



وراجی

صداهایی که در سرمان می‌پیچند و راه و روش مهار آن‌ها

ایتن کراس / ترجمه نسیم حسینی

سرشناسه: کراس، ایتن، Kross, Ethan * عنوان و نام پدیدآور: وراجی: صداهایی که در سرمان می‌پیچند
وراه و روش مهار آن‌ها/ ایتن کراس: ترجمه نسیم حسینی؛ ویراستار فاطمه اکبرزاده * مشخصات نشر:
تهران: ترجمان علوم انسانی، ۱۴۰۱ * مشخصات ظاهری: ۱۹۲ ص * شابک: ۵-۱۳-۵۷۳۴-۶۲۲-۹۷۸
رده بندی کنگره: ۵/ BF۶۹۷ * رده بندی دیویی: ۱/ ۱۵۸ * شماره کتابشناسی ملی: ۸۹۰۰۴۷۶

Chatter

این اندیشه‌ها چیستند؟

the voice in our head, why it matters, and how to handle it

Ethan Kross, Crown, 2021

وراجی / صداهایی که در سرمان می‌پیچند و راه و روش مهار آن‌ها

نویسنده: ایتن کراس / مترجم: نسیم حسینی / ناشر: ترجمان علوم انسانی
ویراستار: فاطمه اکبرزاده / طراح جلد: حمید اقدسی یزدلی / صفحه‌آرا: معصومه کریمی
چاپ: زیتون / نوبت چاپ: اول / شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

حقوق چاپ و نشر در تمام قالب‌ها و اعم از
کاغذی، الکترونیکی و صوتی انحصاراً برای
انتشارات ترجمان علوم انسانی محفوظ است.

پست الکترونیکی: tarjoman.nashr@gmail.com
فروشگاه اینترنتی: www.tarjomaan.shop

این کتاب با کاغذ حمایتی منتشر شده است.



معرفی نویسنده

دکتر ایتن کراس یکی از پیشگامان حوزه کنترل ذهن است. او مدرک کارشناسی اش را از دانشگاه پنسیلوانیا، مدرک دکترای خود را از دانشگاه کلمبیا دریافت کرده است. کراس استاد دانشگاه میشیگان و بنیان‌گذار آزمایشگاه «احساسات و خودکنترلی» است. پژوهش‌های او در نیویورک تایمز، نیویورکر، وال استریت ژورنال، یواس‌ای تودی، و مجله علمی پزشکی نیوانگلند منتشر شده است. کتاب حاضر نخستین کتاب اوست.



«این کتاب بعضی از مهم‌ترین مکالمات زندگی شما را زیرورو خواهد کرد،
یعنی مکالماتی که با خودتان دارید.»

آدام گرنت، نویسنده کتاب پرفروش بده‌وبستان

www.ketab.ir

+++++

فهرست

+++++

- ۱۳ مقدمه
- ۱۴ نامه و وراجی
- ۱۷ رجوع به درون
- ۲۱ حالت پیش فرض ما
- ۲۴ معما

+++++

۲۷ [۱] چرا با خودمان حرف می‌زنیم؟

- ۳۳ چندکارهٔ بزرگ
- ۳۹ رفتن به عالم هیروت

+++++

۴۵ [۲] وقتی با خود حرف می‌زنیم، نواضع را بدتر می‌کند

- ۴۸ گسستگی و چهار جادویی
- ۵۳ ضداجتماع
- ۶۰ بیانوی دین سلول‌ها
- ۶۴ موهب یا دردسر؟

+++++

۶۷ [۳] کمی دورتر بایستید

- ۷۱ مثل مگس روی دیوار
- ۷۷ تناقض سلیمان
- ۸۲ سفر در زمان و قدرت قلم

+++++

+++++

۸۹ [۴] وقتی «من» می شود «تو»

۹۳ نام خودت را صدا بزن

۹۹ دست به کار شو، فرد

۱۰۳ «تو» ی همگانی

+++++

۱۰۷ [۵] اطرافیان؛ گاهی دود، گاهی بلای جان

۱۰۹ از ارسطو تا فروید

۱۱۲ تله هم نشخواری

۱۱۶ کرب یا اسپاک؟

۱۲۰ حمایت نامحسوس

+++++

۱۲۷ [۶] از بیرون به درون

۱۳۰ نیروی طبیعت

۱۳۵ کوچک شدن خود

۱۴۰ اصل نادال

+++++

۱۴۷ [۷] جادوی ذهن

۱۵۰ از عروسک‌ها تا اسب‌های اسیری بینی

۱۵۴ انتقالات بزرگ

۱۶۰ جادوی ماهیگیری و بوسه‌ها

۱۶۶ جادوی ذهن

+++++

۱۶۷ نتیجه‌گیری

۱۷۷ ابزارها

۱۸۷ سپاسگزاری

۱۹۱ پی‌نوشت‌ها

+++++

مقدمه

ایستاده بودم در تاریکی اتاق نشیمن. خون سیسبال بچگانه‌ام را، با آن دسته لاستیکی چسبناکش، چنان محکم چسبیده بودم که سفیدی دندان بند انگشتانم بیرون زده بود. از پنجره به تاریکی شب زل زده بودم و ناامیدانه تلاش می‌کردم از هر سرم و دخترم که تازه به دنیا آمده بود، در برابر مرد دیوانه‌ای که نمی‌شناختمش، محافظت کنم. چنان ترسی به جانم افتاده بود که هیچ متوجه نبودم چه می‌کنم یا اگر آن روانی سروکله‌اش پیدا شود باید چه کنم. فکروخیال‌ها در سرم جولان می‌دادند و مدام یک چیز را تکرار می‌کردند.

با خودم می‌گفتم همه‌اش تقصیر من است. نوزادی سالم و زیبا و همسری دارم که الان طبقه بالا هستند و عاشق من‌اند. من هردویشان را به خطر انداخته‌ام. مگر من چه کار کرده‌ام؟ حالا چطور می‌خواهم درستش کنم؟ همه این فکرها مثل یکی از آن ماشین‌های هولناک شهربازی بودند که نمی‌توانستم از آن پیاده شوم.

خلاصه کارم به جایی رسیده بود که نه فقط در تاریکی اتاق نشیمن، که در کابوس‌های ذهنم هم گیر افتاده بودم. من دانشمند و مدیر آزمایشگاهی که ویژه مطالعه خودم‌های است، منی که تخصصم مهار گردباد افکار منفی است، حالا سه صبح، با چوب سیسبال

کوچکی در دست، زل زده‌ام به بیرون پنجره و دارم شکنجه می‌شوم - نه به دست لولو خُرخره‌ای که برایم نامه تهدیدآمیز فرستاده، بلکه به دست لولو خُرخره توی سرم.
چه شد که کارم به اینجا کشید؟

نامه و وراجی

آن روز هم مثل هر روز دیگری آغاز شد.

صبح زود بیدار شدم، لباس پوشیدم، کمک کردم دخترم غذایش را بخورد، پوشکش را عوض کردم، و صبحانه‌ام را سریع خوردم. بعد با همسرم خداحافظی کردم و با عجله از خانه بیرون زدم. با آن میلم به دفتر کارم در دانشگاه میشیگان بروم. یکی از روزهای سرد اما آفتابی و آرام بهار ۱۹۸۱ بود و به نظر می‌رسید روز آرام و بی‌دغدغه‌ای پیش رو داشته باشم.

