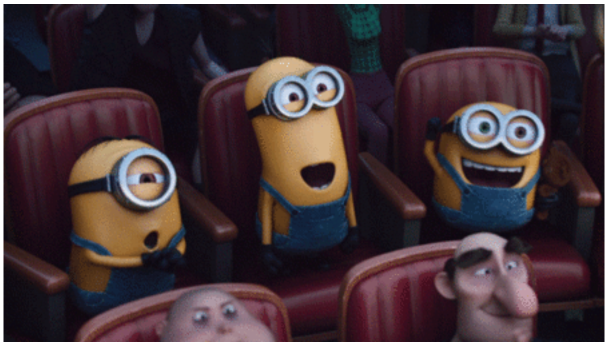
دوپامىننىڭ مەخپىيىتى : سىز ھەقىقىي خۇشالمۇ ؟

8/17 Wakit 天狼星奇库

مەزمۇننى دوستلىرىڭىزغا ۋە چەمبىرەككە تارقىتىپ قويۇڭ ، بىزنى قوشۇۋېلىپ سەرخىللار قاتارىدا تۇرۇڭ!

دوپامىننىڭ مەخپىيىتى : قانداق قىلغاندا «خۇشاللىق تۇيغۇسى» دىن «مۇۋەپپەقىيەت تۇيغۇسى» غا كۆتۈرۈلگىلى بولىدۇ؟



بەدىنىمىزنى ھاياجانغا سالىدىغان نەرسە مۇنداق ئىككى خىل بولىدۇ: بىرىنچى خىلى دوپامىن (*多巴胺*)، ئىككىنچى خىلى ئېندورفىن (*内啡肽*). دوپامىن «خۇشاللىق تۇيغۇسى» (*快感*) ئېلىپ كېلىشكە، ئېندورفىن «بەخت تۇيغۇسى» (*幸福感、成就感*) ئېلىپ كېلىشكە مەسئۇل. ئۇنداقتا ئۇ ئىككىسى قانداق خىزمەت قىلىدۇ؟ بىز يەنە قانداق قىلىپ خۇشاللىق تۇيغۇسىدىن بەخت تۇيغۇسى (ياكى مۇۋەپپەقىيەت تۇيغۇسى) غا كۆتۈرۈلەلەيمىز؟

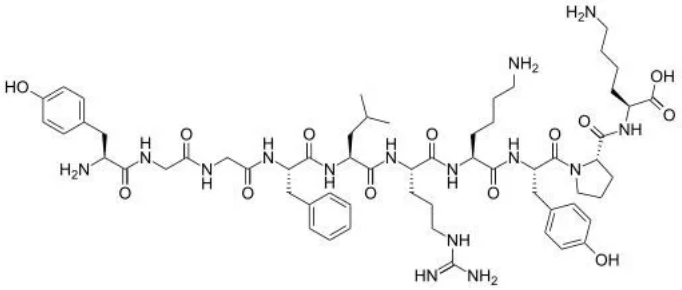
بۇ ماقالە سىزنىڭ دۇنيا قاراش، قىممەت قاراش ۋە كىشىلىك تۇرمۇش قاراشلىرىڭىزنى يېڭىلاپ، سىزگە يۇقىرى ئۆلچەملىك بىلىش تەسىراتى ئېلىپ كېلىدۇ! (ماقالە سەھىپىسى سەل ئۇزۇن، بىرەر ئىستاكان قەھۋە ياكى چاي ئىچكەچ سەۋرچانلىق بىلەن ئوقۇپ چىقايسىز)

1. دوپامىن ۋە خۇشاللىق تۇيغۇسى

دوپامىن ۋە خۇشاللىق تۇيغۇسى :

دوپامىن بىر خىل نېرۋا ئۇچۇرلىرىنى ئۆتكۈزىدىغان ماددا بولۇپ، ئۇ چوڭ مېڭىگە ياردەملىشىپ ھاياجانلىنىش ۋە خۇشاللىق ئۇچۇرلىرىنى يەتكۈزۈشكە مەسئۇل بولىدۇ؛ ئادەم سىرتقى مۇھىتنىڭ غىدىقلىشىدىن خۇشال بولغاندا، كۆپ مىقداردا دوپامىن ئىشلەپچىقىرىلىپ، بىزدە «خۇشاللىق تۇيغۇسى» پەيدا قىلىدۇ.

شۇڭا ئىنسانلارنىڭ تۈرلۈك نەرسىلەرگە خۇمار بولۇپ قېلىشىدىكى ھەر خىل قىلمىشلارنىڭ كەينىدە دوپامىن بار بولۇپ، بىر قىسىم ئالىملار ئۇنىڭ خىزمەت پىرىنسىپىنى ئېنىق تەتقىق قىلغانلىقى ئۈچۈن 2000 ـ يىلى نوبېل مۇكاپاتىغا ئېرىشكەن.



ئۇنداقتا بۇ خىل خۇمار بولۇشنىڭ كەينىدە زادى نېمە بار؟

گازىر چېقىشنى مىسالغا ئالساق، گازىر چاققاندا بىردىن-بىردىن توختىماي چاقساق بىرخىل پەيزى بولىدۇ، ئەمما گازىر مېغىزىنىڭ ھەممىسىنى چىقىرىپ ئالدىمىزغا قويۇپ قويسا، ئەكسىچە يېگۈمىز كەلمەيدۇ. بۇ نېمە ئۈچۈن؟ ئەمەلىيەتتە گازىر چېقىش جەريانىغا بىر خىل مۇكاپاتلاش مېخانىزمى يوشۇرۇنغان. ھەر بىر تال گازىرنى چېقىپ، شۇ كىچىككىنە مېغىزنى بىر-بىرلەپ چايناپ چىقساق (گەرچە گازىر مېغىزى شۇنچە كىچىك بولسىمۇ)، ئۆزىمىزنى ئازراق خۇشپۇراق تەم بىلەن مۇكاپاتلىغان بولىمىز، شۇنىڭ بىلەن تاكى ئۇسسىغاندەك ھېس قىلغانغا قەدەر توختىماي چاققۇمىز كېلىدۇ.

