

بی خود کن و بی خویشم تا هیچ نیندیشم

تطابق یافته‌های علم عصب‌روان‌شناسی
با آموزه‌های عرفانی شرق دربارهٔ «خود»



فهرست مطالب

پیشگفتار.....	۹
مقدمه.....	۱۳
فصل اول: با مفسر آشنا شوید - یافته‌ای اتفاقی.....	۱۹
فصل دوم: زبان و دسته‌ها - ابزار ذهن تفسیرگر.....	۳۱
فصل سوم: ادراک طرح و خود گم‌شده.....	۴۹
فصل چهارم: مبانی هشیاری مغز راست.....	۶۷
فصل پنجم: معنا و فهم.....	۸۳
فصل ششم: هوش مغز راست - شهود، هیجانان و خلاقیت.....	۹۵
فصل هفتم: هشیاری چیست؟.....	۱۱۳
فصل هشتم: یافتن خود حقیقیات.....	۱۲۳
فهرست منابع و توضیحات.....	۱۳۳
تقدیر و سپاس.....	۱۴۱
درباره نویسنده.....	۱۴۳
واژه‌نامه انگلیسی به فارسی.....	۱۴۴

مقدمه

از اندیشیدن دست بکشید و به مشکلاتتان پایان دهید.

لائوتسه، دائو ده جینگ

ما که هستیم؟ برای چه اینجا هستیم؟ چرا رنج می‌کشیم؟ انسان‌ها همیشه از زمان‌های بسیار دور گرفتار این گونه سؤال‌ها بوده‌اند. فیلسوف‌ها، رهبران معنوی، دانشمندان و هنرمندان همگی در این بحث شرکت داشته‌اند. در فلسفه غربی، بهترین جواب به سؤال ما کیستیم آن است که اندیشیدن مشخصه تعریف‌کننده انسانیت است. مثالی مختصر و مفیدتر از گفته مشهور رنه دکارت فیلسوف در این باره وجود ندارد که می‌گوید *cogito, ergo sum*: «می‌اندیشم، پس هستم».

این ستایش از اندیشیدن در تضادی کامل با اصول فلسفه شرقی است که در سنت‌هایی چون آیین‌های بودایی، تائویی و برخی مکاتب هندو یافت می‌شود. این آیین‌ها در بهترین حالت از بی‌اعتمادی به ذهن اندیشمند سخن می‌گویند و برخی مواقع پا را فراتر گذاشته و اندیشیدن را علت مشکل دانسته‌اند و نه راه حل آن. ذن بودایی در این رابطه چنین گفتاری دارد: «بی فکر و بی مشکل».

فرد نیروگرفته از مغز که با اسامی گوناگونی چون خود، ایگو، ذهن، یا «من» از او یاد می‌شود در مرکز تفکر غربی قرار دارد. در جهان‌بینی غربی، ما متفکران بزرگ را طایفه‌دارانی می‌دانیم که دنیا را دگرگون کرده‌اند. اما این متفکر چه کسی است؟ بگذارید نگاه دقیق‌تری بیندازیم به این متفکر یا «من» که بی‌چون و چرا آن را پذیرفته‌ایم. این تعریف در ادامه بحث ضروری خواهد بود.

هنگامی که به اینکه چه کسی هستیم می‌اندیشیم، «من» اولین چیزی است که به ذهن مان خطور می‌کند. «من» بیانگر مفهوم خود فردی ما است، آنکه بین گوش‌ها و در پشت چشم‌های ما نشسته و «هدایت بدن را برعهده دارد». این «خلبان» که زمام امور را در دست دارد، چندان تغییر نمی‌کند و این‌طور حس می‌کنیم که او همان چیزی است که به افکار و احساسات ما زندگی می‌بخشد. او مشاهده می‌کند، تصمیم می‌گیرد و اعمالی را انجام می‌دهد، درست همانند خلبان هواپیما.

این من / ایگو چیزی است که درباره خود حقیقی مان فکر می‌کنیم، و این خود فردی کسی است که چیزهایی مانند افکار، احساسات و اعمال ما را تجربه و مدیریت می‌کند. خود خلبان این‌طور احساس می‌کند که همه‌کاره است. او ثابت و مداوم است. هدایت بدن جسمانی ما را نیز برعهده دارد؛ مثلاً این «خود» می‌فهمد که این «بدن من» است. اما برخلاف کالبد جسمانی مان، خودش را در حال تغییر یا فنا نمی‌بیند (البته شاید به استثنای افراد خداناباور، با مرگ جسمانی‌شان)، یا اینکه تحت تأثیر چیزی غیر از خودش باشد.

