

المرونة العصبية هي مجرد إعادة توصيل للاتصال العصبي. وهذا حاضر جدًا في مرحلة الطفولة، إذا كنت شخصًا أو تعرف شخصًا ما، تعامل مع شخص حسناً، ماذًا أفعل بهذه المعرفة؟ المعرفة لإنشاء العلاقات الرومانسية بين البالغين. وهناك كتاب وعنوان الكتاب هو مرة أخرى، أكاديميان وباحثان ماهران، الأديبيات التي وصفتها للأشخاص الذين لديهم فلق متناقض أو ما كنا نسميه أسلوب التعلق غير الآمن، أو للأشخاص الذين يقعون المشوش، كيف يمكنهم تعديل نمط التعلق هذا داخل أو خارج الجميع يريد، لماذا يريد الجميع ذلك؟ حسناً، يتبع الارتباط الآمن للناس أن يكونوا في علاقة، أو إذا عن شخص آخر، حتى منفصلين عاطفيًا عن شخص آخر ويحافظون على ما نسميه القدرة على البقاء هادئاً وصافياً. ذلك بشيء من الوضوح وليس الانزعاج المفرط. عن الحب والرغبة والتعلق؛ إلى علاقات طويلة الأمد أكثر استقراراً وقابلية للتبنّؤ بها وبعبارة أخرى، علاقات طويلة الأمد وتكونها التعلم والانتقال في النهاية إلى نمط المرفقات الآمن. وأعتقد أن هذا الكتاب "مرفق. العثور على الحب والحفظ عليه، يبدو هذا في الواقع علمًا نفسياً شعبياً للغاية، نعم، على أدبيات علم النفس البحثي. هناك نقطة أخرى يجب توضيحها وهي أن ذلك ممكّن. وقد يكون البعض منكم على دراية بالظروف التي يمكن فيها للأشخاص الذين يرتبطون بشكل آمن، فيها تنمية الارتباط الآمن، أو لأنهم طوروا ذلك بأنفسهم، أن يهاجروا أيضًا من إلى فئة غير آمنة مرتبطين، أو متجنبين المراهقين، شخص لديه أسلوب ارتباط مختلف، إذا كان لديك أو قمت بتطوير فمن المهم للغاية حماية نمط الارتباط هذا لأنه من الممكن أن تصبح مرتبطة بقلق، يمكن أن يحدث هذا في أي مرحلة. لذا، بأنماط الارتباط الارتباطات الرومانسية للبالغين، وبالتالي إذا كنت أحد من الأدوات القابلة للتنفيذ لتشكيل لذلك ذكرت أن يتم إعادة توظيفها ماذا يعملون؟ أعني، إذا صح التعبير، أو منطقة دماغية تحكم في الارتباط، وتكراراً لأنه سيظل صحيحاً لفترة هو أنه لا توجد منطقة واحدة في الدماغ معقد مثل الرغبة بدلاً من ذلك، مناطق دماغية متعددة تعمل من خلال عملها المنسق على إنشاء أو أغنية نسميتها الحب، أو أغنية نسميتها التعلق. ليست أغنية حرفية، والارتباط، بعضها جيد وبعضها ليس جيداً. لكن مناطق الدماغ المختلفة التي بتسلسلات مختلفة وبشدة مختلفة يمكن أن تجعلنا نشعر لفترة أطول قليلاً، من العناصر الأساسية الثلاثة وتحافظ على الارتباطات المحبة، والتي من خلالها كما يوحي اسمه، الآن، لكن الجهاز العصبي الإلارادي انتباها أو نعاشرنا. والجهاز العصبي الإلارادي، كما وصفته بإيجاز سابقًا، إنها ثابتة، العناصر موجودة. أو تفاعلات ممتعة ومرحة، أو أجرؤ على القول، أو الآن، تعبنا في وقت متأخر من اليوم. فإننا نميل إلى الاستيقاظ ونشعر باليقظة الشديدة. نحن نتحرك ذهاباً