

پرورش ذهن

علم نوین آشکارسازی قدرت پنهان ذهن



جان آساراف

مترجم: روزبه ملک زاده – غزال پارسا

بخش اول: مغزتان را بشناسید

چیزی که من به دنبالش هستم آن بیرون نیست،
بلکه در درون من است.
هلن کلر

فصل ۱. تقصیر شما نیست: چرا رسیدن به اهدافتان تا این حد سخت بوده است؟

«کسانی که نمی‌توانند مغز و ذهنشان را تغییر دهند،

نمی‌توانند هیچ چیز دیگری را هم تغییر دهند.»

جرج برنارد شاو^۱

یک دانه شن را مجسم کنید.

آیا می‌توانید ببینیدش؟ اجازه دهید کمکتان کنم. تقریباً به اندازه نقطه‌ای است که در این پایین آمده است:

حال تصور کنید این نقطه به جای این که یک دانه شن باشد؛ در واقع یک تکه بسیار ریز از مغزتان باشد. تنها ذره کوچکی از آنچه باشد که آن را «ماده خاکستری» مغز می‌نامیم. اگر با دقت کافی نگاه کنید متوجه می‌شوید این نقطه در واقع از سلول‌های عصبی ویژه‌ای به نام «نورون»^۲ تشکیل شده است و این نقطه بسیار ریز مغز که به اندازه یک دانه شن است، می‌تواند حاوی صدها هزار نورون باشد.

حال باز هم دقیق‌تر نگاه کنید.

این نورون‌ها با یکدیگر «صحبت» می‌کنند و سیگنال‌هایی را از طریق اتصالاتی بنام «سیناپس»^۳ ارسال می‌کنند. تنها در آن ذره کوچک ممکن است تا یک میلیارد اتصال وجود داشته باشد. یک میلیارد!

^۱ George Bernard Shaw

^۲ Neurons

^۳ Synapses

حال به عقب برگردید.

از دور به آن نگاه کنید و فرض کنید به جای یک نقطه، هزاران هزار نقطه شامل میلیاردها نورون و تریلیون‌ها اتصال وجود دارد.

این اعداد؛ میلیاردها و تریلیون‌ها در ذهن ما نمی‌گنجند. در مجموع آن‌ها مغز را به یکی از پیچیده‌ترین اشکال زنده در جهان شناخته شده تبدیل می‌کنند. خیلی‌ها طوری در مورد مغز فکر می‌کنند که انگار هیچ چیز مهمی نیست، البته اگر اصلاً در مورد آن فکر کنند.

اما این معجزه یک و نیم کیلویی واقعاً هم مهم است. مغز کارهای بسیار حیرت‌انگیزی انجام می‌دهد: تمام اعضای بدن را اداره می‌کند، دمای بدن را تنظیم می‌کند، سیستم ایمنی بدن را به کار می‌اندازد، آسیب دائمی وارد شده به بدن را ترمیم می‌کند، عضلات بدن را کنترل می‌کند، سیستم گوارشی را اداره می‌کند، باعث تپش قلب، حرکت چشم و رشد موها می‌شود، از خطرهای آگاهتان می‌کند، با سرطان مبارزه می‌کند، و از عشق و لذت استقبال می‌کند.

این‌ها تنها چند نمونه از قابلیت‌های مغز ماست. ایمان، شعور، غریزه، و موارد دیگری هم وجود دارند. مغز تمام این کارها را هنگام رانندگی کردن، فکر کردن درباره‌ی زمانی که قرار است بنویسید و امیدوارید که به بهترین رمان آمریکا تبدیل شود، یا زمانی که مشکلی چالش برانگیز را با فردی که به او اعتماد دارید مطرح می‌کنید، انجام می‌دهد.

مغز همه این کارها را انجام می‌دهد. خواه کوچک باشند، خواه بزرگ، خواه معمولی باشند و خواه خارق‌العاده؛ مغز تمام این کارها را انجام می‌دهد، آن هم با چنان پیچیدگی و ظرافت حیرت‌انگیزی که متخصص‌ترین دانشمندان جهان هنوز قادر به درک کردنش نیستند.

