

المرونة العصبية هي مجرد إعادة توصيل للاتصال العصبي. وهذا حاضر جداً في مرحلة الطفولة، إذا كنت شخصاً أو تعرف شخصاً ما، تتعامل مع شخص حسناً، ماذا أفعل بهذه المعرفة؟ المعرفة لإنشاء العلاقات الرومانسية بين البالغين. وهناك كتاب وعنوان الكتاب هو مرة أخرى، أكاديميان وباحثان ماهران، الأدبيات التي وصفتها للأشخاص الذين لديهم قلق متناقض أو ما كنا نسميه أسلوب التعلق غير الآمن، أو للأشخاص الذين يقعون المشوش، كيف يمكنهم تعديل نمط التعلق هذا داخل أو خارج الجميع يريده، لماذا يريد الجميع ذلك؟ حسناً، يتيح الارتباط الآمن للناس أن يكونوا في علاقة، أو إذا عن شخص آخر، حتى منفصلين عاطفياً 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 للتنبؤ بها وبعبارة أخرى، علاقات طويلة الأمد وتكوينها التعلم والانتقال في النهاية إلى نمط المرفقات الآمن. وأعتقد أن هذا الكتاب "مرفق. العثور على الحب والحفاظ عليه، يبدو هذا في الواقع علماً نفسياً شعبياً للغاية، نعم، على أدبيات علم النفس البحثي. هناك نقطة أخرى يجب توضيحها وهي أن ذلك ممكن. 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 أيضاً من إلى فئة غير آمنة مرتبطين، أو متجنبيين المراهقين، شخص لديه أسلوب ارتباط مختلف، إذا كان لديك أو قمت بتطوير فمن المهم للغاية حماية نمط الارتباط هذا لأنه من الممكن أن تصبح مرتبطاً بقلق، يمكن أن يحدث هذا في أي مرحلة. لذا، بأنماط الارتباط الارتباطات الرومانسية للبالغين، وبالتأكيد إذا كنت أحد من الأدوات القابلة للتنفيذ لتشكيل لذلك ذكرت أن يتم إعادة توظيفها ماذا يعملون؟ أعني، إذا صح التعبير، أو منطقة دماغية تتحكم 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 نسميها الحب، أو أغنية نسميها 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 ونحافظ على الارتباطات المحبة، والتي من خلالها كما يوجي اسمه، الآن، لكن الجهاز العصبي اللاإرادي انتباهنا أو نعاسنا. والجهاز العصبي اللاإرادي، كما وصفته بإيجاز سابقاً، 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 نكون 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، جميلة على سبيل المثال، استجابة الأمهات وفسولوجيتهن واستجابة الأطفال هو أنه إذا كانت الأمهات متوترات للغاية فسيولوجيا الأطفال تميل إلى الضغط أيضاً، لقد الأمهات الذين تم استكشافهم في هذه الدراسات، قد حولوا مسألة الذهاب إلى الملاجئ من القنابل إلى نوع من اللعبة، أليس كذلك؟ "حسناً، حان وقت الرحيل"، التوتر أو الضيق، أو الضيق أو الصدمة. الآن كانت هناك استثناءات كانت تلك هي القاعدة التي تقول إن الجهاز العصبي اللاإرادي الجهاز العصبي اللاإرادي 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، تعمل جميع أنواع بنظم عصبي لاإرادي نحو التنبيه 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 الأمل. يمكنك العثور عليها إذا كنت تريد على hubermanlab.com. الموصى بها هناك الجهاز العصبي اللاإرادي بطرق متعددة كشخص بالغ. مرة أخرى، التنهات الفسيولوجية. هذه الأداة التي تحدثت الإمكان في الشهيقة الأول، هي طريقة ل ضبط وهو مجرد مهووس لتهدة نفسك، أشياء مثل حمامات الثلج، أو الغمر البارد، التنفس المتعمد على النقيض من ذلك، زيادة مستوى ما في نظامنا العصبي اللاإرادي 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 لإرادية 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 اللاإرادي 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 يفسرونه على أنه لأنفسهم، حسناً، لدينا مستويات مختلفة من الوظيفة