وإياباً بين أن نكون في حالة تأهب شديد، يمكن أن تكون في حالة من الذعر، أو لذا فكر في الأمر مثل الأرجوحة. وهذا الأرجوحة لديه مفصل، وهذه المفصلة تحدد مدى وهناك أبقى مع تشبيه الأرجوحة في الوقت الحالي. على سبيل المثال، إلى الرضاعة والهدوء الشديد كل منا لديه أرجوحة، الوالد والطفل لديه أرجوحة، حسناً، وجميلة على سبيل المثال، استجابة الأمهات وفسيولوجيتها واستجابة الأطفال هو أنه إذا كانت الأمهات متورّات للغاية فسيولوجياً الأطفال تميل إلى الضغط أيضًا، لقد الأمهات الذين تم استكشافهم في هذه الدراسات، قد حولوا مسألة الذهاب إلى الملاجئ من القنابل إلى نوع من اللعب، أليس كذلك؟ حسناً، حان وقت الرحيل، التوتر أو الضيق، أو الصدمة. الآن كانت هناك استثناءات كانت تلك هي القاعدة التي تقول إن الجهاز العصبي الإلارادي الجهاز العصبي الإلارادي وقد تم استكشاف العمل الجميل الذي قام به آلان شور وله كتاب رائع بعنوان هذا الكتاب "العلاج النفسي للدماغ الصحيح" يشرح بالتفصيل كيفية كل شيء بدءاً إلى سلوك وقت اللعب، سلوك المهام الغريبة في المواقف التي تحدثنا أو الحضانة، تعلم جميع أنواع بنظام عصبي إلارادي نحو التنبية والقلق، أو يمكن أن يكون في حالة تأهب شديد ولكن هادئ، أو يمكن أن يكون شديد اليقظة. إن ضيق هذا المفصل هو وليس في هذه الحلقة من "Huberman Lab"

"Podcast، مثل حلقة الضغط الرئيسية، أو بعض الحلقات الصحية الأمثل. يمكنك العثور عليها إذا كنت تريد على hubermanlab.com الموصى بها هناك الجهاز العصبي الإلارادي بطرق متعددة كشخص بالغ. مرة أخرى، التهارات الفسيولوجية. هذه الأداة التي تحدثت الإمكانيات في الشهيق الأول، هي طريقة لـ ضبط وهو مجرد مهووس لتهيئة نفسك، أشياء مثل حمامات الثلاج، أو الغمر البارد، التنفس المتعمد على التقىض من ذلك، زيادة مستوى ما في نظامنا العصبي الإلارادي لماذا تريد أن تفعل ذلك؟ يمكنك القيام بذلك لتكون أكثر يقظة، أو كشكل من أشكال هو أن الكثير منا، لا يتعين علينا إلقاء اللوم على أي شخص، مع مقدمي الرعاية ، لدينا أجهزة عصبية لإلارادية أو آخر أكثر مما نرغب. فضفاضة جداً أو ضيقة جداً. أو عالقون في حالة من نقص الطاقة. هذا هو ما تعنيه هذه الأدوات حقاً. فإن الجهاز العصبي الإلارادي يحكم كيفية تفاعلنا مع ترك العلاقة تماماً، على الرغم من أن ذلك العلاقة التي كانوا أثناء بحثي في اكتشفت أن هناك أدبيات واسعة النطاق توصلت الاكتئاب السريري في كثير من الحالات. ولكن هناك أفراد أنه حدث عابر لا يفسرون على أنه لأنفسهم، حسناً، لدينا مستويات مختلفة من الوظيفة

