

فهرست مطالب

۸	مقدمه
بخش اول: گذشته پنهان	
۳۸	فصل اول گذشته همیشه حاضر است
۸۸	فصل دوم کمی دستکاری هم لازم است
۱۲۴	فصل سوم سن تأثیر پذیری
۱۶۲	فصل چهارم زندگی درنگ دارد
بخش دوم: حال پنهان	
۲۱۰	فصل پنجم باید بمانم یا بروم؟
۲۵۶	فصل ششم کی می توانیم به احساساتمان اعتماد کنیم؟
۲۹۸	فصل هفتم آنچه مشاهده می کنید را انجام می دهید
بخش سوم: آینده پنهان	
۳۴۸	فصل هشتم مراقب باش چه آرزویی می کنی
۳۹۲	فصل نهم ناهشیار هرگز نمی خوابد
۴۳۰	فصل دهم شما کنترل ذهنی دارید
۴۶۰	نخاتمه شما یک دی جی هستید
۴۷۸	تقدیر و تشکر
۴۸۲	منابع

مقدمه _____

بیا بید دوباره در زمان سفر کنیم

تمایز میان گذشته، حال و آینده، تنها یک پندار سمج و مداوم است.
-آلبرت اینشتین

در دانشگاه روانشناسی می‌خواندم اما در کنار آن به طور جدی گروه موسیقی لِدزپِلین^۱ را هم دنبال می‌کردم. میانه دهه ۷۰ میلادی بود و من در دانشگاه ایلینوی^۲ در شامپاین - اوربانا، در مقطع کارشناسی درس می‌خواندم. وقت‌هایی که در آزمایشگاه روانشناسی کار نمی‌کردم پاتوقم یک ایستگاه رادیویی دانشجویی به نام WPGU بود و در شیفت شب آنجا مسئول پخش آهنگ‌های درخواستی بودم. پخش و اجرای آهنگ‌های ضبط‌شده به چیزی بیشتر از تکنیک محض نیاز داشت، مخصوصاً که آن زمان هنوز عصر دیجیتال نبود و با صفحه‌های گرامافونی کار می‌کردیم. این کار برای خودش ترکیبی هنری از شهود و مهارت بود، به همین دلیل پیش از اینکه در اتاقک

1. Led Zeppelin

2. Illinois

3. Champaign – Urbana

ضدصدای ایستگاه رادیویی کاملاً احساس راحتی کنم، گاهی در پخش زنده گاف‌هایی هم می‌دادم. برای پخش مناسب یک آهنگ جدید باید ریتم و حتی نت‌هایش را با آهنگ قبلی هماهنگ کنید. مانند دو نفری که درست در ورودی یک رستوران به هم می‌رسند و به محض اینکه یکی از آن‌ها درگاه را رها می‌کند دیگری آن را می‌گیرد، دو آهنگ نیز برای چند ثانیه با یکدیگر همپوشانی دارند و این باعث حس خوشایندی از پیوستگی می‌شود. یکی از چیزهایی که من را به شدت شیفته لذت‌پلین می‌کرد این بود که پایان‌های عجیب و طولانی آهنگ‌هایشان به من این انگیزه را می‌داد که در مهندسی لحظات انتقال بین دو آهنگ خلاق‌تر باشم. مثلاً وقتی در آهنگ «وراجی»^۱ صدای رابرت پلت^۲ با تکرار عبارت «کودک عزیزم، کودک عزیزم، کودک عزیزم» محو و محوتر می‌شد من آهنگ «سوارکاران در طوفان»^۳ از گروه دورز^۴ را پخش می‌کردم که با صدای باران و رعد و برق شروع می‌شود.

