

به نام پروردگار مهربان

باشگاه مغز



مغز من و رنگ آمیزی (۱)

یوگا با رنگها

گردآورنده

سپیده بخت

کارشناس روانشناسی

با مقدمه‌ای از

دکتر حامد اختیاری

عصب‌شناس شناختی

عضو هیات علمی پژوهشده علوم شناختی

سرنامه: بخت سپیده ۱۳۶۱ - عنوان و نام پدیدآور: مغز من و رنگ آمیزی (۱) یوکا با رنگ ها / شناسه افزوده: اختیاری، حامد ۱۳۵۷، مقدمه نویسنده: مشخصات نشر: تهران، مهرسا، ۱۳۹۴. مشخصات ظاهری: ۹۶ ص. شابک: ۳-۷۷-۶۵۹۱-۶۰۰-۹۷۸. وضعیت فهرست نویسی: فیلد موضوع: مغز - روانشناسی فیزیولوژیکی. موضوع: رنگ - جنبه های روان شناسی. رده بندی کنگره: آ/ب/۳/۲۳۷۶.Q. رده بندی دیویی: ۶۱۲/۸۲ شماره کتابشناسی ملی: ۴۰۱۱۰۹۳

مغز من و رنگ آمیزی (۱)

یوکا با رنگ ها

ناشر	مهرسا
تردآورنده	سپیده بخت
نویسنده	معصومه گرشاسبی
مدیر هنری	محسن فرهادی
تهارآرا	علیرضا مزینی
طراح بند	نعیم تدین
ویراستار ادبی	فاطمه صادقیان
شابک	۳-۷۷-۶۵۹۱-۶۰۰-۹۷۸
سال و نوبت چاپ	اول - ۱۳۹۴
شمارگان	۱۵۰۰ نسخه
قیمت	۱۰۰۰۰ تومان



پلکان برای
بهبود
سبک زندگی



مرکز پخش میدان انقلاب، خیابان کارگر جنوبی، کوچه صابر، پلاک
تلفن ۶۶۴۸۱۹۸۹ (۰۲۱)
شماره پیامک ۱۰۰۰۱۹۸۹

www.mehrsa.org info@mehrsa.org
www.mehrtan.ir

© کلیه حقوق مادی و معنوی این اثر متعلق به انتشارات مهرسا می باشد.
هرگونه برداشت از مطالب این کتاب، اعم از مقاله، سدی، جزوه
آموزشی و... بدون مجوز کتبی از ناشر، ممنوع بوده و پیگرد قانونی دارد.

مدتی است از تجربه‌ی گروه ما با مجموعه کتاب‌های **باشگاه مغز** می‌گذرد. در روزهای اول طراحی این مجموعه، کمی نگران بودم که شاید تمرین‌های آن به نظر بعضی از مخاطبان و مراجعان چندان جدی نیاید. اما فروش سه هزار نسخه از این کتاب در کم‌تر از یک سال و بازخوردهای دوستان، همکاران و مراجعان بسیار رضایت‌بخش و امیدوارکننده بود. ویرایش دوم **باشگاه مغز** با سرعت طراحی و تکمیل شد و به چاپ رسید. اکنون در حال تدوین باشگاه‌های مغز برای عملکردهای اختصاصی مغزی نظیر توجه و حافظه هستیم. مجموعه‌ی این کتاب‌ها، تمرین‌هایی را ارائه می‌کنند که توانمندی‌های مغزی را با تحریک فعالیت آن‌ها تقویت می‌کنند. اما جای «اسراراحت برای مغز» در این میان کجاست؟ آیا در نظر گرفتن موقعیت‌هایی برای آرامش مغزی جایگاهی در توانمندسازی مغز دارد؟

مطالعات نشان می‌دهند مغز انسان حتی در شرایطی که چندان فعال به نظر نمی‌رسد، مشغول به انجام امور بسیار مهمی است که قبلاً مورد توجه دانشمندان قرار نداشته بود. بررسی‌ها نشان می‌دهد در شرایطی که هیچ وظیفه‌ای بر عهده‌ی مغز قرار نگرفته است، مجموعه‌ای از نواحی مغزی فعال می‌شوند که اصطلاحاً به آن‌ها **شبکه‌ی پیش‌فرض** یا **Default Mode Network** اطلاق می‌شود. قرارگیری مغز در وضعیت DMN فواید و کاربردهای فراوانی خواهد داشت، به شرطی که بدانیم چگونه از این وضعیت همراه با آرامش، بیشترین بهره را ببریم.

مدتی روی ایده‌های مختلف استفاده‌ی بهینه از DMN کار می‌کردم. مغز می‌تواند هنگام انجام ورزش‌های خاص یا مدیتیشن، وضع مناسبی از فعالیت DMN را تجربه کند. اما من دنبال روشی بودم که دسترسی به این وضعیت و بهره‌برداری از آن می‌گشتم تا این که ایده‌ی مناسب را در شهر سائوپائولوی برزیل یافتم.

