فهرست مطالب

مقدمه ۸

بخش اول: گذشتهٔ پنهان

فصل اول گذشته همیشه حاضر است ۳۸

فصل دوم کمی دستکاری هم لازم است ۸۸

فصل سوم سن تأثیرپذیری ۱۲۴

فصل چهارم زندگی درنگ دارد ۱۶۲

بخش دوم: حال پنهان

فصل پنجم باید بمانم یا بروم؟ ۲۱۰

فصل ششم کِی می‌توانیم به احساساتمان اعتماد کنیم؟ ۲۵۶

فصل هفتم آنَچه مشاهده می‌کنید را انجام می‌دهید ۲۹۸

بخش سوم: آیندهٔ پنهان

فصل هشتم مراقب باش چه آرزویی می‌کنی ۳۴۸

فصل نهم ناهشیار هرگز نمی‌خوابد ۳۹۲

فصل دهم شما کنترل ذهنی دارید ۴۳۰

خاتمه *شما یک دی‌جی هستید* ۴۶۰

تقدیر و تشکر ۴۷۸

منابع ۴۸۲

مقدمه

بیایید 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 لِدزِپلین[1] را هم دنبال می‌کردم. میانه دهه ۷۰ میلادی بود و من در دانشگاه ایلینوی[2] در شامپاین – اوربانا[3]، در مقطع کارشناسی درس می‌خواندم. وقت‌هایی که در آزمایشگاه روانشناسی کار نمی‌کردم پاتوقم یک ایستگاه رادیویی دانشجویی به نام WPGU بود و در شیفت شبِ 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 لِدزپلین می‌کرد این بود که پایان‌های عجیب و طولانی آهنگ‌هایشان به من این انگیزه را می‌داد که در مهندسی لحظاتِ انتقال بین دو آهنگ خلاق‌تر باشم. مثلاً وقتی در آهنگ «وراجی[1]» صدای رابرت پلت[2] با تکرار عبارت «کودک عزیزم، کودک عزیزم، کودک عزیزم» محو و محوتر می‌شد من آهنگ «سوارکاران در طوفان[3]» از گروه دورز[4] 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 امیدبخشِ آینده‌های سرشار از توضیحات و توصیفات بود: چرا انسان‌ها این‌گونه رفتار می‌کنند، رفتارهای خوب و رفتارهای بد چطور انجام می‌شوند، کدام‌یک 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 اندامم 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 بی‌تفاوتی مطلق برخورد می‌کردم؟ چرا موسیقی چنین تأثیر قدرتمندی بر عواطف من داشت؟ این سؤالات از برخی مخازن پنهان در وجودم حکایت می‌کرد که درکی از آن‌ها نداشتم، اما مشخصاً وجود داشتند و مهم بودند. در سال ۱۹۷۸ به آن‌آربور[1]، میشیگان نقل‌مکان کردم تا روی تز دکتری‌ام کار کنم. استاد راهنمایم رابرت زاجونک[2] مرا به دفترش فراخواند و درحالی‌که دو کارت پستال موزهای با طرح نقاشی‌های مدرن را نشانم می‌داد پرسید به نظرم کدام‌یک بهتر است. او این کار را برای چهار یا پنج مجموعه از نقاشی‌ها تکرار کرد. هر بار می‌دانستم که از کدام‌یک 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 گازانیگا[3] با خودروی کاروان خودش که یک خانه متحرک نُه متری بود در شهرهای مختلف ایالت نیوانگلند[4] رانندگی می‌کرد. البته گازانیگا 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[5]» 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. گازانیگا 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 یه‌کم نوشابه بخورم". توضیحات به نظر منطقی می‌رسیدند اما کاملاً اشتباه بودند. این‌که بیماران می‌توانستند برای رفتارهایی که هشیارانه قصدی برای انجامشان نداشتند به سرعت و به سادگی دلایل و توضیحات معقولی ارائه دهند گازانیگا را به فکر فرو می‌برد.

بینش شگفت‌انگیزی که گازانیگا 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[1] با جراحی مغز بیماران خود در دهه ۵۰ میلادی در دانشگاه مک‌گیل[2] مونترال نشان داد، ما می‌توانیم تحت القاء، حرکت‌هایی را

1. Wilder Penfield
2. McGill

انجام دهیم که اراده‌ای 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 مغر 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. گازانیگا 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 گزارشاتِ پس–رخدادی دقیق باشند. بینش گازانیگا عبارت معروف معبد دلفی را به چالش می‌کشد. بر سردر 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 اندازه‌ای 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 عملِ 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 تحصیلم 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 لیلانوکانتی[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 خوش‌منظره اتاق نشسته بودیم، قهوه می‌نوشیدیم و از روشنایی صبحگاهی لذت می‌بردیم.

او گفت: "تازگی‌ها چه دستاورد و نتایج جالبی از تحقیقاتت داشته‌ای؟"

توضیح دادم که ما چطور دریافتیم که آگاهی و قصد هشیارانه همیشه منبع اصلی واکنش‌های ما به جهان پیرامونمان نیست. گفتم: "برای مثال چیزی به نام نشانگان مهمانی[1] وجود ندارد. فرض کن تو در یک مهمانی هستی و ناگهان می‌شنوی کسی از آن سوی اتاق اسمت را به زبان می‌آورد. تو چیزی از مکالمات آن شخص *پیش از آن* که نامت را بگوید نشنیدی و شاید اصلاً نمی‌دانستی که او هم در مهمانی حضور دارد. در میان تمام سروصداها تو همه‌چیز را فیلتر می‌کنی به جز صدای کسی را که در موردت حرف می‌زند و اسمت از فیلتر عبور می‌کند. 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 را که به خودپنداره‌مان مربوط می‌شود، حتی بدون اینکه بدانیم، پردازش می‌کنیم."