به عنوان کودکی از غرب میانه که تازه داشت می‌فهمید می‌خواهد با زندگی چه کند به سمت روانشناسی کشیده شدم، چون برایم امیدبخش آیندهای سرشار از توضیحات و توصیفات بود: چرا انسان‌ها این‌گونه رفتار می‌کنند، رفتارهای خوب و رفتارهای بد چگونه انجام می‌شوند، کدام یک از بخش‌های ذهن ما افکار و احساسات ما را تعیین می‌کنند و از تمام این سؤال‌ها جذاب‌تر اینکه چگونه می‌توانیم از این دریای عظیم دانش برای تغییر خود و جهان پیرامونمان استفاده کنیم. در مقابل، به این دلیل دیوانه‌وار عاشق موسیقی بودم که با توضیحات و توصیفات در تضاد بود. چرا از گروه‌های خاصی از موسیقی خوشم می‌آمد؟ چرا برخی آهنگ‌ها مو بر اندام سیخ می‌کرد یا به شکلی غیرارادی مرا به جنب‌وجوش می‌انداخت درحالی‌که

-
1. Ramble On
 2. Rabert Plat
 3. Riders on the Storm
 4. Doors

نسبت به برخی دیگر با بی تفاوتی مطلق برخورد می‌کردم؟ چرا موسیقی چنین تأثیر قدرتمندی بر عواطف من داشت؟ این سؤالات از برخی مخازن پنهان در وجود حکایت می‌کرد که درکی از آن‌ها نداشتم، اما مشخصاً وجود داشتند و مهم بودند. در سال ۱۹۷۸ به آن آرپور^۱، میشیگان نقل مکان کردم تا روی تز دکتری‌ام کار کنم. استاد راهنمایم رابرت زاجونک^۲ مرا به دفترش فراخواند و درحالی‌که دو کارت پستال موزهای با طرح نقاشی‌های مدرن را نشانم می‌داد پرسید به نظرم کدام یک بهتر است. او این کار را برای چهار یا پنج مجموعه از نقاشی‌ها تکرار کرد. هر بار می‌دانستم که از کدام یک بیشتر خوشم می‌آید اما دلیلش را نمی‌دانستم.

رابرت که این احساس ناراحتی مرا دید لبخند زد، سری تکان داد و گفت: «دقیقاً».

روانشناسان کم‌کم متوجه شدند مکانیزم‌های پنهان و بنیادینی در کارند که افکار و اعمال ما را هدایت یا حتی ایجاد می‌کنند. آن‌ها در درک ماهیت و چگونگی کارکرد این مکانیزم‌ها در ابتدای راه بودند. به عبارت دیگر بخش مهمی از آنچه که ما را به چیزی که هستیم تبدیل می‌کند هنوز فراسوی توضیحات قرار داشت و هنوز این بخش منبع قسمتی کلیدی از تجربه ما بود. تقریباً در همین زمان در اواخر دهه ۷۰ میلادی، مردی به نام مایکل گازانینگا^۳ با خودروی کاروان خودش که یک خانه متحرک ^۴نه متری بود در شهرهای مختلف ایالت نیوانگلند^۴ رانندگی می‌کرد. البته گازانینگا که یکی از پدران علم عصب‌شناسی مدرن است به قصد تفریح این سفر را آغاز نکرده بود. هدف او از این سفرها ملاقات با بیماران «دوپاره‌مغز^۵» بود. در این بیماران جسم پینه‌ای که نواری فیبری برای اتصال نیمکره‌های چپ و راست

-
1. Ann Arbor
 2. Robert Zajunk
 3. Michael Gazzaniga
 4. New England
 5. Split-Brain

مغز است به منظور کاهش حملات صرع قطع شده است. گازانیکا امیدوار بود در رابطه با نحوه تعامل مناطق مختلف مغز چیزهای جدیدی یاد بگیرد. او در خودروی کاروان خودش بیماران را مقابل یک صفحه نمایشگر قرار می‌داد که برخی محرک‌ها را به نیمکره راست مغز آن‌ها و برخی محرک‌های دیگر را به نیمکره چپ مغز آن‌ها ارائه می‌کرد. به طور معمول این‌گونه بیماران از چیزی که به سمت راست مغز آن‌ها نشان داده شده بود آگاهی نداشتند و فقط نسبت به محرک‌های ارائه شده به سمت چپ آگاه بودند. در برخی پژوهش‌ها محققان دستوراتی تصویری مانند «راه برو» را به نیمکره راست مغز بیماران ارائه می‌کردند و بیماران بلافاصله صندلی خود را از مقابل کامپیوتر عقب کشیده و برای خروج از اتاق آزمایش اقدام می‌کردند. وقتی از آن‌ها سؤال می‌شد: «کجا می‌روی؟» جواب‌هایی از این قبیل می‌دادند که «میرم خونه یه کم نوشابه بخورم». توضیحات به نظر منطقی می‌رسیدند اما کاملاً اشتباه بودند. این که بیماران می‌توانستند برای رفتارهایی که هشیارانه قصدی برای انجامشان نداشتند به سرعت و به سادگی دلایل و توضیحات معقولی ارائه دهند گازانیکا را به فکر فرو می‌برد.

