



فريب شادمانى

نويسنده:

سانتوش جها

مترجم:

فاطمه روح الامينى





فریب شادمانی

نویسنده:	سانتوش جها
مترجم:	فاطمه روح الامینی
ویراستار:	الهه رمضانعلی
ناشر:	اندیشه مولانا
شابک:	۹۷۸-۶۲۲-۷۶۳۲-۹۹-۹۹
چاپخانه:	نگین
نوبت چاپ:	اول، ۱۴۰۲
شمارگان:	۵۰۰ نسخه
قیمت:	؟؟؟ تومان

هرگونه تکثیر از تمام یا قسمتی از این اثر به صورت حروفچینی یا عکسبرداری، چاپ مجدد، چاپ افست، پلی کپی و انواع دیگر چاپ بدون اجازه کتبی ناشر شرعاً جایز نیست و پیگرد قانونی به همراه خواهد داشت.

دفتر مرکزی: تهران، خیابان انقلاب، خیابان ۱۲ فروردین، خیابان شهدای ژاندارمری، روبه روی اداره
پست، پلاک ۱۲۴، واحد یک، تلفن: ۶۶۴۰۸۹۲۷ - ۶۶۴۰۹۳۵۲

تلفن: ۳۷۷۴۳۵۴۴ - ۳۷۷۳۳۶۴۵ (۰۲۵)

فهرست مطالب

۷	یادداشت مترجم.....
۱۳	بیابید با هم این مسیر را بپیماییم.....
۱۴	جانب‌داری فروتنانه.....
۱۵	سفر پرسش‌ها؛ پاسخ‌های احتمالی.....
۱۷	از همان ابتدا
۲۳	قصد و نیت – هدف و مقصود.....
۲۹	پیشگفتار.....
۳۳	نگاهی به بُعد زمان.....
۴۲	هوش و ادراک طبیعت.....
۴۹	بستر و بذر فریب و توهم.....
۶۶	کشف طیف فریب.....
۸۲	شادمانی برداشت تحریف‌شدهٔ واقعیت.....
۹۸	زدودن فریب از پندار شادمانی.....
۱۱۷	سخن آخر.....
۱۱۸	خواهش فروتنانه.....
۱۱۹	دربارهٔ نویسنده.....

یادداشت مترجم

طبیعت زندگی را شاد برپا می‌سازد، فرگشت در پی مخلوقات شادمان است، مغز هورمون شادی تولید می‌کند، مردم همواره در پی شادمانی و خوشبختی‌اند و فرهنگ‌ها هنوز هم برای ساختن محتوای شاد بی‌وقفه کار می‌کنند، اما شادمانی زودگذر و ناپایدار است. چرا؟ این ترفند طبیعت است؛ این سراب خوشبختی که مردم آن را ناخودآگاه زندگی می‌کنند، عامل تمام جنایت‌ها و تبهکاری‌ها به شمار می‌رود و سلامت روانی بشر را به تباهی می‌کشاند.

شاید فرگشت مهندسی نابخردانه‌ای باشد، اما با فرایندهای پایدار سازوکار شادمانی را در تمام جانداران ایجاد کرد و انسان با نبوغش فرگشت را به پذیرش انزوا وادار ساخت. از آن پس بود که سازوکار شادمانی دگرگون شد، فرایندهای پاداش و موفقیت به سراب تبدیل شدند، تبهکاری هدفمند و ساخته بشر بی‌رحمانه بر طبیعت تحمیل شد و تبهکاری بر هوش بی‌آزار طبیعت برتری یافت. اینجاست که شادمانی به تاراج می‌رود.

طبیعت که پندار و شناخت شادمانی را در جانداران شکل بخشید، هم‌زمان بذر رقابت‌جویی یعنی احساس جانبی شادمانی را نیز در وجودشان افشاند. رقابت‌جویی هدف یا پندار تبهکارانه‌ای نیست و فقط با هوش خارق‌العاده انسان در دغل‌کاری و تقلب به درون‌مایه جنایت و تبهکاری تبدیل می‌شود. هنگامی که این هوش بدیع بشر برای دغل‌کاری، تقلب، داستان‌پردازی، خیال‌بافی و فریب آگاهانه فرگشت یافت، شادمانی هم به تاراج رفت. تمام ادیان و مذاهب شادمانی را محور خود قرار می‌دهند و آن را به معنای واقعی همواره گرمی می‌دارند، اما هنگامی که شادمانی به بیرون از

وجود انسان راه می‌یابد و با دستاوردها و داشته‌های جانداران در محیط بیرونی هم‌سو می‌شود، اینجاست که شادمانی را جنایت و تبهکاری می‌پندارند. شادمانی به‌گونه‌ای به دام طبیعت تبدیل شده و بشر نه تنها بردهٔ آن شده است، بلکه از آن برای فریب خویشتن و دیگران نیز استفاده می‌کند. طبیعت از ما می‌خواهد شادمان باشیم و به همین دلیل با پاداش‌ها و موفقیت‌های شادی‌بخش و هدفمند شادمانی را ناخودآگاه و با واکنش‌های شیمیایی در وجودمان قرار داد و برای هم‌سوئی با شیوه‌های پاداش‌دهی و شادمانی شبکهٔ شیمیایی عادت‌ساز را ایجاد کرد که در عوض نیازمند رقابت‌جویی بود. هوش بشر اکنون هوش فطری طبیعت را به تاراج برده و از آنجاکه این رقابت‌جویی در جامعه، فرهنگ، سیاست و اقتصاد بسیار پرجمعیت و فوق‌العاده نابرابر دشوار شده است، برای تحقق احتمال شادمانی، احساس موفقیت و پاداش باید با تبه‌ای، سنگ‌دلی، تبهکاری و فریب همراه شود. جامعه، فرهنگ، سیاست، نظام اعتقادی، اقتصاد، تجارت، روابط و غیره همگی بسیار پلید، تبهکارانه و بی‌شرمانه ساختگی و فریبنده شده‌اند و به نظر می‌رسد که همه در این دام افتاده‌ایم و فریب واقعیت را زندگی می‌کنیم. دنیای بشر نمی‌تواند با معیارهای دنیای حیوانات پیش رود. انسان‌ها، برای اینکه سزاوار این نام باشند، بی‌تردید نیازمند نظام پاداش‌دهی بدیع دیگری هستند و به جای پاداش لذت و موفقیت به معیارهای همدلی، برادری، برابری، دانش و صلح‌طلبی نیاز دارند.

کتاب پیش‌رو که برگردان کتاب الکترونیکی Happiness Is A Scam به قلم سانتوش جهاست، این سراب خوشبختی را در هم می‌شکند و مسیر را برای هدفمندی جایگزین هموار می‌سازد. این کتاب به شناخت روایت‌های اجتماعی می‌پردازد که در پی شادمانی و خوشبختی‌اند و اغلب به چرخهٔ بی‌پایان ناخشنودی منتهی می‌شوند. نویسنده اصرار می‌ورزد که فرهنگ مصرف‌گرا و نگرش‌های فردگرایانه برداشت تحریف‌شده‌ای را از شادمانی رواج می‌دهند و بر این توهم دامن می‌زنند که موفقیت، دارایی‌های مادی یا اعتبار ظاهری راهگشای دستیابی به خوشبختی راستین هستند. جها این وهم‌اندیشی‌ها را لایه‌لایه از هم می‌گسلد و دیدگاه‌های خلاقانه‌ای را مطرح می‌کند که مسیر را برای شناخت همه‌جانبهٔ شادمانی هموار می‌سازند. نویسنده در این کتاب به کاوش در پیچیدگی‌های

طبیعت بشر و آرزوهایش می‌پردازد و بررسی می‌کند که شرطی‌سازی اجتماعی چگونه ما را از تجربه لذت و شادمانی راستین بازمی‌دارد. وی با بیان درون‌نگری‌های کاربردی برای رهایی از این قیدوبندها و به کمک خودکاوی و خودآگاهی خوانندگان را ترغیب می‌سازد تا شادمانی را درون خویشتن بجویند، از انتظارات جامعه پیشی بگیرند و خویشتن حقیقی خویش را بیابند. او از خوانندگان می‌خواهد تا پیش‌پنداشت‌های خویش را به دیده تردید بنگرند و مسیری تحول‌آفرین را به سوی احساس خرسندی ببیمایند. در این سفر مهیج با این کتاب همراه شوید تا هزارتوی توهم را در پی شادمانی حقیقی ببیمایید، درباره وضع موجود سؤال کنید، بازی فریبنده جامعه را فاش سازید، شادمانی را بازتعریف کنید، مسیری را به سوی لذت و شادمانی پایدار و خشنودی درونی طی کنید و خوشبختی راستین را دریابید.

کتاب پیش‌رو طیف وسیعی از مخاطبان را به خود جلب می‌کند - افرادی که در پی معنای ژرف‌تری در زندگی هستند و زندگی راستین را آرزو دارند، افرادی که آمادگی دارند هنجارهای اجتماعی را به چالش بکشند و سفر خودشناسی را آغاز کنند، علاقه‌مندان به فلسفه، روان‌شناسی و معنویات و خوانندگانی که در پی دیدگاه‌های جدید در حوزه روان‌شناسی مثبت‌نگرند.

تابستان ۱۴۰۲

فاطمه روح‌الامینی

تولد فقط اطلاعات
مرگ باز هم اطلاعات
در این میانه تکاپو ...
گستره لحظات جان فرسا
زندگی کوتاه، افول ...
واقعیت اطلاعات
سیر اثبات و تأیید ...
سکون هرچند برحسبِ عادت
ورای آن سراسر شناخت
آگاهی بر جای می ماند
ناآگاه در انکار ...
شادمانه و غافل
اطلاعات، ادراک ...
در آغاز راه، پابستگی
تا ابد بلندپرواز
اطلاعات، اطلاعات بیشتر ...

بیایید با هم این مسیر را بپیماییم

خوشبختی چیست و بدبختی چه معنایی دارد؟ شاید بتوان آرام گرفت. به هر حال پس از هزاران سال تکاپو و بلندپروازی‌های بشر اینک در قرن بیست و یکم به این رضایت یعنی پذیرشی ساده، آرام و بامتانت دست یافته‌ایم که در نقش میانجی تمام و کمال شادمانی و اندوه و با آگاهی از این احساسات و پی بردن به آن‌ها که چه هستند و چگونه و چرا چنین‌اند، از چیره‌دستی، آگاهی و توانایی درک و شناخت برخورداریم.

باید اندوه و شادمانی را که فقط بخش کوچکی از ترجمان همه‌جانبه واقعیت میانجی «خویشتن» هستند، در قالب واقعیتی شناخت که با تمام گستره و سخاوتش در مقابلمان قد برافراشته است و باید این واقعیت را در وجود خویشتن نهادینه ساخت. آیا می‌توان از «شادمانی» چشم‌پوشی کرد، آن را انکار کرد و حکمت این واقعیت را نادیده انگاشت، واقعیتی که ما را در خویش می‌پیچید و همچون چشم‌اندازی گریزناپذیر خویش را پیرامونمان می‌گستراند؟ آیا «شادمانه» از این چشم‌انداز جلوه‌گر و وسوسه‌انگیز غافلیم و هنوز هم اندیشه دستیابی به تندرستی راستین و حقیقی را در سر می‌پرورانیم؟

شاید، بتوان! اکثر ۹۹ درصد جمعیت ۷/۵ میلیارد نفری کنونی و گذشته زندگی خویش را با انکار، تحریف و فراموشی «شادمانه» شناخت راستین واقعیت سپری کرده‌اند. کسی حق ندارد بگوید که شاهد «شادمانی» نبوده است، اما پرسش گویا و بسیار مهم این است که آیا این شادمانی حقیقی است یا «فریبی» بیش نبوده است و اینکه آیا این نگرش و گرایش بیشتر مردم است که این جهان منحنی، ددمنش، تبهکار، ساختگی، دروغین، درون‌ستیز، نابسامان و دغل‌کار را شکل داده است یا خیر. کنجکاوی بجایی است که در

زندگی روزمره با آن مبارزه می‌کنیم و برای تنفس نسیم تازه و زودگذر شادمانی و تندرستی احساس خفگی می‌کنیم. این فرضیه به بررسی عینی و همه‌جانبه نیاز دارد. این روند را می‌پیماییم ...

پرنده را نه ناآگاهی بلکه «آگاهی» نبود می‌سازد، آن آگاهی که دروغین، جعلی، ساختگی، جانب‌دارانه، خیالی، منحط، ناتمام و فریب‌کارانه شکل می‌گیرد تا افراد عادی از همه‌جایی خبر و ناآگاه و خویشتن را بفریبد. شبکه‌کلان فرهنگ‌ها، سیاست، نظام اعتقادی، اقتصاد و تجارت با دادوستد فراوان «مؤلفه‌های مذکور»، «لایه‌های آلودگی» را ایجاد می‌کنند، لایه‌هایی که با موفقیت جایگزین چشم‌انداز واقعیت میان توده مردم شده‌اند. ناآگاهی نبود نمی‌سازد؛ این فریب است که تباه می‌کند و بدترین فریب انسانیت «دانش» است - دانشی دروغین، ساختگی و فریب‌کارانه! با فروتنی بسیار شما را به این سفر دعوت می‌کنم تا فروتنانه و صادقانه با هم گره از راز آن بگشاییم و به آن واقعیت بخشیم. دستتان را به من دهید ...

جانب‌داری فروتنانه ...

شایستگی لازم را ندارم و با توجه به عظمت دانشی که باید نهاده‌شده شود، حتی سواد هم ندارم. با این حال می‌نویسم تا ضرورت این یادگیری را القا کنم و بتوانم خویش را شایسته نام ارزشمند انسان بدانم. همان‌گونه که خستگی‌ناپذیر و بدون ذره‌ای ادعای قطعیت مسیر تجربه بدیع و بدیلی را می‌پیمایم، تنها با فروتنی فراوان رضایت درونی خویش را به اشتراک می‌گذارم. هیچ دانشی هرگز قطعیت ندارد. زیبایی و رستگاری دانش در این است که همواره در حال فرگشت است. نمی‌دانم و حتی نمی‌توانم به دانستن تظاهر کنم. سعی می‌کنم فروتنانه از یادگیری و فهم اطلاعات با کلیت شگفت‌انگیز و سحرآمیز و تمامیت روشن‌گرش جانب‌داری کنم. با وجود انرژی ماورایی، اشتیاق پرشور و پافشاری‌ام به دانستن تمام و کمال واقعیت احتمالی، بی‌پروا به نادانی همیشگی خویشتن اعتراف می‌کنم. اگر میانجی هرچند ناچیز و ناتمامی باشم، آگاهی‌ام تنها باید با جاودانگی سفر

به واقعیت در حال فرگشت هم سو باشد. با دایره محدود واژگانم و تنها با فروتنی بسیار ساده لوحانه از یادگیری بی قید و شرط جانب داری می‌کنم. اگر شادمانی واقعیتی باورپذیر است، شاید فقط با این فرایند بتوان آن را کشف کرد و گره از رازش گشود. سفر در قالب استعاره، واقعیت کاملاً احتمالی به نظر می‌رسد و گوهر شادمانی و خوشبختی راستین را در خویش جای می‌دهد.

زمان محک و گواه این فرضیه است که افراد واقعاً بزرگ هرگز نمی‌توانند «شادمان» باشند. اندیشمندان حقیقی حتی در پی شادمانی هم نیستند، بلکه رضایت با تمامی شادمانی و نشاطش پیرامونشان را فرامی‌گیرد و آگاهانه همچون دانه‌ای در خاک در فرایندهای «شاد» پابرجا می‌مانند. آن‌ها تنها حزن و اندوه را به گونه‌ای متفاوت درک می‌کنند و این برداشت را در خویش نهادینه می‌سازند. شایستگی ترجمان «شادمانه» حق شناخت است و «پیشرفت تدریجی و مداوم» نه فضیلت بلکه هوشمندانه‌ترین و اقناع‌گرتین حق است. شادمانی هم ...!

سفر پرسش‌ها؛ پاسخ‌های احتمالی

فرگشت که بشر امروزه آن را به طور عینی شناخته است، پیشرفت سنجیده مغز جانداران و وسیله‌ای برای پردازش اطلاعات تلقی می‌شود. هنوز هم به طور کامل به راز مغز انسان پی نبرده‌اند و آن را اوج شگفت‌انگیز طرح بی‌چون و چرای طبیعت برای فرگشت «شایسته‌ترین» گونه‌ها در تک بعد توالی زمان می‌دانند. بشر با پیشینه درنده‌خویی، میل نهفته و وافرش به جنایت‌های باورناپذیر، تبهکاری و سنگ دلی نه تنها نسبت به گونه‌های دیگر بلکه در اصل نسبت به گونه خویش انکارناپذیر و خالصانه به دنبال پاسخ راستین و حقیقی بسیاری از پرسش‌های مربوط به آگاهی انسان و مغز پیچیده اوست. علم با

افزوده شدن دیدگاه‌های زیست‌شناسی تکاملی^۱، علوم اعصاب^۲ و هوش مصنوعی به تدریج بهتر به عملکرد مغز انسان و به‌ویژه آگاهی پی برده است. اگر مغز انسان از تمام جانداران دیگر پیچیده‌تر است، برچسب بسیار دل‌فریب «شایسته‌ترین» گونه به انسان می‌رسد و پرسش انکارناپذیر این است - این پیچیدگی چگونه به چنین تبهکاری مخوفی راه می‌برد؟ اگر موفقیت بقا به‌ویژه موفقیت جنسی با گونه‌ها و هدفمندی چندبعدی خویش معیار این «شایستگی» و برتری طلایی انسان باشد که مغز «فرگشت‌یافته» و «پیچیده» آن را به او ارزانی داشته و در وجودش نهاده داده است، پس چگونه این موفقیت و شایستگی سبب چنین درنده‌خویی، سنگ‌دلی، تبهکاری، جنایت، جنون، بی‌شرمی و نبوغ خائنانه هولناک و بدنام در انسان می‌شود؟ چه چیزی موجب شد که این برتری، شایستگی، پیچیدگی متعالی و بلوغ فرگشت‌یافته در قالب پیشامدهای جان‌کاه و محنت‌بار بروز یابد؟ اگر این فرضیهٔ اصیل و متعالی را بپذیریم که تمام جانداران از جمله انسان‌های توانمند فقط یک هدف در زندگی دارند و آن هم بودن در پی شادمانی و پاداش‌دهی به احساسات است، استنباط ساده، صریح و منطقی این است که تمام جنایت‌ها، تبهکاری‌ها و درنده‌خویی‌های فوق که تاریخ بشر و دنیای انسان معاصر را پر کرده‌اند، باید بسیار شادی‌بخش، ارزنده و دلپذیر باشند! اگر شرافت و شفقت در اقلیت اندک و جنایت، تبهکاری و درنده‌خویی در اکثریت مطلق جهان بشری است؛ پس روشن است که شرافت جان‌گداز است و شادمانی به‌شدت در سایه‌روشن بی‌پایان فرومایگی و بی‌اخلاقی فرو می‌رود. بنابراین باید به این پرسش پاسخ داد که کدام «انسان» یگانه‌ای در آگاهی و شناخت ما وجود دارد که این واقعیت را شکل می‌دهد. پی‌بردن به واقعیت «شادمانی» به‌طور کلی برای پرده‌برداشتن از «فریب» نهفته در آن بسیار اهمیت دارد؛ فریبی که شادمانی را چنان درونی با جنایت و تبهکاری هم‌سو می‌سازد.

۱. evolutionary biology؛ زیرشاخه‌ای از علم زیست‌شناسی است که دربارهٔ فرایندهای فرگشت

مطالعه می‌کند که موجب گوناگونی زیستی روی کرهٔ زمین شده‌اند. م

۲. neuroscience؛ دانش مطالعهٔ سامانهٔ عصبی و زیرشاخه‌ای چندرشته‌ای از زیست‌شناسی

که به شناخت ویژگی‌های اعصاب و مدارهای عصبی می‌پردازد. م

پاسخ باید در خود مغز انسان باشد! پاسخ باید در فرگشت و پیشرفت این مغز بسیار توانمند و شگفت‌انگیز باشد، از کرم خزنده ساده تا انسان‌های معاصر. پاسخ باید در پیچیدگی و ریزه‌کاری‌های تعامل مغز با محیط خارجی باشد که انسان‌های شریف یا بی‌وجدان آن را بسیار پیچیده، متناقض و تباه ساخته‌اند. با هم و با پاسخ‌های احتمالی تلاش می‌کنیم تمام پرسش‌ها را پشت سر بگذاریم. اگر انسان‌ها پس از میلیاردها سال هوش فرگشتی و در قالب گونه برتر به راستی سزاوار آن باشند که تاج بر سر نهند، پس تنها شادمانی مناسب دارد. اگر شادمانی واقعی‌ترین راستین و حقیقی است، باید دلبری پرشور و مسحورکننده خویش را از تبهکاری‌های شرافت‌آمیز و درنده‌خویی‌های نکوهیده مب‌زا بداند. تمام واقعیت‌های محتمل را پشت سر می‌گذاریم، با هم ...

**

از همان ابتدا ...

درک و پذیرش مرگ برای بیشتر افراد دشوار است و زندگی و اثبات پیاپی حس زندگی به ندرت اجازه می‌دهد که گریزناپذیری مرگ به ذهن خطور کند - به ویژه فناپذیری مطلق و بی‌بازگشتی که از آغاز بر زندگی نقش می‌بندد. انکار ناخودآگاه و تربیت ذهن از نظر فرهنگی برای گمراه کردن آگاهانه واقعیت کار آسانی است؛ باین حال افرادی هم هستند که باور و احساس زندگی واقعی به همان اندازه برایشان دشوار است و دست‌کم از این حیث بیشتر آداب زندگی را می‌پذیرند. این افراد احساس می‌کنند پیش از این در گذشته‌اند و فقط دارند جریان زندگی را همچون فیلمی روی صحنه مشاهده می‌کنند. جالب اینکه تکاپوی آن‌ها برای «انکار» برعکس است، چون آگاهانه احتمال زنده بودن خویش را همچون باور و برداشت بیشتر افراد نفی می‌کنند.

نظریه پردازان جبرگرایی^۱ که اندیشه‌ای جغرافیایی و انسان‌شناختی است، بر این باورند که جبرگرایی تفاوت اصلی بین فرهنگ‌های گسترده شرق و غرب، روندهای

۱. Determinism؛ نظریه فلسفی که بر پایه آن هر رویدادی از جمله شناخت، رفتار، تصمیم و کنش آدمی به شکل علت و معلول و با زنجیره پیوسته‌ای از رخداد‌های پیشین تعیین می‌شود. م

عمومی شناخت و نظام‌های اعتقادی است - یعنی جغرافیا و عوامل اقلیمی را مقصر بدانید. تابش آفتاب ابعاد متفاوتی از زندگی را در دو واقعیت جغرافیایی مختلف پدید آورد و فرگشت نشان «شایستگی» خویش را به گونه‌ای متفاوت روی آگاهی‌های ذهنی بشر قرار داد. شاید این نوعی «دودیزی» جغرافیایی-اقلیمی^۱ است که بر شیوه متفاوت بروز ژن‌های یکسان تأثیر می‌گذارد. تفاوت ریخت‌شناختی نیز بسیار آشکار است و رُخ نمود^۲ و ژن نمود^۳ زوج مناسبی هستند. مسیر متزلزل و موج زندگی چنان قدرتمند است که افراد بسیاری را با «احساس» روبه‌رو می‌سازد و اینجاست که دو هدف نهایی زندگی و مرگ پدید می‌آیند. نیازی نیست که اینجا به جزئیات بپردازیم، هرچند دودیزی به‌طور کلی رشته علمی جالبی است که زنان و مردان آگاه باید در این زمینه هزینه کنند.

به‌علاوه امروز هم افرادی هستند که به شبیه‌سازی باور دارند و زندگی را همچون واقعیتی شبیه‌سازی شده می‌بینند. پندارهای فراجاهانی تعبیر و احساس بیشتری را از واقعیت حیات و زندگی القا می‌کنند و علم نیز با ایجاد احتمالات مختلف برای واقعیت، ابعاد خویش را به واقعیت می‌افزاید. توانایی ذاتی مغز انسان برای ترسیم تصاویر انتزاعی و خیالی ابزاری است برای ایجاد گونه‌های بی‌شمار از واقعیت‌های احتمالی.

این نمونه اصیل دوغانگی واقعیت است که در آن پندارهای کاملاً متناقضی برای درک یگانه واقعیت زندگی وجود دارد. در حقیقت در هزاران گونه‌ای که برای نشان دادن موجودیت راستین خویش با هم رقابت می‌کنند، فقط واقعیتی یگانه را درمی‌یابیم و احساس می‌کنیم. این شالوده شگفتی و تباهی است. آیا می‌توان با یقین گفت کدام یک از این پندارهای متعدد درباره این واقعیت صحیح، حقیقی، راستین و بهنجار است؟ ضرورت «داده‌های ناکافی» برای تشخیص واقعیت یکتا همواره وجود دارد و شاید پرسش مهم‌تر این باشد - حتی اگر واقعیت یکتایی هم وجود داشته باشد، آیا می‌توان احساس واقعیت را آن‌گونه که افراد مختلف تجربه می‌کنند، انکار یا رد کرد؟ این بستر

۱. demorphism: به تفاوت ظاهری در یک گونه زیستی گفته می‌شود. م

۲. phenotype: خصیصه‌های فردی بارز همچون قد، رنگ چشم و گروه خونی. م

۳. genotype: ساختار ژنتیکی موجود زنده. م

پر بار است که زمینه را برای تبهکاری‌های گوناگون فراهم می‌سازد، چون زنان و مردان هر کاری می‌کنند تا روایت، گونه، باور، اعتقاد و برداشت خویش را از کمال واقعیت جا بیندازند و دیگران را به پذیرش آن وادارند. فرهنگ نهاد بزرگی است که این هنر تبهکاری را تعلیم می‌دهد.

سال‌هاست که می‌گوییم و حتی بر این باوریم که واقعیت برداشت فرد و چگونگی درک آن است. به بیان دیگر، واقعیت چگونگی بروز این برداشت و آشکار شدن متفاوت آن برای افراد مختلف است. پس باید پرسید: «وسعت و ژرفای این حوزه درک واقعیت چقدر است؟» انگار بپرسیم: «وسعت و ژرفای جهان چقدر است؟» هر دوی این پرسش‌ها پاسخ دارند اما پاسخی مملو از خیال‌بافی‌ها و تظاهر به واقعیت. مغز انسان عادی قادر به فهم تعدادی از مسائل ریاضی نیست.

این پرسش مهم‌تر و ژرف‌تری است که شاید بیشتر به محیط‌های اجتماعی، فرهنگی، سیاسی، تجاری و اعتقادی دوران معاصر مربوط باشد - آیا به راستی مقوله‌ها را متفاوت درک می‌کنیم؟ آیا اجازه داریم محیطی آزاداندیش و هم‌اندیش را در زندگی خویش گسترش دهیم تا امکان برداشت‌های چندبعدی صرف نظر از پذیرش آن‌ها میسر شود؟ آیا فرد به راستی این رنگین‌کمان ادراکی را با تمام سایه‌روشن‌ها و رنگ‌های متفاوتش احساس می‌کند و آن را در خویش نهادینه می‌سازد؟

همه می‌دانیم که واقعیت‌های احتمالی در دو سر طیف هفت‌رنگ رنگین‌کمان بیشتر گسترش می‌یابند و میدان دیدمان به آن محدود است. اشعهٔ فرو سرخ و فرابنفش را نمی‌توان با ثبت حسی و معمولی بررسی کرد. افراد عادی حتی به وجودشان هم نمی‌اندیشند. آیا زنان و مردان عادی درمی‌یابند و در حقیقت به یاد می‌سپارند که برداشت‌های حسی ما تنها گسترهٔ بسیار کوچکی است از پنجره‌ای به سوی تحقق واقعیت؟ دانشمندان می‌آموزند از چیرگی حواس بکاهند و در پی کلیت و تمامیت واقعیت از حواس پیشی بگیرند. آیا زنان و مردان عادی هیچ‌وقت حتی به صورت ذهنی می‌آموزند که واقعیت‌ها را فراتر از محدودیت‌های حسی خویش مشاهده کنند و بپذیرند؟ آیا زنان و مردان عادی می‌پذیرند که باور واقعیت و تجربهٔ شخصی و حقیقی واقعیت دو

جنبه متفاوت‌اند؟ آیا می‌توان صادقانه این تعبیر را پذیرفت که ممکن است واقعیت با «میانجی‌گری» جانداران مختلف تجلی یابد و آشکار شود؟ تمام این گونه‌های واقعیت به یک اندازه محتمل‌اند و هیچ واقعیت یگانه‌ای نمی‌تواند قطعی باشد؟ قابلیت‌های بویایی سگ شش برابر بهتر از انسان است و این حیوان با حساسیت بویایی خویش می‌تواند تصویری از واقعیت محیط بیرون تجسم کند. [اما] ما نمی‌توانیم. آیا می‌توان گفت که چون واقعیت سگ برای ما وجود ندارد، پس حقیقی نیست؟

گویا پاسخ «خیر» است. بیشترمان این کار را نمی‌کنیم! از نظر فرهنگی نمی‌آموزیم که خویش‌داری و احترام و رقابت گونه‌های مختلف واقعیت را بپذیریم و نظام آموزشی منسوخ که قرن‌ها قدمت دارد، به هیچ وجه به ما کمک نمی‌کند تا تمام این موارد را واقعیت بخشیم. **عالم ادراک** عظیم و ژرف است. حتی این واقعیت را هم نمی‌پذیریم، چون در زمین زندگی می‌کنیم که به کوچکی ذره شنی در کیهان است، پس هرگز عظمت و پیچیدگی کیهان را در نمی‌یابیم و آن را در وجودمان نهادینه نمی‌سازیم. خانواده، جامعه، فرهنگ، ملت، سیاست، اقتصاد و ساختارهای اعتقادی و غیره همگی در نظرمان بزرگ‌تر و ژرف‌تر از کیهان جلوه می‌کنند؛ این موارد که نه درصد جهان فرد عادی را پر می‌کنند، همگی پندارها و مرزهای بازدارنده، ناتمام، ساختگی، جعلی و علمی نامعتبر خویش را بر سرمان خالی می‌سازند. به اندازه کافی غم‌انگیز است که مجبوریم آن‌ها را به گونه‌ای غیرمستقیم زندگی، تجربه و تقلید کنیم و ۹۹ درصد انسان‌ها این احتمال را احساس نمی‌کنند و نمی‌پذیرند که آگاهی‌مان بسیار موضعی است و چشمانمان نمی‌توانند اشیا دورتر از شانزده کیلومتر را ببینند. جهان بینی قورباغه در چاه ضرب‌المثل رایجی نیست و به ندرت آن را برای اشاره به احتیاط و عمل‌گرایی در زندگی روزمره به کار می‌برند. به این ترتیب فریب‌ها ادامه می‌یابند و نهادینه می‌شوند.

این «واقعیت» که بیشتر افراد آن را ناخودآگاه می‌پذیرند، زندگی می‌کنند و به مثابه دستاوردهای رؤیایی دنبال می‌کنند، فریب بزرگی است. این فریب را زندگی می‌کنیم و رنگی از واقعیت دارد، اما حاوی انبوهی از مطالب مخدوش و مسخره است. چرا این واقعیت فریب بزرگی است؟ هنگامی که «بخشی» از چیزی را خودآگاه یا ناخودآگاه

همه چیز می‌پنداریم، هنگامی که ذره را کیهان می‌دانیم، هنگامی که برداشت خویش را همچون واقعیت یگانه می‌پذیریم، هنگامی که سازوکار خویش را انکار می‌کنیم و خویش را می‌فریبیم که درست است، فریب را زندگی می‌کنیم. بدترین حقیقت اینکه در سرشت خویشتن زیاد تمایل نداریم به فریب خوردگی مان اعتراف کنیم و آگاهی بشر باید فرگشت یابد. در اصل به این دلیل فریب می‌خوریم که این فریب از عالم ادراک نشئت می‌گیرد، ادراکی که خود سال‌هاست فریب خورده است. این حقیقت که عالم ادراک، یعنی محیط خارجی پیرامون که تمام انسان‌ها از قرن‌ها پیش در آن زیسته‌اند، سراسر ناتمام، مسخره، نستجیده و بسیار ریاکارانه است دلیل ساده این حقیقت است که ما فریب را زندگی می‌کنیم. سرمایه ناآزموده - محیط اجتماعی، فرهنگی، سیاسی، اقتصادی و اندیشه‌ای کلان‌کیهانی - که «مؤلفه» بارز بیشتر برداشت‌های انسان را از واقعیت شکل می‌دهد خود فریب خورده است. از بستر ادراکی تحریف‌شده همواره به گونه‌ای پندارها و گونه‌های تحریف‌شده واقعیت را برداشت می‌کنیم.

انسان‌های امروزی مجبورند بسیاری از این پندارها و خیال‌اندیشی‌های تحریف‌شده را بپذیرند. بشر با کنار گذاشتن محصولات مزرعه‌ای حاصل از «بستر تحریف‌شده» و آلوده به آفت‌کش‌ها، کودها و هورمون‌های زیان‌آور شادمان می‌شود و بر استفاده از محصولات «طبیعی» اصرار می‌ورزد، اما هرگز در پی طرد و تخلیه «بستر تحریف‌شده» و آلوده به سموم و ناپاک‌های ادراکی نیست. **شادمانی فقط یکی از این فریب‌هاست! فریب بزرگ!** این فرضیه است! آن را با واقع‌بینی علمی و با نهایت دقت می‌آزماییم و اگر ثابت شود که اشتباه می‌کنیم، صادقانه و واقع‌بینانه شادمان می‌شویم!

پرسشی که باید مطرح شود - این فریب بزرگ چگونه سازوکارش را در مغز اجرا می‌کند و چگونه واقعیت می‌یابد؟ می‌کوشیم با پاک‌اندیشی خارق‌العاده و به‌طور کلی بر پایه واقعیت علمی و دانش بشر معاصر به این پرسش پاسخ دهیم. همان‌گونه که قبلاً هم اشاره شد، پاسخ در سازوکار و فرایند عملکرد مغز است و عالم ادراک در دورنمای شبکه‌های مغز قرار دارد. دانشمندان برجسته‌مان که نه تنها در شناخت مغز بشر معاصر بلکه فرگشت مغز طی صدها میلیون سال گذشته به پیشرفت‌های بزرگی دست یافته‌اند،

به این پرسش پاسخ می‌دهند. دانشمندان حتی فراتر می‌روند و حدود ۳/۵ میلیارد سال به عقب برمی‌گردند، آن هنگام که نخستین جاندار تک‌یاخته‌ای پدید آمد. عالم عظیم ادراک، که برداشت‌های متفاوتی از واقعیت‌ها دارد، بذرهایی را در مغز و محیط‌های انسانی کاشته است. این بذرها پاسخ‌های راستین و حقیقی را در خویش دارند.

این فرضیه را که شادمانی فریبی بیش نیست، به تفصیل می‌آزماییم؛ هرچند شاید شادمانی تنها مظهر کوچکی از فریب ادراکی بزرگ باشد. فرض می‌کنیم که این فریب ژرف و گسترده در سراسر جهان بشریت جریان دارد و از این لحاظ مسائل بزرگ‌تر و گسترده‌تری نیز وجود دارد که باید آن‌ها را به تفصیل شرح داد و کنکاش کرد تا به ابعاد حقیقی و راستین حماقت و ریاکاری پی برد که بیشتر انسان‌ها آن‌ها را در قالب واقعیت‌های «عادی» زندگی پذیرفته و حفظ کرده‌اند. اگر این واقعیت‌ها تحریف شده هستند، پس باید آن‌ها را سریع و برای همیشه به فراموشی سپرد. بشر تا این مرحله از شناخت که فریب پدیدار می‌شود راه درازی را پیموده است و در زندگی به واقعیت‌ها و معیارهای هدف کاملاً بدیع و بدیلی نیاز دارد. پندار ساده‌ای است - یا بشر به‌طور کامل تغییر می‌یابد و برداشت‌های تحریف‌شده خویش را کنار می‌گذارد یا آماده است تا به‌گونه‌ای جان‌کاه تباه شود. دیگر خیلی دیر شده است. اگر فرد عادی پی نبرد و نپذیرد که «ادراکی» را که حقیقی و راستین می‌پندارد تنها سایه‌روشنی از طیف وسیع کل‌نگری شناخت است، دردسر شروع می‌شود. ادراک ستاره درخشانی به نام خورشید است که شاید بنیاد زندگی شما را تشکیل دهد، اما کیهان میلیاردها ستاره دارد. به هر حال به‌طور عام هیچ ستاره دیگری را خورشید نمی‌نامیم و بنابراین «خوشبختانه» فقط «یک» خورشید داریم. اگر در قرن بیست و یکم هم افراد عادی واقعیت کل‌نگری حقیقت شناخت را نپذیرند، بشر بی‌تردید محکوم به فناست. همان‌گونه که پیش از این هم گفتیم، ناآگاهی تباه نمی‌کند؛ تنها ادراکات ساختگی، جعلی، مضحک و ناتمام انسان را تباه می‌سازند که فرد آن‌ها را دانش خویش می‌پندارد. اکنون این «تباه‌گر» بیرون آمده است و بشریت را به تباهی می‌کشاند، اما خوشبختانه این تبه‌کاری در آمار گزارش دایره جرم و جنایت هیچ کشوری محاسبه نمی‌شود.

فرضیه دیگری نیز وجود دارد که آن را می‌پذیریم و ساختار این کتاب را شکل می‌دهد. فرض می‌کنیم که افراد عادی وقت و تمایلی برای مطالعه کتاب‌های بلند و پیچیده ندارند؛ به همین دلیل در این کتاب فقط درباره فریب شادمانی سخن می‌گوییم و شاید بعدها بتوان به موضوعات دیگری نیز پرداخت. دوم اینکه چون نمی‌خواهیم این کتاب طولانی و خسته‌کننده شود، فقط به جنبه‌های ویژه این پندار می‌پردازیم که شادمانی فریبی بیش نیست. چون همواره بر این باورم که کتاب را باید بر پایه نیازهای ویژه و مشخص خوانندگان نوشت و هنگامی که از نیازهای خویش برایم می‌نویسید، این جنبه‌ها را به تفصیل شرح می‌دهم. این کتاب کوتاه، دقیق و ساده است. اگر مایلید، در ادامه به جزئیات بپردازیم!

