

فهرست

- مقدمه ۲
- فصل اول: شاعر نباشیم؛ قلب احساسات را تولید نمی کند ۵
- فصل دوم: انسان ها با یک روش احساسات خود را بروز نمی دهند ۱۲
- فصل سوم: احساسات همیشه مضر نبوده اند ۱۸
- فصل چهارم: احساسات، احساسات می آورد ۲۰
- فصل پنجم: شخصیت یا تیپ احساسی وجود دارد یا خیر؟ ۲۱
- فصل ششم: احساسات دریچه ورود مغز حیوانی است ۲۳
- فصل هفتم: احساسات مثبت خطرناک تر از احساسات منفی است ۲۷
- فصل هشتم: احساسات خودشان می آیند یا مغز ما تولید می کند؟ ۳۰
- فصل نهم: مغز، چطور احساسات مثبت یا منفی را انتخاب می کند؟ ۳۱
- جمع بندی: احساسات چگونه ایجاد می شوند؟ ۳۳

مقدمه

انسان خوب کسی است که بسیار احساسی باشد. این جمله ای است که هر یک از ما در فرهنگ تربیتی شنیده ایم. از کودکی می آموزیم که احساسی بودن یک مزیت انسانی است و هر کسی احساسی تر باشد، انسان تر است. اما وقتی در ادبیات موفقیت قلم می زنیم، به این درجه از آگاهی می رسیم که همین احساسات هستند که باعث خنثی شدن فرد شده و او را از موفقیت باز می دارند. در واقع؛ در این دوره به این نتیجه خواهید رسید که هر کسی که موفق تر است، بی احساس تر است.

به عبارت دیگر، به ما گفته اند وقتی انسان هستی که بتوانی به خوبی از مغز قدیم و میانی خودت استفاده کنی و دنیایی از هیجانات را که بین همه جانوران مشترک است را تولید کنی و در اقیانوسی از حس های مختلف، شنا کنی. اما فراموش می کنیم که تعریف انسانیت از آنجایی شروع می شود که شما بتوانید از قسمت انسانی مغزتان که بر پایه منطق استوار است، به خوبی استفاده کنید. ما در دوره مغز شناسی آموختیم که انسان یک موجود ابزار ساز است؛ یعنی انسان می تواند برای مشکلاتش راه حل بدهد در حالیکه تولید احساسات مختلف، هیچ راه حلی را در اختیار انسان قرار نمی دهد.

البته در همان دوره، نیز به این موضوع اشاره کردم که انسان در طول دوره تکامل خودش، طی هزاران سال، به خوبی آموخته است که از احساسات استفاده کند و جان خودش را نجات دهد. در واقع، این احساسات بوده اند که باعث شده جان انسان حفظ شود و او بتواند به تولید نسل خودش ادامه داده و به یگانه موجود برتر جهان تبدیل شود. اما آنچه با آن مسئله داریم این است که این احساسات در سبک زندگی امروزی ما، نه تنها یک مزیت حساب نمی شوند بلکه مانعی بر سر راه موفقیت هستند.

همانطور که [در فصل پنجم دوره مغز شناسی](#) توضیح دادم، مغز به کمک احساسات مختلف می تواند جلوی موفقیت ما را بگیرد. سوال اصلی که در طول این دوره می خواهم به آن پاسخ بدهم این است که احساسات انسان از کجا می آیند و چطور تولید می شوند؟ آیا ما در تولید این احساسات، نقشی داریم یا آنکه مغز به صورت غریزی هیجانات مختلف انسان را تولید می کند. قبل از آنکه به سراغ دغدغه اصلی این دوره برویم، بایستی با فهرست کاملی از انواع حس های انسانی آشنا شویم که برای دسته بندی بهتر، آن ها را به دو دسته، خوشایند و ناخوشایند تقسیم بندی کرده ام.

احساسات ناخوشایند انسان به شرح زیر است:

افسردگی	غم	شرم	بی میلی
خشم	دلتنگی	ترس	خجالت
نگرانی	تفر و کینه	خستگی	احساس گناه و تقصیر
پشیمانی	نامیدی	احساس رقابت	بدبختی
سر زنش	عجله	نارضایتی	بی ارزشی و حقارت
سردرگمی	دلخوری	دل شکستگی	شک
تسلیم	کلافگی	بی انگیزگی	قربانی شدن
دلهره	ضعف	رنجیدگی	بدبینی
استرس	دلسوزی	خود باختگی	خودکم بینی
انتقام	حسادت	اضطراب	بی حوصلگی

فهرست احساسات خوشایند انسان نیز در جدول زیر مرتب شده است که می توانید آن ها را مشاهده کنید:

ایمان	جرأت	سربلندی	عشق یا علاقه
رضایت	قدرشناسی	با ارزش بودن	امیدواری
انگیزه	احساس	دوست داشتنی بودن	میل احترام
قدرت	تعلق	رضایت و خرسندی	لذت آرامش یا آسایش
محبوبیت	محبت	نشاط	شادی
تشویق و تحسین	دوستی	اعتماد به نفس	خود بزرگ بینی

غرور	برتری طلبی	پیروزی
هیجان	خوش بینی	امنیت

اما داستان احساسات به همین دو جدول ختم نمی شود. در واقع اختلال هایی که در روحیه و روند درس خواندن برای کنکور نیز با آن ها رو به رو می شویم، ریشه در همین احساسات ما دارند. جدول زیر، به معرفی عناوین همین اختلالات می پردازد.