وقتی به ایستگاه، ساختمان عظیم چندطبقه و آجری گروه روان‌شناسی دانشگاه میشیگان، رسیدم، متوجه پیروز غیرعادی در صندوق پستی‌ام شدم. درست بالای دسته تلنبارشده مجله‌های علمی پاک نامه‌ای بود که آدرس من با دست رویش نوشته شده بود. کنجکاو شدم بدانم داخلش چیست. پون خیلی کم پیش می‌آمد در محل کار نامه دست‌نویس دریافت کنم. نامه را باز کردم و همان‌طور که به سمت دفترم می‌رفتم شروع به خواندنش کردم. و آن وقت بود که، حتی پیش از آنکه متوجه گرمایی که در تنم دیده بود بشوم، رد عرق را حس کردم که از روی گردنم سرخورد. بین رفت.

کسی در آن نامه تهدیدم کرده بود، اولین نامه تهدیدآمیزی که تمام عمرم دریافت کرده بودم. هفته قبلش، حضور کوتاهی در اخبار عصرگاهی سی‌بی‌سی داشتم تا درباره پژوهش خودم و همکارانم در حوزه علوم اعصاب صحبت کنم، پژوهشمان به تازگی منتشر شده بود و نشان می‌داد شباهت میان درد جسمی و درد هیجانی بیشتر از آن چیزی است که پژوهش‌های قبلی از آن حکایت می‌کردند. درحقیقت، مغز درد هیجانی و جسمی را به شیوه‌های بسیار مشابهی ثبت می‌کند. معلوم شد که دل‌شکستگی واقعی‌تری فیزیکی است.

من و همکارانم از نتایجی که به دست آورده بودیم هیجان زده بودیم اما انتظار نداشتیم سروصدای زیادی به پا کند، نهایتاً چند تماس محدود از روزنامه‌نگاران علم که دنبال این بودند که خلاصه‌ای از ماجرا را تحویل کارفرمایان بدهند اما، در کمال تعجبمان، یافته‌های

پژوهش خبرساز شد. طوری شده بود که ساعتی دربارهٔ روان‌شناسی عشق برای دانشجویان کارشناسی سخنرانی می‌کردم، و ساعتی بعد، در استودیویی تلویزیونی در محوطهٔ دانشگاه سر کلاس فشردهٔ آموزش رسانه می‌نشستم تا برای مصاحبه آماده شوم. موفق شدم بدون آنکه زیادی تُپق بزنم مصاحبه را به پایان برسانم. چند ساعت بعد، بخش مربوط به کار ما روی آنتن رفت - شهرت پانزده دقیقه‌ای یک دانشمند، که در اصل نود ثانیه بیشتر نبود.

دقیقاً مشخص نبود کجای پژوهش ما به مذاق نویسندهٔ نامه خوش نیامده بود، اما نقاشی‌های آزارنده، تهمت‌های نفرت‌آمیز و پیام‌های نگران‌کنندهٔ نهفته در متن، از یک طرف، هیچ شکمی دربارهٔ احساس آن فرد نسبت به خودم باقی نگذاشته بود، اما از طرف دیگر، برایم مشخص نبود که این کینه‌ای چه شکلی می‌تواند به خود بگیرد. چیزی که اوضاع را وخیم‌تر می‌کرد این بود که نامه از جای دوری نیامده بود. مهربی را که روی تمبر خورده بود سریع در گورگل جست‌وجو کردم و معلوم شد نامه فقط از چند مایل آن طرف‌تر آمده است. افکارم، بی‌آنکه بتوانم کنترلشان کنم، در سرم پیچ‌وتاب می‌خوردند. چرخ بی‌رحم روزگار کارم را به جایی رسانده بود که حالا خودم به رده‌های جانی مبتلا شده بودم، دردی که، از فرط شدت، به درد جسمی شباهت داشت.

آن روز، بعد از صحبت با چندین نفر از مدیران دانشگاه، دیدم نشست‌ام در ادارهٔ محلی پلیس و، با دل‌واپسی، منتظرم تا نوبتم برسد و با افسر مسئول صحبت کنم. مأموری که بالاخره داستانم را برایش تعریف کردم آدم مهربانی بود، اما قوت قلب چندانی به من نداد. فقط سه توصیه کرد: با شرکت تلفن تماس بگیرم و مطمئن شوم که شماره تلفن خانه‌ام جایی ثبت نشده باشد، حواسم به بیرون و آدم‌هایی که دور و بر دفتر کارم می‌گردند باشد، و توصیهٔ آخر - که توصیهٔ موردعلاقهٔ خودم بود - هر روز مسیر رانندگی از خانه تا محل کارم را عوض کنم تا مطمئن شوم کسی از مسیر همیشگی‌ام مطلع نمی‌شود. همه‌اش همین. خبری از گروه ضربت نبود، خودم بودم و خودم. این آن پاسخ تسلی‌بخشی نبود که منتظر شنیدنش بودم.

۱. این اصطلاح کنایه از شهرت زودگذر و برگرفته از این جملهٔ اندی وارهل است: «در آینده، همه برای ۱۵ دقیقه شهرت جهانی خواهند داشت» [مترجم].

آن روز، همان طور که مسیر طولانی پیچ در پیچی را از راه خیابان پُدرخت آن آریوزا به سمت خانه در پیش گرفته بودم، سعی کردم راه حلی برای برخورد با این موقعیت پیدا کنم. با خودم گفتم بیا اتفاقات را مرور کنیم. لازم است نگران باشم؟ چه کار باید بکنم؟ از حرف‌های مأمور پلیس و چند نفری که ماجرا را با آن‌ها در میان گذاشته بودم این طور برمی‌آمد که پاسخ این سؤال‌ها خیلی واضح است. نه، لازم نیست خودت را ناراحت کنی. این چیزها پیش می‌آید. کار دیگری از دست بر نمی‌آید. اشکالی ندارد بترسی، فقط آرام باش. برای آدم‌های معروف از این جور خط‌ونشان‌های بی خود زیاد می‌کشند و هیچ اتفاقی هم نمی‌افتد. این هم می‌گذرد.

اما این‌ها حرف‌هایی نبود که در واقعیت با خودم می‌زدم. در عوض، سیل افکار ناامیدکننده در سرم جاری شده بود و لحظه به لحظه به قدرتش اضافه می‌شد. صدای درونم، قبل از آنکه به صدای سون‌آور درونم بدل شود، فریاد می‌زد مگر من چه کار کرده‌ام؟ زنگ بزنگ به شرکت نصب درخت؟ اسانه به خرم؟ خانه را عوض کنیم؟ چقدر طول می‌کشد شغل جدید پیدا کنیم؟

این مکالمه تا دو روز بعد بارهاه با... دهنم تکرار شد، در نتیجه، پریشان و عصبی بودم. اشتها نداشتم و آن قدر یکسره (و بی‌هوده) درباره‌ی نامه تهدیدآمیز با همسر حرف می‌زدم که کم‌کم بینمان شکراب شد. با کوچک‌ترین صدایی که از اتاق خواب دخترم می‌شنیدم به تنندی از جامی پریدم و بی‌درنگ، به جای اتفاقات ملایم، ببری مثل غرغر تخت‌خواب یا باد معده‌ی بچه، بدترین اتفاقی را که می‌مکن بود برایش افتاده باسد تصور می‌کردم. این شد که شروع کردم به رژه رفتن در خانه.

