

## دوپامین و نقشی که ایفا می کند

احتمالاً قبلاً درباره‌ی دوپامین شنیده‌اید یا حداقل تصور مبهمی از آن در ذهن دارید. در هر صورت ما در این بخش، دوپامین را به اختصار تعریف می‌کنیم و نقش آن را شرح می‌دهیم.

دوپامین یک انتقال‌دهنده‌ی عصبی است و باعث می‌شود ما لذاتی چون داشتن روابط جنسی یا خوردن یک غذای خوش‌مزه را بسنجیم، همچنین به ما انگیزه می‌دهد تا برای کسب پاداش هیجان‌انگیزی که در انتظارمان است، اقدام کنیم. در واقع دوپامین نیروی ما را وادار به عمل کردن می‌کند و یک انتقال‌دهنده‌ی عصبی بسیار مفید تلقی می‌شود که ما با کمک آن زنده می‌مانیم و تولید مثل می‌کنیم و نیز یکی از دلایل اصلی وجود من و شما، در دنیای امروز است.

برخلاف تصور بسیاری از افراد، دوپامین یک ماده‌ی شیمیایی لذت‌آور نیست. در حقیقت آزاد شدن دوپامین بعد از انجام یک کار، به این معنی نیست که ما آن اتفاق را دوست داریم یا از آن لذت می‌بریم.

اگر به‌دقت توجه کنید، متوجه می‌شوید که به‌محض دریافت پاداش مورد انتظار، بیشتر احساس پوچی به شما دست می‌دهد و گمان می‌کنید آرزوهایتان برآورده نشده است.

در حقیقت هیچ مقداری از انگیزه/تحریک، آن احساس رضایت مدنظر شما را به ارمغان نمی‌آورد؛ اما باین حال، بسیاری از ما به‌طور دائم برانگیخته می‌شویم و به‌دنبال منبعی هستیم که باعث ترشح دوپامین شود. به‌این ترتیب، به نظر می‌رسد که ما همیشه به‌دنبال چیزهای بیشتری هستیم و هیچ‌وقت از این موضوع، راضی نیستیم. در این زمان، هرچه بیشتر به‌دنبال تحریک شدن باشیم، اوضاع بدتر می‌شود.

حالا به زندگی خود نگاه کنید و به این سؤالات پاسخ دهید: معتاد به چه چیزی هستید و به چه چیزی میل دارید؟ عامل اصلی تحریک شدن شما چیست؟ این چیزها واقعاً شما را خوشحال می‌کنند؟

چنانچه به این سؤالات بیندیشید، احتمالاً متوجه می‌شوید که به فعالیت‌های بسیار تحریک‌برانگیز (مانند تماشای بازی‌های ویدیویی، غرق شدن در رسانه‌های اجتماعی یا خواندن ایمیل‌هایتان) معتاد شده‌اید. وقتی این فعالیت‌ها را انجام می‌دهید، کنترلی روی خودتان ندارید و انگیزه‌ی بیشتری می‌خواهید؛ بنابراین حتی اگر آن‌ها هیچ لذت واقعی یا پایداری به شما نمی‌دهند، باز هم کارتان را انجام دهید. در این صورت، به ضربه‌ی بعدی دوپامین نیاز پیدا می‌کنید.

در چنین حالتی از تحریک، انجام هر کاری که به تمرکز نیاز دارد، بسیار دشوارتر می‌شود، به همین دلیل کارهایی چون نوشتن کتابی برنامه‌ریزی شده، شروع سرمایه‌گذاری جدید، یا انجام پروژه‌ی کلیدی که مسئول آن هستید، به زمان دیگری موکول می‌شود.

به‌طور خلاصه و از دیدگاه تکاملی، دوپامین شما را تشویق می‌کند تا برای کسب لذت موردنیاز، برای بقا یا تولید مثل خود اقدام کنید؛ این نقش اصلی دوپامین است.

متأسفانه این فرآیند در دنیای امروز اتفاق نمی‌افتد و به عواقب ناخواسته‌ی بسیاری منجر می‌شود که در بخش بعدی آن‌ها را بررسی می‌کنیم.

