

پیش از آنکه بدانیم

دلایل ناهشیار کارهایی که انجام می‌دهیم

جان بارگ

ترجمه محمدهادی دهرویه



بیش‌نو

سرشناسه	بارج، جان A. Bargh, John A.
عنوان و نام پدیدآور	پیش از آنکه بدانیم: دلایلی ناآهشیار کارهایی که انجام می‌دهیم/جان بارگ :
مشخصات نشر	ترجمه محمدهادی دهرودی؛ ویرایش فنی مینا بزاز امیرسرودی-تهران: پیش نو، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری	۵۲۸ ص.
شابک	۹۷۸-۶۰۰-۶۲۵۴-۱-۱۶۱
وضعیت فهرست نویسی	
یادداشت	عنوان اصلی: ۲۰۱۷. Before you know it: the unconscious reasons we do what we do.
موضوع	Subconsciousness
موضوع	انگیزش
موضوع	رفتار
موضوع	Human behavior
موضوع	دهرودی، محمدهادی، ۱۳۵۹ - مترجم
شماره افزوده	BT3۱5
رده بندی کنگره	۱۵۲/۲
رده بندی دیویی	AV۰۷۱۱۹
شماره کتابشناسی ملی	فیا
اطلاعات رگورد کتابشناسی	

تهران: پاسداران، بنیست کوکب،
 ساختمان پیش، پلاک ۱۲، واحد ۳۴
 تلفن: ۰۲۲۸۹۰۸۱۷
 پیش از آنکه بدانیم
 نویسنده: جان بارگ

ترجمه محمدهادی دهرودی
 ویرایش فنی مینا بزاز امیرسرودی
 طراحی جلد کوان روشن
 صفحه آرای مصطفی برادی آهنگر
 چاپ دوم ۱۴۰۰
 ناظر چاپ امیرحسین غدیری
 چاپ آرنگ نوین
 تعداد ۱۰۰۰ نسخه
 قیمت ۱۸۵۰۰۰ تومان

تمام حقوق این اثر محفوظ است. تکثیر یا تولید مجدد آن به هر صورت (چاپ، فتوکپی، صوت، تصویر و انتشار الکترونیکی) بدون اجازه ناشر ممنوع است.
 شابک-۱-۶۶-۶۲۵۴-۶۰۰-۹۷۸



www.binesh-no.com

www.binesh-no.ir

@nimaghorbani

dr.nimaghorbani

binesh.no

فهرست مطالب

۸	مقدمه
	بخش اول: گذشته پنهان
۳۸	فصل اول گذشته همیشه حاضر است
۸۱	فصل دوم کمی دستکاری هم لازم است
۱۲۴	فصل سوم سن تأثیرپذیری
۱۶۲	فصل چهارم زندگی درنگ دارد
	بخش دوم: حال پنهان
۲۱۰	فصل پنجم باید بمانم یا بروم؟
۲۵۶	فصل ششم کی می توانیم به احساساتمان اعتماد کنیم؟
۲۹۸	فصل هفتم آنچه مشاهده می کنید را انجام می دهید
	بخش سوم: آینده پنهان
۳۴۸	فصل هشتم مراقب باش چه آرزویی می کنی
۳۹۲	فصل نهم ناهشیار هرگز نمی خوابد
۴۳۰	فصل دهم شما کنترل ذهن دارید
۴۶۰	خاتمه شما یک زندگی جوی هستید
۴۷۸	تقدیر و تشکر
۴۸۲	منابع

بیاید دوباره در زمان سفر کنیم

تعمیر میان گذشته، حال و آینده، تنها یک پلکار سمج و مداوم است.
-آلبرت اینشتین

در دانشگاه روانشناسی می خواندم اما در کنار آن به طور جدی گروه موسیقی لِدزپِلین¹ را هم دنبال می کردم. میانه دهه ۷۰ میلادی بود و من در دانشگاه ایلینوی² در شامپاین - اوربانا³، در مقطع کارشناسی درس می خواندم. وقت هایی که در آزمایشگاه روانشناسی کار نمی کردم بانوqm یک ایستگاه رادیویی دانشجویی به نام WPGU بود و در شیفت شب آنجا مسئول بخش آهنگ های درخواستی بودم. بخش و اجرای آهنگ های ضبط شده به چیزی بیشتر از تکنیک محض نیاز داشت، مخصوصاً که آن زمان هنوز عصر دیجیتال نبود و با صفحه های گرامافونی کار می کردیم. این کار برای خودش ترکیبی هنری از شهرد و مهارت بود، به همین دلیل پیش از اینکه در اتاق