تا دو شب، وقتی که همسر و دخترم آرام در تخت‌خوابشان خوابیده بودند، چوب بیسبال را دستم می‌گرفتم و با پیژامه در طبقه‌ی پایین نگاهبانی می‌دادم و از پنجره‌ی اتاق نشیمن بیرون را می‌پاییدم تا مطمئن شوم کسی به خانه نزدیک نمی‌شود، آن هم درحالی‌که هیچ نمی‌دانستم اگر واقعاً کسی آن بیرون کمین کرده باشد، باید چه کار کنم.

نهایت آبروریزی آنجا بود که وقتی، در شب دوم، نگرانی‌ام به اوج رسید نشستم جلوی کامپیوترم و تصمیم گرفتم کلیدواژه‌های «محافظ برای استادان دانشگاه» را در گوگل

جست‌وجو کنیم. حالا که به عقب برمی‌گردم می‌بینم کار احمقانه‌ای کرده‌ام، اما آن موقع به نظرم کار واجب و معقولی می‌آمد.

رجوع به درون

من روان‌شناس تجربی و متخصص علوم اعصاب هستم. در آزمایشگاه «ایموشن اند سلف‌کنترل»^۱، که در دانشگاه میشیگان تأسیس کرده و اداره‌اش می‌کنم، روی علم درون‌نگری^۲ مطالعه می‌کنم. موضوع پژوهش‌های ما مکالمات بی‌صدای افراد با خودشان است، مکالماتی که شیوه زندگی‌شان را به شدت تحت تأثیر قرار می‌دهد. من تمام عمر حرفه‌ای‌ام را صرف بررسی این مکالمات کرده‌ام - این مکالمات می‌چینند، چرادریمشان، و چطور می‌توانیم به رشان کنیم تا شادتر، سالم‌تر و مفیدتر باشیم.

من و همکارانم در آزمایشگاه خودمان را مکانیک ذهن بدانیم. ما آدم‌ها را به آزمایشگاهمان می‌آوریم تا در آنجا، مفصل‌شکست‌کننده، علاوه‌براین، آن‌ها را در «محیط طبیعی» تجربه روزمره بشر هم زیر نظر می‌گیریم. ما از ابزارهای روان‌شناختی و ابزارهای دیگر رشته‌ها - از پزشکی و زیست‌شناسی گرفته تا فلسفه و علوم رایانه - استفاده می‌کنیم تا به پرسش‌های آزردهنده‌ای نظیر این‌ها پاسخ بدهیم: بعضی افراد می‌توانند با تمرکز کردن روی درون خودشان احساساتشان را درک کنند و برخی دیگر، «فقط» با همین رفتار، فرومی‌پاشند؟ آدم‌ها تحت فشار روانی گشوده چطور می‌توانند عاقلانه فکر کنند؟ آیا حرف زدن با خود راه درست و غلط دارد؟ چطور با دیگران ارتباط برقرار کنیم که نه آثار احساسات منفی آن‌ها تحریک شود نه افکار و احساسات منفی خودمان شدت بگیرد؟ آیا «بازی‌های بی‌شمار» کسانی که در رسانه‌های اجتماعی با آن‌ها برخورد می‌کنیم بر صداهای ذهنمان اثر می‌گذارد؟ ما با بررسی دقیق این پرسش‌ها به یافته‌های غافل‌گیرکننده‌ای رسیده‌ایم.

ما دریافته‌ایم که انجام برخی کارهای خاص و گفتن برخی حرف‌های خاص می‌تواند باعث بهتر شدن گفت‌وگوهای درونی‌مان شود. ما کلید راه‌های فرار «جادویی» مغز را یافته‌ایم؛ دریافته‌ایم که چطور برخی استفاده‌های خاص از دارونماها، طلسم‌های شانس و آیین‌ها می‌توانند

1. Emotion & Self Control Laboratory

2. Introspection

از ما آدم‌های منعطف‌تری بسازند. دریافته‌ایم برای التیام زخم‌های عاطفی مان چه عکس‌هایی روی میز کارمان بگذاریم (راهنمایی: عکس‌های «مادر طبیعت» می‌تواند درست به اندازه عکس مادر خودمان آرامش‌بخش باشد)، و همچنین دریافته‌ایم که چرا در آغوش فشردن حیوانات نرم عروسکی می‌تواند به رفع نومیدی وجودی کمک کند، صحبت کردن با شریک زندگی مان پس از یک روز سخت چه باید و نباید‌هایی دارد، اشتباهات احتمالی مان در شبکه‌های اجتماعی چیست، و وقتی می‌خواهیم، برای کنار آمدن با مشکلات پیش رویمان، قدم بزنیم کجا باید برویم. خیلی قبل‌تر از آنکه حرفه علمی را در پیش بگیریم، به گفت‌وگوهایی که با خودمان داریم و تأثیری که این گفت‌وگوها بر هیجانان ما دارند علاقه مند شدم. این علاقه قبل از آنکه اصلاً معنی حساسات را بدانم شروع شده بود. شیفتگی من نسبت به دنیای غنی، شکننده و همواره متغیری، که در سرمان با خود این‌طرف و آن‌طرف می‌بریم برمی‌گردد به اولین آزمایشگاه روان‌شناسی‌ای که به آن پا گذاشتم، و آن آزمایشگاه جایی نیست جز خانواده‌ای که در آن بزرگ شدم.

من در محله کارگری سانرس بروکلین بزرگ شدم. از همان بچگی، پدرم اهمیت خوداندیشی را به من یاد داد، از سن که برای یادگیری این چیزها عجیب بود. درحالی‌که شک دارم والدین اکثر بچه‌های سه‌ساله حتی مرتب مسواک‌زدن و خوش‌رفتاری با اطرافیان را به آن‌ها بیاموزند، پدر من اولویت‌های دیگری داشت. او که سبک و سیاق مخصوص به خودش را داشت، بیشتر از هر چیز دیگری، به انتخا... هام درونی من اهمیت می‌داد و هر وقت مشکلی داشتم تشویق‌م می‌کرد و می‌گفت «به درونت رجوع کن». دوست داشت به من بگوید «این سؤال رو از خودت بپرس». یادم نیست دقیقاً منورس چه سؤالی بود، اما یک جورهایی متوجه شدم که از من چه می‌خواست: جواب را درون خودت جست‌وجو کن. پدرم، از بسیاری جهات، جمع‌ا... بود. در عین اینکه در خیابان‌های پرهیاهو و پرتراffیک نیویورک به راننده‌های دیگر ناسزا می‌گفت یا در خانه جلوی تلویزیون تیم یانکیز را تشویق می‌کرد، می‌دیدم که در اتاق خوابش مدیتیشن می‌کند (معمولاً با سیگاری که زیر سبیل پریشتمش آویزان بود) یا به‌گود گیتا^۱ می‌خواند. وقتی بزرگ‌تر شدم و با موقعیت‌هایی

۱. Bhagavad Gita یا سرود خدایان مهم‌ترین و اسرارآمیزترین بخش حماسه مهابهاراتاست و یکی از متون مقدس آیین هندو به شمار می‌رود [مترجم].

