

خودگویی

مبانی و جنبه‌های بالینی

فهرست مطالب

۹	مقدمه
۲۵	فصل اول
۲۶	چرا ما با خودمان صحبت می‌کنیم؟
۴۵	فصل دوم
۴۶	وقتی در مورد نتایج معکوس خودمان صحبت می‌کنیم
۷۳	فصل سوم
۷۴	کوچک‌نمایی کردن
۹۹	فصل چهارم
۱۰۰	وقتی من تو شدم
۱۲۳	فصل پنجم
۱۲۴	قدرت و خطرات افراد دیگر
۱۴۹	فصل ششم
۱۵۰	خارج شدن
۱۷۱	فصل هفتم
۱۷۲	ذهن جادویی
۱۹۶	نتیجه‌گیری
۲۰۵	ابزارها
۲۱۹	قدردانی

- ۲۲۳..... یادداشت‌ها
- ۲۲۳..... یادبود
- ۲۸۵..... درباره نویسنده
- ۲۸۷..... واژه‌نامه انگلیسی به فارسی
- ۲۹۲..... واژه‌نامه فارسی به انگلیسی

در کُنْجِ تاریکِ اتاقِ نشیمنِ خانه‌ام ایستاده بودم، بند بندِ انگشتانم سفید شده بود، درحالی که انگشتانم را به دستهٔ چوبِ چسبناکِ پلاستیکی بیسبال بچگانه‌ام فشار می‌دادم. در آن نیمه‌شب به پنجره زل زده بودم و ناامیدانه تلاش می‌کردم تا از همسر و دختر نوزادم در مقابل مردِ دیوانه‌ای دفاع کنم که او را اصلاً نمی‌شناختم. هرگونه خودآگاهی در مورد اینکه ماجرا چگونه به نظر می‌رسید یا در صورت آفتابی شدن مرد دیوانه، آن موقع چه کاری ممکن بود بکنم را ترسی که در وجودم رخنه کرده بود، از ذهنم زدوده بود. این افکار مدام از ذهنم می‌گذشتند و تکرار می‌شدند.

به خودم می‌گفتم، پیش آمدن این اتفاقات تقصیر من است. من در طبقهٔ بالای خانه‌ام، یک نوزاد سالم فوق‌العاده زیبا و همسری دارم که عاشق من هستند. من هر دوی آنها را در معرض خطر قرار داده‌ام. من چه کاری انجام داده‌ام؟ چگونه می‌توانم این مشکل را حل کنم؟ این افکار همچون کارناوال خوفناکی در سرم رژه می‌رفتند و نمی‌توانستم از دست آنها راحت شوم.

در هر حال من اینجا بودم، گیر افتاده بودم، نه تنها در اتاقِ نشیمنِ تاریک، بلکه در کابوسِ ذهنم. من، دانشمندی که آزمایشگاه تخصصی نحوهٔ خودکنترلی را اداره می‌کند، متخصص نحوهٔ خلاص شدن از مارپیچ افکار منفی در ذهن، ساعت سه نیمه‌شب با در دست داشتن دستهٔ چوب کوچک بیسبال، به پنجرهٔ اتاق خیره شده بودم. من شکنجه می‌شدم نه به وسیله دیوی که نامه دیوانه کننده برایم فرستاده بود، بلکه توسط دیو درون ذهن خودم.

چگونه به اینجا رسیدم؟

نامه و خودگویی

آن روز مانند روزهای دیگر شروع شد.

صبح زود از خواب بیدار شدم، لباس کارم را پوشیدم، به همسرم برای غذا دادن به دخترم کمک کردم، پوشک دخترم را عوض کردم و سریع صبحانه خوردم. پس از آن همسرم را بوسیدم، از درِ خانه بیرون رفتم و سوار ماشینم شدم تا به محل کارم در پردیس دانشگاه میشیگان بروم. روزی سرد و آفتابی اما آرام در بهار سال ۲۰۱۱، روزی که به نظر می‌رسید شاد و آرام باشد.

وقتی به ساختمان ایست هال رسیدم، ساختمان عظیم آجری رنگی که در آن گروه روان‌شناسی دانشگاه میشیگان قرار دارد، متوجه شدم چیز غیر معمولی در صندوق نامه‌هایم وجود دارد. روی انبوهی از مجلات علمی پاکت نامه دست‌نویسی شده‌ای قرار داشت. کنجکاو شدم بدانم چه چیزی داخل پاکت است، خیلی کم پیش می‌آمد سر کارم نامه‌ای دست‌نویس دریافت کنم. درحالی‌که در دفترم راه می‌رفتم، نامه را باز کردم و شروع به خواندن کردم. همان موقع، قبل از اینکه حتی متوجه بشوم بدنم چقدر داغ شده است، حس کردم از گردنم روی بدنم شُرُشُر عرق می‌ریزد.

نامه‌ای تهدیدآمیز بود. اولین و تنها نامه تهدیدآمیزی که تاکنون دریافت کرده‌ام.

هفته گذشته به برنامه خبری عصرگاهی سی‌بی‌اس رفته بودم تا به صورت خیلی کوتاه در مورد تحقیق علوم اعصابی صحبت کنم که اخیراً من و همکارانم آن را منتشر کرده‌ایم و نتایج تحقیق‌مان نشان می‌دهد که ارتباط بین درد جسمانی و هیجانی بسیار شبیه‌تر از آن چیزی است که در تحقیقات قبلی نشان داده شده است. در حقیقت مغز ما درد هیجانی و جسمانی را به طور قابل توجهی به روش مشابهی ثبت می‌کند. تحقیقات نشان داده است که دل‌شکستگی به صورت جسمانی هم، رخ می‌دهد و این یک واقعیت است.