بۇمۇ خۇددى ئويۇن ئوينىغانغا ئوخشايدۇ، بىز ئويۇن ئوينىغاندا توختىماي ئۆتكەللەردىن ئۆتۈپ دەرىجىمىزنى ئۆستۈرىمىز، ھەر بىر ئۆتكەلدىن ئۆتۈپ ئوينىغاندا سۈپا تەرىپىدىن بىر كىشىلىك مۇكاپاتقا ئېرىشىمىز، شۇنىڭ بىلەن بىز بۇنىڭدىن قاتتىق خۇشال بولىمىز، ئاندىن توختىماي ئوينىغۇمىز كېلىدۇ. ياش-ئۆسمۈرلەرنىڭ تور ئويۇنلىرىغا خۇمار بولۇپ قېلىشىنىڭ سەۋەبىمۇ دەل مۇشۇ، ئۇلار رېئاللىقتىن تاپالمىغان خۇشاللىق تۇيغۇسىنى تور ئويۇنىدىن تاپىدۇ. ئويۇن شىركەتلىرىمۇ دەل مۇشۇ مېخانىزىم ھەم ئىنسان تەبىئىيىتىدىن پايدىلىنىپ تۈرلۈك تور ئويۇنلىرىنى چىقىرىدۇ.

لېكىن ئەگەر چوڭ بىر مۇكاپاتنى بىۋاستە ئالدىمىزغا قويۇپ قويسا، ئەكسىچە بىزنىڭ قىزىقىشىمىز قالمايدۇ. شۇڭا بىزنى خۇشال قىلىدىغىنى خۇشاللىق (دوپامىن) نىڭ ئۆزى ئەمەس، بەلكى خۇشاللىق (دوپامىن) قا ئۈزلۈكسىز ئېرىشىش جەريانىدۇر. بىزنى ھارماي تالماي، مەڭگۈ بوشاشمايدىغان قىلىپ قويغىنى مۇكاپاتلاشنىڭ ئۆزى ئەمەس، بەلكى مۇكاپاتلاش مېخانىزمى.

بىزنىڭ خۇشاللىقىمىز خۇشاللىقنىڭ ئۆزىدىن ئەمەس، بەلكى خۇشاللىق يېتىپ كەلگەندىكى تۇيغۇدىن كېلىدۇ.

ئەمما ئەڭ ھالقىلىق بىر نۇقتا شۇكى: ئادەمدە خۇشاللىق تۇيغۇسى پەيدا قىلىدىغان چەك (بوسۇغا، دائىرە) قىممىتى ئۈزلۈكسىز ئۆرلەيدۇ. بىر ئادەم ئىزچىل خۇشاللىققا ئېرىشىش ئۈچۈن، غىدىقلاش دەرىجىسىنى ئۈزلۈكسىز كۈچەيتىشى كېرەك، سىز تېخىمۇ سىجىل، تېخىمۇ كۈچلۈك غىدىقلاشقا ئېرىشسىڭىز، ئاندىن داۋاملىق خۇشاللىققا چۆمۈلەلەيسىز.

مەسىلەن، بەڭگىلەر تاماكا چەككەندە، دەسلەپتە ئىككى كۈندە بىر قاپتىن چەككەن بولسا، كېيىنچە بىر كۈندە بىر قاپ چېكىدىغان بولىدۇ، بارا-بارا بىر كۈندە ئىككى قاپتىن چېكىدۇ، ئەڭ ئاخىرىدا ھەتتا ئىككى تال تاماكىنى بىللە چەككەنگە قەدەر ئاندىن خۇشاللىق تۇيغۇسىنى ھېس قىلالىشى مۇمكىن؛ ئەپيۇن، زەھەر چېكىش، شەھۋانىيلىق، ئوغرىلىقچە ماراش (ئاڭلاش)، قىمار ئويناش قاتارلىقلارنىڭ ھەممىسى بۇ لوگىكىغا ئەمەل قىلىدۇ.

شۇڭا بىز قىسقا فىلىم كۆرگەندە، چوڭ مېڭە چاستوتىمىز تېخىمۇ تېز، تېخىمۇ غىدىقلايدىغان مەزمۇنلارغا ئېرىشكەندىلا، ئاندىن داۋاملىق خۇشال بولالايدۇ. شۇڭا قىسقا سىننى قانچە ئۇزۇن كۆرگەنچە، يانفون ئېكرانىنى سۈرىدىغان بارمىقىمىز شۇنچە تېزلىشىپ بارىدۇ... تاكى چوڭ مېڭىمىزنىڭ ″ئىچكى ساقلىغۇچى″ توشۇپ كەتكەنگە قەدەر (بىزارلىق تۇيغۇسى پەيدا بولغان پەيت)، بۇ چاغدا قىسقا سىندىكى مەزمۇننىڭ ھېچقايسىسى چوڭ مېڭىمىزگە كىرمەيدۇ.

بۇ چاغدا بىزدە خۇشاللىق تۇيغۇسى بولمايلا قالماستىن، بەلكى تاشقى دۇنيادىكى ھەممە نەرسىدىن روھسىزلىنىپ، بىزارلىق ھېس قىلىدىغان، كىشىلىك ھاياتقا بولغان قىزىقىشىمۇ يوقىلىپ، روھىمىز چۈشكۈنلىشىپ، ھەممە نەرسە مەنىسىز بولۇپ قالىدۇ.

ئەلۋەتتە، بۇ چاغدىكى مەركىزىي نېرۋىمىزنىڭ چارچىشى پۈت ـ قول مۇسكۇللىرىمىزنىڭ چارچىشى بىلەن بىردەك بولمىسا، ئۇيقۇسىزلىق كېلىپ چىقىدۇ … مۇشۇنداق كېتىۋەرسە، بۇ ئادەم بەدىنىگە ئىنتايىن زىيانلىق!

ئالىملار مۇنداق بىر تەجرىبە ئىشلەپ باققان: چاشقاننىڭ مېڭىسىگە بىر ئېلېكترود قۇتۇپى ئورنىتىپ، چاشقانغا ئۇنىڭغا ئۇلانغان بىر تەپكىنى دەسسىگۈزۈپ زەرەت قويۇپ بەرگەن، چاشقان ھەر قېتىم تەپكىنى دەسسىگەندە، ئېلېكترود قۇتۇپى چاشقاننىڭ مېڭىسىدىكى دوپامىن نېرۋا ھۈجەيرىسىنى غىدىقلاپ ھاياجانلاندۇرىدىكەن. نەتىجىدە چاشقان مىنۇتىغا نەچچە يۈز قېتىم تېزلىكتە دەسسەشكە باشلىغان، ئاخىرىدا كۈچى تۈگىگىچە دەسسەپ، ھالسىزلىنىپ ئۆلۈپ كەتكەن…