1. Led Zeppelin

2. Illinois

3. Champaign - Urbana

ضدصدای ایستگاه رادیویی کاملاً احساس راحتی کنم، گاهی در پخش زنده کاف‌هایی هم می‌دادم. برای پخش مناسب یک آهنگ جدید باید ریتم و حتی نت‌هایش را با آهنگ قبلی هماهنگ کنید. مانند دو نفری که درست در ورودی یک رستوران به هم می‌رسند و به محض اینکه یکی از آن‌ها درگاه را رها می‌کند دیگری آن را می‌گیرد، دو آهنگ نیز برای چند ثانیه با یکدیگر همپوشانی دارند و این باعث حس خوشایندی از پیوستگی می‌شود. یکی از چیزهایی که من را به شدت شیفته لیدزپلین می‌کرد این بود که پایان‌های عجیب و طولانی آهنگ‌هایشان به من این انگیزه را می‌داد که در مهندسی لحظات انتقال بین دو آهنگ خلاق‌تر باشم. مثلاً وقتی در آهنگ «وراجی» صدای رابرت پلت^۱ با تکرار عبارت «کودک عزیزم، کودک عزیزم، کودک عزیزم» محو و محوتر می‌شد من آهنگ «سوارکاران در طوفان»^۲ از گروه دورز^۳ را پخش می‌کردم که با صدای باران و رعد و برق شروع می‌شود.

به عنوان کودکی از غرب میانه که تازه دانشت می‌فهمید می‌خواهد با زندگی چه کند به سمت روانشناسی کشیده شدم، چون برایم امیدبخش آینده‌های سرشار از توضیحات و توصیفات بود: چرا انسان‌ها این‌گونه رفتار می‌کنند، رفتارهای خوب و رفتارهای بد چگونه انجام می‌شوند، کدام یک از بخش‌های ذهن ما افکار و احساسات ما را تعیین می‌کنند و از تمام این سؤال‌ها جذاب‌تر اینکه چگونه می‌توانیم از این دریای عظیم دانش برای تغییر خود و جهان بیرویمان استفاده کنیم. در مقابل، به این دلیل دیوانه‌وار عاشق موسیقی بودم که با توضیحات و توصیفات در تضاد بود. چرا از گروه‌های خاصی از موسیقی خوشم می‌آمد؟ چرا برخی آهنگ‌ها مو بر اندام سیخ می‌کرد یا به شکلی غیرارادی مرا به جنب‌وجوش می‌انداخت درحالی‌که

1. Ramble On
2. Rabert Plat
3. Riders on the Storm
4. Doors

نسبت به برخی دیگر با بی تفاوتی مطلق برخورد می‌کردم؟ چرا موسیقی چنین تأثیر قدرتمندی بر عواطف من داشت؟ این سؤالات از برخی مخازن پنهان در وجودم حکایت می‌کرد که درکی از آن‌ها نداشتم، اما مشخصاً وجود داشتند و مهم بودند. در سال ۱۹۷۸ به آن‌آربور^۱، میشیگان نقل مکان کردم تا روی تز دکتری‌ام کار کنم. استاد راهنمایم رابرت زاجونک^۲ مرا به دکتر علی فراخواند و درحالی که دو کارت پستال موزه‌های با طرح نقاشی‌های مدرن را نشاتم می‌داد پرسید به نظرم کدام یک بهتر است. او این کار را برای چهار یا پنج مجموعه از نقاشی‌ها تکرار کرد. هر بار می‌دانستم که از کدام یک بیشتر خوشم می‌آید اما دلیلش را نمی‌دانستم.

رابرت که این احساس ناراحتی مرا دید لبخند زد. سری لکان داد و گفت: «دقیقاً».

روانشناسان کم‌کم متوجه شدند مکانیزم‌های پنهان و بیادینی در کارند که افکار و اعمال ما را هدایت یا حتی ایجاد می‌کنند. آن‌ها در درک ماهیت و چگونگی کارکرد این مکانیزم‌ها در ابتدای راه بودند. به عبارت دیگر بخش مهمی از آنچه که ما را به چیزی که هستیم تبدیل می‌کند هنوز فراسوی توضیحات قرار داشت و هنوز این بخش منبع قسمتی کلیدی از تجربه ما بود. تقریباً در همین زمان در اواخر دهه ۷۰ میلادی، مردی به نام مایکل گزانیگا^۳ با خودروی کاروان خودش که یک خانه متحرک نه متری بود در شهرهای مختلف ایالت نیوانگلند^۴ زندگی می‌کرد. البته گزانیگا که یکی از پدران علم عصب‌شناسی مدرن است به قصد تفریح این سفر را آغاز نکرده بود. هدف او از این سفرها ملاقات با بیماران «دوباره‌معزوم» بود. در این بیماران جسم پنهانی که توالی فیبری برای اتصال نیمکره‌های چپ و راست

