

# چشم ذهن

علم جدید تحول فردی

دکتر دانیل جی. سیگل

دکتر فروغ هدایی

نشر ذهن آویز

تهران، ۱۳۹۰

|                      |                                               |                  |
|----------------------|-----------------------------------------------|------------------|
| سرشناسه:             | سیگل، دانیل جی.                               | Siegel Daniel J. |
| عنوان و نام پدیدآور: | چشم ذهن: علم جدید تحول فردی / دانیل جی. سیگل؛ |                  |
| مشخصات نشر:          | [مترجم] دکتر فروغ هدایی.                      |                  |
| مشخصات ظاهری:        | تهران: ذهن آویز، ۱۳۹۰.                        |                  |
| شابک:                | ۴۴۰ ص.: مصور.                                 |                  |
|                      | 978-600-118-057-6                             |                  |
| وضعیت فهرست‌نویسی:   | فیبا                                          |                  |
| یادداشت: عنوان اصلی: | Mind Sight.                                   |                  |
| موضوع:               | پرورش ذهن                                     |                  |
| موضوع:               | موفقیت - جنبه‌های روان‌شناسی                  |                  |
| شناسه افزوده:        | هدایی، فروغ، ۱۳۳۹ - . مترجم                   |                  |
| رده‌بندی کنگره:      | ۱۳۸۹ ج ۵ / ز ۹ / BF ۶۳۲                       |                  |
| رده‌بندی دیویی:      | ۱۵۳/۴۲                                        |                  |
| شماره کتابخانه ملی:  | ۲۱۸۷۰۲۰                                       |                  |

این کتاب ترجمه‌ای است از:

**MIND SIGHT: The New Science  
Of Personal Transformation**

by

**Daniel J. Siegel, M. D.**

Published by Bantam Books, in USA, 2010

مترجم: دکتر فروغ هدایی

ویراستار: فرخ بافنده

آماده‌سازی و اجرا: پژمان آرایشی

طراح جلد: سوگل علمی

ناظر فنی: عماد دورنایی

چاپ اول: پاییز ۱۳۹۰

شمار نسخه‌های این چاپ: ۱۵۰۰

حق چاپ برای نشر ذهن آویز محفوظ است

با همکاری شرکت آرن افرا (سهامی خاص)

چاپ: چاپخانه سهند

صحافی: صحافی گسترش ۷۷۳۴۹۴۶۴

مرکز پخش: مؤسسه گسترش فرهنگ و مطالعات

تلفن و دورنگار: ۸۸۷۹۴۲۱۸ (خط ۸)

آدرس اینترنتی: [www.gbook.ir](http://www.gbook.ir)

قیمت: ۱۲۰۰۰ تومان

## فهرست

|                                                           |     |
|-----------------------------------------------------------|-----|
| مقدمه مترجم.....                                          | نه  |
| مقدمه: شیرجه به دریای درون.....                           | ۱   |
| بخش اول: جاده منتهی به سلامت و سعادت: روشن شده بانور..... | ۱۳  |
| ۱: مغز آسیب دیده، روح گمشده: مثلث سلامت روانی.....        | ۱۵  |
| مغز را به ذهن بسپاریم: مغز در کف دست شما.....             | ۳۲  |
| ۲: کیک خشم: گم کردن و یافتن چشم ذهن.....                  | ۴۷  |
| مغز را به ذهن بسپاریم: نوروپلاستیستی.....                 | ۷۱  |
| ۳: ذهن کجاست؟.....                                        | ۸۲  |
| مغز را به ذهن بسپاریم: مدارهای رزونانس.....               | ۱۰۳ |
| ۴: پیچیدگی: کشف هارمونی سلامت.....                        | ۱۱۳ |

- بخش دوم: قدرت تغییر: چشم ذهن در عمل ..... ۱۳۵
- ۵: ذهن بی ثبات: محکم کردن مرکز آگاهی ..... ۱۳۷
- ۶: نیمه پنهان مغز: تعادل راست و چپ ..... ۱۷۵
- ۷: قطع ارتباط از گردن به پایین: برقراری مجدد ارتباط بین ..... ۲۰۵
- ۸: زندانیان گذشته: خاطره، تروما و بهبود ..... ۲۴۵
- ۹: معنی کردن زندگی: پیوند و مغز قصه پرداز ..... ۲۷۷
- ۱۰: شخص های متعدد درون ما: در تماس بودن با مرکز ..... ۳۱۳
- ۱۱: نوروبیولوژی «ما»: وکیل مدافع یکدیگر شدن ..... ۳۴۴
- ۱۲: زمان: روبه رو شدن با عدم اطمینان و میرایی ..... ۳۸۱
- سخن آخر: وسعت بخشیدن به دایره: بسط دادن خود ..... ۴۱۷