شوهر خواهرم هاج‌وواج به من نگاه می‌کرد. فهمیدم که مطلب را واضح بیان نکرده‌ام. پس در ادامه توضیح دادم که چطور نظرات ما در مورد دیگران (به طور مثال اولین برداشت‌های ما از آن‌ها) می‌تواند به طور ناهشیار به‌وسیله تجربیات ما، درست قبل از ملاقات، تحت تأثیر قرار گرفته و حتی دستکاری شود. من این‌ها را در تحقیقاتم به طور مستقیم مشاهده کرده بودم و برایم بسیار شگفت‌انگیز 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 می‌دهد. این تأثیرگذاری به شیوه‌هایی انجام می‌شود که نسبت به آن‌ها کمترین آگاهی را داریم. بخش هیجان‌انگیز ماجرا اینجاست که ما از طریق این آزمایش‌ها داریم این مکانیزم‌های ناهشیار را تشخیص

1. 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[1] من نمی‌توانم زمانی را به خاطر بیاورم که به طور ناهشیار تحت تأثیر قرار گرفته باشم".

با خودم گفتم دقیقاً کل نکته همین‌جاست. 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، کشتیِ خویشتن[2] 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[1] نیز وجود داشت. برای مثال داروین[2] به کرات در شاهکار خود، کتاب *منشأ انواع*[3] (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 نُه 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 جمیز برای اولین‌بار 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 آیندهٔ 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[1] در اظهارنظر مشهوری عنوان کرد که روانشناسیِ علمی به هیچ‌وجه نباید در راستای مطالعه فکر و تجربه هشیار قدم بردارد. پیامد این اتفاق فاجعه‌آمیز بود. همان‌طور که آرتور کستلر[2] 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 زندگی‌مان شبیه موش‌هایی هستیم که یاد می‌گیرند برای دریافت غذا میله‌ای را فشار دهند. هشیاری یک خیال باطل است، یک *شبه‌پدیدار* 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 حالِ متداوم نیز آگاه باقی می‌مانیم. در هر لحظه از زمان بیداری‌مان زندگی را با پنج حس بینایی، شنوایی، بویایی، چشایی و لامسه تجربه می‌کنیم. مغز انسان به گونه‌ای تکامل‌یافته است که بتوانیم به شکل مناسبی به آنچه اطرافمان رخ می‌دهد واکنش نشان دهیم؛ همان‌طور که در زمان *اتفاق می‌افتند*. 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، مادۀ خاکستری درون سر ما را به طرز حیرت‌انگیزی به یک مرکز فرماندهی پیچیده تبدیل کرده است.

به این نکته توجه کنید که مغز انسان حدود دو درصد از وزن کل بدن را تشکیل می‌دهد اما حدود بیست درصد انرژی مصرفی ما در زمان بیداری به آن اختصاص پیدا می‌کند. (اکنون که به آن توجه کردید شاید دلتان بخواهد چیزی بخورید!)

با این حال ما می‌توانیم آینده خیالی خود را کنترل کنیم، با جدیت جاه‌طلبی‌ها، خواسته‌ها و آرزوهای خود را دنبال کنیم: آن ترفیع ارزشمند، آن تعطیلات رؤیایی، آن خانه خوب برای خانواده. نقش‌آفرینی این افکار در ذهن ما پنهان‌تر از گذشته یا آینده نیست. چگونه می‌توانند پنهان‌تر باشند؟ ما خودمان با آن‌ها به وجود آمده‌ایم.

پس مسلم است که آگاهی هشیارانه ما به شکلی معنادار و اساسی، تجربه ما را تغذیه می‌کند. اما آنچه در ذهن اتفاق می‌افتد بسیار بسیار بیشتر از چیزی است که به سرعت در این سه منطقهٔ زمانی قابل مشاهده است؛ حال و آینده‌ای پنهان نیز داریم که پیش از آنکه بدانیم ما را تحت تأثیر قرار می‌دهند.

انسان به عنوان یک ارگانیسم در درجه اول برای بقا و بازتولید خود تکامل‌یافته است. هر چیز دیگری مانند مذهب، تمدن و موسیقی راک دهه هفتاد! پس از آن شکل گرفته‌اند. درس‌های سختِ بقای گونه ما گذشته پنهان ما را تشکیل می‌دهد و "پروتکل‌های" خودکاری را به ما تحمیل می‌کند که تا امروز نیز ادامه دارد؛ هرچند که ما به طور طبیعی هیچ حافظه مشخصی از تاریخچه عظیم نیاکان خود نداریم. برای مثال اگر اتوبوسی با سرعت در حال حرکت به سمت شما باشد می‌دانید که باید با یک حرکت سریع از مسیرش خارج شوید و سیستم عصبی شما به کمکتان می‌آید تا بدون اینکه مجبور باشید به خودتان آدرنالین تزریق کنید این کار را انجام دهید. به طور مشابه اگر کسی که به نظرتان جذاب است بخواهد به شما نزدیک شود می‌دانید که باید شما هم به او نزدیک شوید. نیم‌قرن پیش، جورج میلر[1] استاد دانشگاه

1. George Miller

پرینستون[1] عنوان کرد که اگر ما مجبور بودیم تمام کارها را هشیارانه انجام دهیم هرگز نمی‌توانستیم صبح از بستر بیرون بیاییم (البته این کار همیشه سخت است!) اگر مجبور بودید با دردسر فراوان تصمیم بگیرید که کدام‌یک از عضلاتتان حرکت کند و این کار را با ترتیب درست انجام می‌دادید از پا درمی‌آمدید. در فشار آشفتگی‌های روزمره، ما نمی‌توانیم در هر لحظه با کمال آسایش و دقت بهترین پاسخ را ارائه دهیم. به همین دلیل گذشته تکاملی ما به شکلی ناهشیار یک سیستم ساده را فراهم می‌سازد که باعث صرفه‌جویی در وقت و انرژی می‌شود. همان‌طور که به زودی نشان خواهیم داد، این سیستم رفتارهای ما را مثلاً در زمینه دوست‌یابی و مهاجرت و ... نیز به شکلی اساسی و نامشهود هدایت می‌کند.