بینش شگفت‌انگیزی که گازانیکا از آزمایشات خود به دست آورد این بود که تکانه‌هایی که بسیاری از رفتارهای روزمره و لحظه به لحظه ما را به حرکت درمی‌آورند از فرآیندهای مغزی‌ای ریشه می‌گیرند که خارج از آگاهی ما هستند، حتی اگر ما سریعاً آن‌ها را به شکل دیگری درک کنیم. همه ما تجربه ذهنی اراده را احساس می‌کنیم اما این احساس مدرک معتبری نیست که به خواست و اراده خودمان رفتار خاصی را انجام می‌دهیم. همان‌طور که دکتر ویلدر پن‌فیلد^۱ با جراحی مغز بیماران خود در دهه ۵۰ میلادی در دانشگاه مک‌گیل^۲ مونترال نشان داد، ما می‌توانیم تحت القاء، حرکت‌هایی را

1. Wilder Penfield
2. McGill

انجام دهیم که اراده‌های برای انجامشان نداشته‌ایم. او منطقه‌ای از قشر حرکتی مغز را تحریک می‌کرد و دست بیمار به حرکت درمی‌آمد. در ادامه، زودتر به بیمار اعلام می‌کرد که می‌خواهد آن قسمت از مغز را تحریک کند و حتی علی‌رغم تلاش بیمار برای متوقف کردن آن، باز هم این حرکت اتفاق می‌افتاد. پس به طور قطع، اراده هشیار عنصری ضروری برای حرکت دست نبود و حتی نمی‌توانست از این حرکت جلوگیری کند. گزانیگا نتیجه گرفت که ذهن هشیار پس از بروز رفتارهایی که ناهشیارانه تولید شده‌اند به آن‌ها معنا می‌دهد و روایت قطعی و قابل قبولی در رابطه با رفتار و علت بروز آن خلق می‌کند. بدیهی است که هیچ تضمینی وجود ندارد که این گزارشات پس-رخدادی دقیق باشند. بینش گزانیگا عبارت معروف معبد دلفی را به چالش می‌کشد. بر سر در این معبد این عبارت به چشم می‌خورد: «خودت را بشناس». این بینش نو سؤالات جدیدتری را در رابطه با مفهوم اراده فرد مطرح می‌کند.

در زندگی روزمره گفتار، رفتار و احساساتمان تا چه اندازه تحت کنترل هشیارانه‌مان قرار دارند؟ مهم‌تر از آن، تا چه اندازه‌های خارج از کنترل ما هستند؟ و حیاتی‌ترین سؤال: اگر درک کنیم که ناهشیارمان چگونه کار می‌کند (اگر می‌دانستیم چرا این کارها را انجام می‌دهیم) آیا نهایتاً می‌توانستیم خودمان را عمیق و به شکلی بنیادین بشناسیم؟ آیا بینش نسبت به محرک‌های پنهان می‌تواند شیوه‌های مختلف تفکر، احساس و عمل ما را قفل‌گشایی کند؟

کتاب حاضر، این موارد و تعدادی مسائل پیچیده و مهم دیگر را بررسی می‌کند. با این حال باید برای شروع نگاهی به این موضوع بیندازیم که چرا تجربه انسانی به این شکل عمل می‌کند. هنگامی که چشم‌انداز مناسبی برای درک تعامل بین عملکردهای هشیار و ناهشیار ذهنمان به دست آوریم، فرصت‌های جدیدی پیش‌روی ما باز می‌شود. آن موقع است که

می‌توانیم یاد بگیریم چگونه بر زخم‌ها مرهم بگذاریم، عادت‌ها را تغییر دهیم، بر پیش‌داوری‌ها غلبه کنیم، روابط را از نو بسازیم و مهارت‌های نهفته را شکوفا کنیم.