من و همکارانم از نتایج تحقیق‌مان به وجد آمده بودیم بااین‌حال انتظار نداشتیم که این برنامه باعث شود که تعداد زیادی تماس از مجلات علمی برای داشتن خلاصه نتایج‌مان داشته باشیم. چیزی که بیشتر باعث تعجب ما شد این بود که فهمیدیم یافته‌هایمان به سرعت در رسانه‌های اجتماعی پخش شده است. یک دقیقه برای دانشجویان ارشد در مورد روان‌شناسی عشق سخنرانی کردم و بعد از آن دوره فشرده

آموزشی در استودیو تلویزیونی پردیس دانشگاه داشتم. من توانستم مصاحبه را با کمترین لغزش در بیانم انجام دهم. چند ساعت بعد، بخش مربوط به کار ما از تلویزیون پخش شد. آن برنامه شهرت پانزده دقیقه‌ای از دانشمندی بود که در حقیقت حدود نود ثانیه از آن پخش شد.

دقیقاً معلوم نبود که چه چیزی از تحقیقات ما باعث رنجش نویسنده نامه شده بود. نقاشی‌های خشن، تهمت‌های نفرت‌انگیز و پیام‌های آزاردهنده در نامه باعث شده بودند در ذهنم تصویر کم‌رنگی از احساسات فردی شکل بگیرد که به من تهمت زده بود درحالی‌که هم‌زمان فکر می‌کردم چه چیزی باعث شده است چنین بدخواهی در فردی ایجاد شود. بدتر از آن، نامه از محل دوری فرستاده نشده بود. جستجوی سریع در گوگل در مورد مهر اداره پست نشان داد که نامه تنها از چند کیلومتر دورتر پست شده بود. افکار مختلفی به طور غیر قابل‌کنترلی در ذهنم می‌چرخیدند. در چرخش بی‌رحم زمانه، حالا من درد هیجانی را تجربه می‌کردم که به همان شدتی بود که درد جسمانی را حس می‌کردم.

چند ساعت بعد در همان روز، بعد از گفتگوهای فراوان با مدیران دانشگاه، خودم را دیدم که بر روی صندلی اتاقی در اداره پلیس نشسته‌ام و مضطربانه منتظر هستم تا نوبتم برای صحبت کردن با افسر مسئول بشود. اگرچه پلیسی که من سرانجام توانستم داستانتان را به او بگویم، مهربان بود اما هیچ‌گونه اطمینان‌خاطری برای حل شدن مشکل من نداد. او تنها سه توصیه به من کرد: به شرکت تلفن زنگ بزنم و مطمئن شوم شماره تلفن من جایی ثبت نشده است، مراقب افراد مشکوکی باشم که اطراف دفترم می‌گردند و هر روز از مسیرهای مختلفی به خانه بروم تا مطمئن شوم کسی مسیر مرا یاد نمی‌گیرد که پیشنهاد مورد علاقه من بود. همه توصیه‌ها همین‌ها بودند. آنها نیروی ویژه‌ای را برای محافظت از من و خانواده‌ام نفرستادند. این همان پاسخ آرامش‌دهنده‌ای نبود که امیدوار بودم از پلیس بشنوم.

همان‌طور که مسیر هر روزه پر پیچ و خم خانه طول می‌کشید و از میان خیابان‌های درخت‌کاری شده آن آربر می‌گذشتم، تلاش می‌کردم راه‌حلی برای حل کردن مشکل پیدا کنم. با خودم فکر می‌کردم، از این حقایق بگذر. آیا واقعاً نیاز است که من نگران باشم؟ من چه کاری باید انجام دهم؟

طبق گفته‌های افسر پلیس و افراد دیگری که من داستانتان را به آنها گفته بودم،

راه‌های ساده‌ای وجود داشت که من می‌توانستم از طریق آنها به این سؤالات جواب دهم. نه، لازم نیست استرس زیادی در این مورد داشته باشی. معمولاً از این اتفاقات پیش می‌آید. تو کار دیگری نمی‌توانی انجام دهی. طبیعی است که هراسان شده باشی. فقط آرام باش. معمولاً چهره‌های مردمی از این نوع تهدیدات توخالی دریافت می‌کنند و اتفاقی هم نمی‌افتد. این ماجرا هم تمام می‌شود.

اما این گفتگویی نبود که من با خودم انجام می‌دادم، به‌جای این گفتگوها مجموعه‌ای از افکار ناامید کننده از ذهنم می‌گذشتند. این افکار شاخ‌وبرگ می‌دادند و به حلقه‌ای بی‌پایان از افکار ناامید کننده تبدیل می‌شدند. صدای درونم قبل از اینکه مرا دیوانه کند، فریاد می‌زد: من چه کاری کرده‌ام؟ آیا باید به شرکت تلفن زنگ بزنم؟ آیا باید تفنگ بخرم؟ آیا باید محل کار و زندگی‌ام را عوض کنم؟ چگونه می‌توانم به سرعت کار جدیدی پیدا کنم؟

نسخه‌های مختلفی از این گفتگوها بارها و بارها در دو روز اول در ذهنم تکرار شدند. من در نهایت، آدم درب‌وداغونِ عصبی شده بودم. به طور مداوم (و بی‌ثمر) در مورد نامهٔ تهدیدآمیز با همسر صحبت می‌کردم تا حدی که تنش بینمان زیاد شده بود. وقتی کمترین صدایی از اتاق دخترم می‌شنیدم، بلافاصله از کوره در می‌رفتم و فکر می‌کردم که بدترین اتفاق برای او افتاده است، درحالی‌که توضیح ساده‌ای داشت، صدای جیرجیرِ تخت یا آروغ بچه بود.

من قدم می‌زدم.