زمان حالی که در ذهن وجود دارد فراتر از چیزهایی است که در هنگام کار، وقت‌گذرانی با خانواده و خیره شدن به گوشی هوشمندمان درک می‌کنیم (و گاهی هم این کارها را همزمان انجام می‌دهیم که بهتر است این کار را نکنیم!) پژوهش‌های من و همکارانم در طول سال‌ها نشان داد که زمان‌های پنهانی وجود دارد که تقریباً بر تمام رفتارهای ما تأثیر می‌گذارد: چیزهایی که از فروشگاه می‌خریم (و مقدار آن‌ها)، ژست‌ها و حالت‌های صورتمان در هنگام آشنایی با افراد جدید، عملکردمان در آزمون‌ها و مصاحبه‌های شغلی. افکار و رفتار ما در چنین شرایطی کاملاً تحت کنترل هشیارانه‌مان قرار ندارد، هرچند که ممکن است اینطور به نظر نرسد. براساس نیروهای پنهانی که در لحظه حال بر ذهن ما اثر می‌گذارند چیزهای مختلفی خریداری کرده و با دیگران به شیوه‌های متفاوتی برخورد می‌کنیم. ما همچنین احساسات شهودی قوی، غرایز و واکنش‌های غیرارادی هم داریم که مالکوم گلدول[2] در کتابی به نام *"پلک زدن"* آن‌ها را ذکر کرده است. سازگاری ذهن ما در زمان حال نشان می‌دهد که

1. Princeton
2. Malceon Glodwell

واکنش پلک زدن به شکل قابل ملاحظه‌ای غیرارادی‌تر از چیزی است که بیشتر ما تصور می‌کنیم. اگرچه با یادگیری چگونگی عملکرد این واکنش‌ها در مغز می‌توانیم توانایی‌مان را در تشخیص کنش‌های ناهشیارمان تقویت کنیم.

آینده پنهانی نیز وجود دارد. امیدها، رؤیاها و اهدافی داریم که به ذهنمان جهت می‌دهند، همان‌طور که ترس‌ها، اضطراب‌ها و نگرانی‌هایی در رابطه با آینده داریم که گاهی اوقات نمی‌توانیم از خود دورشان کنیم. این عوامل که مسیرهای عصبی ما را به جنبش وامی‌دارند تأثیراتی عمیق و نامرئی بر ما دارند. آنچه می‌خواهیم و نیاز داریم، به شدت، آنچه دوست داریم یا نداریم را مشخص می‌کند. برای مثال یک آزمایش معتبر نشان داد که وقتی زنان به فکر می‌افتند که همدمی پیدا کنند و در کنارش آرام و قرار بگیرند، مقاومتشان در برابر حضور در سالن‌های زیبایی و استفاده از قرص‌های لاغری (شیوه‌های افزایش جذابیت) کاهش می‌یابد. چرا؟ چون ما به شکلی ناهشیار جهان را با نگاهی هدف‌محورانه می‌نگریم. وقتی ذهن ما به طور ناهشیار روی جذاب‌تر شدن تمرکز می‌کند تا بتوانیم جفتی برای خود بیابیم، ناگهان سالن‌های زیبایی و قرص‌های لاغری به گزینه‌های مناسبی تبدیل می‌شوند. آینده نامرئی روی اینکه از *چه کسی* خوشمان بیاید یا نیاید نیز تأثیر می‌گذارد. اگر تمرکز اصلی‌تان روی شغلتان باشد احتمالاً با افرادی که با اهداف حرفه‌ای شما مرتبط هستند پیوند عاطفی بیشتری برقرار خواهید کرد. به طور معکوس اگر بیشتر اهل خوشگذرانی باشید، افراد متفاوتی برایتان جذاب خواهند بود. به عبارت دیگر، دوستان (همانند سایر وجوه زندگی) اغلب تابعی از اهداف ناهشیار و آینده پنهان ما هستند. بررسی چگونگی تأثیرگذاری امیالمان در زندگی به ما این امکان را می‌دهد تا اولویت‌ها و ارزش‌های واقعی خود را بهتر تنظیم کنیم.

گذشته. حال. آینده. ذهن در آنِ واحد در این مناطق زمانی حضور دارد، در دوتای آن‌ها به شکلی پنهان و در دیگری به شکلی مشهود. این حالت

نوعی پیچ‌وتاب چندبعدی زمان است حتی اگر ما احساس یک تجربه خطی و یکنواخت از زمان را داشته باشیم. هیچ‌کدام از ما، حتی ماهرترین متخصصان مراقبه و مدیتیشن، *فقط* در زمان حال حضور ندارد. نمی‌خواهیم هم اینطور باشد.

در حقیقت، ذهن بسیار شبیه به یک استریو عمل می‌کند، مانند همان استریویی که در دهه ۷۰ در ایستگاه رادیویی از آن استفاده می‌کردم؛ با این تفاوت که در ذهن همپوشانی‌ها بسیار پیچیده‌تر و سیستم‌های ورودی فعال‌تر هستند. گویی همیشه سه آهنگ در حال پخش است. آهنگ اصلی (زمان حال) بلندترین صدا را دارد (مثل آهنگ "دل‌آزار"[1] که یکی از بهترین آهنگ‌های لِدزِپلین است)، درحالی‌که دو آهنگ دیگر (گذشته و آینده) به طور مداوم در حال محو شدن و آشکار شدن هستند و به شکلی موذیانه صدای کلی را تغییر می‌دهند. نکته ظریف این است که در اعماق ذهن ترانه‌ها، ملودی‌ها و ضرباهنگ‌های مهمی وجود دارند که از آن‌ها آگاه نیستیم. حتی هنگامی که آن‌ها به شدت روی آهنگ اصلی تأثیر می‌گذارند به ندرت متوجه وجودشان می‌شویم.

این کتاب قصد دارد شما را در استودیوی ذهن خودتان قرار دهد تا بهتر بشنوید که واقعاً آنجا چه خبر است و بتوانید خودتان کنترل موسیقی ذهنتان را در دست بگیرید.

ناهشیار نوین

سفر طولانی انسان برای درک ذهن ناهشیار، ما را به چندین مسیر اشتباه و کاملاً پُرابهام سوق داده است. در قرون وسطی اگر افراد رفتارهای عجیبی مانند علائم توهمی بروز می‌دادند، این باور حاکم بود که شیطان یا ارواح پلید آن‌ها را تسخیر کرده‌اند. از این گذشته، ادیان بر این آموزه استوار بودند

1. Heartbreaker

که انسان نماینده خداست و خدا هم که رفتار غیرعاقلانه ندارد. اوایل قرن هفدهم رنه دکارت[1] (فیلسوفی که با عبارت معروفش: "من فکر می‌کنم، پس هستم" شناخته می‌شود) جایگاه روح انسانی (کیفیت خداگونه و فراطبیعی ما) را در ذهنِ هشیار می‌دانست. بنابراین علت رفتارهای غیرقابل پذیرش اجتماعی نمی‌توانست هشیاری خداگونهٔ انسان باشد. پس علت این رفتارها باید یک نیروی خارجی باشد که بدن جسمانی فرد را تسخیر کرده است.