آنچه نمی‌دانیم را می‌دانیم

همسر خواهرم، پیت^۱، به معنای واقعی کلمه یک دانشمند موشکی است. من و او در شهر کوچک شامپاین با هم بزرگ شدیم. بعدها من، او و خواهرم با هم در دانشگاه ایلینوی درس خواندیم. زمانی که من برای ادامه تحصیل به دانشگاه میشیگان رفتم او به نیروی دریایی پیوست و در زمینه سیستم‌های موشکی هدایت‌شونده متخصص شد. پیت خیلی باهوش است.

در دهه ۸۰ چند سالی در دانشگاه نیویورک^۲ مشغول تدریس بودم که برای گذراندن تعطیلات دوهفته‌ای در کلبه کوچکمان در لیلانوکاتی^۳ میشیگان به خانواده ملحق شدم. این قسمت از کشور در زمستان زمینه‌ایی سرد، پوشیده از برف و آسمانی خاکستری دارد، اما در تابستان دریاچه‌های آنجا به رنگ آب‌های دریای کارائیب است و کودکان شاد روی تپه‌های شنی بازی می‌کنند. هنگام غروب خورشید بوی کباب دودی و ماهی پخته در چشم‌اندازی از درختان سرسبز به مشام می‌رسد. وقتی کودک بودیم پدرم کلبه کوچکمان را ساخت و ما سال‌های بسیار زیادی کل تابستان در آنجا خوش گذراندیم.

در یک روز خاص، سطح دریاچه آرام بود و گاهی نسیم ملایمی روی سطح آب موج‌های کوچکی ایجاد می‌کرد. این دو هفته برایم آرامش کاملی داشت. زیرا مابقی سال را در نیویورک پرسروصدا سپری کرده بودم. من و

1. Pete

2. New York

3. Leelanau County

شوهر خواهرم هر دو سحرخیز بودیم. یک روز مقابل پنجره خوش منظره اتاق نشسته بودیم، قهوه می نوشیدیم و از روشنایی صبحگاهی لذت می بردیم. او گفت: "تازگی ها چه دستاورد و نتایج جالبی از تحقیقات داشته ای؟" توضیح دادم که ما چگونه دریافتیم که آگاهی و قصد هشیارانه همیشه منبع اصلی واکنش های ما به جهان پیرامونمان نیست. گفتم: "برای مثال چیزی به نام نشانگان کوکتل پارتی^۱ وجود ندارد. فرض کن تو در یک مهمانی هستی و ناگهان می شنوی کسی از آن سوی اتاق اسمت را به زبان می آورد. تو چیزی از مکالمات آن شخص پیش از آن که نامت را بگوید نشنیدی و شاید اصلاً نمی دانستی که او هم در مهمانی حضور دارد. در میان تمام سروصداها تو همه چیز را فیلتر می کنی به جز صدای کسی را که در موردت حرف می زند و اسمت از فیلتر عبور می کند. چرا فقط اسمت و نه چیز دیگر؟ این اولین تحقیقی بود که انجام دادیم و نشان داد که ما به طور خودکار نام خود و سایر چیزهای مهمی که به خودپندار همان مربوط می شود را حتی بدون اینکه بدانیم پردازش می کنیم."

شوهر خواهرم هاج و واج به من نگاه می کرد. فهمیدم که مطلب را واضح بیان نکرده ام. پس در ادامه توضیح دادم که چگونه نظرات ما در مورد دیگران (به طور مثال اولین برداشت های ما از آن ها) می تواند به طور ناهشیار به وسیله تجربیات ما، درست قبل از ملاقات، تحت تأثیر قرار گرفته و حتی دستکاری شود. من این ها را در تحقیقاتم به طور مستقیم مشاهده کرده بودم و برایم بسیار شگفت انگیز بود. سپس گفتم: "اساساً آنچه ما دریافتیم این است که بخش اعظمی از عملکرد ذهن ما برایمان پنهان است و این بخش به تجربیات و رفتارهای ما شکل می دهد. این تأثیرگذاری به شیوه هایی انجام می شود که نسبت به آن ها کمترین آگاهی را داریم. بخش هیجان انگیز ماجرا اینجاست که ما از طریق این آزمایش ها داریم این مکانیزم های ناهشیار را تشخیص

1. Cocktail Party Syndrome

می‌دهیم تا بتوانیم این الگوهای نامرئی ذهن را ببینیم".
 در این لحظه پیت درحالی‌که سرش را تکان می‌داد حرف مرا قطع کرد و
 گفت: «نمی‌تواند اینطور باشد، جان^۱ من نمی‌توانم زمانی را به خاطر بیاورم
 که به طور ناهشیار تحت تأثیر قرار گرفته باشم».