حال بازگردیم به سوی شرق. آیین بودایی، تائویی، مکتب ویدانته^۱ هندوها و دیگر مکاتب فکری شرق نظری کاملاً متفاوت درباره «خود»، ایگو یا «من» دارند. آنها اعتقاد دارند که انگاره «من» مفهومی خیالی اما بسیار باورپذیر است. آیین بودایی برای این مفهوم از واژه *آناتا*^۲ استفاده می‌کند که معمولاً «نه‌خود»^۳ ترجمه می‌شود و اگر اساسی‌ترین مبنای این آیین نباشد یکی از مهم‌ترین آنهاست.

این مفهوم برای افراد تربیت‌شده در غرب می‌تواند افراطی یا حتی احمقانه به نظر برسد و مغایر با تجربیات روزانه مان و درواقع کلیت احساس وجودی مان باشد.

این کتاب شواهد و مدارک موثقی را بررسی خواهد کرد که اظهار می‌دارند مفهوم «خود» بیشتر ساخته ذهن است، تا آنکه حتی بخواهد چیزی مادی واقع در قسمتی از خود مغز باشد. به بیان دیگر، این فرایند فکرکردن است که خود را می‌سازد، نه اینکه خودی باشد که وجودی مستقل از تفکر داشته باشد. خود بیشتر شبیه به فعل است تا صرفاً یک اسم. حال پا را کمی فراتر می‌گذاریم و این مفهوم را این‌طور بیان می‌کنیم که بدون اندیشه و تفکر، درواقع خودی وجود ندارد. گویی که علوم اعصاب و روان‌شناسی معاصر تازه در حال رسیدن به مفاهیم بودایی، تائویی و ویدانته ادویتیه هندوهاست که از ۲۵۰۰ سال پیش تعلیم داده می‌شده‌اند.

از آنجایی که ما فرایند اندیشیدن را مدت‌هاست که به‌اشتباه چیزی موثق تصور کرده‌ایم، پس درک این مطلب نیز می‌تواند سخت باشد و زمان زیادی نیاز است تا بتوانیم مفهوم «من» را تنها چون یک مفهوم بنگریم نه حقیقتی مسلم. خود خیالی شما، صدای درون سرتان، بسیار باورپذیر است. او عالم را برای شما روایت می‌کند،

1. Advaita Vedanta
2. Anatta
3. No Self

باورهایتان را تعیین می‌کند، خاطرات را برایتان بازنمایش می‌دهد، با کالبد جسمانی شما همسان‌پنداری می‌کند، پیش‌بینی‌هایی درباره آنچه در آینده پیش خواهد آمد و قضاوت‌هایتان درباره گذشته را خلق می‌کند. همین احساس از خود است که از صبح که چشمان‌مان را باز می‌کنیم تا لحظه‌ای که در شب چشمان‌مان را روی هم می‌گذاریم، احساس می‌کنیم. این موضوع حایز اهمیتی اساسی به نظر می‌رسد و به همین دلیل است که هنگامی که به مردم در مقام عصب‌روان‌شناس بیان می‌کنم که این «من» به واقع وجود ندارد، یا دست کم آن‌طور که ما فکر می‌کنیم وجود ندارد، باعث شوک به آنها می‌شود.

از سوی دیگر این موضوع برای افرادی که ادیان و جریانات فلسفی شرقی را مطالعه کرده‌اند جای تعجبی ندارد، چراکه تمامی این اندیشه‌ها به صورت پیش‌فرضی بنیادی باور دارند که مفهوم خود آن‌گونه که ما فکر می‌کنیم وجود ندارد. حال، اگر این‌طور باشد این سؤال پیش می‌آید که پس دیگر چه چیزی برایمان باقی می‌ماند؟ این سؤال مطمئناً مستحق تعمق بیشتری است و ما دوباره بعد از مواجهه با مفهوم «نه‌خود» از طریق گستره یافته‌های علمی که به غیرواقعی بودن «خود» اشاره می‌کنند و خبر از احتمال وجود نمونه‌ای دیگر از هشیاری می‌دهند به آن خواهیم پرداخت.