نزدیک به سه قرن بعد و حدود سال ۱۹۰۰ دانشمندی به نام پیر ژانه[2] در پاریس و زیگموند فروید در وین، مستقل از یکدیگر، استدلال می‌کردند که بیماری‌های روانی دلایل طبیعی و جسمی دارند. فروید و ژانه در اصل روانپزشک بودند. آن‌ها در بیمارستان‌های جداگانه به درمان بیماران پرداختند. این بیماران مبتلا به اختلالات روانی از قبیل اختلال هویت تجزیه‌ای بودند. فروید و ژانه سعی کردند به توضیح مناسبی دست یابند که نشان دهد خاستگاه این اختلالات در ذهنِ جسمانی[3] است. ژانه به سادگی بیماری روانی را ناشی از عملکرد غیرطبیعی مغز می‌دانست، درحالی‌که فروید معتقد بود این مشکلات روانی به‌وسیله یک خودِ مجزا و ناهشیار ایجاد می‌شود که درون این بیماران وجود دارد. پس از آن، او فراتر رفت و (به شکلی کاملاً جزمگرایانه) اصرار داشت که این ذهنِ ناهشیارِ مجزا نه‌تنها در بیماران روانی بلکه درون تمامی انسان‌ها وجود دارد. فروید از دستیارش کارل یونگ[4] و دیگران می‌خواست که نظریاتش را به عنوان عقاید اصولی و به مثابه یک حقیقت آشکار بپذیرند و به آن‌ها به عنوان فرضیه‌هایی نگاه نکنند که باید به بوته آزمایش علمی گذاشته شود (به هر حال یونگ نیز همین‌گونه عمل کرد). درحالی‌که تأکید او بر سائق‌های هشیار بی‌شک یک بینش تکان‌دهنده بود،

1. Rene Descartes
2. Pierre Janet
3. Physical Mind
4. Carl Jung

در عمل، فروید عملکردهای ناهشیار ذهن طبیعی را به شکلی اهریمنی به تصویر کشید و ادعا کرد که هر کدام از ما حاصل ناهشیار مجزایی هستیم که سرشار از تاریکی و انگیزه‌های پیچیده بوده و تنها از طریق فرآیند رواندرمانی قابل تطهیر است. ژانه که روی همین موضوع کار می‌کرد قویاً با این نظرات مخالف بود، اما همان‌طور که می‌دانیم این نظریه‌های فروید بود که با اقبال عمومی مواجه شد و هنوز هم تا حد زیادی به قوه خود باقی مانده است.

فروید در نظریات گسترده و مفصل خود ذهن ناهشیار را به مثابه دیگ جوشانی از عقده‌های ناسازگار معرفی کرد که باعث زحمت و اندوه ما می‌شود و تنها از طریق مداخله ذهن هشیار می‌توان بر آن غلبه کرد (البته با کمک یک درمانگر خوب). دکارت نیز گفته بود که ذهن هشیار ما ویژگی خداگونهٔ ما و ذهن ناهشیار فیزیکیمان نماینده طبیعت حیوانی و اولیه ماست. میراث فروید و دکارت تا امروز حتی در برخی از شاخه‌های روانشناسی علمی نیز ادامه دارد. به طور خلاصه یعنی آنچه هشیار است *خوب* است و هر آنچه ناهشیار است *بد*. این نگرش، توصیفی بیش از حد ساده‌انگارانه است و می‌توان گفت که به شکلی ناخوشایند کاملاً *نادرست* است.

چرا ما به این نگرش پایبندیم و آن را رها نمی‌کنیم؟ به نظر من تا حد زیادی به *نفعمان* است که آن را باور کنیم، علاوه بر این، هشیاری قدرت بزرگی است که ما را از سایر موجودات این سیاره متمایز می‌کند. فقط برای یک لحظه به شخصیت‌هایی مانند مرد عنکبوتی، بتمن و ... در انیمیشن‌های هالیوودی نگاهی بیندازید؛ تازه محصولات نمایشی‌ای که برای بزرگسالان تهیه می‌شود که در آن‌ها شخصیت اصلی توانایی ذهنی یا فیزیکی فوق‌العاده‌ای دارد را کنار بگذارید. ما آرزو می‌کنیم مانند این شخصیت‌ها نسبت به دیگران برتری داشته باشیم. داشتن این قدرت‌ها به ما این حق را می‌دهد که اشتباه کنیم، انتقام بگیریم، دوستان، خانواده و ستمدیدگان را نجات دهیم. این گریزگاه‌های شگفت‌انگیز و رضایت‌بخش ما را از واقعیت

زندگی دور می‌کنند. ما نیز پول خوبی خرج کرده و وقت ارزشمندمان را صرف می‌کنیم تا به طور منظم با این تخیلات رسانه‌ای سرگرم شویم. به قدری به این قدرت‌های عظیم علاقمندیم که تمایل نداریم از این اعتقاد دست بکشیم که با آگاهی‌مان نسبت به حیوانات برتری داریم.

بنابراین می‌خواهیم باور داشته باشیم که ذهن هشیار ما منبع ″خوبی″ است و دوست داریم ذهن ناهشیار را به خاطر کارهای بد و نادرستش سرزنش کنیم. وقتی کاری انجام می‌دهیم که دیگران را ناامید می‌کند، می‌گوییم ″منظور بدی نداشتم″ و برای رفتارمان بهانه‌ها و دلایل توجیه‌کننده می‌آوریم. یکی از راه‌هایی که نشان می‌دهد اغلب در کنار انگیزه‌های هشیارانه دلایل دیگری را برای رفتارهایمان در نظر می‌گیریم این است که هر وقت نمی‌خواهیم مسئولیت رفتارمان را بپذیریم آن را به همان دلایل دیگر حواله می‌دهیم. ناگهان به این باور می‌رسیم که رفتارهایمان ممکن است به‌وسیله چیزی غیر از نیات آگاهانه‌مان ایجاد شود. اما اگر با خودمان صادق باشیم تشخیص خواهیم داد که این اصل به همان اندازه که برای رفتارهای مثبتمان قابل کاربرد است در مورد رفتارهای نامطلوب و منفی نیز صدق می‌کند.