روبه‌رو شدم که دیگر به اندازه خوردن یا نخوردن شیرینی ممنوعه یا مقاومت در برابر مرتب کردن اتاقم ساده نبودند، نصیحت پدر ارزش بیشتری پیدا کرد. موقعیت‌هایی مثل اینکه به دختر موردعلاقه‌ام در دبیرستان پیشنهاد دوستی بدهم یا نه؟ (پیشنهاد دادم و گفت نه). جلوی دوستم که دیدم کیف پول کسی را دزدید بایستم یا نه؟ به کدام کالج بروم؟ به خودم افتخار می‌کردم که می‌توانم با آرامش و خون سردی فکر کنم و کم پیش می‌آمد که اعتمادم به توصیه «به درونت رجوع کن» و کمکی که به تصمیم‌گیری درست می‌کرد ذره‌ای کم شود (تازه یک روز هم یکی از دخترهای موردعلاقه‌ام بله را گفت و با هم ازدواج کردیم).

بنابراین شاید تعجبی نداشته باشد که، وقتی به دانشگاه رفتم، از پیش مقدر شده بود که روان‌شناسی بخوانم. پیش‌مام را پیدا کرده بودم. این رشته در چیزهایی کندوکاو می‌کرد که من و پدر، اگر صحبت دربارهٔ یانکیز امان می‌داد، در تمام سال‌های جوانی‌ام درباره‌شان حرف می‌زدیم. به نظر می‌رسید این رشته هم کودکی‌ام را توضیح می‌دهد، و هم راه رسیدن به بزرگ‌سالی را نشانم می‌دهد. روان‌شناسی دایرهٔ واژگان تازه‌ای به من داد. در کلاس‌های دانشگاه چیزهای زیادی آموختم، یکی از آنها فهمیدم آنچه پدرم در تمام سال‌های پدری‌کردن‌ش در ذهنمانندش درباره‌اش حرف می‌زد و مادرم با خود می‌خاندنش با این رفتارهای عجیب‌غریب، به اجبار، با آن کنار آمده بود همان ایدهٔ درون‌نگری بوده است.

اگر بخواهم بسیار ساده بیان کنم، درون‌نگری به این معنی است که هرکس به افکار و احساسات خودش فعالانه توجه کند. این قابلیت همان چیزی است که به ما اجازه می‌دهد تصور کنیم، به خاطر بسپاریم، تأمل کنیم و سپس، از این خیال‌پردازی‌ها برای حل مسئله، نوآوری و خلق کردن استفاده کنیم. بسیاری از دانشمندان، از جمله خردشناسان، این توانایی را یکی از آن پیشرفت‌های اساسی در فرایند تکامل می‌دانند که نوع بشر را از سایر گونه‌ها متمایز می‌کند.^۴

به این ترتیب، منطق پدرم همیشه این بود که پرورش مهارت درون‌نگری در هر موقعیت دشواری که گرفتارش شوم به دردم خواهد خورد. خوداندیشی سنجیده منجر به تصمیم‌های عاقلانه و سودمند و، به تبع آن، هیجانانگیز می‌شود. به عبارت دیگر، «رجوع به درون» راهی بود برای رسیدن به زندگی منعطف‌تر و موفق‌تر. استدلالش کاملاً با عقل جور درمی‌آمد. اما خیلی زود فهمیدم چنین استدلالی از نظر بسیاری از مردم کاملاً غلط است.

پژوهش خبرساز شد. طوری شده بود که ساعتی دربارهٔ روان‌شناسی عشق برای دانشجویان کارشناسی سخنرانی می‌کردم، و ساعتی بعد، در استودیویی تلویزیونی در محوطهٔ دانشگاه سرِ کلاس فشردهٔ آموزش رسانه می‌نشستم تا برای مصاحبه آماده شوم. موفق شدم بدون آنکه زیادی تُبُق بزنم مصاحبه را به پایان برسانم. چند ساعت بعد، بخش مربوط به کار ما روی آنتن رفت - شهرت پانزده دقیقه‌ای یک دانشمند، که در اصل نود ثانیه بیشتر نبود.

دقیقاً مشخص نبود کجای پژوهش ما به مذاق نویسندهٔ نامه خوش نیامده بود، اما نقاشی‌های آزارنده، تهمت‌های نفرت‌آمیز و پیام‌های نگران‌کنندهٔ نهفته در متن، از یک طرف، هیچ شکمی دربارهٔ احساس آن فرد نسبت به خودم باقی نگذاشته بود، اما از طرف دیگر، برایم مشخص نبود که این کینه‌ای چه شکلی می‌تواند به خود بگیرد. چیزی که اوضاع را وخیم‌تر می‌کرد این بود که نامه از سای دوری نیامده بود. مَه‌ری را که روی تمبر خورده بود سریع در گوگل جست‌وجو کردم و معلوم شد نامه فقط از چند مایل آن طرف‌تر آمده است. افکارم، بی‌آنکه بتوانم کنترلشان کنم، در سرم پیچ‌وتاب می‌خوردند. چرخ بی‌رحم روزگار کارم را به جایی رسانده بود که حالا خودم به دید هیجانی مبتلا شده بودم، دردی که، از فرط شدت، به درد جسمی شباهت داشت.

آن روز، بعد از صحبت با چندین نفر از مدیران دانشگاه، دیدم نشسته‌ام در ادارهٔ محلی پلیس و با دل‌واپسی، منتظرم تا نوبتم برسد و با افسر مسئول صحبت کنم. مأموری که بالاخره داستانم را برایش تعریف کردم آدم مهربانی بود، اما قوت قلب چندانی به من نداد. فقط سه توصیه کرد: با شرکت تلفن تماس بگیرم و مطمئن شوم که شماره تلفن نامه‌ام جایی ثبت نشده باشد، حواسم به بیرون و آدم‌هایی که دور و بر دفتر کارم می‌گردند باشد، و توصیهٔ آخر - که توصیهٔ موردعلاقهٔ خودم بود - هر روز مسیر رانندگی از خانه تا محل کارم را عوض کنم تا مطمئن شوم کسی از مسیر همیشگی‌ام مطلع نمی‌شود. همه‌اش همین. خبری از گروه ضربت نبود، خودم بودم و خودم. این آن پاسخ تسلی‌بخشی نبود که منتظر شنیدنش بودم.

۱. این اصطلاح کنایه از شهرت زودگذر و برگرفته از این جملهٔ اندی وارهول است: «در آینده، همه برای ۱۵ دقیقه شهرت جهانی خواهند داشت» [مترجم].

آن روز، همان‌طور که مسیر طولانی پیچ‌درپیچی را از راه خیابان پُردرخت آن آریوز به سمت خانه در پیش گرفته بودم، سعی کردم راه حلی برای برخورد با این موقعیت پیدا کنم. با خودم گفتمم بیا اتفاقات را مرور کنیم. لازم است نگران باشم؟ چه کار باید بکنم؟ از حرف‌های مأمور پلیس و چند نفری که ماجرا را با آن‌ها در میان گذاشته بودم این‌طور برمی‌آمد که پاسخ این سؤال‌ها خیلی واضح است. نه، لازم نیست خودت را ناراحت کنی. این چیزها پیش می‌آید. کار دیگری از دست بر نمی‌آید. اشکالی ندارد بترسی، فقط آرام باش. برای آدم‌های معروف از این جور خط‌ونشان‌های بی‌خود زیاد می‌کشند و هیچ اتفاقی هم نمی‌افتد. این هم می‌گذرد.