## مقدمه مترجم

وقتی به گل زیبایی نگاه می‌کنید،  
بوی خوش آن را حس می‌کنید؛  
لطافت گلبرگ‌های آن را لمس می‌کنید؛  
آواز باد را لابه‌لای برگ‌های آن می‌شنوید؛  
شاید بخواهید طعم آن را هم بچشید.

رنگ، بو، لمس، صدا و طعم تصویری از دنیای بیرون برای شما می‌آفرینند.  
حالا از این مکان دور شوید، چشمانتان را ببندید و به همان گل فکر کنید. آیا  
چیزی که حس می‌کنید همان رنگ، بو، لمس، صدا، طعم و تصویر را با خود  
ندارد؟

گلی که در آن مکان حضور فیزیکی داشت حالا تبدیل به یک حس ذهنی  
شده است و همان عینیتی حس می‌شود که در دنیای بیرون موجود بود. اگر در  
هر دو حال از مغز شما fMRI گرفته شود، تصاویر به دست آمده الگوی فعالیتی  
مشابهی را نشان خواهند داد.

این بدان معنی است که تصویر جلوی چشم با تصویر جلوی ذهن، برای  
مغز معنی مشابهی دارد. بیاید اسم این دنیا را دنیای درون بگذاریم، دنیایی که  
به همان اندازه دنیای بیرونی واقعی است. اگر بخواهیم جلوی تحریکات

دنیای بیرونی را بگیریم چه کار می‌کنیم؟ سؤال سختی نیست. بله، چشمان را می‌بندیم یا گوشمان را می‌گیریم و... اما اگر بخواهیم تحریکات دنیای درونی مان را قطع کنیم چکار خواهیم کرد؟ جواب به آسانی سؤال اول نیست. چرا؟ چون برای دریافت دنیای درون حسی رانمی‌شناسیم — دنیایی که کنترل آن به آسانی بستن چشم برای ندیدن یا گرفتن گوش برای نشنیدن و... نیست. یافته‌های علمی اخیر نشان می‌دهند که تفسیر حس‌های پنج‌گانه در کورتکس یا بخش قشری مغز انجام می‌گیرد اما اضافه کردن معنی یا عواطف به عهده مناطق زیر کورتکس است. راه‌هایی که کورتکس را به مناطق زیر کورتکس وصل می‌کند بسیار کمتر از میزانی است که زیر کورتکس را به مناطق بالاتر آن مرتبط می‌کند به این شکل که در مقابل خیل عظیم اطلاعاتی که از پایین به بالا می‌آیند و شبیه به یک شاهراه هستند کورتکس تنها کوره راهی در دست دارد تا بتواند تأثیر خود را روی آن‌ها اعمال کند. تصور کنید که موضوعی باعث نگرانی شما شده است و شما مرتب سعی می‌کنید به خود بگویید «آرام باش، مشکلی نیست.» اما متأسفانه همان‌طور که همه ما هم تجربه کرده‌ایم، این نگرانی‌ها به این آسانی‌ها قابل کنترل نیستند.

پس علاوه بر دنیای فیزیکی بیرون، یک دنیای ذهنی درونی نیز وجود دارد که به همان اندازه واقعی است و به تجربیات ما از دنیای بیرون معنی می‌دهد و اگرچه همیشه همراه ماست، اما در کنترل آگاهانه ما قرار ندارد. با این تقسیم‌بندی نمی‌خواهیم ادعا کنیم که این دو دنیا هر یک هویتی مستقل دارند، بلکه برعکس می‌خواهیم روشن کنیم که هر دوی آنها تفسیر یک کل واحد هستند.

می‌دانیم که دنیای بیرون با حواس پنجگانه قابل دریافت است اما دنیای درون را چگونه می‌توانیم حس کنیم؟ این جاست که توانایی چشم ذهن مطرح می‌شود.

