌سایت whatispersonaldevelopment.org است.

به دليل وسواس به خودسازي و مجذوب شدن به قدرت مغز، مأموریت شخصی این است که به دیگران کمک کند تا به پتانسیل کامل خود پی ببرند و به سطوح بالاتری از رضایتمندی و آگاهی برسند.

او عاشق زبان‌های خارجی است و فرانسوی بود و به انگلیسی می‌نویسد و تقریباً ده سال در ژاپن زندگی کرده است.

اگر می‌خواهید درباره‌ی او بیشتر بدانید، به سایت‌های زیر مراجعه کنید:

amazon.com/author/thibautmeurisse

whatispersonaldevelopment.org

thibaut.meurisse@gmail.com

او را در اینستاگرام دنبال کنید:

https://www.instagram.com/thibaut_meurisse/

این کتاب برای چه کسی نوشته شده است؟

آیا همچنان کارهای مهم خود را به تعویق می اندازید؟ آیا اغلب احساس بی قراری می کنید و نمی توانید بر روی کاری که در دست دارید، متمرکز شوید؟ آیا در به هیجان آمدن برای اهداف مهمی که می تواند زندگی تان را بهبود بخشد، مشکل دارید؟ اگر این چنین است، ممکن است به سم زدایی دوپامین نیاز داشته باشید.

در دنیای امروز که حواس پرتی ها در همه جا هستند، توانایی ما برای تمرکز، به کالایی کمیاب تبدیل شده است. ما اغلب بدون اینکه بدانیم چرا، دائماً تحریک شده و احساس بی قراری می کنیم. هنگامی که زمان تمرکز بر روی وظایف کلیدی فرامی رسد که ما را قادر به پیشرفت به سمت اهدافمان می کند، اغلب کارهای بسیار زیادی برای انجام دادن پیدا می کنیم. به جای تلاش برای رسیدن به اهدافمان، در عوض ممکن است برای پیاده روی به بیرون برویم، قهوه ای بنوشیم، ایمیل هایمان را بررسی کنیم یا فایل هایمان را مجدداً مرتب کنیم. همه چیز، به نظر ایده بسیار خوبی است؛ همه چیز به جز همان کاری که باید انجام دهیم.

همان طور که هر روز این الگو را تکرار می کنیم، اجازه می دهیم بزرگ ترین اهداف و رؤیاهای بلند پروازانه مان از بین انگشتانمان بگریزند. ما خیلی کمتر از آنچه که در توانمان است، کارهایمان را به اتمام می رسانیم و کم کاری می کنیم و در اعماق وجودمان این را می دانیم که عزت نفسمان را از بین می برد و باعث ایجاد احساس ناکامی، ناامیدی، بی تفاوتی، حسادت و یا حتی عصبانیت می شود. اما نباید این گونه باشد.

زمانی که یاد بگیرید حواس پرتی ها را حذف کنید و از این حالت همیشگی برانگیختگی و بی قراری فاصله بگیرید، می توانید بیشتر وظایف چالش برانگیزتان را به سرانجام برسانید. با انجام مداوم این کارها، بهره ورتر و در نتیجه بسیار شادتر خواهید شد.

آیا آماده‌اید که این تحریک‌های غیرضروری را کنار بگذارید و تمرکزتان را دوباره

پس بگیرید تا بتوانید به اهدافتان برسید؟

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

- تحریک بیش‌ازحد را حذف کنید و هنگام انجام کار، احساس تمرکز و آرامش کنید،
- به‌طور طبیعی برای انجام کارهای کلیدی که شما را قادر به رسیدن به بزرگ‌ترین اهدافتان می‌کند، انگیزه داشته باشید (به‌جای اهمال‌کاری)،
- فعالیت‌های بی‌حاصل و حواس‌پرتی‌ها را حذف کنید و به‌سرعت، توانایی خود را برای تمرکز کردن بالا ببرید.

اگر به یادگیری هر یک از درس‌های بالا علاقه‌مند هستید، به خواندن این کتاب

ادامه دهید.

کتاب تمرین مرحله به مرحله رایگان برای شما

به منظور بازیابی تمرکز، یک کتاب تمرین درست کرده‌ام که مانند یک راهنمای همراه این کتاب است. می‌توانید از لینک زیر، از داندلود آن مطمئن شوید:

<https://whatispersonaldevelopment.org/dopamine-detox>

اگر مشکلی در داندلود این کتاب تمرین دارید، از طریق آدرس زیر با من در تماس باشید:
thibaut.meurisse@gmail.com

و من این کتاب را در اولین فرصت برایتان ارسال می‌کنم.