## مرحله‌ی عمل

با استفاده از راهنمای خود، به سؤالات زیر پاسخ دهید:

- به چه چیزی معتاد هستید؟
- منابع اصلی تحریک خود را نام ببرید؟
- آیا آن‌ها واقعاً شما را خوشحال می‌کنند؟

بخش دوم

مشکل



## مشکل

در بخش قبل متوجه شدیم که دوپامین از دیدگاه تکاملی، چه نقش مهمی ایفا می‌کند. در این بخش نیز خواهیم دید که چرا این انتقال‌دهنده‌ی عصبی ربوده می‌شود و شما برای محافظت از خود در برابر «تله‌های» دوپامین، که در جامعه‌ی امروزی با آن‌ها روبه‌روید، می‌توانید چه کاری انجام دهید.

### انتقال‌دهنده‌ی عصبی بیشتر

دوپامین را «مولکول بیشتر» در نظر بگیرید؛ زیرا هر چه محیط یا اعمال ما، دوپامین فراوان‌تری را آزاد می‌کنند، بیشتر به دنبال «شات» بعدی خود از دوپامین می‌رویم. در واقع این مکانیسم خود تقویت‌کننده، عامل بروز بسیاری از اعتیادهاست. معتادان از طریق ابزارهای مختلفی مانند مصرف مواد مخدر یا الکل، دوپامین را به‌طور مداوم تحریک و تحمل خود را در برابر آن، تقویت می‌کنند؛ در نتیجه برای تجربه‌ی همان احساس لذت، به محرک قوی‌تری نیاز پیدا می‌کنند. با این حال، اعتیاد فقط به مصرف مواد مخدر یا الکل محدود نمی‌شود و بسیاری از فعالیت‌ها تا حدودی اعتیادآورند؛ مانند:

- قمار
- رابطه‌ی زناشویی
- خرید
- افکار و نشخوارهای فکری
- بازی‌های ویدیویی
- ورزش (بیش از حد)
- کار

آیا شما نیز در حال حاضر به چیزی معتاد هستید؟ اگر نمی‌توانید یک روز را بدون انجام یک فعالیت خاص سپری کنید، احتمالاً کمی به انجام آن کار معتاد شده‌اید. خوشبختانه، همان‌طور که در ادامه خواهیم دید، راه‌هایی برای محدود کردن میزان تحریکی وجود دارد که هر روز در معرض آن قرار می‌گیریم. هرچه کمتر در معرض فعالیت‌های محرک قرار بگیریم، تمرکز و سطح بهره‌وری خود را به‌طور طبیعی افزایش می‌دهیم.

حال باید ببینیم در دنیای امروز، انتقال دهنده‌ی عصبی دوپامین شما چگونه ر بوده و مهم‌تر از آن، با انجام چه کارهای خاصی، دوباره کسب می‌شود.



## مرحله‌ی عمل

با استفاده از راهنمای خود، موقعیتی را در گذشته یادداشت کنید که در آن نتوانستید انجام کاری را کنار بگذارید. آیا فعالیتی وجود دارد که نمی‌توانید یک روز کامل از انجامش دور بمانید؟ آن را هم بنویسید.

### انتقال دهنده‌های عصبی دوپامین شما، در حال ربوده شدن اند

با توجه به این که تمرکز یک دارایی کمیاب است، بازیاب‌ها میلیاردها دلار برای جلب توجه شما خرج می‌کنند. در این میان بسیاری از برنامه‌ها، برای جذب کردن شما به سمت خود، طراحی شده‌اند. شرکت‌های رسانه‌های اجتماعی مانند یوتیوب، فیس‌بوک و اینستاگرام، می‌دانند که هرچه زمان بیشتری را در پلتفرم‌هایشان صرف کنید، درآمد بیشتری را از طریق تبلیغات به دست می‌آورند. شاید استفاده از «اعلان‌ها»، یکی از بزرگ‌ترین اکتشافات اخیر آن‌ها باشد. چند بار یک اعلان قرمز روی صفحه‌نمایش شما ظاهر و باعث شده است یک برنامه را باز کنید؟ بعد از باز کردن آن، چه میزان از وقت خود را برایش تلف کرده‌اید؟ اگر این زمان، به اندازه‌ی صدها ساعت در سال باشد، من باز تعجب نمی‌کنم.