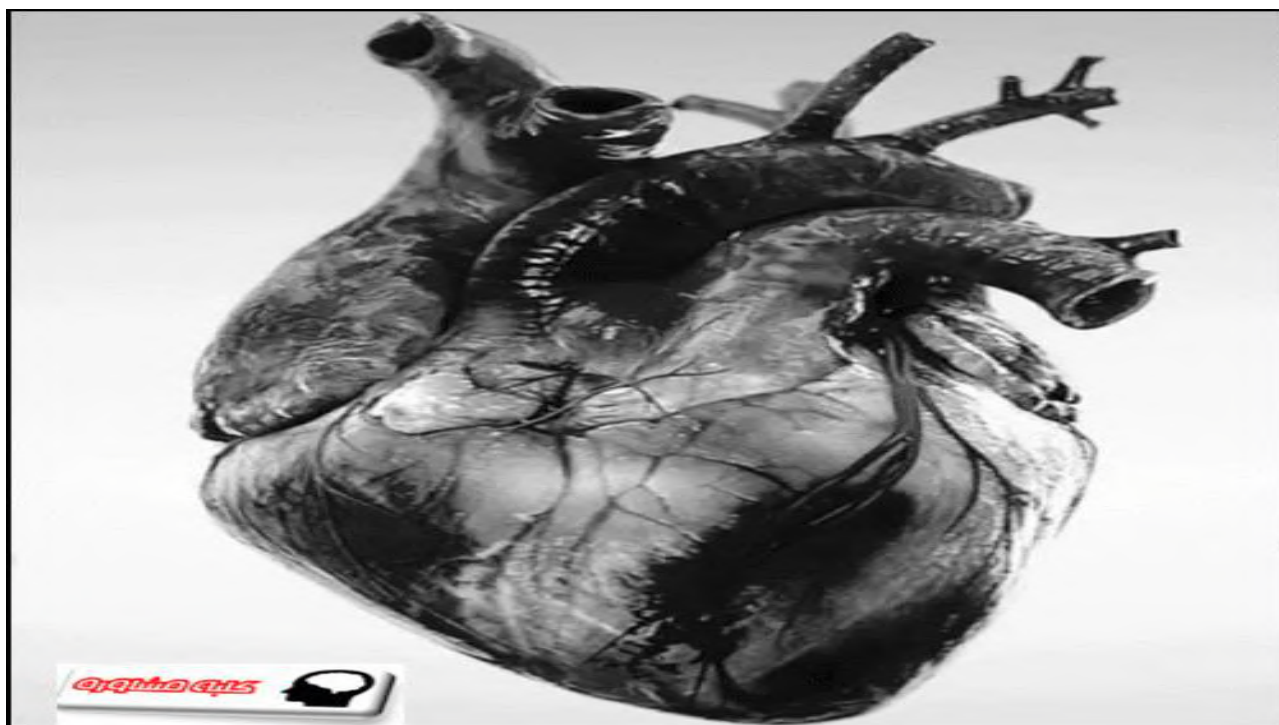
خطای ادراکی	اختلال تصمیم گیری	کمال گرایی	وسواس
به هم ریختگی فکری	ایده آل گرایی	اعتیاد به شبکه اجتماعی	اختلال خواب
فضولی و کنجکاوای	درگیری های ذهنی	رویا پردازی	پرش افکار
وابستگی به رای اکثریت	افکار منفی و مخرب	پشت گوش اندازی	دقیقه نودی بودن
حساسیت روی ساعت	تلاش برای تاکید شدن	پوچی گرایی و بی هدفی	احتلال در محبت و مهربانی
حس عقب بودن از دیگران	حس فشار	حساسیت به حرف مردم	حساسیت و زود رنجی
زود باوری	درگیر مقایسه بودن	تلاش برای دیده شدن	اعتیاد به دوست
احساس تنهایی	اختلال روابط عمومی	تفکر تنبلی	درگیر قضاوت بودن
انرژی نداشتن	بی ثباتی رفتاری	کامل گرایی	سیاه نمایی کردن
تصور نتیجه کنکور	حس مفهومی نخواندن	حس عمقی نخواندن	حسرت کشیدن
انتظارات غیرمنطقی	دلهره از شکست	حس طرد شدن از خانواده	نگرانی از واکنش خانواده
حس بی حمایتی	حس کم هوشی	حس دیر شدن	نارضایتی حسی از درس ها
حس زوری درس خواندن	خرید کتاب های متنوع	حس کامل نبودن جزوه	صحبت درونی منفی

ضعف در عزت نفس حس بیقراری اختلالات هورمونی فوبیا یا هراس

بنابراین آنچه دغدغه ما است، پیدا کردن ریشه این احساسات و نحوه تولید آن هاست که در این دوره به طور جامع و در طول فصل های مختلف به این سوال پاسخ خواهیم داد. ما باید بدانیم که احساسات از کجا می آیند تا خیلی از طرز تفکر های غلط را از بین ببریم. حتما این جمله را زیاد تکرار کرده اید که «من نمی خواهم این حس را داشته باشم ولی این حس ها خودشان می آیند». همین عبارت، یکی از ده ها تفکر نادرست در مورد احساسات و هیجاناتی است که انسان در طول روز بارها تجربه می کند و لازم است یک بار برای همیشه، تکلیف مان را با این احساسات روشن کنیم.

فصل اول: شاعر نباشیم؛ قلب احساسات را تولید نمی کند

شناختن وقتی شعر می خوانیم، قلب (یا معادل آن واژه دل) را به عنوان محل تولید احساسات درک می کنیم. تقریباً هم از کودکی، باورمان بر این است که قلب ما است که احساسات را تولید می کند و عبارت هایی مثل «دلم شکست» را استفاده می کنیم. اما واقعیت چیزی دیگری می باشد. قلب ما مرکز تولید احساسات نیست و هیچ نقشی در آن ندارد. البته اینکه چرا شاعران قلب را مرکز احساس می دانسته اند یک دلیل مشخص دارد.

