

باشعوری

چگونه ذهن ناخودآگاه شما بر رفتار شما حکمرانی می‌کند

از پرفروش‌ترین‌های نیویورک تایمز

نویسنده: لئوارد ملودینو

مترجم: مرتضی گرین

ملودینو، لئونارد، ۱۹۵۴-م. مترجم: مرتضی گرجیان، ۱۳۴۹، باشعوری: چگونه ذهن ناخودآگاه شما بر رفتار شما حکمرانی می کند، تهران، کویر، ۱۳۹۶.

ISBN: 978-964-214-165-4

۳۲۸ ص. مصور. جدول، نمودار:

فیبا. نمایه. عنوان اصلی:

Subliminal: how your unconscious mind rules your behavior.

۱۵۴/۲

ب۲ ۳۱۵/م۸۴ BF

شماره کتابشناسی ملی: ۴۹۶۷۶۸۴

www.ketab.ir



باشعوری

چگونه ذهن ناخودآگاه شما بر رفتار شما حکم می‌گذارد

نویسنده: لئونارد ملودینو / مترجم: مرتضی گرجیان

• طراح جلد: سعید زاشکانی • امور فنی و صفحه‌آرایی: انتشارات کویر، حسین قدرتی

• لیتوگرافی و چاپ: غزال • صحافی: کیمیا • شمارگان: ۱۰۰۰ • چاپ اول: ۱۳۹۶

• شابک: 978-964-214-165-4 • قیمت: ۲۸۰۰۰ تومان

Email: kavirbook@gmail.com

• نشانی: تهران، کریم خان زند، ابتدای قائم مقام فراهانی، کوی یکم، شماره ۲۰، ساختمان کویر

• کد پستی: ۱۵۸۵۹۱۴۹۱۳ • تلفن: ۸۸۳۰۱۹۹۲ - ۹ - ۸۸۳۴۲۶۹۸ • نامبر: ۸۸۳۴۲۶۹۷

• تمامی حقوق این اثر محفوظ است. تکثیر یا تولید مجدد آن کلاً و جزئاً،

به هر صورت (چاپ، فتوکپی، صوت، تصویر و انتشار الکترونیکی)

بدون اجازه مکتوب ناشر ممنوع است.

فهرست

۹	مقدمه: متوجه
۱۱	پیش‌نفتار
۱۹	قسمت اول: مغز دلیلیه
۲۱	فصل اول: ناخودآگاه را جایز
۴۹	فصل دوم: حواس به اضافه ذهن: مساوی است با واقعیت
۷۹	فصل سوم: به خاطر آوردن و فراموش کردن
۱۱۷	فصل چهارم: اهمیت اجتماعی بودن
۱۵۵	قسمت دوم: ناخودآگاه اجتماعی
۱۵۷	فصل پنجم: درک مردم
۱۸۵	فصل ششم: قضاوت براساس ظاهر
۲۱۳	فصل هفتم: طبقه‌بندی افراد و اشیاء
۲۳۸	فصل هشتم: درون‌گروه‌ها و بیرون‌گروه‌ها
۲۵۷	فصل نهم: احساسات
۲۸۵	فصل دهم: خویشتن
۳۱۹	تشکر و قدردانی
۳۲۱	درباره نویسنده
۳۲۲	نمایه

پیش‌گفتار

به نظر می‌رسد جنبه‌های ناخودآگاه هر آنچه که تجربه می‌کنیم تأثیر بسیار اندکی در زندگی روزمره ما داشته باشند. ولی آنها ریشه‌های تقریباً نامرئی افکار آگاهانه ما هستند.

«کارل یونگ»^۱

در ژوئن سال ۱۸۷۹ فیلسوف و دانشمند آمریکایی چارلز ساندرز پیرس^۲ در هنگام سفر با کشتی بخار از بوستون به نیویورک^۳ در حالی که ساعت طلای او از اتاق‌اش دزدیده شده است. او بلافاصله این سرقت را به کاپیتان کشتی خبر داد و اصرار داشت که همه خدمه بر روی عرشه کشتی حاضر شوند. پیرس از همه آنها بازجویی کرد ولی چیزی دستگیرش نشد. سپس او بعد از يك قدم زدن کوتاه بر روی عرشه کشتی کار عجیب و غریبی انجام داد. تصمیم گرفت تا آن صحنه‌ای که مرتکب این سرقت شده را حدس زده و مانند بازیکن پوکر که يك جنس پول آورده کار را یکسره کند، هرچند سوءظن او کاملاً بی‌پایه و اساس بود. پس از انجام این کار، پیرس خود را قانع کرد که شخص مورد نظر را به درستی متهم کرده است. او بعدها نوشت: «سرنخ کوچکی در خلال قدم زدن کوتاه‌ام، که يك دقیقه هم طول نکشیده بود به دست آوردم، و وقتی که به سمت آنها برگشتم دیگر هیچ شکی برای من باقی نمانده بود.»