با خودم گفتم دقیقاً کل نکته همین جاست. اینطور نیست؟ تو نمی‌توانی
 چیزی را به خاطر بیاوری چون اصلاً در آن لحظه از آن‌ها آگاهی نداشته‌ای.
 شوهرخواهر دانشمند من نمی‌توانست (براساس تجربیات شخصی‌اش
 در کل زندگی) این باور قدرتمند را که می‌گوید او هر چه انجام داده
 محصولی از ذهن هشیارش بوده را متزلزل سازد. این امر کاملاً قابل درک
 است. براساس تعریف، تجربه ما محدود به چیزی است که از آن آگاهیم.
 مهم‌تر از این، عجیب و حتی کمی ترسناک است که بپذیریم آنطور که
 هشیاریمان به ما القاء می‌کند، در کنترل افکار و رفتار خود قدرتمند نیستیم.
 سخت است قبول کنیم نیروهایی وجود دارند که در کنار ناخدای هشیاری،
 کشتی خویشتن^۲ ما را هدایت می‌کنند.

برای اینکه درک صحیحی از نحوه عملکرد تأثیرات ناهشیار در لحظه
 لحظه زندگی روزمره داشته باشیم باید بدانیم که میان آگاهی‌مان در هر لحظه
 و آنچه در آن زمان در ذهنمان می‌گذرد یک گسستگی بزرگ وجود دارد.
 در ذهنمان خیلی چیزها می‌گذرد که از آن‌ها آگاه نیستیم. این مسئله شبیه
 نمودار طول موج‌های الکترومغناطیس در فیزیک است که از کوچک‌ترین
 تا بزرگ‌ترین طول موج را نشان می‌دهد. ما فقط می‌توانیم جزء کوچکی
 از این امواج را ببینیم که به آن طیف مرئی می‌گویند. قطعاً این بدان معنی
 نیست که سایر طول موج‌ها وجود ندارند. اما طول موج‌هایی مانند مادون
 قرمز، ماوراء بنفش، امواج رادیویی، اشعه ایکس و بسیاری از امواج دیگر

1. John

2. Self

برای ما قابل مشاهده نیستند. با وجود اینکه نمی‌توانیم این طول موج‌های نامرئی را با چشم غیرمسلح ببینیم، اما اکنون فناوری‌ها و تجهیزاتی در اختیار داریم که آن‌ها را تشخیص داده و تأثیراتشان را اندازه‌گیری می‌کنند. در مورد فرآیندهای ذهنی ناپیدا نیز وضع به همین منوال است: شاید مستقیماً از وجودشان آگاه نباشیم اما اکنون علم می‌تواند آن‌ها را شناسایی کند و ما نیز می‌توانیم روش تشخیص آن‌ها را یاد بگیریم و با مشاهده آنچه پنهان است چشم جدیدی به دست آوریم. علاوه بر این، لازم نیست دانشمند موشکی باشیم تا از آن‌ها استفاده کنیم!

سه منطقهٔ زمانی

تا همین اواخر این امکان وجود نداشت که نحوه تأثیر ناهشیار بر افکار و اعمال ما به شکلی اصولی و دقیق مورد آزمون قرار گیرد. دانشمندان فقط نظریه‌ها، مطالعات موردی و مدارک تجربی پراکنده‌ای در اختیار داشتند که طبیعتاً به اختلاف‌نظرهای مداوم دامن می‌زد. ایدهٔ بخش‌های ناهشیار ذهن و اینکه فرآیندهای ذهنی بدون آگاهی ما عمل می‌کنند، مدت‌ها قبل از فروید^۱ نیز وجود داشت. برای مثال داروین^۲ به کرات در شاهکار خود، کتاب *منشأ انواع*^۳ (۱۸۵۹)، از این ایده استفاده کرده است تا نشان دهد چگونه کشاورزان و دامداران به طور ناهشیار از اصول انتخاب طبیعی برای رشد ذرت‌های بزرگ‌تر و پرورش گاوهای فربه‌تر و گوسفندان پشمی‌تر استفاده می‌کرده‌اند. منظور او این بود که کشاورزان و دامداران از دلیل کاری که انجام می‌دادند یا مکانیزم بنیادین فراسوی آن آگاهی نداشتند. آن‌ها به ویژه از پیامدهای بزرگ‌تر مکانیزم انتخاب طبیعی در رابطه با اعتقادات مذهبی مرتبط با آفرینش