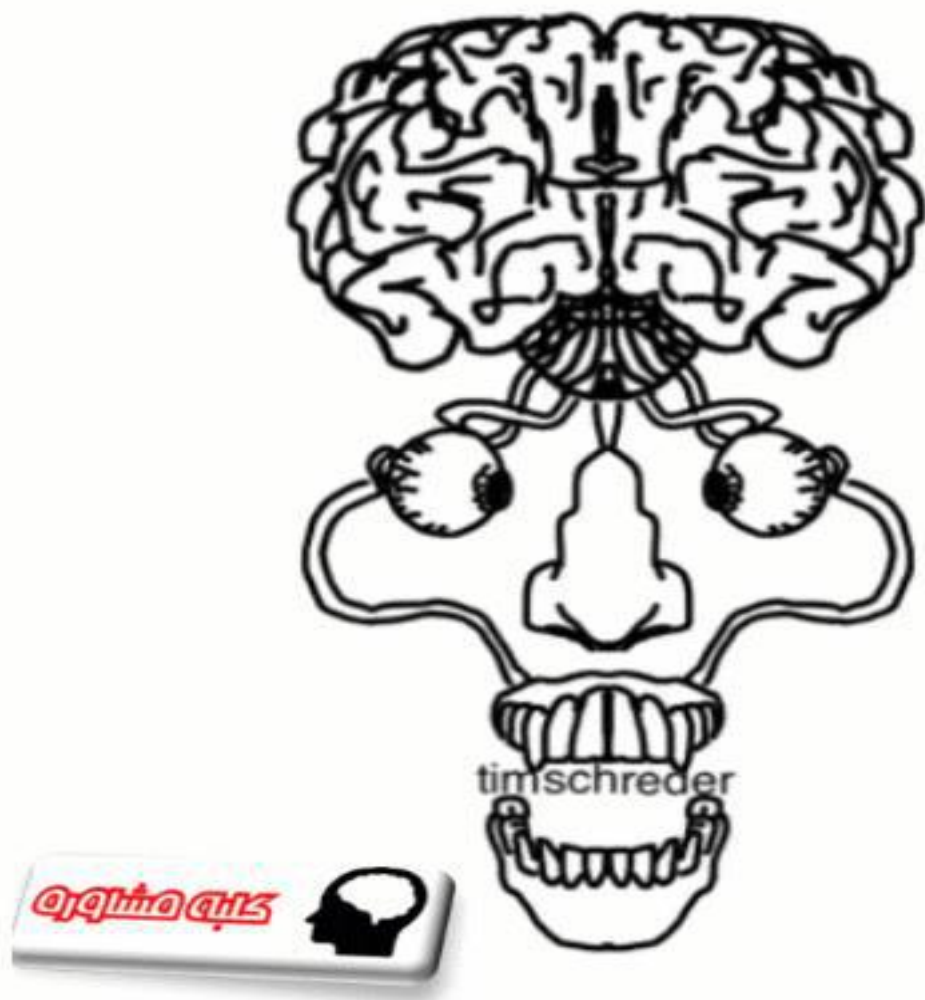


وقتی در حالتی قرار می گیرید که احساسات هیجان انگیزتان اوج می گیرند آنگاه متوجه می شوید که ضربان قلبتان زیاد شده، تقریباً نشستن برای تان سخت است و دوست دارید دایماً راه بروید. بنابراین انگار در آن حالت احساسی، این قلب است که فرمان روایی می کند و تمام احساسات را تولید کرده و باعث ایجاد آن حس است. ما صدای ضربان قلب خود را در این شرایط می شنویم و باورمان اینطور شکل می گیرد که قلب مرکز تولید این احساسات است.

از سوی دیگر؛ وقتی احساس آرام بخش را تجربه می کنیم آنگاه است که قلب، آرام می زند و اینطور وانمود می شود که قلب مان به آرامش رسیده و حسابی حالمان خوب است. بنابراین، در هر دو حالت، این قلب است که با ضربان تند یا کند خودش، یک واکنش به احساسات نشان می دهد و در طول قرن ها، تصور بر این بوده است که قلبمان مرکز تولید این احساسات است.

انسان وقتی احساسی می شد، آنچه می توانست از آن وضعیت بفهمد همان ضربان قلبی بود که کم و زیاد می شد. برای همین وقتی شاعران، می خواستند شعر بگویند، به خوبی یادشان بود که قلب در اثر احساسات، واکنش های متفاوتی نشان می دهد و در تمام شعرهایشان، از قلب به عنوان مرکز تولید احساس یاد کرده اند. اما واقعیت های علمی امروز، به ما می گوید که قلب هیچ نقشی در تولید احساس ندارد.

تمام احساساتی که در طول روز تجربه می کنید، توسط مغز درک و تولید می شوند. مغز پس از تولید احساسات مختلف، با کمک اعصاب و همچنین ترشح هورمون ها و پیک های عصبی، بر روی فعالیت سایر عضوهای بدن انسان به خصوص قلب، اثر می گذارد و ضربان قلب زیاد یا کم می شود. در واقع وقتی ضربان قلب زیاد یا کم می شود، نشان می دهد که دستور مغز را دریافت کرده و فعالیتش را بر اساس خواسته مغز تغییر داده است.