برای یک بازدید علمی در کشور برزیل، چند روزی در شهر سائوپائولوی ساکن شدم. به تبع علاقه‌ی شخصی، عصرها هنگامی که جلسات علمی پایان می‌یافت، به مراکز فرهنگی و هنری شهر می‌رفتم. در بزرگ‌ترین کتابفروشی شهر با عنوان کتابخانه‌ی فرهنگ (Libre Cultura)، به مجموعه کتاب‌های جالبی برخورد کردم؛ کتاب‌هایی که هدف کاهش استرس، تصاویری را برای رنگ‌آمیزی در اختیار افراد قرار می‌دادند. کمی در کتاب‌ها کنکاش کردم، زبان پرتغالی کتاب‌ها را تقریباً نمی‌فهمیدم اما ایده‌ی طرح‌شده به نظرم جالب آمد. ابتدا تصور می‌کردم که ممکن است رنگ‌آمیزی این تصاویر برای مخاطبان بزرگسال و فرهیخته، اندکی کودکانه به نظر برسد. اما مدتی در کنار قفسه‌ی این کتاب‌ها ایستادم و نگاه کردم که افراد بسیاری این مجموعه کتاب‌ها را ورق می‌زنند و با دقت، مواردی را برای خرید انتخاب می‌کنند. ایده‌ی جالبی در ذهنم جرقه زد. می‌توان با آموزش‌هایی برای تقویت بهره‌گیری از DMN از این تصاویر استفاده کرد. چند نمونه از کتاب‌ها را خریدم و با خود به هتل بردم. کمی جستجو در اینترنت برایم مشخص کرد که فرصت‌های بسیاری برای مطالعه و کنکاش در این زمینه وجود دارد.

در نخستین روز بازگشت به کار در ایران، به دفتر انتشارات مهرسا رفتم و ایده را با خانم گرشاسبی، مدیر تولید انتشارات و خانم فرهی، مدیر اجرایی مجموعه‌ی مهرتن (مغز هوشمند، راز تندرستی) مطرح کردم. ایشان نیز ایده را پسندیدند. این بود که دسته‌به‌کار تولید این کتاب در زیرمجموعه‌ی کتاب‌های «باشگاه مغز» شدیم. از خانم سپیده بخت که دختر دانشمندی در حوزه‌های روانشناسی است و قلم گرم و پخته‌ای دارد دعوت کردم مسئولیت این کتاب را برعهده گیرد. تجربه‌ی خانم بخت در طراحی و نقاشی با کمک ما آمد. جلساتی را برای توافق درباره‌ی شیوه‌ی طراحی کتاب و منطق عصبی‌شناختی پشتوانه‌ی آن صرف کردیم و کار طراحی و تالیف کتاب پله به پله پیشرفت کرد. اکنون که پس از گذشت چند ماه نتیجه را مرور می‌کنم، بسیار خوشحالم و منتظر هستم براساس بازخورد مخاطبان و نتایج پژوهش‌هایی که روی این روش طراحی کرده‌ایم، آن را تکمیل‌تر کنیم. در آینده‌ی بهینه‌ی این کتاب برای تقویت توانمندی‌های مغزی، توجه به آموزش‌های ابتدای کتاب و رعایت آن‌ها اهمیت بسیار دارد. بر این مسیر جدید در کتاب‌های «باشگاه مغز» بسیار امیدوارم و منتظر دریافت نظرات همه‌ی شما همکاران و استفاده‌کنندگان از این کتاب برای تکمیل و اصلاح آن هستم.

برای سرکار خانم سپیده بخت، مؤلف اصلی این پروژه و سرکار خانم معصومه گرشاسبی، بازوی توانمند اجرایی آن آرزوی توفیق دارم.

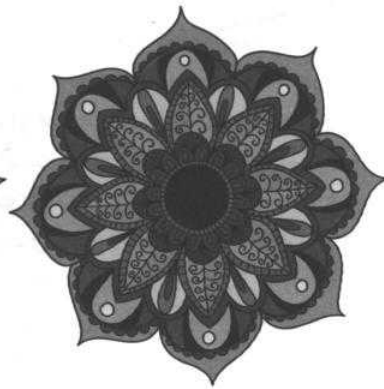
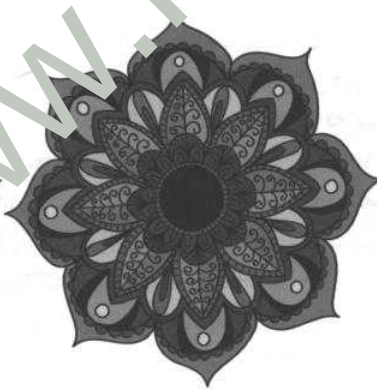
حامد اختیاری - تهران
زمستان ۱۳۹۴