اما این حرف‌هایی نبود که در واقعیت با خودم می‌زدم. در عوض، سیل افکار ناامیدکننده در سرم جاری شده بود و لحظه به لحظه به قدرتش اضافه می‌شد. صدای درونم، قبل از آنکه به صدای بیرون آور درونم بدل شود، فریاد می‌زد مگر من چه کار کرده‌ام؟ زنگ بزمن به شرکت نصب درزبند؟ به بخرم؟ خانه را عوض کنیم؟ چقدر طول می‌کشد شغل جدید پیدا کنم؟

این مکالمه تا دو روز بعد باره، باره، باره، مدام تکرار شد، در نتیجه، پریشان و عصبی بودم. اشتها نداشتم و آن قدر یکسره (و بی‌بهره) درباره نامه تهدیدآمیز با همسر حرف می‌زدم که کم‌کم بینمان شکراب شد. با کوچک‌ترین صدای دراز که از اتاق خواب دخترم می‌شنیدم به تندی از جا می‌پریدم و بی‌درنگ، به جای اتفاقات مله‌سری، مثل غرغر تخت‌خواب یا باد معده بچه، بدترین اتفاقی را که می‌کن بود برایش افتاده باشد تصور می‌کردم. این شد که شروع کردم به رژه رفتن در خانه.

تا دو شب، وقتی که همسر و دخترم آرام در تخت‌خوابشان خوابیده بودند، چوب بیسبال را دستم می‌گرفتم و با پیژامه در طبقه پایین نگاهیانی می‌دادم و از پنجره اتاق نشیمن بیرون را می‌پاییدم تا مطمئن شوم کسی به خانه نزدیک نمی‌شود، آن‌هم درحالی که هیچ نمی‌دانستم اگر واقعا کسی آن بیرون کمین کرده باشد، باید چه کار کنم.

نهایت آبروریزی آنجا بود که وقتی، در شب دوم، نگرانی‌ام به اوج رسید نشستم جلوی کامپیوترم و تصمیم گرفتم کلیدواژه‌های «محافظ برای استادان دانشگاه» را در گوگل

جست‌وجو کنیم. حالا که به عقب برمی‌گردم می‌بینم کار احمقانه‌ای کرده‌ام، اما آن موقع به نظرم کار واجب و معقولی می‌آمد.

رجوع به درون

من روان‌شناس تجربی و متخصص علوم اعصاب هستم. در آزمایشگاه «ایموشن اند سلف‌کنترل»^۱، که در دانشگاه میشیگان تأسیس کرده و اداره‌اش می‌کنم، روی علم درون‌نگری^۲ مطالعه می‌کنم. موضوع پژوهش‌های ما مکالمات بی‌صدای افراد با خودشان است، مکالماتی که شیوه زندگی‌شان را به شدت تحت تأثیر قرار می‌دهد. من تمام عمر حرفه‌ای‌ام را صرف بررسی این مکالمات کرده‌ام - این مکالمات هیستند، چرادریمشان، و چطور می‌توانیم مودرشان کنیم تا شادتر، سالم‌تر و مفیدتر باشیم.

من و همکارانم در این سال‌ها خودمان را مکانیک ذهن بدانیم. ما آدم‌ها را به آزمایشگاهمان می‌آوریم تا در آن پیش‌بینی‌های مفصل شرکت کنند، علاوه‌براین، آن‌ها را در «محیط طبیعی» تجربه روزمره بشر هم زیر نظر می‌گیریم. ما از ابزارهای روان‌شناختی و ابزارهای دیگر رشته‌ها - از پزشکی و زیست‌شناسی گرفته تا فلسفه و علوم رایانه - استفاده می‌کنیم تا به پرسش‌های آزاردهنده‌ای نظیر این‌ها پاسخ بدهیم: بعضی افراد می‌توانند با تمرکز کردن روی درون خودشان احساساتشان را درک کنند و برخی دیگر، فقط آبا همین رفتار، فرومی‌باشند؟ آدم‌ها تحت فشار روانی کُشنده چطور می‌توانند عاقلانه فکر کنند؟ آیا حرف زدن با خود راه درست و غلط دارد؟ چطور با دیگران ارتباط برقرار کنیم که نه افکار و احساسات منفی آن‌ها تحریک شود نه افکار و احساسات منفی خودمان شدت بگیرد؟ آیا «بازی‌های بی‌شمار» کسانی که در رسانه‌های اجتماعی با آن‌ها برخورد می‌کنیم بر صداهای ذهنمان اثر می‌گذارد؟ ما با بررسی دقیق این پرسش‌ها به یافته‌های غافل‌گیرکننده‌ای رسیده‌ایم.

ما دریافته‌ایم که انجام برخی کارهای خاص و گفتن برخی حرف‌های خاص می‌تواند باعث بهتر شدن گفت‌وگوهای درونی‌مان شود. ما کلید راه‌های فرار «جادویی» مغز را یافته‌ایم؛ دریافته‌ایم که چطور برخی استفاده‌های خاص از دارونماها، طلسم‌های شانس و آیین‌ها می‌توانند

1. Emotion & SelfControl Laboratory

2. Introspection

از ما آدم‌های منعطف‌تری بسازند. دریافته‌ایم برای التیام زخم‌های عاطفی مان چه عکس‌هایی روی میز کارمان بگذاریم (راهنمایی: عکس‌های «مادر طبیعت» می‌تواند درست به اندازه عکس مادر خودمان آرامش‌بخش باشد)، و همچنین دریافته‌ایم که چرا درآغوش فشردن حیوانات نرم عروسکی می‌تواند به رفع نومیدی وجودی کمک کند، صحبت کردن با شریک زندگی مان پس از یک روز سخت چه باید و نباید‌هایی دارد، اشتباهات احتمالی مان در شبکه‌های اجتماعی چیست، و وقتی می‌خواهیم، برای کنار آمدن با مشکلات پیش رویمان، قدم بزنیم کجا باید برویم. خیلی قبل‌تر از آنکه حرفه علمی را در پیش بگیرم، به گفت‌وگو‌هایی که با خودمان داریم و تأثیری که این گفت‌وگوها بر هیجانات ما دارند علاقه مند شدم. این علاقه قبل از آنکه اصلاً معنی حساسات را بدانم شروع شده بود. شیفتگی من نسبت به دنیای غنی، شکننده و همواره متغیری که در سرمان با خود این طرف و آن طرف می‌بریم برمی‌گردد به اولین آزمایشگاه روان‌شناسی‌ای که به آن پا گذاشتم، و آن آزمایشگاه جایی نیست جز خانواده‌ای که در آن بزرگ شدم.