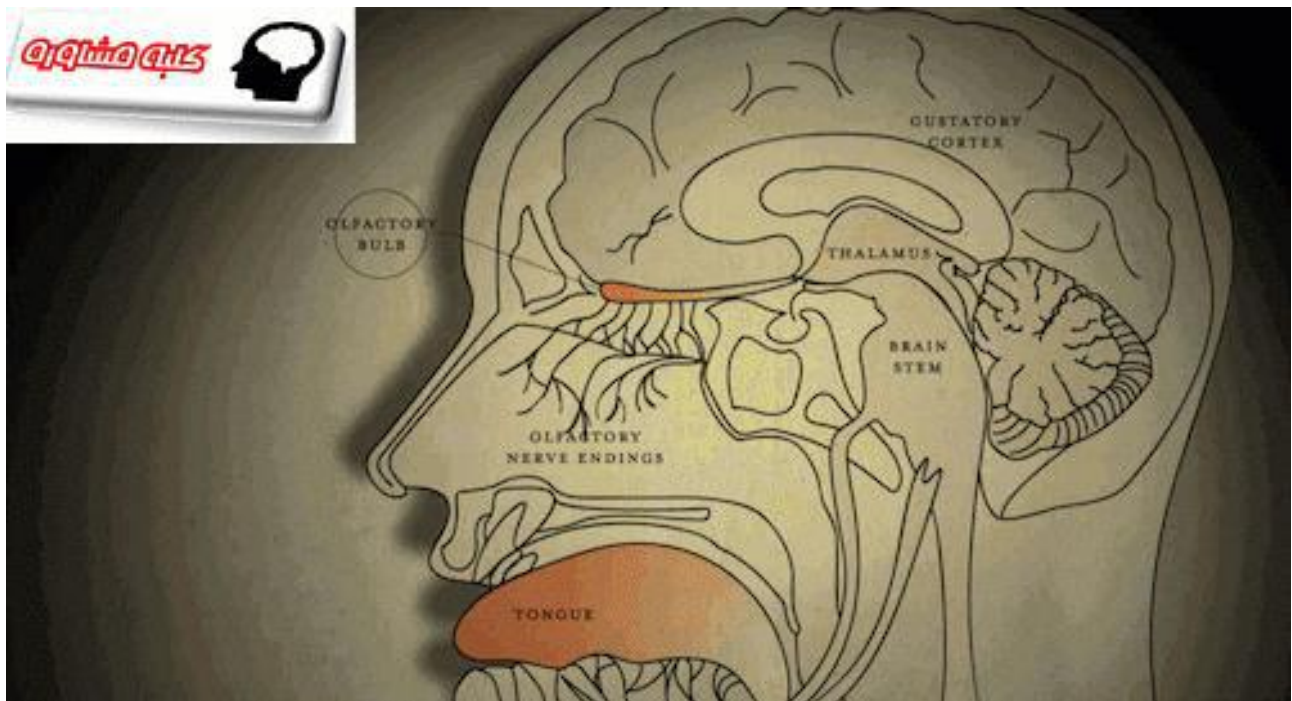


سوال مشخص این است که مغز، چطور این احساسات را تولید می کند و چطور این تغییرات را به کل بدن القا می نماید؟ مسلم است که مراحل مختلفی دست به دست هم می دهند تا این اتفاق رخ بدهد و از همه مهم تر اینکه این اتفاقات خیلی سریع و در عرض چند دهم ثانیه به اجرا در می آیند. اگر دقت کرده باشید واکنش های احساسی ما بسیار سریع هستند، پس معلوم می شود که مغز، با سرعت بالایی این پردازش های احساسی را انجام می دهد. من برای درک بهتر اینکه پشت پرده مغز چه می گذرد، می خواهم مراحل را به صورت گام به گام توضیح دهم تا به درک عمیق تری از صورت مسئله برسیم.

گام اول؛ دریافت اطلاعات از محیط اطراف است. مغز برای آنکه دستوری را صادر کند، نیاز دارد تا اطلاعاتی در مورد وضعیت درونی و بیرونی داشته باشد. بنابراین اولین قدم این است که داده های مختلفی وارد مغز شوند. تا زمانی

که اتفاق خاصی در درون یا بیرون آن فرد رخ نداده باشد، بنابراین مغز هم دستوری برای تغییر وضعیت احساسی ما نمی دهد و ما به همان حالت قبلی به زندگی ادامه می دهیم.

جمع آوری اطلاعات، از طریق دیدن، بوئیدن، چشیدن، شنیدن، لمس کردن، خاطرات، افکار درونی و به طور کلی از طریق سیستم عصبی خودمختار انجام می شود و این داده ها به صورت پیوسته به مغز وارد می شوند و به تالاموس که مرکز دسته بندی اطلاعات دریافتی می باشد، می روند. حالا تالاموس بر اساس نوع اطلاعات، آن ها را بخش های دیگر مثل قشر مخ، یا آمیگدال و ... می فرستد تا تحلیل های تخصصی تر روی اطلاعات انجام شود و دستورات توسط این مراکز تخصصی صادر شوند.



نکات مهمی در این مرحله وجود دارد که نباید به سادگی از کنارش بگذریم، زیرا این نکات پایه و اساس تولید احساسات می باشند و همین ها هستند که موقع درس خواندن برای کنکور و مدرسه ما را آزار می دهند.

نکته اول: منبع دریافت اطلاعات برای تولید احساسات، فقط و فقط اطلاعات بیرونی نیستند، بلکه یک خاطره یا یک اتفاق در گذشته نیز می تواند جرقه تولید هیجانات باشد. فرض کنید که پارسال در روز سوم خرداد، یک اتفاق بسیار بد با تاثیر روانی شدید برای شما رخ داده؛ حالا امسال در روز سوم خرداد، بدون اینکه اتفاق تازه ای به وقوع پیوسته باشد، احساس می کنید که حالتان خوب نیست. هرچه از خود می پرسید که چرا حال خوب نیست، چیزی به

خاطرتان نمی آید چون آنچه شما را می آزارد یک خاطره قدیمی است که مغز آن را فراخوانی کرده و دوباره احساسات تلخ آن را بازتولید کرده است.

بنابراین همیشه به دنبال اتفاقات بیرونی نباشید، گاهی ریشه احساسات ناخوشایند یا خوشایند امروztان، در گذشته و خاطرات قبلی است. بسیار رخ می دهد که دلشوره، استرس، ترس و سایر احساساتی که داوطلبان کنکور تجربه می کنند به وضعیت آن ها در گذشته مربوط است و همین باعث می شود تا مردم به این نتیجه برسند که بی دلیل حالشان بد است چون نمی توانند دلیلش را پیدا کنند، پس اگر اتفاقی در آن روز رخ نداده بود و حالت احساسی خاصی داشتید، بلافاصله خاطرات و گذشته تان را بررسی کنید.

نکته دوم: تالاموس سعی می کند اطلاعات رسیده از بخش های مختلف مغز را ترکیب کرده و سپس به مراکز تخصصی دیگر ارسال نماید. بنابراین اکثر اوقات ممکن است حال ما آنقدر بد نباشد که ظاهرمان نشان می دهد ولی چون اطلاعات مختلف ترکیب شده اند، اثری چند برابری پیدا کرده اند. همیشه این جمله را تکرار کرده ام که اتفاقات کوچک تر از آن است که در مغزتان روی می دهند. وقتی احساسی تولید می شود، باید یادمان باشد که این احساس ممکن است توسط تالاموس تقویت شده باشد و اوضاع آنقدرها هم بد نیست.

گام دوم؛ پردازش و تحلیل اطلاعات در درون مغز است. حالا که اطلاعات توسط تالاموس دسته بندی شده و به مراکز تخصصی فرستاده شد، نوبت به آن مراکز می رسد که وظیفه شان را انجام دهند. این مراکز بر اساس دستور العمل هایی که در طول زندگی یاد گرفته اند، با ترکیب این اطلاعات با سایر خاطرات و تصمیم های قبلی و همچنین با در نظر گرفتن شخصیت ما، تحلیل را شروع و یک حکم صادر می کنند.

این حکم باید به بخش های دیگر مغز برود تا هورمون ها و پیک های عصبی ترشح شوند و روی عملکرد دیگر اعضای بدن اثر بگذارند. آنچه در این قسمت مهم است، توجه به چند نکته زیر می باشد که باز هم برای شناخت احساسات انسان، اهمیت دارد. نادیده گرفتن هر یک از این نکات باعث می شوند تا احساسات منفی زمان درس خواندن را به خوبی درک نکنیم.