اگر تنها يك دقيقه برای تصميم گيري درباره‌ی خواندن این کتاب وقت دارید: لطفاً متن زیر را بخوانید:



رنگ‌آمیزی کتاب‌های نقاشی، در دوران بچگی برای بیشتر ما کاری خوشایند و دل‌پذیر بود؛ وقتی جایی می‌نشستیم و با حوصله یک رنگ خاص را انتخاب می‌کردیم و تصویر بی‌رنگی را به اثری زیبا تبدیل می‌کردیم. شاید هنوز هم در دل شما، این آرزو زنده باشد که بار دیگر به آن دوران بی‌دغدغه برگردید و بدون فکر کردن به فشار و نگرانی‌های دنیای بزرگسالان، با خودتان خلوت کنید و مشغول انتخاب تصویر و رنگ‌ها و انتخابتان و سپس رنگ‌آمیزی شوید.

ممکن است با خودتان فکر کنید که این یک آرزوی کودکانه است و دیگر از سن این کارها گذشته‌ایم، یا بگویید در گذشته، ذهن کودکانه‌ی من با این کار آرام می‌شد، اما حالا دیگر چنین چیزی ممکن نیست. اما نکته‌ی اصلی این جاست که پژوهش‌های علمی نشان داده‌اند رنگ‌آمیزی، با فعال کردن بخش‌هایی از مغز انسان که هنگام استراحت و آرامش فعال می‌شوند، زمینه‌ی رسیدن به آرامش، درون‌نگری و خلوت بیشتر، برای بزرگسالانی که استرس و نگرانی زیادی دارند، فراهم می‌کند. به آن‌چه کودک درونتان درباره‌ی لذت و آرامش رنگ‌آمیزی می‌گوید، اعتماد کنید. این کتاب دوست خوبی برای دوران نگرانی و دغدغه‌های شما خواهد بود. با پناه بردن به دنیای شگفت‌انگیز رنگ‌ها، می‌توانید به جای غرق شدن در نگرانی‌هایتان، چند دقیقه آن‌ها را کنار بگذارید و به جای آن، مداد رنگی بردارید و از نیروی جادویی رنگ‌ها برای رسیدن به آرامش استفاده کنید.



۱) تحت فشار و استرس هستید: مغز ما گاهی برای برگشتن به طراوت و شادابی قبل، نیاز به کمی استراحت دارد. فشار و استرس ممکن است به حدی مغز و جسم شما را خسته کند و شما را به هم بریزد که تمرکزتان را از دست بدهید و نتوانید کارهای خود را به خوبی انجام بدهید. اگر در چنین شرایطی قرار دارید، پیشنهاد می‌کنیم این کتاب را بردارید و به گوشه‌ای بروید. حتی اگر مداردتان دم‌دست ندارید، یک مداد سیاه یا خودکار بردارید و شروع کنید. این کتاب روشی به شما پیشنهاد می‌کند که نه تنها تجربه بلکه پژوهش‌های علمی هم اثربخشی آن را تأیید کرده‌اند.

۲) در تنظیم هیجان‌های خود موفق نیستید: آیا خیلی زود ناراحت و عصبانی می‌شوید؟ آیا کنترل احساسات منفی برایتان مشکل است؟ آیا گاهی خودتان هم بدست نمی‌دانید از چه موضوعی ناراحت هستید؟ رنگ‌آمیزی این کتاب با تقویت شبکه‌ی حالت پیش‌فرض (برای توضیح بیشتر به مقدمه رجوع کنید) در مغز شما، باعث می‌شود درک بهتر و عمیق‌تری نسبت به احساسات درونی‌تان پیدا کنید و به این وسیله بتوانید هیجان‌های خود را راحت‌تر مدیریت کنید.

۳) مدیریت خوبی بر تمایلات خود ندارید: چنین فرق ندارد که قصد داشته باشید از خوردن غذایی ناسالم پرهیز کنید یا یک شیء تزئینی گران‌قیمت اما غیرلازم را وقتی پولش را برای چیزهای دیگری لازم دارید بخردید یا حتی تلاش کنید در شرایطی که دلتان می‌خواهد از عصبانیت فریاد بزنید خود را مهار کنید؛ مقاومت کردن در برابر وسوسه‌ها، کار آسانی نیست. اگر از آن دسته افرادی هستید که مقاومت در برابر وسوسه و تنوع کارهای ناگهانی (و گاهی مخرب) برایتان مشکل است، این کتاب را جدی بگیرید. اگرچه جدی گرفتن کتاب رنگ‌آمیزی کمی طنزآمیز به نظر می‌رسد، این کتاب و استفاده از آن به شما کمک می‌کند. رنگ‌آمیزی با تقویت بخش‌های مختلف مغزی، باعث بهبود عملکردهای مغزتان می‌شود که فعالیت آن‌ها برابر است با توانایی بیشتر شما در کنترل رفتارهایی که خودتان هم از آن‌ها را دوست ندارید.