قصد و نیت - هدف و مقصود

با فروتنی و صداقت بسیار خالصانه بر این باورم که برای درک و شناخت چیزی بسیار متفاوت و ناشناخته ابتدا باید قیاس‌ها، استعاره‌ها و نمادهایی را از ذهنمان بیرون بریزیم که بیشترمان عادت داریم پندار یا واقعیت را از دریچه آن‌ها ببینیم و بپذیریم، چون طیف شناختمان عادت دارد واقعیت‌ها را از طریق این قیاس‌ها، استعاره‌ها و نمادها درک کند. مثلاً اگر بپرسیم زندگی چیست، پاسخ‌های معمول عبارت‌اند از: زندگی سفر است، زندگی روایت حماقت است و به بیان بهتر زندگی رؤیاست، زندگی نمایی است از اجراهای نانوشته. تمام این موارد ترجمان نمادین واقعیتی محتمل هستند که چنان گسترده و پیچیده است که نمی‌توان آن را با چنین عبارت‌های نمادینی ساده کرد. با این حال ما همگی برای سهولت درک معمولاً بیشتر واقعیت‌ها را به این ترتیب درمی‌یابیم. می‌توان فرض کرد که مغزمان به این شکل طراحی شده و فرگشت یافته است و گویا به همین دلیل است که زبان‌هایمان هم به این شکل پدید آمده‌اند. بنابراین اگر بخواهیم برخی از پندارها و واقعیت‌های بدیع و بدیل را تجسم کنیم و در وجودمان نهادینه سازیم، شاید این منشور کافی نباشد.

اگر خودِ پرسش را تغییر دهیم، این نوآوری و جایگزینی رخ می‌دهد. بنابراین اگر به جای آن بپرسیم: «چه چیزی زندگی را بنا می‌نهد؟ یا چه فرایندها و سازوکارهایی ماهیت زندگی را مشخص می‌سازند؟»، استعاره‌ها کمکی نمی‌کنند یا در بهترین حالت باید آن‌ها را هم تغییر داد. همان‌گونه که در ادامه درباره نوآوری‌ها و جایگزینی سخن می‌گویم، دست‌کم برای اینکه واژه‌ها به حرکت درآیند، با احترام از شما می‌خواهم که این فرضیه را بپذیرید و مسائل را فراتر از محدودیت قیاس‌ها و نمادها به‌ویژه موارد عوام‌گرایانه تجسم کنید.

نمی‌توان به چیزی دست یافت که در اصل به‌طور ناملموس در ساختارهای مغزی با میلیاردها یاخته عصبی و تریلیون‌ها پیوند عصبی ثبت شده است و آن را توصیف کرد. به همین دلیل انسان سازوکاری به نام زبان را پدید آورد که اندکی ابراز وجود را آسان ساخت، اما محدودیت‌ها و نقص‌های فراوانی نیز دارد. زبان در اصل الگوی ثابتی از قیاس‌ها، استعاره‌ها و نمادهاست که واقعیت، پندار، فکر یا احساس را با آن بیان و درک می‌کنیم. قیاس به‌طور طبیعی فقط با ارائه «بافتار» محدودی از نماد یا استعاره مفهوم می‌یابد و طیف واقعیت را محدود می‌سازد. از آنجاکه زبان در انسان عادی امری بسیار الزام‌آور است و بیشتر انسان‌ها در کاربرد زبان ضعیف‌اند، واقعیت، پندار، فکر یا احساس تثبیت می‌شود و به بیان رایج و غالب محدود می‌شود.

اگر بپرسید «شادمانی چیست؟»، پاسخ‌ها شاید چنین باشد - شادمانی اکسیر زندگی است، شادمانی مفهوم راستین زندگی است، شادمانی یعنی سلامتی، شادمانی یعنی موفقیت، شادمانی یعنی تندرستی و مواردی از این قبیل. همان‌گونه که پیش از این از زندگی گفتیم، این موارد همگی نمادهای محض واقعیت‌اند و فقط «بافتار» ناتمامی را برای بیان و درک احساس واقعیت ارائه می‌دهند و پاسخ حقیقی و درست این پرسش نیستند، زیرا کلیت واقعیت شادمانی را مطرح نمی‌کنند. علم به ما می‌گوید برای اینکه به ابعاد بدیع و بدیل واقعیت دست یافت، باید واقعیت را فراتر از «نظم و قاعده» تطابق حسی و در قالب احتمال واقعیت بررسی کرد. هنگامی که می‌پرسید عشق چیست؟ موفقیت چیست؟ واقعیت چیست؟ همین اتفاق روی می‌دهد.

با فروتنی بسیار می‌خواهم بگویم اینکه بشر خویش را در طول تاریخ سرکوب کرده و به‌گونه‌ای برده «بافتارمندی» واقعیت در مفهوم بسیار محدود بوده است، فرضیه‌ای ساده اما در عین حال بسیار دشوار است. زبان‌ها ما را برده این «جزئی‌گرایی» محدود واقعیت، پندار، فکر یا احساس کرده‌اند، زیرا بسیاری از ما به‌سادگی نمی‌توانیم خویش را از زنجیرهای ناخودآگاه الگوهای عوام‌گرایانه و رایج قیاس‌ها، استعاره‌ها و نمادها رها سازیم که به واقعیت‌ها «شکل» و «حالت» می‌دهند. زمان تغییر و خروج از بردگی فرارسیده است! چون بشر اکنون به این نکته پی برده و پذیرفته است که دانش حقیقی و عینی را نمی‌توان به‌طور کامل از میان روزه‌های ادراک «شهودی» نهادینه ساخت. برای کشف تمام‌وکمال دانش باید رها شد، به فضای آزاد آمد و نسیم غیرشهودی دیدگاه‌ها و شناخت را تنفس کرد.

دانش بشر فرازونشیب‌های فراوانی را پشت‌سر گذاشته است و زبان‌هایی را که بشر طی قرن‌ها پدید آورده و شکل داده است، روبه‌زوال نهاده‌اند. زبان‌ها تا حد زیادی ظرافت طبع، ضرب‌آهنگ و لحن دل‌نشین خود را از دست داده‌اند و به لطف علم نوین و امروزی بی‌تردید با رشد فزاینده دانش بشر در بسیاری از حوزه‌ها همگام نبوده‌اند. دانش نوین درباره مغز، فیزیولوژی انسان، پردازش اطلاعات و واقعیت‌های فرگشت چنان فضایی از بینش و درون‌بینی را برایمان خلق کرده است که اکنون بشر باید بیشتر پندارها و قیاس‌های کهنه، مهجور و منسوخ خویش را از واقعیت کنار بگذارد. دانش نوین در جست‌وجوی انسان جدید، نظام انسانی جدید برای زندگی، راه دیگری برای شناخت واقعیت‌ها، نظام زبانی نوین و مهم‌تر از همه فرهنگ بدیع و بدیل «ادراک» واقعیت است. این فرهنگ نه بر پایه الگوهای کهنه، مهجور و منسوخ قیاس‌ها، استعاره‌ها و نمادها بلکه بر پایه علم واقعی و سنجش‌پذیر واقعیت استوار است. همان‌گونه که بشر این کار را انجام می‌دهد، انبوهی از فریب‌ها را باید از میان برداشت و مسیر را برای زندگی معنادار و راستین هموار ساخت.

همان‌گونه که گفتم، حتی برای بیان واقعیت‌های بدیع و بدیل هم هنوز باید از این ابزار بازدارنده زبان بهره گرفت که شناخت علمی واقعیت در روزگار معاصر آن را آسان

می‌سازد. فروتنانه خواهش می‌کنم، ما باید از این هم پیشی بگیریم و آگاهانه تلاش کنیم تا خویش را از محدودیت زبان نیز برهانیم.

همان‌گونه که پیش از این گفتیم، همه ما واقعیت را همواره «بافتارمند» درک می‌کنیم و برایمان آشکار می‌شود. تجسم و نهادینه‌سازی این نکته که واقعیت به‌گونه‌ای همواره در قالب بافتار دیدگاه یا از نظر مشاهده ذهنی یا جمعی مشخص می‌شود، شناخت بسیار مهمی است. به بیان ساده هرآنچه را می‌بینیم، احساس می‌کنیم و در حکم راستی و حقیقت می‌پذیریم، همچون شادمانی، زندگی یا عشق، که در بالا نام بردیم، تا حدود زیادی با قیاس، نماد یا استعاره درک می‌کنیم. «بافتار» که واقعیت را شکل می‌دهد یا «شکل» را به واقعیت گسترش می‌دهد، فقط به نماد زبان‌هایی که بلدیم و صحبت می‌کنیم، محدود نمی‌شود. بافتارهای عالم ادراک انسان بسیار زیاد است. به تفصیل درباره این «بافتارها»، دانش نوین آن‌ها و نقششان در محدودسازی ادراک واقعیت سخن می‌گوییم. ازسوی دیگر این بافتارها را می‌توان پالایه نیز نامید که این اصطلاح ما را در کشف این فریب فرضی یاری می‌دهد.

بافتار در اینجا به این حقیقت اشاره دارد که بافتار متفاوت موجب تفکیک ادراک واقعیت‌ها می‌شود. مثلاً فردی که باور دارد «شادمانی سلامتی است»، در مقایسه با فردی که باور دارد «شادمانی موفقیت است»، احساس کلی متفاوتی دارد و ادراکش از شادمانی متفاوت است. بافتارها متفاوت‌اند، چون از نمادها یا قیاس‌های مختلفی در قالب ابزار بیان بافتار استفاده می‌شود. با وجود این حقیقت که هر دو مجموعه ادراک از «واقعیت» یگانه شادمانی سخن می‌گویند، اما چنان متفاوت و قدرتمند هستند که دنیای انسان را به دو «نظام اعتقادی» انحصاری و متقابل تقسیم می‌کنند.

نکته بسیار مهمی که در این کتاب به آن می‌پردازیم این است که چگونه «نیروهای» مختلف - فردی و جمعی، آگاهانه و ناخودآگاه، درونی و ساختگی، انگیزشی و غیرعمدی - به روش خویش بر «بافتارها» یا «پالایه‌ها» تأثیر می‌گذارند و حتی آن‌ها را تحریف می‌کنند؛ بنابراین خلق واقعیتی همچون شادمانی در معرض دغل‌کاری‌ها و تبهکاری‌های فراوان قرار می‌گیرد. این امر شادمانی را به واقعیتی بسیار تحریف‌شده تبدیل می‌سازد، زیرا

ادراکات شادمانی خود در معرضِ بافتارهای جعلی، مضحک و فریب‌کارانه قرار دارند. با پی‌بردن به این موارد درک بهتری از واقعیت شادمانی خواهیم داشت که آن‌هم تندرستی ما را بهینه می‌سازد. این هدف و مقصود اصلی این کتاب است.

همان‌گونه که پیش از این گفتیم، فرض می‌کنیم عالم ادراک ژرف و گسترده است، چون بافتارهایی که ادراک یا احساس را شکل می‌دهند، فراوان و گوناگون هستند و زبانی که به آن سخن می‌گوییم نیز گوناگونی بیشتری به آن می‌افزاید. با این حال پرسش مهم این است - ما چند بافتار یا دیدگاه مختلف را برای ادراکات می‌پذیریم و با آن‌ها راحتیم؟ باید پرسید: «آیا مغزمان واقعیت‌های چندبعدی را پذیراست و مسیرهایی برای رسیدن به آن‌ها دارد؟» پرسش مهم دیگر این است - ورودی‌های آسان و در دسترس که چندبعدی بودن واقعیت را تداوم می‌بخشند، در کجا قرار دارند؟ آیا فرد عادی به آسانی و هدفمند به اطلاعات و دانش بافتارها و دیدگاه‌های گوناگون هم‌سو با پیشبرد چندبعدی بودن دسترسی دارد؟ آیا ذهن زنان و مردان عادی از نظر فرهنگی می‌آموزد که ادراکات گوناگون دربارهٔ واقعیت یگانه را بپذیرد و به آن‌ها احترام بگذارد؟ آیا فرهنگ، جامعه و سیاستمان به پیشبرد چندبعدی بودن واقعیت کمک می‌کند؟

بی‌تردید همان‌گونه که علم نوین به ما می‌گوید، مغز انسان از نظر ساختاری برای این چندبعدی بودن تنظیم شده است، اما مغز انسان عادی از نظر عملکرد در اصل به دلیل تلقین‌های فرهنگی عوام‌گرایانه و رایج معمولاً با برداشت‌های دیگر از واقعیتی که آن را به باور خویش حقیقی و درست می‌پندارد، مخالفت می‌کند و به آن‌ها احترام نمی‌گذارد. این فاجعهٔ بسیار بزرگی است که افراد عادی بسیار به ندرت به علم نوین دسترسی دارند و حتی اگر هم دسترسی داشته باشند، پذیرای آن نیستند. معمولاً آنچه را فرد در پیرامون و محیط فرهنگی محل خویش می‌بیند و زندگی می‌کند، چیزی است که مغز در قالب تنها واقعیت راستین و حقیقی می‌پذیرد. عالم ادراک شاید ژرف و گسترده باشد، اما از نظر افراد عادی واقعیت اغلب یگانه، بسیار موضعی و ادراکی است - چیزی که از تلقین‌های فرهنگی عوام‌گرایانه و رایج نشئت می‌گیرد. پس چگونه می‌توان آن را تغییر داد؟

در این کتاب دیدگاه‌های بسیار متفاوتی را پشت‌سر می‌گذاریم، چون در اصل دربارهٔ

شیوهٔ عملکرد مغز و برخورد آن با بافتارها، دیدگاه‌ها، نمادها، استعاره‌ها و جنبه‌های احتمالی دانش امروزی که علم نوین برایمان کشف کرده است، سخن می‌گوییم تا به اهمیت کنارگذاشتن ادراکات کهنه و منسوخ خویش دربارهٔ خویشتن، جهان آن‌سوی جامعه و فرهنگ و معیارها و پندارهای زندگی پی ببریم. از تمام آن جنبه‌های زندگی سخن می‌گوییم که ما را در درک این نکته یاری می‌دهند که چگونه واقعیت‌های بدیع و بدیل و نهادینه‌سازی آن‌ها ما را به‌سوی ادراک راستین و حقیقی واقعیت‌ها ازجمله «شادمانی» سوق می‌دهد.

فرض می‌کنیم که شادمانی فریب است و با بررسی تمام اطلاعات مربوط به این فرضیه از دیدگاه‌ها و بافتارهای بدیع و بدیل حمایت می‌کنیم. با این حمایت می‌توان چندبعدی بودن واقعیت‌ها را تمام‌وکمال کشف کرد و به چندبعدی بودن سعادت، آرامش و خوشبختی راستین و حقیقی پی برد. این کار را برای شما انجام می‌دهیم - برای شما که استعدادهای حقیقی خویشتن را به کمال برسانید و به تندرستی حقیقی دست یابید. شاید این را بتوان صمیمانه هدف و مقصود این تلاش دانست، شما اکنون به بخشی از این تلاش تبدیل شده‌اید. سپاسگزارم!

پیشگفتار

دانش لازمه زندگی موفق نیست و به نظر می‌رسد بیشتر اندیشه فرهنگی است تا قابلیت و شایستگی اکتسابی که کودک برای تبدیل شدن به مرد یا زن موفق باید آن را درباره بسیاری از جنبه‌های زندگی، محیط و مهارت‌های دیگر بیاموزد و کسب کند. طبیعت و فرگشت در پی چیزی نبودند که ما آن را «دانش» می‌دانیم، بلکه طبیعت و فرگشت مجموعه خرد خویش را دارند که آن را با ثبت اطلاعات زیست‌شیمیایی در جانداران تنظیم کردند. هر جاندار تندرستی از جمله انسان از هوش لازم برای زندگی «موفق» برخوردار است، هوشی که به کمک شبکه‌ای از اطلاعات که به روش شیمیایی نوشته می‌شوند، در چرخه حیات یاخته جای گرفته و از پیش نصب شده است.

بشر هزاران سال هیچ تصویری از علوم جسمی و روانی نداشت، اما اکنون به دانش حقیقی، عینی و سنجش پذیر درباره هوش ذاتی بدن و ذهن دست یافته است، چون علم نوین با عبور از محدوده ادراکات حسی در ژرفای پیچیدگی‌های واقعیت ساختارهای انسانی فرو می‌رود و آشکارا به ما کمک می‌کند تا دریابیم که ادراک و باور بشر بر پایه هوش مصنوعی چگونه هوش ذاتی و بسیار فرگشت یافته‌ای را که طبیعت در مغز و بدنمان جای داده است به ویرانی کشاند. وقت آن است که اشتباهات را اصلاح کنیم و مسیر راستی‌ها را بییماییم، چون علم موجب شناخت می‌شود. زمان آن فرارسیده است که «دانش» راستین را بپذیریم و جایگاه برحق آن را در سازوکارهای رسمی یا غیررسمی یادگیری قرار دهیم.

علم ناموخته در پی کشف معمای خرد طبیعت و فرگشت است و این همان جست‌وجوی اصلی برای کشف و تشریح «واقعیت» و چگونگی کارکرد آن است - **علیت**. علم در ایجاد واقعیت به دنبال هوش پایدار طبیعت و فرگشت است و این همان دانش راستین و حقیقی است که بشر می‌تواند به آن ببالد و باید انرژی و وقت خویش را صرف آن کند. چرا؟ در هر مرحله از این کتاب به بررسی این پرسش می‌پردازیم.

هرچند به اندازه کافی غم‌انگیز است، بشر امروزی «دانش» را نوعی مهارت و توانایی اکتسابی برای خلق مقوله‌ها و خدمات مطلوب برای کارروشمند جوامع انسانی می‌پندارد. با این جمعیت کلان و غیرمولد بشر که بر منابع محدود زمین انباشته شده است، «دانش» شگرفی وجود دارد که بیشتر انسان‌ها در پی آن‌اند و این چیزی نیست جز مهارت‌های امرارمعاش. بیشتر انسان‌ها در محیط‌های انسانی جدید برای بقا و معاش فقط به یک دانش نیاز دارند و این نیاز چنان دور از ذهن است و ناپایدار واقعیت می‌یابد که افراد عادی در واقع حتی نمی‌توانند به دانش حقیقی دیگری بیندیشند.

نخستین نوآوری و جایگزینی در درک واقعیت‌های زندگی و هستی انسان این نکته است که به این تفاوت بنیادین بین هوش و خرد ذاتی طبیعت و فرگشت و هوش ساختگی و غیرطبیعی جامعه و فرهنگ انسان پی‌برد. همچنین باید درک کرد و پذیرفت که در دنیای انسان نمی‌توان تمام هوش طبیعت و فرگشت را خوب و شایسته دانست. فرهنگ‌ها و زندگی متمدن طی هزاران سال این تعارض و تناقض بین هوش گوناگون طبیعت و فرگشت و درست‌کاری و شایستگی‌های بشر را مهار کرده‌اند، اما در جهان امروزی و جدید باید صادقانه دریافت هوش انسان که بر هوش طبیعت و فرگشت برتری یافته است، طی قرن‌ها فجایع و رنج فراوانی را به بار آورده و با برگرداندن هوش طبیعت و فرگشت به جایگاه خویش در پی جبران آن‌هاست. دلیل نخست این فاجعه این است که بشر فقط هوش حقیقی طبیعت و فرگشت را کشف و تشریح کرده است.

نمونه‌های بی‌شماری وجود دارد که حتی در زندگی پیشرفته قرن بیست‌ویکم هم هنوز در سطح جهان پندارهای غیرعلمی و غیرمنطقی را در قالب فلسفه اصلی شایستگی و درست‌کاری می‌پذیرند. بهترین نمونه نظام قضایی امروزی است که در سراسر جهان

رواج دارد و قدیمی، مهجور و منسوخ است و بر اندیشه‌ها و آرمان‌گرایی‌های غیرعلمی و انتزاعی استوار است. نظام قضایی کنونی بر واقعیت‌های فلسفی استوار است که علم نوین سال‌ها پیش آن‌ها را بی اعتبار و منسوخ دانسته است. مبنای علمی نظام قضایی و قوانین دادگاه‌ها ضعیف و اندک است، چون هنوز هم درباره آگاهی، شناخت، قصدمندی و بسیاری از مقوله‌های مرتبط پنداره‌های قدیمی و منسوخ دارند که بر پایه آن‌ها «عدالت» را برای همه اجرا می‌کنند. دادگاه‌ها به طور طبیعی انبوهی از «فریب‌ها» را پخش می‌کنند، زیرا «درک» آن‌ها از واقعیت بر دانش تحریف‌شده واقعیت بشر و علت استوار است. این ادراکات تحریف‌شده نیز به کارگاه تولید کلان جنایت و تبهکاری تبدیل می‌شوند که نظام حقوقی آن را در سراسر جهان پرورش می‌دهد. در حوزه‌های سیاسی، اقتصادی، مذهبی و غیره نیز همین اتفاق رخ می‌دهد، اما اینجا امکان بیان تمام این موارد وجود ندارد. باین حال فرد آگاه باید این جنبه از فرهنگ امروزی حکمرانی و قانونمندی را بررسی کند.

درک شیوه کارکرد هوش طبیعت و پی بردن به این نکته نیز بسیار اهمیت دارد که فرگشت چگونه هوش ذاتی خویش را در جانداران قرار می‌دهد. باید درباره تمام این موارد در دوران تباهی انسان معاصر و فروپاشی فرهنگ‌های انسانی در سراسر جهان سخن گفت. علم نوین تا حد زیادی پرده از اسرار پیرامون و ادراکاتمان برداشته است و بشر به ناچار باید تمام جنبه‌های فرهنگ و معیارهای تندرستی، موفقیت، اهداف و مقاصد را در زندگی بازنگری کند. باید فریب‌های موجود در تمام این واقعیت‌های شناختی را تشخیص داد و ریشه‌کن کرد؛ همان کاری که قصد داریم هرچند مختصر و با فرضیه‌سازی درباره فریب‌ها در این کتاب انجام دهیم، دنیای انسان در اصل به دلیل درک ناقص بشر از هوش و برداشت‌های مختلف از واقعیت به این فریب‌ها آلوده می‌شود.

باید به یاد داشت هنگامی که می‌گوییم چیزی فریب است، یعنی به این حقیقت اشاره می‌کنیم که واقعیت‌ها متناسب با سود شخصی همواره قابلیت تحریف دارند و مستعد سرقت و تبهکاری هستند. فریب دغل‌کاری و تقلب در سلامت ادراک و شناخت است با هدف ایجاد واقعیتی راستین و حقیقی که در واقع نسخه‌ای تحریف‌شده و خیانت‌آمیز از واقعیت است. این فریب ممکن است استادانه یا ناخودآگاه باشد؛ این دغل‌کاری ممکن

است ناشی از ناآگاهی یا نبوغ باشد، اما باز هم فریب است.

بافروتنی بسیار اما صادقانه فرض می‌کنیم که طی هزاران سال، به‌ویژه در چند قرن اخیر، فرهنگ‌ها، نظام‌های شایستگی انسان و قوانین و مقررات زندگی و غیره با هدف سودآوری معدودی از افراد در سیاست و کسب‌وکار و نه تندرستی کل بشر به فریب تبدیل شده‌اند. این فریب است. فرض می‌کنیم که بسیاری از پندارها و واقعیت‌های درک‌شده انسان همچون شادمانی واقعیت‌های تحریف‌شده‌ای هستند که از هوش حقیقی و راستین طبیعت و فرگشت یا نظم بشر جدا شده‌اند.

بافروتنی بر این نکته اصرار می‌ورزم که نکات بیان‌شده در این کتاب را نباید با دیدگاه آرمانی در قالب واقعیت پذیرفت و تمام این موارد فقط احتمال هستند، همان‌گونه که تمام واقعیت‌ها چنین‌اند. علم راه درازی را پیموده و به بسیاری از جنبه‌های واقعیت پی برده است، اما هنوز هم خلأهایی وجود دارد و واقعیت‌های بسیاری کشف نشده‌اند. علم تصاعدی درحال پیشرفت است، اما هنوز هم پاسخ‌های ناپیدای بسیاری دارد. به همین دلیل دانشمندان بزرگ همواره بر این نکته اصرار می‌ورزند که هیچ نظریه‌ای در علم واقعیت وجود ندارد، بلکه همیشه احتمال است. امروزه فیزیک‌دانان تمایل دارند آن‌ها را **دورنما** بنامیم. دورنما عالمی از احتمال واقعیت است که معیار خوبی برای سنجش‌پذیری و پیش‌بینی‌پذیری به شمار می‌آید، اما هرگز قطعیت ندارد.

همچنین در قالب احتمالات فرضیه‌سازی می‌کنیم و با این کار می‌توان به چگونگی و چرایی این نیاز حتمی به گسترش افق خویش در حوزه ادراکات پی برد و پندارهای بدیع و بدیل و گونه‌های واقعیت را پذیرفت. این کار بی‌تردید ما را در گسترش ابعاد و حوزه‌های کلی تندرستی و موفقیت‌های حقیقی در زندگی یاری می‌دهد. این کتاب قصد دارد، با ارائه فرضیه‌ی محتمل درباره‌ی واقعیت‌های زندگی، خودآگاهی را در شما تقویت سازد و شاید راهی باشد برای بهینه‌سازی استعدادهای فردی. سپاس. خوش آمدید!

نگاهی به بُعد زمان

واقعیت‌ها یک‌شبه پدید نمی‌آیند و هر واقعیتی را که امروز زندگی می‌کنیم و آن را حقیقی و راستین می‌دانیم، تاریخی طولانی و پیچیده دارد. خویشتن من، زندگی‌ام، تجربیاتم و احساس واقعیت‌های پیرامونم همگی میلیون‌ها و میلیارد‌ها سال قدمت دارند. ۵۴ سال دارم، اما واقعیت‌هایی را که در این روزگار با آن‌ها زندگی می‌کنم، در بازه زمانی پدید آمده‌اند و فرگشت یافته‌اند که مغزم به‌سادگی نمی‌تواند آن را کاملاً واقعی بداند. گویا زنجیره‌ای در ژنوم من جای گرفته است که این میلیارد‌ها سال را تا امروز در بر می‌گیرد، نکته‌ای که نمی‌توانم آن را دریابم و واقعی بدانم مگر اینکه به سازوکار و فرایند دستگاه‌های مغز و بدنم پی ببرم و آن را بپذیرم. به‌هرحال این زنجیره بر من تأثیر می‌گذارد و ناخودآگاهم را که از آن بی‌خبرم شکل می‌دهد. این رضایت کلان است که دانشمندان برجسته را بر آن می‌دارد تا عمر گرانبهای خویش را تا این اندازه صرف کشف و تشریح میلیارد‌ها سال فرگشت طبیعت کنند و مرا وامی‌دارد تا «خویشتن» و خودآگاهی‌ام را با تقارن شگفت‌انگیز واقعیت‌ها کنار هم قرار دهم. این «خوشبختی» است، فراتر از گستره‌ای که آن را شادمانی می‌دانیم.

همان‌گونه که آگاهی و معرفت خویش را با دانش عینی و علمی تاریخ و فرگشت پیوسته آن تا امروز هم‌سو می‌سازم، ناخودآگاه شناخت بسیار رضایت‌بخشی از «عالم ادراک» به دست می‌آورم که با عظمت است و فقط ۵۴ سال ناچیز آن را طی کرده‌ام. با این کار می‌توانم کثرت واقعیت‌های پیرامون خویش و کیهان را به شیوه‌های بدیع و بدیل ببینم، تجسم کنم و درون خویش نهادینه سازم. شناخت بدیع و بدیلی که این «دانش» در من گسترانده است، گویا «شادترین» دستاورد زندگی‌ام است و آن را نمی‌توان به زبان طراحی‌شده انسان بیان کرد و توضیح داد.

به‌هرحال مایهٔ شرمندگی و نهایت خرسندی است که کاری نکرده‌ام، اما باز هم همه‌چیز به دست آورده‌ام. این موهبت و سعادت باورنکردنی فقط به این دلیل به من روی آورده است که ابله‌م. آن را با سرسختی گستاخانه می‌پذیرم و به همین دلیل یادگیری برایم مهیج و هموار می‌شود. این جادوی پذیرش است. اطلاعات و دانش بدیع

و بدیل را درمی یابید، تثبیت می کنید، به کار می گیرید، نهادینه می سازید و فعال می کنید و به راستی و بی هیچ کاری توانگر و ثروتمند می شوید!

این انبوه اطلاعات عینی و ناب درباره احتمالات فرگشت طبیعت طی میلیاردها سال در قالب بخشی از علم نوین زیست شناسی تکاملی و زیست شناسی مولکولی^۱ و غیره ما را در جایگاه کشف ادراکات درباره خویشتن و عالم واقعیت ها قرار می دهد که به راستی موجب تندرستی می شود. این کار در اصل ما را در کشف فریب های پیرامونمان یاری می رساند و مسیر برون رفت از آن ها را به ما نشان می دهد.

برای اینکه شاید بتوان دیدگاه های بسیار مهمی را درباره کشف بدیع و بدیل ابعاد واقعیت های کنونی زندگی بیان کرد، باید درباره جنبه های این دانش نوپا و اطلاعات مربوط به تاریخ طبیعت و فرگشت سخن گفت. در اصل همان گونه که قبلاً گفتیم، مهم ترین اطلاعاتی که علم نوین از ابتدا یعنی از صدها میلیون سال پیش تاکنون کشف کرده است، مربوط به فرگشت مغز است. همان گونه که پیدایش مغز و فرگشت آن پیشرفت بسیار مهمی به شمار می آید، شکل گیری تعامل طولانی و منظم بین طبیعت و جانداران نیز بسیار اهمیت دارد و برای همه ما اطلاعات واقعاً برجسته ای محسوب می شود و مسیر شناخت ما را از چگونگی کارکرد هوش فرگشت در جانداران از جمله انسان و سازوکار و فرایند تعاملات بین طبیعت و جانداران هموار می سازد. همه ما که اکنون در این روزگار زندگی می کنیم، نیز همین کار را می کنیم - پیوسته و پیچیده با محیط خارجی در تعاملیم و رفتار و کنش خویش را برای بهینه سازی بقا و تندرستی تعدیل می کنیم (پرورش می دهیم). باید درباره این محیط ها سخن گفت، چراکه باور عمومی بر این است که شادمانی (و همه احساسات دیگر) ادراکی نخواستنه است که از تعامل ما با محیط های خارجی جامعه، فرهنگ و سیاست و افراد درون آن نشئت می گیرد.

اکنون دانشمندان علم فرگشت بر این باورند که حتی در جاندار تک یاخته ای اقیانوس نیز این توانمندی «پیچیده» یاخته ای وجود داشت که محیط خارجی پیرامون

۱. biology molecular؛ مطالعه زیست شناسی در سطح مولکول. م

خویش را حس کند و به آن پاسخ دهد، کاری که برای بقای جاندار ضروری بود. مغز فرگشت یافته انسان حتی پس از میلیاردها سال امروز هم این وظیفه اساسی و ابتدایی را انجام می دهد و هنگامی که جانداران به شکل موجودات زنده چندیاخته ای فرگشت یافتند، این قابلیت ابتدایی یاخته برای حس محیط و پاسخ به آن همچنان زیربنای تبادل بین یاخته ای باقی ماند. باید درک کرد که تمام تبادلات یاخته ای به کمک مواد شیمیایی انجام می شوند و امروزه حتی در یاخته های عصبی مغز فرگشت یافته انسان نیز ارتباط از طریق سیگنال دهی شیمیایی و پالس الکتریکی برقرار می شود که این نیز فرایندی شیمیایی است و به جزئیات آن نمی پردازیم. به هر حال این علم حوزه ای زیبا و شگفت انگیز از دانش نوین است که همه باید با جزئیات آن آشنایی داشته باشند.

با گذشت زمان و پیچیده شدن جانداران و نیاز آن ها به سیگنال دهی حسی بهتر این توانمندی ها فرگشت و گوناگونی یافتند؛ مرحله بسیار مهم بعدی هنگامی تکوین یافت که جانداران پیچیده تر شدند و برای انتقال اطلاعات به منظور بهینه سازی بهتر بقا به چیزی بیشتر از قابلیت های سیگنال دهی حسی نیاز داشتند و دستگاه عصبی مرکزی با گروهی از نورون ها پدید آمد که نه تنها سیگنال ها را انتقال می دهند بلکه آن ها را «پردازش می کنند». نیای مشترک همه حیوانات جانداری کرمی شکل است که صدها میلیون سال پیش مغزی ابتدایی در اطراف اندام چشمی شکل خویش داشت. دانشمندان می گویند که نسخه مغز انسان امروزی به خوبی در مغز جانداران ساده ۵۰۰ میلیون سال قبل جا می گرفت.

این فرگشت مغز که قابلیت پردازش اطلاعات حسی را از محیط بیرونی و درونی دارد، پیشرفتی حیاتی در فرگشت به شمار می آید. گمان می رود که مغز انسان امروزی حدود دویست هزار سال پیش پدید آمده و این مغز نابع پردازش اطلاعات است. هنوز کاملاً مشخص نیست که مغز چگونه انبوه اطلاعات پیچیده را «پردازش» می کند و درباره الگوهای نهایی رفتار عملی انسان تصمیم می گیرد. اگرچه فرضیه ای رایج درباره «پردازش اطلاعات» مغز انسان وجود دارد که آن را شبیه کامپیوترهایی می پندارد که انسان طراحی کرده است، اما نمی توان این فرضیه را قطعی دانست، چون دیدگاه های مخالفی نیز وجود دارد. به علاوه همان گونه که پیش از این گفتیم، استفاده از استعاره،

تشبیه و نماد برای پی بردن به واقعیت ممکن است مشکل ساز باشد، چون درک ما را از واقعیت تحریف می سازد.

امروزه دانشمندان هشدار می دهند که پایبندی بیش از حد به تشبیه ها و استعاره های کنونی برای درک آسان واقعیت شاید کشف واقعیت راستین و حقیقی را محدود سازد. آن ها بر این باورند که با پیشرفت علم، زبان نمادها و استعاره های مورد استفاده علم نیز باید پیشرفت کند. به همین دلیل این نیاز ارزشمند به وجود دیدگاه ها و پندارهای بدیع و بدیل درباره همه چیز از جمله زبان مورد استفاده برای توصیف واقعیت ها وجود دارد. این محدودیت را می توان درباره پندار و واقعیت اصطلاح شادمانی نیز به کار برد.

اینجا به فرگشت مغز و علت فرگشت مغز انسان به این شکل می پردازیم که شاید ما را در شناخت تفاوت های مغز انسان با مغز سایر موجودات به ویژه هنگام درک واقعیت یاری دهد. اکنون پذیرفته ایم که مغز انسان امروزی به دلیل سه عامل بسیار مهم به شکل امروزی فرگشت یافته است:

۱. الزامات فرهنگی - پیچیدگی هنجارها، قوانین و مقررات جدید.

۲. پیشرفت های فناوری - پیچیدگی مهارت های حرکتی جدید.

۳. روابط اجتماعی - پیچیدگی تعامل با افراد.

اینجا باید تأکید کرد که پیچیدگی مغز انسان از گوناگونی و پیچیدگی نوپای زندگی انسان نشئت می گیرد، چون انسان های نخستین به زندگی منظم راضی بودند. از دانشمان درباره فرگشت مغز انسان اطلاعات بسیار مهمی به دست می آید که باید آن ها را دریافت و در ذهن نهادینه ساخت. این کار تا حد زیادی برای تجسم خواسته طبیعت، خوبی و فایده این طرح ذاتی و آنچه را که ما انسان ها باید تغییر دهیم و در قالب معیار امروزی خلق و خوی بپذیریم، مفید است.

پیشینه فرگشت مغز به روشنی به دو مرحله بسیار مهم فرگشت مغز طی هزاران میلیون سال اشاره دارد که باید آن ها را به تفصیل شرح داد تا به خوبی دریابیم و به آسانی در ذهن نهادینه سازیم:

۱. **محوریت ابزارهای دیداری در فرگشت مغز** - اکنون پذیرفته ایم که هنگام فرمانروایی

دایناسورها بر زمین پستانداران نخستین برای زنده ماندن در اصل مجبور بودند مخفی شوند و به زندگی در شب روی آورند که برای تهیهٔ خوراک امن بود. این پستانداران برای جست‌وجوی خوراک و یافتن جای امن بیشتر به حس بویایی متکی بودند، اما بعدها هنگامی که دایناسورها منقرض شدند و پستانداران آزادانه در طبیعت رفت‌وآمد می‌کردند، قابلیت بینایی آن‌ها بهتر رشد کرد. بخش عمده‌ای از فرگشت مغز پستانداران به رشد قشر بینایی و فرگشت متناسب چشم در قالب منبع بارز اطلاعات حسی ارتباط دارد و این قابلیت در انسان بیشترین فرگشت را داشته است. ژن‌های بویایی قوی هنوز هم در انسان وجود دارند، اما سرکوب شده‌اند یا ازکار افتاده‌اند. به راحتی می‌توان تجسم کرد که حدود ۸۵ درصد از ادراکات، یادگیری و تصمیم‌گیری شناختی ما از ورودی‌های حسی دیداری و از راه چشم حاصل می‌شوند. این فرضیه مطرح است که مغزمان از تمام اطلاعات حسی الگوبرداری می‌کند و حافظه نیز فقط در قالب اطلاعات دیداری کدگذاری شده در شبکهٔ سیناپسی و اثر شیمیایی کار می‌کند. حتی هنگامی که صدایی را می‌شنویم، رایحه‌ای را می‌بوییم یا تماسی را حس می‌کنیم، مغزمان به طور خودکار تجسم اطلاعات حسی را تشخیص می‌دهد. صدایی را از جای دور می‌شنویم و بی‌درنگ تصویر گیتاری در ذهنمان شکل می‌گیرد که صدا از آن می‌آید. بخش بسیار بزرگی از فرگشت قشر مخ به کانال‌ها و پردازش دیداری اختصاص دارد، یعنی مغز ما همچون بیشتر پستانداران به‌ویژه نخستی‌ها^۱ مادرزادی برای یادگیری از راه تقلید تنظیم شده است. بیشتر موفقیت‌های حسی و پاداش‌های تلقینی ما ناشی از مشاهده و تقلید است، کاری که بیشتر جانداران دیگر هم انجام می‌دهند. این «مفهوم دیگر» مؤلفهٔ بسیار مهمی در آگاهی انسان به شمار می‌آید که بعد به آن می‌پردازیم. علم می‌گوید که مغز انسان در «تشخیص» بسیار کارآمدتر از «یادآوری» عمل می‌کند. شاید از این حقیقت بتوان به این فرضیه رسید که بیشتر عملکردهای به اصطلاح حافظه تا حد زیادی به «تطابق»

۱. Primates؛ یکی از راسته‌های پستانداران شامل تمام میمون‌ها و انسان که جنهٔ بزرگ و معمولاً ناخن‌های صاف دارند و دست‌ها و پاهایشان به دلیل داشتن انگشت شست برای چنگ زدن مناسب است. م

اطلاعات حسی جدید با الگوی تصاویر موجود ارتباط دارند که از قبل در شبکه مغز کدگذاری شده‌اند. این‌گونه می‌توان فرض کرد، ما کاری را که مشاهده می‌کنیم بیشتر افراد دیگر انجام می‌دهند، مناسب تشخیص می‌دهیم و ناخودآگاه آن را تقلید می‌کنیم. فرض این است - برای اینکه تجسم کنیم دیگران از کاری که انجام می‌دهند چه احساسی دارند، «خویشتن» خویش را تصور می‌کنیم و آن را تا آگاهی به دیگران گسترش می‌دهیم. ما دوست داریم چیزی را که با رفتار و کنش «جمعی دیگران» محک می‌خورد «موفق» بدانیم و سپس آن را تقلید کنیم. به نظر می‌رسد که این مورد در فرگشت جدید لایه‌های قشر مخ تنظیم شده است. از آنجاکه این چرخه در ساختارهای مختلف مغز در قالب «حافظه» نهادینه می‌شود، هنگامی که باموفقیت از معیارهای تثبیت‌شده انبوه الگوهای رفتار و کنش تقلید می‌کنیم - به‌ویژه الگوهای رفتاری افرادی که جامعه و فرهنگ به آن‌ها برچسب «موفق» و قدرتمند می‌زند - احساس می‌کنیم که پاداش دریافت کرده‌ایم. این مسئله بسیار متفاوت است، زیرا هنگامی که افراد تقلید می‌کنند، بیشتر «آداب» موفقیت را تقلید می‌کنند، نه جوهره و اصل آن را. این برتری مغز دیداری مشاهده آداب را آسان می‌سازد، اما تجسم دقیق جوهره رفتار و کنش امری دشوار است. افراد مرد موفق را مشاهده می‌کنند که همواره لباس سفید می‌پوشد و همگی شروع می‌کنند به پوشیدن لباس سفید. کسی اهمیت نمی‌دهد که چرا این مرد موفق لباس سفید می‌پوشد و این اولویت رنگ برای موفقیت او چه اهمیتی دارد، چون لباس سفید مشهود است و به راحتی می‌توان آن را تقلید کرد؛ حال آنکه جوهره یا روابط ژرف علت و معلولی موفقیت نامحسوس است نه نامشهود و بنابراین نمی‌توان آن را به راحتی تقلید کرد. شاید به همین دلیل است که دنیای انسان ۹۹ درصد آداب و فقط یک درصد جوهره واقعیت را در خود دارد و این آداب پرستی به‌طور ذاتی در ادراکات، نگرش‌ها و خُلق و خو جای می‌گیرد. از این‌رو این فرضیه را باید احتمال در نظر گرفت، چراکه ما را در درک «بافتار» واقعیت‌های ادراکی مورد پذیرش یاری می‌دهد، کشف این نکته که کدام بخش از ادراک شادمانی تشریفاتی است و ماهیت راستین واقعیت شادمانی چیست. فقط به یاد داشته باشید که دیدگاه روان‌شناسی مطلوب این است که افراد در میان مردم و با انجام دادن کارهای

گروهی شادمانی بیشتری احساس می‌کنند و هنگام تنهایی غمگین و افسرده می‌شوند. علم روان‌شناسی انسان را موجودی اجتماعی می‌پندارد و حس تندرستی درونی‌اش از زندگی اجتماعی نشئت می‌گیرد. جمع‌گرایی، حس تندرستی جمعی و تقلیدِ بافتارها یا پالایه‌های عظیمی هستند برای درک واقعیت در مردان و زنان عادی.