نکته اول: مغزمان برای پردازش اطلاعات درونی و بیرونی، حتما حتما از خاطرات استفاده می کند. حالا تصورش را بکنید که هر انسانی می تواند خاطرات نادرستی در مورد یک اتفاق داشته باشد، آنگاه اگر تغییر نکند تا آخر عمر یک رفتار یکسان را می خواهد از خودش نشان دهد. به طور مثال فرض کنید کسی در کلاس اول ابتدایی با شنیدن اسم

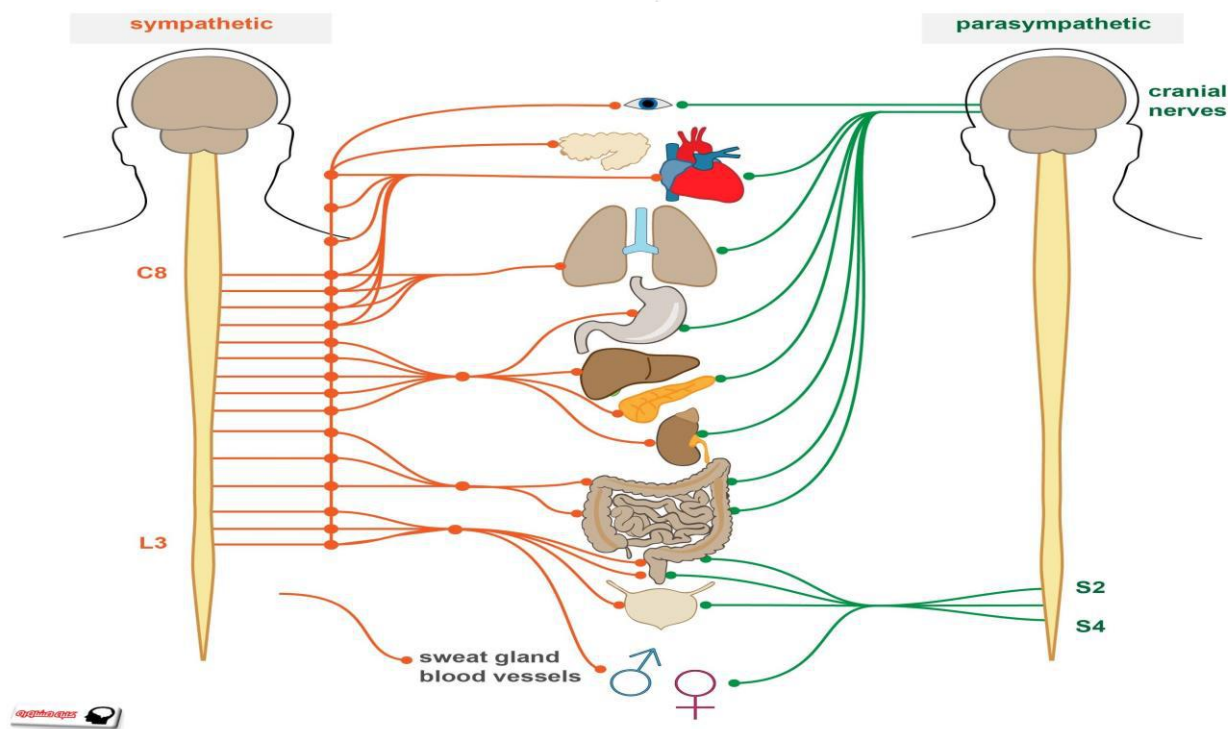
امتحان ریاضی استرس بگیرد. اگر او هیچ تغییری در رفتارش ایجاد نشود آنگاه تا آخر عمر، هرگاه اسم امتحان ریاضی می آید، بدون اینکه هیچ فکری کند، استرس را تجربه می کند.

بسیاری از احساساتی که در سال کنکور، یقه ما را می گیرد دقیقا از همین جنس هستند. در گذشته تحصیلی تان یک سری خاطرات تلخ ایجاد شده اند و چون هیچ تغییری از نظر فکری نکرده اید، مغز با استفاده از همان خاطرات، دستور را صادر می کند و ما همان احساس را به صورت شدیدتر در سال کنکور دریافت می کنیم. چرا شدیدتر؟ چون در مرحله قبلی گفتم، تالاموس اطلاعات را ترکیب می کند و در نتیجه می تواند احساسی که قبلا خفیف بوده در سال کنکور به دلیل ترکیب شدن با سایر مباحث مثل حساسیت کنکور باعث تشدید این احساس شود.

نکته دوم: شخصیت ما روی حکمی که مغز می خواهد تولید کند، اثر می گذارد. اگر یک دانش آموز یا داوطلب کنکور، شخصیتی ترسو داشته باشد، آنگاه وقتی در وضعیت احساسی قرار می گیرد، مغزش همیشه حواسش هست که باید فاکتور ترسو بودن را در نظر بگیرد. برای همین یکی از اساسی ترین ریشه های احساسی آن فرد، ترسو بودنش است.

دانش آموزی را می شناختم که از پدرش کینه و دلخوری به دل داشت زیرا معتقد بود که بابا کاری کرده است که او از بیان علاقه اش به موسیقی بترسد. این احساس تنفر، ریشه در ترس داشت و این از پیچیده ترین اتفاقاتی است که یک انسان تجربه می کند. بنابراین اگر کسی می خواهد احساساتش را بشناسد، لازم است کمی هم در مورد شخصیت خودش بداند.

گام سوم؛ اعضای بدن احساسات را نشان می دهند. آنچه در قلب، کلیه ها و سایر اعضای بدن احساس می کنید. همان حالتی که مردمک چشم تنگ یا گشاد می شود و سایر حالت های ظاهری، آخرین مرحله از بازی احساس در بدن ماست. مغز از طریق ارتباطاتی که دارد می تواند متناسب با وضعیت درونی و بیرونی بدن مان، دستور بدهد که اعضای مختلف بدن به چه صورتی کار کنند.



بنابراین آنچه در ظاهر و اعضای بدن احساس می کنید مثل حس ادرار، تپش قلب، تغییر اندازه مردمک چشم، بی قرار شدن و تمایل به راه رفتن، فریاد زدن و... همگی نتایج نهایی بروز احساسات و هیجانات در بدن ما هستند. این مرحله به خودی خود، نگران کننده نیست ولی می تواند شروع کننده یک چرخه نامطلوب باشد که برایتان می خواهم این چرخه را بیشتر توضیح بدهم.

فرض کنیم، شما استرس گرفته اید و در اثر این استرس، کمی از رنگ و روی شما پریده باشد. حالا مادرتان از راه برسد و با گفتن این جمله که «چقدر رنگ و روی تو پریده، چی شده اینقدر حالت بد شده؟» باعث شود تا این بار اطلاعات دریافت شده از طریق مادرتان مجدد به تالاموس برسد و این بخش از مرکز، با ترکیب کردن اطلاعات تازه رسیده با اطلاعات قبلی، وضعیت را سنگین تر کرده و به مراکز تخصصی تحلیل و پردازش بفرستد و آن مراکز با یادآوری این جمله که «مادر یک فرد مورد اعتماد است و او گفته حال ما خیلی بد است»، باعث می شوند که فشار این احساس را بیشتر تجربه کنیم و روحیه و ظاهرمان حتی از قبل هم بدتر شود.