1. Ann Arbor
2. Robert Zajunk
3. Michael Gazzaniga
4. New England
5. Split-Brain

مغز است به منظور کاهش حملات صرع قطع شده است. گازانیکا امیدوار بود در رابطه با نحوه تعامل مناطق مختلف مغز چیزهای جدیدی یاد بگیرد. او در خودرویی کاروان خودش بیماران را مقابل یک صفحه نمایشگر قرار می‌داد که برخی محرک‌ها را به نیمکره راست مغز آن‌ها و برخی محرک‌های دیگر را به نیمکره چپ مغز آن‌ها ارائه می‌کرد. به طور معمول این گونه بیماران از چیزی که به سمت راست مغز آن‌ها نشان داده شده بود آگاهی نداشتند و فقط نسبت به محرک‌های ارائه شده به سمت چپ آگاه بودند. در برخی پژوهش‌ها محققان دستوراتی تصویری مانند آراه برده را به نیمکره راست مغز بیماران ارائه می‌کردند و بیماران بلافاصله صدای خود را از مقابل کامپیوتر عقب کشیده و برای خروج از اتاق آزمایش اقدام می‌کردند. وقتی از آن‌ها سؤال می‌شد: «کجا می‌روی؟» جواب‌هایی از این قبیل می‌دادند که «میرم خونه یه کم نوشابه بخورم». توضیحات به نظر منطقی می‌رسیدند اما کاملاً اشتباه بودند. این که بیماران می‌توانستند برای رفتارهایی که هشیارانه قصدی برای انجامشان نداشتند به سرعت و به سادگی دلایل و توضیحات معقولی ارائه دهند گازانیکا را به فکر فرو می‌برد.

بینش شگفت‌انگیزی که گازانیکا از آزمایشات خود به دست آورد این بود که تکانه‌هایی که بسیاری از رفتارهای روزمره و لحظه به لحظه ما را به حرکت درمی‌آورند از فرآیندهای مغزی ای ریشه می‌گیرند که خارج از آگاهی ما هستند. حتی اگر ما سربعاً آن‌ها را به شکل دیگری درک کنیم. همه ما تجربه ذهنی اراده را احساس می‌کنیم اما این احساس مدرک معتبری نیست که به خواست و اراده خودمان رفتار خاصی را انجام می‌دهیم. همان‌طور که دکتر ویلدر پنفلد^۱ با جراحی مغز بیماران خود در دهه ۵۰ میلادی در دانشگاه مک‌گیل^۲ مونترآل نشان داد، ما می‌توانیم تحت آفاه، حرکت‌هایی را

انجام دهیم که اراده‌های برای انجامشان نداشته‌ایم. او منطقه‌ای از قشر حرکتی مغز را تحریک می‌کند و دست بیمار به حرکت درمی‌آید. در ادامه، زودتر به بیمار اعلام می‌کند که می‌خواهد آن قسمت از مغز را تحریک کند و حتی علی‌رغم تلاش بیمار برای متوقف کردن آن، باز هم این حرکت اتفاق می‌افتد. پس به طور قطع، اراده هشیار عنصری ضروری برای حرکت دست نبود و حتی نمی‌توانست از این حرکت جلوگیری کند. گازیگا نتیجه گرفت که ذهن هشیار پس از بروز رفتارهایی که ناهشیارانه تولید شده‌اند به آن‌ها معنا می‌دهد و روایت قطعی و قابل قبولی در رابطه با رفتار و علت بروز آن خلق می‌کند. بدیهی است که هیچ تضمینی وجود ندارد که این گزارشات پس-رخدادی دقیق باشند. بیش گازیگا عبارت معروف معبد ذهنی را به چالش می‌کشد. بر سر در این معبد این عبارت به چشم می‌خورد: «خودت را بشناس». این بیش نو سؤالات جدیدتری را در رابطه با مفهوم اراده فرد مطرح می‌کند.

در زندگی روزمره گفتار، رفتار و احساساتمان تا چه اندازه تحت کنترل هشیارانه‌مان قرار دارند؟ مهم‌تر از آن، تا چه اندازه‌های خارج از کنترل ما هستند؟ و حیاتی‌ترین سؤال: اگر درک کنیم که ناهشیارمان چگونه کار می‌کند (اگر می‌دانستیم چرا این کارها را انجام می‌دهیم) آیا نهایتاً می‌توانستیم خودمان را عمیق و به تنهایی بنیادین بشناسیم؟ آیا بیش نسبت به محرک‌های پنهان می‌تواند شوهرهای مختلف تفکر، احساس و عمل ما را قفل‌گشایی کند؟

کتاب حاضر، این موارد و تعدادی مسائل پیچیده و مهم دیگر را بررسی می‌کند. با این حال باید برای شروع نگاهی به این موضوع بیندازیم که چرا تجربه انسانی به این شکل عمل می‌کند. هنگامی که چشم‌انداز مناسبی برای درک تعامل بین عملکردهای هشیار و ناهشیار ذهنمان به دست آوریم، فرصت‌های جدیدی پیش‌روی ما باز می‌شود. آن موقع است که

می‌توانیم یاد بگیریم چگونه بر زخم‌ها مرهم بگذاریم، عادت‌ها را تغییر دهیم، بر پیش‌دوری‌ها غلبه کنیم، روابط را از نو بسازیم و مهارت‌های نهفته را شکوفا کنیم.