۲. اهمیت جامعه‌پذیری در فرگشت مغز- همان‌گونه که در بالا ذکر شد، سه عامل محرک موجب فرگشت مغز انسان امروزی شد که می‌توان آن‌ها را در قالب «نیاز به بقا» برای «انطباق» با کاری جمع‌بندی کرد که بیشتر انسان‌ها در گروه‌های جمعی بزرگ خانواده و جامعه انجام می‌دهند. علم به ما می‌گوید که قومیت‌گرایی و نژادپرستی از خصلت‌های رفتار هیجانی انسان هستند و این در واقع ترجمان ساده مغز انسان است که احساس امنیت می‌کند و در چارچوب «قیاس» و تجانس پاداش می‌گیرد. افراد دارای رنگ پوست، ظاهر و عادت‌های مشابه در محیط محلی مورد اعتماد قرار می‌گرفتند و قابلیت بقا افزایش یافت و هرکس که متفاوت به نظر می‌رسید مشکوک بود و از محیط‌های محلی رانده می‌شد. این غریزه هنوز هم پابرجاست و انسان این اولویت قومیت‌گرایی را اغلب وحشیانه و با احساسات نژادی بیان می‌کند. با این حقایق می‌توان فرض کرد که مغزمان به شکل امروزی خویش فرگشت یافت و در اصل به سوی ایجاد تناسب عصبی و سازگاری برای دستیابی به بقای بهینه و جفت‌گیری‌های موفق در محیط‌های جمعی خانواده، جامعه، قبیله و تجانس نژادی سوق یافت. مغز انسان «به‌گونه‌ای نامتناسب» به سوی «نیازهای اجتماعی» و بهینه‌سازی دورنمای بقا و جفت‌گیری فرد در گستره‌های جمعی جامعه و فرهنگ سوق می‌یابد. این گرایش فوق‌فراگیرِ غریزی و دیرینه در مغز همه پستانداران وجود دارد، اما از آنجاکه محیط‌های اجتماعی، فرهنگی و سیاسی انسان به مراتب گسترده‌تر و پیچیده‌ترند، به نظر می‌رسد که انسان‌ها نسبت به سایر حیوانات «نیازهای اجتماعی» ژرف‌تر و شدیدتری دارند. بااطمینان می‌توان این فرضیه را مطرح کرد که در سفر طولانی فرگشت مغز انسان در زندگی ثابت صد هزار سال گذشته «نیازهای» ذاتی و ابتدایی «بقا» با «نیازهای اجتماعی» کنونی و مرتبط ادغام و همسان شده‌اند. به بیان دیگر، می‌توان گفت که نیازهای ذاتی و اصلی بقای فرد اکنون برحسب

نیازهای اجتماعی بیان می‌شوند. در حقیقت همان‌گونه که بعد به تفصیل می‌گوییم، این «هم‌سویی مقتدرانه» هویت فردی با خرد و نظام جمعی نقطه اتکای عرف و حقوق اجتماعی، فرهنگی و سیاسی به شمار می‌آید. بعد درباره جنبه‌های ویژه تمام این موارد صحبت می‌کنیم. در اینجا قصد داریم احتمال فرضیه‌ای را مطرح کنیم که مغز انسان امروزی برای تقلید، سازگاری، همانندسازی و هم‌فکری ذاتی با الگوبرداری جمعی از درست‌کاری متعارف و متناسب و بهینه‌سازی قابلیت‌های بقا و جفت‌گیری در محیط‌های خارجی فرگشت یافته است. بیان ساده و صریح واقعیت این است - مغز ما و عالم ادراکات آن به‌گونه‌ای برای پذیرش موفقیت همه‌جانبه «خویش‌تن» یا هویت فردی و در چارچوب «تناسب» بی‌همتای موارد مطلوب و بهینه برای زندگی در گستره اجتماعی و فرهنگی تثبیت می‌شود. مغز به بیان دیگر مطلوبیت، ارزش و نیکی را در اصل بر پایه «بافتار» بی‌مانندی می‌پذیرد که همانا بافتار اجتماعی و فرهنگی است. هنگام بررسی جزئیات جنبه‌های کارکرد مغزمان، شکل‌گیری آگاهی و شیوه درک و تحقق واقعیت باید این فرضیه را به یاد داشت.

در اینجا باید با فهرست‌بندی عناصر حیاتی که علل ابتدایی بودند، پیشرفت فرگشت مغز انسان را جمع‌بندی کنیم. هنگامی که انسان‌ها از درخت پایین آمدند، لازم بود پرسه بزنند، از مناطق وسیع‌تر خوراک جمع‌آوری کنند و به شکار بروند که شکارچیان و شکار برای «آشنایی» با منطقه و محیط فیزیکی وسیع‌تر به تناسب بهتر مغز نیاز داشتند. گویا مغز انسان به اتصالات و فعالیت‌های عصبی بیشتری نیاز داشت تا توانمندی «شناخت» را در قالب ابزار ضروری بقا و موفقیت بهبود بخشد. این «حافظه» شناختی در اصل حافظه دیداری بود، چراکه انسان‌های نخستین شکارچی و خوراک جمع‌کن برای «نقشه‌برداری» از چشم‌انداز پُراهم به حافظه قوی نیاز داشتند که گویا تا امروز هم پابرجاست. حتی در دنیای بشر امروزی هم فردی که حافظه‌اش از همه بهتر باشد، نابغه به شمار می‌آید، اما اکنون علم به ما می‌گوید که چنین افرادی با حافظه قوی و راسخ در جنبه‌هایی از توانایی‌های شناختی و زمینه‌های ارتباطی مشکل دارند. باین حال بیشتر افراد از نبوغ حافظه «شادمان» می‌شوند تا نبوغ در مهارت‌های اجتماعی که اینجا وارد این بحث نمی‌شویم.

به علاوه بعدها که زندگی ثابت و منظم پدید آمد و خانواده، جامعه، فرهنگ‌ها و قومیت‌های قبیله‌ای هویت‌های منطقه‌ای و غیره را پدید آورد، مغز انسان نسبت به تناسب ابتدایی وجود مهارت «شناخت» شاید به کارکرد «پردازش اطلاعات» بیشتری نیاز داشت. این پردازش اطلاعات باید پدید می‌آمد، زیرا زندگی اجتماعی و فرهنگی نیازمند سازگاری‌های رفتاری پیچیده‌ای در زندگی جمعی بود. نظام اجتماعی سلسله‌مراتبی، نابرابری‌های قدرت و اقتدار و تناسب رفتار و کنش در فضاهای جمعی برخلاف آزادی فردی به شبکه‌های عصبی پردازش مغزی بسیار بیشتری نیاز داشتند. جامعه و زندگی جمعی با پیچیدگی‌هایش فرگشت یافت و البته چالش‌هایی را برای مغز انسان به همراه داشت - ابتدا می‌بایست اطلاعات موجود و دریافتی از فضاهای زندگی جمعی بیش از پیش پیچیده را برای بهینه‌سازی موفقیت‌های فردی در زمینه بقا و جفت‌گیری پردازش کند و دوم اینکه زندگی پیچیده فناوری‌ها و ابزارهای جدیدی را نیز پدید آورد که مدیریت و برتری در آن‌ها نیازمند مهارت‌های جدید و پیچیده‌ای بود. این مهارت‌ها مستلزم آن بودند که مغز انسان اطلاعات را بهتر پردازش کند و با دخل و تصرف در مهارت‌های حرکتی و تقارن عصبی و مدیریت بهتر آن‌ها رفتار و کنش همگامی را ایجاد کند.

ناحیه قشر مخ در مغز جدید پدید آمد و برای سازگاری با این چالش‌های جدید استحکام یافت؛ به همین دلیل می‌توان فرض کرد درک مغز انسان از واقعیت و هوش بقا بیشتر «بافتاری» و درجهت متعارف و درست‌کاری در فضای جمعی فرگشت یافت تا در زمینه صرفاً فردی. در نتیجه طی سال‌های طولانی پس از آنکه جوامع و فرهنگ‌های انسانی و زندگی و نظام انسانی بسیار پیچیده شدند، چرخه‌ای پدید آمد. ادراک فردی به هنجار و الگوبرداری جمعی از واقعیت می‌پرداخت که بیش از پیش در شبکه‌های مغز انسان نهفته شده بود.

بسیاری از دانشمندان بر این باورند که بذر پیدایش آگاهی ذهنی انسان که آن را به منزله مفهوم دقیق «من» یا خویشتن می‌شناسیم، در قالب فردی پدید آمد که می‌بایست مفهوم ژرفی از «دیگری» را در قالب بسط «فردیت» خویش القا کند. حیوانات همچون انسان آگاهی و هوشیاری ندارند، زیرا مفهوم «دیگری» در آن‌ها به اندازه انسان

بارز نیست، چون انسان جامعه، فرهنگ، سیاست و مذهب دارد. اینکه این محیط «دیگر» چگونه ادراک و خلق و خوی فرد را شکل می‌دهد، گستره ژرفی است که باید آن را به تفصیل درک کرد، اما اینجا جای توضیح آن نیست، بلکه هر فرد آگاه باید برای کسب دانش درباره این جنبه از آگاهی خویش تلاش کند. این جنبه فرضیه کلیدی است که ما را به بررسی بیشتر ذهن انسان و درک واقعیت‌ها سوق می‌دهد.

**

هوش و ادراک طبیعت

ما همگی عادت داریم خویش را قهرمان قاطع بدانیم - کسی که کنترل زندگی خویش را در دست دارد و در هر لحظه از زندگی درباره رفتار و کنش خویش تصمیم می‌گیرد. هنگامی که به تفصیل بدانیم مغزمان چگونه فرگشت یافته است و طبیعت و فرگشت چگونه هوش ذاتی خویش را برای رفتار و کنش «مناسب» در وجودمان جای داده‌اند، می‌توانیم دریابیم که این دیدگاه چگونه تحریف می‌شود. علم به گونه‌ای یکپارچه تصریح می‌کند که ما انسان‌ها آزادی اراده نداریم و سازوکارها و فرایندهای شیمیایی در مغز و بدنمان کردار و رفتارمان را شکل می‌دهند. ما در مفهوم «فرد» فقط «صاحب» چیزی هستیم که ساختارهای مغز برایمان تعیین می‌کنند. فرد عادی این «دوگانگی» خویشتن را درک نمی‌کند و نمی‌پذیرد - خویشتن ناخودآگاه که «متعلق» به خویشتن خودآگاه است، اما به ندرت «تحت کنترل» آن قرار دارد. این سازوکارها و فرایندهای شیمیایی دست‌نوشته طبیعت و فرگشت هستند که به شکل هوش ذاتی در ساختارهای مغز بنا شده‌اند و تا حد زیادی کردار و رفتارمان را شکل می‌دهند و سامان‌دهی می‌کنند. این فرضیه همچنین توضیح می‌دهد که چرا و چگونه ما در احساس و درک واقعیت استقلال و آزادی اراده نداریم، بلکه درکمان از واقعیت بروز هوش هیجانی طبیعت است که با مجموعه پیچیده‌ای از مواد شیمیایی در دستگاه مغز و بدنمان جای گرفته است. همان‌گونه که «ما» و ذهن بدنمان واقعیت یکسانی نیستند؛ به همین ترتیب ما و احساسات و ادراکاتمان نیز واقعیت‌های یکسانی نیستند. عملکرد مغز را به تفصیل

شرح می‌دهیم تا آن را بهتر درک کنیم و «فریبی» را آشکار سازیم که همگی در آن زندگی می‌کنیم و به ندرت آن را درمی‌یابیم.

مغز انسان اعجاز شگفت‌انگیز طبیعت و فرگشت است. متأسفانه انسان‌های نخستین قادر نبودند بفهمند که زندگی و تقریباً تمام واقعیت‌های موجود در عالم موجودات زنده چقدر متناقض و دوگانه‌اند. این ماهیت دوگانه از شیوه فرگشت ذهن انسان نشئت می‌گیرد و به شکل و شیوه عملکرد امروزی‌اش می‌رسد، اما انسان امروزی آن را درک می‌کند، چون علم نوین بسیاری از جنبه‌های مغز، ساختارهای شگفت‌انگیز و عملکردهای پیچیده آن را کشف کرده است. به روشنی می‌توان پی برد که چرا زندگی در ذات خود دچار تناقض است و چرا این تناقض موجب می‌شود که ما انسان‌ها بیشتر واقعیت‌ها به‌ویژه واقعیت‌های زندگی و شخصی را تحریف شده درک کنیم. در اینجا به تفصیل از ژرفای این تناقض و سیر این فریب در تاریخ طولانی فرگشت مغز انسان سخن می‌گوییم.

پژوهش‌های بسیاری درباره عملکرد مغز انجام گرفته است و به پیشرفت‌های مهم بسیاری نیز در این زمینه دست یافته‌ایم که مغز انسان چگونه واقعیت‌ها را برایمان کشف می‌کند، چگونه مغز به تصمیم شخصی می‌رسد و مهم‌تر از همه چگونه آگاهی - حس ذهنی «من» یا «خویشتن» - تصمیم ساختارهای مغز را «تصاحب می‌کند». بااین حال هیچ قطعیتی وجود ندارد، زیرا بسیاری از سازوکارها و فرایندهای مغز هنوز ناشناخته‌اند و دانسته‌های موجود هم شاید بسیار جزئی باشند. همچنین بررسی کرده‌ایم که چگونه وابستگی انسان به قیاس‌ها و نمادها - به‌ویژه زبان‌هایی که می‌دانیم و صحبت می‌کنیم - کلیت درک ما را از ایده‌های پیچیده همچون آگاهی، شناخت و علل واقعیت‌ها محدود می‌سازد. به همین دلیل خالصانه و بافروتنی خواهش می‌کنم که اطلاعات مطرح شده در اینجا را اصلاً چیزی بیش از فرضیه ندانید. مباحث مطرح شده را در بهترین حالت می‌توان احتمال دانست و این به شما بستگی دارد که در این زمینه بیشتر و ژرف‌تر پژوهش کنید و نتایجی را که پس از ارزیابی شخصی به آن‌ها دست می‌یابید، بپذیرید و در خویش نهادینه سازید.

در اصل سعی داریم برای پی بردن به واقعیت ادراکات و احساساتی که در وجودمان هستند و با آن‌ها زندگی می‌کنیم، فرضیه‌ای را مطرح کنیم که شاید به ما کمک کند تا بهتر درک کنیم که چگونه و چه بخشی از برداشت‌های عوام‌گرایانه و رایج ما «تحریف» می‌شوند. با شادمانی سروکار داریم، اما با فروتنی ادعا می‌کنم که شادمانی نیز به طور کلی نیازمند تحقیق دربارهٔ واقعیت احساسات و ادراکات است.

پیشرفت‌های علمی نوین بسیاری از کارها را آسان کرده‌اند و بشر مرهون آن دانشمندان برجسته‌ای است که امکانات بسیاری را برای ما ابداع کردند تا زندگی‌مان بهتر و امن شود. به هر حال یکی از پیشرفت‌های مهم علم نوین همین ژرف بینی و امکان حل و تشریح این مسئله است که «چه کسی هستیم، چرا هستیم و چه کار می‌کنیم». این امکان در اصل به این دلیل فراهم آمده که علم نوین به تدریج به ظرافت‌ها، پیچیدگی‌ها و عظمت مغز انسان در ایجاد عالمی از ادراکات پی برده است که پایهٔ تمام فرهنگ‌ها، هنجارهای اجتماعی و اهداف و مقاصد زندگی را تشکیل می‌دهند. این دانش نوپا فریبی را از بین برده است که بشر از هزاران سال پیش آن را زندگی و تحمل کرده است. این دانش راه را برای ظهور «هنجاری» کاملاً بدیع و بدیل در جمعیت کلان بشر هموار ساخته است. با بیان فرضیهٔ «فریب شادمانی» در اصل قصد داریم این فریب را درک کنیم و واقعیت‌های بدیع و بدیل «عالم ادراک» را واقعیت بخشیم. این کار ما را در برون رفت از زندگی تحریف شده و دستیابی به تندرستی راستین یاری می‌دهد. بیاید این احتمال را با هم بیماییم. به هر حال این نکته را فقط در چارچوب لایه‌ها می‌توان تشریح کرد و باید از دیدگاه دانش و علم نوین به جنبه‌های مختلف واقعیت‌های آگاهی، شناخت و علیت پی برد تا به تدریج و با اطمینان به مقصد نهایی خویش برسیم. صمیمانه با من بمانید، پیشرفت را با عزم راسخ و آرامش پذیرا باشید و در وجود خویش نهاده‌ای سازید و از سفر پیش‌رو لذت ببرید.

اینک از تعارض هوش ذاتی طبیعت با هوش فرگشت یافته و ساختهٔ بشر سخن می‌گوییم. اینکه خویش را مجموعه‌ای از مواد شیمیایی بدانیم که به روش‌های بسیار پیچیده‌ای تنظیم می‌شوند تا ما را شکل دهند و کارهایی را سامان بخشند که به طور

طبیعی آن‌ها را «رفتار و کنش خویش» در نظر می‌گیریم، چندان‌آور و هولناک است. هنگامی که در تلفن هوشمند روی نمادی کلیک می‌کنیم و دنیای کاملی از برنامه مقابلمان شروع به کار می‌کند، به‌ندرت به فرایندهای پیچیده‌ای فکر می‌کنیم که برای اجرای این برنامه در سخت‌افزار تلفن انجام می‌شوند. مشخص نیست که اتفاقات روی صفحه‌نمایش تلفن هوشمند در اصل سازوکار بیت و بایت است. هوش تلفن هوشمند با شبکه‌ای از بیت و بایت به سخت‌افزار متصل می‌شود، هرچند احساس می‌کنیم که ما داریم کارهایی را با تلفن هوشمند انجام می‌دهیم. به‌این‌ترتیب هر کاری که انجام می‌دهیم، در اصل به هوشی ختم می‌شود که به‌طور شیمیایی رمزگذاری شده و به بیش از ۳۰ تریلیون یاخته متصل شده است - یاخته‌هایی که ما را شکل می‌دهند و موجب می‌شوند که بایستیم و کار کنیم. این تصور چندان‌آور است.

اثرگذاری شیمیایی در محیط یاخته هوش طبیعت را رمزگذاری می‌کند. این هوش شیمیایی در الگوی واقعیت طبیعت بیشترین اهمیت را دارد و مبنای عملکرد مغز و بدن به شمار می‌آید. همان‌گونه که علم نوین اکنون سازوکارها و فرایندهای موجود در سطح یاخته را درک می‌کند، بشر نیز اکنون درمی‌یابد که بذر «واقعیت» در اصل در سطح یاخته پرورش می‌یابد و هوشی که واقعیت و ادراک آن را ایجاد می‌کند، از نظر محتوا و هدف شیمیایی است. پیش از این گفتیم که حتی موجود تک‌یاخته‌ای که میلیاردها سال پیش پدید آمد، راه‌های پیچیده‌ای برای درک محیط پیرامون خویش و واکنش به آن داشت. واقعیت در اصل موجودیتی است که از تعامل بین یاخته زنده و محیط خارجی پدید می‌آید. این تعامل زمانی رخ می‌دهد که فرایندهای شیمیایی از توانایی رمزگذاری و انتقال اطلاعات برخوردار باشند. همین طرح اطلاعات نیز به بیان علمی فراتر از درک ذهن عادی است، چون ما واقعیت را فقط بر پایه قیاس‌ها و نمادهای رایج و شناخته شده می‌پذیریم. اینجا جای تشریح کلیت طرح اطلاعات نیست، اما با فروتنی خواهش می‌کنم که اطلاعات را به مفهوم محدودیت در نظر نگیرید. در پی فرگشت این سازوکار و فرایند ساده و اصلی هوش شیمیایی به شبکه‌ای بسیار پیچیده از پردازش اطلاعات، هوش طبیعت فرگشت یافت و موجب آفرینش شکل‌های گوناگون حیات روی

زمین شد. این فرضیه مبنای نکته‌ای است که بعد هنگام صحبت دربارهٔ فریب‌های ادراک واقعیت به بررسی آن می‌پردازیم.

باید این فرضیه را به خاطر داشت که واقعیت در حال تکوین و فرگشت است و از تعامل بین شکل زندگی و محیط خارجی پدید می‌آید. محیط خارجی محلی است که موجود زنده برای خوراک و تولیدمثل حرکت می‌کند. با این فرض، این نکته را می‌پذیریم که مغز در حکم مرکز هدایت برای «تجلی واقعیت» به منظور دستیابی آسان به اهداف بقا پدید آمد؛ از این رو مغز گنجینه و اوج هوش ذاتی است. مغز نه تنها اطلاعات محیط‌های بیرونی و حتی درونی را پردازش می‌کند، بلکه موجود زنده را نیز هدایت می‌کند تا با فعالیت‌های حرکتی مناسب در محیط خارجی حرکت کند. از این بحث باید به این فرضیه پی برد که مغز وسیلهٔ ارتباطی با دو کارکرد حیاتی است. نخست اینکه مغز مظهر هوش طبیعت است که در فیزیولوژی بدن موجود زنده نهفته است. دوم اینکه مغز مرکز هدایت است که تصویری شبیه‌سازی شده و مجازی از واقعیت را در محیط خارجی خلق می‌کند. با این کار مغز به مخزن مواد شیمیایی تبدیل می‌شود که تمام واقعیت‌ها در آن پدید می‌آیند و موجود زنده با رفتار و کنش خویش به آن‌ها واکنش نشان می‌دهد. در نتیجه در جریان تعامل پیوستهٔ موجود زنده با محیط‌های خارجی در حال فرگشت، مغز به آزمایشگاه محک‌زنی و همانندسازی هوش جدید و نوپا تبدیل می‌شود.

از آنجاکه فرگشت انسان در محیط خارجی و در میان میلیون‌ها گونهٔ زندهٔ روی زمین بی‌همتا است، مغز انسان به شیوه‌ای بسیار نادر فرگشت یافته است. همان‌گونه که پیش از این بیان کردیم، مغز انسان مخزن هوش ذاتی طبیعت نیز به شمار می‌آید که به‌گونه‌ای در تمام موجودات زنده نیز چنین است. به هر حال مغز انسان در دویست هزار سال گذشته به شیوه‌ای بی‌نظیر فرگشت یافته است. سه عامل پیچیدگی‌های فرهنگی، دشواری‌های فناوری و ظرافت‌های روابط مغز را به‌شکلی متفاوت به چالش کشید تا نسبت به سایر پستانداران و نخستی‌ها به شیوه‌ای متفاوت فرگشت یابد. مغز انسان می‌بایست مرکز هدایت بسیار پیچیده‌ای برای موفقیت بقا در محیط خارجی نوظهور و متفاوت باشد. انسان‌ها ساکن شدند و قوانین و هنجارهای اجتماعی و فرهنگی

پیچیده‌ای را پدید آوردند؛ ابزارهای جدیدی را ابداع کردند و به تناسب به پیشرفت‌های فناوری برای تغییر محیط پیرامون خویش دست یافتند. این کار به قابلیت‌های مختلف پردازش در مغز انسان نیاز داشت.

علم به ما می‌گوید که شبکه مغزی جدیدی بالاتر از همه ساختارهای مغز پستانداران خلق شد که فضای بیشتری را برای چالش‌های جدید ایجاد کرد و در پی آن هوش جدیدی در موجودی هوش طبیعت مغز خلق شد؛ بخش عمده‌ای از ناحیه قشر مخ انسان که بعد فرگشت یافت به این هوش جدید ساخته بشر می‌پردازد. جالب اینکه بسیاری از این هوش‌های جدید که در قالب نشانه زندگی فرهنگی و متمدن جدید پدید آمدند، در تعارض با هوش طبیعت قرار داشتند که پیش از این در ساختارهای مغز پستانداران ریشه دوانده بود. علم تأیید می‌کند که قشر پیش‌پیشانی - آخرین بخشی که به مغز انسان افزوده شد - گویا حدود صد هزار سال پیش پدید آمده است و در اصل وظایفی دارد که آن‌ها را تصمیمات «اجرایی» می‌نامند. این تصمیم‌گیری‌ها زمانی رخ می‌دهند که قشر پیش‌پیشانی تعارض‌های بین هوش هیجانی طبیعت در دستگاه کناره‌ای^۱ و هوش انسان را میانجی‌گری و پردازش می‌کند. هوش انسان با معیارهای زندگی اجتماعی و فرهنگی بهنجار و متناسب در ناحیه قشر مخ کدگذاری می‌شود.

می‌دانیم که دانشمندان علوم اجتماعی «نظریه قرارداد اجتماعی» زندگی، فرهنگ و تمدن سازمان یافته بشر را فرضیه محتمل برای واقعیت مورد پذیرش بشر می‌دانند. این نظریه تأیید می‌کند که هزاران سال پیش و در مرحله معینی از زندگی اجتماعی، هنگامی که قبایل رشد کردند و آن قدر بزرگ شدند که در منطقه جغرافیایی بزرگی گسترش یافتند، انسان‌ها تصمیم گرفتند نوعی توافق قراردادی برای زندگی اجتماعی و متمدن تنظیم کنند. این قرارداد را افرادی تنظیم کردند که موافق بودند بسیاری از آزادی‌های شخصی خویش را به نهادی به نام دولت و اقتدار آن واگذار کنند که در نتیجه ایمنی و امنیت آن‌ها

۱. limbic system؛ مجموعه‌ای از ساختارهای مغزی که در تمام پستانداران وجود دارد و در واکنش‌های هیجانی و رفتاری به ویژه مورد نیاز برای بقا، تغذیه و تولیدمثل، مراقبت از بچه و فرار و مبارزه دخالت دارد. م

را در برابر خشونت داخلی و تهاجم خارجی تضمین می‌کرد. همچنین می‌دانیم که از آن زمان تاکنون دولت‌ها و حکومت‌ها همواره «ادراک تهدید» افراد عادی و ناآگاه را تحریف کرده‌اند تا آزادی‌های شخصی را به نام امنیت ملی و منافع راهبردی بیشتر محدود سازند. همچنین به خوبی می‌دانیم که دولت‌ها و حکومت‌ها چگونه در حفاظت از افراد در برابر خشونت و محیط‌های داخلی ناامن بادرماندگی شکست خورده‌اند. در دوران معاصر دولت و ساختارهای استبدادی و عملکرد منحط آن عامل بارز بیشتر خشونت‌هایی هستند که در افراد عادی بروز می‌یابند، موجب تعارض‌های بسیار زیادی در افراد می‌شوند و احساس آن‌ها را دربارهٔ هنجار، تناسب و واقعیت تحت تأثیر قرار می‌دهند.

این تعارض نهفته در مغز انسان واقعیت بسیار مهمی در زندگی بشر به شمار می‌آید. چیزی که می‌توان گفت منحصر به انسان است و در قلمرو حیوانات مشابه بسیار کمی دارد. مغز انسان شاید از نظر شکل و عملکرد پیشرفته در نوع خود بی‌نظیر باشد اما اینجاست که بیشتر فریب‌های زندگی انسان نهفته است و بذر بیشتر هوش و ذکاوت و نابرداری‌هایمان در ساختارهای مغز پرورش می‌یابد. این طرح بی‌همتای مغز انسان که از رشد کم‌نظیر زندگی انسان در محیط‌های فرهنگی و متمدن ساختهٔ بشر فرگشت یافت، ریاکاری فراوانی در رفتار و کنش انسان ایجاد می‌کند که فریب‌ها و برداشت‌های متوهم از واقعیت را سرعت می‌بخشند. این تعارض از میلیون‌ها سال فرگشت مغز انسان سرچشمه می‌گیرد که به باور بیشتر دانشمندان همانند بیشتر حیوانات کاملاً خطی نبوده است. هوش ساختهٔ بشر و عالم ادراک واقعیت که اغلب با هوش واقعیت‌های طبیعت و فرگشت در تعارض هستند، موجب فرگشت مغز انسان در چرخه‌ای متزلزل شدند. مغز انسان با این فرایندهای بی‌همتا فرگشت یافت، آنجاکه دو هوش متعارض برای برتری در فرایندهای کلی «تصمیم‌گیری» زندگی با هم رقابت می‌کنند. مغز انسان امروزی ساختارهای این «تعارض» ابتدایی بین آزادی‌ها و وظایف فردی و جمعی - فردیت و جامعه‌پذیری - هنجارهای شخصی و سیاسی و غیره را در خود جای داده است. این جنبه را بعد هنگام بررسی واقعیت برداشت‌های تحریف‌شده در زندگی انسان و راه‌های

برون رفت از آن شرح می‌دهیم. فریب شادمانی نیز بسیار ادراکی است و به همین دلیل دیدگاه کل‌نگر نسبت به تمام فریب‌های ادراکی سودمند است.

**

بستر و بذر فریب و توهم

نکاتی را که تاکنون مطرح کردیم و فرضیه‌های ساده‌ای را که باید به خاطر داشت، به اختصار جمع‌بندی می‌کنیم تا پیوستگی بحث و صراحت دیدگاه حفظ شود. این کار ما را یاری می‌دهد تا مباحث را منظم پیش ببریم و پردازش پیچیده مغز را به آسانی درک کنیم. اکنون به چگونگی فرگشت مغز و کشف واقعیت‌ها می‌پردازیم. ابتدا از آگاهی، شناخت و علیت سخن می‌گوییم و دست‌آخر درمی‌یابیم که چرا فرض می‌کنیم شادمانی و بسیاری از واقعیت‌های شناختی دیگر را که راستین و واقعی می‌دانیم، ممکن است در حقیقت تحریف‌شده باشند.

در اصل از سه جنبه عالم ادراک سخن گفتیم که از شیوه بی‌مانند فرگشت مغزمان سرچشمه می‌گیرند که با سایر پستانداران از جمله نخستین‌ها تفاوت دارد. بیان کردیم که «ادراک» به برداشت ما پیشینه بسیار طولانی هزاران میلیون ساله دارد، چون حتی در موجود زنده تک‌یاخته‌ای هم وجود داشته است. این اصالت تاریخی را هرگز آگاهانه احساس نمی‌کنیم، اما شاید رفتار و کنش ناخودآگاه را در ما شکل دهد. اثر این پیشینه تاریخی هنوز هم در سوئه شیمیایی ژنوم انسان بر جای مانده است و دانشمندان هنوز در تلاش‌اند تا دریابند چگونه به اصطلاح نود درصد «دی‌ان‌ای» که می‌گویند در ژنوم انسان «کاری انجام نمی‌دهد»، ممکن است در شرطی‌سازی ناخودآگاهمان نقش داشته باشد. «دی‌ان‌ای» به اصطلاح «بی‌مصرف» بی‌شک بایگانی سفر انسان از آن جد مشترک کرم‌مانند در حدود ۵۰۰ میلیون سال قبل تا انسان امروزی است. دوم اینکه فرگشت مغز نیز پیشینه‌ای بسیار طولانی دارد و مغزمان نقش بارزی را در ایجاد عالم ادراک برایمان ایفا می‌کند - مغزی که در اصل برای سهولت سازوکار هدایت موفقیت‌آمیز موجودات

زنده فرگشت یافته است - جاندارانی که ترجیح دادند برای بقا و جفت‌گیری موفق به محیط‌های خارجی بروند. سوم اینکه بعدها مغز انسان جهش یافت و ناگهان از فرگشت خطی و عادی مغز فاصله گرفت، چون با هوش خود به تعارض با هوش ذاتی طبیعت و نفی آن پرداخت. از این رو مغز انسان دارای شبکه‌هایی است که شاید بتوان آن‌ها را به خوبی در قالب بخش‌های مختلف پذیرفت. مغز انسان مجموعه‌ای از اندام‌های مختلف است که در زمان‌های مختلف به طور خطی فرگشت یافته و افزوده شده‌اند. مغزمان برخلاف بیشتر اندام‌هایمان همچون کبد، قلب، کلیه و غیره ساختاری چنداندامی است. در انسان هیچ اندام دیگری جز مغز از هوش دوگانه برخوردار نیست که کارکرد خودش را نشانه‌گذاری یا القا کند. این ویژگی به گونه‌ای موجب تعارض نهفته و ناخودآگاه و در نتیجه تلقین‌های توأم با ریاکاری در دستگاه مغز انسان می‌شود. به دلیل مجاورت دو هوش رقیب، وظیفه مغز انسان برای «پردازش» اطلاعات ناهمسان و متناقض دشوار است و این طراحی شاید بی‌مانند و کم‌نظیر مغز انسان است که به گونه‌ای حرکت بشر را به سوی تعالی سهولت می‌بخشد، اما ریاکاری، فساد اخلاقی و حماقت توأم با دغل‌کاری را نیز در پی دارد؛ مواردی که روی هم رفته مبنای بسیاری از فریب‌های زندگی انسان به شمار می‌آیند و انسان به ندرت از وجودشان آگاهی دارد. این خلاصه‌ای است از مباحثی که تاکنون مطرح کرده‌ایم.

پیش از کاوش درباره مغزمان که چگونه برای کشف واقعیت‌ها طی میلیون‌ها سال تاکنون فرگشت یافته است، باید از فرضیه علمی بسیار جدیدی سخن گفت و آن را در قالب احتمالی برای درک جنبه‌های مهم واقعیت پذیرفت. این فرضیه بسیار اهمیت دارد، زیرا می‌توان آن را بستر تمام فرضیه‌های محتمل بعدی دانست. این فرضیه مربوط به **قصدمندی** است، اما ابتدا باید به تفصیل به بررسی مفهوم و واقعیت قصدمندی بپردازیم. قصدمندی ناملموس است - احساس و ادراک مقوله‌ای غیرعینی که به نوعی انرژی است؛ آن را در قالب علیت می‌شناسیم و در واژگان جدید علم شاید آن را اطلاعات بنامیم. همه ما از قبل می‌دانیم که تعریف و درک چیزی ناملموس و خارج از طیف دید بسیار دشوار است. قصدمندی نیز همچون شادمانی، خلق و خو، اندوه، نفرت و غیره

ناملموس است. با این حال به روشنی می‌دانیم که موارد ناملموس از فرایندهای ملموس که در اصل فرایند شیمیایی هستند نشئت می‌گیرند و به همین دلیل با درک قصدمندی بهتر می‌توان تمام واقعیت‌های ناملموس زندگی را شناخت و احساس کرد.

به هر حال قصدمندی را می‌توان «فرا دست» نیز نامید، یعنی طبقه‌بندی یا رده‌بندی بالاتر و عمومی‌تر از واقعیت‌های مختلف و مرتبط. همان‌گونه که همه می‌دانیم، حیوان واژه فرا دست برای شیر، اسب، گاو و ببر است و قصدمندی نیز واقعیتی است که احساسات شناختی مرتبط و فراوانی را در خود جای می‌دهد و به آن‌ها شخصیت می‌بخشد. قصدمندی برای بیشتر شناخت‌های ادراکی در ساختارهای مغز واقعیت فرا دست به شمار می‌آید.

از این رو تمام حالت‌های ادراکی همچون شادمانی، اندوه، ترس، خشم، نفرت، حیرت را که به شش احساس اصلی زندگی معروف‌اند، می‌توان در یک اصطلاح عمومی قصدمندی یکپارچه و ادغام کرد. همان‌گونه که می‌دانیم، دانشمندان چهل یا پنجاه احساس را که از این شش احساس اصلی پدید آمدند، در قالب آمیزه‌ای از ترجمان ویژه قصدمندی ثبت کردند. در ادامه باید این جنبه را در نظر داشت.