این اتفاق باعث شکل گیری یک چرخه می شود. چرخه ای که در آن، با دریافت اطلاعات از اطرافیان، حال و احساس ما تشدیدتر می شود. این موضوع اهمیت دارد زیرا با آگاهی نسبت به آن، می توانید جلوی شکل گیری این چرخه احساسی را بگیرید و فشار ناشی از گفتمان اطرافیان را کم کنید. این پایان شناخت ما از احساسات نیست. اوضاع وقتی

پیچیده تر می شود که احساسات تغییر شکل می دهند و آنطور که ما فکر می کنیم خود را به نمایش نمی گذارند. این دغدغه ای است که در طول فصل بعد آن را پیگیری خواهیم کرد.

فصل دوم: انسان ها با یک روش احساسات خود را بروز نمی دهند

با توجه آنچنان که در فصل اول صحبت کردیم، مهم ترین نکته در مورد احساسات، ترکیب شدن اطلاعات با هم هستند که گاه می توانند ما را به اشتباه بیندازند و باعث گمراهی شوند. دقیقاً مشکلی که با احساسات در مسیر موفقیت برای کنکور داریم نیز همین است که آن دسته از دانش آموزان و داوطلبانی که با احساسات خود زندگی می کنند، اکثر اوقات دچار اشتباهات تصمیم گیری در مورد وضعیت خود می شوند.

برای آنکه بخواهیم این اشتباه کردن را جا بیندازیم، می خواهم از یک آزمایش معروف استفاده کنم. آزمایش تشخیص چهره، یا حالت چهره پایه ای و یا facial expression به ما کمک می کند تا این اشتباه را بهتر درک کنیم. قصدم این است که به شما اثبات کنم که احساسات قابل اعتماد نیستند و بایستی آن ها را از مسیر موفقیت خود حذف کنیم. تجربه نشان داده است که هر توفیقی در مسیر کنکور، از گسترش و رشد یک یا چند احساس شروع شده است. بنابراین بر ما واجب است که یک بار برای همیشه، به این سوال پاسخ دهیم که احساسات قابل اعتماد هستند یا خیر؟

ابتدا به تصویر زیر نگاه کنید. لطفاً برای جمله «واکنش نشان دادن به حرف زور» یک تصویر را انتخاب کنید. انتخاب شما تصویر شماره چند است؟ اگر یک بار دیگر به نه (۹) تصویر زیر نگاه کنید. تصاویر شماره چهار (۴)، پنج (۵)، شش (۶)، هفت (۷) و هشت (۸) می توانند تصویر مناسب برای واکنش نشان دادن به حرف زور باشد. در واقع در تصویر شماره چهار، فرد با گرفتن دست روی صورت و درشت کردن مردمک چشم ها، می خواهد بگوید که این حرف، غیرقابل تحمل است و چرا همچین حرفی زده می شود.

در تصویر شماره پنج، گرفتن دست ها پشت سر، این حس را تلقین می کند که این حرف زور آنقدر غیر واقعی و بزرگ نمایی شده است که دهانش باز مانده و ابروها بالا پریده است. تصویر شماره شش، با کمک درشت کردن مردمک چشم ها و قراردادن دست ها در جلوی دهان، می خواهد تلقین کند که این حرف زور، چطور می تواند درست باشد؟ تصویر شماره هفت، واکنش به حرف زور را به صورت خشونت نشان داده است. طوری که اکثر افراد همین تصویر را به عنوان واکنش به حرف زور معرفی می کنند.

کمتر کسی شاید تصویر شماره هشت را به عنوان واکنشی به حرف زور قلمداد کند. ولی فرد در این تصویر می خواهد تلقین کند که چنین حرف زوری زدن از شما بعید است و باور نمی کنم، کسی مثل شما بنخواهد این حرف نادرست را بزند. حالا لطفاً یک بار دیگر به هر نُه تصویر نگاه کنید. سوال من این است؛ آیا همه این تصویرها، نمی توانند واکنش های مختلف به جمله «شنیدن حرف زور» باشد؟

بله می تواند باشد، شخص می تواند با شنیدن حرف زور، سکوت معمولی کند به طوری که انگار از حرف زور، تاثیری نگرفته است. تصویر دو نشان می دهد که فرد با قیافه مظلومانه می خواهد مانع از شنیدن آن حرف زور باشد و تصویر شماره سه، خنده های عصبی ناشی از شنیدن آن جملات را نشان می دهد و تصویر آخری هم می تواند نشان دهنده این باشد که فرد با یک حالت تمسخر، از آن فرد تشکر می کند که این حرف های زور و بی منطق را می زند.



چه اتفاقی افتاد؟ وقتی یک جمله به ما می دهند، ما می توانیم هر تصویری را برای واکنش احساسی به آن جمله انتخاب کنیم. چطور می شود به احساسات اعتماد کرد وقتی بروز آن به صورت یکسانی توسط افراد مختلف رخ نمی دهد. همین شرایط را با منطق، مقایسه کنید. وقتی می گوید دو به اضافه دو می شود چهار. دیگر واکنش ها مختلف نیست و همه یک جمله را به یک شیوه درک و قبول می کنند. این همان چیزی است که در احساسات نداریم.

احساسات به یک شیوه، درک نمی شوند و با یک روش پاسخ داده نخواهند شد. انسان ها بر اساس گذشته و خاطرات، تجربه و محیطی که در آن بزرگ شده اند، تغییرات اساسی در دریافت، درک و بروز احساسات پیدا می کنند. به منطق اعتماد می کنیم چون همیشه و در هر حالی درست است ولی چطور به احساسات اعتماد کنیم که قابل دریافت به یک شیوه نیست.

این موضوعی قابل بحث در دنیای علم هم هست. سال ها پیش تصور می شد که شش حالت احساسی «خشم، ترس، نفرت، تعجب، غم و شادی» در بین همه انسان ها به یک شیوه دریافت، درک و تحلیل می شوند. اما در حال حاضر، نتایج آزمایش های دقیق با تجهیزات مدرن، نشان می دهد که همچنین جمله ای درست نیست. احساسات بسیار فریبنده و غیر قابل اعتماد هستند.