۴) مدتی است خلاقیت خود را از دست داده‌اید: حس خوب خلق کردن و ویژگی‌های درونی ما را نشان می‌دهد و باعث می‌شود دیگران ما را تحسین کنند، همیشه در ما وجود داشته است و باید داشت. همان‌طور پژوهش‌های بسیار جدید تصویربرداری مغزی نشان می‌دهند، هنگامی که مغز شما دست از حساب و کتاب و منطق بی‌نی دارد و به ظاهر، مشغول کار خاصی نیست، در واقع شروع به شناسایی راه‌ها و روش‌های جدید می‌کند و خلاقیت بیشتری پیدا می‌کند. پس اگر گمان می‌کنید کم‌تر از قبل خلاق هستید، این کتاب به شما کمک بسیاری خواهد کرد.

۵) افکار آزاردهنده شما را رها نمی‌کنند: افکار منفی رهایتان نمی‌کنند؟ فکر آزاردهنده‌ای مدام در ذهنتان تکرار می‌شود؟ این افکار محصول فعالیت بخشی از شبکه‌های مغزی ما هستند که اگر مدتی طولانی فعال بمانند، ما را خسته و فرسوده می‌کنند. برای این که نواحی مسئول این افکار در ذهن ما خاموش شوند، باید نواحی دیگری را در مغزمان فعال کنیم که مسئول آرامش و استراحت در مغز هستند. رنگ‌آمیزی، این نواحی را فعال می‌کند.

چطور از این کتاب استفاده کنیم؟

① رنگ آمیزی را زمانی انجام بدهید که از آن لذت می‌برید: گاهی ممکن است کاری را انجام بدهیم که می‌دانیم برای ما مفید است، اما علی‌رغم تمام اثرات مثبتی که آن کار برای ما خواهد داشت، اگر آن را از سر اجبار و بدون تمایل انجام بدهیم، تأثیر بسیار کم‌تری در ما می‌گذارد. پس هنگامی که دوست دارید به سراغ رنگ‌آمیزی بروید. اگر قرار باشد اثرات خوب آن را احساس کنید، باید پیش از هر چیز دلتان بخواهد آن را تجربه کنید.

② حالت راحتی برای بدنتان فراهم کنید: وقتی در حال رنگ‌آمیزی هستید، این احتمال وجود دارد که تمام هوش و حواستان را به رنگ‌آمیزی بدهید. البته این خیلی ایده‌آل است که در دنیای رنگ‌آمیزی غرق شوید، اما یادتان باشد که در عین حال باید حواستان به بدنتان هم باشد. بنای حتی انتخاب کنید که در موقع رنگ‌آمیزی، باعث خسته شدن شانه‌ها، گردن و کمرتان نشود. البته ذهنتان را چندان درگیر درس نشستن نکنید. خودتان را به دست موج آرامش رنگ‌آمیزی بسپارید و اگر متوجه شدید در حالت نامناسبی نشسته‌اید، کمی به بدن استراحت بدهید. به آرامی حالت خود را عوض کنید یا بلند شوید، بدنتان را کش و قوسی بدهید و دوباره به کارتان ادامه دهید.

③ پیش از این که رنگ‌آمیزی را شروع کنید، مطمئن شوید همه چیز در دسترس شما هست: کتاب رنگ‌آمیزی، مداد، ماژیک یا هر وسیله دیگری که برای رنگ‌آمیزی انتخاب کرده‌اید، یک لیوان آب، کمی میوه، بالشی که به آن تکیه بدهید یا موزیک آرام‌بخش مورد علاقه‌تان؛ همه‌ی این‌ها گزینه‌های مناسبی هستند که پیش از شروع رنگ‌آمیزی می‌توانید برای خودتان فراهم کنید. البته گاهی لازم خواهد بود رنگ‌آمیزی را زمانی آغاز کنید که امکانات کمی در اختیار دارید. به همین دلیل، قطع کتاب به گونه‌ای انتخاب شده است که بتوانید آن را همه جا و در هر شرایطی، از خانه و مدرسه گرفته تا ناهارخوری دانشگاه، اتوبوس و محل کار، همراه خود داشته باشید.

④ ذهنتان را برای کار با رنگ‌آمیزی خالی کنید: استرس، نگرانی‌ها و تردیدها را پشت در بگذارید و سپس رنگ‌آمیزی را شروع کنید. برای این کار می‌توانید از صفحه‌های خالی آخر کتاب استفاده کنید و ذهنتان را کمی آرام کنید. خط‌خطی کنید، هر چه دوست دارید، بکشید و خلاصه خودتان را پیش از شروع رنگ‌آمیزی حسابی گریز کنید.