فرضیه بسیار مهم قصدمندی، که اکنون عصب‌شناسان نوین نیز آن را پذیرفته‌اند، این است که قصدمندی در سطح یاخته رخ می‌دهد. این فرضیه درک‌پندار و واقعیت قصدمندی را بسیار دشوار می‌سازد و همچنین قصدمندی را دانش بسیار مهمی می‌پندارد که بشر تاکنون آن را به خوبی درک نکرده است؛ دانشمندان فقط به اسرار زیادی درباره آن دست یافته‌اند. اینجا نمی‌توانیم به تفصیل به بررسی علم قصدمندی بپردازیم، اما هر فرد آگاه باید از این جنبه واقعیت و زندگی به طور کلی آگاه باشد. این دانش راستین فرد را در بهینه‌سازی استعدادهایش در تمام جنبه‌های زندگی یاری می‌دهد. در اینجا برای ضرورت مسیریابی قصد داریم دریابیم که چرا قصدمندی را باید به خوبی درک کرد. قصدمندی مرحله سوم و پایانی عملکرد حسی است. جاندار تک‌یاخته‌ای اقیانوس برای بهینه‌سازی نیازهای بقا در محیط خویش حرکت می‌کند، سیگنال‌ها را از محیط خارجی دریافت می‌کند و سپس سازوکار حسی یاخته اطلاعات را «پردازش» می‌کند تا به

نقشه مسیریابی محیط خارجی دست یابد که احتمال دارد غذای بهتری در آن وجود داشته باشد. به هر حال این جاندار هنوز هم باید تصمیم بگیرد که کنش لازم را انجام دهد و به سمت مکان دلخواه غذای در دسترس حرکت کند یا خیر. اطلاعات، ادراک و مرحله آخر همان چیزی است که ما آن را «قصد» انجام کنش حرکتی می‌نامیم. قصدمندی «جنبه» ناملوموس یا «منفذ انرژی» است تا واقعیت پردازش شده را برای کنش نهایی به «احساس» تبدیل سازد یا خیر. هنگامی که این قصدمندی به کنش حرکتی برای رفتار و کردار تبدیل می‌شود، جاندار وارد تعامل با محیط‌های بیرونی و درونی می‌شود؛ در پی آن تجربه می‌آید، خاطرات شکل می‌گیرند و چرخه پیچیده علت و معلول جان می‌گیرد. به همین دلیل است که قصدمندی برای موجود زنده و محیط بسیار اهمیت دارد.

آن‌گونه که دانشمندان می‌گویند، قصدمندی در سطح یاخته رخ می‌دهد و باید دو احتمال را پذیرفت - نخست اینکه این قصدمندی بسیار شبیه فرایند شیمیایی است، اما اینکه مواد شیمیایی چگونه موجب قصدمندی می‌شوند، نکته‌ای است که باید با قطعیت بسیار به آن پی برد و آن را کشف کرد، اما دست‌کم، تا آنجاکه من می‌دانم، هنوز به آن دست نیافته‌ایم. دوم اینکه چون قصدمندی باید در سطح یاخته رخ دهد و ما انسان‌ها بیش از ۳۰ تریلیون یاخته در بدن خویش داریم، باید این فرضیه را مطرح کرد که قصدمندی نهایی که تصمیم‌گیری ما را شکل می‌دهد، یعنی «احساس نهایی»، باید موجودیتی در حال تکوین باشد. قصدمندی زمانی تکوین می‌یابد که میلیون‌ها یاخته با هم قصدمندی خود را در اندام یا ذهنمان جای دهند و درباره الگوی عملی تصمیم‌گیری کنند. پیش از این گفتیم که مغز مجموعه‌ای از اندام‌های مختلف است که در زمان‌های متفاوت فرگشته یافته و طی میلیون‌ها سال از هم جدا شده‌اند. به همین ترتیب و در فرایند و سازوکار همکاری و همانندسازی یاخته‌ها بافت، بافت‌ها اندام و اندام‌ها بدن ما را شکل می‌دهند و نظم دشوار قصدمندی بی‌همتا ادامه می‌یابد. فرایند و سازوکار تکوین قصدمندی در انسان بسیار دشوار است؛ با این حال به هر شکلی که بخواهیم عالم ادراک انسان - شکل‌دهنده تصمیماتمان - را دریابیم باید قصدمندی را درک کنیم. علم با کشف سازوکارها و فرایندهای عملکرد مغز کارهای خوبی را در زمینه حل معمای

نظام قصدمندی انجام داده است، اما به اطلاعات فراوانی نیاز داریم و هنوز هم بسیاری از جنبه‌های عملکرد مغز ناشناخته است. مغز انسان بسیار پیچیده است و از نظر اخلاقی هم امکان آزمایش با مغز انسان زنده همچون حیوانات و نخستی‌ها وجود ندارد، اما دانشمان برای پذیرش چند فرضیه دربارهٔ دستگاه مغز کافی است. این فرضیه‌ها ما را در کشف بسیاری از واقعیت‌های پیچیدهٔ زندگی به‌ویژه عالم ادراکات یاری می‌دهند و اکنون به تفصیل به بررسی آن‌ها می‌پردازیم.

فرض می‌کنیم که تمام واقعیت‌ها تکوین نقشهٔ مسیریابی در ساختارهای مغز هستند که از تعامل موجود زنده با محیط بیرونی و درونی ناشی می‌شود؛ همچنین فرض می‌کنیم که تمام این واقعیت‌ها در قالب فرایندهای شیمیایی پدید می‌آیند که شاید ساده و بسیار پیچیده باشند. اگر این دو فرضیه را بپذیریم، به واقعیت عملکرد کنونی دستگاه مغز و بدنمان می‌رسیم.

اکنون می‌دانیم حتی هنگامی که بیشترمان «خوشتن» را بازیگر اصلی تمام رفتارها و کنش‌های انجام‌یافته و نیافته می‌دانیم، در حقیقت «مالکیت» راستین و حقیقی تمام رفتارها و کنش‌ها به سیگنال‌های حسی شیمیایی و پردازش آن‌ها برمی‌گردد. علم نوین شبیه‌سازی‌های بسیاری انجام داده است تا به این نکته پی ببرد که اگر بخش کوچکی از مغزمان از کار بیفتد، حتی نمی‌توانیم کار ساده‌ای همچون حرکت دادن انگشتانمان را انجام دهیم و احساسات ویژه‌ای را حس کنیم. از این‌رو قصدمندی نیز واقعیتی شیمیایی است؛ تمام واقعیت‌های ناملموس ریشه‌های ملموس دارند و تکوین آن‌ها را چندبعدی می‌سازد.

دستیابی به تمام جزئیات احتمالی دربارهٔ نحوهٔ ایجاد گونه‌های پیچیدهٔ قصدمندی، شیوهٔ بیان رمزگذاری شیمیایی در محیط مغز و بدن و ترجمهٔ آن به ویژگی رفتارها و کنش‌های گوناگون نیازمند پژوهش‌های بیشتری است. به‌هرحال علم تا حدی از شیوهٔ رمزگذاری این قصدمندی و بیان آن برای تبدیل به رفتار و کنش در مغز و بدن به ما می‌گوید. شبکه‌ای از هورمون‌ها و آنزیم‌ها وجود دارد که همگی ترکیبات شیمیایی هستند و موجب رفتارها و کنش‌های مربوطه می‌شوند. علم همچنین می‌داند که این هورمون‌ها

بسیار قدمت دارند؛ از صدها میلیون سال پیش در جانداران بسیار ساده وجود دارند و در قالب دستگاه هورمونی یا دستگاه غدد درون ریز در انسان فرگشت یافته‌اند. باید این نکته را به اختصار دریابیم تا به اهمیت هورمون‌ها در شکل‌دهی عالم ادراک و واقعیت پی ببریم. علم به ما می‌گوید دوپامین^۱ که گویا قدیمی‌ترین هورمون در تاریخ حیات زمین است و نزد ما انسان‌ها به «هورمون پاداش» معروف است، همچون دستگاه هورمونی بسیار پیچیده‌ای در مغز انسان کار می‌کند که موجب رفتارها و کنش‌های ویژه در جانداران از جمله انسان می‌شود. هورمون‌ها به‌گونه‌ای «سالار» بدن انسان هستند، اما ما آن‌ها را «برده» می‌پنداریم و درعین حال همچون قهرمان و فاعل راستین به خویش می‌بالیم. شناخت حتی یک هورمون مانند دوپامین ما را یاری می‌دهد تا فریب را از برداشت‌های خویش بزدااییم.

دوپامین نمونه خوبی از شیوه کارکرد هوش طبیعت با آثار شیمیایی و چگونگی درک واقعیت است، چون این فرایندهای شیمیایی اطلاعات حسی خارجی را به الگوهای رفتار و کنش تبدیل می‌سازند. دوپامین ترکیب شیمیایی و فرستنده عصبی است که مغز آن را تولید می‌کند و در قالب پردازشگر اطلاعات و منشأ کنش آن قدر برای کارکرد کلی مغز حیاتی است که دانشمندان آن را دستگاه دوپامین در نظر می‌گیرند. می‌گویند که دوپامین در بخش‌های مختلف مغز وجود دارد و با سازوکارها و فرایندهای پیچیده قصدمندی را به شیوه‌های گوناگون شکل می‌دهد. آخرین پژوهش‌های علمی ترشح ناگهانی دوپامین را به فعالیت رؤیاها مرتبط می‌دانند. همه باید با شیوه عملکرد هورمون‌ها، نقش‌های چندگانه آن‌ها در شبکه‌های مغز و بدن و کارهای خارق‌العاده و شگفت‌انگیزشان به تفصیل آشنا شویم. هورمون‌ها ما را یاری می‌دهند تا بسیاری از پندارهای نادرست را که ناخودآگاه با آن‌ها زندگی می‌کنیم از ذهن خویش بزدااییم و حقایق بدیع را به سهولت بیاموزیم.

مغز انسان انواع مختلف هورمون‌ها را تولید می‌کند و تمام هورمون‌ها نیز هرکدام سازوکاری دارند. به بیان ساده، دستگاه کناره‌ای مغز انسان که سیگنال‌های حسی را از

1. dopamine

محیط‌های خارجی احساس می‌کند، به تناسب به غده هیپوفیز در مغز علامت می‌دهد که آن هم هورمون‌های مختلفی را آزاد می‌کند. این هورمون‌های مختلف که در اصل مواد شیمیایی هستند، موجب حرکت یا رفتار مناسب و متفاوتی در انسان می‌شوند. سازوکارها و فرایندهای عملکرد هورمون‌ها بسیار پیچیده و لایه‌ای هستند و به گونه‌ای سایر دستگاه‌های بدن و بخش‌های مختلف مغز را نیز در بر می‌گیرند؛ هورمون‌ها ممکن است محرک و بازدارنده باشند. این هوش به ظاهر ساده‌ای است که به طور طبیعی در همهٔ جانداران پیچیده از جمله انسان کار می‌کند. به هر حال کارکرد این فرایند هورمونی پیچیده است و اکنون فقط با بخش‌هایی از آن آشناییم. همگی می‌دانیم که چگونه بیشتر بیماری‌های انسان را در عصر حاضر بیماری‌های سبک زندگی می‌نامند و تمام بیماری‌های سبک زندگی به گونه‌ای شامل نوعی عدم تعادل هورمونی هستند؛ همچنین می‌دانیم که طیف وسیعی از بیماری‌ها با استفاده از داروهای هورمونی درمان می‌شوند که هورمون‌های ساختگی هستند و مصنوعی تولید می‌شوند. برای شناخت کارکرد مغز و بدن باید این هوش را تعمیم داد و آن را ساده کرد.

محیط خارجی که فرد در آن حرکت می‌کند، شاید نشان‌دهندهٔ موقعیتی باشد که به شکل اطلاعات درک می‌شود و مغز آن را از طریق اندام‌های حسی احساس می‌کند. این اطلاعات موقعیتی را به شش احساس اصلی تقسیم‌بندی می‌کنند که ساختارهای مغز آن‌ها را برای کنش و واکنش مناسب حس می‌کنند. همان گونه که پیش از این ذکر شد، این شش احساس اصلی عبارت‌اند از شادمانی، اندوه، ترس، خشم، نفرت و حیرت. این شش احساس فرادست هستند، چون در محیط‌های خارجی و پیچیدهٔ انسان امروزی و برحسب ویژگی موقعیت، از این شش احساس بیش از چهل تا پنجاه گونه احساس پدید می‌آید.

اینجا باید درنگ کرد و از گفته‌هایمان در آغاز سفر نکاتی را استنتاج کرد. پیش از این گفتیم که چگونه باید از تمرکز روی تشبیه‌ها، نمادها و استعاره‌های عوام‌گرایانه و رایج دست برداشت تا بتوان تمام و کامل و جدا از برداشت‌های عرفانی به واقعیت پی برد. باید برداشت‌های سنتی واژگان و اصطلاحاتی همچون احساسات و هورمون‌ها را رها

سازیم و به این نتیجه برسیم که نکات مورد بحث را باید به طور مطلوب واقعیت عام و فرادست دانست. با این کار درک واقعیت حقیقی برایمان آسان تر می شود.

باید پرسید: «احساس چیست؟» باید به شناختی بدیع و بدیل از استعاره احساس دست یافت. بر پایه تعریف عوام‌گرایانه و رایج یا احساسات نمی توان به ریشه های واقعیت ادراک و تحقق راستین احساس دست یافت. چرا؟ همان گونه که بافروتنی بسیار اصرار دارم، بیشتر برداشت هایمان تحریف شده هستند، چون تعلیم دیده ایم که برداشت ثابت و عوام‌گرایانه واقعیت را بپذیریم. علم دیدگاه های متفاوتی را برای برداشت های بدیع و بدیل ارائه می دهد که ما را در درک واقعیت ها و برون رفت از این عالم تحریف شده ادراکات عوام‌گرایانه یاری می دهند.

در اینجا شناخت بدیع و بدیل واقعیت احساس را می آزماییم تا بفهمیم که زنان و مردان امروزی چگونه باید واقعیت را به دور از برداشت های مهجور و عوام‌گرایانه دریابند. پیش از این بررسی کردیم که واقعیت احتمال است و موجودیت ثابتی به شمار نمی آید. واقعیت از تعامل موجود زنده با محیط های زنده پدید می آید و این شناخت اصلی است. باید فرض کرد که طبیعت و فرگشت هوش خود را با رمزگذاری شیمیایی مجموعه ساده و درستی از اطلاعات به کار می اندازند که جوابگوی نیازهای اولیه و اساسی برای بهینه سازی بقای موجود زنده هستند. با توجه به دانش خویش درباره پیشینه فرگشت موجودات زنده، این فرضیه را مطرح می سازیم که این اطلاعات اصلی، حیاتی و بنیادی به صورت شیمیایی در محیط یاخته رمزگذاری می شوند و با حرکت جاندار در محیط خارجی ممکن است دو نوع احتمال ساده وجود داشته باشد. یکی برای بقا مطلوب است و دیگری نامطلوب؛ البته قصدمندی باید به «حرکت یا عدم حرکت» گسترش یابد. دو سیگنال شیمیایی متقابل - محرک یا بازدارنده - باید این قصدمندی را انجام دهند و هورمونی برای انجام این کارکردهای دوگانه مجهز می شود. به هر حال این دو نوع قصدمندی موقعیت های فرادست هستند و موقعیت واقعی در محیط خارجی شاید جای گشت و ترکیبی از این دو نوع گسترده باشد. هرچه محیط پیچیده تر باشد (مانند محیط های انسانی)، جای گشت ها و ترکیب ها به مراتب پیچیده تر و گسترده ترند.

جالب است که چگونه ساختارهای مغز این پیچیدگی‌ها را برای ایجاد ادراک ویژه‌ای پردازش می‌کنند. علم اکنون دریافته است که دستگاه هورمونی یعنی دستگاه غدد درون‌ریز به‌طور کلی دستگاه پیچیده‌ای است و محیط‌های انسان امروزی برای کارکرد مطلوب آن مناسب نیستند؛ گویا به همین دلیل است که بیشتر انسان‌ها در روزگار ما در هم‌ایستایی^۱ و دستگاه غدد درون‌ریز مسئول حفظ تندرستی بهینه مشکل دارند.

با توجه به این فرضیه می‌توان گفت که احساسات پردازش شیمیایی «میانجی» واقعیت درحال تکوین هستند که از تعامل موجود زنده با محیط خارجی نشئت می‌گیرند. مغز یا هر دستگاه حسی ابتدایی احتمالاً الگوهای موجود هوش رمزگذاری شده طبیعت را دربارهٔ اصول بقا به‌سادگی با اطلاعات حسی دریافتی از موقعیت‌های درحال تکوین در محیط‌های خارجی «تطبیق» می‌دهد و سپس از میان شش پاسخ حسی اصلی که ما آن‌ها را در قالب احساسات می‌شناسیم، گزینه‌ای را انتخاب می‌کند و به موقعیت جدید واکنش حسی نشان می‌دهد. به بیان ساده می‌توان گفت که احساسات نوعی «استعاره» یا نماد شیمیایی هستند که ساختارهای مغز برای تشخیص موقعیت ویژه و متفاوت از موقعیت‌های دیگر آن‌ها را محک می‌زنند؛ مانند آنکه فردی می‌گوید «سیب» - واژه سیب در اصل استعاره و نمادی است که ما انسان‌ها طراحی کرده‌ایم تا میوه‌ای متفاوت با سایر میوه‌ها را نشان دهیم. از این‌رو احساسات را می‌توان نمادهای شیمیایی موقعیت‌ها دانست که ما را در قالب واژگان هدایت می‌کنند. هنگامی که احساس کامل می‌شود، پیام‌رسان‌های شیمیایی فرستنده‌های عصبی ویژه‌ای را به نام هورمون فعال می‌سازند که آن‌ها نیز کنش حرکتی و رفتاری مناسب را برای ماهیچه‌ها ارسال می‌کنند. بخش عمده‌ای از این کار ناخودآگاه انجام می‌شود و ما در حکم «فاعل» کنش‌ها فقط «صاحب» چیزی هستیم که فرمانش از قبل صادر شده است. علم نوین این واقعیت را به‌خوبی شناخته و در قالب واقعیت عینی سنجش‌پذیر به آن رسمیت بخشیده است.

این علیت احساسات، ادراکات، قصدمندی و رفتار برای پی‌بردن به شیوهٔ درکمان از

۱. Homeostasis؛ حفظ پایداری محیط داخلی بدن و ثابت نگه‌داشتن شرایط فیزیکی و شیمیایی جاندار. م

واقعیت بسیار اهمیت دارد؛ فرایندی پیچیده و بیشتر ناخودآگاه است که خویشتن آگاه ما هم از آن آگاهی ندارد، اما هنگامی که آن را انجام می‌دهد، صاحب آن می‌شود. هنگام تشریح فریب‌های ادراک باید این جنبه را به خاطر داشت.

می‌توان دید که طبیعت و فرگشت برای بهینه‌سازی بقا چگونه هوش کارآمد و کاملاً شیمیایی خلق واقعیت برای جانداران و راه برون‌رفت از واقعیت درحال تکوین را طراحی کرده است. علم به ما می‌گوید که هر اختلال کوچکی در این سازوکار و فرایند موجب اختلالات ادراکی و ناهنجاری رفتاری در انسان می‌شود. اکنون مشخص شده است که ساختار دوپامین «کلید» بسیاری از کارکردهای ادراکی و رفتارهای روزمره است. دانشمندان می‌دانند که دوپامین هورمونی است که مسئولیت شکل‌گیری عادت را در موجودات زنده ازجمله انسان بر عهده دارد. این کارکرد شیمیایی حیاتی است و باید آن را شرح داد.

مغز محل هدایت تمام واقعیت‌ها و ادراکات به شمار می‌آید که نه برای خلق ادراکات و واقعیت‌ها بلکه برای هدایت توأم با امنیت و بقای موفق موجود زنده در محیط‌های خارجی طراحی شده است. این بهینه‌سازی بقا هوشی است که همواره درحال فرگشت است و در زیست‌شناسی تکاملی به انتخاب طبیعی^۱ معروف است. مغز به‌گونه‌ای طراحی شده است که واقعیت را درک کند و سپس «عادات» را در افراد شکل دهد، زیرا افراد ناخودآگاه صاحب ادراک، رفتار و کنش متناسب هستند. اگر این عادت موفق باشد، بر جا می‌ماند و به نسل بعدی منتقل می‌شود وگرنه از بین می‌رود. تشبیه رایجی برای توصیف انتخاب طبیعی وجود دارد. اگر انسانی با هوش سرشار به‌درستی «دریابد» که آیا صدای خش‌خش علف قدری دورتر به‌دلیل وزش باد است یا نزدیک‌شدن شیر، زنده می‌ماند و «عادت خوب» خویش را به نسل بعدی منتقل می‌کند. انسان دیگری که نمی‌تواند فرق بین وزش باد و نزدیک‌شدن شیر را تشخیص دهد، کشته می‌شود و

۱. natural selection؛ فرایندی است که طی نسل‌های پیاپی موجب شیوع آن دسته از صفات ارثی می‌شود که احتمال زنده‌ماندن و موفقیت زادوولد موجود زنده را در یک جمعیت افزایش می‌دهند. م

عادت ادراکی اش از بین می‌رود. این به اصطلاح انتخاب طبیعی ناخودآگاه است و هنوز در بیشتر افراد کار می‌کند، چون مردم عادت ادراکی «موفق» را تقلید می‌کنند. مشکل این است که انتخاب طبیعی در محیط‌های انسان امروزی به همان اندازه که در تشبیه باد و شیر در بالا توضیح دادیم ساده عمل نمی‌کند. علم به ما می‌گوید که هورمون‌ها نیز همچون «پالایه» و «بافتار» ضمیر ناخودآگاهمان برای ایجاد حس انتخاب در چشم‌انداز حرکت‌مان عمل می‌کنند. دوپامین در شبکه عصبی بینایی نیز وجود دارد و «انتخاب» ناخودآگاه را به ذهن شما نشان می‌دهد. مثلاً اگر من به غذاهای ناسالم معتاد باشم یعنی خوردن آن‌ها برایم «رضایت‌بخش» است و دوپامین آن را در قالب عادت - اولویت انتخاب - می‌پذیرد؛ بار دیگر که به فروشگاه می‌روم، دوپامین «میانجی» بینایی‌ام می‌شود، چون در میان انبوه غذاهای دیگر به‌طور خودکار و ناخودآگاه فقط آن غذاهای ناسالم را می‌بینم. دوپامین در شبکه بینایی‌ام این انتخاب خودکار را برایم «پالایش می‌کند». در مقابل، شخص دیگری که از غذاهای ناسالم بیزار است و سبزیجات و میوه‌های تازه دوست دارد، به‌طور خودکار غذاهای ناسالم را نمی‌بیند و در عوض چشمانش سبزیجات و میوه‌هایی را می‌بیند که چشمان من بالذت آن‌ها را از دست می‌دهند.

مشکل این است که من حتی با انتخاب نادرست و زیان‌آور هم از بین نمی‌روم، چون با دارو و حمایت‌های بهداشتی دیگر زنده می‌مانم. غذای ناسالم شاید همچون «شیر دوران قدیم» باشد، با این حال در محیط امروزی نمی‌تواند مانند دوران قدیم مرا از بین ببرد. انتخاب طبیعی در حقیقت مانند حجم کلانی از تبلیغات و پیام‌های تبلیغاتی ساختگی که به مردم خورنده می‌شوند و آن‌ها را به خوردن غذاهای ناسالم تشویق می‌کنند، تحریف می‌شود. امپراتوری سود واقعیت را تحریف می‌کند و ادراکات را فریب می‌دهد. انتخاب طبیعی فریب می‌خورد و ادراکات را فریب می‌دهد و آن‌ها نیز ارزش حقیقی و راستین واقعیت را تحریف می‌کنند.

همان‌گونه که پیش از این گفتیم، ادراکات دارای «بافتار»، «پالایه» و سوگیری‌های انتخابی ناخودآگاه هستند و به همین دلیل ما فقط آن‌ها را «تصاحب» می‌کنیم و

نمی‌توان گفت که باراده و آگاهانه آن‌ها را انتخاب می‌کنیم. این نکته را باید هنگام صحبت دربارهٔ فریب‌های ادراک به خاطر داشت.

ادراکات احتمالاً ابزارهای دستگاه شیمیایی پردازش اطلاعات مغز هستند که موجب سهولت در کنش‌های حرکتی و رفتاری مناسب برای بهینه‌سازی بقا می‌شوند و سازوکارهای ادراکی گویا بعدها با ایجاد عادت خوب انتخاب طبیعی درست فرگشت یافته‌اند، اما اکنون به فریب تبدیل شده‌اند. بسیار شبیه واقعیت است که میلیاردها سال پیش پدید آمد، اما زبان‌هایی که سخن می‌گوییم و می‌فهمیم فقط چند هزار سال پیش ایجاد شده‌اند.

از نظر علم، آگاهی که همگی آن را وسیله‌ای برای کنترل ادراکات می‌دانیم، هنوز به‌طور کامل کشف نشده است و در ابهام قرار دارد. ادراکات و واقعیت هم همچون آگاهی ناملوس هستند و علم هنوز در حال بررسی آن‌هاست. نیازی نیست که به جزئیات این جنبه‌ها بپردازیم، چون موضوع این کتاب نیست. باید به خاطر داشت که برای درک موجودیت‌هایی همچون آگاهی و ادراک و به‌ویژه درک شیوهٔ نفوذ فریب به آگاهی و ادراک باید آن‌ها را با تشبیه‌ها و نمادهای بدیع و بدیل بررسی کرد.

در اینجا با صحبت دربارهٔ آگاهی و ادراک فقط قصد داریم احتمال این فرضیه را مطرح کنیم که کارکردهای حقیقی و ذاتی پردازش اطلاعات مغز شاید پیچیدگی‌های آگاهی و گوناگونی ادراک موجود در دنیای انسان نباشند. پیچیدگی‌های محیط خارجی که با رواج ساختارهای اجتماعی، معیارهای فرهنگی، آیین‌ها و پیشرفت‌های فناوری و غیره در زندگی موجب سکونت انسان شدند، شاید لایه‌های جدیدی را به مغز انسان افزوده باشند که موجب پیدایش الگوهای مسیریابی پیچیده‌ای همچون آگاهی و ابعاد ادراکی شدند. با این حال با اطمینان می‌توان گفت که تمام این موارد مراحل پیشرفت سفر طولانی **قصدمندی** طی میلیاردها سال به شمار می‌آیند. این جنبه و احتمال واقعیت ما را در کشف فریب شادمانی یاری می‌دهد که بعد دربارهٔ آن صحبت می‌کنیم. قصدمندی گویا واژه‌ای است جادویی برای کشف فریب‌های آگاهی و ادراک.

به این فرضیه می‌رسیم که مغز ما در اصل به منظور کشف واقعیت‌های خارجی و تصویرسازی برای آن‌ها برای ما بر پایهٔ هوش دیرپا، بی‌همتا و ویژهٔ بقا و تولیدمثل موفق طراحی شده بود و برای تحقق این هوش بی‌مانند از نوعی سازوکار ساده‌شدهٔ «تطبیق» یا «تشخیص» اطلاعات مربوط به محیط‌ها و موقعیت‌های خارجی و الگوهای پیش‌فرض برای نیازهای بقا برخوردار بود. مغز برای موفقیت کامل در تولیدمثل فرستنده‌های عصبی به نام هورمون داشت که خودش آن‌ها را تولید می‌کرد. این هورمون‌ها کنش‌های حرکتی و رفتاری دلخواه و مورد نیاز را در ما انتقال می‌دادند. دانشمندان می‌دانند که هورمون‌ها وظایف پیچیده‌ای را برایمان انجام می‌دهند و سیگنال‌های شیمیایی را از طریق جریان خون به تمام قسمت‌های بدن مخابره می‌کنند؛ هورمون‌ها حامل قصدمندی هستند.

جنبهٔ بسیار مهم این سازوکار سرعت و زمان پاسخ‌دهی کوتاه آن است. بقا به سرعت در پردازش واقعیت بستگی داشت و واکنش‌های مناسب انجام شدند. شیری که دارد نزدیک می‌شود، زمان زیادی برای نشان دادن واکنش به شما نمی‌دهد! علم به ما می‌گوید شاید هفته‌ها و حتی ماه‌ها طول بکشد تا حالت‌های بالاتر مغز در قشر مخ تمام اطلاعات را پردازش کنند و به «تصمیم» برسند. این کار زمان می‌برد، چون این ساختارهای مغز اغلب به کشمکش‌ها و انتخاب‌های طراحی‌شدهٔ انسان می‌پردازند که تأثیری بی‌درنگ بر بقا ندارند، اما ممکن است برای بهینه‌سازی موفقیت‌های بلندمدت فرد در محیط‌های پیچیدهٔ اجتماعی و فرهنگی حیاتی باشند. این تفاوت را هم باید در نظر گرفت و «موفقیت‌ها» را نیز باید گونه یا ترجمان فرگشت‌یافتهٔ قصدمندی اصلی موفقیت در بقا دانست. آن‌گونه که همگی آن‌ها را می‌شناسیم.

هورمون‌ها نه تنها با بدنمان ارتباط برقرار می‌کنند و کنش‌های حرکتی و رفتاری مناسب آن را تضمین می‌کنند، بلکه بخشی از هوش درحال تکوین هستند که جاندار درحال حرکت برای بهنگام‌سازی و ارتقاء خود به منظور افزایش حداکثری موفقیت بقا به آن نیاز دارد. بنابراین هر بار که موجود زنده کاری انجام می‌دهد که مغز آن را بهینه‌سازی «موفق» بقا می‌پندارد، مغز هورمون دوپامین معروف به هورمون پاداش را ترشح می‌کند. ترشح دوپامین به ما این احساس را می‌دهد که پاداش دریافت کرده‌ایم و «شادمان»

می‌شویم. این «شادمانی پاداش» را باید به‌طور کلی و عینی و جدا از مفاهیم و احساسات عوام‌گرایانه و فرهنگی مربوطه در دوران کنونی درک کرد. این ادراک پاداش و شادمانی مسئولیت شکل‌گیری «عادت» را نیز بر عهده دارد و ما باید عادت را نیز با تشبیه‌ها و استعاره‌های بدیع و بدیل بپذیریم. این کار به ما کمک می‌کند تا این فریب فرضی را آسان‌تر دریابیم، موضوعی که بعد به آن می‌پردازیم.

مثالی می‌زنم که این نکته را آسان‌تر دریابید. فرض کنید من می‌شنوم که استاد موسیقی ترانه‌ای می‌خواند و بعدها سعی می‌کنم آن را به همان سبک بخوانم. این ترانه را می‌خوانم و احساس درونی‌ام این است که نمی‌توانم این کار را درست انجام دهم. این دو الگو - الگوی استاد و الگوی ذهن - با هم مطابقت ندارند. احساس می‌کنم پاداشی دریافت نکرده‌ام و این اشتیاق درونی در من وجود دارد که آن را تکرار کنم؛ ضمیر ناخودآگاهم پیوسته به من می‌گوید هر بار که تلاشم را تکرار می‌کنم، بهتر عمل می‌کنم. این احساس دریافت پاداش است که موجب می‌شود تلاش‌هایم را تکرار کنم تا اینکه احساس کنم این کار را مانند استاد موسیقی انجام می‌دهم. دو الگو به تدریج به هم نزدیک می‌شوند. این نظام ناخودآگاه شبکه هورمونی است که با هدایت من به سوی تمرین عادت‌ساز «موفقیت» را تضمین می‌کند. شاید بعدها کل موفقیت را به‌گونه‌ای «تصاحب کنم» انگار که «من» همه چیز را احساس می‌کردم و درست انجام می‌دادم، اما **قصدمندی** ناخودآگاه و خودکاری وجود دارد که درون دستگاه مغز و بدن کار می‌کند و هر لایه ادراکی کوچک و کنش حرکتی مناسب را هماهنگ می‌سازد. «مراحل» این پیشرفت را که در قالب احساس، اشتیاق، پاداش، آوازخوانی و غیره در بالا بیان کردم، همگی ترجمان شیمیایی قصدمندی هستند که مغزم دارد به کمک هورمون‌ها هماهنگ می‌سازد. علم می‌گوید بیشتر انسان‌ها ۹۸ درصد رفتار و کنش خویش را در زندگی روزمره به این ترتیب انجام می‌دهند و شاید حتی از آن آگاه هم نباشند، اما اگر برایشان خوب کار کند، ممکن است بعدها آن را «تصاحب کنند». قصدمندی در سطح شبکه‌های عصبی در حال تکوین است و در لایه‌های ناخودآگاه ذهن خودآگاه اجرا می‌شود که بعدها ممکن است ما آن را به‌منزله من «تصاحب کنیم». در ادامه باید این فرضیه را به‌خاطر داشت.

این کارکرد مغز که درباره آن صحبت کردیم، در دنیای پستانداران و نخستین‌ها رواج دارد؛ از این رو این بخش از دستگاه مغز انسان را که به دستگاه کناره‌ای معروف است و در اصل وظیفه رسیدگی به «ادراکات ابتدایی»، خاطرات کوتاه‌مدت و کنترل طیف عواطف و احساسات را بر عهده دارد، مغز پستانداران می‌نامند. بحث بالا را با این فرض می‌توان ساده کرد که دستگاه کناره‌ای بر پایه علیت ادراک احساسی واقعیت کار می‌کند و با سازوکار ثبت شیمیایی معروف به دستگاه هورمونی یا دستگاه غدد درون‌ریز کنترل می‌شود.

اکنون از مشکل احتمالی سخن می‌گوییم که می‌توان گفت فرگشت بعدی مغز مسئول آن است. دستگاه کناره‌ای در بیشتر پستانداران و نخستین‌ها به خوبی کار می‌کرد و هنوز هم خوب کار می‌کند، اما گویی در انسان «مشکل‌ساز» شده است، چون انسان به روشی بی‌مانند فرگشت یافته است و بدون پیمودن مرحله خطی بودن فرگشت متقارن جهش می‌یابد. همان‌گونه که پیش از این مطرح شد، انسان‌ها از درخت پایین آمدند، در اطراف پرده زدند و سرانجام برای خلق فرهنگ و زندگی متمدن سکونت یافتند. ابزارها و فناوری‌های جدید پدید آمدند و زندگی پیچیده شد. بخش عمده‌ای از این پیچیدگی‌ها رفتاری بود و از این رو به مهارت‌های حرکتی پیچیده نیز نیاز داشت. زندگی خانوادگی و اجتماعی متمدن و فرهنگی نیازمند قوانین و مقررات و گونه‌های بدیع محتوای احساسی بود. همان‌گونه که پیش از این گفتیم، بشر هوش خویش را خلق کرد که در بسیاری موارد با هوش دیرینه و غالب طبیعت در تعارض بود و زندگی فرهنگی برای نخستین بار در برابر تصمیم‌گیری واکنشی و مکانیکی که دستگاه کناره‌ای تاکنون انجام داده بود، نیازمند «اندیشمندی» و تصمیم‌گیری «کنترل‌شده» بود.

به این ترتیب نخستین دوگانگی در ذهن خودآگاه ایجاد شد. هوش اولیه «واکنشی» و شامل کنش سریع و رفتار چالاک بود. با ایجاد فرهنگ‌ها و نیازهای اجتماعی، هوش جدیدی پدید آمد که نیازمند به تعویق انداختن رفتارها و کنش‌های «واکنشی و سریع» بود. هوش ذاتی باید مسدود می‌شد تا موقعیت جدید بتواند اندیشمندانه، حساب‌شده و آگاهانه‌تر انتخاب کند. مغز می‌بایست این دو هوش متناقض، متعارض و رقیب را

تمام و کمال بشناسد حتی هنگامی که تحت کنترل نواحی مختلف مغز بودند، اما این کار به پردازش و شبکه سازی عصبی بسیار پیچیده تری نیاز داشت و مغز انسان می بایست به فرگشت غیرخطی تن دردهد. نیازهای احساسی و ادراکی جدید مانند برنامه ریزی، ژرف نمایی، گذشته نگری، رواداری، آداب معاشرت و غیره عناصر جدیدی بودند که وجود آن ها برای موفقیت جامعه و قبیله ضروری بود. این موارد نمی توانستند با پردازش معمولی، واکنشی و تشخیصی مغز تطبیق یابند که تاکنون بخش مغز پستانداران - معروف به دستگاه کناره ای - آن را با موفقیت انجام می داد و لازم بود که افزونه غیرخطی، کارآمدتر و ویژه ای به مغز اضافه شود و مغز در زمان کوتاه فرگشت یابد.

این اتفاق هنگامی رخ داد که لایه های قشر مخ در انسان فرگشت یافتند. مشکل اینجاست که فرگشت محتوای قدیمی را تخلیه نمی کند که به جای آن موارد جدیدی را خلق کند، بلکه فقط می تواند ساختار موجود را ارتقا دهد و موارد بیشتری را به آن بیفزاید. مغز انسان نیز این گونه فرگشت یافته است. مغز جدید روی مغز قدیمی پدید آمد اما چنان به آن مرتبط بود که با همکاری پیچیده با حالت های قدیمی مغز کار می کرد. این بی همتایی مغز انسان بستر و بذر تمام کشمکش ها و پیش درآمد تمام برداشت های تحریف شده است و باید آن را دریابیم.

همان گونه که بارها گفته ایم، واقعیتی را که در قالب تشبیه یا نماد ارائه می شود، به آسانی می توان درک کرد؛ بنابراین برای درک احتمال کشمکش و مشکل ناشی از این بی همتایی مغز انسان تشبیه بسیار رایج و متداولی را از زندگی ارائه می دهیم. همگی می دانیم که دیوان سالاری در نظام حکمرانی نوین بسیار گسترده شده است و آن را گرداننده دائمی می پندارند؛ یعنی رهبری سیاسی در قالب وزرای دولت می آید و می رود، اما دیوان سالاری ثابت می ماند. با این حال شبکه عظیم دیوان سالاری را دارایی و بار بزرگ حکمرانی سیاسی می پندارند و وزرا فقط می توانند دیدگاه یا سیاستی را ارائه دهند و موافقت جناح قانون گذار را کسب کنند، اما این دیوان سالاری است که وظیفه نهایی اجرای دیدگاه یا سیاست را بر عهده دارد. سیاست مداران پیشنهاد می دهند و دیوان سالاری اجرا می کند. جالب اینکه همواره پیوندی متزلزل و حتی غیرعادی بین

سیاستمداران و دیوانسالاری برقرار است؛ به یکدیگر اعتماد ندارند و باین حال نمی‌توانند بدون یکدیگر هم زنده بمانند. اگر سیاست‌ها و دیدگاه‌های سیاستمداران شکست بخورد، آن‌ها بی‌درنگ دیوانسالاری را مقصر می‌دانند؛ باین حال حتی برای طراحی دیدگاه یا سیاست‌های خویش فقط به دیوانسالاری متکی هستند. گویا بین ساختارهای مغز خودآگاه و ناخودآگاه یا چیزی که ما آن را عموماً در حکم دستگاه کناره‌ای و لایه‌های قشر مخ می‌شناسیم، همین وضعیت برقرار است. گفته می‌شود که حالت‌های قشر مخ به برنامه‌ریزی و «تصمیم‌های اجرایی» می‌پردازند، اما همواره این دستگاه کناره‌ای است که باید کنش‌های حرکتی مربوطه را برای رفتار و کنش متناسب و مطابق با دیدگاه‌های «قاطع» قشر مخ انجام دهد. می‌توان فرض کرد که این نکته از نظر روال زندگی روزمره و تندرستی انسان‌ها چه مفهومی می‌تواند برای آن‌ها داشته باشد! ما همگی تجربه‌ها، کشمکش‌ها و سرگشتگی‌های درونی خویش را داریم.