اما امروز به لطف پیشرفت‌های علوم شناختی و روش‌های جدید، ما وارد عصر ناهشیار نوین شده‌ایم. اکنون می‌دانیم که ناهشیار ذهن دومی درون ما نیست که قوانین خودش را داشته باشد. نظریه‌هایی در اختیار داریم که نشان می‌دهند ذهن یک فرد معمولی چگونه کار می‌کند و این فرضیه‌ها را با داده‌های تجربی و براساس پاسخ‌های افراد معمولی آزمایش می‌کنیم. پس می‌توانیم در مقایسه با فروید با اطمینان بیشتری عملکرد ذهن انسان معمولی را تعمیم دهیم، درحالی‌که او نظریه‌های خود را براساس مطالعات موردی از تعداد بسیار کمی از بیماران نامتعارفی ارائه داد که مشکلات ذهنی و هیجانی جدی داشتند. مطالعات تصویربرداری از مغز نشان داده است که فرآیندهای ذهنی ناهشیار از همان مناطق و سیستم‌های مغزی استفاده می‌کنند که ذهن

هشیار استفاده می‌کند. یعنی: "آهنگ همان‌طور باقی می‌ماند[۱]". ما یک ذهن واحد و یکپارچه داریم که در دو حالت هشیار و ناهشیار فعالیت می‌کند و این کار را همیشه با استفاده از همان مجموعه سخت‌افزارهای بنیادینی انجام می‌دهد که در طول دوران تکامل خود به دست آورده است. ذهن پنهان -فرآیندهای ذهنی عمل‌کننده تحت دانش و اراده ما- برای کمک به ما به وجود آمده و دارای مجموعه‌ای از اثرات پیچیده است که ما از درک آن‌ها سود خواهیم برد. این فرآیندهای ذهنی ناهشیار همان چیزی است که من چهل سال از عمرخود را صرف مطالعه آن‌ها کرده‌ام.

***

در تابستان سال ۲۰۰۳ از دانشگاه نیویورک به ییل[۲] رفتم. همان ابتدا من و همکارانم آزمایشگاهی به نام آزمایشگاه فرآیندهای خودکارِ شناخت، انگیزش و ارزیابی (ACME[۳]) تأسیس کردیم. این علامت اختصاری پیامی در خود دارد (به دلایلی که خواهم گفت، انتخاب این اسم پیشنهاد من بود). کلمه ACME به معنای "قله" یا "اوج" است. بسیاری از ما فکر می‌کنیم که ذهن هشیار اوج و قله کمال و تاج آفرینش است. اما در واقع ذهن هشیار نقطه اوجی برای تاریخ ۳/۶ میلیارد سالهٔ تکامل محسوب می‌شود و دلیل واقعی من برای نامگذاری آزمایشگاه این نبود.

احتمالاً بسیاری از شماها کارتون قدیمی جاده‌پیما[۴] (همان میگ‌میگ) را به خاطر دارید که در آن یک گرگ گرسنه، پرنده بی‌آزاری را در جاده‌های بی‌پایان بیابانی تعقیب می‌کرد. آزمایشگاه ACME مانند تمام آن اختراعات و انفجارهای عجیب و غریبی بود که گرگ داستان برای شکار صیدش اجرا

---

۱. نام آهنگی از گروه لدزپلین

2. Yale

3. Automaticity in Cognition, Motivation, Evaluation

4. Road Runner

می‌کرد (در وب‌سایت آزمایشگاه لینکی وجود دارد که لیست تمام محصولات خوب ACME را نشان می‌دهد). هرچند که در پایان، این اختراعات همیشه منجر به انفجار یا آتش‌سوزی می‌شدند. در واقع پرنده جاده‌پیما همان ذهن ناهشیار سریع است که بیش از تصور ما هوشمندی دارد و گرگ داستان نیز ذهن هشیار ماست که کمتر از تصور ما هوشمندی دارد. ما اغلب اشتباه گرگ را مرتکب می‌شویم و تصور می‌کنیم بسیار زیرک و باهوشیم اما درنهایت این نقشه‌های هشیارانه ما غالباً به جایی نمی‌رسد. زندگی واقعی مثل کارتون‌ها خنده‌دار نیست یا بهتر است بگوییم وقتی این اتفاقات در زندگی دیگران رخ می‌دهد ممکن است خنده‌دار و سرگرم‌کننده باشد اما وقتی برای ما باشد نه.

هدف من از طراحی آزمایش‌ها این بود که وضعیت آزمایشگاهی را تا حد ممکن به شرایط واقعی و طبیعی نزدیک کنم. شرکت در یک آزمایش روانشناختی تجربه‌ای عجیب و غریب است زیرا می‌دانید که قرار است یک روانشناس متخصص، رفتار و تفکر شما را ارزیابی کند. (در دوران دانشگاه در چندین آزمایش روانشناختی شرکت کردم و همیشه انتظار داشتم وقتی آزمایشم تمام می‌شود یک نفر با روپوش سفید درحالی‌که به من و نتایج آزمایشم نگاه می‌کند سرش را تکان دهد و زیر لب نوچ نوچ کند). این امر باعث می‌شود که افراد تا حدودی با احتیاط رفتار کنند، بیش از حد معمول به کارهایشان فکر کنند و تلاش کنند مطلوب‌ترین تصویر را از خود ارائه دهند. اما روانشناسان که نمی‌خواهند افراد را در هنگام گارد گرفتن مطالعه کنند. ما می‌خواهیم بدانیم در زندگی واقعی و وقتی که افراد رفتارشان را هشیارانه اصلاح نمی‌کنند چه اتفاقی رخ می‌دهد. به همین دلیل در طول سالیان ما آزمایش‌های فراوانی را طراحی کردیم که در آن‌ها شرکت‌کنندگان بدون اینکه *بفهمند* بخشی از یک آزمایش‌اند در آزمایش شرکت داشتند.