برای دو شب، وقتی همسر و دخترم با آرامش در رختخواب‌شان خوابیده بودند، من با لباس راحتی‌ام و چوب بیسبالِ بچگانه در دستانم می‌ایستادم و طبقهٔ پایین را نگاه می‌کردم. من به پنجرهٔ اتاق نشیمن زُل می‌زدم تا مطمئن شوم کسی نزدیک خانه‌مان نشده است. اگر واقعاً کسی بیرون خانه‌ام کمین کرده بود هم هیچ برنامه‌ای نداشتم که چه کار باید انجام دهم.

در شب دوم، وقتی اضطرابم به بالاترین حد ممکن رسید، خجالت‌آورترین کارم را انجام دادم. من تصمیم گرفتم پشت کامپیوترم بنشینم و کلید واژهٔ «محافظ برای دانشگاهیان» را جستجو کنم. درک انجام دادن آن کار احمقانه بود اما در آن زمان فوری و منطقی به نظر می‌رسید.

به درون رفتن

من یک روان‌شناس و متخصص علوم اعصاب هستم. در آزمایشگاه هیجان و خودکنترلی، در مورد علم درون‌نگری تحقیق می‌کنم، آزمایشگاهی که مؤسس و مدیر آن در دانشگاه میشیگان هستم. ما در مورد گفتگوهای بی‌صدایی پژوهش می‌کنیم که افراد با خودشان انجام می‌دهند. این گفتگوها به میزان بسیار زیادی روی نحوه زندگی کردن ما تأثیر می‌گذارند. من در همه سال‌های خدمت حرفه‌ای خود در مورد این گفتگوها تحقیق کرده‌ام. این گفتگوها چه چیزی هستند؟ چرا ما این گفتگوها را با خودمان انجام می‌دهیم؟ چگونه این گفتگوها می‌توانند مانع شادتر بودن، سالم‌تر بودن و سودمندتر بودن افراد شوند؟

من و همکارانم دوست داریم خود را مکانیک‌های ذهن بدانیم. ما افراد را برای مشارکت در آزمایشات پیچیده‌مان به آزمایشگاه می‌آوریم و روی آنها در مورد تجربه روزانه انسان «در محیط واقعی» تحقیق می‌کنیم. ما از ابزارهای روان‌شناسی و رشته‌های متنوعی مانند پزشکی، فلسفه، زیست‌شناسی و علوم کامپیوتر، برای جواب دادن به سؤالات پیچیده‌مان استفاده می‌کنیم مانند: چرا بعضی از افراد می‌توانند از تمرکز درونی برای شناخت احساسات‌شان استفاده کنند، درحالی‌که بعضی دیگر وقتی که دقیقاً با رفتار مشابهی مواجه می‌شوند، از درون ویران می‌شوند؟ چگونه افراد وقتی تحت فشار استرس سَمی هستند، می‌توانند عاقلانه استدلال کنند؟ آیا روش‌های درست و اشتباهی برای صحبت کردن با خودتان وجود دارد؟ چگونه می‌توانیم با افرادی که برای ما اهمیت دارند، بدون تحریک کردن افکار و هیجان‌های منفی‌شان یا افزایش این موارد در خودمان، رابطه برقرار کنیم؟ آیا «صداها» بیشمار دیگران که ما در رسانه‌های اجتماعی با آنها مواجه می‌شویم بر صداهاى ذهن ما تأثیر می‌گذارند؟ با بررسی دقیق این سؤالات، ما به کشف‌های شگفت‌انگیزِ بشمارى می‌رسیم.

ما یاد می‌گیریم چگونه می‌توانیم با گفتن چیزهای ویژه و انجام دادن کارهای خاص، گفتگوی درونی خود را بهبود بخشیم. ما یاد می‌گیریم چگونه قفل‌های «جادویی» درهای پشتی ذهن‌مان را باز کنیم. چگونه استفاده از دارونماها، طلسم‌های

خوش‌شانسی و مراسم‌ها می‌توانند ما را در زندگی تاب‌آورتر کنند؟ ما یاد می‌گیریم چه تصویرهایی را روی میز کارمان قرار دهیم که به ما کمک کنند تا بعد از آسیب‌های هیجانی، سلامتی خود را به دست آوریم (نکته: تصاویر مادر طبیعت می‌توانند مانند تصاویر مادران خود ما، آرامش‌بخش باشند). چرا در آغوش گرفتن حیوانات عروسکی می‌توانند به ما برای غلبه بر ناامیدی وجودی کمک کنند؟ چگونه بعد از گذراندن یک روز سخت با شریک زندگی‌تان صحبت کنید و چگونه صحبت نکنید؟ وقتی وارد شبکه‌های اجتماعی می‌شوید احتمالاً چه اشتباهاتی را انجام می‌دهید و زمانی که می‌خواهید برای مقابله با مشکلات‌تان به پیاده‌روی بروید، کجا باید بروید؟

علاقه من به نحوه تأثیر گفتگوهای ما با خودمان بر هیجان‌هایمان، به قبل از انتخاب این شغل علمی بر می‌گردد. این علاقه قبل از این شروع شد که من واقعاً بدانم احساسات چیست. علاقه مفراط من به دنیای غنی، بی‌ثبات و همیشه در حال تغییری که در ذهن‌مان داریم به اولین آزمایشگاه روان‌شناسی بر می‌گردد که من به آنجا قدم گذاشتم: خانه‌ای که در آنجا بزرگ شدم.