1. Freud
2. Darwin
3. Origin of Species

ماوراءطبیعی جهان از جمله حیوانات و گیاهان ناآگاه بودند. در اواخر قرن نوزدهم ادوارد فون هارتمن^۱ کتابی به نام *فلسفه ناهشیاری* نوشت که در واقع گمانه‌زنی‌های متداول در مورد ذهن و کارکردهای درونی آن بود، آن هم بدون داده‌های منطقی و عقلانی. این کتاب بسیار محبوب شده و تا پیش از سال ۱۸۸۴ نه بار تجدید چاپ شد. ویلیام جیمز^۲، یکی از پدران روانشناسی مدرن، ایده غیرعلمی فون هارتمن در مورد قسمت‌های ناهشیار ذهن را نپسندید؛ آنچنان که باعث شد مفهوم ناهشیار را از نظرات روانشناختی کنار بگذارد و آن را با عبارت معروف "ویرانه‌ای برای بیهودگی‌ها" توصیف کند. اما بیست سال بعد وقتی جیمز برای اولین بار فروید را ملاقات کرد و سخنرانی او را در مورد معنای رؤیاها شنید تحت تأثیر رویکرد پزشکی فروید به ذهن ناهشیار قرار گرفت و به او گفت کار او آینده روانشناسی است. جیمز از تلاش‌های فروید قدردانی کرد که به جای لم دادن پشت میز و گمانه‌زنی، برای کاهش درد و آلام بیمارانش به سراغ مشاهدات بالینی و مداخلات درمانی رفته است.

اما چند سال پس از اولین و تنها ملاقات میان این دو غول روانشناسی، جامعه علمی آن زمان علیه مطالعه ذهن واکنشی جدی نشان داد. گزارش‌های هشیارانه شرکت‌کنندگان در مطالعات روانشناختی در مورد تجربیات درونی‌شان که *درون‌نگری* نامیده می‌شد، معیار قابل قبولی برای جمع‌آوری شواهد نبود؛ زیرا یک فرد واحد در زمان‌های مختلف در برابر محرک‌های یکسان گزارش‌های متفاوتی ارائه می‌داد. (در واقع یکی از موضوعات کتاب حاضر این است که انسان نسبت به درون‌نگری دقیق خود دسترسی اندکی داشته و از نحوه کارکرد ذهنش آگاهی کمی دارد. اما هنوز دانشمندان در تحقیقات علمی متکی به شرکت‌کنندگانی بودند که بتوانند گزارشات دقیقی