بۇ خۇددى قەدىمكى پادىشاھلارغا ئوخشايدۇ، پادىشاھ ھەر كۈنى ھەر قايسى كىچىك بەگلىكلەردىن سوۋغا ـ سالام سۇپىتىدە يەتكۈزۈلگەن چىرايلىق ئوردا ئاياللىرىدىن بەھرىمەن بولالايدۇ، ئۇ قانداق ئاياللارنى ياخشى كۆرسە، شۇنداق ئاياللار شۇنچە ئاسان ئوردىغا تاللىنىدۇ. نەغمە ـ ناۋا كېچە ـ كۈندۈز ئۈزۈلمەيدۇ، ئويۇن ـ تاماشا، كۆڭۈل ئېچىش بىر قانچە ۋاقىت شۇنداق داۋاملىشىدۇ، ئەمما ھەرقانچە جاراڭلىق ناخشا ـ مۇزىكىلارمۇ ھامان بىر كۈنى توختايدۇ، تارىمايدىغان سورۇن بولمايدۇ، ئادەمنىڭ زېھنى چەكلىك بولغاچقا، پادىشاھمۇ چارچاپ ھالىدىن كېتىدۇ، ئاندىن زېرىكىشكە باشلايدۇ. بۇ ئىش ھامان ياخشى ئاقىۋەت ئېلىپ كەلمەيدۇ…

ئەگەر بىر ئادەمنىڭ ھەۋىسىنى چەكسىز قاندۇرغىلى بولسا، ئۇ تېخىمۇ ھاياجانلىق ھەم خۇشاللىققا ئىنتىلىدۇ، دېمەك بۇ ئۇنىڭ ھالاك بولۇشقا يېقىنلاۋاتقانلىقىدىن دېرەك بېرىدۇ.

ھازىرقى ھەربىرەيلەننىڭ يانفونغا خۇمار بولۇپ قالغانلىقىمىزنى ئويلاپ باقايلى، مەيلى دوستلار چەمبىرىكىدىكى ئۈچۈرلار بولسۇن ياكى قىسقا سىنلار بولسۇن، توختىماي «كېيىنكى مەزمۇن» (ياكى كۆرۈنۈش) نى ئېچىشىمىزغا توغرا كېلىدۇ، مانا بۇ دوپامىن يېتەكچىلىكىدىكى مۇكاپاتلاش مېخانىزمى، ئۇ سىزگە شۇنى ئېيتىپ بېرىدۇكى: ″كېيىنكىسى″ ئادەمنى تېخىمۇ غىدىقلايدۇ، ھاياجانلاندۇرىدۇ. بۇخىل تۇيغۇ دەسلەپ بىزنىڭ تەشۇدشىمىزنى پەسەيتەلەيدىغاندەك قىلىدۇ، لېكىن بىز توختىماي يېڭى مەزمۇننى چەككەندە، داۋاملىق يەنە يېڭى مەزمۇننىڭ چىقىشىنى كۈتىمىز، شۇنىڭ بىلەن توختىماي كېيىنكى مەزمۇننى يېڭىلايمىز…

ھەر قېتىم قىسقا فىلىملارنى كۆرۈپ بولۇپ، ئويۇنلارنى ئويناپ بولۇپ، ھاياجانلىق كىنولارنى كۆرۈپ بولۇپ، يانفوننى قويۇپ قويغاندا، ئەكسىچە تېخىمۇ تەشۇدشلىنىپ، چەكسىز مەنىسىزلىككە تولغاندەك ھېس قىلىمىز…

ئۇنىڭ ئۈستىگە بۇ خىل قانائەتلىنىش ۋە غىدىقلاش ئاستىدا، بىزنىڭ يەنە باش قاتۇرۇپ «تاللاش» مىزنىڭ ھاجىتى قالمىدى، ئادەم بارغانسېرى ھۇرۇن بولۇپ كەتتى، ھەتتا تاللاش ۋە پەرق ئېتىشكە ئېرىنىدىغان بولۇپ قالدى، مۇستەقىل پىكىر قىلىش ئىقتىدارىنى يوقاتتى، بۇمۇ ئادەمنىڭ بارغانسېرى دۆتلىشىپ كەتكەنلىكىدىن دېرەك بېرىدۇ. ئەكسىچە دوۋىيىن، كۈەيشوۇ،

خاۋزەن قاتارلىق يانفون قىسقا سىن ئەپ سۇپىلىرى بىزنىڭ دەل مۇشۇ ″ئالاھىدىلىك″دىمىزنى تۇتۇۋېلىپ، ″تاللاش″ تەنتەرخىمىزنى ئازايتىپ، نەرسىلەرنى بىزگە ئاپتوماتىك تاللاپ بېرىدىغان بولدى.

ئەڭ تىلغا ئېلىشقا ئەرزىيدىغىنى شۇكى، ئاپتوماتىك تەۋسىيەلەش ئالگورىزمى (كومپيۇتېر ھېسابلاش ئۇسۇلى) نىڭ ماسلىشىش ئارقىسىدا، بۇ خىل خۇمار بولۇش مېخانىزمى تۇرلۇك سۇپىلار تەرىپىدىن ئەڭ يۇقىرى پەللىگە كۆتۈرۈلدى:

«تەۋسىيەلەش ئالگورىزمى» بىر يۈرۈش ئىنتايىن ئاقىلانە تەۋسىيە قىلىش مېخانىزمى بولۇپ، ئۇ بىزنىڭ تور دۇنياسىدىكى سانلىق مەلۇماتلىرىمىزنى توختىماي توپلاپ، يۇقىرى ئۆلچەمدە تۈرۈپ بىزنى چۈشەندۈرىدۇ، بىزنى رېتسىگىنىمىزنى بەكرەك ئوچۇق كۆرەلەيدۇ، بىزنى كۆزىتىپ، نېمىنى ياخشى كۆرىدىغانلىقىمىزنى، نېمىگە ئېرىشمەكچى ئىكەنلىكىمىزنى بىلىپ، ئاندىن بىزنىڭ ياخشى كۆرىدىغانلىرىمىزنى توختىماي تەۋسىيە قىلىدۇ، ئاندىن بىز بۇنىڭدىن شۇنداق رازى بولۇپ كېتىمىز، بىز نېمىنى قانچە ياخشى كۆرسەك، شۇنى قايتا-قايتا تەۋسىيەلەپ بېرىدۇ، قەلبىمىزنىڭ ″چوڭقۇر قاتلىمىدىكى قىزىقىشىمىز″نى قېزىپ، بىزنى چەكسىزمەپتۇن قىلىدۇ.