اللإرادية. إذا صح التعبير، أو لا يستطيع أن ينقل أنفسنا بالمكان الذي يتواجد فيه نظامنا العصبي بالإرادي. إذا كنت سأقدم مجموعة من الأدوات حول موضوعات الرغبة والحب والتعلق، أولاً وقبل كل شيء، في أنماط التعلق الآمنة أو غير الآمنة يكونوا قادرين على الأقل على يميل نظامنا العصبي بالإرادي إلى الإقامة فيه فيما يتعلق عندما تكون منفصلين لكي نشعر بالهدوء؛ الآن، أنه لا يوجد شيء خاطئ. كل شيء على المرفقات القوية والجودة. هذه الأيام، مصطلح الاعتمادية كثيراً. المصطلح صاغته لأول مرة بيا وهي مواضيع في حلقه أخرى. في الواقع، وسنفعل كل ما يتعلق بالارتباط بالصدمة وقت ما في المستقبل. اعتماد على شخص آخر ليس جيداً. وهو الاعتماد المتبادل الصحي، إنها السمة المميزة للعلاقات الصحية بين نعم، من خلال وجود شخص آخر، ولكن أنه إذا ذهب الشخص فلا يزال سواء من حالات أو من حالات الإرهاق لكن ما أشير إليه هنا عند الشعور بالذهول، أو الشعور بالاكتئاب. وهذا هو كل ما يتعلق من الدوائر العصبية. وأحد تلك الدوائر العصبية، إذا كان الجهاز العصبي بالإرادي للرغبة والحب والتعلق، فما العنصران الآخرين؟ بعد ذلك هو إلى حد كبير العمل الرائد لهيلين فيشر، أعصاب إلى حد ما وتعاونت مناطق الدماغ بجوانب مختلفة من الارتباط والحب والرغبة. دراسة عالية الجودة للدوائر العصبية كانت ورقة بحثية نُشرت عام 2005 في مجلة تشريحية رفيعة المستوى، وربما أفضل وهي مجلة موقعاً أرشيفياً لوضع الدراسة التي "الحب الرومانسي": الآلية العصبية لاختيار الشريك. حددت عدداً كبيراً من مناطق الدماغ المرتبطة بجوانب مختلفة من الرغبة والحب والتعلق. وسأطرح فقط بعض أسماء مناطق الدماغ تلك وما تحكم فيه. وبعد الآخرين من الدوائر العصبية بالرغبة، وبشكل الحب. ترتبط أحياناً بال maksafe. ولكن كما سمعني البعض منكم من قبل، التحفيز والرغبة والسعى. وهذا الدافع والرغبة والسعى المرتبط أو التزاوج وما إلى ذلك. لمتابعة شيء ما. الطعام عندما تكون جائعاً، والرفيق عندما تريده، والتزاوج عندما تريده، وما إلى ذلك، على سبيل المثال، مناطق من العقد القاعدية. لا تحتاج إلى معرفة هذه الأسماء، فقط أفهم أن هذه شبكات من الخلايا العصبية إنهم لا يتعلمون ترتبط الدوائر العصبية للهدوء والاسترخاء وإلى حد ما، الأوكسيتوسين هي المواد الكيميائية العصبية السائدة المعنية. ربما سمعت أن وبالفعل هذا صحيح، لكنني أكره أن أخبرك بذلك السيروتونين الموجود في أمعائك ليس مسؤولاً عن مشاعر الحب والارتباط لديك، الدماغ تنتج السيروتونين أيضاً والأوكسيتوسين أيضاً، والهدوء الذي نشعر به في وجود شخص آخر. ومرة أخرى، بدرجات متساوية أو مختلفة. ومستويات السيروتونين منخفضة والعكس صحيح، وما إلى ذلك، عندما تحدث الجهاز العصبي بالإرادي لدفع ما نسميه والقدرة على الرؤية للتتوافق بالفعل مع النغمة العاطفية ثم هناك الفئة الثالثة، لكن البيانات تشير إلى حقيقة المهمة جداً لإنشاء الروابط هي تلك المرتبطة بالأوهام الإيجابية. نظراً لأن الحفاظ على ارتباطات مستقرة، أود أن أتحدث عن وما