این توانایی هم مثل دیگر حس‌هایی که داریم حسی درون‌زاد است. هر چند تفاوت‌های فردی همان‌طور که در مورد بقیه صفات هم مطرح است در این مورد نیز صدق می‌کند، اما مسأله مهم این است که همه با این توانایی به دنیا می‌آییم. در گذر زندگی مدرن امروزی اهمیت مهارت‌هایی برجسته‌تر می‌شود که مستقیماً با دنیای بیرون در ارتباط می‌باشند و طبق یک اصل کلی در علوم اعصاب که استفاده نکردن از یک حس باعث کم‌رنگ شدن آن می‌شود، چشم ذهن هم وقتی در جریان روزمرگی زندگی مورد استفاده قرار نگیرد، کم‌کم ضعیف می‌شود.

در این کتاب سراغ مهارت‌هایی خواهیم رفت که این حس فراموش شده را تقویت می‌کنند. با دست یافتن به چشم ذهن، صاحب چشمی خواهیم بود که دنیای درون را به وضوح می‌بیند.

اگر خواهان تغییری در دنیای درون خود هستیم، اول باید آن را ببینیم، بعد از دیدن است که خواهیم توانست در جنبه‌های نامطلوب آن دست ببریم و تجربیات ذهنی غیر قابل کنترل را در کنترل خود بگیریم. چشم ذهن دومین کتابی است که من از همین نویسنده به فارسی برگردانده‌ام. موضوع مورد علاقه دکتر سیگل مسأله سلامت روانی با نگاهی چندجانبه‌تر از علم روانشناسی کلاسیک می‌باشد. او نگرش‌های علوم مختلف را کنار هم قرار می‌دهد و سعی دارد در سایه نوری که از علوم مختلف به این مسأله انسانی تابانده می‌شود، به نقطه مشترکی بین همه آن‌ها برسد. او به مقوله سلامت از دید نوروبیولوژی بین فردی IPNB نگاه می‌کند، به این ترتیب که سلامت را به شکل بازخوردی متقابل بین ذهن و مغز و روابط فردی و بین فردی می‌بیند و نتیجه می‌گیرد که اگر بین این عناصر (مغز، ذهن و روابط) ادغام و اتصال وجود داشته باشد، سلامت روانی به دست می‌آید و برعکس اگر این اتصال در هر جای این مسیر آسیب ببیند، عدم ادغام خود را به شکل بیماری‌های مختلف روانی مثل اضطراب و

افسردگی بروز خواهد داد.

در کتاب اول، فرزندپروری از درون به بیرون تأکید بیشتر روی عنصر رابطه است که به شکل اختصاصی‌تری به رابطه بین فرزندان و والدین می‌پردازد. در کتاب حاضر تأکید روی نحوه دریافت ذهن یادیدن دنیای ذهنی درون است. رسیدن به این توانایی هدفی تجملی نیست بلکه وسیله‌ای ضروری است که هر کدام از ما به آن نیاز داریم تا تبدیل به یک نویسنده فعال داستان زندگی خود شویم.

داشتن چشم ذهن به ما کمک خواهد کرد که نه تنها دنیای درون خود را ببینیم، بلکه دنیای درونی افراد دیگر را هم دریابیم و در سایه آن مفهومی به نام ما شکل خواهد گرفت که من را از دایره محدود شخصی خارج و به حوزه تو و ما رهنمون خواهد ساخت.

بدون داشتن تصویری روشن از ذهن خود نخواهیم توانست انعکاس درستی از ذهن دیگران را در خود ببینیم و نسبت به آن‌ها احساس همدلی کنیم. این توانایی که از آن به عنوان یک قابلیت صرفاً انسانی و سنگ بنای تمدن یاد می‌شود به ما کمک خواهد کرد تا از زاویه دید افراد دیگری هم که لزوماً مثل ما نیستند، به مسایل مشترک و حتی مورد اختلاف نگاه کنیم. در سایه چنین فهم مشترکی است که دنیا تبدیل به محلی امن‌تر برای زندگی همه موجودات خواهد شد.

در خانمه از اعضاء محترم کمیته انتشارات که با رهنمون‌های ارزنده خود به غنای این اثر افزودند نهایت تشکر و امتنان خود را ابراز می‌دارم.