نۆۋەتتە بىزنى مەپتۇن قىلىۋالغان مۇتلەق كۆپ ساندىكى ئېتىلما خاراكتېرلىك كۆپ كۆرۈلىدىغان قىسقا فىلىملەرنىڭ ھەممىسىدە نۇرغۇن كەسپىي ئۆمەكلەر تاماشىبىنلارنىڭ قىزىقىشىنى ئۈزلۈكسىز تەتقىق قىلىپ، بىز ئۈچۈن ھەر خىل قىسقا ھېكايىلەرنى ئىشلەپ تور چولپىنى بولماقتا.

بۇ ھېكايىلەر سۇپا ئالگورىزمىنىڭ ياردىمىدە، ئۇنىڭ تەمگە ماس كېلىدىغان ھالدا ئىشلىنىپ ھەر بىر تاماشىبىنغا دەل جايىدا تەۋسىيە قىلىنىپ، بىزنى گاھ كۈلدۈرۈپ تېلىقتۇرۇپ قويسا، گاھ ″پۇخادىن چىقىرىپ″، گاھ خىياللارغا غەرق قىلىپ، ھاياجانغا سالىدۇ ...

ھازىر ھەر بىر **APP** نىڭ ئارقىسىدا بىر كۈچلۈك تىجارەت كوللېكتىپى بار، ئۇلار ئەڭ ئىلغار تېخنىكا **(AI, AR + VR)** لاردىن پايدىلىنىدۇ؛ تېخىمۇ چوڭ ھېسابلاش ۋە سانلىق مەلۇماتلارنى بىر تەرەپ قىلىش ئىقتىدارى (بۇلۇت ھېسابلاش + چوڭ سانلىق مەلۇمات) ئارقىلىق، ئاۋاز، نۇر، ئۆزارا ئالماشتۇرۇش، ئىنكاس قايتۇرۇش قاتارلىق ھەر تەرەپلىمە يوللار ئارقىلىق، يەنە ھەر خىل پسىخولوگىيە، ئىستېمال ھەرىكىتى ئىلمى، نېرۋا ئىلمى قاتارلىق نەزەرىيەلەرنىڭ يېتەكچىلىكىدە، بىزگە ئۈزلۈكسىز تەسىر كۆرسىتىپ، بىزنى سىجىل «راھەت» ھېس قىلدۇرۇپ، ئۇلاردىن ئايرىلالمايدىغان قىلىپ قويماقتا.

ئۇلار يەنە بەزى ھالقىلىق جايلار ۋە ۋاقىت نۇقتىلىرىدا «مۇكاپات» لارنى لايىھەلەيدۇ، مەسىلەن، توختىماي كۆتۈلمىگەن خۇشاللىق ۋە مۇكاپاتلارنى بېرىش، ياكى ماددىي ۋە مەنىۋى جەھەتتىن ئىلھاملاندۇرۇش ئارقىلىق ئابونتلارنىڭ ئەپتە قېلىش دەرىجىسى، ئەپنى ئېچىش نىسبىتى ۋە توختاش ۋاقتىنى يۇقىرى كۆتۈرىدۇ. بۇ ئابونتلارنىڭ **APP** نى ئېچىش نىسبىتىنى ئاشۇرۇپ، ئېچىش ۋاقتىنى يۇقىرى كۆتۈرۈشتىن دېرەك بېرىدۇ، بۇ **APP** نى تېخىمۇ پۇلغا يارايدىغان قىلىدۇ، شۇنىڭ بىلەن بۇ سۇپىلار تېخىمۇ كۆپ پۇل تاپىدۇ. شۇڭا ھازىر ھەرخىل ئەپ دېتاللىرىنىڭ كىشىلەرنىڭ دىققەت مەركىزىنى تالىشىشىدىكى ھالقىلىق قائىدە مۇشۇ يەردە. كۆچمە ئىنتېرنېت دەۋرىدە كىشىلەرنىڭ دىققەت مەركىزى بىر بايلىق مەنبەسى بولۇپ قالدى.

گۇگۇلغا ئوخشاش «يامان ئىش قىلماسلىق» شۇئارى ئاستىدا ئۆزىنىڭ شىركىتىنى پەش قىلغان تەقدىردىمۇ، ئۇنىڭ مەھسۇلات لايىھەسىنىڭ يادرولۇق لوگىكىسى يەنىلا قانداق قىلغاندا مەزمۇنلارنىڭ چېكىلىش نىسبىتىنى ئاشۇرۇپ، ئىشلەتكۈچىلەرنىڭ ئىشلىتىش ۋاقتىنى ئۇزارتىپ، ئاندىن پۇرسەتنى غەنىيمەت بىلىپ ئېلان سېتىش، ئاندىن بۇ لوگىكىنى قاندۇرغان مەھسۇلاتنى ياخشى مەھسۇلات دەپ ئېنىقلىما بېرىش.

كاپىتال ۋە مەنپەئەتنىڭ ″قورشاپ يوقىتىشى″ ئاستىدا، بىز پەقەت بىر كىچىك ئاق چاشقان بولۇپ، جىمجىت ھالدا دەۋر مەركىزىدە تۇرۇپ، تەرەققىياتنى كۈتۈپ تۇردۇق.

خۇمار بولۇش بىر خىل تەكرارلىنىش خاراكتېرلىك مەجبۇرلاش قىلمىشىنى كۆرسىتىدۇ، بۇ قىلمىشلار يامان ئاقىۋەت كەلتۈرۈپ چىقىرىش ئېھتىمالى بارلىقى مەلۇم بولغان تەقدىردىمۇ، يەنىلا داۋاملىق تەكرارلىنىدۇ. بۇ خىل قىلمىش مەركىزىي نېرۋا سىستېمىسىنىڭ ئىقتىدارى بۇزۇلۇش سەۋەبىدىن كېلىپ چىقىشى مۇمكىن. بۇ قىلمىشلارنى تەكرارلاشمۇ ئۆز نۆۋىتىدە نېرۋا ئىقتىدارىنى زىيانغا ئۇچرىتىدۇ.

پات ـ پات ئاڭسىز ھالەتتە يانفونغا قاراش، توختىماي يېڭى مەزمۇنلارنى ئىزدەش، يىلىغا بىر يېڭى يانفون ئالماشتۇرۇش، بۇ ھەرىكەتنىڭ كەينىدە بىزنىڭ تەشۇىشىمىز ئۈزلۈكسىز ئېشىپ بېرىۋاتىدۇ، بىز پەقەت مۇكاپات ئىزدەش ئارقىلىق بۇ مەسىلىنى يوشۇرۇپ، مۇكاپاتنىڭ تۈرتكىسىدىكى يانفوننىڭ قۇلىغا ئايلىنىپ قالدۇق؛ سۇپىلار بىزنى خۇمار قىلىش ئۈچۈن خېرىدارلارنىڭ چاپلاشقاقلىقىنى ئاشۇرىدۇ، سۇپا ھەر قېتىم پەقەت ئازراقلا مۇكاپات بېرىدۇ، شۇنىڭ بىلەن بىز خۇددى قۇملۇقتا سۇ ئىزدەۋاتقاندەك، ئەكسىچە بارغانسېرى ئۇسساپ كېتىۋاتقانلىقىمىزنى ھېس قىلمىمىز.