من در محله کارگری سانرس، راکلین بزرگ شدم. از همان بچگی، پدرم اهمیت خوداندیشی را به من یاد داد، از سن که برای یادگیری این چیزها عجیب بود. درحالی‌که شک دارم والدین اکثر بچه‌های سه‌ساله حتی مرتب مسواک‌زدن و خوش‌رفتاری با اطرافیان را به آن‌ها بیاموزند، پدر من اولویت‌های دیگری داشت. او که سبک و سیاق مخصوص به خودش را داشت، بیشتر از هر چیز دیگری، به انتخاب من، درونی من اهمیت می‌داد و هر وقت مشکلی داشتم تشویق می‌کرد و می‌گفت «به درونت رجوع کن». دوست داشت به من بگوید «این سؤال روز از خودت پرس». یادم نیست دقیقاً منورش چه سؤالی بود، اما یک جورهایی متوجه شدم که از من چه می‌خواست: جواب رادرون خودت جست‌وجو کن. پدرم، از بسیاری جهات، جمع اضداد بود. در عین اینکه در خیابان‌های پرهیاهو و پرترافیک نیویورک به راننده‌های دیگر ناسزا می‌گفت یا در خانه جلوی تلویزیون تیم یانکیز را تشویق می‌کرد، می‌دیدم که در اتاق خوابش مدیتیشن می‌کند (معمولاً با سیگاری که زیر سبیل پریشتش آویزان بود) یا به‌گود گیتا^۱ می‌خواند. وقتی بزرگ‌تر شدم و با موقعیت‌هایی

۱. Bhagavad Gita یا سرود خدایان مهم‌ترین و اسرارآمیزترین بخش حماسه‌های مهابهاراتا است و یکی از متون مقدس آیین هندو به شمار می‌رود [مترجم].

رویه رو شدم که دیگر به اندازه خوردن یا نخوردن شیرینی ممنوعه یا مقاومت در برابر مرتب کردن اتاقم ساده نبودند، نصیحت پدر ارزش بیشتری پیدا کرد. موقعیت‌هایی مثل اینکه به دختر موردعلاقه‌ام در دبیرستان پیشنهاد دوستی بدهم یا نه؟ (پیشنهاد دادم و گفت نه). جلوی دوستم که دیدم کیف پول کسی را دزدید بایستم یا نه؟ به کدام کالج بروم؟ به خودم افتخار می‌کردم که می‌توانم با آرامش و خون سردی فکر کنم و کم پیش می‌آمد که اعتمادم به توصیه «به درونت رجوع کن» و کمکی که به تصمیم‌گیری درست می‌کرد ذره‌ای کم شود (تازه یک روز هم یکی از دخترهای موردعلاقه‌ام بله را گفت و با هم ازدواج کردیم).

بنابراین شاید تعجبی نداشته باشد که، وقتی به دانشگاه رفتم، از پیش مقدر شده بود که روان‌شناسی بخوانم. پیشه‌ام را پیدا کرده بودم. این رشته در چیزهایی کندوکاو می‌کرد که من و پدر، اگر صحبت دربارهٔ یانکیز امان می‌داد، در تمام سال‌های جوانی‌ام درباره‌شان حرف می‌زدیم. به نظر می‌رسید این رشته هم کودکی‌ام را توضیح می‌دهد، و هم راه رسیدن به بزرگ‌سالی را نشانم می‌دهد. در کلاس‌های دایرهٔ واژگان تازه‌ای به من داد. در کلاس‌های دانشگاه چیزهای زیادی آموختم، یکی آنکه فهمیدم آنچه پدرم در تمام سال‌های پدری‌کردنِ ذن مانندش درباره‌اش حرف می‌زد و مادرم می‌نمود مخالفتش با این رفتارهای عجیب غریب، به اجبار، با آن کنار آمده بود همان ایدهٔ درون‌نگری بوده است.

اگر بخواهم بسیار ساده بیان کنم، درون‌نگری به این معنی است که هرکس به افکار و احساسات خودش فعالانه توجه کند. این قابلیت همان چیزی است که به ما اجازه می‌دهد تصور کنیم، به خاطر بسپاریم، تأمل کنیم و سپس، از این خیال‌پردازی‌ها برای حل مسئله، نوآوری و خلق کردن استفاده کنیم. بسیاری از دانشمندان، از جمله ریچارد داکینز، این توانایی را یکی از آن پیشرفت‌های اساسی در فرایند تکامل می‌دانند که نوع بشر را از سایر گونه‌ها متمایز می‌کند.

به این ترتیب، منطق پدرم همیشه این بود که پرورش مهارت درون‌نگری در هر موقعیت دشواری که گرفتارش شوم به دردم خواهد خورد. خوداندیشی سنجیده منجر به تصمیم‌های عاقلانه و سودمند و، به تبع آن، هیجانانگیز مثبت می‌شود. به عبارت دیگر، «رجوع به درون» راهی بود برای رسیدن به زندگی منعطف‌تر و موفق‌تر. استدلالش کاملاً با عقل جور درمی‌آمد. اما خیلی زود فهمیدم چنین استدلالی از نظر بسیاری از مردم کاملاً غلط است.

در سال‌های اخیر، مجموعه‌ای متفن از پژوهش‌های جدید نشان داده است که درون‌نگری در هنگام ناراحتی و پریشانی معمولاً، خیلی بیشتر از آنکه برایمان فایده‌ای داشته باشد، زیان‌بار است. درون‌نگری به عملکرد ما در محل کار آسیب می‌زند، تصمیم‌گیری درست را مختل می‌کند و بر روابطمان با اطرافیان اثر منفی می‌گذارد. همچنین می‌تواند باعث ترغیب به خشونت و پرخاشگری شود، در ایجاد انواع اختلال‌های روانی مؤثر باشد و خطر بیماری‌های جسمی را افزایش دهد. استفاده نادرست از ذهن برای پرداختن به افکار و احساسات می‌تواند کاری کند که ورزش‌کاران حرفه‌ای مهارت‌هایی را که عمری را صرف فراگرفتنشان کرده‌اند از دست بدهند. از سوی دیگر هم می‌تواند سبب شود که آدم‌های عاقل و نوع‌دوست تصمیم‌هایی بگیرند که چندان منطقی و حتی چندان اخلاقی نباشند. می‌تواند به جایی ختم شود که دو تانسان، چه در دنیای واقعی و چه در شبکه‌های اجتماعی، از شما فاصله بگیرند. در روان‌پناهگاه امن روابط عاشقانه را به میدان جنگ تبدیل کند. حتی می‌تواند روند پیری مان را سرعت بخشد، چه در شیوه نگاهمان به دنیای بیرون و چه در شیوه آرایش دنیای درونمان. خلاصه اینکه افکار ما، در خیلی از مواقع، ما را از شر افکارمان نجات نمی‌دهند، بلکه ما را گرفتار می‌سازد. مودزی و نابه‌کاری می‌کنند به نام وراجی.

وراجی شامل افکار و هیجانات منفی کرارنده‌ای است که باعث می‌شوند قابلیت درون‌نگری خارق‌العاده ما، به جای اینکه برایمان مرسبت باشد، به آفت جانمان تبدیل شود. عملکرد، تصمیم‌گیری، روابط، شادکامی و سلامتی ما با وراجی به خطر می‌افتد. آن قدر به افتضاحی که سرکار به بار آورده‌ایم یا اختلافی که با عزیز می‌داریم، سر می‌کنیم که، دست‌آخر، با هجوم احساسات بد مواجه می‌شویم. بعد فکرمان دوباره، و باز دوباره، می‌رود سمتش. ما به این امید درون‌نگری می‌کنیم که از از مریی درونمان کمک بگیریم، اما به جایش منتقد درونمان را پیدا می‌کنیم.