به عنوان مثال در پژوهشی که روی تأثیرات قدرت انجام دادیم به طور تصادفی از داوطلبینی که به دفتر یک استاد دانشگاه وارد می‌شدند

خواسته می‌شد پشت میز استاد روی صندلی چرمی بزرگ (قدرت زیاد) یا روی صندلی کوچک دانشجویی و جلوی میز (قدرت کم) بنشینند. (آن‌ها نمی‌دانستند که نشستن روی همین صندلی‌ها آزمایش اصلی است). در تحقیق دیگری وقتی افراد فکر می‌کردند آزمایش تمام شده است، مدت زمان پیمودن راهروی خروجی را اندازه‌گیری می‌کردیم و در یک پژوهش دیگر، آزمایشگر از شرکت‌کنندگان می‌خواست لیوان قهوه داغ یا سرد را نگه دارند تا او بتواند از پوشه مدارک پرسشنام‌های فرضی را برای آن‌ها خارج کند. در واقع آزمایشگر حس گرما یا سرما را به آن‌ها منتقل می‌کرد بدون اینکه آن‌ها توجه کنند که این هم بخشی از آزمایش است. با این شیوه‌ها ما ″روایی اکولوژیک″ آزمایش را افزایش می‌دهیم. به این ترتیب آنچه در آزمایشگاه رخ می‌دهد تشابه بیشتری با دنیای واقعی پیدا می‌کند. پس از چند دهه تحقیق، آزمایش‌های مختلف نشان دادند که ناهشیار سدی نفوذناپذیر نیست بلکه دروازه‌ای است که می‌توان آن را با کلید علم گشود.

کسانی که برای اولین‌بار از قدرت نفوذ ناهشیار مطلع می‌شوند، مثل همسر خواهرم، از این می‌ترسند که اراده آزاد و کنترلشان بر زندگی زیر سؤال برود. اما به شکلی عجیب، امتناع از پذیرش این شواهد برای حفظ اراده آزاد در واقع میزان اراده آزاد فرد را بیشتر کاهش می‌دهد. این افراد همان کسانی هستند که مکانیزم‌های پیشنهادپذیری یا احتمال تأثیرگذاری روی دیگران را انکار می‌کنند. آن‌ها نمی‌دانند که چه کسانی آسیب‌پذیرترین افراد برای دستکاری شدن هستند. عجیب است که شاید از طریق تشخیص نیروهای ناهشیار و درک محدودیت‌های اراده آزادمان است که می‌توانیم این اراده را افزایش دهیم. برای مثال اگر من آگاه باشم که چگونه رخدادهای روزانه در دفتر کارم می‌توانند به رفتار من با فرزند پنج ساله‌ام در خانه تأثیر بگذارند، می‌توانم در راه کنترل این تأثیرات قدم‌هایی بردارم و همان‌طور که واقعاً تمایل دارم با این اتفاق برخورد کنم. اگر از این حقیقت آگاه نباشم

ممکن است واکنش ناراحت‌کننده خود را ناشی از اشتباه فرزندم بدانم و بعد از آن هم پشیمان شوم که چرا این رفتار را بروز دادم. ما به عنوان انسان به شدت نیازمندیم تصور کنیم که سکان‌دار کشتیِ روان خود هستیم و بر عواقب اتفاقات زندگیمان کنترل داریم. اگر فکر کنیم که هیچ عاملیتی در کار نیست پس اصلاً چرا باید تلاش کنیم؟ این واقعیت که ناهشیار تأثیراتی روی ما می‌گذارد که از آن بی‌خبریم فقط به این معنی است که ما از آنچه می‌پنداشتیم، کنترل ارادی *کمتری* داریم و به این معنی نیست که **هیچ** کنترلی نداریم. به این نکته توجه کنید که اگر این تأثیرات ناهشیار را تشخیص دهید و به آن‌ها توجه کنید می‌توانید کنترل بیشتری روی زندگیتان داشته باشید تا اینکه وانمود کنید که این تأثیرات وجود ندارند (و اجازه دهید همچنان آن‌ها شما را کنترل کنند).

از این گذشته، ناخدایان واقعی کشتی‌ها نیز کنترل کاملی به مسیر حرکت کشتی‌شان ندارند. آن‌ها باید نیروهای دیگر مانند جریانات اقیانوسی و جهت باد را نیز در نظر بگیرند. آن‌ها فقط نوک پیکان خود را به سمت بندرگاه مقصد نشانه نمی‌روند و در یک خط مستقیم دریانوردی نمی‌کنند. اگر این کار را کنند یا به صخره‌ها برخورد می‌کنند یا در دل دریا سرگردان می‌شوند. در عوض ناخدا با این عناصر قدرتمند که بر مسیر کشتی تأثیر می‌گذارند تعامل و همکاری می‌کند. گلف‌بازان هم همیشه همین کار را انجام می‌دهند. اگر باد مخالفی بوزد آن‌ها مستقیماً حفره را هدف نمی‌گیرند، بلکه سرعت باد را هم در محاسبات خود دخیل می‌کنند. اگر یاد بگیرید که جریانات ناهشیار و نیروهای مخالفی که روی شما مؤثرند را در نظر بگیرید، در این صورت بهتر از گلف‌بازی ناشیانه من! زندگی خواهید کرد.