شرکت‌ها به لطف الگوریتم‌های پیچیده‌تر، در جذب ما ماهرتر شده‌اند. در این میان سیستم پیشنهاد کتاب آمازون، دقیق‌تر و گسترده‌تر از هر سیستمی است که یک کتاب‌فروشی فیزیکی آن را ایجاد می‌کند. به همین ترتیب، پیشنهادهای YouTube به شدت سفارشی شده است و الگوریتم جست‌وجوی مشتری فیس‌بوک نیز، بسیار شگفت‌انگیز است؛ برای نمونه، آزمایش زیر را انجام دهید.

از یک صفحه‌ی خبری در شبکه‌ی مجازی دیدن کنید، چند ویدیوی پیشنهادی دیگر را نیز درباره‌ی موضوعی مشابه تماشا کنید و ببینید چه اتفاقی می‌افتد. من روزی ویدیویی را از یک مسابقه‌ی بسکتبال دیدم و بلافاصله توصیه‌ای را برای مشاهده‌ی یک ویدیوی دیگر دریافت کردم؛ بنابراین آن را نیز تماشا کردم و همین ترتیب تا چندین بار ادامه پیدا کرد.

امروزه توسعه‌ی الگوریتم‌های پیچیده، مزایا و معایبی دارد و یک جنبه‌ی مثبتش این است که کشف محتوایی که شما قصد تماشایش را دارید واقعاً آسان شده است و جنبه‌ی منفی آن نیز، گرفتار شدن در یک حلقه‌ی بی‌پایان است که بر اثر آن مجبور می‌شوید ویدیوهایی را یکی پس از دیگری تماشا کنید. در واقع به جای این که شما اینترنت را برای یافتن اطلاعات یا برقراری ارتباط با عزیزان خود به کار ببرید، به وسیله‌ای تبدیل شده است که از شما در جهت مقاصد خود استفاده می‌کند؛ به طوری که تمرکز شما را می‌رباید و از شما فردی غیرمولد و در نتیجه ناآرام می‌سازد.

اعلان‌های رسانه‌های اجتماعی، نمونه‌های عالی هستند که چگونگی ربوده شدن مغز شما را نشان می‌دهند. در واقع هر زمان که اعلانی را می‌بینید و روی آن کلیک می‌کنید، از این کار لذت می‌برید و متوجه می‌شوید که در مغزتان دوپامین آزاد شده است؛ اما باین حال، این کار شما را خوشحال نمی‌کند و یا حداقل برای مدت طولانی شادمان نمی‌شوید. به یاد داشته باشید که دوپامین یک ماده‌ی شیمیایی لذت‌آور نیست، بلکه یک انتقال‌دهنده‌ی عصبی است و زمانی فعال می‌شود که شما یک لذت

بالقوه (که معمولاً موقتی است) را پیش‌بینی می‌کنید. در ادامه، چند روش دیگر برای ربوده شدن انتقال‌دهنده‌های عصبی دوپامین شما، بیان شده است.

- هر زمان که ایمیل خود را چک می‌کنید، منتظر لذتی هستید که با خواندن پیام از طرف دوست خود یا دریافت اخباری هیجان‌انگیز، به شما دست می‌دهد.
  - هر وقت آمارهایی مانند صندوق سرمایه‌گذاری و آمار ترافیک وبسایت را بررسی می‌کنید، متوجه می‌شوید که دیدن اعداد دلگرم‌کننده، لذت‌بخش است و پیش‌بینی ناپذیر بودن، آن‌ها را هیجان‌انگیزتر می‌کند.
  - هر موقع از سایتی بازدید می‌کنید، انتظار تماشای ویدیوهای جالب یا هیجان‌انگیز را دارید.
  - در هر شرایطی که از سایت‌های رسانه‌های اجتماعی بازدید می‌کنید، پاداش‌هایی چون لایک یا کامنت روی پست‌های خود، پیام‌های دوستان و یا محتواهای جالب را پیش‌بینی می‌کنید.
- اما شما در تمام فعالیت‌های فوق، در معرض تحریک بیش از حد و حواس‌پرتی قرار می‌گیرید و توانایی تمرکزتان را از دست می‌دهید. فردی که چند روزی با موفقیت از اینترنت یا رسانه‌های اجتماعی دور مانده است، می‌داند چنین فعالیت‌هایی، اتلاف وقت است و عامل از دست دادن تمرکز می‌شود.