1. Carl Jung
3. A Pair of Deuces

2. Charles Sanders Peirce

پیرس با اطمینان کامل به شخص مظنون نزدیک شد اما او این ادعا را گزافه‌گویی خواند و اتهام‌اش را رد کرد. او بدون داشتن گواه یا دلیل منطقی برای اثبات ادعایش قادر به انجام هیچ کاری نبود تا این‌که کشتی لنگر انداخت. پس از لنگر انداختن کشتی، پیرس بی‌درنگ يك تاکسی گرفت و به دفتر کار آگاه محلی پینکرتون^۱ رفت و کار آگاهی را برای بررسی موضوع استخدام کرد. روز بعد کار آگاه ساعت او را در يك امانت‌فروشی پیدا کرد. پیرس از مالك آن خواست تا مشخصات کسی که ساعت او را به ودیعه گذاشته شرح دهد. مالك امانت‌فروشی مظنون را «پنن دقیق و واضح توصیف کرده بود که شکمی باقی نماند که این شخص همان فرد مظنون او بود است.» پیرس از این‌که توانسته بود هویت سارق را درست حدس بزند در شگفتی بود. او به این نتیجه رسید که برخی از انواع ادراك غریزی، چیزی که در ژرفای سطح ذهن خود آگاه او فعالیت می‌کند، به او کمک کرده بودند.

گرچه پایان این داستان به حدس و گمانی محض ختم می‌شود، با این وجود توضیح پیرس و توضیح کسی دیگری^۲ «از عالم غیب به من الهام شده بود»، از نظر يك دانشمند دارای اعتبار تقریباً یکسان است. اما پنج سال بعد پیرس راهی را برای توضیح ایده خود درباره ادراك ناخودآگاه، در قالب يك تجربه آزمایشگاهی، پیدا کرد. او این کار را با اقتباس از روشی که برای اولین بار توسط ای. ای. ویر^۳ روان‌شناس در سال ۱۸۳۴ به‌کار گرفته شده بود، انجام داد. در وزنه‌ای کوچک با وزن‌های مختلف را یکی پس از دیگری بر روی يك نقطه از پوست فرد مورد مطالعه قرار داده بود تا حداقل اختلاف وزن قابل درك برای او را تشخیص دهد. رآنتاس^۴ انجام شده توسط پیرس و دانشجوی ممتازش، جوزف جاسترو^۵ به داوطلبان این مطالعه وزنه‌هایی داده شد که اختلاف وزن آنها کمتر از حداقل آستانه قابل تشخیص بود (افراد مورد مطالعه در واقع خود پیرس و جاسترو بودند، جاسترو آزمایش را بر روی پیرس انجام می‌داد و پیرس بر روی جاسترو). گرچه آنها به شکل آگاهانه نتوانسته بودند تفاوت بین وزنه‌ها را تشخیص دهند، اما از یکدیگر خواستند تا نسبت به

شناسایی وزنه سنگین‌تر تلاش کنند و اطمینان خود را در هر بار با اعداد ۰ تا ۳ نشان دهند. طبیعی است که در تمامی سعی و خطاها، این دو نفر عدد ۰ را انتخاب کرده باشند. اما با وجود این عدم اطمینان، آنها در بیش از ۶۰ درصد سعی و خطاهای خود، وزنه سنگین‌تر را درست انتخاب کرده بودند، که به طور قابل ملاحظه‌ای بیشتر از حالتی است که وزنه‌ها کاملاً به طور شانسی انتخاب می‌شدند. وقتی که پیرس و جاسترو این آزمایش را در زمینه‌های دیگری مانند تشخیص سطوحی با اندکی تفاوت در درخشندگی تکرار کردند، به نتایج مشابهی رسیدند - آنها اغلب قادر بودند پاسخ درست را حدس بزنند، هرچند به اطلاعاتی که به آنها اجازه می‌داد به این نتایج برسند، به درستی آگاهانه دسترسی نداشتند. این اولین اثبات علمی‌ای بود که نشان می‌داد ذهن ناخودآگاه دانشی در اختیار دارد که ذهن خودآگاه از آن بی‌خبر است.