1. Edvard Von Hartmann
2. William James

از نحوه کارکرد ذهنشان ارائه دهند). در سال ۱۹۱۳ جان. بی. واتسون^۱ در اظهارنظر مشهوری عنوان کرد که روانشناسی علمی به هیچ وجه نباید در راستای مطالعه فکر و تجربه هشیار قدم بردارد. پیامد این اتفاق فاجعه‌آمیز بود. همان‌طور که آرتور کستلر^۲ در سال ۱۹۶۷ در انتقاد ویرانگرش نسبت به رفتارگرایی در کتاب "روح در ماشین" گفته است واتسون و دیگر رفتارگرایان خطای منطقی عظیمی مرتکب شدند که باعث شد مطالعه ذهن (هشیار یا ناهشیار) به مدت پنجاه سال از تحقیقات علمی روانشناسی حذف شود. براساس نظرات کستلر این زمانی بود که سایر علوم برخلاف روانشناسی پیشرفت‌های چشمگیری داشتند. مکتب رفتارگرایی واتسون که رویکرد غالب در آن زمان بود با جدیت و قطعیت زیاد اظهار می‌داشت که ما کاملاً محصول محیط خود هستیم. آنچه می‌بینیم، می‌شنویم و احساس می‌کنیم (و کلی چیزهای دیگر) رفتار ما را تعیین می‌کنند. ما در طول زندگی مان شبیه موش‌هایی هستیم که یاد می‌گیرند برای دریافت غذا میله‌ای را فشار دهند. هشیاری یک خیال باطل است، یک شبه‌پدیده/ که ممکن است برای ما واقعی به نظر برسد ولی نقش فعالی در زندگی ما بازی نمی‌کند. البته این دیدگاه افراطی نادرست بود. در دهه ۶۰ میلادی پارادایم جدیدی پا به عرصه گذاشت: روانشناسی شناختی. روانشناسان شناختی در تلاش بودند این دیدگاه را که ما چیزی بیش از موش‌های آزمایشگاهی نیستیم ساقط کنند. آن‌ها انتخاب‌های هشیارانه را دارای اهمیت می‌دانستند. با این حال در تلاش برای بازگرداندن اراده آزاد به انسان و در مبارزات سخت علیه سلطه مقتدرانه و مستحکم رفتارگرایی، روانشناسان شناختی از آن سوی دیگر بام افتادند. آن‌ها بر این باور بودند که رفتار ما تقریباً همیشه تحت کنترل هشیارانه و ارادی ما قرار دارد و به ندرت توسط محرک‌های محیطی راه‌اندازی می‌شود.

1. John B. Watson

2. Arthur Koestler

این دیدگاه افراطی متضاد نیز نادرست است. حقیقت جایی بین این دو قطب قرار می‌گیرد و فقط وقتی قابل درک است که اساسی‌ترین شرط وجود برای زندگی در جهان را در نظر بگیریم، یعنی *زمان*.

فرضیه اصلی کتاب حاضر این است که ذهن به طور همزمان در گذشته، حال و آینده حضور دارد (همان‌طور که براساس استدلال اینشتین کل جهان نیز همین‌گونه است). تجربه هشیارانه ما مجموعه‌ای از این سه قسمت است که در یک مغز با یکدیگر در تعامل‌اند. با این وجود آنچه این مناطق زمانی ذهنی را تشکیل می‌دهد آنچنان که به نظر می‌رسد ساده نیست، یا بهتر است بگوییم شناسایی یک لایه آن بسیار آسان است اما بقیه لایه‌ها اینطور نیستند. گذشته، حال و آینده ناپنهان دقیقاً در تجربیات زندگی روزمره ما حضور دارند. در هر لحظه می‌توانیم به شکلی خودخواسته خاطراتی را از بایگانی عظیم مغز خود بیرون بکشیم که برخی از آن‌ها وضوح فوق‌العاده‌ای دارند. همچنین گاهی اوقات این خاطرات هستند که به سراغ ما می‌آیند. خاطراتی که با برخی تداعی‌ها راه‌اندازی شده‌اند، گذشته را مانند یک فیلم سینمایی در برابر چشم ما زنده می‌کنند و اگر زمان کافی برای تأمل داشته باشیم (مثلاً در برابر یک دوست پیگیر و صمیمی یا در جلسه درمان) می‌توانیم شیوه‌هایی که از طریق آن گذشته به افکار و رفتار کنونی ما شکل می‌دهد را کشف کنیم. در عین حال نسبت به زمان حال متداوم نیز آگاه باقی می‌مانیم. در هر لحظه از زمان بیداری مان زندگی را با پنج حس بنیادی، شنوایی، بویایی، چشایی و لامسه تجربه می‌کنیم. مغز انسان به گونه‌ای تکامل یافته است که بتوانیم به شکل مناسبی به آنچه اطرافمان رخ می‌دهد واکنش نشان دهیم؛ همانطور که در زمان *اتفاق می‌فتند*. بنابراین حجم فراوانی از منابع عصبی را صرف تصمیمات رفتاری هوشمندانه‌ای می‌کنیم که باید در یک دنیای بی‌ثبات و غیرقابل کنترل اتخاذ نماییم. میلیون‌ها سال تکامل، ماده‌خاکستری درون سر ما را به طرز حیرت‌انگیزی به یک مرکز فرماندهی پیچیده تبدیل کرده است.