اینجا جای آن نیست که تمام جنبه‌های این پیچیدگی را به تفصیل بیان کرد، اما به اختصار مثالی را بیان می‌کنیم تا احساس کنید که این بی‌همتایی دستگاه مغزمان چقدر اهمیت دارد و پیچیده است. علم می‌گوید که نخستین جاندار تک‌یاخته‌ای حدود ۳/۵ میلیارد سال پیش پدید آمد و می‌دانیم که مفهوم شیمیایی قصدمندی ابتدایی را در خود داشت، اما جاندار چندیاخته‌ای فقط حدود ۵۰۰ میلیون سال پیش پدید آمد. دانشمندان نمی‌توانند با قطعیت بگویند که چرا مدت زمان زیادی طول کشید تا جاندار تک‌یاخته‌ای به جاندار چندیاخته‌ای فرگشت یابد، اما یکی از فرضیه‌های اصلی این است که فرگشت به یاخته جدید نیاز داشت؛ یاخته با چشم‌پوشی از «آزادی» خود تکثیر شد تا یاخته جدید از یاخته والد جدا نشود و به سرنوشت یاخته والد «گره بخورد». این قلمروی قصدمندی است. واژه آزادی را فقط باید نوعی استعاره یا تشبیه برای «قصد و نیت» در یاخته جدید دانست، نه استقلال آن. یاخته جدید با همکاری یاخته والد جاندار چندیاخته‌ای را شکل داد که آن‌هم بعدها بافت، اندام و جانداران پیچیده را شکل داد. این قصدمندی که میلیاردها سال طول کشید، در عمل ۵۰۰ میلیون سال پیش و با پدید آمدن جاندار چندیاخته‌ای روی زمین پدید آمد. این نکته به‌گونه‌ای نشان‌دهنده

پیچیدگی دامنه قصدمندی است که از ذره بسیار کوچکی همچون یاخته به جانداری با ۳۰ تریلیون یاخته مانند انسان راه می‌یابد. این سفر شیمیایی و پیچیدگی‌های آن مسحورکننده است. تصورش بسیار دشوار است که چه «همکاری شیمیایی» شکوهمند و سحرآمیزی مورد نیاز است تا مغز انسان قصدمندی خود را به کار گیرد و آن را در رفتارها و کنش‌های گوناگون بروز دهد و شگفت‌انگیزتر اینکه انسان نخستین چگونه با آگاهی خویش رابطه‌ای مجازی بین موقعیت‌های خارجی و «احساس» مشخص و شناخت نقشه درونی آن احساس در ساختارهای مغز ایجاد کرد. شگفت‌انگیز است که چگونه این احساس و شناخت «شادمان» میلیون‌ها سال پیش در ذهن خودآگاه انسان‌های نخستین ریشه دواند. آیا این «احساس شادمانی» هم همچون ساختارهای مغز طی این میلیون‌ها سال فرگشت یافت و پیچیده و دشوار شد؟ این نکته را باید به خاطر داشت.

**

کشف طیف فریب

با تعمق در واقعیت‌های ادراکی که گویا حاصل اختلال در فرگشت است تا فرگشت خطی روشمند، باید به خاطر داشت که این بی‌همتایی مغز انسان و گوناگونی ادراک آن که اغلب توهم است، در مسیر طولانی خود به‌ویژه در صدهزار سال گذشته که گونه کنونی انسان آمد که گونه غالب زمین بماند، چه مفهومی برای بشر دارد.

بجاست از این نکته سخن بگوییم که چرا هوش ذاتی طبیعت که از هزاران میلیون سال پیش در میان میلیون‌ها گونه روی زمین مشترک بود، نمی‌تواند الگوهای تلقین کشتار جمعی، جنایت، تبهکاری، بی‌شرمی، توهم، اختلاس، سرقت و مهم‌تر از همه درنده‌خویی فجیع را در دنیای حیوانات بنا نهد. حیوانات مغز به اصطلاح حیوانی داشتند و انسان‌ها که به مغز «برتر» می‌بالند، تمام واقعیت‌های فوق را بنا نهادند. چرا؟ انسان‌ها و حیوانات پیچیده همگی مغزی شبیه پستانداران دارند، اما چرا این تفاوت حیاتی در رفتار و کنش چنان شدید و افراط‌آمیز است؟ حدود ۹۸ درصد از ژن‌هایمان با شامپانزه‌ها مشترک است، اما تفاوت‌مان با آن‌ها بسیار است. چه عاملی موجب می‌شود

که این تفاوت ۲ درصدی بسیار ناچیز در چشم انداز ادراک مغز انسان بزرگ جلوه نماید؟ این چیزی است که باید دریافت. با دستیابی به تمایز موجود بین مغز انسان و حیوان می توان به مفهوم اصلی این «عامل» پی برد که تمام گرایش ها و تلقین های بیمارگونه را در ذهن خود آگاه انسان نگاشت.

اکنون می دانیم که چه عاملی موجب این تفاوت بزرگ و بی همتایی مغز انسان شد و چه عاملی آگاهی و گرایش به تبهکاری وحشیانه را در انسان پدید آورد. شاید بتوان مقرر «فرماندهی اصلی» جنایت بشر را مشخص کرد. در این کتاب این فرضیه را مطرح می کنیم که احتمال دارد ادراکات و برداشت های تحریف شده مبنای جنایت بشر باشند. زبان هایی که ابداع کردیم، فقط «ابزار مرگ باری» را برای تشدید و بزرگ جلوه دادن گرایش های بیمارگونه گسترش دادند. برای دستیابی به سازوکار و روند این جنایت باید از تمام دانش موجود در علم نوین استفاده کرد. این دانش شاید ما را در برون رفت از این فریب و دستیابی آسان تر به تندرستی بیشتر و ژرف تر یاری دهد. بافروتنی بسیار بیان می کنیم که فقط علم از این زیبایی و بلندهمتی برخوردار است که نه تنها این اندیشه فلسفی بدیع و بدیل را بپذیرد، بلکه آن را نیز ارج نهد، اندیشه ای که در نگاه نخست شاید بسیار احمقانه به نظر آید. این نکته به تنهایی مرا بر آن می دارد تا هنگام نوشتن از پندارها و درون مایه هایی که به دیدگاه های متفاوت با باورهای زندگی بشر نیاز دارند، جرئت به خرج دهم و به تازگی و جایگزینی روی آورم.

در صفحات پایانی این کتاب سعی داریم به جنبه هایی بپردازیم که ما را به سوی این فرضیه سوق می دهند و می پذیریم که بسیاری از ادراکات انسان از جمله شادمانی تحریف می شوند. از آنجاکه فهرست کردن پیشرفت ها به ما کمک می کند، بنابراین برای درک آسان مباحث بعدی به مفاهیم اصلی مورد بررسی اشاره می کنیم. مبحث بعدی خیلی پیچیده نیست، اما به گونه ای با باورهای رایج مان تفاوت دارد. به همین دلیل برای روشنی و سهولت باید درست تمرکز کرد. مواردی را که تاکنون فرض کرده ایم، به شرح زیر است:

۱. عادت کرده ایم خویش را به گونه ای بپذیریم که در اصل از نظر فرهنگی فرگشت

یافته‌ایم و در زندگی روزمره در باور و احساسمان نسبت به «من» یا خویشتن در واقع سازوکارها و فرایندهای بسیار طولانی و پیچیده خلقت امروزی مان را در نظر نمی‌گیریم. اگر باورمان درباره «آگاهی» ناقص باشد و اغلب گمراهان سازد، پس در معرض تلقین‌های تحریف‌شده قرار داریم. علم در این باره چیزهای زیادی می‌داند، اما بیشتر زنان و مردان از این موضوع آگاهی ندارند و حتی اگر آگاه هم باشند، هنگام پذیرش واقعیت مربوط به هویت، موجودیت و شیوه زندگی خویش به ندرت آن‌ها را در نظر می‌گیرند. این به‌خودی‌خود فریب بزرگی است. ما خویش را همچون بسیاری از واقعیت‌ها درک می‌کنیم. مثلاً شادمانی و موفقیت آن‌گونه که هوش طراحی‌شده انسان آن را نشان می‌دهد، مقایسه می‌کند و به تصویر می‌کشد، در تقابل یا واگرایی زیادی با هوش کاملاً فراگیر طبیعت و فرگشت قرار دارد که هنوز هم در ساختارهای مغزمان موجود است. بنابراین احتمال منطقی آن است که واقعیت‌ها را به شیوه‌ای منحط، گمراه‌کننده و حتی جنایت‌کارانه تجربه می‌کنیم و شادمانی نیز به احتمال زیاد این‌گونه تجربه می‌شود.

۲. مغز انسان به‌گونه‌ای بی‌همتا فرگشت یافته است و ساختارهایی دارد که آن را به موجودیت و واقعیتی چنداندازی تبدیل می‌سازد. مغز انسان که با همیاری بسیار ناپایدار و ناشیانه بخش‌های مختلف مغز کار می‌کند، در دوره‌های مختلف فرگشت یافته است. احتمال بی‌نظیری است که مغز انسان با همیاری کار می‌کند، اما گویی برای پذیرش علل پردازش اطلاعات نیز «بافتارهای» متفاوتی دارد. این مفهوم پردازش اطلاعات هنوز به درستی شناخته نشده است. اینکه مغز انسان چگونه واقعیت‌ها را کشف می‌کند و در میان گزینه‌های درحال رقابت و متناقض به درک و تصمیم‌گیری می‌رسد، هنوز در غباری از دانش بسیار ناتمام پنهان است. با این حال گویی مغز انسان دو مجموعه هوش مختلف را کنترل می‌کند که گویا با هم در تعارض و رقابت‌اند و به این ترتیب بذریاکاری‌ها، تلقین‌ها و توهّمات فراوانی را در زمینه پردازش مغز انسان و کشف واقعیت‌ها می‌کارد. شادمانی هم گویا بدین‌گونه حس می‌شود و بروز می‌یابد.

۳. اکنون علم نوین از مغزمان و فرگشت آن طی میلیون‌ها سال شناخت کافی دارد و

دریافته است که بی‌همتایی مغز انسان موجب خلق آگاهی کم‌نظیری می‌شود. همگی با لایه‌های خودآگاه، نیمه‌خودآگاه و ناخودآگاه حس آگاهی‌مان‌آشنایی داریم و علم به ما می‌گوید که ناپایداری فرگشت یافته کشمکش‌های درونی مغز بین دو مجموعه هوش متفاوت و فرگشت جهش یافته و غیرخطی مغز گویا آگاهی انسان را به واقعیتی بی‌مانند بدل ساخته است. عامل اجتماعی و فرهنگی موجب این جهش شد و به همین دلیل است که آگاهی انسان یعنی این حس خویشتن‌ذهنی، احساس فردی هم‌کلامی با خویشتن و خویشتن‌نگری طی مدت زمان طولانی پدید آمد و فرگشت یافت. علم به ما می‌گوید که مغز انسان سازوکاری چنداندامی و درعین حال جمعی است؛ به همین دلیل بین هر سه مرحله آگاهی - ناخودآگاه، نیمه‌خودآگاه و خودآگاه - تسلسل و پیوستگی وجود دارد و این سه لایه برحسب نیاز در محیط‌های خارجی تغییر نقش می‌دهند. با این حال حس آگاهانه «خویشتن» روشنگر و آگاه - عاملی که «دانسته» تصمیم می‌گیرد یا از قصدی سر باز می‌زند - فقط هنگام «کشمکش» در زندگی بروز می‌یابد و از ما می‌خواهد که برای تصمیم‌گیری گزینه‌های مختلفی را سبک‌سنگین کنیم. این تعارض به‌گونه‌ای مختص انسان است، چون حیوانات پیشرفته‌تر نیز شاید تعارض گزینه داشته باشند، اما چنان ابتدایی و مشخص است که ناخودآگاه کنترل می‌شود و حیوان نیازی ندارد که کشمکش را تجربه کند. انسان کشمکش را تجربه می‌کند، زیرا بیشتر تعارض‌هایش پیچیده و نیازمند اطلاعات به‌هم‌پیوسته‌ای هستند که از پیچیدگی‌های محیط‌های اجتماعی و فرهنگی نشئت می‌گیرند؛ در اصل این پیچیدگی تعارض‌ها و محیط‌های چندگزینه‌ای و رقابتی در زندگی است که فقط در محیط‌های پیچیده نظام اجتماعی، فرهنگی، سیاسی، اقتصادی و اعتقادی روی می‌دهند و احساس آگاهانه خویشتن‌ذهنی را پدید می‌آورند، یعنی تعارض در ساختارهای مغز جای گرفته است و آگاهی با کارکرد فرگشت یافته و شدید خود فقط در انسان‌ها مورد نیاز است و حیوانات به آن نیازی ندارند، چون فقط انسان است که مغزی با دو هوش رقابتی دارد که به دلیل انحصاری بودن محیط‌ها پدید آمده است. درک و بروز شادمانی در سه لایه مختلف ناخودآگاه، نیمه‌خودآگاه و خودآگاه که از پیوستگی و درعین حال تعارض‌های بافتاری برخوردارند، احتمالاً موجب توهم،

ناهنجاری و حتی انحراف در پندار شادمانی می‌شود.

۴. مغز انسان بی‌همتاست، نه به‌این دلیل که از توان و قابلیت پردازش داده‌ها و اطلاعات کلان و محاسبهٔ اطلاعات مختلف حاصل از حوزه‌های گسترده برخوردار است؛ این کار را اکنون کامپیوتر هم می‌تواند انجام دهد و در آینده‌ای نزدیک نیز از مغز انسان پیشی می‌گیرد. مغز انسان بی‌همتاست، چون شبکهٔ عظیمی از ترلیون‌ها یاخته دارد. نبوغ مغز انسان یا چیزی که آن را می‌توان گرایش یا اختلال نابهنجار نامید، به‌گونه‌ای به فرایندهای پیچیده و همکاری عجیب و ناپایدار مغز گره خورده است. اگر دستگاهی را در بازهٔ زمانی ۲ تا ۳ میلیارد سال بسازید و گاهی بخش‌های مختلفی را به آن بیفزایید، اما باز هم کارکرد اصلی خود را انجام دهد، به عظمت این دستگاه پی می‌برید. دوام این دستگاه را قطعاً باید به تسلسل و پیوستگی لایه‌ها، تقارن پیچیده و همگامی آن با تمام بخش‌های الحاقی نسبت داد که موجب کارکرد آن در همکاری مداوم با تمام بخش‌های جدید الحاقی می‌شود؛ چیزی که شاید کارکرد روشمند به نظر آید، اما همواره چنین نیست. تنها نتیجه‌گیری طبیعی این است که چنین سامانه‌ای شاید گرایش خوبی به نابسامانی و «ترمیم» داشته باشد. مفهوم این پیچیدگی برای طیف ادراک و ساختار رفتاری انسان فرضی است - ما ادراک و ساختار رفتاری انسان را تحریف شده می‌دانیم. گویا واقعیت با ایجاد چنین فرایندهایی پدید می‌آید و واقعیت شاید الگوهایی از احساس و شناخت عرفانی و توهمی باشد. مؤلفهٔ عرفان و توهم با درک و بروز شادمانی و عشق به خوبی شکل می‌گیرد. همگی تجربهٔ این واقعیت محتمل را داریم.

۵. مغز انسان در قشر مخ ساختارهای بسیار گسترده و فرگشت‌یافته‌ای دارد و در مسیریابی انسان در محیط‌های اجتماعی و فرهنگی نقش ژرف‌تر و هدفمندتری را ایفا می‌کند. علم به بسیاری از جنبه‌های نقش و کارکرد قشر مخ پی برده است و باور بر این است که برای پردازش اطلاعات از دیدگاه هوش پستانداران هم‌سویی بیشتری دارد. قشر پیش‌پیشانی که جدیدترین بخش افزوده شده به مغز انسان است، به‌ویژه به فرایند تصمیم‌گیری متناقض می‌پردازد و به همین دلیل گفته می‌شود وظایف موسوم به «تصمیمات اجرایی» را کنترل می‌کند. همچنین مشخص شده است که حدود ۲۵ سال

طول می‌کشد تا مغز فرگشت یابد و به مرحله بلوغ برسد. این «بلوغ» در اصل سفر مغز انسان به هوش ساخته بشر است. این سفری است از تصمیم‌گیری احساسی کارکرد مغز نیمه خودآگاه پستانداران به آگاهی و تصمیم‌گیری آگاهانه و «منطقی». این دو استعاره را که بذر فربب در خود دارند - بلوغ و منطق - باید از دیدگاه بدیع و بدیل شناخت و تشریح کرد. از آنجاکه شادمانی در دنیای انسان معمولاً فقط به زندگی بزرگسالان ارتباط دارد و کودکان و نوجوانان را در نظر نمی‌گیرد، پندارهای تحریف‌شده بلوغ و منطق به‌طور خودکار با درک و بروز عاقلانه و منطقی شادمانی هم‌سو می‌شوند. تاریخ دقیق به ما می‌گوید که این بلوغ منطقی «بزرگسالان» چقدر جنایت و هرج و مرج را در دنیای انسان به بار آورده است.

۶. مغز انسان عملکردهایش را از طریق پیام‌رسانی شیمیایی و سیگنال‌های حرکتی انجام می‌دهد. علم مسیری طولانی را برای کشف زبان این رمزگذاری شیمیایی پیموده و بیش از ۳ میلیارد جفت دی‌ان‌ای و رمزگذاری آن‌ها را کشف کرده است؛ شیوه عملکرد سامانه شیمیایی در پردازش مغز نیز دارد به تدریج مشخص می‌شود. این حوزه گسترده و گویی مهم‌ترین عرصه دانش می‌تواند زندگی انسان را به میزان چشمگیری تغییر دهد. این اتفاق اکنون رخ داده است، اما بیشتر افراد چیزی از آن نمی‌دانند. اگر روزی انسان‌ها بتوانند تصور کنند که ۲۰۰ تا ۳۰۰ سال زندگی کنند، این دانش زبان ژنتیک و رمزگذاری شیمیایی آن به تنهایی می‌تواند این کار را عملی سازد. جنبه‌های بسیار مهمی در زندگی انسان وجود دارند که از شیوه پردازش شیمیایی در ساختارهای مغز نشئت می‌گیرند. اگر علم به‌طور کامل جزئیات سازوکارهای پردازش مغز را کشف کند، شاید بتوان پندار و شناخت لذت، رنج، تجربه، خاطره، قصدمندی، آگاهی و مواردی از این قبیل را بهتر درک کرد. با این حال برای فلسفه‌پردازی درباره پندارها و دیدگاه‌های بدیع و بدیل مربوط به واقعیت‌های فوق پیشرفت کافی وجود دارد که شاید ما را در دستیابی به الگوی احتمالی تندرستی ژرف‌تر یاری دهد. این نکته را بعد بررسی می‌کنیم. در عصر حاضر علم توجه خود را به آگاهی معطوف داشته است، اما از آنجاکه این پندار عظیم و پیچیده آگاهی انسان در حال مطالعه است، پندارهای بسیار مهمی پدید آمده‌اند که به درک عملکرد

مغز کمک می‌کند. پیش از این از پندار اصلی **قصدمندی** گفتیم. عنصر قصدمندی را می‌توان به خوبی در قالب مبنای ساختار اصلی آگاهی و کل طیف رفتاری انسان در موقعیت‌های مختلف زندگی پذیرفت. شادمانی را در حقیقت نمی‌توان بدون درک کامل واقعیت قصدمندی درک کرد.

با توجه به این جنبه‌ها باید دربارهٔ سه جنبهٔ عملکرد مغز کنکاش کرد، جنبه‌هایی که به ما کمک می‌کنند تا احتمال «فریب» فرضی را کشف و درک کنیم:

۱. بافتار ادراک واقعیت بیرونی-درونی

پیش از این مطرح کردیم که جاندار چندپایخته‌ای ساده چگونه محیط‌های خارجی را درک می‌کند و متوجه می‌شود که برای غذا و جفت‌گیری باید به کدام سمت حرکت کند. «بافتار» بی‌همتای ادراکات اصلی به گونه‌ای در تمام حیوانات به شکل «قصدمندی» شش احساس شادمانی، اندوه، ترس، خشم، نفرت و حیرت در ساختارهای مغز بروز می‌یابد. بی‌تردید درک این احساسات اصلی مشروط به تجربه‌هایی است که در حافظهٔ ساختارهای مغز جاندار جای می‌گیرند؛ به هر حال ادراکات تفاوت چندانی ندارند و توهّمات بسیار کمی در آن‌ها وجود دارد؛ شاید به همین دلیل است که «تفکر گله‌ای» را در همهٔ حیوانات مشاهده می‌کنیم. حیوانات به طور ذاتی گله‌ای حرکت می‌کنند و از آگاهی جمعی پیروی می‌کنند، اما عالم ادراک انسان این بافتار یگانه را ندارد. باین حال این «رفتار گله‌ای» را در انسان نیز می‌توان مشاهده کرد، آن هنگام که گروه بزرگی از افراد هم‌زمان بر سر «احساس» یا ادراک یگانه و رایجی احساساتی می‌شوند. این رفتار را در مسابقات فوتبال، اعتراضات جمعی علیه حکومت‌ها و غیره مشاهده می‌کنید. انسان معمولاً رفتار گله‌ای را نمی‌پذیرد، چون محیط بیرونی انسان نسبت به تمام حیوانات منحصربه‌فرد و بسیار متفاوت است. محیط بیرونی انسان در اصل اجتماعی، فرهنگی و سیاسی است و اغلب برحسب قوانین و مقررات ساختهٔ بشر، سنت‌ها، نگرش‌ها، آیین‌ها، نظام اعتقادی، هویت‌های نژادی، ساختارهای امنیتی، روابط جنسی، حساسیت‌های جنسیتی، معیارهای روابط و غیره «بافتارمند» می‌شود. این عناصر که به برداشت انسان‌های عادی «بافتار» می‌دهند، مختص دنیای انسان هستند

و در قلمرو حیوانات جایی ندارند. فهرست احتمالی احساساتی که دانشمندان آن‌ها را «احساسات فرگشت یافته» می‌نامند، طولانی است و بیش از ۵۰ گونه احساس را در خود جای می‌دهد. این احساسات نه تنها آمیزه‌ای از احساسات مرتبط یا حتی متفاوت‌اند، بلکه هم‌پوشانی هم دارند. دانشمندی برجسته آگاهی را پندار یا اصطلاح «چمدانی» نامید که به گفته او بیش از ۳۰ تا ۴۰ گونه احساس و ادراک شناختی مشابه را در خود جای می‌دهد و به این ترتیب آگاهی و احساس به شدت در هم می‌آمیزد و به تاراج می‌رود. احساسات انسان نیز همین‌گونه‌اند و به شناخت «چمدانی» تبدیل شده‌اند. باید این حقیقت را نیز در نظر گرفت که سوء برداشت از ادراکات نیز از زبان‌های مخلوق بشر نشئت می‌گیرد، زبان‌هایی که با آن‌ها سخن می‌گوید. این موضوع به پژوهش مفصلی نیاز دارد، اما این حقیقت همچنان پابرجاست که زبان‌ها مسئول بسیاری از جنایت‌های انسان هستند - نکته‌ای که درباره حیوانات صدق نمی‌کند. بنابراین می‌توان مشاهده کرد که چگونه مؤلفه اصلی و بسیار اساسی عملکرد مغزمان که با ادراک سازی ارتباط دارد، دچار سوء برداشت و تعارض و ابهام در شناخت می‌شود، چون بزرگ‌ترین «بافتار» ادراک مغز انسان از محیط بیرونی نشئت می‌گیرد که مانند محیط حیوانات یگانه نیست و گوناگونی، تعارض و کژاندیشی زیادی دارد. احتمال زیادی وجود دارد که به دلیل فرگشت بعدی مغز، پیدایش بخش‌های قشر مخ که بر مغز پستانداران غلبه یافتند و همکاری آن‌ها با دستگاه کناره‌ای احساسی، مغز انسان بین آنچه مغز «منطقی» بخش‌های قشر مخ می‌نامیم و مغز «احساسی» دستگاه کناره‌ای در تعارض درونی باشد. می‌دانیم که با این دوگانگی منطق در برابر احساس‌گرایی چگونه فلسفه و روان‌شناسی در هم تنیده‌اند. از زمان‌های دور و به‌ویژه در دوران کنونی حتماً شنیده‌اید که می‌گویند: «وقتی مشکل دارید، به ندای قلبتان گوش دهید، نه به مغزتان.» که البته استدلال‌هایی هم خلاف آن وجود دارد. همان‌گونه که پیش از این گفتیم، بخش عمده‌ای از این دوگانگی به انسان برمی‌گردد، چون لایه‌های ناخودآگاه، نیمه‌خودآگاه و خودآگاه در انسان به هم پیوسته‌اند و از این رو احساس‌گرایی و منطق نیز به هم پیوسته‌اند و برای برتری در تصمیم‌گیری رقابت می‌کنند. به ادعای علم هرچند بیشتر تصمیم‌های

حیوانات احساسی است، حتی در انسان نیز بیشتر تصمیمات ناخودآگاهانه و در نتیجه انسان هم مستعد تصمیم‌گیری‌های احساسی است، اما تعارض بیشتر در ذهن انسان وجود دارد. تعارض فقط زمانی می‌تواند منجر به تصمیم‌گیری منطقی شود که با تفکر و تأمل در آرامش آن را به تعویق انداخت. حیوانات تصمیم‌گیری بلندمدت ندارند، واکنشی عمل می‌کنند و بقایشان فقط در گروی هوش واکنشی کوتاه‌مدت است؛ تعارض آن‌ها کوتاه‌مدت است و بیشتر به واکنش احساسی‌شان به موقعیت بستگی دارد. فقط انسان‌ها می‌توانند از عهده «بلندمدت» برآیند و به همین دلیل تعارض نیز ادامه می‌یابد و باید با «منطق» همگام شود. علم به ما می‌گوید که مغز انسان با همیاری چند اندام کار می‌کند، اما عملکرد آن را می‌توان ارزیابی کرد. باید سوءبرداشت و تعارض زیادی در پردازش اطلاعات مغز وجود داشته باشد، زیرا دو تلقین و گرایش متعارض و درحال رقابت را کنترل می‌کند. علم همچنین به ما می‌گوید که بیش از ۲۵ سال طول می‌کشد تا مغز نوزاد «بالغ شود» و برای آن ساختارهای «منطقی» مورد نیاز برای تندرستی و موفقیت در جوامع انسانی مسیریایی را ایجاد کند. به همین دلیل است که نوجوانان با جوامع و فرهنگ‌ها مشکل دارند. مغز آن‌ها که جامعه آن را «نابالغ» می‌نامد، هنوز هم تا حد زیادی «احساسی» عمل می‌کند و ضمیر ناخودآگاهشان به طور ذاتی تحت کنترل دستگاه کناره‌ای قرار دارد. ساختارهای قشر مخ و شبکه‌های سیناپسی مسئول رفتار و کنش «منطقی» هنوز «بالغ» نشده‌اند، چون رشدشان ۲۵ سال طول می‌کشد. این نشان می‌دهد که مغز انسان واقعیت‌هایی را که در محیط‌های بیرونی ساخته بشر با آن‌ها روبه‌رو می‌شود، بسیار مغشوش و آشفته درک می‌کند. همه ما از اوایل دوران جوانی خویش تجربه‌هایی داریم، اینکه چقدر برایمان دشوار بود که بین معیارهای «متعارف» باور شخصی و معیارهای جامعه و فرهنگ تعادل ایجاد کنیم. این را می‌توان به روش دیگری نیز دریافت. علم به ما می‌گوید که ضمیر ناخودآگاه مسئول حدود ۹۸ درصد از تصمیم‌گیری‌های زندگی روزمره است و ما حتی آن‌ها را ثبت هم نمی‌کنیم. دستگاه کناره‌ای ساختارهای مغز آن‌ها را کنترل می‌کند و در پردازش این تصمیمات به «مداخله» آگاهانه خویشان یا «من» نیازی نیست.

ذهن خودآگاه فقط ۲ درصد از تصمیم‌گیری‌ها را انجام می‌دهد و در صورت نیاز به

خویشتن قاطع و بسیار آگاه مداخله می‌کند و انتخاب «آگاهانه‌ای» انجام می‌دهد. مثلاً رانندگان مجرب حتی به یاد نمی‌آورند که درحال رانندگی هستند، اما شخصی که هنوز دارد رانندگی یاد می‌گیرد، حین رانندگی همه حرکات کوچک را آگاهانه انجام می‌دهد. این نشان می‌دهد که ما به‌ندرت «منطقی» هستیم، چون در بیشتر مواقع به منطق نیازی نداریم. چرا؟ چون ۲۵ سال طول می‌کشد تا مغز انسان به بلوغ برسد و بخش عمده‌ای از «منطق» عوام‌گرایانه و رایج در فرهنگ‌های متعارف و متناسب جامعه را بپذیرد، بنابراین در زندگی روزمره خود تعارض بسیار کمی دارد. به‌هرحال فردی که آگاهانه فرگشت می‌یابد، رشد می‌کند و این «منطق» را نمی‌پذیرد، در بیش از ۲۰ درصد موارد آگاهانه تصمیم‌گیری می‌کند، چون در رویارویی با منطق عوام‌گرایانه به مراتب «تعارض» بیشتری از خود نشان می‌دهد و هنجار فرهنگی و اجتماعی رایج وجود تعارض را در فرد «ناهنجار» و «ناشایست» می‌پندارد. سیاست حاکم بر جامعه و فرهنگ فرد ناهم‌سو با احساس رایج و غالب جامعه را به دیده تردید و بدگمانی می‌نگرد و احساس درست‌کاری او را مورد پرسش قرار می‌دهد. چنین برداشت می‌شود - هوش ساخته بشر از تمام زنان و مردان می‌خواهد چنان با آن «هم‌نوا» شوند که هرگز نیازی به «آگاهی» نداشته باشند، چون تصمیم‌گیری آگاهانه و خودآگاه فقط زمانی رخ می‌دهد که فرد دچار تعارض باشد. فرهنگ به «بردگان» احساسی نیاز دارد، نه افرادی آگاه و منطقی. سیاست و تجارت نیز در پی همین نکته‌اند. همگی می‌دانیم و شاهدیم که این اتفاق در زندگی روزمره رخ می‌دهد، چون ساختارهای سیاسی، تجاری و اعتقادی همواره با القاعده‌های ترس در ضمیر ناخودآگاه افراد به احساس‌گرایی دامن می‌زنند. این یکی از جنبه‌های احتمال فریب است. آن‌هنگام که ادراک در تمام ساختارهای مغز یگانه و منظم نیست و مؤلفه‌ها و ساختارهای بی‌پروای جامعه و فرهنگ، سیاست‌مداران و امپراتوری سود ادراکات را «تحریف می‌کنند»، احتمال رخنه فریب و نهادینه‌شدن آن در ضمیر ناخودآگاه فرد بسیار زیاد است. پیشینه دیرین تبه‌کاری، درنده‌خویی، جنایت و تمایل روزافزون به تحریف موفقیت فقط این احتمال را تقویت می‌کند که بعد به این موضوع می‌پردازیم.

۲. بافتار «پردازش» اطلاعات واقعیت

گام بعدی در کارکرد مغز پردازش اطلاعات دریافتی از محیط است. برخی دانشمندان بر پایهٔ احساس خویش از «پردازش» به این اصطلاح اعتراض می‌کنند. این اصطلاح مغز انسان را با رایانه مقایسه می‌کند که قیاس نادرستی است. هنوز جزئیات کامل این روند مشخص نیست که مغز چگونه اطلاعات را کشف می‌سازد و مفاهیم را برای احساس و کنش بعدی در آن «تثبیت» و «استعاره‌سازی» می‌کند. نیازی نیست به این موضوع بپردازیم که در اصل با جنبه‌های مختلف «پردازش» اطلاعات سروکار داریم. با این حال باید مراقب بود که اصطلاح پردازش را با باورهای رایج در دنیای پردازش اطلاعات هوش مصنوعی اشتباه نگیریم. دربارهٔ دوگانگی و تعارض موجود در پردازش اطلاعات در شبکه‌های مغزی سخن می‌گوییم که در اصل تفکیک شده است، اما با تشریک مساعی همگام‌سازی می‌شود. علم تا حدودی منشأ این تعارض را مشخص کرده و در سال‌های اخیر به این باور رسیده است که یکی از ویژگی‌های موفق مغز انسان نه قدرت حافظهٔ آن بلکه توانایی ذاتی‌اش برای فراموشی و چشم‌پوشی است که تفاوت کلانی در سازوکار مورد پذیرش ما برای پردازش اطلاعات ایجاد می‌کند. گویا علم درست فرض می‌کند که این مزیت بسیار بزرگی است که با فرگشت گسترش یافته است و انگار مغز انسان گرایش درونی دارد که اطلاعات را فراموش کند. این جنبه برای بقا بسیار حیاتی است و مفهوم ژرفی در زندگی انسان دارد، اما اکنون جای آن نیست که این موضوع را بررسی کنیم. علم به ما می‌گوید که گویا حافظهٔ مغز انسان منحصر به فرد است. اگرچه هنوز هم دربارهٔ چگونگی خلق حافظهٔ انسان و کارکرد آن به اطلاعات فراوانی نیاز داریم، اما اکنون می‌دانیم که مغز انسان از سه لایهٔ حافظه تشکیل شده است، لایهٔ نخست حافظهٔ ذاتی و واکنشی است که نوزاد انسان با آن متولد می‌شود. لایهٔ دوم حافظهٔ کوتاه‌مدت و لایهٔ سوم حافظهٔ بلندمدت است. حافظهٔ ذاتی هنگامی کار می‌کند که نوزاد با پرتاب درون مخزن آب به‌طور خودکار نفسش را حبس می‌کند. حافظهٔ کوتاه‌مدت به مسیریابی در زندگی روزمره همچون تشخیص چهره، به‌خاطر سپردن خیابان‌ها و علائم راهنمایی‌وراندگی کمک می‌کند، اما حافظهٔ بلندمدت منحصر به فرد است و شاید فقط مختص انسان باشد. مشخص است که دستگاه کناره‌ای - مغز پستانداران قدیمی - در اصل حافظهٔ ذاتی و

کوتاه مدت را بیشتر بر پایه برداشت‌های احساسی و بافتاری محیط‌های خارجی و طیف عادت کنش‌های حرکتی کنترل می‌کند که گویا این کار در تمام حیوانات رایج است. پیش از این گفتیم که چرا و چگونه ۹۸ درصد از وظایف انسان نیازی به رفع «تعارض» ندارند و بنابراین دستگاه کناره‌ای مغز حتی این کارها را بدون آگاهی فرد انجام می‌دهد، اما حافظه بلندمدت به بررسی تفصیلی بیشتری نیاز دارد. اکنون مشخص شده است که حافظه بلندمدت بیشتر تحت کنترل قشر مخ قرار دارد که به تازگی فرگشت یافته است. شاید بتوان فرض کرد چون ساختارهای قشر مخ با کنترل هوش منطقی (نه احساسی) و ساخته بشر هم‌سویی بیشتری دارند، این خاطرات بلندمدت در شبکه‌های عصبی قشر مخ باید از تجربه‌های طولانی مدت، پایدار و بارز واقعیت در محیط‌های اجتماعی و فرهنگی برآمده از فرایندهای خودآگاه و بسیار آگاهانه «رفع تعارض» نشئت بگیرند. این خاطرات شاید قدرت و ماندگاری تجربه‌هایی را دارند که مغز با دقت آن‌ها را پردازش می‌کند و به آن‌ها اهمیت می‌دهد. خاطرات بلندمدت شاید از نظر منطقی پس از رفع تعارض آگاهانه ایجاد شوند، اما ممکن است با برداشت‌های احساسی نیز هم‌سویی و ارتباط داشته باشند. این احتمال را باید پذیرفت که تمام خاطرات ادراک منطقی یا تعارض محور نیز به شکل شیمیایی و در قالب احساسات در شبکه‌های سیناپسی نقش می‌بندند. مثلاً اگر فردی تجربه طولانی از ازدواج ناموفق داشته باشد و در نهایت بتواند از این ازدواج خارج شود، اثر آن تا ابد باقی می‌ماند و گویا همچون حافظه بلندمدت در لایه‌های قشر مخ ذخیره می‌شود. با این حال این تجربه جنبه احساسی برجسته و ژرف خود را نیز دارد و سال‌های بعد هنگامی که فرد رابطه‌ای را بررسی می‌کند، بیان احساساتش درباره فرد جدید زندگی‌اش تحت تأثیر تجربه احساسات ازدواج بحرانی گذشته قرار می‌گیرد. همان‌گونه که فرض کردیم، مغز برای فراموشی و چشم‌پوشی از خاطره‌ها و تجربه‌های ناخوشایند طراحی شده است. بنابراین احساس عاطفی ازدواج ناموفق کاهش می‌یابد و از ساختارهای کناره‌ای مغز خارج می‌شود. با این حال آنچه ممکن است در قالب حافظه بلندمدت در لایه‌های بالایی قشر مخ حفظ شود، شاید تجربه غیراحساسی، منطقی و برتر (عمومی) از چکیده یا کلیت بحران باشد. اگر فردی

باآرامش و احترام از ازدواج ناموفق بیرون بیاید، می‌تواند باملایمت به رابطه جدید وارد شود وگرنه ممکن است در رابطه جدید نیز مشکلات بیشتری داشته باشد. کارشناسان علوم اعصاب برای پی‌بردن به جنبه‌های بسیار مهم شیوه عملکرد خاطرات و میزان دوام آن‌ها برحسب اینکه کدام بخش مغز را درگیر می‌کنند، آزمایش‌ها و شبیه‌سازی‌های کافی انجام داده‌اند که اینجا وارد جزئیات نمی‌شویم، اما دانش بسیار جالب و سودمندی برای همه است. این حافظه بلندمدت گویا بر تغییرات رُخ نمود در اثر ژنتیکی تأثیر می‌گذارد، زیرا این خاطرات گویا در سیناپس از وزن و حجم برخوردارند. علم بر این باور است که این تغییرات در قالب اطلاعات ژنتیکی به نسل بعدی منتقل می‌شوند. البته این خاطرات بلندمدت با پشتوانه قدرت و شدت تجربه‌های پایدار «بافتار» مهم و تأثیرگذاری برای درک واقعیت ارائه می‌دهند. به‌دشواری می‌توان تشخیص داد که این تجربه‌ها چگونه به شکل خاطرات بلندمدت «پردازش» می‌شوند و این خاطرات چگونه بر مجموع ارزش مغز، یا آنچه معمولاً قطعیت تصمیم‌گیری می‌دانیم، تأثیر می‌گذارند. برخی دانشمندان بر این باورند که تحریک نورون‌ها با افزایش بسامد و اندازه شبکه‌های عصبی موجب رفع تعارض می‌شود و فرد به مرحله خودآگاهی و هوشیاری می‌رسد. به گمان علم نوعی آستانه فعالیت پردازش عصبی وجود دارد که برای بروز خودآگاهی و هوشیاری مورد نیاز است. علم روی این پندار بدیع به نام «ظهور» کار می‌کند تا موجودیت آگاهی را کشف کند. بدون پرداختن به جزئیات از این نکات باید استنتاج کرد که این آستانه و ظهور هنگام وجود تعارض قطعی و «وضعیت درد و رنج» بروز می‌یابد که آن‌هم نیازمند تفکر طولانی و پیچیده است. این تفکر شاید به شکل تحریک عصبی در بسامد بالا و افزایش شبکه‌های عصبی بروز یابد. به‌هرحال به‌یقین می‌توان فرض کرد که این تجربه‌ها از محیط‌های اجتماعی، فرهنگی و سیاسی و برداشت‌های عوام‌گرایانه و رایج در آن‌ها نشئت می‌گیرند و نسبت به آن‌ها بافتارمند هستند، این تجربه‌ها و خاطراتی که ایجاد می‌کنند، به احتمال زیاد تعارض و سرگشتگی دارند که از ویژگی بارز این محیط‌ها به شمار می‌آیند. در نتیجه این احتمال را می‌پذیریم که فرایندهای حقیقی تصمیم‌گیری ادراکی و آگاهانه مغز انسان امروزی نسبت به «منطق» ساختگی بشر بسیار بارفتارمند