بعدها پیرس با دقت پلای روان‌ساز دریافت نشانه‌های ناخودآگاه را با «قدرت نغمه‌سرایی و پرواز پرندگان مقایسه کرد»، «نزد ما نیز، مثل آنها، والاترین قدرت صرفاً غریزی به شمار می‌آید.» او در جایی دیگر آن را به این شکل توصیف کرد: «روشنایی باطنی^۱ ... روشنایی که بدون آن، نسل انسان مدت‌ها پیش به خاطر ناتوانی قطعی‌اش در مبارزه برای حیات منقرض شده بود به جان دیگر، کاری که توسط ناخودآگاه انجام شده است، یک بخش مهم از مکانیزم بقا^۲ تکاملی^۳ ماست. بیش از یک قرن است که روان‌شناسان تحقیقی و بالینی^۴ از این واقعیت که همه ما دارای یک حیات ناخودآگاه غنی و فعال هستیم که با اندیشه‌ها و احساسات، آگاهانه ما به شکل موازی عمل می‌کند و تاثیر قابل توجهی بر آنها دارد باخبرند، اما ما اراذل با قابلیت اندازه‌گیری دقیق را تازه به خدمت گرفته‌ایم.

کارل یونگ نوشت: «رخدادهای معینی وجود دارند که ما در آن نقشی جدی ایفاء نمی‌کنیم؛ گویی که آنها در زیر آستانه خودآگاهی ما قرار دارند. آنها به شکل

-
1. Inward Light
 2. Evolutionary Survival Mechanism
 3. Research and Clinical Psychologists

ناخودآگاه روی می‌دهند.» واژه «ناخودآگاه»^۱ که دارای ریشه لاتین است، «زیر آستانه»^۲ ترجمه شده است. روان‌شناسان این واژه را به معنی زیرآستانه خودآگاهی به‌کار می‌گیرند. این کتاب درباره مفهوم ناخودآگاه در چنین معنی گسترده‌ای است - درباره فرایندهای ناخودآگاه ذهن و چگونگی تأثیر آنها بر ما. برای در اختیار داشتن درکی درست از تجربه انسانی، ما باید خویشتن خودآگاه و ناخودآگاه خود و نحوه حامل آنها را بشناسیم. مغز ناخودآگاه ما برای ما نامرئی است، با این وجود به اساسی‌ترین شکل ممکن بر تجربه خودآگاه ما از جهان تأثیر می‌گذارد: به نحوه نگرش ما به خود و دیگران، به معنایی که ما به وقایع روزمره زندگی مان می‌بخشیم، به توانایی ما برای اتخاذ نظرات شخصی و گرفتن تصمیماتی که برخی می‌توانند تفاوتی از مرگ تا زندگی با ما همراه داشته باشند، و فعالیت‌هایی که ما به دلیل همه این تجارب غریزی^۳، آ، شکر، می‌کنیم.

گرچه جنبه‌های ناخودآگاه رفتار انسان در قرن گذشته توسط یونگ، فروید^۴ و بسیاری از افراد دیگر به‌سختی کار می‌شد. دقیق مورد بررسی قرار گرفته است، ولی روش‌هایی که آنها به‌کار گرفته‌اند - درون‌نگری^۵، مشاهده رفتار آشکار، مطالعه افرادی با آسیب‌های مغزی، کار گذاشتن الکتروود^۶ - در داخل مغز جانوران - تنها دانشی غیرمستقیم و ناشفاف را عرضه کرده است. مشاهده رفتاری انسان در خلال این دوره مبهم باقی ماند. ولی در حال حاضر اوضاع تغییر کرده و فناوری‌های پیچیده کنونی، درک ما از آن بخش از مغز که در ژرفای ذهن خودآگاه ما عمل می‌کند را دچار تغییرات اساسی کرده است - آن‌چه که من در این جا از آن به شکل جهان ناخودآگاه یاد می‌کنم. این فناوری‌ها، برای اولین بار در طول تاریخ بشر، این امکان را فراهم آورده