قطعاً سؤال این است که چرا. چرا در هنگام پریشانی، تلاش افراد برای «رجوع به درون» و فکرکردن گاهی موفق است و گاهی با شکست مواجه می‌شود؟ سؤال دیگری هم هست که به همان اندازه اهمیت دارد؛ وقتی متوجه می‌شویم که قابلیت‌های درون‌نگرانه مان مسیر اشتباهی را پیش گرفته‌اند، برای هدایتشان به مسیر اصلی باید چه کنیم؟ من تمام سال‌های

کارم را صرف بررسی این سؤال‌ها کرده‌ام. حالا دریافته‌ام که پاسخ این سؤال‌ها وابسته است به تغییر ماهیت یکی از مهم‌ترین مکالمات زندگی آگاهانه، یعنی مکالماتی که با خودمان داریم.

حالت پیش‌فرض ما

یکی از شعارهای فرهنگی شایع در قرن بیست و یکم توصیه به زندگی در حال است. حکمت پشت این پند را درک می‌کنم. این پند حکیمانه توصیه می‌کند که، به جای تسلیم شدن در برابر رنج گذشته یا تشویش آینده، بر ارتباطمان با خودمان و دیگران در لحظه حال تمرکز کنیم. با این حال، به عنوان دانشمندی که ذهن انسان را مطالعه می‌کند، نمی‌توانم به این نکته اشاره نکنم که این پیام خیرخواهانه تا چه حد با ویژگی‌های زیستی بدن ما مغایرت دارد. انسان به گونه‌ای سخت‌سازنده که همیشه حال را دریابد؛ این کاری نیست که مغز ما برایش تکامل یافته باشد.

در چند سال اخیر، رویکردهای پیشرفته‌ای روی کار آمده‌اند که چگونگی پردازش اطلاعات در مغز را بررسی می‌کنند و امکان پایش رفتار انسان در زمان واقعی را برآینان فراهم می‌کنند. این روش‌ها پرده از سازوکار مغز هر انسان برداشته‌اند و، به این ترتیب، نکته قابل توجهی را درباره‌ی گونه‌ی انسان آشکار کرده‌اند. ما انسان‌ها در عمر خود یک سوم تا یک دوم از زمان بیداری‌مان را صرف زندگی نکردن در زمان حال می‌کنیم.

ما، به آسانی نفس کشیدن، از اینجا و از اکنون «جدا می‌شویم»؛ مغزمان ما را به رویدادهای گذشته، سناریوهای تخیلی و فکر و خیال‌های دیگر می‌برد. چنین گرایشی آن قدر ریشه‌دار است که برای خودش اسمی هم دارد: «حالت پیش‌فرض». به حالت پیش‌فرض فعالیت می‌کند که مغز ما هرگاه مشغولیت دیگری ندارد، خودبه‌خود، به سراغ آن می‌رود، البته حتی اگر مشغولیتی داشته باشد هم معمولاً این کار را می‌کند. بدون شک، شما هم توجه کرده‌اید که هرگاه خواسته‌اید روی کاری تمرکز کنید، ذهنتان، طوری که انگار اختیارتان دست خودش باشد، به هر سو پرت می‌زند. ما دائماً و دزدکی از زمان حال به دنیای موازی و غیرخطی ذهنمان می‌گریزیم و، بی‌آنکه بخواهیم، دقیقه‌به‌دقیقه بیشتر به «درون»

کشیده می‌شویم. به همین دلیل، عبارت «حیات ذهن»^۱ معنای جدید و افزوده‌ای به خود می‌گیرد: بخش بزرگی از حیات ما ذهن ماست. پس، وقتی فرار می‌کنیم، معمولاً چه کار می‌کنیم؟ م
با خودمان حرف می‌زنیم.

و به حرف‌های خودمان گوش می‌کنیم.

بشریت، از زمان ظهور تمدن، با این پدیده دست‌به‌گریبان بوده است. عارفان مسیحی باستان حسایی به ستوه می‌آمدند از صداهای درون سرشان که مدام مزاحم غور و تفکرشان در سکوت می‌شد. حتی بعضی از آن‌ها این صداها را شیطانی می‌دانستند. تقریباً هم‌زمان با آن‌ها، بودایی‌های چین، در شرق، نظریه‌ای را مطرح کردند دربارهٔ جوّ ذهنی متلاطمی که می‌تواند جسم انداز هیجانی فرد را تیره و تار کند. نام این جوّ ذهنی را «تفکر متوهم» گذاشتند. امروز بسیاری از همین فرهنگ‌های باستانی هم باور داشتند که صدای درونی‌شان منبع خرد است، بر روی پایه و اساس عادات چندین هزارساله‌ای مانند نیایش در سکوت یا مراقبه (فلسفهٔ شخس بدرم)؛ تشکیل می‌دهد. این واقعیت که اعتقادات مذهبی مختلف در عین اینکه از صدای درونی انسان هراس دارند بر ارزش آن هم تأکید می‌کنند حاکی از دیدگاه‌های ضد و نقیضی است که نسبت به مکالمات درونی ما وجود داشته و تا همین امروز هم پابرجاست.

وقتی از صدای درونی صحبت می‌کنیم، روزه‌ها، لور طبیعی به جنبه‌های بیمارگون آن فکر می‌کنند. معمولاً در آغاز سخنرانی‌هایم از حاضران پرسش می‌کنم آیا در ذهنشان با خود حرف می‌زنند یا نه. همیشه عدهٔ زیادی هستند که وقتی می‌پرسند غیر از خودشان کسان دیگری هم دست بالا برده‌اند خیالشان راحت می‌شود. متأسفانه، صداهای عادی‌ای که در سرمان می‌شنویم (مثلاً صدای خودمان، خانواده یا همکاران) گاهی می‌توانند به صداهایی غیرعادی بدل شوند که از علائم بیماری روانی هستند. در چنین مواردی، فرد باور نمی‌کند صدایی که می‌شنود از ذهن خودش نشئت می‌گیرد؛ بلکه فکر می‌کند صدا از آن موجود دیگری است (شنیدن صدای دشمن، آدم فضایی‌ها، و مقامات دولتی چند نمونه از رایج‌ترین توهمات

۱. این عبارت به عنوان کتاب هانا آرنست، نویسنده و متفکر آلمانی، با نام انگلیسی «The Life of the Mind» اشاره دارد. آرنست معتقد است اگرچه ذهن «از این جهان است» اما این توانایی را نیز دارد که، بدون ترک کردن جهان، از آن کناره بگیرد [مترجم].

شنیداری هستند). نکته مهم اینجاست که آنچه باعث می شود بین صدای درونی بیمارگونه و صدای درونی عادی تفاوت قائل شویم ربطی به دوگانه بیماری و سلامتی ندارد، بلکه به فرهنگ هر جامعه و شدت صدای درونی مربوط است. یکی از شگفتی های مغز انسان این است که تقریباً یک نفر از هر ده نفر چنین صداهایی را می شنود و به عوامل بیرونی نسبتشان می دهد. ما همچنان در تلاشیم دلیل این اتفاق را بیابیم.

