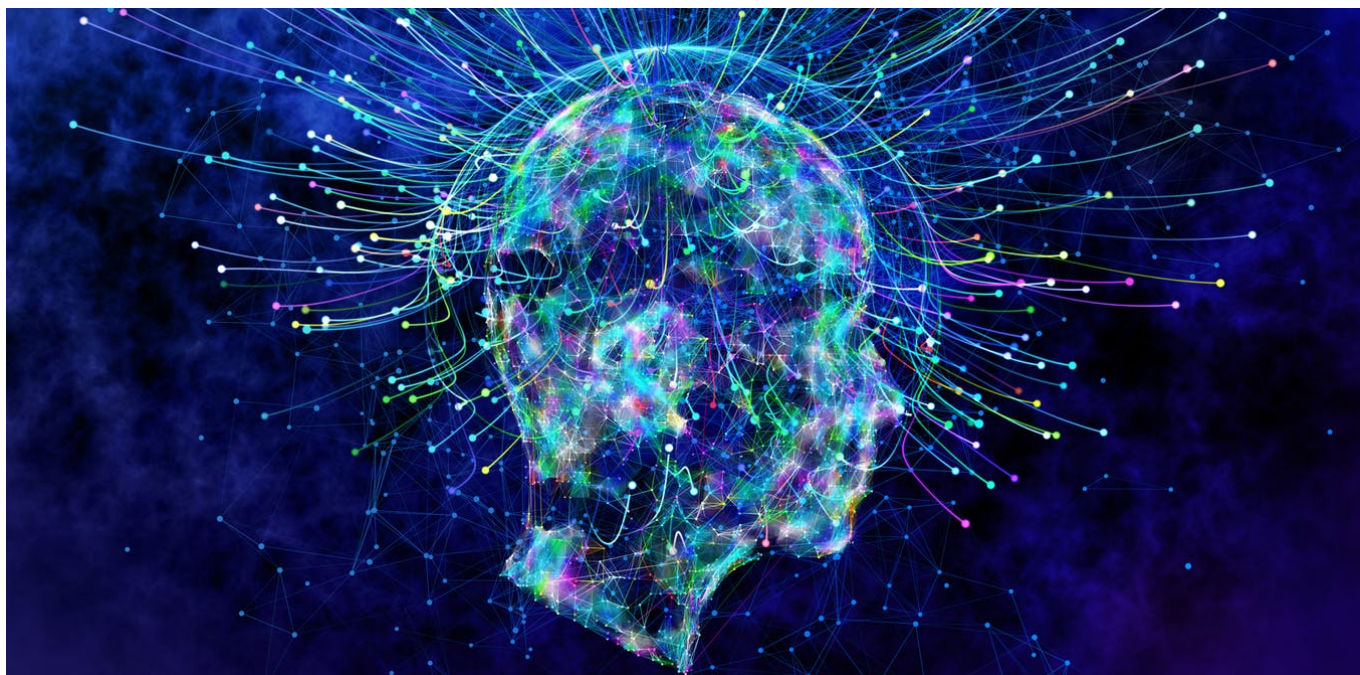


آیا «خودآگاهی» ذهن انسان را کنترل می‌کند؟

بیگ بنگ: آیا می‌توانیم افکارمان را انتخاب کنیم؟ همه می‌دانند که خودآگاهی چه حسی دارد: این حس همان حس خودآشکار آگاهی فردی است که به ما حس مالکیت و کنترل افکار، عواطف و تجربیات روزانه را می‌دهد.



به گزارش بیگ بنگ، بیشتر متخصصان بر این باورند که خودآگاهی را می‌توان به دو بخش تقسیم کرد: تجربه خودآگاهی (یا دانش فردی) و محتوای خودآگاهی که شامل افکار، باورها، احساسات، برداشتها، نیتها، حافظه و عواطف است. به آسانی می‌توان فرض کرد که این محتوای خودآگاهی تا حدی توسط آگاهی فردی انتخاب، ایجاد یا کنترل می‌شود - به طور کلی، افکار وجود ندارند مگر اینکه ما به آنها فکر کنیم. اما در [یک مقاله تحقیقاتی جدید](#) در مجله مرزهای روانشناسی (Frontiers of Psychology) استدلال می‌کنیم که این قضیه صحت ندارد.

دیوید اوکلی، استاد روانشناسی کالج دانشگاهی لندن و پیترو هالیگن استاد برجسته روانپزشکی دانشگاه کاردیف این طور می‌گویند: استدلال ما این است که خودآگاهی فردی مان باورها، احساسات یا برداشتهای ما را ایجاد یا انتخاب نمی‌کند، در عوض محتوای خودآگاهی در پشت صحنه توسط سیستم های ناخودآگاه، کارآمد و سریع تولید می‌شود. تمام این اتفاقات بدون تداخل از سوی خودآگاهی فردی می‌افتد و خودآگاهی در حین این رویدادها در صندلی عقب می‌نشیند. به راحتی می‌توان گفت که تفکرات یا احساساتمان را به طور آگاهانه انتخاب نمی‌کنیم - از آنها آگاه می‌شویم.

فقط یک پیشنهاد نیست

اگر این مسئله عجیب به نظر برسد، تصور کنید که هر روز صبح پس از اینکه خودآگاهی مان را در شب

قبل از دست می‌دهیم، چگونه آن را دوباره بدست می‌آوریم؛ چگونه افکار و عواطفی که قبلاً در ذهن تشکیل شده‌اند کنترل می‌شوند؛ چگونه رنگ‌ها و اشکالی که می‌بینیم در اشیای معنادار یا چهره‌های بیاد ماندنی بدون هیچگونه تلاشی از سوی ذهن آگاه بازسازی می‌شوند. توجه داشته باشید که تمام فرآیندهای روانشناختی مسئول حرکت دادن بدن یا استفاده از کلمات بدون دخالت خودآگاهی فردی رخ می‌دهند.