هر نبوغ درخشان، خلاقیت نفس‌گیر و موفقیت حیرت‌انگیز در طول تاریخ بشر با مغزی شکل گرفته است که متشکل از همان موادی بوده که در مغز شما هم وجود دارد. مغز مدیر عامل فورچون ۴۵۰۰^۴ چگونه است؟ آن هم دقیقاً از همین مواد تشکیل شده است. مغز همکاران که تا این حد وزن کم کرده است چگونه است؟ مغز دوستتان که شغلش را رها کرده و یک تجارت موفق را راه اندازی کرده است چگونه است؟ مغز آبراهام لینکلن چگونه است؟ مغز انیشتین چگونه است؟ مغز تمام این افراد هم از مواد مشابهی ساخته شده است که در مغز شما وجود دارد. قطعاً تفاوت‌هایی هم وجود دارد. تعدادی از افراد مغزی با خلاقیت، هوش یا توان همدلی بیشتری دارند. شیمی مغز نیز متفاوت است. در دی‌ان‌ای هم تفاوت‌هایی وجود دارد. اما هنوز هم مغز ما از همان مواد یا همان طور که دانشمندان علوم مغز و اعصاب می‌گویند از «یک معماری مولکولی یکپارچه و منسجم» ساخته شده است. می‌توانم تصور کنم که بسیاری از شما سرتان را تکان می‌دهید و می‌پرسید: واقعاً؟ خوب اگر مغز ما تا این حد قدرتمند است، پس چرا در رسیدن به آنچه می‌خواهیم با این همه مشکل روبرو می‌شویم؟ از شنیدن پاسخ این سوال، شگفت زده خواهید شد.

هدف گذاری در مقابل دستیابی به اهداف

برای یک لحظه به آخرین باری که هدف گذاری کردید فکر کنید. منظورم کوتاه کردن چمن‌ها یا پرداخت کردن مالیات نیست، بلکه کاری بسیار بزرگ‌تر و مهم‌تر از این موارد است. شاید چیزی پر معناتر و هدفمندتری باشد که از اعماق وجودتان خواهان رخ دادنش هستید.

^۴ Fortune ۵۰۰

شاید خواهان راه اندازی تجارت و کسب و کاری جدید هستید. شاید هم بخواهید درآمد بیشتری کسب کنید. شاید هدفتان عاشق شدن باشد. شاید هم تمایل داشته باشید نسبت به خود احساس بهتری داشته باشید. صرف نظر از هر هدفی که داشته باشید، و این که این هدف تا چه مقدار در نظرتان مهم جلوه کند، به احتمال زیاد در نهایت محکوم به «کم آوردن» خواهید شد. اشتباه نکنید. من واقعا فردی خوش بین هستم. اگر به من لیمویی ترش بدهید، هر طوری که شده از آن لیمو برایتان شربت لیموناد درست می‌کنم. البته موضوع صرفا داشتن نگرش مثبت نیست - افراد زیادی را می‌شناسم که شعارشان «من می‌توانم» است و در عمل متوجه می‌شوند که نه! نمی‌توانند. موضوع صرفا داشتن استعداد هم نیست - متوسط بودن اغلب در تجارت و حکومت ارزشمند است، به ویژه هنگامی که ظاهرشان جذاب‌تر از باطنشان باشد. و موضوع صرفا داشتن سخت کوشی هم نیست - گزارش‌ها حاکی از آن است که صاحبان مشاغل جدید به طور متوسط شصت تا هشتاد ساعت در هفته کار می‌کند که اغلب حداقل درآمد را دارند، و هشتاد درصد از شرکت‌های تازه تأسیس عمری بیشتر از سی و شش ماه ندارند.

هر چند داشتن نگرش مثبت، استعداد و وجدان کاری بالا از اهمیت حیاتی برخوردار است، اما بیشتر اهداف بزرگ ما به این دلیل محقق نمی‌شود که ما خود را برای شکست خوردن برنامه ریزی کردیم. تنها به آمار کسانی که تلاش می‌کنند تا وزن کم کنند نگاه کنید، یا به درصد بالای ازدواج‌های پر مسئله. اصلا چرا به آمار برخی از مطالعات بزرگ دانشگاهی و آکادمیک اکتفا کنیم؟ کافی است از دوستانتان بپرسید چه مقدار از تصمیمات اول سالشان را عملی کرده‌اند؟

تمام این موارد بر سخت بودن دستیابی به اهداف تاکید می‌کنند. اما صبر کنید. آیا واقعاً همین طور است؟

در موردش فکر کنید. چند بار خود را ثروتمندتر، لاغرتر، یا شادتر تصور کرده‌اید؟ چند مرتبه خواستید فردی دوست داشتنی‌تر، اجتماعی‌تر، مهربان‌تر و بخشنده‌تر باشید؟ به مواقعی فکر کنید که می‌خواستید یک ماشین شیک و جدید، ترفیع مقام، یا قرار عاشقانه با شخصی شگفت‌انگیز داشته باشید. درست مثل غذا خوردن و خوابیدن که به طور طبیعی اتفاق می‌افتند، هدف گذاری هم می‌تواند به همین اندازه طبیعی باشد. در حقیقت یکی از شگفتی‌های مغز انسان مدرن این است که به ما این توانایی را می‌دهد تا بدون هیچ زحمت و دردسری به آینده نگاه کنیم. بنابراین وقتی پای هدف گذاری در میان باشد، هر چیزی برایمان ممکن است و در نظرمان بسیار ساده جلوه می‌کند. ما از بسیاری جهات ماشین‌هایی خواهان هدف و هدف گذاری هستیم.