هي. الآن، نعتقد، أوه، التعاطف هو حقاً الاستماع إلى ما يشعر به شخص آخر وفهمه حقاً. ربما حتى يشعرون بما يشعرون به. تقود الأرجوحة بطريقة ما. أن هناك تطابقاً من حيث تكون مطابقة تماماً، إذا كان الشخص الذي تهتم به حقاً يعني من فقد تصبح أنت أيضاً متوفراً للغاية. وهناك بالفعل دوائر عصبية لذلك. به عاطفياً قلقاً للغاية. وفي بعض دقائق، سأتحدث عن كيف بالنسبة لاستقرار العلاقة، بمعنى آخر، في نفس الحالة التي تمر بها العلاقة الأخرى. لكن السمة المهمة هنا هي أنه عندما تحدث عن عنه حقاً هو ما إذا كانت لكيفية الوقع في الحب وتكوين الارتباطات. وهو في الواقع جزء من عملية الرغبة والتزاوج نفسها. إن أحد المتطلبات الأساسية هو فكرة التنظيم الذاتي. وإلى حد ما، الجهاز العصبي بالإرادي. اسمحوا لي أن أشرح ما أعنيه. الطريقة الوحيدة التي يمكن من خلالها خلق بشر جدد هي عن طريق التقاء الحيوانات المنوية بالبويضة، إما في الجسم أو في الطبق، وبعد تسعه أشهر عادةً، يكون لدينا طفل بشري. عملية جلب سلوك التزاوج، وما أعنيه بذلك هو تختلف السيناريوهات، مما ويرتبط هذا بإفراز الدوبامين ويرتبط بإفراز الإبينفرين. يكون هناك مطاردة وهذا هو الحال دائماً تقريباً. فإن التعاطف ليس هو ما يلعب هنا حقاً، فكلمة بسيط تعني معًا، وتنشيط نحو حالة أكثر يقظة وهذا في الدماغ والحلب الشوكي. التي نسميها حسناً؟ لكي تكون صريحة تماماً بشأن هذا، تنشيط الجهاز العصبي الودي مرتفعاً جداً، استجابة الإثارة الجنسية لا يمكن أن تحدث عند الذكور فهي مكتوبة. والهدف، يلتقي الحيوان المنوي بالبويضة، تكون مدفوعة بالتعاطف. ويحدث الهدوء والاسترخاء. لذا فإن قوس التزاوج يتضمن إثارة متعاطفة، حسناً؟ ثم إمالة الأرجوحة على الأقل إلى درجة ما عن الإثارة الجنسية. العصبي الودي تنشيط الجهاز السمباولي عفوأ، ولزيادة وإياباً مدمج أن ينتقل في في الوقت الحاضر هذه هي الطريقة التي يتم بها الأمر. أو مئات الآلاف من السنين. في جميع أنواع الثدييات التي تتزاوج. حسناً، أنا أطل على لدراسات الحيوانات والتي إلقاء نظرة على الأدب. هناك رجل في قام بدراسات جميلة هو نمطي إلى حد ما من حيث المواقف أو ثني الأطراف الخلفية ولكن للحيوانات الأخرى أيضاً. الذكر دائمًا تقريباً من الخلف وهذه الاستجابة للقفص خلال مراحل معينة نظيرة للدورة الشهرية، ولكنها ليست 28 يوماً، بل أربعة في

الحيوانات الأخرى، اعتماداً على الحيوان. يتم تنظيم بقعة عن طريق الروائح، وعن طريق الاتصال، ومن ثم الجزء الذكري من تسلسل التزاوج في الحيوانات، التركيب والدفع والقذف كما يطلق عليهم أو التركيب والدفع وهي التواجد في القوارض وأيضاً في الكلاب كاليفورنيا، لفترة طويلة. وجميع الأدباء من عمل دونالد ذريتهما العلمية، لأشخاص في ماسحات الدماغ، تم أيضاً تحديد تحكم في أشياء مثل الانتصاف من منظور