مانا بۇ دوپامىننىڭ قۇلى بولۇش جەريانىدۇر، بۇنىڭدىن كېيىن خۇمار بولۇش ئىنتايىن ئومۇملاشقان ئىشقا ئايلىنىپ بارىدۇ، پەن ـ تېخنىكىنىڭ تەرەققىي قىلىشىغا ئەگىشىپ، كەلگۈسىدە زور بىر قىسىم كىشىلەر دوپامىننىڭ قۇلى بولۇپ قالىدۇ، ئۇلار كىيىم ـ كېچەك ۋە يېمەك ـ ئىچمەكتىن غەم قىلمايدۇ ھەم ھېچ ئىش بىلەن كارى بولمايدۇ؛ شۇنىڭ بىلەن كەيىپ ھالەتتە ھەر خىل كۆڭۈل ئېچىش ئويۇنلىرى ۋە سەزگۈ ئەزالارنىڭ غىدىقلىشىغا چۆكۈپ كېتىدۇ.

2. ئېندورفىن ۋە بەخت تۇيغۇسى

ئېندورفىن، بىر خىل بىئوخىمىيىلىك بىرىكمە ماددا ھورمۇنى. ئۇ مورفىن، ئەپيۇن دورىسىغا ئوخشاش ئاغرىق توختىتىش ئۈنۈمىگە ئىگە، شۇنداقلا تەبىئىي ئاغرىق پەسەيتىش دورىسى بولۇپ، بىزنىڭ مۇۋەپپەقىيەت تۇيغۇسىغا ئېرىشىشىمىزگە، قەلبىمىزنىڭ تىنچلىنىشىغا ياردەم بېرىدۇ.

ئېندورفىننىڭ ئىشلىتىلىش قىممىتى بەك كۆپ بولۇپ: ئۇ ئۆگىنىش نەتىجىسىنى يۇقىرى كۆتۈرىدۇ، ئاغرىققا قارشى تۇرىدۇ، روھنى ئۇرغۇتىدۇ، خامۇشلۇقنى پەسەيتىدۇ، ئۇيقۇنى ياخشىلاپ ئادەمنى شېرىن ئۇيقۇغا ئوڭۇشلۇق كىرگۈزىدۇ، كەيپىياتنى تەڭشەيدۇ، ئىممۇنىتېت كۈچىنى ئاشۇرىدۇ، يەنە بىزنى قايغۇ ھەسرەتكە قارشى تۇرۇش ئىمكانىيىتىگە ئىگە قىلىدۇ، ئىجادچانلىقنى يۇقىرى كۆتۈرىدۇ، ئاكتىپ كۈچكە تولدۇرىدۇ، ئىجتىمائىي ئالاقە ئىقتىدارىنى يۇقىرى كۆتۈرىدۇ... ۋاھاكازالار.

ئېندورفىن شۇ سەۋەبتىن ھەقىقىي «خۇشاللىق ھورمۇنى» ياكى «ياشارتىش ھورمۇنى» دەپمۇ ئاتىلىدۇ، ئۇ ئادەمنى ھەقىقىي خۇشال قىلىدۇ ۋە قانائەتلەندۈرىدۇ، ھەتتا ئادەمنىڭ بېسىم ۋە كۆڭۈلسىزلىكلەرنى چىقىرىشىغا ياردەم بېرىدۇ.

ئۇ خۇددى بىز بىر تۇرلۇك ۋەزىپىنى ئورۇنداپ بولغان ياكى نىشانغا يەتكەندىن كېيىنكى ئازادىلىككە ئوخشايدۇ، بۇ چاغدا بىزنىڭ قەلبىمىز توق، تىنچ بولىدۇ، ئۆزىمىزنى ئېتىراپ قىلىمىز، كەلگۈسىگە بولغان ئىشەنچىمىز ئاشىدۇ.

ئۇنداقتا دوپامىن بىلەن ئېندورفىننىڭ قانداق پەرقى بار؟

مىسال، ئۇلارنىڭ مۇھەببەتتىكى رولى ئوخشىمايدۇ:

كىشىلەرنىڭ بىر-بىرىنى ياخشى كۆرۈشى كۆپ ھاللاردا ئىككى باسقۇچقا بۆلۈنىدۇ، بىرىنچى باسقۇچتا دوپامىن رول ئوينايدۇ، ئۇ بىزنى كۆزنى يۇمۇپ ئاچقۇچە ئارلىقتا ھاياجانغا سالىدۇ. بىر كۆرۈپلا ئاشىق بولۇپ، ھېسسىياتلار قۇتراشقا باشلايدۇ، ئەمما قۇرۇق ئوتتۇنىدىكى يالقۇنلۇق ئوتنىڭ تەسىرى تۈگىگەندىن كېيىن، ئېندورفىننىڭ رولىغا ئۆتىدۇ، ئۇ بىزنىڭ بەدىنىمىزنى بىر خىل ئىللىق، تىنچ، ئۇزارا ماسلىشىدىغان، ئۇزاققىچە داۋاملىشىدىغان تۇيغۇغا ئىگە قىلىدۇ.

بۇ خىل تۇيغۇ گەرچە مۇلايىم بولسىمۇ، لېكىن ئوخشاشلا ئادەمنى خۇمار قىلىدۇ.

مۇھەببەت دوپامىنغا، توي تۇرمۇشى ئېندورفىنغا تايىنىدۇ.

بىر قېتىملىق توي تۇرمۇشىنىڭ ئىشەنچلىك ياكى ئەمەسلىكىنى بەلگىلەشتە، ئەر-خوتۇن ئىككى تەرەپنىڭ قارشى تەرەپنىڭ ئېندورفىن ئاجرىتىپ چىقىرىشىنى قوزغىتالايدىغان-قوزغىتالمايدىغانلىقىغا قاراش مۇمكىن، پەقەت ئۇلا تىنچ ھەم شېرىن بەخت تۇيغۇسى پەيدا قىلالايدۇ.