دکتر فروغ هدایی



## مقدمه

### شیرجه به دریای درون

هر یک از ما دارای یک دنیای ذهنی درونی است که می توان آن را مانند یک دریا تصور کرد دریایی که با افکار و احساسات، خاطرات و رؤیاهای، امیدها و آرزوها انباشته است. همان طور که هیچ دریایی همیشه آرام نیست، دریای ذهن هم هنگام طوفان، روی تاریک خود را به شکل ترس، یأس، افسوس و کابوس نشان می دهد. وقتی این دنیای درونی درهم می ریزد، سقوط در اعماق تاریک آن حتمی است. چه کسی می تواند ادعا کند تاکنون با چنین احساسی مواجه نشده است. گاهی اوقات این احساس گذراست؛ مثلاً وقتی که یک روز بد کاری را پشت سر گذاشته ایم، یا با یکی از نزدیکان دچار مشکل شده ایم، یا برای دادن امتحانی دچار فشار عصبی هستیم و یا حتی مواردی که بدون هیچ دلیل موجهی، احساس اندوه می کنیم.

اما همیشه نمی شود به این سادگی ها ریشه ناراحتی را پیدا کرد و به این سادگی ها قابل ردیابی نیست و به نظر می رسد با موضوع غیر قابل حلی مواجه ایم که خیلی عمیق تر است و شاید ریشه در هویت ما دارد، طوری که

حتی تصور عوض کردن آن را هم نمی‌توانیم به خود راه دهیم. اینجاست که مهارت چشم ذهن وارد عمل می‌شود چرا که وقتی موفق به در اختیار گرفتن این ابزار شدید، سلاحی کارساز در دست دارید. چشم ذهن توانایی بالقوه‌ای است که می‌تواند ما را از شر حالت‌هایی که مانع یک زندگی پویا هستند، آزاد سازد.

### چشم ذهن چیست؟

چشم ذهن نوعی توجه متمرکز است که به ما اجازه می‌دهد تا امور جاری در درون ذهن خود را ببینیم؛ کمک‌مان می‌کند تا بی‌آنکه در جریان‌های ذهن‌مان غرق شویم از وجود آن‌ها آگاه شویم و در نهایت ما را از گرداب‌های عاطفی عبور می‌دهد؛ گرداب‌هایی که همه انسان‌ها در لحظاتی از زندگی خود در معرض آن قرار می‌گیرند. چشم ذهن ما را قادر می‌سازد تا هنگام تجربه‌ی عواطفِ آزاردهنده، روی آن‌ها اسم بگذاریم و آن‌ها را رام کنیم. به تفاوت این دو جمله دقت کنید: «من غمگینم»، «من احساس اندوه می‌کنم»، درست است که در ابتدا هر دو جمله مشابه به نظر می‌رسند اما یک تفاوت عمیق بین آن دو وجود دارد. «من غمگینم» نوعی تعریف از خود است که بسیار محدودکننده هم می‌باشد. «من احساس اندوه می‌کنم» جمله‌ای است که حالت پیشنهادی دارد، یعنی عاطفه را ملاحظه و تصدیق می‌کند اما تحت فرمان آن در نمی‌آید. مهارت‌های تمرکز ما را قادر می‌سازد تا آنچه را که در درون است، ابتدا ببینیم و بعد قبول کنیم اما در مرحله‌ی پذیرش متوقف نمانیم و در نهایت آن را تغییر دهیم.

می‌توان چشم ذهن را به عدسی خاصی تشبیه کرد که به ما امکان می‌دهد درون ذهن‌مان را به شکلی شفاف‌تر ببینیم. این عدسی چیزی است

که هر کدام از ما می‌تواند آن را به دست آورد و با در اختیار داشتن آن در اعماق دریای ذهن خود غوطه‌ور شود و زندگی جاری در درون خود و دیگران را کندوکاو کند. این توانایی که منحصر به انسان است به ما امکان می‌دهد تا فرایندهایی را که از طریق آنها فکر، احساس و رفتار می‌کنیم، از نزدیک، به طور عمیق و با جزئیات کامل ببینیم، تجربه‌های درونی‌مان را دوباره شکل دهیم و آنها را به مسیر متفاوتی هدایت کنیم. این عمل باعث می‌شود تا در انتخاب اعمال روزمره خود آزادی بیشتری داشته باشیم و در نهایت نویسنده داستان زندگی خود شویم. به عبارت دیگر، در کلیه مواردی که صحبت از داشتن هوش اجتماعی و عاطفی می‌شود، چشم‌ذهن اصلی‌ترین مهارتی است که باید کسب کرده باشیم.