حرف آخر اینکه همه ما در سرمان صدایی با شکل و فرم خاص داریم. جریان واژه ها به قدری با زندگی درونی ما عجین شده که حتی با وجود اختلالات گفتاری هم پابرجا می ماند. مثلاً کسی که لکنت دارد می گوید در ذهنش روان تر حرف تر می زند تا وقتی که بلند صحبت می کند. افراد شنوا که از زبان اشاره استفاده می کنند هم با خودشان حرف می زنند، اگرچه زبان درونی شان، شکل مخصوص به خود را دارد. مانند افراد شنوا که از کلمات کمک می گیرند تا در دلشان با خورشید سخن بزنند، این افراد هم، در ذهنشان، علائم اشاره را برای خودشان اجرا می کنند. صدای درونی ریختگی بنیادین ذهن است.

وقتی شماره تلفنی را بی صدا تکرار می کنید تا حفظش کنید، یا گفت و گوی خودتان با کسی را مرور می کنید و یاد چیزهایی می افتید که یاد می گرفتید اما نگفته اید، یا حین مواجهه با مسئله یا انجام کاری خودتان را با کلام هدایت می کنید در همه این موارد، از صدای درونی تان بهره گرفته اید. بیشتر آدم ها به صدای درونی خودشان بسته اند و از آن سود می برند. هر وقت ارتباط آدم ها با زمان حال قطع می شود، معمولاً همان وقتی است که دارند با آن صدا گفت و گو می کنند یا به گفته هایش - که ممکن است خیلی هم زیاد باشد - گوش می دهند.

جریان کلامی افکار آن قدر زاینده است که، بنابر یک پژوهش، گفتارهای درونی ما با خودمان به حدی است که معادل بلند به زبان آوردن چهار هزار کلمه در دقیقه است.^{۱۱} برای روشن تر شدن مطلب، سخنرانی های رؤسای جمهور معاصر آمریکا را در سازمان ملل در نظر بگیرید که در حالت عادی حدود شش هزار کلمه است و بیش از یک ساعت طول می کشد.^{۱۲} مغز ما تقریباً همین تعداد کلمه را در یک قالب شصت ثانیه ای فشرده می کند. این یعنی اگر در روز شانزده ساعت بیدار باشیم، که بیشترمان هستیم، و صدای درونی مان حدود نیمی از این مدت فعال باشد، به لحاظ نظری قادریم هر روز تقریباً در ۳۲۰ سخنرانی سازمان ملل شرکت کنیم. صدای درون سرمان سخنران پرشتابی است.

درست است که صدای درونی بیشتر اوقات کارش را درست انجام می‌دهد، اما گهگاه به وراجی هم ختم می‌شود، آن هم درست در مواقعی که بیشتر از هر وقت دیگری به آن احتیاج داریم، مثلاً مواقعی که اضطراب داریم، در خطر هستیم، یا با هیجانانگ‌دشواری مواجه شده‌ایم که مستلزم نهایت آرامش‌اند. گاهی این وراجی شکل تک‌گویی پراکنده را به خود می‌گیرد و گاهی هم گفت‌وگویی دونفره با خودمان است؛ گاهی تکرار بی‌اختیار رویدادهای گذشته است (نشخوار ذهنی) و گاهی تصور پُر از بیم و امید رویدادهای آینده (نگرانی)؛ گاهی به شکل پرش‌های آزاد تداعی‌گرانه بین احساسات و اندیشه‌های منفی است، گاهی هم در جازدن در احساس یا خاطره‌ای ناخوشایند است. فرقی ندارد صدای درونی چطور خودش را آشکار کند، وقتی که از کنترل خارج شود و میکروفون ذهنی‌مان به دست بیفتد، ذهن ما نه تنها آزارمان می‌دهد که فلجمان هم می‌کند. غیر از این‌ها، می‌تواند ما را به کارهایی وادارد که حتی بی‌آبرویمان را ببرد.

مثل همان وقتی که با خودت می‌آیی و می‌بینی نیمه‌شب چوب بیسبال کوچکی را به طرز خنده‌داری به دست گرفته‌ای، ایستاده‌ای در اتاق نشیمن و داری از پنجره به بیرون سرک می‌کشی.

مع

یکی از مهم‌ترین باورهایی که در طول سال‌های کارم دست‌آم این است که لازم نیست به دنبال ابزاری برای کاهش وراجی و مهار صدای درونی بگردیم؛ این ابزارها معمولاً جایی جلوی چشممان پنهان شده‌اند و منتظرند تا آن‌ها را به کار بگیریم. این‌ها در عادات ذهنی، رفتارهای عجیب‌غریب، و کارهای روزمره‌مان و همچنین در آدم‌ها، نهادها و محیط‌هایی که با آن‌ها سروکار داریم جا خوش کرده‌اند. در این کتاب، از این ابزارها رونمایی می‌کنم و نه تنها نحوه کارشان را توضیح می‌دهم، بلکه از این هم خواهیم گفت که چطور در کنار هم قرار می‌گیرند و جعبه ابزاری را تشکیل می‌دهند که تکامل برایمان مهیا کرده تا در مدیریت مکالماتی که با خودمان داریم کمک‌حالمان باشد.

در فصل‌های پیش‌رو، هم از آزمایشگاه برایتان می‌گویم و هم داستان آدم‌هایی را تعریف می‌کنم که با وراجی درونشان مبارزه می‌کنند. با زندگی ذهنی یک کارمند سابق آژانس امنیت

ملی، فرد راجرز، ملاله یوسفزی، لبرون جیمز، و قبیله‌ای از بومیان اقیانوس آرام جنوبی به نام «تروبریاندی‌ها» و بسیاری آدم‌های دیگر شبیه من و خودتان آشنا می‌شوید. اما برای شروع این کتاب، قبل از هر چیز با صدای درونی و کارهای شگفت‌انگیزی که برایمان می‌کند آشنا می‌شویم. بعد با هم به آن سوری تاریک مکالماتی می‌رویم که با خودمان داریم و خواهیم دید که وراجی تا چه حد ترسناکی می‌تواند به جسممان صدمه بزند، به زندگی اجتماعی‌مان آسیب برساند و حرفه‌مان را نابود کند. میان صدای درونی به‌مثابه ابرقهرمان یاری‌دهنده و صدای درونی به‌مثابه شهاب‌سنگ نابودگری که آزارمان می‌دهد کشمکش اجتناب‌ناپذیری وجود دارد که من آن را معمای بزرگ ذهن انسان می‌دانم. چطور ممکن است صدایی که بهترین راهنمای ماست، بدترین منتقدمان هم باشد؟ باقی فصل‌ها تکنیک‌هایی علمی را شرح می‌دهند که قادرند راجی ذهن ما را کاهش دهند، تکنیک‌هایی که خیلی زود به ما کمک می‌کنند معمای ذهن خود را حل کنیم.

راه شکست دادن وراجی این نیست که دیگر با خودتان حرف نزنید. اصل کار این است که یاد بگیرید این کار را به شکل مؤثرترین انجام بدهید. جای خوشبختی است که هم ذهن شما و هم دنیای اطرافتان، با طراحی استثنایه‌شان، به شما کمک می‌کنند که این کار را بی‌عیب و نقص انجام دهید. اما پیش از آنکه با سنج راه‌های کنترل صدای درون‌سرمان برویم، لازم است به پرسش اساسی‌تری پاسخ بدهیم.

اصلاً چرا صدای درونی داریم؟