موضوع این کتاب کشف این جریانات و نیروهای مخالف است. در بخش اول به گذشته پنهانمان نگاهی می‌اندازیم و مشاهده می‌کنیم که چگونه در زمان حال توسط تاریخچه تکاملی دیرینهٔ خود تحت تأثیر قرار می‌گیریم

و چگونه کودکی فراموش‌شده‌مان و فرهنگی که در آن رشد کرده‌ایم اثرات بزرگی بر ما دارند. این گذشته طولانی –که قسمت اعظم آن را به خاطر نمی‌آوریم– به شیوه‌های بسیار قدرتمندی تجربیات هشیارانه ما را تحت تأثیر قرار می‌دهد. این گذشته می‌تواند روی آراء ما در انتخابات، تعداد دوستانمان در مدرسه و حتی عملکرد ما در آزمون ریاضی تأثیرگذار باشد. گذشتهٔ کوتاه‌مدت، یعنی آنچه در یکی دو ساعت گذشته انجام داده‌ایم، نیز می‌تواند به شکلی نامحسوس رفتار ما را در شرایط مختلف تغییر دهد و باعث شود پول بیشتری خرج کنیم، غذای بیشتری بخوریم یا به شکلی غیرمنصفانه در مورد عملکرد دیگران قضاوت کنیم. گذشته پنهان حتی می‌تواند روی آینده شغلی و میزان درآمد آتی شما نیز تأثیر بگذارد. البته همه این‌ها می‌تواند به نوع نوشیدنی کارفرمای شما و حتی صندلی‌ای که روی آن نشسته است نیز بستگی داشته باشد.

در بخش دوم کتاب به زمان حالِ پنهان می‌پردازیم، یعنی تمام شیوه‌هایی که با آن‌ها در برش‌های کوتاهی از زمان تحت تأثیر قضاوت‌های لحظه‌ای هستیم. یاد خواهیم گرفت که چه زمانی می‌توانیم به شم غریزی خود اعتماد کنیم و مثلاً براساس واکنش پلک زدن خود چه زمانی بهتر است بخوابیم. خواهیم آموخت که چرا تقریباً غیرممکن است که در قضاوت خود نسبت به افراد (یا اشیاء) کاملاً بی‌طرف باشیم، چگونه می‌توان گرایش به تقسیم جهان به «خوب» و «بد» را کنترل کرد تا نرخ عود بیماری اعتیاد به الکل به میزان قابل توجهی کاهش پیدا کند. زمان حال ما به طور شگفت‌انگیزی انعطاف‌پذیر است. خواهیم دید که چگونه نقاشی‌های دیواری می‌توانند یک شهروند مطیع را به یک معترض تبدیل کنند و چرا هرچه بیشتر با همسرتان زندگی کنید بیشتر به یکدیگر شبیه می‌شوید. همچنین بررسی خواهیم کرد که یک مطلب سادهٔ شما در شبکه اجتماعی مجازی می‌تواند تا چند روز بر روحیه دوستانتان تأثیر بگذارد.

در بخش سوم و آخر این کتاب به تأثیرات پنهان برنامه‌های آینده‌مان نگاهی می‌اندازیم و بر روی جدیدترین پژوهش‌های انگیزش ناهشیار تمرکز می‌کنیم. اهداف و امیال ما تأثیرات قدرتمندی بر ما دارند. بنابراین باید مراقب باشیم که چه چیزی را آرزو می‌کنیم؛ اما این اهداف و امیال می‌توانند به طور غیرمنتظره‌ای به ما تلنگر نیز بزنند. مشاهده خواهیم کرد که چگونه دانش‌آموزان می‌توانند به سادگی و فقط با فکر کردن به مادرشان در آزمون‌های شفاهی نتایج بهتری کسب کنند. همچنین کاوش خواهیم کرد که چگونه به شکلی ناهشیار ذهنمان را برای حل مسائلمان به کار بگیریم (حتی در هنگام خواب) و چگونه از دانش نویافته‌مان در مورد ذهن پنهان استفاده کنیم تا به اهدافمان برسیم.

هنر *اجرای تصمیم‌ها* را فرا خواهیم گرفت. این هنر به سالخوردگان کمک می‌کند تا زمان داروهایشان را به خاطر بیاورند، به مردم کمک می‌کند تا برای شروع ورزش کاناپه راحتی‌شان را ترک کنند و به جوانان انگیزه می‌دهد تا عشق خود را نسبت به پدرانشان بدون خجالت ابراز نمایند.

وقتی با افراد غیرمتخصص در مورد کارم صحبت می‌کنم، آن‌ها با تعجب می‌خواهند بدانند خودِ "واقعی"شان کدام است، قسمت هشیارشان یا قسمت ناهشیارشان. برخی از مردم بر این باورند که قسمت هشیار خودِ حقیقی ماست زیرا بازتابی از مقاصد شخص و آگاهی ما را نشان می‌دهد. برخی دیگر فکر می‌کنند قسمت ناهشیار خود واقعی ماست زیرا انعکاسی از آن چیزی است که فرد عمیقاً و واقعاً بدان اعتقاد دارد نه فقط نمایشی از خود که می‌خواهد به اطرافیان نشان دهد. اما جواب درست این است که "هر دو" قسمت با هم خود واقعی ما را تشکیل می‌دهند. باید نگرشمان را نسبت به اینکه "من" کیست گسترش دهیم. بسیاری از ما نیز مانند دکارت تنها ذهن هشیار را به رسمیت می‌شناسیم. انگار بخش ناهشیارِ کارآمدی که در اکثر شرایط به خوبی به ما خدمت می‌کند موجودی بیگانه است که به بدن

ما حمله کرده است. اگر ما از تأثیرات آن آگاه نباشیم ناهشیار می‌تواند ما را گمراه کند. اما به خاطر داشته باشید که این ناهشیار، تکامل‌یافته است و وجود دارد زیرا به ما کمک می‌کند که زنده بمانیم و رشد کنیم. (یکی از بزرگ‌ترین انتقادات به تفسیر فروید از ناهشیار این است که به سختی می‌توان چنین سیستم ناسازگاری که او توصیف می‌کند را محصول تکامل از طریق فرآیند انتخاب طبیعی دانست). به همین ترتیب ذهن هشیار ما نیز به عنوان نوعی سکانِ هدایت تکامل‌یافته است تا امکان کنترل استراتژیک بیشتر بر مکانیزم‌های ناهشیار را فراهم سازد. تنها هنگامی که هر دو کارکرد هشیار و ناهشیار ذهن را با هم تلفیق کرده و از آن‌ها به درستی استفاده کنیم می‌توانیم از سقوط در پرتگاه‌هایی که سر راه ذهنِ نیمه‌بینایمان قرار دارد اجتناب کنیم.