جالب است بدانید که براساس یافته‌های جدید علم عصب‌شناسی،<sup>۱</sup> تغییرات ذهنی و عاطفی که در جریان پرورش چشم‌ذهن ایجاد می‌شوند فیزیک مغز را هم دست‌خوش تغییر می‌کنند. زمانی که توانایی متمرکز کردن توجه روی دنیای درونی ذهن‌مان را به دست آوردیم، مثل این است که «تیغ جراحی» به دست می‌گیریم و مسیرهای عصبی خاصی را می‌تراشیم و سبب رشد بعضی از نواحی مغز می‌شویم که برای برخورداری از سلامت ذهنی حیاتی هستند. من درباره این مطلب در فصل‌های بعدی کتاب بارها صحبت خواهم کرد چون معتقدم فهم نحوه عملکرد مغز به مردم کمک می‌کند تا امکانات بالقوه‌ای را که مغزشان برای تغییر در اختیار دارد، ببینند و از آن استفاده کنند.

اما تغییر هیچ‌وقت به سرعت اتفاق نمی‌افتد و برای رسیدن به آن باید تلاش کرد. گرچه توانایی جست‌وجو در دریای ذهن یا چشم‌ذهن،

عملکرد مادرزادی مغز است ولی بعضی از ما به دلایلی که بعداً برای تان بیشتر روشن خواهد شد، سهم بیشتری از آن نصیب مان می‌شود. اما هرچند این امکان برای همه موجود است ولی به شکل خود به خود در ما ظاهر نخواهد شد، درست همان‌گونه که داشتن عضلات در هنگام تولد، لزوماً به معنی ورزشکار شدن آن شخص در آینده نیست. واقعیت‌های علمی گواه این مطلب‌اند که ما برای کسب این توانایی ضروری، نیاز به کسب تجارب خاصی داریم. در اینجا دوست دارم خاطرنشان کنم که والدین و یا پرستاران ما کسانی هستند که اولین درس‌های شنا کردن در این دریا را به ما می‌آموزند. اگر در کودکی شانس برقراری روابطی شکوفاکننده نصیب مان شده باشد، صاحب پایه‌های اولیه برای بنا کردن چشم ذهن روی آن هستیم. با این حال حتی اگر فاقد این پایه‌ها هم باشیم، باز هم فعالیت‌ها و تجربه‌های خاصی وجود دارند که در ادامه زندگی می‌توانند باعث پیدایش چشم ذهن شوند. همان‌طور که خواهید دید چشم ذهن نوعی مهارت است که علی‌رغم تجربه‌های نامطلوب دوران کودکی، باز هم می‌تواند در هر یک از ما شکل بگیرد.

وقتی که برای اولین بار به صورت حرفه‌ای شروع به مطالعه و بررسی در مورد طبیعت ذهن کردم، هیچ کلمه‌ای در مکالمات روزمره نبود که بشود از آن برای بیان نحوه ادراک افکار، احساسات، حس‌ها، خاطرات، باورها، نگرش‌ها، امیدها، خیال‌ها، و رؤیایپردازی‌ها استفاده کرد. درست است که این فعالیت‌های ذهنی در لحظه به لحظه زندگی روزمره ما موج می‌زنند و ما برای تجربه کردن آن‌ها نیازی به یاد گرفتن هیچ مهارتی نداریم، اما سؤال این است که چه مهارتی باید کسب کرد تا موفق به ادراک یک فکر شویم؟ یعنی درست است که داشتن یک فکر نیاز به یادگیری ندارد اما ادراک آن احتیاج به کسب مهارت دارد. فکر، تنها یک فعالیت

است که در ذهن ما جاری است. چطور می‌توانیم به جای این که تنها یک پاسخ‌گوی منفعل به عکس‌العمل‌های اتوماتیک ذهن خود باشیم، غنای آن را ببینیم؟ چطور می‌توانیم به جای این که توسط افکار و احساسات مان تسخیر شویم، آن‌ها را هدایت کنیم؟ چطور می‌توانیم ذهن دیگران را بخوانیم و بفهمیم افکار آن‌ها از کجا نشأت می‌گیرد و به این ترتیب بتوانیم در پاسخ به آن‌ها از روی همدلی عمل کنیم؟ زمانی که روان‌پزشک جوانی بودم، هیچ کلمه علمی یا حتی تجربی برای بیان این توانایی وجود نداشت و من برای این که بتوانم به بیمارانم کمک کنم به اهمیت داشتن چنین مهارتی آگاه شدم و به وسیله آن دنیای درونی ذهن خود را درک کنند، این لغت یعنی چشم ذهن را ساختم.