ئۇنداقتا قانداق قىلغاندا ئېندورفىن پەيدا بولىدۇ؟

يەنە بىر نوبېل مۇكاپاتىغا ئېرىشكۈچى ئالىم روگېر گېللېمىن (罗杰·吉尔曼)نىڭ بايقىشىچە، ئادەم بەدىنىدە ئېندورفىن ئەڭ كۆپ ھاسىل بولىدىغان رايون ھەمدە ئېندورفىن قوبۇل قىلغۇچى تەنچە ئەڭ مەركەزلەشكەن رايون دەل چوڭ مېڭىدىكى ئۆگىنىش ۋە ھەرىكەت قىلىشقا مۇناسىۋەتلىك رايون ئىكەن.

ئالىملارنىڭ بايقىشىچە، دوپامىننىڭ پەيدا بولۇشى غىدىقلاش ۋە مۇكاپاتقا تايىنىدىغان بولۇپ، سىرتقى قوزغىتىشقا تەۋە ئىكەن،ئېندورفىننىڭ پەيدا بولۇشى بولسا مەنىۋى كۈچ (يۈرەك قېنى، زېھىن، پاراسەت) ۋە قان تەرىگە تايىنىدىغان بولۇپ، ئىچكى قوزغىتىشقا تەۋە ئىكەن.

ئۆگىنىش، ھەرىكەت قىلىش، يۇگۇرۇش، ئۆزىگە جەڭ ئېلان قىلىش قاتارلىق پائالىيەتلەر كۆپ ھاللاردا ئادەم بەدىنىنىڭ ئېندورفىن ئاجرىتىپ چىقىرىشىنى ئاسانلا ئىلگىرى سۈرىدىكەن.

مەسىلەن، بىز 30 مىنۇتتىن ئارتۇق ھەرىكەت قىلساق، ئېندورفىننىڭ ئاجرىلىپ چىقىشىنى غىدىقلايدىكەن. يۇگۇرۇش جەريانىدا ئاجايىپ بىر «قۇتۇپ نۇقتىسى» (ئەڭ يۇقىرى پەللە) بار بولۇپ، قۇتۇپ نۇقتىسى يېتىپ كېلىشتىن بۇرۇن، ئادەم ئىنتايىن ھارغىنلىق ھېس قىلىدۇ؛ لېكىن ئۇ نۇقتىدىن ئۆتۈپ كەتسىلا، بەدەن يەنە ھاياتىي كۈچكە تولىدۇ، بۇنىڭ سەۋەبى مەلۇم باسقۇچتىن ئۆتكەندىن كېيىن ئېندورفىن ئاجرىلىپ چىقىدۇ، ئاندىن بىزنى ئازادە قىلىدۇ.

چىڭ تۇرۇۋشقا ياكى داۋاملاشتۇرۇشقا تېگىشلىك ئىرادىنى سىنايدىغان ئىشلار كۆپىنچە ھاللاردا ئېندورفىننى ئاسان ئاجرىتىپ چىقىرىدۇ، مەسىلەن، يۇگۇرۇش، تاغقا يامىشىش، كىتاب ئوقۇش، دېكلاماتسىيە قىلىش قاتارلىقلار؛ بۇنىڭدىن باشقا يەنە گۈمپا مەشىق قىلىش، چوڭقۇر خىيال قىلىش، جىم ئولتۇرۇش، يوگا ئىشلەش قاتارلىق ھەرىكەتلەرمۇ ئېندورفىننىڭ ئاجرىلىپ چىقىش مىقدارىنى ئاشۇرىدۇ، شۇڭا راھىپ (ياكى دەرۋىش) لار ئېندورفىننى سىناق قىلغۇچىلار دەپمۇ ئاتىلىدۇ.

دوپامىننىڭ مەۋجۇتلۇقى بىزگە مۇنداق بىر قائىدىنى چۈشەندۈرۈپ بېرىدۇ: دەسلەپ سىزنى راھەتلەندۈرىدىغان نەرسىلەر كۆپىنچە ئاخىرىدا سىزنى چوڭقۇر ئازابلاپ قويۇشى مۇمكىن.

ئېندورفىننىڭ بارلىققا كېلىشى بىزگە مۇنداق بىر قائىدىنى چۈشەندۈرۈپ بېرىدۇ: دەسلەپتە سىزنى ئازابلايدىغان نەرسىلەر ئاخىرىدا چوقۇم سىزنى ئۇتۇق قازاندۇرىدۇ.

سىزنى ھازىرقى ۋاقىتتا ئازاب ھېس قىلدۇرىدىغان ئىشلار بارا ـ بارا سىزنى شۇنچە تېز ئالغا باستۇرىدۇ، مەسىلەن ئەتىگەنلىك چېنىقىش، تەنھەرىكەت مەشقى، كىتاب ئوقۇش، ئۆگىنىش قىلىش، بەدەن چېنىقتۇرۇش، يوگا قاتارلىقلار، سىز مەشىق قىلغاندا دەسلەپ بەك چارچايسىز، سەھەر تۇرغاندا ئازابلىنىسىز، تىرىشقان ۋاقتىڭىزدا بەك جاپالىق، مەنىسىز ھېس قىلىسىز، راست گەپنى ئاڭلىغان ۋاقتىڭىزدا بەك بىئارام بولىسىز، لېكىن دەل مۇشۇنداق سىزنى ئازابلايدىغان نەرسىلەر سىزگە ئۆزىڭىزدىن ھالقىشىڭىزغا ياردەم بېرىپ، كۈچلۈك قىلالايدۇ!

راھىبلارنىڭ ئېتىكاپتا ئولتۇرۇپ ئۆزىنى تاۋلاش (تېنى ۋە روھىنى چېنىقتۇرۇش) ئۇسۇلى، ئادەتتە "دەرۋىشلىك" دەپ ئاتىلىدۇ. راھىبلار چوقۇم ئادەتتىكى كىشىلەر ئەڭ ئازابلىق دەپ قارىغان ئىشلارغا بەرداشلىق بېرىشى كېرەك، مەسىلەن، ئۇلار ئۇزۇن مۇددەت تاماقتىن، ھەتتا سۇدىن پەرھىز تۇتۇش، قاتتىق يەردە ئۇخلاش، ئوتتەك قىزىق ياغاچ كۆمۈر ئۈستىدە مېڭىش، قاتتىق ئىسسىق ۋە قەھرىتان سوغۇققا بەرداشلىق بېرىش قاتارلىق جاپالىق ئىشلار ئارقىلىق، جىدامچانلىقنى چېنىقتۇرىدۇ.