پس هدف گذاری به خودی خود مشکل نیست. بلکه تحقق و دست یافتن به اهداف قسمت دشوار داستان است. در حرکت کردن مداوم به سمت اهداف، حتی در شرایط نامطلوب؛ شرایطی که تقریباً بی‌شک رخ خواهند داد، مشکلاتی ایجاد می‌شوند.

در یک لحظه ممکن است با هجوم انتقال دهنده‌های عصبی^۵ مانند «دوپامین»^۶، «سروتونین»^۷ یا «اندورفین»^۸ اشباع شویم که تمام این‌ها باعث می‌شوند احساس انگیزه، انرژی و اعتماد به نفس داشته باشیم و حتی قبل از این که از روی مبل بلند شویم می‌دانیم باید چه کنیم. شاید شروع به کار کنیم، پر از انرژی و خواسته‌های عالی مانند زمانی که سال جدید را با یک برنامه جدید ورزشی و رژیم غذایی آغاز می‌کنیم، اما یک جایی در مسیر انرژی خود را از دست می‌دهیم و تقریباً به طور نامحسوس دقیقاً به همان نقطه‌ای که از آن شروع کرده بودیم برمی‌گردیم.

^۵ neurotransmitters

^۶ dopamine

^۷ serotonin

^۸ endorphins

اما چرا به انجام رساندن کاری که در نظر داریم، تا این اندازه سخت و دشوار است؟

دو اولویت مغز

شجاع باشید. چرا کم ورزش می‌کنید؟ یا چرا نمی‌توانید تصویری واضح از این که چه گروهی بازار هدف تجارت رویایی شماست داشته باشید؟ هر چه باشد، موضوع از آنچه که فکرش را می‌کنید هم پیچیده‌تر است.

بله! مغزتان شگفت‌انگیز است. اما در عین شگفت‌انگیز بودن، در حال پیشرفت هم هست. از نخستین اجداد شناخته شده انسانی که در حدود هفت میلیون سال پیش زندگی می‌کرده‌اند، تا به امروز مغز ما به آرامی و به صورت مداوم تغییر شکل داده است. این تغییر شکل همچنان هم ادامه خواهد یافت.

برای این که این تحول امکان‌پذیر باشد، یعنی تغییر و تحول پیدا کردن مغز انسان نخستین به مغز ما، این اندام تحت دو اصل مهم تکامل پیدا کرده است.

اولین مورد **ایمنی** است. مغز پیش از هر چیز دیگری نیاز دارد که زنده بماند. از آنجایی که مغز باید آن قدر زنده بماند تا بتواند تولید مثل کند، و پیشرفت‌های مغزی را به نسل بعدی انتقال دهد، نباید خیلی زود عمرش به پایان برسد. این بدان معنا است که مغز به نحوی تکامل یافته تا شما را از نظر عاطفی، جسمی و روحی ایمن نگه دارد.

دومین مورد **کارایی** است. به لیست بلند بالای وظایفی که تحت کنترل مغزتان هستند فکر کنید، از پلک زدن گرفته تا تفکر تحلیلی. بهترین راه برای انجام دادن تمام این کارها این است که مغزتان کارایی و انرژی لازم را داشته باشد. مغز باید روی صرفه‌جویی در انرژی تمرکز کند تا بتواند با حداقل انرژی، بیشترین کارها را به انجام برساند.

این دو عامل تأثیر مشخصی بر نحوه عملکرد مغز در عصر حاضر دارند. چه قرار باشد از دست یک ببر تیز دندان فرار کنید، چه از دست یک راننده حواس پرت، مغزتان با تکامل دادن پاسخ‌های غریزی و خودکار مطمئن می‌شود که خطری تهدیدتان نمی‌کند. مغز برای کارآمد بودن، به جای این که عادت‌های جدید را برای هر فکر، احساس و عمل از نو بیاموزد، به رفتارهای آشنای پیشین تکیه می‌کند که با صرف انرژی بسیار کمی قابل اجرا هستند. هرچند ایمنی و کارایی به شما کمک می‌کنند زنده بمانید، اما لزوماً رشد و پیشرفتتان را تضمین نمی‌کنند.