آیا شما هم اجازه می‌دهید انتقال‌دهنده‌های عصبی دوپامین، شما را برابند؟

## ولع غذا

شکار برای به دست آوردن غذا، یکی از بزرگ‌ترین محرک‌های انسان برای انجام دادن کارها بوده است. در این میان، گرسنگی که به سبب انتظار دریافت پاداش بزرگ، یعنی غذا، همراه بود، همواره انسان را به سمت انجام عمل (شکار) سوق می‌داد و ما بیشتر از غذایی لذت می‌بردیم که همیشه بسیار مغذی، خوشمزه و در بسیاری از مواقع، حاوی شکر بود.

به گفته‌ی پروفیسور سوزان کلاوس، زیست‌شناس مؤسسه‌ی آلمانی تغذیه‌ی انسان در پوتسدام، میل ما به غذاهای شیرین، ذاتی است؛ زیرا شکر باعث ترشح دوپامین می‌شود و این‌گونه احساس خوبی به ما دست می‌دهد. او می‌نویسد: «آزمایش‌ها نشان داده است که ترکیب شکر و چربی، به‌ویژه در تحریک سیستم پاداش مغز، مؤثر است.»

بنابراین جای تعجبی نیست که بخواهیم میزان دوز روزانه‌ی قند و چربی خود را دریافت کنیم.

امروزه با وجود زندگی کردن ما در محیطی متفاوت، هنوز هم تغذیه نیاز اولیه‌ی ماست، اما دیگر آن احساس و انتظاری که اجدادمان را به جست‌وجوی غذا سوق می‌داده است، بی‌ربط به نظر می‌رسد؛ زیرا ما دیگر می‌توانیم به‌سادگی، به سوپرمارکت‌های محلی خود برویم و بدون تلاش زیاد، موارد مورد نیازمان را تهیه کنیم، از طرفی هم باید بدانیم که غذا برای بیشتر ما، فراوان است. باین حال بیولوژی ما ثابت مانده است، به طوری که هنوز وقتی در معرض غذاهای غنی قرار می‌گیریم، همان احساس و انتظارات را تجربه می‌کنیم.

در اینجا صنعت غذا وارد می‌شود و بازاریابان با خرج کردن میلیون‌ها دلار، می‌کوشند ما را برای خرید محصولاتشان تشویق کنند. آن‌ها دریافته‌اند که افزودن شکر (در میان چیزهای دیگر) نه تنها غذا را خوش طعم‌تر می‌کند، بلکه باعث می‌شود هوس خوردنمان هم افزایش یابد. به همین دلیل، اگر به لیست مواد موجود در هر غذای فرآوری شده نگاه کنید، قند را در بیشتر آن‌ها خواهید یافت.

در حالی که بحثی درباره‌ی قدرت اعتیادآور شکر وجود دارد، اما بعید است که همه مانند برخی از مقالات آنلاین، شکر را مانند کوکائین اعتیادآور بدانند. در این میان رابرت لوستیگ، استاد پزشکی اطفال در دانشگاه کالیفرنیا‌ی سانفرانسیسکو، ادعا می‌کند که شکر اعتیادآور است، اما در همان سطح نیکوتین باقی می‌ماند و تا حد مواد مخدری چون هروئین پیش نمی‌رود.

همان طور که دکتر ضیاءالدین، روان‌پزشک دانشگاه کمبریج خاطر نشان کرد، سیستم پاداش مغز و مدارهای کنترل‌کننده‌ی خوردن غذا، به مواد مخدر نیز واکنش نشان می‌دهند؛ اما به نظر می‌رسد که برخلاف شکر، مواد مخدر آن سیستم‌ها را می‌رباید و کنترل عادی آن‌ها را خاموش می‌کند.

علاوه بر این، تام سندرز، استاد بازنشسته‌ی علم تغذیه و رژیم غذایی در کالج کینگز لندن، نوشته است: «کاملاً بی‌معنی است اگر بگوییم شکر نیز مانند داروهای مخدر، اعتیادآور است. در واقع درست این است که بگوییم علاقه به چیزهای شیرین، باعث ایجاد عادت می‌شود و این اصلاً درست نیست که آن‌ها را مانند مواد افیونی یا کوکائین، اعتیادآور بدانیم.»

**علت امر این است که افراد پس از کاهش مصرف قند، علائم معمول ترک اعتیاد را در خود نشان نمی‌دهند.**

در نتیجه انسان‌ها میل طبیعی به مصرف قند و چربی دارند. اگر چه ممکن است به‌خودی‌خود، معتاد به مصرف آن‌ها نشده باشیم، اما ایده‌ی خوب این است که مصرف و وابستگی خودمان را به آن‌ها، به‌ویژه به شکر، کاهش دهیم.