پنج حس اولیه به ما اجازه می‌دهند تا محرک‌های دنیای بیرونی را ادراک کنیم، مثلاً آواز پرندهای را بشنویم یا ارتعاشات هشداردهنده مار را بگیریم یا در یک خیابان شلوغ راه‌مان را پیدا کنیم و یا بوی گرم شدن زمین را در بهار حس کنیم. آنچه که از آن به عنوان حس ششم یاد می‌کنیم، حسی است که به ما اجازه می‌دهد حالات درونی بدن خود را دریابیم؛ مثلاً سریع شدن ضربان قلب را به نشانه ترس یا هیجان، و حالت تهوع را به عنوان اضطراب ادراک کنیم. چشم ذهن یا توانایی نگاه به درون و ادراک ذهن و بازتاب روی یک تجربه، همان چیزی است که برای رسیدن به سلامت روانی به آن نیاز داریم. چشم ذهن، حس هفتم ماست.

امیدوارم همان‌گونه که در این کتاب سعی کرده‌ام به شما نشان دهم، این توانایی ضروری بتواند به ما کمک کند جریان زندگی مان را از بیماری به سمت سلامتی و سعادت حرکت دهیم و روابطی ارضاکننده و آکنده از وصل و همدلی بین خود خلق کنیم. چندین نفر از رهبران دنیای تجارت و سیاست هم بعد از این که از این بینش استفاده کردند، معتقد بودند که فهم

چگونگی کارکرد ذهن به آنها کمک کرده است تا تأثیرگذارتر عمل کنند و اهداف تشکیلاتی‌شان را هم بهتر پیش ببرند. پزشکان و روان‌پزشکان هم گفته‌اند چشم ذهن نحوه برخورد آنها با بیماران‌شان را تحت تأثیر قرار داده، طوری که از وقتی ذهن را محور کار درمانی خود قرار داده‌اند روشهای درمانی جدید و مفیدتری را هم برای کمک به بیماران خود ابداع کرده‌اند. معلمینی که این مهارت را آموختند موفق شدند ارتباط عمیق‌تر و رابطه‌ی پایدارتری را با دانش‌آموزان خود برقرار کنند.

چشم ذهن در زندگی فردی نیز به ما این امکان را می‌دهد تا عنصر ذهنی را در هویت خود پیدا کنیم و در سایه فهم بیشتر دنیای درونی به معنی عمیق‌تری از زندگی دست یابیم. چشم ذهن ما را قادر می‌سازد تا عواطف خود را متعادل کنیم و در سایه تعادل حاصل از آن، با استرس‌های کوچک و بزرگ زندگی خود بهتر کنار یابیم. چشم ذهن به بدن و مغز کمک می‌کند تا به هموستازیس دست یابد یعنی به تعادل درونی، هم‌آهنگی، و انطباق‌پذیری که جوهره سلامتی انسان هستند. و بالاخره چشم ذهن می‌تواند باعث بهبود روابط ما با دوستان، همکاران، همسر، کودکان و حتی ارتباط ما با خودمان شود.

### رویکردی جدید به سلامت روانی

همه مطالبی که در این کتاب خواهد آمد، بر پایه این سه اصل بنیادی قرار دارد. اول، چشم ذهن را می‌توان به وسیله گذراندن چندین مرحله کسب کرد. به عبارت دیگر، ایجاد سلامت روانی در رابطه با افراد نزدیک‌مان و حتی با خودمان، مهارتی است که باید یاد گرفت. تمام فصل‌های این کتاب به آموزش این مهارت‌ها، (از سطح ابتدایی تا پیش‌رفته) جهت کندوکاو

دریای درون اختصاص داده شده است.