هستند و ذاتی و احساسی محسوب نمی‌شوند. بیشتر برداشت‌ها و تصمیمات احساسی و نامتعارض در حقیقت از لایه‌های خودآگاه ذهن خارج می‌شوند، چون گویا با تحریک عصبی در بسامد پایین و در شبکه‌های عصبی کوچک پردازش می‌شوند. دانشمندان فرض می‌کنند که در ادامه فرایند ناخودآگاه به میزان معینی از آستانهٔ بسامد و قدرت شبکه نیاز دارد تا به سطوح خودآگاه برسد. نیازی نیست که به جزئیات بپردازیم، اما به نظر می‌رسد که مشکل به اینجا ختم نمی‌شود. پژوهش‌های علمی به ما می‌گویند که مغز انسان، آن اندازه که معمولاً باور داریم، تفکیک‌شده و مجزا نیست و بی‌تردید سه لایهٔ آگاهی هم به اندازهٔ تصورمان رسوخ‌ناپذیر نیستند. تمام بخش‌های مغز یعنی سه لایهٔ مغز - ساقهٔ مغز، دستگاه کناره‌ای و لایه‌های قشر مخ - که فرگشت متفاوتی دارند، همگی با کارکرد و مشارکت پیوسته و پیچیده‌ای همگام‌سازی شده‌اند که مسحورکننده و دور از ذهن است. این فرضیه بعید نیست که حتی وقتی ساختارهای «منطقی» قشر مخ تمایل دارند بر ادراکات و فرایندهای تصمیم‌گیری تسلط یابند، دستگاه کناره‌ای احساسی در حقیقت باید قطعیت رفتار و کنش را «تصاحب کند» و بر عهده بگیرد. همان هورمون قدیمی و مورد اعتماد دوپامین باید پردازش شیمیایی و پیچیدهٔ سیگنال‌دهی و ارتباط عصبی را برای انجام کنش‌های حرکتی و رفتاری مناسب و ویژه مدیریت کند. حتی آن‌هنگام که «بافتارها»ی ادراک و تصمیم احساس‌گرایانه «دریافت پاداش» تغییرات بسیاری یافته و بسیار پیچیده و آشفته شده‌اند، احساس دریافت پاداش راه خود را از میان همان مسیرهای شیمیایی باز می‌کند که طی میلیون‌ها سال فرگشت یافته‌اند. بنابراین حتی اگر احساس می‌کنید که با قلبتان دارید به مسئله‌ای «فکر می‌کنید» و نه مغزتان، این دوگانگی قلب و مغز حتی در وجودتان ثبت هم نمی‌شود، چون هر دو دامنهٔ منطق و احساس‌گرایی هم‌پوشانی دارند و با هم همکاری می‌کنند. احساس اصلی که برای ارتباط عصبی با هورمون ویژه فرگشت یافته است، اکنون دستخوش تغییرات فرهنگی شده است. شاید از یک احساس برتر گونه‌های فرگشت یافتهٔ زیادی وجود داشته باشد، اما مسیر هورمونی این احساس هنوز هم همان مسیری است که صدها هزار سال پیش فرگشت یافته است و از نمونهٔ بارز آن می‌توان به احساس عشق اشاره کرد. احساس

و باورهای شناختی عشق در محیط‌های انسان امروزی دستخوش تغییرات فرهنگی بسیار زیادی شده‌اند و عشق امروزه شاید موجب ترشح هورمون‌های پاداش و لذت شود، اما نسبت به طیف‌های مختلف ادراک بافتارمند است. شاید در زمان‌های مختلف آمیزه‌ای از احساسات ترس، شادمانی، اندوه، حیرت، خشم و نفرت وجود داشته باشد که به زبان‌های مختلف و به شکل خاطرات تجربی بلندمدت بروز می‌یابند و برحسب فرهنگ و نگرش القا و هماهنگ می‌شوند. تشخیص شیوه عملکرد دستگاه کناره‌ای در قطعیت کنش‌های حرکتی و رفتاری و القای «منطق» در کل طیف احساس‌گرایی لایه‌های قشر مخ دشوار است. روان‌شناسی کهن می‌گوید هنگامی که عاشق هستید، لایه بالایی قشر مختان از کار می‌افتد، چون عشق نیازی به منطق ندارد بلکه نیازمند احساسات پاک است و روان‌شناسی عوام‌گرایانه نیز می‌گوید که فرد نمی‌تواند هم‌زمان عاشق دو نفر باشد. هم‌اکنون می‌دانید که این فرضیه‌ها فقط گونه‌هایی از واقعیت هستند. بوم نقاشی عشق امروزی تأییدی است بر تعارض و سرگستگی که با رنگ‌های تند رنگ‌آمیزی شده است و بسیاری از احساسات دیگر و واکنش‌های هورمونی آن‌ها نیز چنین به نظر می‌رسند. شادمانی بسیار شبیه احساسات عاشقانه است و شاید بستر حاصلخیز ادراکات و مسیرهای رفتاری تحریف‌شده باشد که بعداً به آن‌ها می‌پردازیم.

۳. بافتار چرخه تناوب کنش و تجربه

فرگشت که به محیط گسترده و بی‌ثبات طبیعت راه یافت، شاید به اندازه کافی خوش‌شانس بود که با آغاز سفر پرتلاطم بشر در مسیر سازمان‌دهی جامعه، ساختارهای تمدن و کارکردهای فرهنگی «به عقب رانده شد». کارکرد مغز انسان هم که طی میلیاردها سال سفر فرگشت خوش‌شانس نیست، زیرا حتی در موقعیت‌های پرمخاطره هم همچنان به اندازه فرگشت خوش‌شانس نیست، شاید از چشم‌انداز طبیعت، مغز انسان نسبت به فرگشت کنترل برتری خود را حفظ کرد. شاید از خودآگاه انسان دارد. فرگشت و مغز هر دو با الگو و چرخه بسیار بهتر و ژرف‌تری بر بدن و خودآگاه انسان دارد. فرگشت و مغز هر دو از این هوش مهارتی تناوب کار می‌کنند و برتری می‌یابند و به نظر می‌رسد که هر دو از این هوش مهارتی برخوردارند تا تبهکاری‌ها و ناشناخته‌های موجود بین الگوهای بدیع و بدیل نوظهور در

محیط‌های درونی و بیرونی و الگوی موجود را تطبیق و تشخیص دهند، الگویی که به منزله هوش ذاتی برای بهینه‌سازی بقا در شبکه مغز ذخیره شده است. این روند الگو و چرخه تناوب در محیط‌های بیرونی جامعه، فرهنگ و سیاست آسیب بزرگی برای انسان امروزی به شمار می‌آید و در محیط‌های امروزی چرخه تناوب غالب و تعبیه شده برای الگوی قطعی و ثابت بسیار ناپیداست. مثلاً شاید رفتاری معین در میان گروه‌های مختلف افراد جامعه و فرهنگ واکنش یکسانی در پی نداشته باشد و طبیعی است تجربه‌هایی که موجب رفتار مشخصی در محیط‌های بیرونی می‌شوند، گوناگون و پیش‌بینی‌ناپذیر باشند. این حالت به‌ویژه درباره تمام رفتارهای خوب و متعارف کم‌وبیش رخ می‌دهد. در محیط‌های انسان امروزی ارزش‌هایی همچون اعتماد، صداقت، شفقت، برادری، برابری و غیره اغلب چنین واکنش‌هایی را دریافت می‌کنند، تجربه‌هایی که نه تنها گوناگون هستند، بلکه تا اندازه زیادی موجب می‌شوند که فرد احساس کند از او قدردانی نمی‌شود. راهبرد فرگشت مغز انسان ثبت تجربه‌ها و تبدیل آن‌ها به خاطرات بلندمدتی است که بر پایه معیار احساسات پاداش و تنبیه تأثیری ژرف بر نگرش و شخصیت بر جای می‌گذارد. ساختارهای هورمونی درست بر پایه لذت و درد و رنج کار می‌کنند. اگر رفتار خوب فرد پیش‌بینی‌پذیر باشد و در مقابل این احساس را برگرداند که پاداش خوبی دریافت کرده است، مغز به آسانی الگویی را برای تجربه‌ها و خاطرات بنا می‌نهد. بدبختانه در محیط‌های امروزی انسان این اتفاق رخ نمی‌دهد و مغز گیج و متعارض می‌شود، زیرا در مقابل واکنش‌های گوناگون و اغلب متناقض، رفتار خوبی را از محیط‌های بیرونی دریافت می‌کند. تمام معیارها و الگوهای خوب-بد، درست-نادرست، متعارف-نامتعارف اکنون به‌گونه‌ای چنان شدید تحریف شده‌اند که مغز انسان در ایجاد الگوی تجربه و خاطره مشکل دارد. به نظر می‌رسد که مغز زنان و مردان امروزی اکنون پذیرفته است که جعل و دغل‌کاری بهترین هنر و هوش است. مغز انسان عادی در معیارهای کنونی موفقیت همچون اندیشه‌های انتزاعی، حقیقت‌های ساختگی، واقعیت‌های جعلی، میان‌مایگی دوسویه و غیره کاربرد و «آرامش» جدیدی را یافته است. از این رو این احتمال وجود دارد که مغز انسان اکنون عملکرد حیاتی و بسیار مهم ایجاد تجربه و مدیریت چرخه تناوب را هماهنگ و همگام با کل عالم ادراکات تحریف‌شده

دنیای انسان و مشروط به آن انجام دهد. اگر افراد عادی را بررسی کنیم و در پی ایجاد الگویی برای رفتار و کنش آن‌ها در زندگی روزمره باشیم، به راحتی درمی‌یابیم که چگونه پیش‌بینی ناپذیری و ریاکاری به نشانه‌های آگاهی «درست و مناسب» تبدیل شده‌اند. این امر بر درک واقعیت و پردازش تصمیم‌گیری در ساختارهای مغز تأثیر می‌گذارد.

این جنبه‌های زندگی را به تفصیل بررسی کردیم تا فقط به دورنمایی از پیچیدگی کل فرایند درک واقعیت دست یابیم و اینکه همواره چقدر احتمال زوال، تباهی و کژاندیشی پیوسته در روند ادراکمان وجود دارد. هدف این است که جنبه‌های مختلف واقعیت را به میزان لازم در سطح مغز و محیط احساس کنیم. همان‌گونه که درباره این جنبه‌های فرایند ادراک مغز، تبدیل آن‌ها به تصمیم‌گیری و تعاملات این تصمیم‌ها با محیط‌های بیرونی جامعه، فرهنگ و سیاست برای ایجاد تجربه‌ها و خاطرات سخن گفتیم، باید بینش بهتری درباره این نکته داشته باشیم که چرا شیوه درک ما از واقعیت و باور آن ممکن است جعلی، ساختگی، مغشوش و مخدوش باشد و تحت تأثیر پیش‌بینی ناپذیری حالت طبیعی قرار بگیرد. این موارد مؤلفه‌های احتمال فریب هستند. با این آمادگی اکنون به مرحله پایانی این کتاب وارد می‌شویم و این فرضیه را بررسی می‌کنیم که شادمانی فریب است.

**

شادمانی برداشت تحریف‌شده واقعیت

پیش از این به تفصیل سازوکارها و فرایندهای خلق ادراکات را در دستگاه مغز بررسی کردیم و توضیح دادیم که چالش‌های ناشی از این برداشت‌ها ساده، خطی و منحصر به فرد نیستند و اکنون بی‌درنگ احتمالات مختلفی را مطرح می‌کنیم که ممکن است اثباتی باشند بر این فرضیه که درک ما از شادمانی شاید در بیشتر موارد راستین، حقیقی و درست نباشد. موقعیت‌ها و فرایندهای مختلفی را شرح می‌دهیم که گویا شادمانی را به نوعی برداشت تحریف‌شده بدل می‌سازند. بیایید شروع کنیم:

۱. شادمانی حالت ادراکی است؛ یعنی واقعیت ملموس، مشخص و ثابتی نیست، بلکه ناملموس و ناپاست و ساختارهای مغز آن را برای بهینه‌سازی قابلیت بقا مفید و سودمند

می‌دانند. این واژه «بقا» باید گسترده باشد و گونه‌های مختلفی را در محیط‌های زندگی امروزی در بر بگیرد. در اینجا از اصطلاح بقا در قالب واقعیتی برتر استفاده می‌کنیم، یعنی شادمانی در شیء یا موقعیت خارجی ریشه ندارد، بلکه از باور ذهن خودآگاه نشئت می‌گیرد. البته شادمانی برحسب فرگشت عالم ادراک فرد از زمان تولد قطعاً ذهنی است. با توجه به اینکه واقعیت را امری یگانه و عینی در نظر می‌گیرند، شادمانی را به سادگی نمی‌توان واقعیت پنداشت. باین‌حال علم نوین تمام واقعیت‌ها را فقط احتمال می‌پندارد؛ از این لحاظ شادمانی واقعیتی در قالب احتمال است و این احتمال تا حد زیادی ادراکی است. ادراکات فردی و مشروط به تجربه تاریخی فرد و حافظه بلندمدتش هستند. مواردی ناملوس، نوپا و همواره درحال فرگشت؛ یعنی حس و درک شادمانی ممکن است با رشد و تکامل فرد تغییر یابد. همان‌گونه که پیش از این به تفصیل توضیح دادیم، ادراکات نسبت به محیط‌های خارجی جامعه، فرهنگ و سیاست به شدت «بافتارمند» هستند و همواره احتمال زیادی وجود دارد که درک فرد از شادمانی مشروط به معیارهای عوام‌گرایانه و رایج فرهنگی باشد. درک شادمانی با تغییر «بافتار» ادراک در محیط‌های خارجی تغییر می‌کند و این نکته نشان می‌دهد که فرد در تصمیم‌گیری برای شادمانی خویش نقش بسیار کمی دارد. این واقعیت شادمانی بسیار شبیه عشق است. جنبه به اصطلاح «ذهنی» در ادراک فرد به این معنا نیست که فرد «فاعل» است و این «جامعه، فرهنگ و سیاست» در حقیقت فاعل است. فردی ممکن است از خوردن غذاهای غیرگیاهی لذت ببرد و احساس شادمانی کند، زیرا از کودکی به خوردن آن‌ها عادت کرده است؛ حال آنکه فردی در خانواده یا فرهنگ دیگری ممکن است از خوردن همان غذای غیرگیاهی بیزار باشد و اندوهگین شود. بنابراین به دلیل پیشینه‌های «بافتاری» مختلف، تجربه‌ها و خاطرات دو فرد متفاوت است و منجر به برداشت‌های متفاوتی از یک واقعیت واحد می‌شود. در مواجهه با موقعیت یکسان فردی شادمان و دیگری متنفر می‌شود. غذای غیرگیاهی رایج و عینی است. واقعیت ممکن است واحد باشد اما درک و برداشت آن بر پایه احتمال است. ادراکات ذهنی هستند، اما فرد فاعل نیست و این جامعه، فرهنگ و سیاست است که «بافتار» تجربه‌ها و خاطرات فرد را تغییر

می‌دهد. شادمانی واقعیت نیست، بلکه احتمال ادراک است. واقعیت ادراک است و این ادراک متزلزل است، زیرا عالم ادراک شادمانی عظیم و پیچیده است. از این رو این فرضیه را می‌توان مطرح کرد که فرد برای شادمانی یا اندوه خویش تصمیم نمی‌گیرد، بلکه این محیط‌های بیرونی و ادراکاتش که از دوران کودکی در قالب هوش ساختگی در ذهن خود آگاهش نهادینه شده‌اند، برای شادمانی و اندوه او تصمیم می‌گیرند. در واقعیت و موقعیت مطلوب فرد باید برای شادمانی تصمیم بگیرد و شادمانی باید عینی باشد، اما چنین نیست. همان‌گونه که پیش از این گفتیم، ۹۸ درصد از تصمیمات روزمره زندگی آگاهانه نیستند و گویا به همین دلیل است که درک شادمانی نیز خیلی آگاهانه واقعیت نمی‌یابد و آن را آگاهانه انتخاب نمی‌کنیم. این فریب است، چون نیاز به شادمانی چنان گران بها و ابتدایی است که هر فردی در حالت مطلوب باید در خود آگاه خویش به شادمانی دسترسی داشته باشد. برعکس ۹۸ درصد از شادمانی را به طور خودکار درک نمی‌کنیم و آگاهانه انتخاب نمی‌کنیم. افراد وجود شادمانی را در زندگی بسیار حیاتی می‌دانند و همواره بهترین زمان و منابع را برای جست‌وجوی شادمانی به کار می‌گیرند. این فاجعه است؛ حتی هنگامی که ساختارهای نیمه خود آگاه دستگاه کناره‌ای شادمانی را پردازش می‌کنند، انسان برای شادمانی خود تصمیم نمی‌گیرد و آگاهانه احساس شادمانی نمی‌کند که آن هم یعنی شاید دامنه گسترده و ابعاد گوناگونی از شادمانی وجود دارد که برای بیشتر مردم ناشناخته و دست نخورده باقی می‌ماند، چون در دسترس عالم ادراک ذهنی آن‌ها قرار نمی‌گیرد. آن‌ها فقط شادمانی‌هایی را درک می‌کنند که اثری از تجربه و خاطره‌شان در ساختارهای مغز آن‌ها وجود دارد. با مقایسه تَرَکَنش‌های بانکی نوین می‌توان این روند را دریافت. فردی یک میلیون دلار به حساب بانکی شما واریز کرده است و بانک این مبلغ را فقط با قراردادن چند عدد در صورت حساب بانکی‌تان نشان می‌دهد. پول حقیقی در دستانتان قرار نمی‌گیرد و نمی‌توانید واقعیت یک میلیون دلار را احساس کنید، اما پول وجود دارد. شاید اگر سرتان شلوغ بود یا عادت نداشتید صورت حساب‌های بانکی خویش را کنترل کنید، نمی‌توانستید «شادمانی» پول را احساس کنید، اما اگر فرد به خانه‌تان می‌آمد و خودش کیفی پر از دلار را به شما می‌داد، این اتفاق

ممکن بود رخ دهد. شاید فرایندهایی در سطح مغز وجود دارند که شادمانی را به شما «انتقال می‌دهند»، اما چون گویا تمایل دارید فقط آن شادی‌هایی را «بپذیرید» که به روش مشخصی به شما «منتقل می‌شوند»، ممکن است احساس شادمانی نکنید. دربارهٔ عشق هم همین اتفاق رخ می‌دهد. عشق حیطة‌ای بی‌کران و احساسات چندبعدی است و همگی کم‌وبیش هر روز در زندگی گونه‌ها و ابعاد مختلفی از عشق (و شادمانی) بسیار ناچیز را دریافت می‌کنیم، اما آن‌ها را آگاهانه و به منزلهٔ واقعیت شادمانی احساس و باور نمی‌کنیم. اگر این مهر و محبت ناخودآگاه را دریافت نکنیم، شاید محیط مغز و بدنمان از بین برود، هرچند آگاهانه آن‌ها را ثبت نمی‌کنیم. بیشتر زنان و مردان «تلاش‌های عاشقانه» خویش را فقط به جنبهٔ منحصربه‌فرد، رایج و معمول عشق محدود می‌سازند که مغزشان از دوران کودکی برای آن آموزش دیده است. از نظر فرهنگی آموزش دیده‌ام که «عشق» و شادمانی حاصل از آن را فقط هنگامی در ذهنم ثبت کنم که آن را از معشوق، خانواده، دوستان و بستگانم دریافت می‌کنم وگرنه احساس ناخشنودی می‌کنم چون در عشق‌های دیگر «کمبودی» را احساس می‌کنم. به هر حال عشق و محبت هزاران گلی که پیرامونم گل می‌دهند، نسیم گلگون آرام‌بخشی که مرا با گرمی در خود می‌پیچد، کودکی که با لبخند مرا می‌بخشد، پرندگانی که هر روز صبح به ایوان می‌آیند و با شادی و نشاط پایکوبی می‌کنند و مواردی از این قبیل را در ذهنم ثبت نمی‌کنم؛ شاید هم آن‌ها را در ذهنم ثبت می‌کنم، اما آگاهانه آن ارزش احساسی را که برای عشق «عزیزانم» قائلم، به آن‌ها «اختصاص نمی‌دهم». گویی فردی باتجربه در حال رانندگی است و حتی نمی‌تواند ثبت کند یا به یاد آورد که حین رانندگی کارهای بسیار پیچیده‌ای انجام داده است. این ناخودآگاه است و خودآگاه آن را ثبت نمی‌کند. گردش به چپ، گردش به راست یا توقف در علائم رانندگی نیز فرایندهای خودکاری هستند که فرد آن‌ها را انجام می‌دهد اما ثبت نمی‌کند. نوآموزی که به تازگی رانندگی را آموخته است، تمام حرکات خود را به یاد می‌آورد و در پایان تجربهٔ رانندگی بسیار «شادمان» می‌شود که تلاش رانندگی را «باموفقیت» به انجام رسانده است. رانندهٔ مجرب چیزی به یاد نمی‌آورد یا آگاهانه تجربه نمی‌کند و به همین دلیل نیازی به احساس شادمانی ندارد، زیرا ضمیر ناخودآگاهش آن را «باموفقیت»

نمی‌پندارد. ۹۸ درصد شادمانی نیز چنین است و فریب به نظر می‌رسد. شادمانی آرمان‌گرایی تحریف‌شده است.

۲. طبیعت از هوش ذاتی برخوردار است که در ساختارهای دستگاه کناره‌ای مغز تنظیم شده است، بر پایهٔ بهینه‌سازی بقا و جفت‌گیری راه خود را می‌گشاید و با شش احساس اصلی شادمانی، اندوه، ترس، خشم، نفرت و حیرت بروز می‌یابد. به هر حال از آنجاکه بشر طبیعت را به شدت تغییر داد و به جای آن هوش فرهنگی خود را بنا نهاد - هوشی که با انحراف «بافتار» اصلی بقا و جفت‌گیری موفق مفهوم «مهارت زبانی» خویش را شکل داده و محک زده است - اکنون پی‌بردن به مفهوم راستین شادمانی دشوار است و شاید هم آن‌گونه که مثل قدیمی می‌گوید: «هرچه دلم خواست نه آن شد، هرچه خدا خواست هان شد»، شیوهٔ برخورد با واقعیت به واسطهٔ دوگانگی دولایهٔ «خویششن» حقیقت داشته باشد. ممکن است هوش ساختهٔ بشر با انتخاب‌های آگاهانهٔ خویش مفاهیمی را برای شادمانی «فرضی در نظر بگیرد»، اما آنچه را در نهایت ناخودآگاه در قالب «کاربرد واقعی» این پیشنهاد می‌پذیرد، ممکن است درست برعکس باشد. فردی انواع غذاهای ناسالم را می‌خورد و نه تنها لذت می‌برد و شادمان می‌شود، بلکه به آن معتاد هم می‌شود. بی‌تردید این شادمانی تحریف می‌شود، چون خوردن غذای ناسالم برای بقای طولانی‌مدت و جفت‌گیری موفق زیان‌بار است، حتی اگر در کوتاه‌مدت موجب «درک شادمانی» شود. جنبهٔ حقیقی و عینی واقعیت این است که از نظر بقای حقیقی بدن غذای ناسالم را نمی‌توان موفقیت دانست، اما بیشتر مردم جهان از آن «لذت می‌برند». پس این جنبهٔ واقعیت محض و ملموس غذای ناسالم هم با سازوکارها و فرایندهای شیمیایی مغز مغایرت دارد. معلوم است که غذای ناسالم تأثیر زیان‌باری بر دستگاه هورمونی مغز دارد و در سازوکار معمول دستگاه هورمونی به منزلهٔ سامانهٔ خاموش و روشن کار می‌کند که وسوسهٔ غذای ناسالم این کلید شیمیایی را به هم می‌ریزد. دستگاه هورمونی بسیار پیچیده است، زیرا دانشمندان اکنون می‌دانند که در چهار فرایند مختلف دخالت دارد و بر واکنش و سازوکار آن‌ها تأثیر می‌گذارد. افزایش دائمی هورمون‌ها در مغز و بدن هم‌ایستایی را مختل می‌سازد. علم می‌گوید که تأثیر بسیاری از انتخاب‌های سبک

زندگی و اولویت‌های غذایی چنان جدی و شدید است که دستگاه مغز و بدن هیچ ابزاری برای بهبود آسیب وارده به هم‌ایستایی ندارد. فرایند بهبود که آن را فرایند آلوستاز^۱ می‌نامند، نمی‌تواند آسیب‌ها را جبران کند. مثلاً سیگارکشیدن هیجان‌آور و «لذت‌بخش» است، اما فرایند آلوستاز نمی‌تواند آسیب‌های ناشی از سیگار را بهبود بخشد و جبران کند. البته «شعور ذاتی» مغز و بدن که می‌توان آن را «سرشت خدادادی» نامید، آن را شادمانی نمی‌پندارد. بالین حال انسان «قصد» شادمانی دارد و آن را احساس می‌کند. بنابراین درک و احساس شادمانی و لذت از غذاهای ناسالم بی‌تردید انتخاب فرهنگی است که به‌شدت در مقابل شادمانی راستین و حقیقی فرد قرار دارد. برعکس آن نیز صادق است. بیشتر مردم از غذاها و عادت‌های سالم احساس «شادمانی» و لذت نمی‌کنند، اما شعور و موفقیت‌های بدن به آن‌ها نیاز دارد و آن‌ها را در قالب شادمانی واقعی جست‌وجو می‌کند. همان‌گونه که در بالا بحث شد، لایه‌های خودآگاه فرد آن را شادمانی نمی‌پندارد و به همین دلیل آن را در حکم شادمانی ثبت نمی‌کند. این شادمانی را شاید بتوان در قالب شادمانی تحریف‌شده ثبت کرد. مغز سازوکاری برای رد این انتخاب ندارد و در عوض براساس سازوکار مغز اگر فردی آگاهانه یا ناخودآگاه «واقعیت» شادمانی را نادیده بگیرد و به علت عادت‌های فرهنگی بر هم‌سوئی با شادمانی تحریف‌شده اصرار ورزد، مغز چاره‌ای ندارد جز اینکه با او همراه شود. هر بار که فرد غذای ناسالم می‌خورد، لذت می‌برد و احساس می‌کند که پاداش دریافت کرده است، ترشح دوپامین افزایش می‌یابد و میل بیشتری برای تکرار مداوم احتمال شادمانی ایجاد می‌کند. فریب شادمانی در نهایت ازطریق سیناپس از تجربه‌های ژرف‌تر گذر می‌کند و حافظه بلندمدت را شکل می‌دهد. بعدها حتی هنگامی که این فرد بیمار، ناخوش یا در وضعیت بحرانی است، مغز هیچ غذای دیگری را به‌منزله واقعیت «شادمانی» نمی‌پذیرد. فرد نمی‌تواند این «عادت» را تغییر دهد، زیرا در خاطرات و تجربه‌های ژرف خود تحت‌تأثیر «دوپامین» قرار دارد. فریب‌ها این‌گونه به وجود می‌آیند. سیاست و شرکت‌های بازرگانی، شیادان

۱. Allostasis؛ فرایندهای انطباقی که با تولید میانجی‌هایی همچون آدرنالین، کورتیزول و سایر پیام‌رسان‌های شیمیایی موجب حفظ هم‌ایستایی می‌شوند. م

سود و امپراتوری قدرت همواره تبلیغات جعلی و ساختگی را به ذهن خودآگاهتان سرازیر می‌کنند تا باور واقعیت‌های تحریف‌شده شادمانی و سایر موفقیت‌ها را برایتان شرطی سازند؛ با تولید تبلیغات جعلی و ساختگی واقعیت «شادمانی» مغز و بدن را تحریف می‌کنند و با فریب «دوپامین» مردم را برده امپراتوری سود خود می‌سازند.

۳. حیطه آگاهی و ابعاد جنایت و تبهکاری بشر بسیار گسترده است و بی‌تردید بسیاری از جنایت‌ها و انحطاط رفتار و کنش انسان از خشم و بی‌اختیاری کوتاه‌مدت سرچشمه می‌گیرد، اما تاریخ بشر پر است از درنده‌خویی، جنایت و تبهکاری که انسان‌ها فردی و جمعی و با حس قوی و پایدار لذت و شادمانی انجام می‌دهند. کهنه‌سرباز روسی در جنگ جهانی دوم نقل می‌کرد که چطور سربازان روسی به نوبت به دو خواهر سیزده و چهارده ساله آلمانی که از روی سادگی وارد پایگاه نیروهای نظامی شده بودند تا درباره برادران گم‌شده خود پرس‌وجو کنند، تجاوز کردند و هنگامی که سربازی نوبتش می‌شد به دختران تجاوز کند، بقیه سربازان با شادی و سرور می‌خندیدند و پایکوبی می‌کردند. این کهنه‌سرباز به‌ویژه اشاره می‌کرد که دختران جوان وحشیانه مورد تجاوز قرار می‌گرفتند و زن تلفنچی هم با سربازان می‌خندید و شادمانی می‌کرد. بعد دختران نیمه‌جان را داخل آغل خوک‌ها انداختند و خوک‌های گرسنه دختران را زنده‌زنده خوردند. سربازان می‌خندیدند و پایکوبی می‌کردند! این اقدام غیرعادی و نادر نیست؛ تاریخ پر است از جزئیات وحشتناک «شادمانی بشر». این احتمال فقط در حس شادمانی انسان وجود دارد و هیچ حیوانی نمی‌تواند این کار را بکند، چون مغز حیوانات به سادگی نمی‌تواند ادراک تحریف‌شده‌ای از واقعیت شادمانی خلق کند. فقط مغز انسان از این «برتری» و «عظمت» خلق بافتار «فرهنگی موجه» و «مناسب» برخوردار است و می‌تواند به شیوه‌های جنایت‌آمیز ادراک شادمانی راستین و حقیقی را به شادمانی تحریف‌شده تغییر دهد. این عظمت خیالی مغز فرگشت‌یافته انسان است که توانایی تحریف و جعل نظام شعور عاطفی خویش را دارد و می‌تواند احساسی را پدید آورد که از حالت طبیعی و اصول اخلاقی سر باز می‌زند. بشر اکنون بسیاری از جنایات و تبهکاری‌های خویش را به قصد خلق شادمانی انجام می‌دهد، زیرا مغز ناخودآگاه و آگاهانه احساس «دریافت

پاداش» را به آن‌ها اختصاص می‌دهد و جنایت و تبهکاری را دیگر نه تنها «مجازات» یا احساس بی‌پاداشی نمی‌داند، بلکه آن‌ها را «احساس پاداش» می‌پندارد. جنایت و تبهکاری موفقیت‌های عوام‌گرایانه، فساد و بی‌شرمی را برای جنایت‌کاران به بار می‌آورد و به همین دلیل جنایت و تبهکاری آسان می‌شود و جامعه، فرهنگ، سیاست، دادگاه و تجارت بی‌درنگ از تبهکاران حمایت می‌کنند و بر طبل آن‌ها می‌کوبند. جنایت و تبهکاری در دنیای انسان معاصر به مؤلفه‌های ضروری برای «موفقیت» تبدیل شده‌اند و اگر موفقیت قطعی هدف باشد، دیگر بحران اخلاقی دربارهٔ ابزار جنایت وجود ندارد. این «بافتار» جدید «درست‌کاری طبیعی و مناسب» هوش ساختهٔ بشر روزافزون به معیار بارز شادمانی تبدیل شده است، زیرا به‌تنهایی «موفقیت» را تضمین می‌کند. فقط مغز انسان و ادراک «خدادادی» آن از آگاهی شگفت‌انگیز است که می‌تواند واقعیت «نفرت» و بدنامی را به «شادمانی» تغییر دهد و فقط مغز انسان این هوش را دارد که با مهندسی و مدیریت جنایت، تبهکاری و درنده‌خویی فجیع آن‌ها را به شادمانی تبدیل سازد. کنکاش دربارهٔ این نکته حیطة بسیار گسترده‌ای است؛ چرا و چگونه این اتفاق رخ می‌دهد، ساختارهای مغز چگونه می‌توانند این برداشت تحریف‌شده را باور کنند و به این جنایت و درنده‌خویی اعتبار بخشند. به‌هرحال این فرضیه را می‌توان پذیرفت که ذهن خودآگاه انسان موجودیتی متراکم و نوپا و حاصل همیاری دو هوش متفاوت و درحال رقابت است که با هم این بافتارهای «تمثیلی» را برای واقعیتی نادر و یگانه در دنیای انسان خلق می‌کنند. ذهن خودآگاه انسان با توانایی‌های خلاقانه، بدیع و بی‌بديل خویش می‌تواند چنین برداشت‌هایی را از واقعیت مهندسی کند که در دنیای جانداران بی‌همتا هستند. انسان می‌تواند طیف شکوهمندی از برداشت‌های تحریف‌شده را خلق کند و سپس با تنظیم رنگین‌کمانی از رفتار و کنش میل‌گریزی خویش به موفقیت را جلوه بخشد.

۴. دانشمندان پژوهش‌ها و شبیه‌سازی‌های زیادی انجام داده‌اند تا به این فرضیه برسند که فرد به همان اندازه که احساس می‌کند، تنها و اندوهگین است. آن‌ها به این احتمال اشاره می‌کنند که تنهایی واقعیت منفعل است و این انفعال گویا دربارهٔ تمام احساسات و عواطف صدق می‌کند؛ یعنی فرد شادمان موقعیت را از حالت طبیعی هم

مثبت‌تر می‌پندارد، اما فرد تنها و غمگین همان موقعیت را منفی و ناخوشایند احساس می‌کند. نه تنها حالت‌های روانی بلکه وضعیت بدن هم بر درک واقعیت تأثیر می‌گذارد. دانشمندان می‌گویند که افراد تنها، غمگین و افسرده همواره از «کمبود» واکنش متقابل بستگان، دوستان و عزیزان خویش شکایت دارند، اما این کمبود بیشتر شناختی و ادراکی است و از خاطرات ادراکی و تجربه‌های نابهنجار نشئت می‌گیرد. این وضعیت را می‌توان با این حقیقت نشان داد که بیشتر کودکان تندرست و بالنده حتی هنگامی که نشسته‌اند و کارهای پیش‌پاافتاده انجام می‌دهند، معمولاً در خاطرات بلندمدت خویش باری از تجربه‌های ناخوشایند ندارند و از کمبودها یا نکات منفی «مشهود» سخن نمی‌گویند. از دیدگاه مغز فرد معمولی تندرست و خشنود آرامش و اولویت‌های عصبی بسیار بهتری دارد و از چیزهای کوچک و موقعیت‌های معمولی زندگی لذت می‌برد و شادمان می‌شود. این حالت دربارهٔ فرد بیمار و ناخشنود صدق نمی‌کند. این پنداز ساده اما بسیار قدرتمند است. زندگی بیشتر افراد چنان ژرف، باظرافت و چندبعدی به بافتارهای اجتماعی، فرهنگی و سیاسی پیوند خورده است و با آن‌ها همگام است که احساس و شناخت فردی آن‌ها از «شادمانی» بردهٔ معیارها و موقعیت‌های جمعی می‌شود و احساس جمعی از شادمانی تحریف‌شده، برداشت و شناخت فرد را از شادمانی منحرف می‌کند. چرا هنگامی که شاخص بازار سهام بالا می‌رود، فرد باید شادمان باشد و چرا هنگامی که به کف قیمت می‌رسد، باید غمگین باشد؟ فرازونشیب‌های فردی چنان ساختگی با فرازونشیب‌های جامعه، فرهنگ، سیاست و اقتصاد در هم تنیده‌اند که نه تنها شادمانی بلکه احساسات دیگر هم به ادراکات تحریف‌شده بدل می‌شوند. فرد گمان می‌کند که اگر خرگوش یک صبح عالی متوجه خشک‌شدن علف سبزی شود که از آن لذت می‌برد، ممکن است غمگین و افسرده نشود، اما شاید خرگوش «غافل‌گیر» شود. می‌گویند که حیوانات شاید ترس، خشم و نفرت را احساس کنند و دچار استرس شوند، اما این استرس فقط چند دقیقه طول می‌کشد تا اینکه حیوان کنش حرکتی و رفتاری مناسبی انجام دهد. هورمون‌ها در این مدت افزایش می‌یابند و به میزان اولیه بازمی‌گردند. شاید حیوانات در احساس غم و اندوه به اندازهٔ انسان منفعل نباشند، چون روی شادمانی تحریف‌شده

«سرمایه‌گذاری» نمی‌کنند.