همان‌طور که در پیشگفتار مطرح شد، موفقیت بزرگ علوم اعصاب در نگارش نقشه مغز بوده است. می‌توانیم به مرکز زبان، مرکز پردازش چهره و مرکز درک احساسات دیگران اشاره کنیم. در واقع موقعیت همه عملکردهای مغز مشخص شده است به جز یک استثنای بزرگ: «خود». با آنکه برخی عصب‌پژوهان ادعا می‌کنند که خود در یکی از همین جایگاه‌های عصبی قرار گرفته است، اما هیچ توافق درستی بر سر محل قرارگرفتن و یا حتی موقعیت آن در نیمکره چپ یا راست مغز وجود ندارد. (۱) شاید دلیل آنکه نمی‌توانیم خود را در مغز پیدا کنیم این باشد که اصلاً خودی آنجا نیست.

باین همه حتی اگر ما عدم وجود «خود» را صحیح بدانیم، اما نمی‌توانیم منکر وجود یک مفهوم بسیار مستحکم از خود شویم و با آنکه علم عصب‌روان‌شناسی نتوانسته است جایگاه قرارگیری خود را بیابد، اما توانسته است قسمتی از مغز که مفهوم خود را خلق می‌کند مشخص کند که ما به تفصیل به آن خواهیم پرداخت.

اما چرا این مفاهیم برای ما دارای اهمیت است؟ تقریباً همان‌گونه که من خودم را پس از مرگ پدرم غرق در رنج یافتم، همه ما به دردهای روانی، مصیبت و

درماندگی‌های فراوانی در طول زندگانی‌مان دچار می‌شویم. اینکه صدای درون سرمان را به اشتباه جدی می‌گیریم و به آن برچسب «من» می‌زنیم، در تضاد و تناقض با شواهد علم عصب‌روان‌شناسی است که نشان از عدم وجود چنین چیزی دارد. این اشتباه، این احساس خیالی از «خود»، عامل اصلی رنج‌های روحی-روانی ماست. علاوه بر این، من مدعی آن هستم که این مسئله باعث مسدود شدن دسترسی ما به رشته‌جاودان و گسترده‌هشیاری جهان‌شمولی است که همواره در دسترس ماست.

برای روشن‌تر شدن مسئله لازم است از تفاوت میان رنج روانی و درد جسمانی آگاه باشیم. درد در بدن رخ می‌دهد و یک واکنش جسمانی است مثل زمانی که انگشت پایمان در برخورد با پایه‌میز درد گرفته یا دستمان می‌شکند. اما رنجی که من از آن سخن می‌گویم فقط در ذهن اتفاق می‌افتد و بیانگر احساساتی چون نگرانی، خشم، اضطراب، پشیمانی، حسادت، شرم و بسیاری دیگر از حالات منفی روانی است. می‌دانم اینکه بگوییم تمامی این رنج‌ها حاصل یک احساس از خود خیالی است، ادعایی بس بزرگ است. جوهره این اندیشه را فیلسوف و نویسنده تائویی «وی و وی» به طرز درخشانی بیان می‌کند، آنجا که می‌نویسد «چرا ناخشنودی؟ زیرا ۹/۹۹٪ افکار و اعمال تو برای خودت است ولی خودی وجود ندارد». (۲)

ساختار کتاب

ما کتاب را با پرداختن به مغز، نیمه راست و چپ آن و همچنین اثرات آن بر شناخت و رفتار انسان شروع خواهیم کرد. (۳) مطمئناً شیوه‌های دیگری نیز برای سازماندهی و تقسیم مغز وجود دارند که در فرایند شناخت مهم هستند، مانند هیپوکمپوس و قشر پیش‌پیشانی که در پیشگفتار به آنها اشاره شد، اما هدف من آن است که این مبحث را برای همگان به شکلی قابل فهم و خوشایند بیان نمایم. برای ساده‌سازی مطالب، ما بیشتر درباره قسمت چپ و راست مغز و چگونگی تأثیر آنها بر افکار و رفتارمان سخن خواهیم گفت.

نخست، من به شرح این نظریه خواهیم پرداخت که مغز چپ، مفسر یا داستان‌سراست. تشخیص الگو، زبان، نقشه‌نگاری و دسته‌بندی، همگی در قسمت چپ مغز جای دارند و شواهد نشان می‌دهد که دقیقاً همین کارکردها ما را به سمت آن سوق داده‌اند که حسی از «خود» را به جد و بی‌چون و چرما به‌عنوان حقیقتی محض

بپنداریم. ما همچنین به بررسی این موضوع که چگونه کارکردها و وظایف منحصر به فرد مغز چپ نه تنها سبب به وجود آمدن احساسی از خود شده‌اند بلکه عامل ناتوانی ما در مشاهده چیزی فراتر از این تصور باطل نیز بوده‌اند، خواهیم پرداخت. همچنین نگاهی خواهیم داشت به این موضوع که چرا این احساس، باعث به وجود آمدن این میزان از رنج در انسان شده است.