**دوپامین و تحریک مداوم، توانایی شما را برای تفکر طولانی‌مدت مختل می‌کند**

مطالعات نشان داده‌اند که توانایی تفکر بلندمدت، یکی از بهترین تضمین‌کننده‌های موفقیت است. افرادی که به‌طور مکرر بر آینده و جای مدنظر خود تمرکز می‌کنند، در زمان حال تصمیمات بهتری می‌گیرند. در حقیقت آن‌ها تمایل دارند غذاهای سالم‌تری بخورند، بهره‌وری بیشتری در محل کار داشته باشند و در مقایسه با دیگران، پول فراوان‌تری را پس‌انداز و سرمایه‌گذاری کنند.

دکتر ادوارد بانفیلد از دانشگاه هاروارد، پس از تحقیقات گسترده درباره‌ی موفقیت، به این نتیجه رسید که دیدگاه بلندمدت، مهم‌ترین عامل تعیین‌کننده‌ی موفقیت مالی و شخصی در زندگی است. او دیدگاه «بلندمدت» را توانایی فکر کردن به آینده طی چندین سال و درعین حال، تصمیم‌گیری در زمان حال تعریف می‌کرد.

متأسفانه این روزها تمرکز بر اهداف بلندمدت، کار آسانی نیست؛ زیرا بسیاری از نیروهای بیرونی، ما را به سمت تفکر کوتاه‌مدت سوق می‌دهند و در جهت دنبال کردن رضایت‌های فوری، تشویقمان می‌کنند. این در حالی است که ما در بیشتر مواقع می‌دانیم چه کاری درست است و باید به سراغ چه فعالیت‌ی برویم، اما به آن عمل نمی‌کنیم؛ برای مثال:

- می‌دانیم که باید غذاهای سالم بخوریم، اما بیش از آنچه باید، شیرینی یا نوشیدنی‌های شیرین مصرف می‌کنیم؛
- از این نکته آگاهیم که مطالعه کردن لازم است، اما قسمت دیگری از یک سریال تلویزیونی را تماشا و در این کار تعلل می‌کنیم؛
- مزایای ورزش کردن را می‌دانیم، اما ترجیح می‌دهیم بنشینیم و با دوستان خود در شبکه‌های اجتماعی، چت کنیم.

من معتقدم که به‌طورکلی رسانه‌های اجتماعی و اینترنت، تأثیر منفی را بر توانایی ما برای تفکر بلندمدت و داشتن تمرکز عمیق روی وظیفه و کار پیش رویمان، گذاشته‌اند؛ بنابراین جای تعجب نیست که استیو جابز، مدیرعامل اپل، که کارش فروش میلیون‌ها عدد تلفن یا تبلت به مشتریان بود، فرزندانش را از استفاده از آن‌ها منع کرده بود..

شامت پالیپیتیا<sup>۱</sup>، سرمایه‌گذار میلیاردی و مدیر ارشد سابق فیس‌بوک، استدلال می‌کند که ما باید با حذف برنامه‌های رسانه‌های اجتماعی از تلفن‌هایمان، مغز خود را

<sup>1</sup> Chamath Palihapitiya

دوباره سیم‌کشی و روی اهداف بلندمدت تمرکز کنیم. طبق گفته‌ی او، چنین برنامه‌هایی مغز ما را برای باز خورد فوق‌العاده سریع، سیم‌کشی می‌کنند.

در واقع ما با دریافت بازخوردهای دائمی از طریق لایک، کامنت یا پاسخ فوری به پیام‌هایمان، خود را شرطی می‌کنیم و دیگر پس از انجام هر کاری، انتظار گرفتن نتایج و پاسخ‌های سریع داریم؛ مطمئناً این احساس از طریق جهت‌گیری‌های شناختی (یعنی ما فقط درباره‌ی ثروتمندترین و موفق‌ترین یوتیوبرها می‌شنویم، نه راجع به کسانی که شکست می‌خورند) و تبلیغ کردن برای طرح‌هایی تقویت می‌شود که در جهت «سریع پولدار شدن» به ما کمک می‌کنند.