من در محله طبقه کارگری بروکلین در نزدیکی کانارسی بزرگ شدم با پدری که به طرز عجیبی از سن کودکی، اهمیت خودتأملی را به من یاد داد. من وقتی به والدین بچه‌های سه ساله دیگر فکر می‌کنم که به بچه‌هایشان منظم مسواک زدن و با مهربانی برخورد کردن با افراد را یاد می‌دهند، می‌بینم پدر من اولویت‌های دیگری برای آموزش من داشت. پدرم در سبک خاص و غیر عادی‌اش، بیشتر از هر چیز دیگری دل‌واپس انتخاب‌های درونی من بود. اگر مشکلی داشتم، معمولاً من را تشویق می‌کرد که به «دروم بروم». او دوست داشت به من بگوید: «سؤال را از خودت بپرس.» سؤال خوبی که پدرم بدون در نظر گرفتن سطح فکری و شناختی‌ام، در آن سن به من توصیه می‌کرد تا آگاهانه به آن فکر کنم و با اصرار از من می‌خواست که همیشه آن را انجام دهم، این سؤال بود: برای یافتن جواب‌ها درون خودت را جستجو کن.

پدرم به شیوه‌های مختلفی، فرد پُر از تناقضی در زندگی‌اش بود. او از دست رانندگان در خیابان‌های شلوغ و پُر ترافیک نیویورک عصبانی می‌شد یا در خانه

جلوی تلویزیون، تیم یانکیز را تشویق می‌کرد. من او را در حال مراقبه کردن در اتاق خوابش (بیشتر اوقات با سیگاری آویزان از کنار سبیل پُر پشتش) یا خواندن بهاگاواد گیتا^۱ می‌دیدم. اما وقتی بزرگ شدم و با موقعیت‌های بغرنج‌تر از تصمیم گرفتن برای خوردن کلوچه‌های ممنوعه یا امتناع کردن از تمیز کردن اتاقم مواجه شدم، توصیه او برای اهمیت بیشتری پیدا کرد. آیا باید به هم‌مدرسه‌ایم بگویم که خاطرخواهش شده‌ام؟ (من به او گفتم و او گفت: نه.) آیا من باید با دوستم بعد از اینکه او کیف پول فرد دیگری را دزدید، روبه‌رو شوم؟ کجا باید دانشگاه بروم؟ من به تفکر خونسردانه‌ام و به اعتمادم به «رفتن به درون» افتخار می‌کردم، این کار را برای گرفتن تصمیم درست و کمک کردن به خودم انجام می‌دادم و به ندرت هم اشتباه می‌کردم (سرانجام روزی یکی از کسانی که خاطرخواهش بودم، بله را گفت و من با او ازدواج کردم).

شاید تعجب‌آور نباشد، اما وقتی که من به دانشگاه رفتم، می‌دانستم هدفم از خواندن روان‌شناسی چیست و شغل خودم را پیدا کرده بودم. این از مواردی بود که من و پدرم به خوبی در موردش تحقیق کرده بودیم و همه دوران جوانی‌ام به‌جای اینکه در مورد تیم یانکیز صحبت کنیم درباره آن صحبت کرده بودیم؛ به نظر می‌رسد که این دو مورد، به خوبی دوران بچگی من را توصیف می‌کنند و مسیرم را برای بزرگ‌سالی به من نشان می‌دهند. همچنین روان‌شناسی، گنجینه لغات جدیدی را به من داد. در کلاس‌های دانشکده، از میان چیزهای زیاد دیگری که یاد گرفتم، چیزی بود که پدرم در طول همه سال‌های تربیتی‌اش^۲، بر روی آن تمرکز کرده بود و مادرم به طور فوق‌العاده عجیبی آن را تحمل کرده بود و آن ایده درون‌نگری بود.

اصلی‌ترین مفهوم درون‌نگری، به سادگی و به معنای واقعی آن، توجه کردن به افکار و احساسات‌مان است. درون‌نگری توانایی انجام دادن چیزی است که به ما اجازه می‌دهد تصور کنیم، به یاد آوریم، تأمل کنیم و سپس از این رویاهای شیرین برای حل

۱. Bhagavad Gita متن قدیمی هندی است که از نظر ادبی و فرهنگی در سنت هندی اهمیت بسیاری دارد (مترجم).

۲. Zen از مذاهب بودایی است و بر تفکر لحظه به لحظه و مشاهده شهودی تأکید می‌کند (مترجم).

کردن مشکلات مان، ابداع کردن و درست کردن، استفاده کنیم. دانشمندان بسیاری مانند خودم، این موارد را به عنوان یکی از پیشرفت‌های تکاملی اصلی می‌بینند که انسان‌ها را از گونه‌های دیگر، متمایز می‌کند.

منطق همیشگی پدرم، پرورش مهارت‌های درون‌نگری‌ای در من بود که در مواجهه با موقعیت‌های چالش‌برانگیز زندگی‌ام کمکم کنند. خودتأملی سنجیده شده، می‌تواند به انتخاب‌های عاقلانه، سودمند و ایجاد هیجان‌های مثبت منجر شود. به عبارت دیگر، «رفتن به درون» مسیری برای داشتن زندگی تاب‌آور و رضایت‌مند است که کاملاً منطقی به نظر می‌رسد. البته به زودی فهمیدم که در نظر گرفتن این موارد برای همهٔ افراد کاملاً اشتباه است.