به عبارت دیگر مسئله این نیست که خودِ واقعی ما کدام‌یک از این دو است، زیرا هر دوی آن‌ها خود واقعی ما هستند. ما نمی‌توانیم بدون شناخت بخش ناهشیار ذهن و درک چگونگی تأثیرگذاری آن بر احساسات، باورها، تصمیمات و رفتارهایمان، کل وجودمان را بشناسیم. ناهشیار دائماً رفتارها را هدایت می‌کند حتی اگر مانند بیماران دوپاره‌مغز گازانیگا شدیداً با این اعتقاد مخالف باشیم. این شناخت که معمولاً کمک‌کننده است گاهی هم موانعی ایجاد می‌کند اما درنهایت هدف اصلی آن حفظ امنیت ماست و برای این منظور لحظه‌ای هم خواب و استراحت ندارد. ما نمی‌توانیم ذهن ناهشیارمان را خاموش کنیم و چنین خواسته‌ای هرگز به نفعمان هم نیست. وقتی دلایل جذاب و در عین حال ساده رفتار خود را می‌فهمید و متوجه می‌شوید چگونه ذهن‌های گذشته، حال و آینده‌تان پیش از آنکه بدانید روی شما تأثیر می‌گذارند، ذهن پنهان دیگر مثل قبل پنهان نخواهد بود.

رابرت پلن در یکی از اولین آهنگ‌های لِدزِپلین اینطور می‌خواند: ”گیج و مبهوت برای مدتی طولانی...“ من از همان زمان با این احساس ارتباط

نزدیکی داشتم و فکر می‌کنم به همین دلیل این مسیر شغلی را انتخاب کردم و این تحقیقات را انجام دادم. لِدزِپلین (موسیقی) و روانشناسی، هر دو مرا به این سمت هدایت کردند. لازم است از نیروهای ناهشیاری که به شکلی عمیق و قدرتمند ما را به حرکت درمی‌آورند تشکر کنم. هنوز هم گاهی مبهوت هستم (این هم بخشی از زندگی است) اما در کل کمتر سردرگم می‌شوم، به خصوص از زمانی که ده سال پیش با یک تمساحِ چشم‌سبزِ خاص روبرو شدم.

بخش اول

گـذشتهٔ پنهـان

گذشته هرگز نمرده است، حتی نگذشته است.

– ویلیام فاکنر

فصل اول | گذشته همیشه حاضر است

حدود ۳۲۰۰ سال پیش از میلاد مسیح مردی با چشمان قهوه‌ای و موهای مجعد در صخره‌های صعب‌العبور کوهستان آلپ در ایتالیای کنونی، در ارتفاع بیش از سه هزار متری با مرگ دست‌وپنجه نرم می‌کرد. او با صورت روی زمین افتاده بود و بازوی چپش زیر گردنش قرار داشت. قدش ۱۷۰ سانتی‌متر و سنش حدوداً ۴۵ ساله بود. علامت‌هایی شبیه خالکوبی روی پوستش داشت و دو دندان جلویش کمی از هم فاصله داشتند. با اینکه اواخر بهار و اوایل تابستان بود اما هنوز در این قله‌های سر به فلک کشیدهٔ پوشیده از برف، وضعیت هوا را نمی‌شد پیش‌بینی کرد. بالاپوشی از پوست بز به تن داشت و تبری مسی بر دوش. در کنار سایر وسایلش حتی بسته کوچکی دارو نیز بود اما آن هم نتوانست نجاتش دهد.

او جان باخت و کمی بعد طوفان بدنش را با توده‌ای از یخ احاطه کرد.

پنج هزار سال بعد در ۱۹ سپتامبر ۱۹۹۱ دو کوهنورد آلمانی در مسیر فرودشان از کوهستان اوتزتالِ[1] آلپ تصمیم گرفتند میانبر بزنند. هنگام انحراف

1. Otztal

از مسیر همیشگی متوجه شیء عجیبی شدند که در میان صخره‌ها در خندقی از یخ ذوب‌شده نیمه‌شناور است. آن‌ها نزدیک‌تر رفتند تا نگاهی بیندازند و از دیدنَ جسد یک انسان شوکه شدند. پس از اطلاع به مسئولین جسد از میان مابقی یخ بیرون آورده شد. کمی بعد مشخص شد که برخلاف تصور اولیه، جسد به یک کوهنورد بداقبال تعلق ندارد بلکه با یکی از قدیمی‌ترین اجساد مومیایی‌شده تاریخ سروکار داریم. به لطف یخی که مرد را پوشانده بود و خندقی که وی را از مسیر حرکت ویران‌کننده یخچال‌های طبیعی حفظ کرده بود، جسد تبدیل به یک کشف علمی برجسته شد: نمونه‌ای استثنایی و کاملاً سالم از یک انسان در عصر مس که حاوی روشنگری‌های مهمی در رابطه با مرگ انسان است.

در سال‌های آتی پس از کشفِ اوتزی[1] (اسم مستعاری که رسانه‌ها به این مرد یخی دادند) دانشمندان بقایای اجساد و وسایل یافته شده از این مرد را به دقت تجزیه و تحلیل کردند. یکی از چیزهایی که می‌خواستند بدانند این بود که چه کسی او را کشته است. مشخص شد که این فرآیند پزشکی قانونی به نتیجه شسته و رُفته‌ای نمی‌رسد. اگرچه اوتزی زخمی روی سرش داشت که مدت‌ها قبل از ورودش به خندق ایجاد شده بود، ولی مشخص نبود که این زخم باعث مرگش شده است یا نه. مشخص شد که او کرم انگلی داشته (تخم‌های انگل در معده‌اش یافت شد) و آزمایش‌ها روی ناخنش نشان داد که از نوعی بیماری مزمن (احتمالاً بیماری لایم[2] که یک بیماری عفونی ناشی از نیش نوعی کنه است) رنج می‌برده است. آزمایش‌های بیشتر مشخص کرد که سیستم ایمنی بدن او طی چهار ماه آخر عمرش سه بار تحت فشار شدید قرار گرفته است. شاید او به خاطر تأثیرات ارتفاع و مشکلات جسمی قبلی ضعیف شده و سرانجام درون خندق کوهستانی سقوط کرده است. همچنین

1. Otzi
2. Lyme