

خلاصة كتاب أمة الدوبامين لعالمة النفس انا ليمبيرك - مقدمة كل يوم سأشارككم جزء منها س: ما الذي سنتعلمه من هذه الخلاصة ؟ ج : سنعلم كيفية التعافي من الإفراط في أي شيء حد الإدمان خصوصا الاستهلاك القهري. مثل ادمان العادة السرية , ادمان اللعاب الكمبيوتر , نحن نعيش في عالم الوفرة والاستهلاك المفرط كل شيء من ملابس وطعام وترفيه وصولا الى الجنس (بورنو) ومخدرات, نحن نغور في أعماق هذه التجارب لتخدير الألم في حياتنا , وسيلة لعدم مواجهه النفس، الدوبامين هو ناقل عصبي يتعامل بشكل مباشر مع شعور الإنجاز المكافاة , مرهم مثالي ومهم للتحفيز للقيام بأي شيء , أي انه مرتبط أيضا بشعور الاكتئاب وقلة الحيلة , مشكلة الدوبامين ان اندفاعه لا يدوم طويلا. فكر في تلك الرغبة التي تأتي بعد تناول وعاء كبير من الآيس كريم , في قضم اخر ملعقة حلوى فوق الحاجه، بالاعتماد على علم وحكمة أولئك الذين عانوا من الإدمان , نقدم ومضات وأفكار لإيجاد توازن بين اللذة والألم , في محاولة للتغلب على رغباتنا القهرية في الاستهلاك، إلى أي مدى يتحكم الاستهلاك المفرط القهري بحياتنا , كيف نعمل توازن بين الألم واللذة في كميء الدماغ، سنحكي لك قصص وعبر من من تعافى ومر بتجارب قاهرة لمساعدتك على العيش حياة أكثر توازنا،