⑤ نقشی را انتخاب کنید که با حال و هوای آن روز شما هماهنگی دارد: هیچ‌کدام از نقش‌های کتاب نسبت به بقیه خوب‌تر یا بدتر نیست. فرق آن‌ها با هم این است که هر کدام ممکن است برای حال و هوای خاصی مناسب باشد. برای همین کتاب را ورق بزنید و بدون این که فکر کنید، هر نقشی را که دلتان خواست برای رنگ‌آمیزی انتخاب کنید.

⑥ چیزی به اسم رنگ خوب و بد وجود ندارد: همه‌ی رنگ‌ها در طبیعت برای خودشان معنا و مفهومی دارند و هیچ‌کدام بهتر یا بدتر از دیگری نیست. هم‌چنین تفاوتی میان آن‌ها قائل نشوید. البته آن‌چه کتاب شما را از کتاب دیگران متفاوت می‌کند، رنگ‌هایی است که شما انتخاب می‌کنید. با این حال خود را به چند رنگ خاص محدود نکنید و تلاش کنید در انتخاب رنگ‌ها از بیشترین خلاقیت ممکن استفاده کنید.

❶ **با کودک درونتان رنگ آمیزی کنید:** تاکنون به رنگ آمیزی کردن کودکان نگاه کرده‌اید؟ آن‌ها خودشان را محدود نمی‌کنند. ممکن است حتی خط و خطوط رنگ آمیزی را رعایت نکنند و آسمان نقاشی‌شان را قهوه‌ای رنگ کنند. شما هم همین کار را بکنید. با این کار مانند یک کودک، زندگی کردن در لحظه و انجام دادن کاری برای خود آن کار و نه برای رسیدن به هدف یا نتیجه‌ی خاص را تجربه کنید.

چرا رنگ آمیزی تصاویر این کتاب به بهبود عملکردهای مغزی من می‌انجامد؟

مغز ما، پیچیده، خریف و پراز قابلیت است. قابلیت‌هایی که خودمان هم هنوز کاملاً از آن خبر نداریم. یکی از مهم‌ترین و پیچیده‌ترین قابلیت‌های مغز ما، توانایی فکر کردن و یاد گرفتن است. این توانایی به ما امکان می‌دهد که کارهای ذهنی بسیار پیچیده‌ای انجام بدهیم. ما می‌خوانیم، می‌نویسیم، مسائل مختلف را تجزیه و تحلیل کنیم، برای آینده برنامه‌ریزی کنیم و نتیجه‌ی آن را پیش‌بینی کنیم.

این قابلیت‌ها که دانش علوم اعصاب به آن‌ها **پردازش‌های شناختی** می‌گوید، مغز ما را از موجودات دیگر متمایز می‌کند. ما با داشتن این پردازش‌های شناختی، تفکر بسیار پیچیده انجام می‌دهیم، برای خودمان و دنیای اطرافمان تصمیم می‌گیریم و به طور خلاصه زندگی‌مان را به پیش می‌بریم. بدون وجود این پردازش‌ها، زندگی برای ما بسیار دشوار می‌شد. برای مثال در بیماری آلزایمر، تنها یکی از توانایی‌های پردازشی مغز یعنی حافظه، به صورت جدی دچار مشکل می‌شود و همین به تنهایی، تمام زندگی را تحت تأثیر قرار می‌دهد.

هر گروه اصلی از پردازش‌های شناختی در مجموعه‌ای از نواحی مختلف مغز ما اتفاق می‌افتند. این نواحی که با هم یک شبکه را تشکیل می‌دهند، شبیه چراغ‌های یک اتاق پذیرایی بزرگ هستند که هم روشن و خاموش می‌شوند. به این نواحی مختلف مغز که به صورت هم‌زمان فعالیت می‌کنند، اصطلاحاً «شبکه‌های مغزی» گفته می‌شود. به مجموعه‌ای از نواحی مغزی (شبکه) که به شما کمک می‌کنند تا یک فعالیت ذهنی پیچیده مانند یک تصمیم‌گیری حساب شده، تفسیر و تقسیم و محاسبات سنگین را انجام بدهید، **شبکه‌ی کنترل اجرایی** یا **ECN**^۱ می‌گویند. موقعی که ما در حال فکر کردن، تصمیم‌گیری، تحلیل یک موضوع جدید یا هر کار ذهنی دیگری هستیم، این چراغ‌ها در مغز ما روشن می‌شوند و با همکاری هم فعالیت می‌کنند. اگرچه داشتن این توانایی‌ها فوق‌العاده است و بدون وجود آن‌ها با مشکلات متعددی مواجه می‌شویم، برخوردی را از آن‌ها نیمه‌ی تاریکی هم دارد. اگر از این پردازش‌ها درست استفاده نکنیم، ممکن است باعث استرس، نگرانی و مشکلات بیشتری شوند.