۵. تلفیق معنای واقعیت به‌ویژه در اوایل کودکی اغلب موجب کژاندیشی و سرگستگی در درک و شناخت واقعیت می‌شود. این سرگستگی کاملاً عادی است، زیرا زبان‌هایی که سخن می‌گوییم درون خود به تلفیق و آشفتگی گرایش دارند. این آشفتگی و کژاندیشی دربارهٔ ادراکات ناملموس و چنداحساسی همچون عشق و شادمانی رایج است. پیش از این گفتیم که چگونه بسیاری از واقعیت‌ها به موجودیت‌های «چمدانی» تبدیل شده‌اند و پندارهای بسیار متفاوتی را در اصطلاح «چمدانی» جمع می‌کنند. شادمانی نیز همچون آگاهی و عشق به اصطلاح چمدانی تبدیل شده است، فقط به این دلیل که در دنیای انسان زبان‌ها موجب این درهم‌آمیختگی چمدانی و تشدید آن می‌شوند. همگی می‌دانیم که چقدر واژه‌هایی وجود دارند که به ظاهر درک ما را از حالت روانی مان بیان می‌کنند. مثلاً اصطلاحاتی همچون بدخلق، افسردگی، احساسات منفی، دلتنگی، بی‌انگیزگی، بی‌علاقگی و غیره وجود دارند. فردی برای توصیف وضعیت روانی خویش از این واژه‌های مختلف استفاده می‌کند، اما افراد دیگر نمی‌توانند واقعاً او را با همان «برداشت درست» مورد نظرش درک کنند. این موارد موقعیت‌های ناملموسی هستند و می‌توان گفت حتی فردی که این واژه‌ها را بیان می‌کند، ممکن است مطمئن نباشد که چه منظوری را با این اصطلاحات انتقال می‌دهد. از نظر سازوکار جسمانی و روانی چیزی به منزلهٔ «هورمون غم و اندوه» مانند هورمون شادی وجود ندارد که موجب انتقال شیمیایی این احساسات شود. تمام حالت‌های احساسی فوق در حقیقت چیزی هستند که دانشمندان آن‌ها را «احساسات فرگشت یافته» می‌نامند؛ یعنی گونه‌های «فرهنگی» احساس اصلی غم و اندوه هستند. غم و اندوه گویا حالت احساسی راستین و درونی نیست و در حقیقت ممکن است نقطهٔ مقابل شادمانی باشد. اگر غم و اندوه احساس اصلی بود، مغز می‌توانست هورمون ویژه‌ای همچون دوپامین تولید کند که به «هورمون شادی» معروف است. واقعیت این است، فرگشت جاندار غمگین و افسرده را دوست ندارد و نمی‌تواند آن را به‌طور مطلوب هدایت کند تا به‌سوی بقا و جفت‌گیری موفق پیش رود. فرگشت طرف‌دار جانداران «شادمان» بود و به همین دلیل نه هورمون غم و اندوه بلکه «هورمون شادی» را خلق کرد و مغز را به‌گونه‌ای طراحی کرد که فراموش

کند، نه اینکه به یاد بسپارد. غم و اندوه فقط نبود شادمانی و چکیده وضعیت جسمانی و روانی نامطلوب موجود زنده است. به هر حال این سازوکار شادمانی در قالب نبودن غم و اندوه و فقدان شادمانی به منزله وجود غم و اندوه موجب سرگشتگی در شناخت می شود. پیش از این گفتیم که بخش عمده ای از این تباهی و قصور در فریبی که انسان ها آن را زندگی می کنند، به زبان برمی گردد که موجب برداشت مبهم می شود. بسیاری از افراد شکایت می کنند که کسی به آن ها عشق نمی ورزد و عشقی در زندگی خویش ندارند. آن ها می گویند به آن شدت و اندازه ای که عشق می ورزند، از طرف مقابل عشق دریافت نمی کنند. درباره شادمانی نیز همین برداشت رواج دارد که تا حد زیادی به ماهیت گسترده و انتزاعی ادراک ارتباط دارد. شادمانی در دنیای انسان ادراک پیچیده ای است که با شادمانی در دنیای حیوانات تفاوت دارد. شادمانی در حیوانات را می توان از نظر مفهوم خطی حس بقا و احساس دریافت پاداش توصیف کرد. دانشمندان بی تردید درست می گویند که شادمانی در دنیای پیچیده امروزی به شکل «باقی مانده» احساس لذت و خوشی منهای احساس ناخوشی درآمده است. این گونه نیست که راه های زیادی برای احساس خوشی وجود نداشته باشد، بلکه مشکل اینجاست که محیط های امروزی چنان پیچیده، منحط، بی رحم و مملو از تبهکاری و پاک نهادی به تاراج رفته هستند که سهم ناخوشی همواره بیشتر از لذت و خوشی است. مشکل بیشتر افراد این است که نخست شادمانی را به طور کلی می پذیرند و سپس نمی توانند لذت و رنج را بدون جمع و تفریق ریاضی از هم جدا سازند. دوم اینکه بیشتر مردم خوشی ها و ناخوشی های خود را نه در بافتار فردی بلکه در بافتار جمعی و هم سو با جامعه، سیاست، حکومت و اقتصاد محاسبه می کنند. افراد عادی مسبب بخش عمده ای از برداشت های تحریف شده شادمانی هستند. این برداشت و پردازش تحریف شده از شادمانی است که واقعیت شادمانی را به پنداری بسیار پیچیده و انتزاعی تبدیل می سازد. کاملاً طبیعی است که شادمانی به گونه ای پردازش نمی شود که بتوان «تجملات» غیر ضروری و تحریف شده را از واقعیت اصلی شادمانی زدود.

۶. شادمانی آن گونه که بشر امروزی آن را درک و زندگی می کند، به اشتباه بیش از حد

مترادف با لذت‌های مصرف و عمل به کار می‌رود. همان‌گونه که پیش از این گفتیم، شادمانی را با اصطلاحات و گونه‌های مشابهی از واقعیت همچون لذت، نشاط، خوشی، سرور، تفریح، خشنودی، شوریدگی، وجد و شغف و غیره اشتباه می‌گیرند. فهرست این عبارات چمدانی طولانی است، اما این اصطلاحات مشابه همگی برداشت‌های گوناگونی از واقعیت یگانه و برتر احساس «دریافت پاداش» هستند. همان‌گونه که پیش از این مطرح کردیم، دوپامین نیز در تحریف ادراک و پندار شادمانی سهم دارد و به نظر می‌رسد در جوامع و فرهنگ‌های امروزی، «پاداش‌دهی» دوپامین بیشتر با لذت‌های مصرف هم‌سو شده است. همان‌گونه که پیش از این گفتیم، شادمانی نیز اغلب با جنبه‌های «آیینی» رفتار و کنش هم‌سویی دارد و موجب می‌شود که افراد نه شادمانی حقیقی بلکه لذت‌های تجملی را تقلید کنند. گویا عنصر معمولاً جانبی «هیجان» و شور و نشاط به مؤلفه اصلی شناخت و پذیرش شادمانی تبدیل شده و این عنصر هیجان خود به‌گونه‌ای در پی آزادی «بی‌قیدوبند» در مصرف یا رفتار است. این استقلال بی‌قید و شرط برای هیجان نامحدود در تمام جنبه‌ها و ابعاد زندگی گویا بار انتظارات از واقعیت شادمانی را سنگین کرده است. هنگامی که مقدار دوپامین به اوج می‌رسد و «شادمانی» را «کامل» تعریف می‌کند و محک می‌زند، گویا پندار شادمانی را تبه‌کاری می‌پندارد و واقعیت شادمانی را تحریف می‌سازد. ورود این شادمانی به دنیای امروزی بسیار دشوار است، محیط‌های انسان به‌طور روزافزونی محدود می‌شوند و آزادی انسان روبه‌زوال است. سیاست و اقتصاد نیز چنان محدود و تحت فشارند که نمی‌توانند سطح آزادی افراد عادی خواهان شادمانی و خوشبختی را حفظ کنند. محدودیت‌های آزادی فردی در حقیقت موجب میل به رفتار و کنش‌های «بی‌قیدوبند» می‌شود و با انکار و سرکوب آن در محیط‌های امروزی افراد عادی بیشتر افسرده، اندوهگین و ناراحت می‌شوند و شادمانی بیشتر تحریف می‌شود. ویژگی این برداشت تحریف‌شده از شادمانی این است که طیف وسیعی از شادمانی‌های ناچیز به شادمانی ناخودآگاه تبدیل می‌شوند و مغز آن‌ها را شادمانی به شمار نمی‌آورد. قرن‌ها پیش این شادمانی‌های ناچیز شادمانی‌های بزرگی محسوب می‌شدند، چون پس از کشمکش‌های آگاهانه بسیار به دست می‌آمدند. یک قرن پیش کالای ساده‌ای

همچون شکر و نمک در دسترس بیشتر مردم نبود و مانند امروز خودبه خود به دست نمی‌آمد. صد سال پیش فرد برای دسترسی به شکر یا نمک می‌بایست برای آن مبارزه کند، انتخاب‌های آگاهانه انجام دهد و با افراد بسیاری درگیر شود. این کنش صد سال پیش در حکم شادمانی قطعی ثبت می‌شد، اما زنان و مردان امروزی حتی به ذهنشان هم خطور نمی‌کند که شکر و نمک را شادمانی به شمار آورند، حتی هنگامی که هر دو را بیش از حد و چندبرابر کسانی مصرف می‌کنند که صد سال پیش آن را داشتند. بنابراین در روزگار ما برای اینکه شادمانی آگاهانه را شادمانی قطعی بپنداریم، باید مبارزه کرد و درگیر شد و این امر هنگامی رخ می‌دهد که فرد با جامعه و قدرت حکومت در تعارض باشد یا وارد حوزه‌ای شود که نیازمند خطرپذیری، هیجان، رقابت و درگیری است. امروزه که از رفاه عمومی برخورداریم اما نابرابری کلانی در منابع، درآمد و قدرت وجود دارد، باید این جنبه از برداشت تحریف‌شده شادمانی را نیز در نظر گرفت.

۷. پیش از این گفتیم که چگونه ادراک هر فرد به شدت نسبت به معیارهای رایج و عوام‌گرایانه متعارف و مناسب بافتارمند شده است. با علم نوین و شناخت کنونی مان درباره آگاهی می‌دانیم که بین شناخت و آگاهی هم‌سویی متناوب وجود دارد. آگاهی شناخت را شکل می‌دهد و شناخت هم با خلق تجربه‌های پایدار و حافظه بلندمدت بر آگاهی تأثیر می‌گذارد. دو «بافتار» بسیار مهم و برتر در محیط‌های امروزی فرهنگ، جامعه، سیاست و اقتصاد وجود دارد که شادمانی آگاهانه و قطعی را به مسئله دشواری تبدیل می‌سازند. این دو بافتار عبارت‌اند از «بی‌اعتمادی» شدید و تنزل فراگیر «منزلت». سازوکار مغز برای احساس دریافت پاداش در زندگی روزمره زنان و مردان عادی به‌گونه‌ای همواره آسیب می‌بیند. بافتارهای بی‌اعتمادی گسترده و شرایط و نگرش‌های توهین‌آمیز زندگی احساس دریافت پاداش را تا حد زیادی کاهش می‌دهند. افزایش نابرابری اجتماعی و اقتصادی، زندگی تحقیرآمیز در شهرهای بزرگ بسیار پرجمعیت و آلوده، استرس‌های ناشی از استثمار و رفتارهای غیرانسانی در محیط زندگی و کار، بی‌تفاوتی و سرکوبگری حکومت‌ها و نظام اجرایی و حقوقی، محیط تجاری پیش‌بینی‌ناپذیر و مملو از دغل‌کاری، افزایش بی‌اعتمادی و گستاخی و عوامل دیگر همگی ناخشنودی بارزی را به ذهن زنان و مردان

عادى القا مى‌کند و به‌این‌ترتیب، احساس دریافت پاداش در افراد کاهش مى‌یابد و حتى از بین مى‌رود. بیشتر مردم در واکنش به این احتمال آگاهانه یا ناآگاهانه خودآگاه خویش را تغییر مى‌دهند، چون مجبورند در چنین محیط‌هایی مملو از بی‌اعتمادى و بی‌احترامى دوام بیاورند و موفق شوند. صداقت، همدلى، برادرى و صلح‌طلبى آن‌ها به حاشیه مى‌رود و کاهش مى‌یابد. جنایت و تبهکارى همه‌جا را فرا مى‌گیرد و احساس دریافت پاداش نیز از بین مى‌رود. شادمانى در فرهنگ‌هاى امروزی به‌طور فزاینده‌اى با افزایش خطرپذیرى و ناگواری همراه است که بر نمود و احساس شادمانى پایدار سایه مى‌افکند. باید پذیرفت که شادمانى یا ناخشنودى (احساس دریافت پاداش یا تنبیه) موجودى بسیار بزرگ و درعین‌حال ثبت‌نشده‌اى در ضمیر نیمه‌خودآگاه یا ناخودآگاه فرد دارد. علم ثابت کرده است که ناخودآگاه به‌گونه‌اى تمام سیگنال‌هاى حسی کوچک را ثبت مى‌کند و آن‌ها را بر پایه «احساس» ورودى پردازش مى‌کند، هرچند ممکن است حالت‌هاى ذهنى خودآگاه آن را ثبت نکنند. مثلاً همه ما به محیطى پرسروصدا، آلوده و مملو از توهین عادت داریم و چنان به این موارد عادت کرده‌ایم که اکنون دیگر آن‌ها را آگاهانه ثبت نمى‌کنیم و همچون راننده آموزش دیده‌اى که رانندگى مى‌کند اما فرایندهاى رانندگى را آگاهانه ثبت نمى‌کند، به کارهاى معمول خود ادامه مى‌دهیم. به‌هرحال ساختارهاى ناخودآگاه مغز تمام جزئیات کوچک را پردازش مى‌کنند و به همین دلیل است که فرد با موفقیت رانندگى مى‌کند. به همین ترتیب حالت‌هاى ناخودآگاه دستگاه کناره‌اى مغز که با کنترل تمام احساسات پاسخ هورمونى را به تناسب ارسال مى‌کند، همه صداهاى ناخوشایند و جزئى ورودى، محیط آلوده کشنده و بددهنى‌هاى توهین‌آمیز را پردازش مى‌کنند که این کار موجب کاهش هم‌ایستایى بدن مى‌شود. بنابراین ضمیر ناخودآگاه ناگواری‌ها و ناخشنودى‌ها را در خود ذخیره مى‌سازد و هرچند فرد از وجود آن‌ها آگاه نیست، اما این ناخشنودى‌ها بر آگاهی و شناختش تأثیر مى‌گذارند. محیط درونى غمگین «بافتار» شناختى را تغییر مى‌دهد، زیرا خاطرات کوتاه‌مدت ناخشنودى را ذخیره مى‌سازد و این امر ناخودآگاه موجب مى‌شود که فرد محیط بیرونى و وضعیت متعارف آن را منفى، نامطلوب و ناسپاس پندارد. این ناخشنودى ناخودآگاه موقعیت‌هاى شادمانى و درک احتمالات دریافت پاداش را از بین مى‌برد.

۸. پیش از این گفتیم که فرگشت چگونه طی میلیاردها سال جاندار پیچیده و چندبعدی همچون انسان را خلق کرد. علم به ما می‌گوید که میلیاردها سال پیش زندگی حتی یک جاندار تک‌یاخته‌ای در اقیانوس‌ها بسیار زیبا شکل می‌گرفت و کارآمد و پیچیده بود. اگر یاخته را بنگریم، پیچیدگی زیست‌شیمیایی آن مسحورمان می‌کند. اکنون از واقعیتی به مراتب ژرف‌تر و ریزتر از اتم و حتی ذره آگاهی داریم. از تصور انسان خارج است که چگونه جانداري همچون انسان با ۳۰ تریلیون یاخته و ۳۵ تریلیون میکروب در بدن می‌تواند با آگاهی، همیاری و همگامی منظم و منطقی زندگی کند. مشخص است که حتی میکروب‌ها نیز بر انتخاب‌های ناخودآگاه‌مان تأثیر می‌گذارند. به‌رحال اکنون با دقت علمی می‌دانیم که این شبکه گسترده و عظیم یاخته‌ای زنده می‌ماند و زندگی خود را با سازوکار بسیار پیچیده‌ای به نام هم‌ایستایی مدیریت می‌کند که پیوسته در حال فرگشت است. هم‌ایستایی، محیط داخلی متعادل و محسوس دستگاه بدن و مغز است که با واکنش‌های شیمیایی بیان می‌شود و تمام ۳۰ تریلیون یاخته بدن بی‌وقفه و تزلزل‌ناپذیر برای کنترل آن کار می‌کنند. هوش ذاتی طبیعت و فرگشت که با دستگاه‌های شیمیایی پیچیده و حساس بیان می‌شود، با حکمت بقای بی‌همتای هم‌ایستایی رمزگذاری می‌شود. اگر علم مجبور باشد «شادمانی» را برحسب هوش شناختی ذاتی، راستین، حقیقی و واقعی طبیعت و فرگشت تعریف کند، این تعریف چیزی نیست جز رسیدن به هم‌ایستایی و حفظ و تعالی آن. مشکل منحصربه‌فرد بشر از دیدگاه هوش ذاتی این است که در زندگی و محیط امروزی انسان هوش فرهنگی ساخته بشر به‌گونه‌ای تمام اقدامات به اصطلاح هوشمند ممکن را برای تخریب و حتی ناتوان‌سازی هم‌ایستایی انجام داده است. اکثریت زنان و مردان کل زندگی خویش را در پی خوشبختی هستند و در هر مرحله از این جست‌وجو ضربه‌ای به تندرستی و سلامت هم‌ایستایی خویش وارد می‌سازند. این بدترین فریب بشریت است و بی‌رحمی و بی‌شرمی این فریب در آن است که معیارهای رایج و همواره کنایه‌آمیز جامعه، فرهنگ، سیاست و اقتصاد کودکان را ترغیب می‌سازند تا برده «موفقیت‌ها» و «لذت‌های» هوش ساخته بشر باشند و با این کار شعله فراگیر فریب را تداوم می‌بخشد و تمام این مدت هوش ذاتی هم‌ایستایی را سرکوب می‌کند.

دستگاه‌های بدن و مغز و هوش «شادمانی» ذاتی آن‌ها از ما می‌خواهند که با رسیدن به هم‌ایستایی و حفظ آن در پی موفقیت و لذت باشیم و برعکس هوش ساخته بشر در فرهنگ‌های امروزی ما را در پی موفقیت و لذت به‌سوی کارهایی سوق می‌دهد که هم‌ایستایی را سرکوب می‌کنند. ساختارهای عظیم و گسترده هوش ساخته بشر پول هنگفتی را در زمینه تبلیغات سرمایه‌گذاری می‌کنند تا این فریب عظیم را زنده نگه دارند و بر آگاهی انسان که همچون تاجی بر سر این برده نهاده شده است، تسلط یابند و آن را کنترل کنند.

این فرض احتمال برداشت‌های تحریف‌شده از شادمانی و بسیاری دیگر از واقعیت‌های زندگی انسان را می‌توان از دیدگاه‌های مختلف بررسی کرد. با این پیش‌فرض که خوانندگان عادی از مطالعه کتاب‌های طولانی «راضی» نیستند، بنابراین به این رویکردها نمی‌پردازیم. تصورمان این است که دیدگاهی از واقعیت‌های نوین دنیای انسان امروزی و زندگی «بهنجار» و «درست» داشته باشیم. همان‌گونه که همواره اصرار داشته‌ام، نباید حتی یک واژه از نوشته‌هایم را در اینجا درست و حقیقی بدانید. باید خودتان درباره جنبه‌هایی که در اینجا مطرح کردیم، تحقیق کنید و تنها واقعیت‌هایی را در خود نهادینه سازید که به‌شخصه آزموده و تجربه کرده‌اید. بافروتنی بسیار اصرار دارم که گفته‌هایم تنها فرض یک احتمال است و جنبه‌های مختلف این احتمال را آزموده‌ام. شما هم نباید هیچ‌کدام از این گفته‌ها را بپذیرید تا اینکه خودتان آن‌ها را با فرایند طلایی تردید و ناباوری و تحقیق شخصی درون خود نهادینه سازید. از آنجاکه همواره بر این باور بوده‌ام که کتاب‌های الکترونیکی خویش را به تلاش شخصی تبدیل سازم، بسیار شادمان می‌شوم که اگر تمایل دارید به این مفهوم شادمانی بپردازید، اطلاعات بیشتری را در اختیارتان قرار دهم. خواهش می‌کنم برایم بنویسید.

اکنون اندکی از برداشت و شناخت بدیع و بدیل شادمانی سخن می‌گوییم؛ به کنکاش درباره راه‌های ممکن برای **زدودن فریب** از پندار **شادمانی** می‌پردازیم و تلاش می‌کنیم دریابیم که چگونه پندار بدیع و بدیل شادمانی می‌تواند برایمان سودمند باشد و تندرستی

راستین، حقیقی و درونی مان را بهینه سازد.

زدودن فریب از پندار شادمانی

همواره هنگامی که می نویسم و از دریچه واژگان ارتباط برقرار می کنم، احساس ناتوانی می کنم. مقصود و عظمت آن و صلح جویی و صداقتش چنان عظیم و پیچیده است که با مفهوم محدود و خفقان آور واژه ها نمی توان آن را باموفقیت به سرانجام رساند. اگر امکان داشت، سخن نمی گفتم، اما با این حال مایلم این احساس بسیار شدید و دلسوزانه را به آگاهی خود القا کنید که شما از چنین استعداد و قابلیت قدرتمندی برخوردارید و اگر بتوانید منابع راستین و حقیقی را کشف و رمزگشایی کنید، فردیت شما به خودی خود ناهم سو با جامعه، فرهنگ، سیاست و اقتصاد تحول می یابد و اینجاست که میلیون ها واژه هم بیهوده است.

زبان ها اکنون به بدترین وسیله برای مقاصد جنایت و تبهکاری تبدیل شده اند و متأسفانه چیزی که اکثر مردم می گویند، بیشتر شبیه «تبلیغ» مقصود است و محتوای «جعلی و ساختگی» فراوانی در تبلیغات وجود دارد که از مقصود جدا شده است - مقصودی که خود متزلزل و نامشخص است. افراد بدون اینکه تصویری از واقعیت راستین عشق داشته باشند، هرچند بار که لازم باشد، می گویند: «دوستت دارم». من که ابتدا در جایگاه روزنامه نگار می نوشتم و اکنون نویسنده ام، از ۲۷ سال گذشته همواره با فروتنی تلاش کرده ام تا حتی با استفاده از واژگان همگانی این «مسیر» بدیع و بدیل زبان را تحول بخشم و با بی اعتمادی و ناامنی ضمیر ناخود آگاه خوانندگان زیباییم به مقابله برخیزم و آن را خنثی سازم. به آهنگ پاک و دل نشین حاکی از محبت این نغمه متعهد می مانم و آگاهانه واژه های ساده و بی آلایش خویش را در پی آفرینش در هم می آمیزم. هرچند همواره در این راه شکست می خورم، اما خوانندگان بامحبتی که صداقتم را احساس می کنند، اغلب مرا به موفقیت می رسانند.

با این حال برای رسیدن به هدفمندی باید از مسیر پرمخاطره و پرپیچ و خم جنگل های

انبوه گذر کرد. تنها مقصود هدفمند این است که بارها صادقانه و بیشتر با تندرستی و خشنودی راستین، حقیقی و بهینه هم‌سو شوید. همواره ترجیح می‌دهم دستانتان را بگیرم، با چشمانی اشک‌بار کنارتان بنشینم و مقصود و یگانه آرزویم را با امواج مثبت برخاسته از مجموع ۳۰ تریلیون یاخته بدن و مغزم بیان کنم، به جای اینکه حرفی بزنید، باید به استعدادها و قابلیت‌های حقیقی خویشتن دست بیابید. این امر واقعیت نمی‌یابد مگر اینکه خیلی به گفته‌هایم توجه نکنید و تنها امواج مثبت آرزویم را جذب کنید - چیزی که همواره بافروتنی و محبت بسیار از شما می‌خواهم. با سخنانم شما را تنها ترغیب می‌سازم تا به بهترین قابلیت‌ها و استعدادهای خویش دست یابید.

همان‌گونه که پیش از این اعتراف کردم، شایستگی ندارم و با توجه به عظمت دانشی که باید آموخت، حتی سواد هم ندارم. به هر حال این گفته را با کمال فروتنی بیان می‌کنم، چون به گمانم گویا آگاهانه تحول یافته‌ام تا تمام کارهای شخصی خویش را کنار بگذارم و مطمئن شوم که هرگز فردیت خویش را با ریاکاری هم‌سو نمی‌سازم. فقط چیزهایی را به شما می‌گویم که به‌شخصه آموده‌ام و در آگاهی خویش نهادینه ساخته‌ام. به آموده‌هایم اعتماد کنید و همواره آن‌ها را به دیده تردید ننگرید. به هر حال صداقت و ساده‌دلی‌ام را از دریچه واژه‌ها دریابید تا به احتمالاتی پی ببرید که باید درون خویش نهادینه سازید. در ادامه تجربه‌هایم را درباره شادمانی بیان می‌کنم، آموده‌هایی که درونم نهادینه ساخته‌ام:

- **چکیده پنداشت گسترده** - چرا فرض کردیم شادمانی فریب است، به دلیل شناخت ساده و دقیق این نکته که در دنیای انسان امروزی باور عمومی و حقیقی شادمانی در بستر جنایت و تبهکاری پرورش می‌یابد و به احتمال زیاد این جنایت و تبهکاری با خوشبختی مترادف شده است، چون این هوش ذاتی طبیعت و فرگشت است که موجب افزایش موفقیت در بقا می‌شود. این طرح ذاتی طبیعت که پندار و شناخت «شادمانی» را در جانداران شکل داد، احساس جانبی و ضمنی **رقابت طلبی** را نیز پرورش داد. بالاین حال این اتفاق زمان بسیار زیادی پیش از پیدایش انسان روی

زمین رخ داد. رقابت طلبی برای افزایش شادمانی و موفقیت بقا با بیان شیمیایی پاداش و تنبیه در دنیای حیوانات به خوبی کار می‌کرد و بنابراین در نظام انسان نیز ادامه یافت. رقابت طلبی قصد یا پندار تبهکارانه نیست، اما هوش انسان این سازوکار شادمانی، پاداش و موفقیت را تغییر داد و به فریب تبدیل ساخت، چون هوش پیشرفته و همیارانه انسان می‌تواند **قصدمندی جنایت** و تبهکاری ساخته بشر را با موفقیت بر هوش طبیعت بنا نهد. شناخت بی‌آزار رقابت طلبی فقط با هوش خارق‌العاده جعل و تقلب انسان می‌تواند به درون مایه جنایت و تبهکاری تبدیل شود. حیوانات این توانایی ذهنی را ندارند که حتی به قصدمندی جنایت تظاهر کنند. بشر احساسات ذاتی را در قالب حامل هدفمندی به تاراج برد، زیرا انسان‌ها این هوش بدیع را برای جعل، تقلب، ساخت، داستان‌پردازی و فریب قصدمندی شکل دادند. مثلاً بیان عبارت «دوستت دارم» حتی هنگامی که قصد کشتن شما را دارند، هوش مختص انسان به شمار می‌آید و حیوانات نمی‌توانند با این عظمت ذهن انسان رقابت کنند. فریب در دنیای حیوانات هم وجود دارد اما بسیار اندک است. این «موهبت» مختص بشر است تا نه تنها این فریب‌های شگفت‌آور را مهندسی کند، بلکه کژاندیشی را هم افزایش دهد و به این ترتیب، فریب تمام واقعیت‌ها در عالم انسان در سطوح مختلف تشدید می‌شود. در این روزگار باید شادمانی را چشم‌انداز و محیط درونمان پنداشت. شادمانی در اصل فرایند درونی بدن و مغز است که دانش و خودآگاهی‌مان را درباره محیط‌های بیرونی افزایش می‌دهد و به معنای واقعی همواره در قالب محور قصدمندی تمام ادیان و مذاهب مورد ستایش قرار گرفته است. فریب بدترین ضربه را به شادمانی زد. نهادینه‌سازی شادمانی، هم‌سویی شادمانی با دستاوردها و تصاحب موجودیت‌ها در محیط‌های بیرونی شادمانی را جنایت و تبهکاری می‌پندارند. شادمانی به گونه‌ای به دام طبیعت تبدیل شده است و بشر نه تنها برده شادمانی و خوشبختی شده است، بلکه از آن برای فریب دیگران و خویشتن نیز استفاده می‌کند. طبیعت از ما می‌خواهد شادمان باشیم و به همین دلیل سازوکار شادمانی در بدنمان با ابزار شیمیایی

انجام می‌شود و قصدمندی پاداش و موفقیت‌های لذت‌بخش ناخودآگاه هماهنگ می‌شود. طبیعت این شبکه شیمیایی عادت‌ساز را ایجاد کرد تا با احساس دریافت پاداش و شادمانی هم‌سو بمانیم. این احساس دریافت پاداش و لذت همان‌گونه که از تعامل موجود زنده با محیط‌های بیرونی پدید می‌آید که در آن زندگی‌های دیگری نیز وجود دارند، به‌طور خودکار موجب رقابت‌طلبی نیز می‌شود. اکنون هوش انسان این هوش ذاتی طبیعت را تصاحب کرده و به یغما برده است و از آنجاکه در جامعه، فرهنگ، سیاست و اقتصاد بسیار پرجمعیت و وحشتناک نابرابر امکان کنترل این رقابت‌طلبی وجود ندارد، احساس موفقیت و دریافت پاداش برای اینکه واقعیت یابند، باید با ستمگری، جنایت، تبهکاری و فریب هم‌دست شوند. جامعه، فرهنگ، سیاست، نظام‌های اعتقادی، اقتصاد، تجارت و روابط همگی به‌شدت فاسد، تبهکارانه و بی‌شرمانه ساختگی و فریبنده شده‌اند. گویی همگی در این دام افتاده‌ایم و فریب واقعیت را زندگی می‌کنیم. در دنیای انسان نمی‌توانیم معیارهای حیوانات را داشته باشیم و جامعه و فرهنگ بشری نمی‌تواند جنگل و میدان نبرد باشد. اگر انسان خود را حیوان و از بدترین حیوانات بدتر نمی‌داند، پس باید این معیارهای پاداش و لذت را کنار بگذارد. انسان برای اینکه سزاوار این نام باشد، بی‌تردید به **نظام پاداش‌دهی** بدیع و بدیلی نیاز دارد و در قالب معیارهای پاداش، لذت و موفقیت نیازمند همدلی، برادری، برابری، دانش و صلح‌طلبی است. این فریب را باید از دنیای انسان زدود؛ ده‌هزار سال تمدن بشری که نتوانست این کار را انجام دهد، اما انسان امروزی از دانش لازم برای انجام این کار برخوردار است، اگرچه این امر هرگز واقعیت نمی‌یابد. وجود عقل سلیم غیرممکن است و بشر مدت‌ها پیش از آستانه این امکان گذر کرده و این فرصت را ازدست داده است. نمی‌توان آن را جبران کرد و بازیافت. به‌هرحال فرد بی‌گمان می‌تواند آن را کامل درک کند، باموفقیت فریب را از آگاهی خویش می‌زداید و سفر شادمانی راستین و حقیقی را آغاز کند که به بهترین وجه با پندار و شناخت همدلی و برادری بیان می‌شود. این امر هنگامی رخ می‌دهد که فرد نه‌تنها از واقعیت بلکه سازوکار و

فرایندهای آن نیز به راستی آگاه و مطلع باشد. زندگی ناخودآگاه و ادراکی معمولی نمی‌تواند به فرد کمک کند تا از دام فریب شادمانی و سایر ادراکات رهایی یابد. اکنون علم دانش قدرتمندی را درباره تمام واقعیت‌ها از جمله واقعیت‌های بدن و مغز در اختیارمان قرار داده است. همگی باید از دانش جدید آگاه باشیم و آن را بپذیریم. این همان چیزی است که این کتاب فروتنانه در پی آن است. این دانش برای فرد است - برای شماست. این چیز جدیدی نیست. انسان‌ها از هزاران سال پیش آن را می‌شناختند، از آن جانب‌داری می‌کردند اما هرگز آن را به کار نبستند. برخی افراد همیشه آن را دارند. شما این قابلیت را دارید؛ احتمال در انتظار شماست. پس از جمع‌بندی پندار اصلی فریب شادمانی اکنون جزئیات بیشتری را مطرح می‌کنیم تا جنبه‌های بیشتری از این پندار مشخص شود. در اوایل کتاب گفتیم که باید ادراکات عوام‌گرایانه و رایج را به فراموشی بسپاریم و ذهنمان را از قیاس‌ها، نمادها و استعاره‌های کهنه، مهجور و منسوخ خالی کنیم. با این کار واقعیت را می‌شناسیم و با آن هم‌سو می‌شویم. پندار، ادراک و اصطلاح شادمانی را همچون پندار و ادراک عوام‌گرایانه و رایج عشق و واقعیت باید «به فراموشی سپرد». باید قیاس‌ها و استعاره‌های مربوط به شناسایی عشق و شادمانی را تغییر داد. باید واقعیت ادراکی **عشق** را به فراموشی سپرد و در عوض آن را با اصطلاح، پندار و ادراک **همدلی** جایگزین سازیم. تفاوت بین عشق و همدلی نه تنها زبانی و واژگانی نیست، بلکه در «احساس» و انعطاف‌پذیری این عبارت است. عشق و همدلی چشم‌اندازهای متفاوتی هستند و به همین ترتیب شادمانی را نیز در حالت مطلوب باید به فراموشی سپرد و از ذهن زدود؛ در عوض اصطلاح، پندار و ادراک **خشنودی** را باید جایگزین **خوشبختی** کرد. به طور کلی باید ادراکات کهنه و رایج تمام **احساسات** را از ذهن زدود و به جای آن پندار و ادراک بسیار علمی، عینی و برتر **قصدمندی** را پذیرفت.

وجود تغییرات آگاهانه در کل نقشه عصبی واقعیت - آن‌گونه که اکنون تجربه می‌کنیم - اهمیت دارد. با تغییر قیاس‌ها و استعاره‌ها و پذیرش آگاهانه ادراکات بدیع و بدیل چشم‌انداز و محیط عصبی خود را تغییر می‌دهیم و احساس جدیدی را تجربه

می‌کنیم. در آن کار همچنین باید استعاره‌های احساسات «پاداش» را به فراموشی بسپاریم. نه خوشبختی بلکه خشنودی را باید سنجید و محاسبه کرد، آن‌هم نه از نظر احساس دریافت پاداش بلکه احساس **تعهد**. این تعمد عبارت است از قدرت و موهبت داوری آگاهانه و اندیشمندانه صداقت و عقل سلیم نسبت به خویشتن. اگر تمام موارد را بااراده انتخاب کنیم و مهم‌تر از همه به جای اینکه ناخودآگاه بگوییم «بله»، آگاهانه بگوییم «نه»، پس به‌راستی از فرایند تفکر پاداش دریافت می‌کنیم. معیار پاداش‌دهی استعاره دستاوردها نیست، بلکه «توانمندسازی» برای تصاحب ارادی صداقت است.

به همین ترتیب باید «موفقیت» را به فراموشی سپرد و در عوض پندار و استعاره‌های مطلوب تأثیر فرایندها را به یاد سپرد. حتی اگر در رسیدن به آرزوهایمان هم شکست بخوریم، اما تمام رفتارها و کنش‌های لازم برای صداقت، شفقت، صلح‌طلبی و بردباری را آگاهانه و بااراده انجام داده باشیم، به‌راستی به موفقیت دست یافته‌ایم. موفقیت نیز برای خشنودی فرد است، نه تأیید جمع. معیارهای موفقیت اجتماعی و فرهنگی را باید به فراموشی سپرد، چون اغلب خشنودی و تعمد را از بین می‌برند. در آن زنجیره فراموشی این نیاز مبرم وجود دارد که ادراک خویش را از حس رایج بلوغ و منطق تغییر دهیم. پیش از این هم درباره آن‌ها سخن گفتیم.

دلیل ساده این تغییر این گزاره و فرض است که شادمانی، پاداش، موفقیت، عشق و غیره همگی واقعیت‌های بافتاری هستند که بیشتر برحسب معیارهای جمعی چشم‌اندازهای اجتماعی و فرهنگی درک می‌شوند و همگی می‌دانیم تباهی و زوال یافته‌اند. ازسوی دیگر همدلی، خشنودی، تعمد و فرایندها همگی بسیار فردی و شخصی هستند تا آنجا که حتی به مؤلفه جمع نیازی نیست. جنبه‌های بعدی نیز بیشتر آگاهانه هستند. این امر موجب آزادی فرد می‌شود و فرب را از برداشت‌هایش می‌زداید. همگی می‌دانیم که چگونه فرد به‌گونه‌ای نامطلوب در محیط‌های به‌شدت نابرابر و مملو از بی‌اعتمادی جامعه، فرهنگ، سیاست و اقتصاد قرار می‌گیرد. شادمانی، موفقیت، پاداش و عشق چنان نادرند و فقط افراد انگشت‌شماری آن‌ها را در تصاحب خویش دارد که فرد معمولی نمی‌تواند به‌آسانی و به‌اندازه کافی به آن‌ها دست یابد. به همین دلیل فرد باید

خویشتن و عالم شخصی‌اش را توانمند سازد و موهبت‌های موجود در سه لایهٔ آگاهی را بیابد؛ فقط باید با انتخاب‌های آگاهانه و تغییر نگرش نسبت به واقعیت‌هایی که در حقیقت برایش اهمیت دارند، این سه لایه را بهینه سازد.

جنبهٔ فوق‌دورنمای بسیار مهمی است که برای زدودن فریب از پندار شادمانی و آغاز سفر بدیع و بدیل زندگی ضروری است. اکنون فهرستی از مراحل آغاز زندگی هدفمند، توانمند و رضایت‌بخش تهیه می‌کنیم - آن زندگی که در حقیقت قابلیت‌های فردی‌مان را بهینه می‌سازد و ما را به‌سوی تندرستی بهتر، ژرف‌تر، راستین و حقیقی رهنمون می‌شود. بیایید شروع کنیم:

۱. اول و مهم‌تر از همه باید پندار آگاهی را شناخت و برای شناسایی آن باید استعاره‌های کهن، مهجور و منسوخ را به فراموشی سپرد. این امر بسیار اهمیت دارد، زیرا آگاهی تنها «میانجی» ادراک و احساس واقعیت است. باید درک کرد که «خویشتن» یا «من» در سه لایهٔ ناخودآگاه، نیمه‌خودآگاه و خودآگاه قرار دارد که هر سه به‌هم پیوسته هستند و تفکیک یا مجزا نمی‌شوند. آگاهی احساس ما دربارهٔ خویشتن یا «من» یک موجودیت نیست، بلکه براین‌دکل سه بخش مختلف است که با یکدیگر تعامل و همکاری دارند. ۹۸ درصد از رفتارها و کنش‌های ما در قالب «خویشتن» به‌گونه‌ای «در تصاحب» خودآگاه قرار ندارند، چون ثبت نمی‌شوند مگر اینکه بسیار آگاهانه باشند؛ هرچند خودآگاه تحت تأثیر لایهٔ ناخودآگاه و نیمه‌خودآگاه شکل می‌گیرد. در حالت مطلوب باید دامنهٔ آگاهی را از ۲ درصد کنونی به ۹۸ درصد گسترش داد. این کار شاید غیرممکن باشد، اما با کارهای ساده باید به گسترش دامنهٔ خودآگاه ادامه داد. چگونه؟ می‌دانیم که انتخاب‌های آگاهانه یا چیزی که آن را معمولاً آزادی اراده می‌نامیم، هنگامی پدید می‌آید که ابتدا با استفاده از انرژی تردید و ناباوری کنش‌های «عمدی» را برای بازیابی یا خلق تصویر ذهنی روشن از واقعیت انجام می‌دهیم. دوم اینکه گفت‌وگوهای درونی با خویشتن، درون‌نگری و خودارزیابی را آغاز می‌کنیم و سوم اینکه خاطرات بلندمدت را به یاد می‌آوریم و موقعیت را بر پایهٔ اندوختهٔ تجربه‌های دانش عینی‌مان ارزیابی می‌کنیم. مسلم است که این کار به زمان نیاز دارد. به‌گفتهٔ علم ممکن است روزها و هفته‌ها طول بکشد تا بخش‌های قشر مخ اطلاعات «تصمیم‌های اجرایی» را

پردازش کنند و به مرحله تصمیم‌گیری برسند، اما لایه ناخودآگاه که دستگاه کناره‌ای آن را کنترل می‌کند، سریع و واکنشی است؛ بنابراین باید از واکنشی بودن دست برداریم و خود را به تفکر و تأمل آرام عادت دهیم.