زندگی در حالت اتوپایلت (خودکار)

این پاسخ‌های خیلی سریع مانند رفتارهای غریزی و روش‌های خودکار فکر کردن، احساس کردن، و عمل کردن که به خوبی برای زنده نگه داشتن و عملکرد مؤثرتان در تلاشند، هزینه‌ای هم دارند. این پاسخ‌ها اتفاقاً بیشتر بخش‌های زندگیتان را هم اداره می‌کنند، بنابراین می‌توان گفت شما از بسیاری جهات کم و بیش مجموعه‌ای از عادت‌ها هستید که البته آگاهی اندکی هم از آن‌ها دارید. به بیان دیگر، زندگی شما عمدتاً در حالت اداره خودکار (اتوپایلت) است. این حالت «غیر ارادی بودن» نامیده می‌شود و درست به همین دلیل مدام نتیجه‌هایی می‌گیرید که مورد پسندتان نیستند، آن هم نه یک بار، نه دوبار، بلکه بارها و بارها. واضح است که اگر هر بار به همان شیوه فکر کنید، احساس کنید و رفتار کنید، وقتی عادت کردید مثل قبل بمانید و تغییر نکنید، زندگیتان نیز کم و بیش مطابق روال گذشته و بدون تغییر پیش می‌رود.

تغییر کردن، تهدیدی برای مغز است

بقاء مسئله‌ای برای تمام موجودات و همه انواع و اشکال زندگی است. هر موجود زنده‌ای در پاسخ به تهدیدها، محیط‌های مختلف و در انطباق با نیازهایش یا سازگاری پیشه کرده یا تکامل پیدا می‌کند. موارد استثنائی هم وجود دارد که البته بسیار اندک هستند. به عنوان مثال در مورد باکتری‌های گوگردی که در سواحل غربی استرالیا یافت شده‌اند، هیچ مدرکی در مورد تکامل آن‌ها از حدود دو میلیارد سال قبل تاکنون وجود ندارد. اما قطعاً ما انسان‌ها در زمره این موارد نادر نیستیم. در واقع ما به شکل قابل توجهی تکامل پیدا کرده‌ایم. علاوه بر این که در حال حاضر مغز ما سه برابر بزرگ‌تر از مغز اجداد اولیه ماست، شکل مغزمان هم برای یادگیری زبان، تفکر تحلیلی، هوشیاری، به موازات پیشرفت‌های فرهنگی، فناوری و موارد دیگر تغییر پیدا کرده است.

با این حال، مغز از بعضی جهات اساسی دیگر به خوبی سازگار نشده است. دوستم «دکتر آدام گازالی»^۱ استاد علوم اعصاب دانشگاه کالیفرنیا، سانفرانسیسکو می‌گوید: «همه ما با مغزهای باستانی خود که تلاش می‌کند در دنیایی با فناوری پیشرفته متمرکز باشد و زنده بماند، احاطه شده‌ایم.»

برای این که بیشتر متوجه منظور آدام شوید، مثالی برایتان می‌زنم. شما برای کاهش وزن‌تان هدف تعیین می‌کنید و این هدف برایتان بسیار مهیج و الهام بخش است. اما مغز باستانی تمایل دارد تا وزن کنونی‌تان را حفظ کنید؛ چون ممکن است قحطی بیداد کند و به این وزن اضافه نیاز پیدا کنید. ممکن است این ایده به ذهنتان خطور کند تا کار فعلیتان را ترک کرده و کسب و کار خودتان را راه اندازی کنید. این ایده شما را شدیداً هیجان زده می‌کند. اما باز هم مغز باستانی نگران است که مبادا از دست دادن شغل و

^۱ Dr. Adam Gazzaley

درآمد فعلیتان منجر به گرسنه ماندنتان شود. تقریباً هر تغییری که بخواهید در زندگی ایجاد کنید، از نظر مغز یک خطر بالقوه محسوب می‌شود؛ فرقی هم نمی‌کند که این تغییر، یک تحول عاطفی، مالی، جسمی، روحی، و اجتماعی باشد. و مادر تمام این تهدیدها، خطری است که احتمالاً ممکن است شما را بکشد.

تمام این موارد، هر بار ما را به همان سرگردانی می‌کشاند. هدف گذاری ساده و اما دستیابی به اهداف دشوار است؛ زیرا تا جایی که به مغز ما مربوط می‌شود، هر تغییر اساسی یک تهدید بالقوه محسوب می‌شود.