دلایل دیگری هم هست که نشان می دهند احساسات تا چه حد، فریبنده هستند. مشاوران تحصیلی، بارها با این احساسات روبه رو می شوند و تجربه های دقیقی از آنالیز رفتارهای احساسی دانش آموزان و داوطلبان کنکور دارند. یکی از این نمونه ها را با هم بررسی کنیم تا به لایه های عمیق تری از گمراه کننده بودن احساسات برسیم.

موردی که از آن صحبت می کنم، دانش آموزی کنکوری بود که گمان می کرد، خانواده به نیازهای او توجه ندارند و در حالیکه هر روز، به خرید می روند و تفریح و بیرون رفتن زیادی دارند اما به او می گویند که تو کنکور داری و حق نداری از خانه بیرون بیایی. همین موضوع باعث شده بود که او علاقه اش به درس خواندن را از دست بدهد. او بارها تاکید می کرد که سرکوب شدن نیازهایش از سوی خانواده دلیل بی علاقه اش به درس خواندن است. او خودش را اینگونه معرفی می کرد:

خانمی به شدت زود رنج و احساساتی هستم و تقریباً روال عادی درس خواندنم را طی می کردم که متأسفانه، یه ماهی می شود که برنامه ام، به هم ریخته است و ساعت دو (۲) شب با گریه به زور می خوابم. ساعت یک (۱) ظهر بیدار شده و نهار میخورم تا ساعت پنج (۵) عصر می خوابم. وقتی هم که بیدار می شوم تا ساعت دوازدهم (۱۲)

شب، سریال می بینم و تا بخواهم دوباره به خواب بروم حدود دو ساعتی گریه می کنم و حدود ساعت دو (۲) نیمه شب به خواب می روم.

هر روزم می خواهم ساعت هشت (۸) صبح بیدار بشوم، ولی نمی توانم چون از خانواده ام، ناراحتم و دلم شکسته است؛ زیرا آن ها برای من این حق را قائل نیستند که بیرون بروم در صورتی که خودشان هر روز برای خرید و تفریح به خیابان می روند. کلا من را نمی بینند ولی شعار می دهند: «کسی که می خواهد درس بخواند به تفریح نیاز ندارد».

تمام نیازها و احساسات من را با این جمله که تو کنکور داری، هر وقت قبول شدی همه کار می کنی، سرکوب می کنند. خودم هم دیگر خسته شدم و حوصله ناراحتی یا دعوا ندارم.

این دانش آموز کنکوری، در دنیایی از احساسات گیر افتاده بود و واکنش های غیر منطقی از خود نشان می داد که در ادامه به بررسی این رفتارهای احساسی گول زننده می پردازم. احساساتی که این دانش آموز درگیر آن ها بود به شرح زیر است؛ دقت کنید که بعضی از این احساسات به سادگی در متن قابل دریافت نیست ولی اگر کمی تحلیل کنید به آن ها خواهید رسید. برای درک بهتر، توضیحاتی را در ادامه شان نوشته ام که در توضیحات آن دانش آموز وجود نداشت ولی با آنالیز، نتایج را بدست آورده ام.

(الف) احساس نیاز به تفریح دارم.

(ب) احساس می کنم که خانواده به نیازهای من اهمیتی نمی دهد.

(پ) حالا که خانواده به نیازهایم توجهی ندارند، پس من در خانه هر نوع تفریحی مثل استراحت و خوابیدن را انجام می دهم.

(ت) وقتی قرار است کنکور سرکوب کننده همه نیازهایم باشد در نتیجه درس نمی خوانم تا خانواده بفهمند من هم نیازهایی دارم.

(ث) علت اینکه برنامه ام به هم ریخته و بی میل به درس خواندن شده ام، احساس تنهایی است که دارم.

(ج) چون من دختر احساساتی و زودرنج هستم، برای همین باید به نیازهایم توجه شود.

چ) من احساس ناراحتی از خانواده ام دارم، این دلخوری باعث شده از درس دور شوم.

ح) من گریه می کنم. یعنی احساساتی وجود دارد که باید برایش گریه کنم.

خ) من دوست دارم ساعت هشت بیدار شوم. احساس می کنم برای شروع درس خواندن درست و حسابی، باید ساعت هشت شروع کنم. اما نمی توانم در آن ساعت بیدار شوم، چون از خانواده ام ناراحتم.

لایه های زندگی این دانش آموز، با احساسات گره خورده است اما اگر همین دانش آموز، بخواهد با منطق، پازل های فکری اش را بچیند آنگاه به گزاره های زیر می رسد:

الف) هدف گذاری یک فرایند شخصی است. در نتیجه نیازی به توجه و حمایت بقیه وجود ندارد.

ب) هدف، قرار است مجموعه ای از نیازهای مهم و اساسی من را برطرف نماید. بنابراین باید با این چالش رو به رو شوم که آیا حاضرم به این نیازها پاسخ دهم یا خیر؟

پ) احساس ناراحتی کردن از دیگران نباید مانعی بر حرکت تحصیلی و درس خواندن من باشد. هدفم می گوید باید درس بخوانم چه از خانواده ناراحت باشم چه نباشم باید وظیفه ام برای پاسخ دادن به نیازهای زندگی ام را اجرا کنم.

ت) هر هدفی، بهایی دارد و برای دست یافتن به آن باید بهایش را بپردازم. اگر هدفمند بخواهم زندگی کنم آنگاه لازم است که برخی از لذت ها را به تعویق بیندازم.

اگر این دانش آموز، تصمیم بگیرد با منطق زندگی کند آنگاه دچار اشتباه نمی شود. فقط همین یک مورد از خطای احساسی او را که به علت ناراحتی از خانواده، درس خواندن را کنار می گذارد را توجه کنید. احساسات چطور باعث فریب خوردن این فرد می شود. او دچار یک خطای حسی شده و هدف شخصی خودش را به دلیل یک ناراحتی از خانواده، تعطیل کرده است.

اصلا کاری نداریم که ناراحتی او به حق است یا خیر؛ بلکه هدف من این است که به این نتیجه برسیم با هیچ استدلالی، ناراحتی از افراد خانواده، ربطی به درس خواندن و هدف شخصی تان ندارد. اینکه آن ها او را سرکوب می کنند، هیچ رابطه ای با تلاش نکردن برای موفقیت ندارد. آنچه این دانش آموز درگیر او بود؛ فقط یک فریب احساسی است.