دوم، وقتی مهارت چشم ذهن را فرامی‌گیریم، حتی ساختار فیزیکی مغز را هم دست خوش تغییر می‌کنیم، به این ترتیب که با ظهور عدسی‌هایی که ما را قادر می‌کنند ذهن را واضح‌تر ببینیم، مغز نیز به ایجاد ارتباطات جدید در سطح نوروها تحریک می‌شود. این ادعا براساس کشفیات علمی هیجان‌انگیز بیست سال اخیر است که نشان می‌دهد چطور متمرکز کردن توجه می‌تواند باعث تغییر ساختار مغزی شود. علم عصب‌شناسی هم این نظر را تأیید می‌کند که کسب مهارت چشم ذهن می‌تواند مدارهایی را در مغز فعال کند که مسئول ایجاد رزونانس<sup>۱</sup> هستند یعنی همان مدارهایی که باعث پیدایش همدلی و دلسوزی می‌شوند. علم عصب‌شناختی هم چنین به شکل قطعی ثابت کرده است که مغز نه تنها قادر به ایجاد این ارتباطات در کودکی است بلکه این پروسه در تمام طول عمر ادامه دارد.

سوم، سلامت روانی وقتی حاصل می‌شود که پیوندهایی در زندگی ایجاد شود. این اصل برای من به عنوان یک روان‌درمان، آموزگار و محقق، از بقیه اصل‌ها مهم‌تر است. چرا که این پیوندها در جهت کسب و حفظ ادغام به مغز کمک می‌کنند. ادغام فرایندی است که به وسیله آن عناصر جدا از هم در قالب یک عملکرد کلی به هم متصل می‌شوند. می‌دانم که این موضوع در ابتدا ممکن است کاملاً ناآشنا و انتزاعی به نظر برسد اما امیدوارم که در ادامه کتاب با آشنایی بیشتر نسبت به مباحث مطرح شده دریابید که این روش تا چه اندازه می‌تواند به شما کمک کند راحت‌تر درباره مسایل زندگی فکر کنید. به عنوان مثال ادغام روشن می‌کند که

چطور باید ارتباط سالمی با یکدیگر برقرار کنیم، یعنی در کنار ارج نهادن به تفاوت‌های فردی یکدیگر، در قالب یک عملکرد کلی‌تر، گرد هم جمع شویم. نتیجه چنین اتصالی بالاتر از ترکیب ساده دو عنصر مجزا در کنار هم می‌باشد، چون با این روش علاوه بر حفظ قابلیت‌های تک‌تک عناصر، توانایی‌های ابتکاری و خلاق‌تری هم اجازه بروز خواهند یافت.

ادغام ما را قادر می‌سازد تا انعطاف‌پذیرتر عمل کنیم، در حالی که فقدان آن زندگی را به سمتی می‌برد که گاه سراسر یک نواختی و گاه سراسر آشوب می‌باشد. ادغام حسی از سرزندگی و سلامت روانی را با خود به ارمغان می‌آورد، در حالی که عدم وجود آن ما را گرفتار تله‌هایی مثل عادت‌های رفتاری، اضطراب و افسردگی، طمع و سواس و اعتیاد خواهد کرد. با کسب چشم ذهن می‌توانیم ذهن خود را روی روش‌هایی متمرکز کنیم که باعث بیشتر شدن ادغام در مغز می‌شوند و آن را به سمت انعطاف‌پذیری و سلامت، پیش می‌برند.

### تعبیر نادرست در مورد چشم ذهن

چه قدر لذت بخش است وقتی یکی از بیماران یا یکی از حاضرین سخنرانی‌هایم به من اطلاع می‌دهد که «بعد از به کار بستن این راه کار، نگرش‌اش به واقعیت به کلی تغییر یافته است.» اما نباید تصور کرد که هر تازه‌واردی به این مبحث می‌تواند آن را به همین سادگی فراگیرد. بعضی آدمها هم فکر می‌کنند این روش فقط یک شکل دیگر از غوطه‌ور شدن در خود یا یک سونگری و یا در یک کلام «فکر کردن» به زندگی به جای خود زندگی کردن است.