زمانی که از این زاویه دید به تغییر نگاه کنیم، به تدریج نوری را در انتهای یک تونل بسیار تاریک مشاهده می‌کنیم. این نور در زندگی شما ممکن است پاسخ اجمالی برای برخی از سوالات آزار دهنده‌ای باشد که در ادامه آمده‌اند:

○ چرا زمانی که سعی می‌کنم تغییر کنم، با وجود تلاش‌هایم، مجدداً به همان جایی که شروع کرده‌ام می‌رسم؟

○ چرا شکستن الگوهای فکری، احساسی و رفتاری تا این حد برایم بسیار دشوار است؟

○ چرا درآمد ثابت است و تغییر نمی‌کند؟

○ چرا ترک کردن یک شغل یا رابطه‌ای که بیش از این موجب رضایتم نمی‌شود و برایم سودی ندارد تا این حد برایم دشوار است؟

○ چرا به هر برنامه و هر رژیمی که برای خودم تعیین می‌کنم پایبند نمی‌مانم؟

و شاید آزار دهنده‌ترین سوال این باشد:

○ چرا نمی‌توانم به اهدافی که من را به خواسته‌هایم می‌رسانند متعهد و پایبند باشم؟

پاسخ تمام این پرسش‌ها یکسان است، هر تغییر محسوس برای مغز یک تهدید قابل توجه به نظر می‌رسد و مغز تمام تلاش ممکن را می‌کند تا از «منطقه امن» یا «منطقه آسایش» خود دور نشود.

ترموستات خانه‌تان را در نظر بگیرید. صرف نظر از این که هوا گرم باشد یا سرد، ترموستات دمای هوای محیط خانه را ثابت نگه می‌دارد. اگر در زمستان پنجره‌ای باز کنید تا هوای تازه وارد خانه شود، ترموستات این تغییر دمای هوا را ثبت کرده، سیستم گرمایش را روشن می‌کند و دمای هوای خانه را به حالت عادی می‌رساند تا احساس امنیت و آسایش کنید.

عادت‌های ذهنی و احساسی در طول عمرتان، «دمای ذهنی و احساسی» شما را در یک نقطه خاص تنظیم کرده‌اند. به همین دلیل است که نسبت به داشتن احساساتی مشخص، در سر داشتن افکاری مشخص و پیشه کردن طرز رفتاری مشخص عادت کرده و با آن‌ها راحت هستید. اما زمانی که تصمیم می‌گیرید در احساسات، طرز فکر و نحوه عملکردتان تغییراتی ایجاد کنید، درست مانند وقتی که پنجره‌ای را در خانه برای ورود هوای تازه باز می‌کنید، ترموستات مغزتان شروع به کار می‌کند تا شما را به همان منطقه امن برگرداند. در نتیجه در همان وضعیت پیشین گیر می‌افتید، یا شاید با خود درگیر شوید و فکر کنید بهتر است به جای سنگ بزرگ برداشتن، به تدریج، آرام و آهسته پیش بروید.

با این حال، برخی از افراد موفق می‌شوند با غلبه کردن بر این مقاومت، تغییر را در آغوش بگیرند. آن‌ها وزن کم می‌کنند و وزن جدیدشان را حفظ می‌کنند، کسب و کاری شروع می‌کنند که باعث پیشرفت‌شان می‌شود، تفریح می‌گیرند، درآمد بیشتری کسب می‌کنند، روابط عاشقانه و رضایت بخشی شروع می‌کند، به خوشبختی واقعی می‌رسند، کتاب می‌نویسند، و در کلاس رقص شرکت می‌کنند. آن‌ها تنها به زنده ماندن اکتفا نمی‌کنند،

آن‌ها رشد می‌کنند. شما هم می‌توانید همین کار را انجام دهید. اما پیش از آن باید بدانید که نه تنها یک مغز، بلکه دو مغز دارید!

خلاصه فصل و منابع

خلاصه فصل

- هر چند مغز عضوی بسیار شگفت‌آور، پیچیده و قدرتمند است، اما با وجود این همه قدرت، رسیدن به اهداف گاهی اوقات غیر ممکن به نظر می‌رسد.
- مغز برای حفظ ایمنی و کارایی مؤثرتان بسیار پیشرفت کرده است؛ اما اولویت‌های کنونی با اولویت‌های هفت میلیون سال پیش تفاوت دارند. مغز شما همچنان در حال پیشرفت است و اغلب تلاش می‌کند تا با تغییرات لازم برای برآورده کردن اولویت‌های جدیدتان سازگار شود. در واقع عادت‌های قدیمی و روش‌های خودکار احساس کردن، فکر کردن و عمل کردن می‌توانند گیرتان بیندازند.