با وجود این که ما به تحریک بیشتری نیاز داریم، اما تمرکز ما به‌طور فزاینده‌ای به سمت کوتاه‌مدت معطوف و دید ما از واقعیت تحریف می‌شود؛ این مسئله ما را به‌سوی اتخاذ الگوهای ذهنی نادرستی سوق می‌دهد؛ از جمله:

- موفقیت باید سریع و آسان به دست بیاید؛
  - من برای کاهش وزن یا کسب درآمد، به کار سخت نیاز ندارم.
- درنهایت این مفهوم اشتباه، دید و درک ما را از واقعیت و زمان مخدوش می‌کند. در این صورت ما به افرادی حسادت می‌کنیم که به نظر می‌رسد یک‌شبه به موفقیت دست یافته‌اند، حتی از یوتیوبرهای محبوب هم ناراحت می‌شویم و بدتر از آن، احساس بی‌کفایتی می‌کنیم. همچنین این موضوعات باعث می‌شوند فکر کنیم به‌اندازه‌ی کافی خوب، باهوش یا منظم نیستیم؛ بنابراین احساس می‌کنیم که می‌توانیم با هول شدن و شتاب، در پی جبران کردن بیش از حد باشیم. اما قبل از دست دادن فرصت، باید عجله کنیم و به‌دنبال رازی باشیم که در جهت موفقیت به ما کمک می‌کند. در این مسابقه‌ی دیوانه‌وار، صبر یکی از مهم‌ترین ارزش‌هاست که آن را فراموش می‌کنیم.

تماشای ویدیوهای انگیزشی در طول روز، به شما کمک نمی‌کند تا به اهدافتان برسید؛ پس باید اقدامات روزانه‌ی خود را در یک دوره‌ی زمانی طولانی ادامه دهید،

روی یک وظیفه متمرکز شوید و با کاری آرامش پیدا کنید که هر روز پیش روی شماست.

نکته اینجاست که برای دستیابی به اهداف بلندمدت در زندگی شخصی یا حرفه‌ای، باید دوباره کنترل توجه‌تان را به دست آورید و مجدداً مغزتان را برای تمرکز بلندمدت، سیم‌کشی کنید؛ بنابراین در آغاز، از فعالیت‌های بسیار محرک دوری کنید. در ادامه، یک تصویر کامل از تفکر بلندمدت مجسم شده است:

آمازون، سومین شرکت بزرگ جهان، در سال ۱۹۹۴ تأسیس شد، اما باید برای سوددهی، تا سال ۲۰۰۳ صبر می‌کرد؛ زیرا در این سال پس از گزارش زیان خالص ۱۴۹ میلیون دلاری سال قبل، ۵۳ میلیون دلار سود خالص داشت.

این در حالی بود که احتمالاً جف بزوس، بنیان‌گذار این شرکت، می‌توانست زودتر به سود برسد، اما تصمیم گرفت مجدداً در کسب‌وکار خود سرمایه‌گذاری و پایه‌های تجارتش را قوی کند؛ زیرا او امیدوار بود که آمازون بتواند برای چندین دهه، زنده بماند. من شما را تشویق می‌کنم تا این کار را در زندگی شخصی و حرفه‌ای خود نیز انجام دهید و هر بار برای ساخت پایه‌های موفقیت، یک آجر بگذارید؛ پس از آن بکوشید پایه‌ها محکم ساخته شوند و با اولین مانع یا شکست فرو نریزند. به یاد داشته باشید که تفکر بلندمدت، «راز» دستیابی به اهداف شماست و امروز و فردا اتفاق نمی‌افتد، بلکه باید هنر صبر و استقامت را در خودتان توسعه دهید؛ بنابراین لازم است حواس‌پرتی‌هایی را از بین ببرید که باعث بی‌قراری شما می‌شوند و نیز محرک‌های خارجی را حذف کنید که مانع از تمرکز شما روی تصویر بلندمدت می‌شوند. به این ترتیب برای رسیدن به هدف مدنظر خود در سال‌های آینده، شانس بسیار بیشتری خواهید داشت.