در سال‌های اخیر، بدنهٔ مستحکمی از تحقیقات جدید نشان داده است وقتی که ما پریشانی را تجربه می‌کنیم در نتیجه درگیر درون‌نگری خود می‌شویم، اغلب به طرز چشمگیری آسیب این نوع درون‌نگری از فایده‌های آن بیشتر است. پریشانی، عملکرد ما را در کار تضعیف می‌کند، مانع این می‌شود که بتوانیم با استفاده از توانایی‌هایمان تصمیمات خوبی بگیریم و همچنین به طور منفی بر روابطمان نیز اثر می‌گذارد. علاوه بر این، پریشانی می‌تواند خشونت و پرخاشگری را نیز افزایش دهد، موجب بروز انواع مختلف اختلالات روانی شود و خطر ابتلا به بیماری‌های جسمانی را افزایش دهد. استفاده از ذهن برای درگیر شدن با افکار و احساسات به روش‌های اشتباه، می‌تواند باعث شود ورزشکاران حرفه‌ای، مهارت‌هایی را از دست بدهند که برای پیشرفت حرفه‌ای‌شان به دست آورده‌اند. از سوی دیگر، می‌تواند موجب شود افراد منطقی و نوع‌دوست، تصمیمات منطقی و حتی اخلاقی کمتری بگیرند. همچنین می‌تواند در دنیای حقیقی و رسانه‌های اجتماعی باعث فرار دوستانان از شما شود و می‌تواند روابط عاشقانه را از پناهگاه امن به میدان جنگ تبدیل کند. حتی می‌تواند موجب سریع‌تر شدن روند پیری مان شود، هم در ظاهر جسمانی و هم در چگونگی شکل‌گیری دی‌ان‌ای درون بدن مان. به طور خلاصه می‌توان گفت که در بیشتر موارد، افکارمان ما را از دست افکارمان نجات نمی‌دهند. به جای آن، موجب رشد چیزهای مزاحم در درون ما می‌شوند.

خودگویی کردن.

خودگویی کردن شامل افکار و هیجان‌های منفی دوره‌ای می‌شود که این افکار و هیجان‌های منفی قابلیتِ عجیبی برای تبدیل کردن درون‌نگری به نفرین کردن نسبت به تبدیل کردن آنها به دعای خیر دارد. از این گذشته، خودگویی عملکرد، تصمیم‌گیری، ارتباطات، شادکامی و سلامت ما را نیز به خطر می‌اندازد. ما در مورد خراب‌کاریمان در کار یا سوء تفاهم با یکی از کسانی که دوستش داریم، فکر می‌کنیم و درنهایت تحت تأثیر احساساتِ بد خودمان قرار می‌گیریم. سپس، دوباره فکر می‌کنیم. دوباره. امیدوارانه می‌خواهیم از هدایتگر درونی مان استفاده کنیم، اما به‌جای آن منتقد درونی مان را پیدا می‌کنیم.

البته سؤال چرا است. چرا زمانی که افراد، پریشانی، موفقیت و زمانی دیگر شکست را تجربه می‌کنند، تلاش می‌کنند به «درون بروند» و به فکر فرو روند؟ به همین اندازه مهم، زمانی است که ما توانایی‌های درون‌نگری مان را در حال از دست رفتن می‌بینیم، چگونه می‌توانیم آنها را به مسیر قبلی‌شان برگردانیم؟ من حرفه خود را صرف بررسی این سؤالات کرده‌ام. یاد گرفته‌ام که جواب دادن به این سؤالات، به تغییر ماهیت یکی از مهم‌ترین گفتگوهای زندگی آگاهانه بستگی دارد: گفتگویی که ما با خودمان انجام می‌دهیم.

موقعیت پیش‌فرض ما

یکی از شعارهای فراگیر فرهنگی قرن بیستم، تشویق به زندگی کردن در زمان حال است. من خردمندی تعیین این شعار را ستایش می‌کنم. این شعار به ما توصیه می‌کند که به جای تسلیم شدن در برابر دردی که در گذشته کشیده‌ایم یا داشتن اضطراب در مورد آینده، باید در همین لحظه روی روابطمان با دیگران و خودمان تمرکز کنیم. با این حال، به عنوان دانشمندی که در مورد ذهن انسان تحقیق می‌کند، نمی‌توانم در این زمینه کمک کنم اما توجه داشته باشید این پیام خیرخواهانه با زیست‌شناسی ما در تضاد است. انسان‌ها برای پابندی همیشگی به زمان حال آفریده نشده‌اند. این چیزی نیست که ذهن ما برای انجام آن تکامل یافته باشد.

در سال‌های اخیر روش‌های پیشرفته‌ای که چگونگی پردازش اطلاعات را در مغز بررسی می‌کنند و به ما این امکان را می‌دهند تا رفتار را آنی کنترل کنیم، ساز و کارهای مخفی ذهن انسان را باز کرده‌اند. با انجام دادن این کار، آنها چیزهای قابل توجهی را در مورد گونه‌های ما انسان‌ها کشف کرده‌اند: ما یک سوم تا نیمی از زمان بیداری‌مان را در زمان حال زندگی نمی‌کنیم.

وقتی به طور طبیعی نفس می‌کشیم، از اینجا و حالا «جدا می‌شویم»، ذهن، ما را به اتفاقات گذشته، سناریوهای خیالی و سایر تفکرات درونی می‌برد. این گرایش بسیار اصولی است و آن را «موقعیت پیش‌فرض» می‌نامند. این موقعیت فعلیتی است که مغز ما به صورت غیر ارادی، زمانی که به گونه‌ای درگیر چیزی نشده‌ایم و اغلب حتی زمانی که به صورتی دیگر درگیر چیزی شده‌ایم، به آن زمان‌ها بر می‌گردد. بدون شک شما متوجه شده‌اید وقتی که می‌خواستید روی انجام دادن کاری تمرکز کنید، در همان موقع ذهن شما، از تمرکز بر روی موضوع منحرف شده است گویی که به خواست خودش این کار را کرده است. ما به طور مستمر از زمان حال به جهان موازی غیر خطی ذهن‌مان می‌لغزیم و به طور ناخواسته به «درون» بر مبنای دقیقه-به-دقیقه بر می‌گردیم. با توجه به این، اصطلاح «زندگی ذهنی» معنای جدید و اضافه‌ای می‌گیرد: بیشتر زندگی ما، ذهن ماست. بنابراین، وقتی ما می‌لغزیم چه اتفاقی می‌افتد؟

ما با خودمان صحبت می‌کنیم.