باید درک خود را از تنهایی و زندگی آسوده تغییر داد. این‌ها مفاهیم بدی نیستند و به تصور بیشتر افراد به زمان نیاز دارند. خودآگاه یا «خویشتن» آگاه هنگام رویارویی با تعارض پدید می‌آید، جایی که باید بین گزینه‌ها و انتخاب‌های مختلف تصمیم‌گیری کرد؛ در این حالت، بسامد امواج مغزی و قدرت شبکه عصبی افزایش می‌یابد. هنگامی که آگاه، هوشیار و حساسیم، قصدمندی در حالت بهینه و سودمند خود قرار دارد. گفتیم که لایه نیمه خودآگاه چگونه با استفاده از «پالایه‌ها»ی احساسات و خاطرات کوتاه مدت، ادراکات را به طور خودکار پدید می‌آورد. این را باید به فراموشی سپرد، زیرا فقط فرد آگاه و هوشیار می‌تواند در موقعیت بهینه قرار بگیرد و از عقل سلیم و داوری معقول و مطمئن برای تصمیم‌گیری‌های عادی، مناسب و درست برخوردار باشد. این موقعیتی است که شادمانی را همواره باید آگاهانه، باتفکر، ارادی و باحساسیت پردازش کرد. به هر حال فرد باید به ارتقا دانش خود ادامه دهد تا مطمئن شود که احتمال درستی انتخاب‌های آگاهانه بیشتر است.

۲. فرضیه انتخاب‌های آگاهانه نیز به این معناست که باید آگاهانه در شناخت ناخودآگاه شادمانی مداخله کرد. همان‌گونه که پیش از این گفتیم، لایه نیمه خودآگاه ممکن است شادمانی را پردازش کند، اما نمی‌تواند آن را ثبت کند. باید بسیار هوشیار باشیم و آگاهانه آن شادمانی «ثبت نشده» و ناشناخته را به دامنه ثبت آگاهانه وارد سازیم و این امر هنگامی تحقق می‌یابد که از واکنش‌پذیری و واپس‌گرایی دست برداریم. شما تفکر پذیرنده را پرورش می‌دهید، بلندمدت فکر می‌کنید و در گفت‌وگو با خویشتن غرق می‌شوید. باید در شیوه سفر خویش تجدیدنظر کرد. معمولاً هنگام سفر به ساختمان‌ها و سازه‌های ویژه نگاه می‌کنیم. باید این نگرش را تغییر داد و مناظر را سیاحت و احساس کرد. شادمانی نیز با سیاحت و احساس مناظر ارتباط دارد، نه ساختمان‌ها. برای درک آسان این فرایند، می‌توان فرایندی را در نظر گرفت که حتی اگر همیشه هم رخ دهد، اما ما

از آن آگاه نیستیم. همان‌گونه که پیش از این گفتیم، دانشمندان توانسته‌اند عملکرد فرد را چند ثانیه پیش از انجام کار پیش‌بینی کنند. این را می‌توان احساس کرد. ساختارهای مغز رفتار یا کنش ما را تعیین می‌کنند و ما در قالب فاعل یا خویش به سادگی آن را «تصاحب» می‌کنیم. به یاد داشته باشید، هنگامی که آواز می‌خوانید یا شعری را از حفظ بازگو می‌کنید. اگر آرام بنشینید و سعی کنید آن را احساس کنید، نوعی «یادآوری» به ذهنتان خطور می‌کند که با آن آواز یا بازگویی را پیش می‌برید. بسیار شبیه سایه‌تان است که وقتی از کنار منبع نوری عبور می‌کنید، هم‌زمان چند اینچ جلوتر از شما حرکت می‌کند. این «یادآوری» یا قطعیت عصبی کنش چنان خودکار با خودآگاه‌مان هم‌سو می‌شود که بدون اینکه بدانیم دارد ما را «هدایت» می‌کند، آن را «تصاحب می‌کنیم». پیش از این گفتیم که چگونه لایه‌های ناخودآگاه، نیمه‌خودآگاه و خودآگاه همگی به هم پیوسته‌اند و حتی اگر موجودیت‌های متفاوتی هم باشند، کلیت واحدی دارند و با هم همگام می‌شوند. اگر آگاه باشیم، این هنر آگاه‌بودن را تمرین کنیم و از این «یادآوری» یا «هدایت» حالت‌های ذهنی نیمه‌خودآگاه آگاهی داشته باشیم، می‌توانیم مداخله کنیم و حتی این ندای «راهبر» درون را تغییر دهیم. به این ترتیب به جای اینکه بردهٔ قصدمندی باشیم، ارباب آن می‌شویم. اگر بتوان این کار را انجام داد، فریب را از شادمانی می‌زداییم، زیرا برای تفکر آگاهانه و ارادی انتخاب‌های ناخودآگاه بسیار بیشتری در اختیار داریم. سپس پالایهٔ منطق ارادی و تفکر جای پالایه‌های معمولی احساس یا حافظه را می‌گیرد. این پالایه‌ها برای شادمانی ناخودآگاه تصمیم می‌گیرند. همان‌گونه که بارها گفتیم، قصدمندی ما را با زنجیرهٔ ناخودآگاه، نیمه‌خودآگاه و خودآگاه «هدایت می‌کند»، همگی باید قصدمندی را بیازماییم و پالایش کنیم و این اتفاق هنگامی رخ می‌دهد که آگاه، پذیرا و آرام می‌شویم و آگاهانه قصدمندی نیمه‌خودآگاه را در لایهٔ خودآگاه بررسی و بازبینی می‌کنیم.

۳. همان‌گونه که پیش از این گفتیم، هوش ذاتی طبیعت هم‌ایستایی را به‌روشنی در قالب شادمانی راستین و حقیقی جسم و روان مطرح کرده است. توصیف و حتی تصور مفهوم خشنودی شادی‌بخش ناشی از هم‌ایستایی مطلوب نیز دشوار است. در دنیای

انسان امروزی به گونه‌ای ۱۰۰ درصد زنان و مردان از نوعی هم‌ایستایی نامتعادل رنج می‌برند. بدن و مغز انسان دستگاه بسیار پیچیده‌ای است و از چند زیردستگاه تشکیل می‌شود که به طور کلی تندرستی هم‌ایستایی را تضمین می‌کند. اگر هم‌ایستایی فرد در وضعیت نامطلوبی باشد، شادمانی یا حتی خشنودی راستین و حقیقی هم به سادگی نمی‌تواند وجود داشته باشد. جای آن نیست که به جزئیات واقعیت هم‌ایستایی بپردازیم، اما همه باید اطلاعاتی دربارهٔ این واقعیت داشته باشند. جسم و روانمان فقط میانجی تمام واقعیت‌ها هستند و هنگامی که از تندرستی و آرامش کامل جسم و روان برخورداریم، خودآگاهمان نیز در حکم میانجی تمام ادراکات در سلامت مطلوب قرار دارد، اما اگر تعادل هم‌ایستایی به هم بریزد، ادراکاتمان و حس «خوابیدن» نیز تحت تأثیر قرار می‌گیرد. هم‌ایستایی نامتعادل نه تنها موجب بیماری می‌شود، بلکه بر خودآگاه و قصدمندی نیز تأثیر می‌گذارد. هم‌ایستایی نامتعادل شاید دعوت ناخودآگاه باشد که قصدمندی را به جنایت و تبهکاری فرا می‌خواند. مشکلات هم‌ایستایی لایه‌های ناخودآگاه و نیمه‌خودآگاه ساختارهای مغز را بر هم می‌ریزد و همان‌گونه که پیش از این بحث کردیم، لایهٔ خودآگاه پیوسته به ناخودآگاه و نیمه‌ناخودآگاه هم تحت تأثیر هم‌ایستایی نامطلوب قرار می‌گیرد. شادمانی اصلی و پایدار برای هریک از ما همان تندرستی هم‌ایستایی است، زیرا چشم‌انداز جسم و روان را راستین و حقیقی نگه می‌دارد. باید درک کرد که شادمانی نیز همچون آگاهی گسترده، محیط و چشم‌انداز است. شادمانی بنا نیست و چشم‌انداز است و هم‌ایستایی جسم و روان آرمان این چشم‌انداز کلان‌کیهانی است که در آن چشم‌انداز خردکیهانی شادمانی در قالب محیط پدیدار می‌شود. به همین دلیل تندرستی و سلامت هم‌ایستایی شادمانی و خوشبختی اصلی به شمار می‌آید.

۴. گویا این واقعیت که فردیت آغاز و پایان است، پندار ساده و مطلوبی است که شادمانی یا خشنودی راستین و حقیقی را به دنبال دارد. سفر خویش را به منزلهٔ فردی خالص و یگانه آغاز می‌کنیم و در قالب فرد هم دنیا را ترک می‌کنیم، اما در سراسر واقعیتی که در این میان پشت‌سر می‌گذاریم، پیوسته فردیت خویش را از دست می‌دهیم و به تدریج «فرگشت می‌یابیم و بالغ می‌شویم» تا برده‌های بهتری برای محیط‌های جمعی جامعه،

فرهنگ، اقتصاد و سیاست باشیم. در این سفر ناخودآگاه آگاهی خویشتن را به تباهی می‌کشانیم و آن را با جنایت و تبهکاری در هم می‌آمیزیم؛ با این کار محیط پهناورمان را تباه می‌سازیم و شادمانی را به بدخواهی و ناخوشی می‌آلاییم. باید فردیت خویش را رستگار ساخت و سفر زندگی را به جاده فردیت بازگرداند. باید بسیاری از «بافتارهای جمعی» ناخودآگاه و نیمه‌خودآگاه را «به فراموشی سپرد» و از ذهن بیرون ریخت. بافتارهایی که فردیت‌مان را فریب می‌دهند و چنین معیارهای متعارف و متناسبی را به ما تحمیل می‌کنند که ادراکمان را فریب می‌دهند. ناهم‌سویی فردیت با الزامات جمعی ما را از انبوه تلقین‌های جنایت و تبهکاری انباشته در فضاهای جمعی هم نجات می‌دهد. به هر حال شناخت گستره و ماهیت فردیت بسیار اهمیت دارد. فردیت به معنای رفتار و کنش آزادانه و بی‌ملاحظه و انتخاب‌های «نامعقول» نیست. همان‌گونه که پیش از این مطرح کردیم، فردیت تفکر آگاهانه، ارادی و منطقی است باحساسیت و گذشته‌نگری در زندگی و بر پایه دانش عینی و علمی. فردیت به این معناست که معیارهای فرهنگی عوام‌گرایانه و رایج را به طور خودکار نپذیریم و خود آن‌ها را مورد تردید و پرسش قرار دهیم. فردیت یعنی می‌کوشیم تا بر پایه معیارهای فردی و درونی همدلی، خشنودی، مهربانی و بردباری و نه معیارهای پاداش، موفقیت، شادمانی و دستاوردهای مورد نظر عموم جامعه داور خوبی برای رفتار و کنش خویش باشیم.

۵. از هزاران سال پیش و حتی انسان‌های نخستین هم بیش از ۳ هزار سال قبل می‌توانستند دریابند و درک کنند که چشم‌اندازی درونی وجود دارد که درخت آگاهی و شخصیت از آن پدید می‌آید؛ این درخت باید همان شخصیت طبیعی و اصلی چشم‌انداز را داشته باشد. اکنون با علم و دانش خویش می‌دانیم که محیط «خودآگاه» چشم‌انداز ناخودآگاه و نیمه‌خودآگاه است. این سه بخش به هم پیوسته هستند و به صورت واحد کار می‌کنند. بستری که درخت در آن ریشه می‌دهد، باید برای قابلیت‌های باردهی درخت خوب و مناسب باشد. بنابراین درون خود و در محیط‌های بیرونی تنها با آن عناصری باید بسیار آگاهانه هم‌سو شویم که خشنودی، بردباری و صلح‌طلبی را در محیط ناخودآگاه‌مان بنا می‌نهند و آگاهانه باید از تعارض، سرگشتگی و تباهی فاصله

بگیریم. شادمانی راستین و حقیقی نیز محیط و در اصل چشم‌انداز است و این واقعیت شبیه بستر و خاک است. خوبی، پرمایگی و تندرستی از محیط، چشم‌انداز و بستر تراوش می‌کند. شادمانی موجودیتی عینی یا ملموس نیست، بلکه همچون محیطی ناملموس است که ما را کامل در بر می‌گیرد. فقط باید در محیط مناسبی باشید، آنگاه شادمانی در پی آن می‌آید و جریان می‌یابد. مردم کارهای دشوار و مشغله‌های زندگی را کنار می‌گذارند و برای استراحت در قالب گردشگر به مکان‌های زیبا و فرخ‌بخش نقل مکان می‌کنند. هیچ کار بزرگی انجام نمی‌دهند؛ فقط استراحت می‌کنند و از اوقات فراغت لذت می‌برند و طبیعی و ناخودآگاه احساس خشنودی و تندرستی دارند. محیط درونی کودک پاک است و به همین دلیل به شدت احساس شادمانی می‌کند. محیط درونی ذهن خودآگاه باید همواره «سالم» باشد. آگاهی تنها میانجی شما با تمام ادراکات است. آگاهی چشم‌انداز است؛ این چشم‌انداز همواره باید اولویتتان باشد و همیشه باید از سلامتی، نظم و توازن این چشم‌انداز مراقبت کرد. اگر به هم‌ایستایی برگردیم که پیش از این مطرح کردیم، می‌توان گفت - شما از هم‌ایستایی خویش مراقبت می‌کنید و هم‌ایستایی هم از خشنودی و سلامتی تان مراقبت می‌کند. هم‌ایستایی بخش اصلی چشم‌انداز درونی شماست و از این رو می‌توان گفت که اگر از چشم‌انداز داخلی خویش مراقبت کنیم، آن هم به خوبی از تمام نیازهای تندرستی و شادمانی مان مراقبت می‌کند.

۶. سال‌ها بزرگان بشریت به ما هشدار داده‌اند که در خَلق و اندوختن ثروت حقیقی دوران‌دیش و درست‌کار باشید و اصرار ورزیده‌اند که ثروت راستین و حقیقی بشر چیزی نیست جز تجربه‌ها و خاطرات بسیار درونی و بلندمدت. بیشتر مردم در پایان سفر زندگی نه پول و دارایی‌های ملموس بلکه تجربه‌های خویش را به یاد می‌آورند. این نکته را باید دریافت و پذیرفت، چون برای تندرستی و خشنودی بسیار اهمیت دارد. پیش از این از قصدمندی سخن گفتیم. ساختارهای مغزمان این قصدمندی یاخته‌ای را پردازش می‌کنند و آن را به محرک تبدیل می‌سازند. محرک‌ها بیان نیازهای ذاتی و اهداف غریزی بدن هستند و آن‌ها را انتقال می‌دهند. قصدمندی را می‌توان به دستور زبان زیست‌بوم جسم و روان و محرک را به چشم‌انداز نحوی زبان نیازهای بدن برای تندرستی و بقا

تشبیه کرد. به هر حال چکامهٔ زندگی به این معناست که فردیت و آگاهی ما باید دریابد که قصدمندی تنها «میانجی» است و دستور زبان و نحو خود «استعاره» معانی و منطق کلی نیازهای بدن برای تندرستی و بقا هستند. این ابزاری است بسیار شبیه پول که سودآوری را آسان می‌سازد، اما به خودی خود ارزش ندارد. اگر نتوانیم پول را خرج کنیم یا از آن برای تحقق شادمانی استفاده کنیم، پس چه ارزشی دارد. پول فقط به این دلیل خوب است که به تحقق تجربه کمک می‌کند. این میانجی قصدمندی در را می‌گشاید، هزاران گونه تجربهٔ احساسات را به بیان گسترده و کلی قصدمندی وارد می‌سازد و چرخهٔ تناوب را به حرکت درمی‌آورد. بنابراین فرد آگاه و هوشمند باید دریابد همان‌گونه که پول فقط در قالب «میانجی» انتقال تجربه‌های گوناگون اهمیت دارد، قصدمندی هم در قالب «میانجی» اصلی، ذاتی و غریزی انتقال «اهداف» فقط هنگامی اهمیت دارد که ما با تجربه‌های مختلف آگاهانه زندگی را متحول می‌سازیم و به آن غنا و زینت می‌بخشیم. به زبان ساده حتی اگر «بقا» را یگانه قصدمندی اصلی بدانیم و تمام محرک‌ها به این نیاز یگانه ارتباط داشته باشند، باید دریافت که واژهٔ «بقا» نیز در اصل تنها میانجی و ابزار است. قصدمندی بقا را می‌توان به روش‌های بی‌شماری تجربه کرد. می‌توانم بگویم که بدون عشق، همبرگر، دوست، بازی و این و آن نمی‌توانم زنده بمانم، اما در حقیقت فقط با کاسه‌ای بزرگ از میوه و سبزیجات به خوبی زنده می‌مانم. به هر حال من قصدمندی «بقا» را با بسیاری از تجربه‌ها هم‌سو می‌سازم، اما مشکل اینجاست که از تجربه‌های مختلف دیگران استقبال نمی‌کنم. از این‌رو فرد آگاه و هوشمند همواره باید برای افزایش تجربه‌های گوناگون و بی‌شمار در قالب هدف زندگی موفق تلاش کند. پول، ثروت، شهرت و مصرف در واقع «میانجی» هستند برای دستیابی به «اهداف» زندگی پربارتر. در فرهنگ‌های معاصر این تفاوت بسیار مهم بین ابزار و هدف مشخص نیست و تنها دستیابی و سواس‌گونه به ابزار اهمیت دارد و کمتر به اهداف راستین و نهایی توجه می‌شود. انتظار می‌رود فردی که به راستی ثروتمند است، واقعاً «شادمان» باشد؛ این ثروت اندوختهٔ «تجربه‌ها» ست. هرچه اندوختهٔ تجربه‌هایتان بیشتر باشد، خشنودی،

تندرستی و شخصیت بهتری خواهید داشت.

۷. در دنیای انسان امروزی گویا فراغت و خلوت‌گزینی پربار مقوله بسیار ارزشمندی به شمار می‌آید. افراد اغلب از فردیت خود هراس دارند و بنابراین از تنهایی می‌هراسند. پیش از این گفتیم که تنهایی باوری منفعل است، اما هنگامی که آگاهانه و با خاطری آسوده در ژرفای وجود با خویشتن خود خلوت می‌کنید، می‌توان آن را خلوت‌گزینی نامید. ارزش این نوع تنهایی پرتکاپو با الماس‌های جعبه جواهراتتان برابر است. باید تنهایی پرتکاپو را آگاهانه در پیش گرفت. پنداشت ساده این است که کارکرد مغزتان را در بسامد امواج گاما نگه دارید. علم ثابت کرده است هنگامی که با تمام واقعیت‌های موجود در محیط‌های پیرامون در تعامل هستید، نسبت به فردیت خویش بسیار آگاه، هوشیار و باملاحظه‌اید و پیوشگرانه به گذشته خویش می‌نگرید، شبکه مغزتان در بسامد موج گاما کار می‌کند. بسامد موج گاما موجب می‌شود خشنودی را از ژرفای وجود احساس کنید. شاید بتوان همچون دانشمندان آن راشادامانی و خوشبختی نامید. شناخت و تفکر تان بهبود می‌یابد و کارایی توانایی‌هایتان را در تصمیم‌گیری افزایش می‌دهد. پنداشت ساده این است که در مشغله‌های روزمره زندگی از رفتار و کنش واپس‌گرایانه و پردازش خودکار واقعیت‌ها دوری گزینید و هنر خلوت‌گزینی و تنهایی را تمرین کنید. فردیت خویش را صرف صمیمیت و صداقت با خویشتن سازید. خویشتنی که در ژرفای وجودتان آرمیده است. این کار به شما کمک می‌کند تا تمرکز کنید و سفر زندگی را با هوشیاری و اراده و تفکر آگاهانه بپیمایید. این وضعیت موج گاما است و محیط و چشم‌اندازی را خلق می‌کند که برای حس تندرستی و خشنودی بیشتر و ژرف‌تر راستین، حقیقی و پربار است. گویا به مراقبه و تمرین‌های معنوی مربوط به آن فکر می‌کنید. لطفاً این استعاره گیج‌کننده مراقبه را به فراموشی بسپارید. برای رسیدن به ناحیه موج گاما و ماندن در آن نیازی به مراقبه ندارید. شما به چند ساعت مراقبه نیاز ندارید. باید تفکر و شناخت خویش را تغییر دهید. وضعیت موج گاما فرایندی پیوسته است؛ به هر موقعیت یا تلقینی که شما را از فردیت، خلوت و آرامش خویش دور می‌سازد، نه می‌گویید. آگاهانه محیط و سبکی را برای زندگی انتخاب می‌کنید که شما را در زندگی پیوسته آگاه و هوشیار نگه می‌دارد. تنهایی یک ساعت مراقبه نیست؛ راهی است برای اینکه شخصیت

و فردیت خویش را در برابر واقعیت‌های محیط درونی و بیرونی قرار دهید، فرایندی است همچون سیروسباحت در چشم‌اندازی که احساس خوبی به آن دارید. این فرایند تنهایی و خلوت‌گزینی برای این نیست که آرام بنشینید و نفس خویش را حبس کنید، بلکه برای این است که فردیت خویش را به‌سوی آگاهی، دانش، تجربه، منطق، تقاون و همدلی بیشتر و تفکر آگاهانه سوق دهید؛ برای این است که انسان خوبی باشید و بیشتر خوبی کنید. از دیدگاه ظهور نیز می‌توان به اهمیت تنهایی پی برد. پیش از این بحث کردیم که آگاهی و حتی شادمانی چقدر واقعیت نوپایی به شمار می‌آیند. فرایند ظهور نیازمند هزاران عنصر به روش همگون‌سازی، یکپارچه‌سازی و همیاری هماهنگ است. ظهور گستره یا چشم‌انداز آگاهی را در حلقه‌ای هماهنگ ترکیب و بازآرایی می‌کند و مقوله‌ای بدیع و فراتر از عناصر فردی را پدید می‌آورد. مشکل بزرگ این است که فضاهای جمعی امروزی فرایندهای ظهور را از بین می‌برند. دستاوردهای پول، قدرت و شهرت همواره تنها در این محیط‌های جمعی پدید می‌آیند و از آنجاکه فضای جمعی بسیار منحن و متعارض است، هماهنگی و در نتیجه فرایندهای ظهور را از بین می‌برد. فرد در فضاهای جمعی بسیار آلوده نمی‌تواند به راحتی نفس بکشد. طبیعی است که زندگی بدیع و بدیل نیازمند بازتعریف مفاهیم تنهایی و موفقیت است. شادمانی و خوشبختی راستین فقط هنگامی پدیدار می‌شود که ثروت حقیقی درون انسان باشد و صمیمیت ژرفی با فردیت وجود داشته باشد. این وضعیت ناپایدار در دنیای انسان امروزی وجود دارد. فقر درون، نبود عقل سلیم، آرامش و تندرستی خویشتن فرد در فضای شخصی و خصوصی‌اش با پول، قدرت و شهرت همان فرد در محیط‌های بیرونی هم‌زیستی دارد. فقر و ثروت در کنار هم می‌مانند و به هویت و شخصیت فرد پیوند می‌خورند. به همین دلیل است که باید دریافت هماهنگی، ظهور و شادمانی وجود ندارد. فردی به‌راستی ثروتمند، موفق و شادمان است که فردیت خویش را بامهارت در ناحیه موج گاما حفظ کند - تداوم خود آگاهی.

۸. پوزش می‌طلبم؛ ممکن است ناخوشایند باشد که این مطلب را مطرح می‌کنم، اما این نکته شاید مهم‌ترین جنبه زودن فریب از شادمانی و دستیابی به خشنودی راستین و حقیقی باشد. شاید بیان این مطلب عجیب به نظر برسد، اما حقیقت این است که باید

بیاموزیم و خویشتن را متحول سازیم تا با **غم و اندوه** الفت بگیریم. این کار را با شجاعت و همدلی بسیار انجام دهید و جهانی را که در آن زندگی می‌کنید، چشم‌اندازی عظیم از غم و اندوه بدانید. پس از این باور، غم و اندوه را درون خویشتن نهادینه سازید و سپس با دلی پاک بپذیرید که فقط یک راه برای سیروساحت این چشم‌انداز وجود دارد و آن هم **هنر ابراز شادمانی** توأم با آگاهی است. این کار به تنهایی می‌تواند ما را در دستیابی به حواس سالم یاری دهد - چیزی که برای درک و نهادینه‌سازی شادمانی، خشنودی و تندرستی بسیار ضروری است. اگر صادقانه به واقعیت‌های زندگی فکر کنید، مشاهده و باور این نکته صرف‌نظر از محیط زندگی دشوار نیست که طرح زندگی، موجودات زنده و این طبیعت که همه ما بخشی از آن هستیم، بیشتر با غم و اندوه و درد و رنج هم‌سویی دارد. گویا به همین دلیل است که طبیعت و فرگشت مغز را به ما هدیه داده است - عنصری که به‌طور ذاتی برای فراموشی و چشم‌پوشی تنظیم شده است. گفتیم که چگونه بسیاری از دانشمندان این نکته را طبیعی تلقی می‌کنند که بیشتر افراد شادمانی را باقی‌مانده تفریق غم و اندوه و درد و رنج از واقعیت‌های زندگی عادی می‌دانند. باید این محاسبات ریاضی را فراموش کنیم و غم و اندوه را نیز همچون شادمانی چشم‌انداز بدانیم. این نگرش ذاتی و حتی اکتسابی درونمان وجود دارد که واقعیت‌های غم و اندوه را انکار و حتی تحریف می‌کنیم، اما انکار و تحریف واقعیت‌های ناخوشایند چندان مفید نیست. اگر غم و اندوه واقعیت جانبی زندگی بود، شاید می‌توانستیم با انکار و فریب پیروز شویم، اما زندگی غم و اندوه است و درد و رنج؛ همچون سفری گریزناپذیر از میان کوه‌های بلند و خطرناک که فریب‌آمیزند. فقط هنگامی می‌توانید به شروع سفر فکر کنید که این وضعیت را بپذیرید و با کسب اطلاعات لازم پیرامون ناهمواری‌ها و چشم‌انداز مسیری شاد و امن را خلق کنید که در طول صخره‌ها پیچ‌وخم فراوان دارد. به همین دلیل تغییر آگاهانه حس غم و شادی‌مان بسیار اهمیت دارد. باید هر دوی آن‌ها را چشم‌اندازهایی دانست که شاید به مهارت‌های جهت‌یابی متفاوتی نیاز داشته باشند. همان‌گونه که پیش از این اشاره کردیم، این هنر ابراز شادمانی توأم با آگاهی به این جهت‌یابی کمک می‌کند. اینکه چگونه به آگاهی خویش بیاموزیم تا شناخت خود را از غم و اندوه تغییر

دهد، حیطة گسترده‌ای است که در اینجا به جزئیات آن نمی‌پردازیم، چون بی‌جهت و ناخواسته به حجم کتاب می‌افزاید. تنها این فرض را می‌پذیریم که در اصل به دلیل حس تحریف شده‌مان از پاداش، شادمانی و موفقیت است که غم و اندوه و درد و رنج به سراغمان می‌آید. با تغییر آگاهانه در شناخت عوام‌گرایانه و رایج از آگاهی فرهنگی که ما را به‌سوی پذیرش غم و اندوه یا لذت و خوشی هدایت می‌کند، می‌توان بسیاری از ادراکات غم و اندوه و درد و رنج را از بین برد. این فرایند دوگانه‌ای است - «فراموشی» شناخت‌های ناخودآگاه و سپس «یادگیری» برای جایگزینی آن‌ها با ادراکات بدیع و بدیلی که آگاهانه به لذت و خوشی یا درد و رنج اختصاص می‌یابند.

۹. شاید اشتباه کنم، اما بر این باورم که طبیعت و فرگشت مهندسی ناب‌خردانه‌ای است که به‌طور ذاتی «زندگی شاد» را برای تمام موجودات زنده از جاندار تک‌یاخته‌ای تا ۳۰ تریلیون یاختهٔ انسان بنا می‌نهد. این فرضیهٔ «شادمانی» از «استعداد لایتناهی» سرچشمه می‌گیرد که فرایندهای طبیعت و فرگشت در هر سازگاری کوچک یا بزرگی خلق می‌کنند تا زندگی بیشتر با «موفقیت» در محیط‌های پیرامون تناسب یابد. تداوم زندگی و تجربه‌های آن از بسیاری جهات «موفقیت» به شمار می‌آیند. انسان سالم، طبیعی و آگاه نقش موفقیت میلیارد‌ها سال جادوی گذر زمان در دامن طبیعت است. این «معیار» فرهنگی است که شاید بتوان آن را فریبی برای هدررفت قابلیت‌ها و استعداد‌های زندگی دانست - معیاری که موفقیت را در طلب جنون‌آمیز شادمانی و موفقیت‌های بیرونی جای می‌دهد که با جنایت و تبهکاری همراه است. این فرضیه چشم‌انداز شگفت‌انگیزی از احتمالات را آشکار می‌سازد که هرگز نباید آن را واقعیت دانست و باید آن را بی‌طرفانه خنثی در نظر گرفت - نه شادمانی و نه غم و اندوه. این واقعیت همچنان پابرجاست که این چشم‌انداز بی‌رحمانه فرصت طلب است، زیرا میلیارد‌ها موجود زنده از جمله انسان برای بقا و موفقیت پیوسته در نبرد و نزاع هستند. بنابراین میدان نبرد این چشم‌انداز زندگی احساس متعالی غم و اندوه را در قالب محیطی خفقان‌آور ارائه می‌دهد و فناپذیری گریزناپذیر و ساختار یغماگر زنجیرهٔ غذایی نشان از چیرگی غم و اندوه بر تمام موجودات زنده دارد. به‌هر حال با وجود این چشم‌انداز گریزناپذیر غم و اندوه به‌روشنی

می‌توان مشاهده کرد که طبیعت و فرگشت سرشت تمام موجودات زنده را به‌گونه‌ای طراحی کرده است که به شادمانی گرایش دارند. حیوانات و بچه‌های سالم و طبیعی انسان همگی به شدت شادمان هستند و بقیهٔ انسان‌ها نیز پیوسته و غیرعادی در پی شادمانی‌اند. این هم‌نشینی چقدر عجیب و باشکوه است! هرچند چشم‌انداز موجودات زنده هنوز هم چشم‌انداز غم و اندوه است، بیشتر جانداران به‌طور ذاتی تمایل دارند در محیط‌های شاد باشند و در این محیط‌ها بمانند. همان‌گونه که پیش از این گفتیم، فرگشت حتی هنگامی که هورمون بسیار قدرتمند و رایج «شادی» را به نام دوپامین بنا نهاد، آن را به دستگاه یکپارچه و فراگیر شبکهٔ مغز و بدن تبدیل ساخت و هورمون‌های کمکی، پشتیبان و مفید اکسی‌توسین (هورمون عشق) و سروتونین (هورمون خلق و خو) را نیز خلق کرد، هورمون غم و اندوه را در جانداران طراحی نکرد. طبیعت و فرگشت از ما می‌خواهند که «شادمان» باشیم و ساختارهای کافی و توانمندی برای آن خلق کردند. همهٔ این ساختارها درون لایهٔ خودآگاه و سازوکارها و فرایندهای بدن و مغزمان قرار دارند. بااین حال بیشتر مردم بیشتر زمان‌ها یا ناراحت هستند یا چندان خوشحال نیستند. بنابراین بسیار روشن است که مشکل در هوش ذاتی نیست، بلکه به ادراک هوش ساختهٔ بشر از شادمانی و تحقق آن برمی‌گردد. علم با کشف حساسیت‌ها و خرد ژرف طبیعت و فرگشت به تلقین‌های دردسرساز در هوش ساختهٔ بشر پی برده است؛ در اصل نشان می‌دهد که شادمانی و خوشبختی راستین و حقیقی در هوش ساختگی انسان به فریب تبدیل شده است و این فریب تمایلات ذاتی شادمانی را تحت‌الشعاع قرار داده است. پژوهش‌های جهانی دربارهٔ طول عمر و خوشبختی در میان انسان‌ها بارها نشان داده‌اند که تمام معیارهای تندرستی انسان هنگامی بهینه می‌شوند که انسان‌ها در محیط‌های شرافتمندانه، مسالمت‌آمیز، مهرآمیز، دوستانه، بخشنده و ساده زندگی کنند و چقدر غم‌انگیز است که بشر خودش تمام این عناصر شادمانی و خوشبختی راستین را از بین برده است. به‌طور کلی معیارهای «موفقیت» در همهٔ فرهنگ‌ها عبارت‌اند از پول، ثروت، قدرت، مصرف و شهرت و بشر «رشد» و «پیشرفت» را با این عبارات تعریف می‌کند. این خودفریبی است؛ انسان نابغه‌ای است که خودش را فریب می‌دهد و واقعیت

را انکار می‌کند، فریب ادراکات را زندگی می‌کند و سرانجام خود به فریب تبدیل می‌شود. با شناخت واقعیت آن‌گونه که علم اکنون آن را با جزئیات زیاد کشف کرده است، به راحتی می‌توان این فریب را به فراموشی سپرد.

**

سخن آخر

کائنات عظیم و پهن‌آور طرح، الگو و تقارن دارد؛ پس مقیاس، عظمت، بعد و گوناگونی دارد. مواردی که در بالا ذکر شد، همگی در گستره عظیمی قرار دارند و افراد عادی با درک و احساس شهودی خویش نمی‌توانند از دو سو به غایت آن‌ها دست یابند. به بیان علم نوین، همه این موارد اطلاعات هستند - ما و زندگی‌مان نیز اطلاعات هستیم. اطلاعات و شبکه‌های تعاملی آن چیزی را پدید می‌آورند که در قالب قصدمندی مطرح کردیم. این قصدمندی در پی «وسیله» ابزار وجود است تا به فرگشت پیوسته خود توان بخشد. دانش که معمولاً آن را در قالب علم می‌شناسیم، پژوهش درباره اطلاعات است - با فرگشت اصیل و قطعی آن. دانشمندان آن را چشم‌انداز می‌نامند. بنابراین زندگی‌مان و آزموده‌هایمان از زندگی همگی طرح، الگو، تقارن، مقیاس، بزرگی، بُعد، گوناگونی، اطلاعات، قصدمندی و ابزار دارند و ما، بدنمان، توانایی مغزمان و ذهنمان ابزار ناتوان و ناچیزی برای کشف و رمزگشایی تمام‌وکمال آن‌ها هستیم. فقط دانش است که این ابزارهای ناتوان را توانمند می‌سازد و گستره و ژرفای ادراکات و آگاهی را آشکار می‌سازد و گسترش می‌دهد. آشنایی با تمام این موارد سفری است به سوی بهینه‌سازی بهترین قابلیت‌های خویشتن یا آگاهی که زندگی فرصت نادری را برای تجربه آن‌ها در اختیارمان قرار می‌دهد. این توانمندسازی و شایستگی برای بهینه‌سازی استعداد و قابلیت روندی است که ثروت عظیم و خرسندی کلانی به شمار می‌آید. نهادینه‌سازی این احساس خرسندی نیازمند شناخت و آگاهی بدیع و بدیل است تا فرد آگاهانه و بافروتنی با این تجربه هم‌سو و پذیرای آن شود. پس نهادینه‌سازی واقعیت با احتمالات نامحدودش

آخرین فرایند جاودانه شدن شادمانی است. به کاربرد واژه‌ها در انتقال مقصود باور ندارم و هنوز هم چیزی را می‌نویسم که در زندگی خویشتن نهاده‌ینه ساخته‌ام، چون می‌خواهم مطمئن شوم که این شیوهٔ جانبی برای فردی مفید است که آرزو دارد سفر بهینه‌سازی استعدادهای برتر خویش را آغاز کند. می‌نویسم تا از شما دعوت کنم که به بهترین قابلیت‌های خویشتن دست یابید. با سپاس. بهترین‌ها را برایتان آرزو مندَم.

خواهش فروتنانه

همواره از دو واقعیت اطمینان دارم؛ نخست بی‌ارزشی خویشتن و دوم شایستگی شما خوانندگانم. به همین دلیل، فروتنانه از شما دعوت می‌کنم تا به دیگر کتاب‌هایم نیز نگاهی بیندازید، کتاب‌هایی که در انتظار توجه شما هستند تا سودمندی و ارزش را به آن‌ها القا کنید. شاید این کتاب‌ها پندارهایی را دربارهٔ این نکته مطرح سازند که اطلاعات علمی نوین دربارهٔ گونه‌های مختلف واقعیت چقدر توانایی دارند تا ما را به‌سوی موفقیت‌های شگرف و سودمند درزمینهٔ تندرستی سوق دهند. با سپاس. با آرزوی بهترین‌ها!

درباره نویسنده

مردم می‌گویند نیروهایی که هم‌پیمان می‌شوند تا خویشتن نهایی‌تان را شکل دهند، همواره نامحسوس‌اند و در پرده‌ای از ابهام قرار دارند. این نیروها را «محرک‌های نامحسوس» می‌نامند. کنجکاوی بستر بود، با آن به دنیا آمدم و بذرها این محرک‌های نامحسوس درونم پرورش یافتند و به اندکی بینش تحلیلی دست یافتم. دوران طولانی خدمت در رسانه و سِمَت‌های مختلفی همچون روزنامه‌نگار، کارشناس نمانام (برند) و برنامه‌ریز راهبردی نیز دست‌به‌دست هم دادند! با این حال باید با معصومیت کامل بگویم که بی‌شمار انسان‌های نیکو و چندبعدی در آفرینش من هم‌دست بوده و تاکنون مرا در سفر زندگی‌ام همراهی کرده‌اند. دوگانگی و معصومیت عشق و همدلی همواره بر زندگی‌ام سایه افکنده است و همچون محرک یادگیری کارکرد سحرآمیزی برایم دارد؛ مهم‌تر از همه مرا بر آن می‌دارد تا آموخته‌هایم از این افراد را به فراموشی بسپارم. این افراد شگفت‌انگیز ناخودآگاه آزموده‌هایم از زندگی را زنده به نمایش می‌گذارند. در جایگاه نویسنده افکارم را با شما در میان می‌گذارم و این شیوه بسیار معقول در اصل ترجمان قدردانی و سپاسگزاری‌ام از تمامی این افراد است. معصومیت عشقم به تمام هم‌دستان افسونگر و ارزشمندم در نابرداری‌هایم نهفته است!