برای مثال تصور کنید در یک مصاحبه‌ی شغلی مهم شرکت کرده‌اید و قرار است هفته‌ی دیگر از نتیجه‌ی آن باخبر شوید که آیا در شغل رویایی‌تان استخدام شده‌اید یا خیر. مغز شما در چنین شرایطی شروع به فعالیت می‌کند. پیش از هر چیز، این امکان را بررسی می‌کند که آیا می‌شود زودتر از نتیجه باخبر شد؟ پس از این که مطمئن شدید چنین امکانی وجود ندارد، دو راه

انتخاب دارید: می‌توانید خودتان را به کاری مشغول کنید و این یک هفته را بگذرانید یا به صورت ذهنی، تمام احتمالات ممکن را بررسی کنید. ممکن است در مصاحبه قبول شوید و بتوانید شغل دلخواهتان را به دست بیاورید؛ ممکن است در مصاحبه قبول شده باشید، اما کسی را که از جانب یکی از مدیران شرکت پیشنهاد شده است به جای شما بگذارند و شغل مطلوبتان را به کسی بدهند که به اندازه‌ی شما شایسته نیست؛ حتی ممکن است در مصاحبه رد شده باشید و پرونده‌تان در حال خاک خوردن در گوشه‌ی بایگانی‌اشد یا بدتر از آن، کارمندان شرکت از رزومه‌ی شما به عنوان کاغذ باطله استفاده کرده باشند. همه‌ی این اتفاقات ممکن هستند. چنین شرایطی، پردازش‌های شناختی مغز توانمند ما می‌توانند مشکل ساز شوند. اگر شما زمانی را که می‌توانستید به استراحت یا انجام کار مفید دیگری بگذرانید، صرف تصویرسازی درباره‌ی همه‌ی احتمالات ممکن کنید، از پردازش‌های پیچیده‌ی مغزتان برای پیش‌بینی استفاده کرده‌اید، اما استفاده از این پردازش‌ها، نه تنها سودی برای شما نداشته، بلکه به احتمال زیاد، نگرانی بسیاری هم برایتان ایجاد کرده است.

ما به دلیل پیچیدگی مغزمان، احساسات و افکار پیچیده‌ی ما را تجربه می‌کنیم. تجربه‌ای که موجودات دیگر در آن شریک نیستند. این تجربه‌ها گاهی با خود درد و رنج به همراه می‌آورند. وقتی ما تمام سناریوهای ناخوشایند ممکن برای یک اتفاق را پیش‌بینی می‌کنیم، یا وقتی عزیز از دست‌رفته‌ای را کنار خودمان تصور کنیم و برایش دلتنگ می‌شویم، به نوعی از پردازش‌های شناختی پیچیده‌ی مغزمان استفاده کرده‌ایم. بنابراین ممکن است توانایی‌های خردمانده‌ی مغز ما، گاهی برایمان دردسرساز هم بشوند و باعث شوند به جای پرداختن به یک فعالیت مفیدتر، زمان و انرژی‌مان را صرف نگرانی و پیش‌بینی آینده یا غرق شدن در گذشته کنیم.

رنگ آمیزی



اما خبر خوب این جاست که شبکه‌ی دیگری از نواحی مغزی هم وجود دارد که وقتی مغز ما در حال استراحت و آرامش است، فعال می‌شود؛ تصور کنید چشم‌هایتان را بسته‌اید و روی کاناپه دراز کشیده‌اید و به موضوع خاصی هم فکر نمی‌کنید. در این حالت، شبکه‌ی کنترل شناختی در مغز شما غیرفعال می‌شود و به جای آن شبکه‌ی دیگری فعال می‌شود که به آن شبکه‌ی حالت پیش‌فرض یا DMN¹ می‌گویند. وقتی این شبکه در مغز ما فعال می‌شود، مغز ما دست از تجزیه و تحلیل داده‌های بیرونی برمی‌دارد و به خود ما معلق می‌شود. در این شرایط، مغز ما شروع به درون‌نگری می‌کند. یعنی به آگاه شدن از شرایط جسمی و ذهنی خودمان مشغول می‌شویم.