نتیجه‌ی نهایی عبارت است از:



در بسیاری از جوانب، جامعه‌ی امروزی برای ربودن انتقال‌دهنده‌های عصبی دوپامین شما طراحی شده است. متأسفانه این به نفع شما طراحی نشده است، بلکه به گونه‌ای است که کیف پول شما را تا حد امکان و به‌طور مؤثر و کامل، خالی می‌کند؛ اما با این حال و مهم‌تر از آن، توانایی تمرکز شما را به طرز چشمگیری از بین می‌برد و باعث می‌شود ناآرام شوید و در بیشتر مواقع، احساس بدی نسبت به خودتان داشته باشید. در واقع شما نمی‌توانید با تحریک بیش از حد، کارهای دشواری را انجام دهید که بیشترین تأثیر مثبت را بر زندگی شما و اطرافیان‌تان دارند.

## مرحله‌ی عمل

با استفاده از راهنمای عمل، جملات زیر را تا حد امکان به صورت دقیق و مشخص، تکمیل کنید:

وقتی ..... مغز من در حال ریوده شدن / گول خوردن است.

### شما بیش از حد تحریک شده‌اید

در حالی که دلایل زیادی برای به تعویق انداختن کارها وجود دارد، اما تحریک بیش از حد، مهم‌ترین عاملی است که در بیشتر مواقع نادیده گرفته می‌شود. وقتی آرام و متمرکزید، انجام کار اصلی‌تان به طرز شگفت‌انگیزی آسان است؛ حتی ممکن است هر روز با هیجان، منتظر پیشرفت و حرکت به سمت بزرگ‌ترین اهداف‌تان باشید. با این حال مشکل اینجاست که شما در بیشتر اوقات آرامش ندارید، روی کاری متمرکز نیستید، بیشتر روزهای خود را با عجله می‌گذرانید و از یک کار، به سراغ کار دیگری می‌روید. در واقع شما تمایل دارید مانند همستر، به درون یک چرخ در حال گردش بدوید و هیچ وقت کار خود را کامل نکنید. همچنین به موانع و توقف‌ها اجازه می‌دهید تمرکزتان را به هم بزنند و ساعت‌ها برای چک کردن ایمیل‌هایتان، بازدید از

سایت‌های رسانه‌های اجتماعی یا تماشای ویدیوهای «آموزشی» (یکی پس از دیگری)، وقت تلف می‌کنید.

در بیشتر مواقع همه چیز اول صبح و پس از به دست گرفتن تلفن تان شروع می‌شود و پس از آن با چک کردن ایمیل‌هایتان ادامه می‌یابد؛ اما جریان به همین جا ختم نمی‌شود، چون تصمیم می‌گیرید برای «چند دقیقه» از سایت‌های رسانه‌های اجتماعی، بازدید کنید. در آن زمان ایمیل‌ها، اعلان‌ها و لایک‌ها از قبل، باعث انتشار دوپامین در سیستم شما شده‌اند و به طور خلاصه، شما بیش از حد تحریک شده‌اید.

اکنون که از میزان تحریک شدن خود آگاه شده‌اید، باید بتوانید کار کنید. اما وقتی برای کار کردن روی یک پروژه‌ی مهم، پشت میز خود می‌نشینید، چه اتفاقی می‌افتد؟ آیا این کار آسان است، یا دوست دارید به جز کار روی پروژه، به سراغ هر فعالیتی بروید و به انجام آن مشغول شوید؟ شاید به خودتان بگویید که بعدها فرصت انجام آن کار خاص را دارم، ممکن است ناگهان به فکر نوشیدن یک فنجان قهوه‌ی دیگر بیفتید یا احتمال دارد به یاد بیاورید که باید به ایمیلی پاسخ دهید. شاید شما فکر می‌کنید برای انجام کارها دیر نمی‌شود، به همین دلیل دوباره به چرخ همستر خود برمی‌گردید و تحریکات بیشتری را دریافت می‌کنید؛ این روند می‌تواند ساعت‌ها یا حتی روزها ادامه داشته باشد.

آیا خود را در سناریوی بالا مشاهده کردید؟

### مشکل تحریک بیش از حد

زمانی که درگیر فعالیت‌های بسیار محرک می‌شوید، مغزتان به تحریک مداوم و بیشتری نیاز دارد. همان‌طور که سطح تحریک شما افزایش می‌یابد، «وظایف» روتین نیز به طور فزاینده‌ای کسل‌کننده و ناپسند به نظر می‌رسند. در این زمان ممکن است از خود بپرسید وقتی می‌توانم کار بسیار هیجان‌انگیزتری انجام دهم، چرا روی کتابم متمرکز شوم، گزارش بنویسم و یا یک برنامه‌ی بازاریابی راه بیندازم؟