1. Subliminal

2. Below Threshold

3. Freud

۴. در روان‌شناسی، درون‌نگری (Introspection) عبارت است از مشاهده و ثبت ماهیت ادراک‌ها، اندیشه‌ها و احساس‌های خود. به عبارت دیگر، درون‌نگری یعنی تلاش برای توصیف فرایندها و تجربیات روانی فرد توسط خود فرد. مثلاً پس از اعمال یک محرک معین از فرد پرسیده می‌شود، هنگام تحریک چه احساسی را تجربه می‌کند؟ پاسخی که فرد به این پرسش می‌دهد اصطلاحاً با درون‌نگری به‌دست آمده است. (مترجم)

که ناخودآگاه به شکل يك علم واقعی درآید. در این کتاب، علم جدید ناخودآگاه، مورد بررسی قرار می‌گیرد.

پیش از قرن بیستم، علم فیزیک با موفقیت هرچه تمام‌تر جهان هستی مادی را به شکلی که با تجربه روزمره انسانی قابل درک بود، توضیح داده است. دانشمندان متوجه شدند که آن چه به سمت بالا حرکت می‌کند، معمولاً به سمت پایین برمی‌گردد و سرانجام آنها موفق شدند سرعت برگشت این رویداد را اندازه‌گیری کنند. در سال ۱۶۰۷ ایناک نیوتن در کتاب خود، یعنی اصول ریاضی فلسفه طبیعی^۱، برای درک این واقعیت روزمره همت گماشت و آن را به شکل ریاضی درآورد. فرمول‌بندی قوانین نیوتن چنان تمیز بود که می‌شد آن را به شکلی دقیق برای محاسبه مدارهای ماه و سیارات دوردست به کار گرفت. اما در حدود سال ۱۹۰۰، این جهان‌بینی شسته و رفته رفته سست شد، درهم شکست. دانشمندان متوجه شدند که در زیر تصویر روزمره نیوتن، واقعیت متفاوتی وجود دارد، حقیقتی ژرف‌تر که در حال حاضر ما آن را «نظریه کوانتوم» و «نظریه نسبیت» می‌نامیم.

دانشمندان، سازندگان نظریه‌های جهان‌بینی هستند؛ همه ما به عنوان موجوداتی اجتماعی، «نظریه‌های» شخصی خود را درباره جهان اجتماعی مان داریم. این نظریه‌ها بخشی از ماجرای مشارکت ما در جامعه انسانی است. آنها باعث می‌شوند که ما رفتار دیگران را تفسیر، کردارشان را پیش‌بینی و حدس‌هایی درباره نحوه حصول به خواسته‌های مان از آنها داشته باشیم، و در نهایت به هم می‌گیریم چه احساس و موضعی نسبت به آنها داشته باشیم. آیا به آنها در درازپول سلامتی، ماشین، فرصت‌های شغلی و کسانی که دوست‌شان داریم، اعتماد کنیم؟ همان جهان مادی، در جهان اجتماعی نیز واقعیت‌های مختلفی در زیر واقعیتی که ما به شکل خام و ناپخته تجربه می‌کنیم، وجود دارد. تغییرات اساسی در علم فیزیک در قرن نوزدهم و اوایل قرن بیستم روی داد، زمانی که فناوری‌های نورفتار عجیب و غریب اتم‌ها و ذرات زیراتمی جدید مانند الکترون و فوتون را آشکار کردند. در مقام مقایسه، امروزه فناوری‌های نوری به کار گرفته شده در علم عصب‌شناسی^۲، دانشمندان

را قادر ساخته تا ژرفای واقعیت ذهنی را آشکار سازند، واقعیتی که در تمام طول تاریخ بشر، از نظرها پنهان بوده است.



علم ذهن به کمک يك فناوری تازه در تصویرسازی احیاء شده است. تصویرسازی تشدید مغناطیسی کارکردی^۱ یا fMRI در دهه ۱۹۹۰ به وجود آمده است. fMRI به دستگاه MRI، که پزشك شما به کار می گیرد شبیه است، با این تفاوت که fMRI از فعالیت ساختارهای مختلف مغز با تشخیص اندك تغییری در افزایش و

کاهش جریان خون به دلیل تغییر فعالیت، تصویربرداری می‌کند. به این ترتیب fMRI تصاویری سه‌بعدی از داخل و خارج مغز در حال فعالیت، با درجه وضوحی در حدود یک میلی‌متر، به دست می‌دهد. برای درک آن چه که fMRI می‌تواند انجام دهد به این مثال توجه کنید: دانشمندان هم‌اکنون قادرند با جمع‌آوری داده‌های مغز شما، تصویر آن چه که شما در حال نگاه کردن به آن هستید را از نو بسازند.