احتمالاً شما هم بعضی از تحقیقات اخیر (یا پندهای قدیمی) را



خواننده‌اید که می‌گویند خوشبختی بستگی به «بیرون آمدن از خود» دارد. آیا چشم ذهن در تضاد با این گفته قرار می‌گیرد و ما را از این مسیر دور می‌کند؟ باید گفت، داشتن وسواس به خود احساس خوشی را کم می‌کند، اما چشم ذهن وسیله‌ای است که شما را از خود مشغولی آزاد می‌کند. وقتی بتوانیم در افکار و احساسات خود غرق نشویم، خواهیم توانست دنیای درونی واضح‌تری را تجربه کنیم و دنیای درونی دیگران را هم پذیرا شویم. مطالعات علمی این نظر را تأیید می‌کنند و نشان می‌دهند افرادی که دارای مهارت‌های چشم ذهن هستند، علاقه و همدلی بیشتری نیز نسبت به دیگران نشان می‌دهند. تحقیقات هم‌چنین به وضوح نشان می‌دهند چشم ذهن نه تنها سلامت درونی فردی و بین فردی را ارتقا می‌دهد، بلکه موفقیت بیشتری را هم در محیط مدرسه و درس برای شخص به همراه می‌آورد.

انتقاد متعصبانه دیگری که درباره چشم ذهن شنیدم، روزی بود که برای گروهی از معلمان سخنرانی داشتم. در آن جلسه معلمی خطاب به من گفت: «شما چه طور می‌توانید از ما بخواهید دانش‌آموزان را وادار به بازتاب روی ذهن‌شان کنیم. این کار مثل باز کردن جعبه پاندورا<sup>۱</sup> است.» و یادآور شد که در افسانه‌ها آمده است وقتی این جعبه گشوده شد تمام مصیبت‌های بشری هم از آن بیرون آمد. آیا این همان تصویری است که ما از زندگی درونی خود یا زندگی درونی فرزندانمان داریم؟ بنا به تجربه خود من، تحول بزرگ زمانی آغاز می‌شود که ما به جای این که از ذهن خود بترسیم و از پرداختن به آن اجتناب کنیم، با کنجکاوی و احترام به آن نگاه کنیم. دعوت از افکار و احساسات برای آمدن به سطح آگاهی به ما اجازه

می‌دهد تا به جای آن‌که به وسیله این افکار و احساسات ربوده شویم، از آنها یاد بگیریم. اگر این عواطف را انکار نکنیم، آنها را رام خواهیم کرد. ما می‌توانیم بدون آن‌که از ضجه آن‌ها هراس ناک شویم، خرد آن‌ها را بشنویم. همان‌طور که در بعضی از داستان‌های این کتاب خواهید دید، حتی کودکان کوچک هم وقتی از پاسخ‌های اجباری و اتوماتیک خود آگاه می‌شوند به طور شگفت‌انگیزی به این قدرت دست پیدا می‌کنند که بتوانند قبل از نشان دادن هرگونه عکس‌العملی مکث کرده و بعد پاسخ خود را انتخاب کنند.

### چگونه چشم ذهن را در خود پرورانیم؟

داشتن چشم ذهن تابع قانون همه یا هیچ نیست، بدین معنی که یا کسی همه آن را دارد یا هیچ سهمی از آن ندارد و هیچ‌وقت هم نمی‌تواند آن را کسب کند. برعکس، چشم ذهن به عنوان یک نوع مهارت، زمانی می‌تواند در ما پرورش یابد که ما تلاش، وقت، و تمرین کافی به آن اختصاص داده باشیم. اغلب مردم استعداد بالقوه برای پروراندن چشم ذهن را در مغز دارند اما مدارهای عصبی لازم برای کسب این مهارت، نیاز به تجربه دارند. در مورد کسانی که دچار اُتیسْم یا وضعیت‌های عصبی مشابه هستند، با وجود بهترین مراقبت‌ها کسب چشم ذهن عملی نیست. با این حال، در اغلب کودکان قدرت دیدن ذهن از طریق تعاملات روزمره با دیگران، به خصوص از راه ارتباط صمیمانه با والدین و مراقبین کسب می‌شود. وقتی که بزرگسالان هم‌سو با حالات کودک خود باشند، وقتی که تصویری از دنیای درونی کودک را به او بازتاب دهند، کودک نیز می‌تواند با وضوح بیشتری موفق به دیدن دنیای درونی خود شود. این سنگ‌بنای چشم ذهن است. دانشمندان علم عصب‌شناختی در حال مشخص کردن مدارهایی در