معتقدیم که فرآیندهای مسئول تولید محتوای خودآگاهانه کار یکسانی را انجام می‌دهند. تفکر ما تحت تأثیر تحقیقات اختلالات عصبی روانشناختی و عصبی روانپزشکی و همچنین مطالعات علوم اعصاب شناختی اخیر با استفاده از هیپنوتیزم قرار گرفته است. مطالعاتی که از هیپنوتیزم استفاده می‌کنند نشان می‌دهند که خلق و خوی، افکار و برداشتهای (ادراک) فرد با تلقین به شدت تغییر می‌کنند. در چنین مطالعاتی، شرکت کنندگان وارد روند القای هیپنوتیزم می‌شوند تا بتوانند از لحاظ ذهنی وارد حالت متمرکز شوند. سپس، تلقین برداشتها و تجربیات آنها را تغییر می‌دهد.



مثلاً، در یک مطالعه، محققان فعالیت مغزی شرکت‌کنندگان را در زمان بالا بردن عمدی دستشان، در زمان بالا رفتن دست توسط قرقره و در زمان بالا رفتن دست در واکنش به هیپنوتیزم ثبت کردند. مناطق مشابهی از مغز در حین حرکت «بیگانه» غیرارادی فعال بودند، در حالیکه فعالیت مغز برای عمل ارادی متفاوت بود. بنابراین، تلقین هیپنوتیزم را می‌توان بصورت یک وسیله برای انتقال ایده یا باور مشاهده کرد که در صورت پذیرش می‌تواند برداشتها یا رفتار فرد را تغییر دهد.

روایت شخصی

تمام این داستان این سؤال را مطرح می‌کند که افکار، عواطف و ادراکمان واقعاً از کجا ناشی شده‌اند. چنین استدلال می‌کنیم محتوای خودآگاهی زیرمجموعه‌ای از تجربیات، عواطف، افکار و باورهایی است که با فرآیندهای ناخودآگاه درون مغزمان تولید می‌شوند. این زیرمجموعه به شکل یک روایت شخصی است که به طور ثابت به روز می‌شود. این روایت شخصی موازی با خودآگاهی فردی قرار دارد، اما خودآگاهی فردی هیچ تأثیری بر روایت شخصی نمی‌گذارد.

روایت شخصی مهم است زیرا اطلاعاتی که باید در حافظهٔ مربوط به شرح حال خود ذخیره شوند (داستانی درباره خودتان که برای خودتان تعریف می‌کنید) را فراهم می‌سازد و روشی برای انتقال

چیزهایی که درک و تجربه کرده‌اید، ارائه می‌دهد. به نوبت، این کار ما را قادر می‌سازد تا استراتژی‌های بقا را تولید کنیم مثلاً با یادگیری پیش بینی رفتار دیگران. مهارت های بین فردی پایه و اساس رشد ساختارهای اجتماعی و فرهنگی است که بقای گونه بشر را به مدت هزاران سال تضمین کرده است. بنابراین، چنین استدلال می‌کنیم که این توانایی انتقال محتوای روایت شخصی و خودآگاهی غیرشخصی است - که مزیت تکاملی منحصر بفرهنگ را به انسان ها داده است.



نکته چیست؟

اگر تجربه خودآگاهی هیچ مزیت خاصی نداشته باشد، مشخص نیست که هدفش چه خواهد بود. اما تصور نمی‌کنیم که پدیده‌های خودآگاهی فردی به عنوان یک همراه غیرفعال در فرآیندهای ناخودآگاه هدف داشته باشند، درست همانطور که رنگین کمان هدف خاصی ندارد. رنگین کمان‌ها از انعکاس، انکسار و انتشار نور خورشید در قطرات آب ایجاد می‌شوند - هیچ یک از آنها هدف خاصی ندارند.

نتیجه‌گیری‌مان سوالاتی را درباره مفاهیم آزادی اراده و مسئولیت فردی مطرح می‌کند. اگر خودآگاهی فردی ما محتوای روایت شخصی که افکار، عواطف، احساسات، اعمال و تصمیمات را منعکس می‌کند کنترل نکند، آنگاه شاید ما مسئول آنها نباشیم. در پاسخ به این مسئله، باید بگوییم که آزادی اراده و مسئولیت فردی مفاهیمی هستند که توسط جامعه ساخته شده‌اند. بدین ترتیب، آنها به همان شکلی که خودمان را به عنوان گونه انسانی می‌بینیم و درک می‌کنیم ساخته می‌شوند.

به همین دلیل، آنها درون فرآیندهای ناخودآگاهی که روایت‌های شخصی مان را می‌سازند و به همان طریقی که ما این روایت‌ها را به دیگران منتقل می‌کنیم نمایش داده می‌شوند. فقط بخاطر اینکه خودآگاهی در صندلی عقب نشسته نمی‌توان گفت که باید مفاهیم روزانه مهم مثل آزادی اراده و مسئولیت فردی را نادیده بگیریم. در واقع، آنها در عملکردهای سیستم‌های مغزی ناخودآگاه نهفته شده‌اند. آنها یک هدف قدرتمند در جامعه دارند و تأثیر عمیقی بر طریقه درک یکدیگر می‌گذارند.

ترجمه: سحر الله وردی / [سایت علمی بیگ بنگ](#)

منبع: theconversation.com