به تصاویر صفحه قبل نگاهی بیاندازید. تصاویر سمت چپ تصاویر واقعی است که فرد مورد مطالعه به آن خیره شده است و تصاویر سمت راست، تصاویر از نو ساخته شده به وسیله کامپیوتر است. این نوسازی از طریق خواندن الکترومغناطیسی فعالیت مغز فرد در مطالعه به وسیله دستگاه fMRI، بدون هیچ‌گونه اطلاعی از تصویر واقعی، ساخته شده است. این تصاویر به کمک ترکیب داده‌های نواحی ای از مغز که به مناطق خاصی از مغز دید واکنش نشان می‌دهند، با داده‌هایی از دیگر بخش‌های مغز که به مسیرین مختلف واکنش نشان می‌دهند، کامل شده است. سپس کامپیوتر یک پایگاه شش می‌سازد تصاویری را جستجو کرده و از میان آنها بهترین تصاویر را با توجه به قرائت انجام شده برگزیده است.

دست‌آورد برنامه‌های کاربردی مانند این برنامه، تحوّل بنیادین، شبیه انقلاب کوانتومی در علم فیزیک را رقم زده است: درک تازه‌ای از نحوه فعالیت مغز و معنی انسان بودن. این تحوّل نامی دارد یا حداقل رشته تازه‌ای که این تحوّل بذریع خود را در آن کاشته نامی دارد، و آن «علم عصب‌شناسی اجتماع»^۱ است. اولین نشست رسمی که تاکنون به این رشته اختصاص یافته در آوریل سال ۲۰۰۱ بوده است.

کارک یونگ بر این باور بود که برای شناخت تجربه انسانی، مطالعه رویاها و اسطوره‌شناسی^۲ از اهمیت ویژه‌ای برخوردارند. تاریخ، داستان رخدادهایی است که در تمدن بشری رخ داده است، اما رویاها و افسانه‌ها، تجلّی احساس بشر هستند. یونگ اشاره می‌کند که مضامین و کهن‌الگوهای رویاها و افسانه‌های ما، پا را از زمان

و فرهنگ فراتر می‌گذارند. آنها از غرایز ناخودآگاه ما برمی‌خیزند و مدت زمان زیادی، پیش‌تر از آن‌که تمدن آن را مخفی و پنهان کند، بر رفتار ما حکمرانی می‌کردند. از این رو آنها معنی انسان بودن را در ژرف‌ترین سطح به ما می‌آموزند. امروزه، قابلیت درک ما از نحوه کارکرد مغز، ما را قادر به مطالعه مستقیم غرایز انسان و مشاهده منشاء فیزیولوژیک درون مغز کرده است. با نمایان شدن عملکرد ناخودآگاه، ما قادر خواهیم بود تا بهترین درک را از نحوه ارتباط خود با سایر گونه‌ها و آن‌چه که ما را به انسان بی‌همتا بدل کرده در اختیار داشته باشیم.

فصل‌های بعدی این کتاب، جستجوی میراث تکاملی ماست، درباره نیروهای شگفت‌انگیز و عجیب و غریبی که در ژرفای اذهان ما ایفای نقش می‌کنند، و درباره تاثیر این عزیزان، داماد بر روی آن‌چه که معمولاً به شکل رفتار ارادی عقلانی در نظر گرفته شده است - تئوری بسیار قدرتمندتر از آن‌چه که ما در گذشته باور داشته‌ایم. در واقع، اگر شما می‌خواهید جهان اجتماعی را درک کنید، اگر می‌خواهید خود و دیگران را درک کنید و فراتر از همه، گرمی خواهید بر بسیاری از موانعی که جلوی زندگی کامل و غنی شما را سد می‌کند - غلبه کنید، واجب است که تاثیر و نفوذ این جهان ناخودآگاه که در باطن هر یک از ما نهفته است را درک کنید.