ئازاب بىر ئادەمنىڭ ھوشىنى تېپىشىنىڭ ئەڭ تېز ھەم ئۈنۈملۈك ئۇسۇلى. پەقەت ئازاب ئارقىلىق بىر ئادەمنىڭ روھىغا توختىماي ”تەگكەندىلا“، ئاندىن ئۇ غەپلەت ئۇيقۇسىدىن ئويغۇنۇپ، دىلى بىردىنلا يورۇيدۇ، بۇ خىل ھوشىنى تېپىش دەل ئېندورفىننىڭ رولىدىن بولىدۇ! شۇڭا جايىغا بارغان تەنقىد گەرچە ئازابلىق بولسىمۇ، لېكىن ئۇ ھوشىنى تاپالمىغان كىشىنىڭ ئەڭ ياخشى ئويغىنىش دورىسىدۇر!

ئېندورفىن جىسمانىي ۋە روھىي جەھەتتىكى قوش تىرىشچانلىقنىڭ نەتىجىسى بولۇپ، ئۇنىڭ ئېلىپ كېلىدىغىنى بەخت تۇيغۇسى، قىممەتلىك ھەم كەم تېپىلىدىغان بايلىقتۇر.

5000 يىللىق جۇڭگو مەدەنىيىتىنى، ئوچۇقنى ئېيتقاندا، ئۆزىنى تۈتۈۋېلىش (ئۆز نەپسىدىن كېچىش؛ ئۆزىگە ھاي بېرىش) دېگەن بىر ئېغىز سۆزگە يىغىنچاقلاشقا بولىدۇ.

بۇنداق ئۆزىنى بېسىۋېلىشنىڭ ئارقىسىدا، ئەمەلىيەتتە تىرىشچانلىقتىن ئىبارەت بىر ئاددىي ھەم ئۇلۇغ نەرسە ئىزچىل بىزنىڭ ئېندورفىن ئاجرىتىپ چىقىرىشىمىزغا ياردەم بېرىپ كەلمەكتە. ھەرگىزمۇ بىردەملىك قىزىققانلىق ئەمەس.

ئۆزىنى بېسىۋېلىش دېگەنلىك ئۆز نەپسىنى كونترول قىلىش دېگەنلىكتۇر، ئەمما ھازىر ئۆز نەپسىنى تەشەببۇسكارلىق بىلەن كونترول قىلىدىغان كىشىلەر ناھايىتى ئاز قالدى؛ مۇشۇ دەمدە مۇتلەق كۆپ ساندىكى كىشىلەر ناركوز قىلىنىشنى ياكى ناركوزلانغان كەيىپ ھالەتنى تاللىغاندا، پەقەت ئىنتايىن ئاز ساندىكى بىر قىسىم كىشىلەرلا جاپالىق بولسىمۇ، ئازابلىق بولسىمۇ يەنىلا ئۈزلۈكسىز ئىلگىرلەش (精进)نى تاللىماقتا.

چوڭ ـ چوڭ نەتىجىلەرنى قولغا كەلتۈرەلەيدىغان كىشىلەر كۆپ ھاللاردا مۇشۇنداق كىشىلەر، ئۇلار ئۆزىنى تىزگىنلەشنى، تۇرلۇك ئازاب ـ ئوقۇبەتلەرگە بەرداشلىق بېرىشنى، راھەت بەلباغدىن چىقىپ كېتىشنى تاللايدۇ، ئەزەلدىن جاھاننىڭ رەپتارىغا كىرىۋالمايدۇ، بۇمۇ ”ئۈزلۈكسىز ئىلگىرىلەش“ جەريانى.

3. خۇشاللىق تۇيغۇسى قىلتىقىدىن قۇتۇلۇپ، ئېندورفىننى كۈتۈۋالايلى

ئەگەر بىرەر ئىش بەك ئازابلىق تۇيۇلسا، ئادەمنىڭ تەبىئىيىتى (تەبئىي ئىنكاسى): ئۇنىڭدىن ئۆزىنى قاچۇرىدۇ، راھەت ۋە ھۇزۇر ئىزدەيدۇ، بۇ ئادەمنىڭ تەبئىي تۇغما ئىقتىدارى (本能).

دوپامىن بىزنىڭ تۇغما ئىقتىدارىمىزدىن پەيدا بولغان، ئېندورفىن بىزنىڭ غەيرىي تۇغما ئىقتىدارىمىز (قارشى تەبىيەت)دىن پەيدا بولغان.

تۇغما ئىقتىدارغا بويسۇنۇش ئادەمنى غىدىقلاپ، پەقەت (قىسقا) خۇشاللىق تۇيغۇسى پەيدا قىلىدۇ، غەيرىي تۇغما ئىقتىدار ياكى غەيرىي ئىنسان تەبئىتىلا ئاندىن ھەقىقىي بەخت تۇيغۇسى پەيدا بولىدۇ.

دۇنيادىكى خۇشاللىق: خوراش تىپىدىكى خۇشاللىق ۋە تولۇقلاش تىپىدىكى خۇشاللىق دەپ ئىككى خىلغا بۆلۈنىدۇ.

دوپامىن خوراش تىپىدىكى خۇشاللىق، ئېندورفىن تولۇقلاش تىپىدىكى خۇشاللىقتۇر.

قانچە تۆۋەن قاتلامدىكى كىشىلەر، خوراش تىپىدىكى ئۇسۇللار بىلەن خۇشاللىق ئىزدەشنى شۇنچە ياخشى كۆرىدۇ، مەسىلەن كۆڭۈل ئېچىش پروگراممىلىرى، تور ئويۇنى، قىسقا فىلىم، بىۋاسىتە كۆرستىش قاتارلىقلار، ئۇلار دوپامىننىڭ قۇلى. خۇددى ھازىرقى تور قەرزىگە قۇل بولغان ياشلارغا ئوخشاش، ئاۋۋال خەجلەپ ئاندىن قايتۇرۇش.

قانچە يۇقىرى قاتلامدا تۇرىدىغان كىشىلەر، تولۇقلاش تىپىدىكى ئۇسۇللار ئارقىلىق خۇشاللىق ئىزدەشكە شۇنچە ماھىر بولىدۇ، مەسىلەن يۈگۈرۈش، كىتاب ئوقۇش، ئۆگىنىش، دوست تۇتۇش قاتارلىقلار، ئۇلار ئېندورفىن "ياساش"قا ماھىر.