زمانی که ما متوجه نحوه عملکرد مغز چپ شدیم، نگاهی دقیق‌تر به مغز راست و نحوه عملکرد آن نیز خواهیم انداخت که شامل مسائلی چون یافتن معنا، قابلیت ما در مشاهده و درک مفاهیم کلی و بزرگ، ابراز خلاقیت، تجربه هیجان‌ها و پردازش فضایی می‌شود. اینها همه کارکردهایی متکی بر مغز راست هستند. هنگامی که ما هر دو قسمت مغز و فرایندهای مربوط به هر کدام را بررسی کردیم، به گمانه‌زنی در باب اینکه این اطلاعات چه معنایی می‌توانند برای هشیاری داشته باشند و یا اینکه چگونه می‌توانند به فراتر از توهم ایگو و به سوی معمای ما کیستیم نیز اشاره کنند، خواهیم پرداخت.

در پایان هر فصل از این کتاب، قسمتی خواهیم داشت با عنوان پژوهش که تمرینات یا آزمایش‌های فکری ساده‌ای هستند که باعث فهم بهتر و عملی ما از مفاهیم بیان شده خواهند شد. امید دارم که شما با استفاده از این پژوهش‌ها بتوانید به مفاهیم محوری این کتاب به شکلی جالب و مهیج و به نحوی که فراتر از تنها اندیشیدنی صرف درباره آنها باشد دست بیابید.

آنچه ما در اینجا به آن می‌پردازیم نشان‌دهنده مطالعات مشخصی در علوم اعصاب و روان‌شناسی است که قویاً از صحت گفته فلسفه‌های شرقی که هزاران سال است تعلیم داده می‌شوند پرده برمی‌دارد: مشخصاً مفهوم «من» یا «خود» که اغلب ما بی‌چون و چرا پذیرفته‌ایم، به شکلی که فکر می‌کنیم وجود ندارد. در واقع ممکن است که این مفهوم، برای شما جدید باشد، پس قبل از شروع لازم است بگویم که من نمی‌خواهم با تلنبار کردن انبوهی از تحقیقات مختلف متقاعدتان کنم که ایگوی شما تنها یک خطای ادراکی است، بلکه در نظر دارم شما را به سوی تجربیاتی جدید هدایت کنم و راهی را برایتان باز کنم که بتوانید از قسمت‌های مختلف مغزتان بهره ببرید و نتیجه‌گیری کنید که آیا این چنین مفهومی درست است یا خیر. آلبرت اینشتین گفته است که یک مسئله را نمی‌توان با همان سطح اندیشه‌ای که آن را طرح کرده است، حل کرد. به این ترتیب، نمی‌توان نقاب احساس از خود را که توسط مغز چپ خلق شده

است، با فشار و اندیشه بیشتر به وسیله همان قسمت از مغز برداشت. خواست من این است که بتوانم هشیاری شما را به سمت گونه‌ای دیگر از نحوه مشاهده تجربیات تان هدایت کنم که با این کار خواهید توانست به اندیشه‌هایی فراتر از اندیشه‌های قسمت چپ مغز دسترسی داشته باشید. همچنین اعتقاد دارم که این شیوه می‌تواند باعث کاهش بسیاری از رنج‌های روانی تان شود، برای من که این گونه بود.

یا چنان‌که که این پند کهن ذن اذعان دارد: «بی خود باش و بی مشکل».

فصل اول

با مفسر آشنا شوید - یافته‌ای اتفاقی

مغز از ذهن تنفس می‌کند، درست همانند ریه‌ها که از هوا تنفس می‌کنند.

هیوستن اسمیت

در دهه ۱۹۶۰، «دکتر مایکل گزانیکا» عضوی از گروهی بود که تعدادی از جالب توجه‌ترین عمل‌های جراحی مغز تجربی تاریخ را انجام دادند. این آزمایش‌ها نه تنها نشان داد که چگونه سمت راست و چپ مغز هر کدام کارکردهایی متفاوت دارند، بلکه ناخواسته زمینه را برای این ایده که خود آن‌طور که فکر می‌کنیم وجود ندارد آماده کردند. شخص گزانیکا بعدها بی‌محاباتر درباره این مبحث سخن گفت و در سال ۱۹۹۸ کتاب «مفسر مغز چپ» خود را با فصلی با عنوان «خود خیالی» آغاز کرد.