به چیزهایی که می‌گوییم، گوش می‌کنیم.

از ابتدای ظهور تمدن، بشریت با این پدیده دست و پنجه نرم کرده است. عرفای مسیحی نخستین، از صدایی که در سرشان بود خیلی خیلی خشمگین می‌شدند، صدایی که همیشه به تأمل ساکت آنها نفوذ می‌کرد. حتی بعضی از این عرفا این صداها را شیطانی می‌دانستند. نزدیک به همین زمان در شرق، بودایی‌ها در مورد آشفستگی ذهنی، نظریه پردازی کرده‌اند. آنها، شرایطی که می‌تواند از منظر هیجانی، فردی را سردرگم کند را «افکار گمراه کننده» نامیده‌اند. با این حال، افراد بسیاری در همین فرهنگ‌های باستانی معتقد بودند که صدای درونی آنها منع خردمندی بوده است، اعتقادی که شامل اعمال چندین میلیون ساله قدیمی مانند دعای بی صدا و مراقبه (فلسفه شخصی پدرم) می‌شد. حقیقت این است که بسیاری از سنت‌های معنوی، هم از صدای درون‌مان می‌ترسیدند و هم از ارزش آن، یاد می‌کردند که نشان دهنده رویکردی چندوجهی به گفتگوهای درون ماست که امروزه هم بر آن تأکید می‌شود.

وقتی ما در مورد صدای درونی صحبت می‌کنیم، افراد به طور طبیعی از جنبه‌های آسیب‌شناسی آن تعجب می‌کنند. من در بیشتر مواقع، ارائه‌ام را با پرسیدن سؤال از مخاطبانم شروع می‌کنم، آیا آنها در سرشان با خودشان گفتگو می‌کنند؟ در چنین مواقعی بدون استثنا افراد بسیار زیادی از دیدن بالا رفتن دست‌های دیگران احساس آرامش می‌کنند. متأسفانه، صداهای طبیعی که ما در سرمان می‌شنویم (به‌عنوان مثال، متعلق به خودمان، خانواده یا همکاران) می‌تواند گاهی به صداهای غیر طبیعی مخصص بیماران ذهنی تبدیل شوند. در چنین مواردی، فرد باور نمی‌کند که صداها از ذهن خودش می‌آیند و فکر می‌کند از موجود دیگری می‌آیند (افراد دشمن، بیگانگان، دولت و گاهی مواقع هم مواردی از توهم شنوایی رایج). نکته مهم این است که وقتی ما در مورد صداهای درونی صحبت می‌کنیم، تفاوت بین بیماری ذهنی و سلامتی یک مسأله درباره یک دوگانگی، آسیب‌شناسی در مقابل سلامتی نیست بلکه مسأله‌ای درباره فرهنگ و طبقه می‌باشد. یکی از عادت‌های عجیب ذهن انسان این است که تقریباً از هر ده نفر یک نفر صداهایی می‌شنود و آن را به عوامل خارجی نسبت می‌دهد. ما هنوز در تلاش هستیم که متوجه شویم چرا این اتفاق می‌افتد.

خلاصه گفته‌ها این است که همه ما در ذهن‌مان به شکل‌ها یا فرم‌های مختلف

صداهایی داریم. جریان واژه‌ها از زندگی ما جداشدنی نیستند و حتی در مواجهه با اختلالات صوتی نیز این جریان ادامه دارد. برای مثال، بعضی از افرادی که لُکنت زبان دارند در ذهن‌شان خیلی روان‌تر از وقتی صحبت می‌کنند که با صدای بلند صحبت می‌کنند. با وجودی که افراد ناشنوا از زبان اشاره برای صحبت کردن‌شان استفاده می‌کنند، آنها هم فرم زبانی درونی خودشان را دارند. این فرم‌های زبانی شامل علامت‌های بی‌صدا برای خودشان می‌شود که می‌توان گفت مشابه افرادی است که می‌شنوند و از واژگان برای صحبت کردن خصوصی‌شان استفاده می‌کنند. صدای درونی، یک ویژگی درونی ذهن است.

وقتی که شما به آرامی شماره تلفنی را به منظور حفظ کردن، تکرار می‌کنید، با تصور کردن آن چیزی که باید می‌گفتید، گفتگویی را در ذهن خود مرور می‌کنید یا به صورت کلامی خودتان را برای حل یک مشکل یا مهارت هدایت می‌کنید، بنابراین در این مواقع شما از صدای درونی‌تان استفاده می‌کنید. بعضی از افراد، هر روزه، به صدای درونی‌شان اعتماد می‌کنند و از مزایای آن بهره‌مند می‌شوند. وقتی آنها ارتباطات‌شان را با زمان حال قطع می‌کنند، اغلب با صداهای درونی گفتگو می‌کنند یا چیزی که باید بگویند را می‌شنوند و می‌توانند چیزهای زیادی را بگویند.

طبق تحقیقی، جریان فکری کلامی ما آنقدر باهوش است که می‌توانیم به صورت درونی با خودمان، با سرعتی معادل چهار هزار کلمه در دقیقه صحبت کردن با صدای بلند، صحبت کنیم. با در نظر گرفتن اینکه سخنرانی رییس‌جمهور حال حاضر آمریکا در کنگره به طور طبیعی در حدود شش هزار کلمه و بیش از یک ساعت است، ذهن ما تقریباً مشابه همان کلمات را در شصت ثانیه جمع‌بندی می‌کند. بدین معنا که اگر در هر روز، به مدت شانزده ساعت بیدار باشیم، همان طور که اکثر ما هستیم، صدای درونی ما تقریباً در نیمی از آن زمان فعال است و به طور نظری در حدود ۳۲۰ برابر سخنرانی هر روزه نمایندگان کنگره، می‌توانیم صحبت کنیم. صدای درون سر ما سخن‌گوی خیلی سریعی است.