اکنون بهره‌وری خود را با سری کتاب‌های بهره‌وری افزایش دهید:

کتاب حاضر، اولین کتاب از سری ۴ جلدی بهره‌وری است. عناوین دیگر این

پکیج شامل:

- اقدام فوری
- تمرکز قدرتمند
- طرز تفکر استراتژیک

مقدمه

به من بگویند که آیا شما هم این‌گونه هستید یا خیر:

می‌دانید که اگر بتوانید فقط از عهده انجام یک کار خاص برآیید، تأثیر بسیار زیادی بر سطح کلی بهره‌وری خود خواهد داشت. شاید این تأثیر، شانس شما برای ارتقای شغلی را افزایش دهد، یا شاید سلامت روانی یا جسمی شما را افزایش دهد.

اما به نظر می‌رسد که هرگز آن کار را شروع نمی‌کنید.

به جای اینکه از ابتدای صبح برای هدف‌تان تلاش کنید، در عوض، به سراغ چک کردن ایمیل‌هایتان می‌روید، نگاهی به سبد سهامتان می‌اندازید و یا صفحه خبری فیس‌بوکتان را پیمایش می‌کنید.

خیلی زود جذابیت آن کار مهم، کمتر و کمتر به نظر می‌رسد. به خودتان می‌گویید فقط یک فنجان قهوه دیگر می‌خورید، یا فقط روی یک ویدیوی دیگر از یوتیوب کلیک می‌کنید؛ اما هرچه کارتان را بیشتر به تعویق بیندازید، شروع کار سخت‌تر می‌شود. انگار یک مانع ذهنی نامرئی بین شما و آن کار به وجود آمده است و غلبه بر این مانع، غیرممکن به نظر می‌رسد.

آیا تا به حال این احساس را داشته‌اید؟

اگر این چنین است، این کتاب برای‌تان بسیار سودمند خواهد بود. در این کتاب، روش ساده‌ای را معرفی می‌کنیم که می‌توانید از آن برای جلوگیری از تحریک بیش‌ازحد استفاده کرده و انجام کارهای مهمتان را آسان‌تر کنید.

بنابراین، آیا برای این چالش آماده‌اید؟

در فصل اول (دوپامین و نقشی که ایفا می‌کند)، توضیح خواهیم داد که در واقع دوپامین چیست و چگونه کار می‌کند. بعد از مطالعه این بخش، متوجه خواهید

شد که چرا نمی‌توانید از نگاه کردن به گوشی‌تان دست بردارید، برای دور ماندن از رسانه‌های اجتماعی تقلا می‌کنید و یا به صورت افراطی ویدیو تماشا می‌کنید.

در فصل دوم (مشکل) بررسی خواهیم کرد که چرا دوپامین می‌تواند این روزها مشکل‌ساز باشد. در این فصل متوجه خواهید شد که چگونه فرستنده‌های دوپامین شما روده شده‌اند و چرا این موضوع می‌تواند یک چالش بزرگ باشد.

در فصل سوم (فواید سم‌زدایی)، تمام دلایلی را بررسی می‌کنیم که چرا سم‌زدایی دوپامین می‌تواند مفید باشد. تعدادی از انواع مختلف سم‌زدایی دوپامین را معرفی خواهیم کرد و درباره چندین تصور غلط راجع به دوپامین بحث خواهیم کرد.

در فصل چهارم (روش سه مرحله‌ای برای سم‌زدایی موفق)، با جزئیات توضیح خواهیم داد که چگونه می‌توانید یک سم‌زدایی دوپامین مؤثر را در سه مرحله ساده اجرا کنید.

در فصل پنجم (انجام کار و غلبه بر اهمال‌کاری)، بر بازگرداندن شما به کار، تمرکز خواهیم کرد. در این بخش یاد خواهید گرفت که چگونه هرروزتان را به‌طور مؤثر برنامه‌ریزی کرده و حواس‌پرتی‌ها را حذف کنید تا به شما کمک کند تمرکزتان را حفظ کنید.

در نهایت، در فصل ششم (جلوگیری از بازگشت دوپامین) با استفاده از برخی ابزارها و روش‌های ساده، به شما کمک می‌کنیم تا از تحریک بیش‌ازحد جلوگیری کنید و در بلندمدت بر روی کارهای کلیدی‌تان متمرکز بمانید.

حالا بیایید شروع کنیم، موافقید؟