ادعای او اتهامی جدی به چیزی است که ما بی‌چون و چرا پذیرفته‌ایم. در نظر گرفتن این احتمال که خود تنها یک خیال واهی باشد، می‌تواند همان حسی را به ما منتقل کند که نیاکان ما در زمان شنیدن خبر تخت نبودن زمین تجربه کردند. هر دو این ادعاها به نظر در ضدیت با بدیهی‌ترین تجربیات ما قرار دارند. اما ایده خیالی بودن خود ایده جدیدی نیست؛ بودا بیش از ۲۵۰۰ سال قبل به این موضوع اشاره کرده بود. همچنین می‌توان آن را در «دائو ده جینگ»، کتاب بنیادین و اصلی آیین تائو که آن هم بالغ بر دوهزار و پانصد سال پیش نگارش شده بوده است و نیز در دیگر کتب مکاتب هندو مانند ویدانته ادویته یافت.

آیا ممکن است که علوم اعصاب و روان‌شناسی به‌واسطه افرادی چون گزانیکا ناخواسته صحت گفته‌های این فلسفه‌های شرقی که قرن‌ها پیش بیان شده است را اثبات کرده باشند؟ درحالی که تلاش می‌کنیم تا جواب این سؤال را بیابیم، تمریناتی خواهیم داد تا به شما در تجربه درستی یا عدم درستی این یافته‌ها یاری برساند. البته خبر خوب آنکه قرار نیست همچون آزمایش‌های گزانیکا به اتاق عمل بروید و تحت

عمل جراحی قرار بگیرد.

قبل از آنکه پیش‌تر برویم، لازم است شناختی ابتدایی از نحوه عملکرد مغز و یافته‌های انقلابی دکتر گزانیگا داشته باشیم.

برای شروع، جالب توجه‌ترین مشخصه مغز، یکی از بدیهی‌ترین آنهاست: مغز از دو نیمکره یک‌شکل تشکیل شده که توسط رشته‌تارهای عصبی به نام جسم پینه‌ای^۱ به هم متصل شده‌اند. در دهه ۱۹۶۰، در تحقیقی که در جهت تسکین بیماری صرع شدید انجام گرفت، این ۸۰۰ میلیون تارهای عصبی با این فرضیه اصلی که تشنج از یک نیمه مغز توسط جسم پینه‌ای به نیمه مقابل انتقال می‌یابد و باعث افزایش شدت حمله صرع می‌گردد، قطع شدند. دکترها، «راجر اسپری» و مایکل گزانیگا اعتقاد داشتند که با قطع کردن پل ارتباطی میان دو قسمت مغز، مهار تشنج آسان‌تر خواهد بود. فرضیه آنها درست از کار درآمد و سبب شد تا راجر اسپری برنده جایزه نوبل سال ۱۹۸۱ شود.

با آنکه هر نیمکره مغز در انجام وظایف مشخصی تخصص دارند، آنها معمولاً در یک ارتباط مستمر با یکدیگر هستند، اما زمانی که این ارتباط قطع شود، امکان مطالعه کارایی هر قسمت از مغز به صورت جدا را فراهم می‌آورد. برای مثال، تا قبل از قطع این ارتباط، دانشمندان بر استفاده از آسیب‌های مغزی و یا روش‌های غیرمستقیم برای آزمایش بر روی تفاوت‌های دو نیمکره مغز اتکا داشتند. اما بعد از قطع دو قسمت مغز در بیماران صرعی، آنها توانستند هر یک از دو نیمکره را به صورت جدا مورد بررسی قرار داده و از تفاوت کارکردهای هر کدام باخبر شوند. این بیماران اصطلاحاً دوپاره‌مخ^۲ نامیده می‌شدند.

برای درک بهتر این پژوهش، لازم است بدانیم که بدن به صورت ضربدری، عصب‌کشی شده است: به این معنا که داده‌های ورودی و خروجی قسمت راست بدن توسط قسمت چپ مغز پردازش می‌شود و بالعکس. در فرایند بینایی نیز به همین صورت است و نیمه چپ هرآنچه را که مشاهده می‌کنیم به قسمت راست مغز منتقل می‌شود و همین‌طور بالعکس. تأکید می‌کنم که این یافته‌ها تنها پس از آزمایش بر روی

1. Corpus Callosum
2. Split Brain