پس از آن که نواحی مختلفی از شبکه‌ی پیش‌فرض، به ویژه ناحیه‌ای در قسمت پیشانی مغز ما به نام، «مدیال پره‌فرونتال کورتکس یا MPFC»² فعال شد، ما شروع به گفت‌وگوی درونی می‌کنیم. در چنین شرایطی، شبکه‌ی کنترل اجرایی مغز برای مدتی استراحت می‌کند و برای برداشتن شناختی قوی‌تر آماده می‌شود؛ مغز انسان با استفاده از نواحی شبکه‌ی حالت پیش‌فرض برای اهداف شخصی برنامه‌ریزی می‌کند، خلاقیت بیشتری پیدا می‌کند؛ به درک بهتری از هیجان‌های درونی‌اش می‌رسد و مسائلی را حل می‌کند که در زمان فعالیت اجرایی مغز به نوعی در ذهن ما کاشته شده‌اند.

علاوه بر استفاده از این شبکه‌ها، مغز ما قابلیت تجربه هم دارد و آن قابلیت، تغییر موضع دادن از یک شبکه به شبکه‌ی دیگر است. برای مثال تصور کنید در اتاق خودتان هستید و لحظاتی چشم‌ها را بسته‌اید تا کمی استراحت کنید و در مغزتان شبکه‌ی حالت پیش‌فرض فعال است، اما ناگهان از اتاق بغل صندلی بلندی می‌شنوید، ناگهان مغزتان شبکه‌ی کنترل اجرایی را فعال می‌کند و به سرعت تفکر را درباره‌ی منبع صدا شروع می‌کند و پیش از این که از جای خود بلند شوید، راه حل آن‌ها را هم بررسی می‌کند. از آن جایی که ما نمی‌توانیم در آن واحد دو حالت متفاوت باشیم، یکی از مهم‌ترین توانایی‌های مغز ما، سرعت و توان انتقال از یک شبکه (برای مثال شبکه‌ی حالت پیش‌فرض) به شبکه‌ی دیگر است.

این تغییر موضع از یک شبکه به شبکه‌ی دیگر، با سرعت بسیار زیادی اتفاق می‌افتد و ممکن است حتی متوجه آن نیز نشویم. پژوهش‌ها نشان داده است که اختلال در زندگی بعضی از افراد بیمار به این دلیل ایجاد می‌شود که توانایی انتقال از حالت شبکه‌ی پیش‌فرض به حالت کنترل اجرایی یا برعکس آن را ندارند. اما مغز ما چقدر تصمیم می‌گیرد که باید در کدام حالت باشد تا بهترین نتیجه را به دست آورد؟ این تصمیم به احتمال زیاد در نتیجه‌ی توانایی ساز و زهری مغز برای فراشناخت یعنی شناختن مدل فکر کردن یا فعالیت کردن خودش به دست می‌آید.

فراشناخت به ما این امکان را می‌دهد که از گرداب افکار و احساسات و پیش‌بینی‌ها بیرون بیاییم و به اتفاقاتی که در مغزمان می‌گذرد، نگاه کنیم. فرض کنید در کوچه‌ی محل زندگی شما، ماجرای دارد روی می‌دهد. یک پدر و پسر با هم در حال بگومگو هستند و از آن جایی که کوچه خیلی شلوغ شده، شما نمی‌توانید ببینید چه اتفاقی افتاده است. از یکی از اطرافیان درباره‌ی

ماجرای می‌پرسید و او می‌گوید: «تمی‌دونم داستان دقیقاً چیه، اما گویا پدره داره پسرشو می‌زنه». این جواب شما را راضی نمی‌کند و در عین حال نمی‌توانید جلوتر بروید و از نزدیک ماجرا را تماشا کنید. ناگهان فکری به ذهنتان می‌رسد. از پله‌های خانه‌ی روبه‌رو بالا می‌روید و حالا که یک سر و گردن از بقیه بالاتر هستید، می‌توانید ماجرا را بهتر و دقیق‌تر تماشا کنید. استفاده از فراشناخت، کاری شبیه این است که به جای درگیر شدن در ماجراهایی که ذهن ما را اشغال کرده‌اند، از آن‌ها فاصله بگیریم و از ارتفاعی بالاتر، آن‌ها را تماشا کنیم و تصمیمی مشخص‌تر و دقیق‌تر درباره‌ی آن‌ها بگیریم.



اما متأسفانه چنین کاری آن‌قدر هم که به نظر می‌رسد، ساده نیست. مغز ما به لحاظ منابع انرژی ظرفیت محدودی دارد و به همین دلیل به صورت خودکار در فعالیت‌های مختلف صرفه‌جویی می‌کند. یکی از دلایلی که لزوم شبکه‌ی حالت پیش‌فرض را در مغز ضروری می‌کند، این است که مغز ما در طول روز با حجم زیادی از اطلاعات روبه‌رو می‌شود و اگرچه مقدار زیادی از این اطلاعات را نادیده می‌گیرد، باز هم تجزیه و تحلیل اطلاعاتی که انتخاب کرده‌است، زمان و انرژی زیادی طلب می‌کند. اگر مغز ما این توانایی را نداشت که حتی لحظاتی کوتاه، از حالت کنترل اجرایی به حالت پیش‌فرض تغییر حالت بدهد، نمی‌توانستیم در تمام روز به تفکر و استفاده از توانایی‌های مغزمان ادامه بدهیم.