اگرچه صدای درونی در بیشتر مواقع عملکرد خوبی دارد، اما وقتی که ما استرس زیادی داریم، در موقعیت بسیار خطرناکی هستیم و با هیجان‌های مختلفی مواجه می‌شویم که نهایت آرامش را می‌طلبد، صدای درونی دقیقاً منجر به خودگویی ما

می‌شود. گاهی اوقات این خودگویی‌ها به شکل تک‌گویی‌های پریشان‌گونه در می‌آیند و گاهی اوقات مکالمه دونفره‌ای است که با خودمان انجام می‌دهیم. گاهی، بازگویی ناخواسته اتفاقات گذشته است (شخوار ذهنی) و گاهی اوقات تصور آشفته‌خاطری از رویدادهای آتی است (نگرانی). گاهی تداعی آزاد پین‌بال گونه بین احساسات منفی و ایده‌هاست. گاهی اوقات داشتن علاقه بسیار زیاد به یکی از احساسات یا افکار ناخوشایند منفی خاص است. درحالی‌که خودگویی خود را نشان می‌دهد، در زمانی که صدای درونی از کنترل خارج می‌شود و خودگویی‌ها میکروفون ذهن ما را به دست می‌گیرند، ذهن ما، نه تنها دچار عذاب می‌شود بلکه زندگی ما را هم فلج می‌کند. همچنین ما را به سمت انجام دادن کارهایی هدایت می‌کند که ما را ضعیف می‌کنند. به این ترتیب خود را در حالی می‌بینید که نیمه‌شب، به طور خنده‌داری، چوب بیسبال کوچک در دست‌تان دارید و مخفیانه به پنجره اتاق نشیمن خیره شده‌اید.

۱. Pinball یک بازی است که فرد دکمه قرار داده شده در هر طرف دستگاه پین‌بال را فشار می‌دهد تا به توپ کوچک ضربه بزند و توپ به بالای دستگاه برسد (مترجم).

یکی از مهم‌ترین بینش‌هایی که در طول کارم به دست آورده‌ام، این است که ابزار لازم برای کم کردن خودگویی و مهار کردن صدای درون چیزی نیست که نیاز باشد، ما به دنبال آن بگردیم. در بیشتر مواقع این ابزارها پشت‌بینش‌های ساده مخفی شده‌اند و منتظر هستند تا ما آنها را از آن پشت بیرون بیاوریم و از آنها استفاده کنیم. آنها نه تنها در عادت‌های ذهنی، رفتارهای عجیب و کارهای روزمره‌ی حال حاضر ما هستند، بلکه در افراد، سازمان‌ها و اطراف ما وجود دارند که با آنها سروکار داریم. در این کتاب، من این ابزارها را به شما معرفی می‌کنم و نه تنها توضیح می‌دهم آنها چگونه کار می‌کنند بلکه به شما نشان می‌دهم چگونه این ابزارها با یکدیگر به جعبه ابزاری تبدیل می‌شوند که با انجام دادن تغییراتی استادانه به ما کمک می‌کنند تا گفتگوهای با خودمان را مدیریت کنیم.

در فصل‌های آتی، آزمایشگاهی را به شما نشان می‌دهم و درعین حال برای شما داستان‌های افرادی را می‌گویم که با خودگویی درون‌شان مبارزه کرده‌اند. شما در مورد زندگی ذهنی مأمور آژانس امنیت ملی آمریکا، فرد راجرز، ملاله یوسف‌زی، لیرون جیمز و بومیان قبیله اقیانوس آرام جنوبی به نام تروبریاندرز و افرادی که شبیه من و شما هستند، مطالبی را یاد می‌گیرید. اما در ابتدا، ما بررسی می‌کنیم که صدای درونی چیست و علاوه بر این، این صدا چه کارهای فوق‌العاده‌ای را برای ما انجام می‌دهد. سپس من جنبه تاریک و منفی گفتگوهایی که ما با خودمان داریم را مورد بررسی قرار می‌دهم و همچنین میزان حقیقی ترسناکی آسیبی را به شما نشان می‌دهم که خودگویی‌ها می‌توانند به بدن و زندگی اجتماعی ما بزنند و در انجام دادن کارهایمان وقفه ایجاد کنند. این تنش‌های اجتناب‌ناپذیر صدای درونی ما، هم مانند ابرقدرتی مفید و هم مانند گازهای کریپتونایت^۱ نابود کننده هستند و این همان آسیبی است که به ما می‌زنند و من به‌عنوان معمای بزرگ ذهن‌مان تصورش می‌کنم. چگونه صدایی که بهترین هدایتگر ماست می‌تواند بدترین منتقد ما هم باشد؟ در بقیه فصل‌ها تکنیک‌های

۱. Kryptonite ماده‌ای خیالی است که اغلب در داستان‌های سوپرمن وجود دارد و دشمنان سوپرمن برای از بین بردن او از این ماده استفاده می‌کنند (مترجم).

علمی را توضیح می‌دهم که می‌تواند ما را در کم کردن خودگویی‌مان یاری کند، تکنیک‌هایی که به سرعت برای حل کردن معمای ذهنی‌مان کمک می‌کنند. کلید اصلی برای مقابله با خودگویی، حرف نزدن با خودتان نیست. چالش این است که متوجه شویم چگونه با خودمان به طور مؤثرتری صحبت کنیم. خوشبختانه، ذهن و دنیای اطراف شما به طور خارق‌العاده‌ای به گونه‌ای طراحی شده‌اند که به شما برای انجام دادن دقیق این کار کمک کنند. ما قبل از اینکه در مورد چگونگی کنترل صدای درونی در سَرمان صحبت کنیم، نیاز داریم که جواب سؤال بسیار اساسی زیر بدهیم.