خوراش تىپىدىكى خۇشاللىققا ئاسانلا ئېرىشكىلى بولىدۇ، ئۇ بىزنى قانائەت تۇيغۇسىغا ئىگە قىلىدۇ، بىزنى راھەت چەمبىرىكى ئارقىلىق ئوراپ تۇرىدۇ، بۇ چاغدا ئازراق قىيىنلىق دەرىجىسى بار ئىشلارنى سىناپ باققۇڭىز كەلمەيدۇ، بەزىدە ئازراق تىرىشىپ قويىسىڭىزلا، ئۆزىڭىزنى خۇددى "جان تىكىۋاتىمەن" دەپ ئويلاپ قالىسىز.

تولۇقلاش تىپىدىكى خۇشاللىق بىر ئىشلارنى ئۇزاق مۇددەت داۋاملاشتۇرۇش ياكى چىڭ تۇرۇشنىڭ نەتىجىسى، يېڭى باشلانغاندا ئادەم كۆڭۈلمىگەندەك ھېس قىلىدۇ، چۈنكى بۇ ئىنتايىن قارشى تەبئىيەتلىك بىر ئىش، لېكىن كىرىتىك (يۇقىرى) نۇقتىدىن ئۆتۈپ كەتسەكلا، بىر خىل ئادەت شەكىللىنىپ، ئۆزىمىزدىن ئۈزلۈكسىز ھالقىپ كېتىمىز، شۇڭا مۇنەۋۋەر بولۇش بىر خىل ئادەت، ھەرگىزمۇ نەتىجە ئەمەس.

كەلگۈسىدىكى جەمئىيەت ئىنتايىن قىزىقارلىق بولىدۇ، 99% ئادەم (قىسقا) خۇشاللىق تۇيغۇسىنى قوغلىشىۋاتقان چاغدا، پەقەت 1% ئادەم راھەت بەلباغدىن چىقىپ تۇرۇپ جاپالىق ئۈزلۈكسىز ئىلگىرىلەشنى تاللايدۇ، تەلەپچانلىققا تايىنىپ تېز ھەم ئۇزۇن مۇددەت ئىلگىرىلەيدۇ.

نۆۋەتتىكى ھەرخىل يانفون ئەپ سۈپىلىرىنىڭ ئالگورىزمىنىڭ ماسلىشىشى بىلەن، كەلگۈسىدىكى مەزمۇن ئىشلەپچىقىرىش ۋە تەۋسىيەلەش مېخانىزمى تېخىمۇ يۇقىرى كۆتۈرۈلۈپ، دوپامىنغا تايىنىدىغان كىشىلەرگە دەل جايىدا "جاۋاب" بېرىلىدۇ؛ بۇ 99% كىشى بارغانسېرى ياۋايىلىشىپ، بىيولوگىيەلىك تەبئىتى بارغانسېرى گەۋدىلىنىدۇ، چۈنكى ئۇلار بارغانسېرى تەبئىي (تۇغما) ئىقتىدارى، كەيپىياتى، جىددىي ئىنكاسقا تايىنىپ تۇرلۇك ئىشلارنى بىر تەرەپ قىلىدۇ، ئۇلار ئۆزىنى بەك ئەقىللىق چاغلاپ قالغان بىر توپ ئالىقاپلار.

ئۇلار جاھاننىڭ رەپتارىغا كىرىۋېلىپ، ھەر خىل تۆۋەن دەرىجىلىك خۇشاللىقلارغا چۆكۈپ، جەمئىيەتتە قوتاندا بېقىلغان «ئەرمەك ھايۋان» لارغا ئايلىنىپ، ھەر خىل ئەرزان باھالىق يېمەكلىكلەر بىلەن تويۇنۇپ، ھەر خىل قىسقا سىن، رومان، كۆڭۈل ئېچىش پروگراممىلىرى ھەم ئويۇنلىرى ئىچىدە ئەيش-ئىشرەتلىك تۇرمۇشقا بېرىلىپ كېتىدۇ. ئۇنىڭ ئۈستىگە پەن-تېخنىكىنىڭ تەرەققىي قىلىشىغا ئەگىشىپ، بۇ كىشىلەر ھېچقانداق ئەمگەككە قاتناشمىسىمۇ بولىدۇ، جەمئىيەتتىمۇ ئۇلارنى بېقىشقا يېتەرلىك بايلىق بار. ھازىر نۇرغۇن شىركەتلەر (يېمەك-ئىچمەك، ئويۇن، ئىنتېرنېت، كۆڭۈل ئېچىش تۈردىكى) پايدىنى كۆزلەپ كىشىلەرنىڭ دەل مۇشۇ ئاجىزلىقىدىن پايدىلىنىپ ھەرخىل مەھسۇلات ۋە مۇلازىمەتلەرنى ئىشلەپچىقارماقتا.

كەلگۈسىدىكى دۇنيادا پەقەت 1% ئادەم ھەقىقىي ئۆسۈپ يېتىلسىلا بولىدۇ، بۇ كىشىلەر جەمئىيەت تەرەققىياتىغا يېتەكچىلىك قىلىپ، قالغان 99% ئادەمگە ياخشى قائىدە تۈزۈپ بېرىپ، ئۇلارنى ئەخمەقلارچە ئوينىتىپ يۈرسىلا بولىدۇ.

ئىنسانىيەت مەدەنىيىتىنىڭ تەرەققىياتى ئەمەلىيەتتە باشقۇرۇش ئۇسۇلىنىڭ ئۈزلۈكسىز يۇقىرى كۆتۈرۈلگەنلىكىدىن دېرەك بېرىدۇ. كەلگۈسىدە كىشىلەرنى باشقۇرۇش تېخىمۇ ئاسانلىشىپ بارىدۇ. ئۇلارنىڭ پەقەت ئاشۇ قىسقا خۇشاللىق تۇيغۇ دورىسىنى ۋاقتىدا بەرسىلا كۇپايە.

كەلگۈسىدىكى دۇنيا تېخىمۇ گىرەلىشىپ، ئىشلار تېخىمۇ رەتلىك ۋە تەرتىپلىك بولۇپ، قاتلاملار ئېنىق ئايرىلىپ، ئەقلىي ئىقتىدارلىق دەۋرگە قەدەم قويىدۇ.

? ”多巴胺的秘密：如何从“快感”升级到“成就感

来源：水木然专栏， 作者水木然

People who liked this content also liked

ئادەم بولۇشنىڭ يۇقىرى پەللىسى: خۇپسەنلىك

中央即将下发重要文件，概念股集体异动，业绩高增长种业股仅3只

？返校必备！学姐都在用它来悄悄变美