روزی را در نظر بگیرید که در آن مدام به تصمیم‌گیری درباره‌ی مسائل مهم مشغول بوده‌اید. مغز ما برای استراحت و آرامش نداشتید. تصور کنید پیش‌بینی تمام پیامدهای ممکن برای یک اتفاق خاص و تجزیه و تحلیل دیدگاه‌ها و نگرانی‌ها، به عنوان یک سری پردازش شناختی غیرلازم، چقدر ممکن است خسته‌کننده و انرژی‌بر باشد. به ویژه بعضی از این پردازش‌ها که نه تنها لازم نیستند، بلکه زمینه را برای بیماری‌های جسمی و روان‌شناختی هموار می‌کنند.

مغز ما این توانایی را دارد که از فراشناخت استفاده کند و هر از گاهی از پله‌ها بالا برود، نگاهی به کل ماجرا بیندازد، بگویم گویا غیرلازم (پردازش‌های غیرلازم) را متوقف کند و به حالت پیش‌فرض وارد شود. اما این مهارت (فراشناخت)، یعنی تماشای این که چه اتفاقی در مغز می‌افتد، کدام پردازش‌ها ضروری هستند و کدام باید حذف شوند، مهارتی است که در همه‌ی ما به یک اندازه وجود ندارد.

همه‌ی ما به یک اندازه برای مدیریت پردازش‌های شناختی مغزمان و تغییر از یک حالت به حالتی دیگر توانایی نداریم. برای این که بتوانیم چنین کاری انجام بدهیم، باید به غیر از زمان‌هایی که مغز ما به صورت خودکار به حالت پیش‌فرض وارد می‌شود، بتوانیم آن را به این حالت وارد کنیم.

انسان‌ها سال‌هاست این موضوع را کشف کرده‌اند که تجربه‌ی کارهای هنری، آن‌ها را به حالتی بیش از آرامشی سطحی فرو می‌برد. از موسیقی‌های ابتدایی قبایل اولیه گرفته تا انواع نقاشی‌ها و طرح‌های پیچیده‌ای که در سراسر دنیا دیده می‌شود، همه نشان‌دهنده‌ی این موضوع هستند که ما تأثیر آرامش‌بخش تجربه‌ی هنری را در مغز و روان خود کشف کرده‌ایم. بودایی‌هایی که با استفاده از شن‌های رنگی، نقش‌هایی زیبا و پیچیده به وجود می‌آوردند، مثال خوبی از این هستند که چطور می‌توانیم با نقش و رنگ از فضای زندگی پرمره و پرمشغله‌ی برویم و تجربه‌ی غنی‌تری داشته باشیم. پژوهش‌های جدید تصویربرداری مغزی نیز رابطه‌ی مستقیم بین تجربه‌ی هنری و شبکه‌ی حالت پیش‌فرض را در مغز ما تأیید کرده‌اند.

شاید پیش خودتان بگویید «خوب! من می‌دونم که هنر می‌تونه منو آرام کنه، اما هنر خاصی بلد نیستم! من نقاشی کردن، ساز زدن یا هنرهای دیگه رو بلد نیستم! چطور می‌تونم از تجربه‌ی هنری استفاده کنم؟» پاسخ این است که سروکار داشتن با رنگ، حتی اگر حرکتی ساده مانند رنگ‌آمیزی یک جسم باشد، می‌تواند این تجربه را برای شما فراهم کند. رنگ‌ها به صورت مستقیم، سیستم بدنی ما را تحت تأثیر قرار می‌دهند. تنها رنگ‌هایی که فرد هنگام رنگ‌آمیزی استفاده می‌کند، بلکه عمل رنگ‌آمیزی هم با وارد کردن ما به شبکه‌ی حالت پیش‌فرض باعث ایجاد آرامش می‌شوند.

وقتی کاری مانند رنگ‌آمیزی یک تصویر را انتخاب می‌کنید، در حقیقت توانایی انتقال از شبکه‌ی کنترل اجرایی به شبکه‌ی حالت پیش‌فرض را در خودمان ایجاد می‌کنیم. رنگ‌آمیزی می‌تواند ما را از حالت کنترل اجرایی خارج کند و باعث شود با ورود به شبکه‌ی حالت پیش‌فرض، استراحت، آرامش و خلاقیت بیشتری به ما برساند. شما می‌توانید این کتاب را بردارید و به گوشه‌ای بروید و با کمی رنگ‌آمیزی، آرامش را به مغزتان هدیه کنید. درست همان‌طور که با رفتن به یک باشگاه و انجام دادن تمرین یوگا، این کار را انجام می‌دهید.