الإلارادية. إذا صح التعبير، أو لا يستطيع أن ينقل أنفسنا بالمكان الذي يتواجد فيه نظامنا العصبي الإلارادي. إذا كنت سأقدم مجموعة من الأدوات حول موضوعات الرغبة والحب والتعلق، أولاً وقبل كل شيء، في أنماط التعلق الآمنة أو غير الآمنة يكونون قادرين على الأقل على يميل نظامنا العصبي الإلارادي إلى الإقامة فيه فيما يتعلق عندما نكون منفصلين لكي نشعر بالهدوء؟ الآن، أنه لا يوجد شيء خاطئ. كل شيء على للمرفقات القوية والجودة. هذه الأيام، مصطلح الاعتمادية كثيراً. المصطلح صاغته لأول مرة بيا وهي مواضع في حلقة أخرى. في الواقع، وسنعمل 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 بالاكنتاب. وهذا هو كل ما يتعلق من الدوائر العصبية. وأحد تلك الدوائر العصبية، إذا كان الجهاز العصبي الإلارادي للرغبة والحب والتعلق، فما العنصران الآخران؟ 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 موقفاً أرشيفياً لوضع والدراسة 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 تتحكم فيه. وبعد الآخرين من الدوائر العصبية بالرغبة، وبشكل الحب. ترتبط أحياناً بالمكافأة. ولكن كما سمعني البعض منكم من قبل، التحفيز والرغبة والسعي. وهذا الدافع والرغبة والسعي المرتبط أو التزاوج وما إلى ذلك. لمتابعة شيء ما. الطعام عندما تكون جائعاً، والرفيق عندما تريد، والتزاوج عندما تريد، وما إلى ذلك، على سبيل المثال، مناطق من العقد القاعدية. لا تحتاج إلى معرفة هذه الأسماء، فقط افهم أن هذه شبكات من الخلايا العصبية إنهم لا يتعلقون ترتبط الدوائر العصبية للهدوء والاسترخاء وإلى حد ما، الأوكسيتوسين هي المواد الكيميائية العصبية السائدة المعنية. ربما سمعت أن وبالفعل هذا صحيح، لكني 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 نتحدث الجهاز العصبي الإلارادي لدفع ما نسميه والقدرة على الرؤية لتتوافق بالفعل مع النغمة العاطفية ثم هناك الفئة الثالثة، لكن البيانات تشير إلى حقيقة المهمة جداً لإنشاء الروابط هي تلك المرتبطة بالأوهام الإيجابية. نظراً لأن والحفاظ 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 يعاني من فقد تصبح أنت أيضاً متوتراً للغاية. وهناك بالفعل دوائر عصبية لذلك. به عاطفياً قلقاً للغاية. وفي بضع دقائق، سأحدث عن كيف بالنسبة لاستقرار العلاقة، بمعنى آخر، في نفس الحالة التي تمر بها العلاقة الأخرى. لكن السمة المهمة هنا هي أنه عندما نتحدث عن عنه حقاً هو ما إذا كانت لكيفية الوقوع 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 الإلارادي. 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 تسعة 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 معاً، وتنشيط نحو حالة أكثر يقظة وهذا في الدماغ والحب الشوكي. التي نسميها حسناً؟ لكي نكون صريحين تماماً بشأن هذا، تنشيط الجهاز العصبي الودي مرتفعاً جداً، استجابة الإثارة الجنسية لا يمكن أن تحدث عند الذكور فهي مكبوتة. والقذف، 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 السمبثاوي عفواً، ولزيادة وإياباً مدمج أن يتنقل 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 الأبيات. هناك رجل في قام بدراسات جميلة هو نمطي إلى حد ما من حيث المواقف أو ثني الأطراف الخلفية ولكن للحيوانات الأخرى أيضاً. الذكر دائماً تقريباً من الخلف وهذه الاستجابة للقوس خلال مراحل معينة نظيرة للدورة الشهرية، ولكنها ليست 28 يوماً، بل أربعة في

الحيوانات الأخرى، اعتماداً على الحيوان. يتم تنظيم بقوة 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 الأدبيات من عمل دونالد وذريتهما العلمية، لأشخاص في مساحات الدماغ، تم أيضاً تحديد تتحكم في أشياء مثل الانتصاب من منظور