آنچه نمی‌دانیم را می‌دانیم

همسر خواهرم، پیت^۱، به معنای واقعی کلمه یک دانشمند موشکی است. من و او در شهر کوچک شامپاین با هم بزرگ شدیم. بعدها من به او و خواهرم با هم در دانشگاه ایلینوی درس خواندیم. زمانی که من برای ادامه تحصیل به دانشگاه میشیگان رفتم او به نیروی دریایی پیوست و در زمینه سیستم‌های موشکی هدایت‌شونده متخصص شد. پیت خیلی باهوش است.

در دهه ۸۰ چند سالی در دانشگاه نیویورک^۲ مشغول تدریس بودم که برای گذراندن تعطیلات دو هفته‌ای در کلبه کوچکیمان در لیلانوکانتی^۳ میشیگان به خانواده ملحق شدم. این قسمت از کشور در زمستان زمینه‌ای سرد، پوشیده از برف و آسمانی خاکستری دارد، اما در تابستان دریاچه‌های آنجا به رنگ آب‌های دریای کارائیب است و کودکان شاد روی تپه‌های شنی بازی می‌کنند. هنگام غروب خورشید بوی کباب دودی و ماهی پخته در چشم‌اندازی از درختان سرسبز به مناسم می‌رسد. وقتی کودک بودیم پدرم کلبه کوچکیمان را ساخت و ما سال‌های بسیار زیادی کل تابستان در آنجا خوش گذراندیم.

در یک روز خاص، سطح دریاچه آرام بود و گاهی نسیم ملایمی روی سطح آب موج‌های کوچکی ایجاد می‌کرد. این دو هفته برایم آرامش کاملی داشت. زیر ماهی‌سال را در نیویورک پرسروصدا سپری کرده بودم. من و

1. Pete
2. New York
3. Leelanau County

شوهر خواهرم هر دو سحرخیز بودیم. یک روز مقابل پنجره خوش منظره اتاق نشسته بودیم. قهوه می نوشیدیم و از روشنایی صبحگاهی لذت می بردیم. او گفت: "تازگی ها چه دستاورد و نتایج جالبی از تحقیقات داشته ای؟" توضیح دادم که ما چطور دریافتیم که آگاهی و قصد هشیارانه همیشه منبع اصلی واکنش های ما به جهان پیرامونمان نیست. گفتیم: "برای مثال چیزی به نام نشانگان مهمانی¹ وجود ندارد. فرض کن تو در یک مهمانی هستی و ناگهان می شنوی کسی از آن سوی اتاق سمت را به زبان می آورد. تو چیزی از مکالمات آن شخص پیش از آن که نامت را بگوید نشنیدی و شاید اصلاً نمی دانستی که او هم در مهمانی حضور دارد. در میان تمام سررودها تو همه چیز را فیلتر می کنی به جز صدای کسی را که در موجت حرف می زند و سمت از فیلتر عبور می کند. چرا فقط سمت و نه چیز دیگر؟ این اولین تحقیقی بود که انجام دادیم و نشان داد که ما به طور خودکار نام خود و سایر چیزهای مهمی را که به خودپنداره مان مربوط می شود، حتی بدون اینکه بدانیم، پردازش می کنیم."

شوهر خواهرم حاج وواج به من نگاه می کرد. فهمیدم که مطلب را واضح بیان نکرده ام. پس در ادامه توضیح دادم که چطور نظرات ما در مورد دیگران (به طور مثال اولین برداشت های ما از آنها) می تواند به طور ناهشیار به وسیله تجربیات ما، درست قبل از ملاقات، تحت تأثیر قرار گرفته و حتی دستکاری شود. من این ها را در تحقیقاتم به طور مستقیم مشاهده کرده بودم و برایم بسیار شگفت انگیز بود. سپس گفتیم: "اساساً آنچه ما دریافتیم این است که بخش اعظمی از عملکرد ذهن ما بر ایمان پنهان است و این بخش به تجربیات و رفتارهای ما شکل می دهد. این تأثیرگذاری به شیوه هایی انجام می شود که نسبت به آنها کمترین آگاهی را داریم. بخش هیجان انگیز ماجرا اینجاست که ما از طریق این آزمایش ها داریم این مکانیزم های ناهشیار را تشخیص