چرا ما در مرحله اول صدای درونی داریم؟

فصل اوّل

چرا ما با خودمان صحبت می‌کنیم؟

پیاده‌روه‌های نیویورک فوق بزرگراه‌های گمنامی هستند. در طول روز میلیون‌ها نفر عابر پیاده جدی در این پیاده‌روها راه می‌روند و چهره‌های آنها شبیه ماسک‌هایی است هرگز خیانت نمی‌کنند. مشابه همین عبارات را می‌توان برای جهان حاکم زیر خیابان‌ها و زیرگذرها نیز بیان کرد. افراد می‌خوانند، به تلفن‌هایشان نگاه می‌کنند و به ناکجای نامریی نامعلوم عظیمی خیره می‌شوند. میان چهره‌های آنها با آنچه که در ذهن‌شان می‌گذرد، ارتباطی وجود ندارد.

البته، چهره‌های غیر قابل خواندن هشت میلیون نیویورکی، جهان پُر ازدحام سمت دیگر دیوار خالی که یاد گرفته‌اند بسازند، را وارونه جلوه می‌دهند، یک «دورنمای خیالی یا ذهنی» مخفی از گفتگوهای درونی غنی و فعال که اغلب مملو از خودگویی است. با وجود این، ساکنان نیویورک تقریباً برای روان‌نژندی^۱ و خشن بودن‌شان معروف هستند (به‌عنوان یک بومی، این را با عشق می‌گویم). حالا تصور کنید، اگر می‌توانستیم از میان ماسک‌های آنها بگذریم و به طور پنهانی به صدای درونی‌شان گوش دهیم، چه چیزهایی می‌توانستیم یاد بگیریم؟ همان طور که واقعاً اتفاق می‌افتد، این دقیقاً همان کاری بود که انسان‌شناس انگلیسی آندرو ایروینگ، از سال ۲۰۱۰ شروع کرد و کارش بیش از چهارده ماه طول کشید. او به صدای ذهنی بیش از هزار نفر از مردم نیویورک گوش کرد.

درحالی‌که ایروینگ امیدوار بود بتواند خلاصه‌ای از زندگی کلامی پردازش نشده ذهن افراد یا حتی نمونه صوتی آنها را به دست آورد، منشا تحقیق او، در واقع، به علاقه‌اش در مورد نحوه مواجهه آگاهانه ما با مرگ بر می‌گشت. مدت‌ها قبل

۱. Neuroses اختلالی است که فرد مبتلا به آن معمولاً مضطرب، ناخشنود، از خود و دیگران ناراضی است و مدام نسبت به وجود خود و اعمال خود احساس گناه می‌کند (مترجم).

پروفسوری در دانشگاه منچستر تحقیقی را انجام داده بود، او تک‌گویی‌های صوتی درونی افراد دارای اِچ‌آی‌وی/ایدز در آفریقا را تجزیه و تحلیل کرده بود. جای تعجب نداشت که نتایج تحقیق نشان دادند که افکار آن بیماران همراه با اضطراب، عدم قطعیت و درد هیجانی ایجاد شده پس از تشخیص بیماری‌شان بود.

حالا ایروینگ می‌خواست این یافته‌ها را با گروهی از افرادی مقایسه کند که مطمئناً غصه داشتند اما الزاماً در وهله اول به‌خاطر مشکل‌شان غم‌زده نبودند. او برای انجام دادن این کار به سادگی (و شجاعانه!) به میان مردم نیویورک در خیابان‌ها، پارک‌ها و کافه‌ها رفت و کار تحقیقاتیش را برای آنها توضیح داد و از آنها خواست اگر ممکن است افکارشان را با صدای بلند بگویند تا او آن افکار را ضبط کند و هم‌زمان هم با فاصله کمی از آنها فیلم بگیرد.

بعضی روزها چند نفر به درخواست او بله می‌گفتند و بعضی از روزهای دیگر تنها یک نفر قبول می‌کرد تا در تحقیق او شرکت کند. همان طور که انتظار می‌رفت بیشتر نیویورکی‌ها برای مشارکت در تحقیق اصلاً وقت نداشتند یا نسبت به آن مشکوک بودند. سرانجام ایروینگ حدود صد «جریان گفتاری بیان شده درونی» را جمع‌آوری کرد و همان طور که برای آن افراد توضیح داد، محدوده زمان صداهای ضبط شده، بین پانزده دقیقه تا یک ساعت و نیم بود. کاملاً مشخص بود که صداهای ضبط شده، دسترسی کاملی به پشت صحنه آنچه بر ذهن شرکت‌کنندگان گذشته بود را نشان نمی‌دادند زیرا عامل اجرایی، تنها می‌توانست روی بعضی از شرکت‌کنندگان تأثیر داشته باشد. با وجود این، آنها دریچه‌ای به شدت صادقانه به روی مکالمات درونی افراد حین گذران زندگی روزمره می‌گشایند.

همان طور که طبیعی بود، دل‌واپسی‌های کسل‌کننده، فضای ذهنی هر فرد شرکت‌کننده در تحقیق ایروینگ را اشغال کرده بود. بیشتر افراد در مورد چیزهایی می‌گفتند که برای مثال در خیابان‌ها-پیاده‌روهای دیگر، از رانندگان و در ترافیک مشاهده کرده بودند، همچنین در مورد کارهایی می‌گفتند که می‌بایست انجام دهند. اما در کنار این غرق شدن در افکار پیش‌پافتاده، تک‌گویی‌هایی هم در مورد بسیاری از آسیب‌های شخصی، پریشانی‌ها و نگرانی‌ها وجود داشت. اغلب روایت‌ها، محتوای