اوضاع از این هم پیچیده تر است اگر بدانید اکثر مواقع، یک رفتار احساسی مثل استرس از خود نشان می دهید در حالیکه اصلا استرس نیست بلکه ترسی است که خودش را به شکل استرس نشان می دهد. این تغییر قیافه پیدا کردن احساسات، حتی روانپزشکان را هم دچار اشتباهاتی عمقی می کند. بنابراین احساسات ما حيله گر هستند و تکیه کردن به احساسات و اعتماد به هیجانها، یک آدرس غلطی است که در طول سال های گذشته، به ما آموخته اند.

مخصوصا طرفداران قانون راز یا جذب که بسیار بر احساسی شدن و درک کامل آن، تاکید دارند و ما را به چاهی عمیق از تله های حسی فرو می برند، بی آنکه خبردار باشیم که احساسات می توانند آن چیزی نباشند که خود را نشان می دهند. در ادامه، با دانش آموزی آشنا می شوید که احساس می کرد استعداد یادگیری درس زبان انگلیسی را ندارد؛ در حالیکه بعدا فهمید احساس حسادت باعث شده تا او در این درس ضعیف باشد. این یک مثال خیلی خوب برای تغییر شکل دادن احساسات است.

من دانش آموز کلاس هفتم هستم. زبان ایتالیایی را از روی نرم افزار و بدون استفاده از کلاس و معلم، آموخته ام و حتی می توانم جمله سازی کنم؛ اما در یادگیری درس زبان انگلیسی مشکل دارم. اکثر تلفظ ها را یاد نمی گیرم و احساس می کنم استعدادی در یادگیری این درس ندارم. املاهایم اکثرا کم می شوند و نمی توانم املاهای درست واژگان را بنویسم. ایراد از معلم هم نیست چون من یک همکلاسی دارم که او همیشه نمره کامل می گیرد.

این همکلاسی ام، حتی می تواند با معلم، به زبان انگلیسی صحبت کند. من با او از اول ابتدایی همکلاسی بوده ام و او بسیار دقیق زبان انگلیسی را بلد است. از وقتی پنج ساله بوده، به کلاس زبان می رفته؛ ما با هم رقابت تحصیلی زیادی داریم و در تمام درس ها خیلی خوب پیش می روم ولی در درس زبان انگلیسی نمی توانم به او برسم. من استعداد یادگیری این درس را ندارم و کاش می شد یک جوری این درس را نخوانم.

احساساتی که این دانش آموز درگیرش است را بررسی کنیم تا به تحلیل دقیق تر از وضعیت او برسیم:

الف) احساس می کنم استعداد یادگیری درس زبان انگلیسی ندارم.

ب) احساس می کنم همه خوب درس را یاد می گیرند و من مشکل دارم چون یک همکلاسی دارم که او نمره اش کامل است.

پ) احساس می کنم از این همکلاسی عقب تر هستم چون او درس زبان انگلیسی قوی دارد.

اگر دقت کنید، متوجه چند نکته در مورد این دانش آموز می شوید؛ اول آنکه بدون آنگاه باشد، اطلاعات زیادی را نادیده گرفته است. مثلاً با وجود اینکه می گوید همکلاسی اش از کودکی به کلاس زبان انگلیسی رفته است ولی این عامل را انگار نمی بیند و گمان می کند که خودش استعداد ندارد. دوم آنکه وضعیت یک همکلاسی که او هم سال هاست به کلاس زبان رفته را به عنوان وضعیت کل کلاس در نظر می گیرد و می گوید کل کلاس اوضاع شان خوب است و فقط من مشکل دارم.

در واقع در مورد اول، احساسات باعث حذف اطلاعات و در مورد دوم باعث گسترش وضعیت یک نفر به کل کلاس شده است. چطور به احساسات اعتماد کنیم وقتی به همین سادگی ما را دچار خطاهای درکی می کند و تعاریف ما از خودمان را به همین سادگی تغییر می دهد.

فصل سوم: احساسات همیشه مضر نبوده اند

برای در فصل سه و چهار دوره مغز شناسی در مسیر موفقیت برای کنکور، به این نکته اشاره کردم که مغز انسان در طول دوره تکامل خود، با تولید احساساتی مثل استرس، ترس، وحشت، خشم و... به خوبی توانسته باعث تداوم بقای نسل انسان شود. اگر انسان، این احساسات را تجربه نمی کرد، هرگز نمی توانست در فضای تخت دشت ها، ارتفاع غارها و کنار رودخانه ها، به زندگی خویش ادامه دهد.

احساسات، نقطه قوت مغز آدمی است که برتری خاصی به او داده است تا بتواند با درک موقعیت فضایی اطراف، خود را از خطرات احتمالی دور نگه دارد. انسان خردمند امروزی، توانست به خوبی از احساسات درونی اش، استفاده کند و به پیشرفت های قدرتمند در گسترش نسل خویش برسد. گذشت و گذشت تا به شرایط کنونی رسیده ایم. در وضعیت فعلی نیز به برخی از احساسات نیازمندیم. وقتی می خواهید از عرض یک خیابان عبور کنید، استرس و ترس از تصادف کمک می کند تا سرعت و موقعیت مناسب برای عبور را انتخاب کنید تا دچار مشکل نشوید.

اما تعداد این شرایط در زندگی امروزی، بسیار کم شده اند ولی میزان استفاده انسان از احساسات، نه تنها نسبت به اجداد خویش کمتر نشده بلکه با استفاده بی مورد از هیجانان در زندگی فعلی، باعث بروز خطاهای عمیقی در تصمیم گیری و مسیر موفقیت خودش شده است. زندگی جوامع امروزی، هیچ نیازی به بهره گیری گسترده انسان از طیف حسی خود ندارد و به جز موارد اندک مثل همان عبور از خیابان، می شود گفت اگر احساس را از انسان فعلی بگیریم، نه تنها او چیزی از دست نداده است؛ بلکه به کیفیت زندگی اش افزوده ایم.

زندگی بدون احساس برای خیلی از ما، غیرقابل درک و باور می باشد. آنچه گنجینه ذهنی ما از احساس به یاد دارد، یک تعریف مثبت و بی نظیر است. به طوری که اکثر ما احساسات را با واژه هایی مثل «مهربانی، خوبی، صمیمت، دوست داشتن، انسان بودن» گره می زنیم. پیوند مثبت واژه «احساس» به این دایره واژگانی مثبت، باعث شده که بیش از پیش، به آن اهمیت بدهیم و حتی معیار خیلی از تصمیم گیری های ما، همین هیجانات است که اغلب نیز با نتیجه منفی رو به رو می شوند.

آنچه مشخص است، وجود خطا در هیجانات انسانی است و ایده آل برای هر یک از ما این بود که کاش می شد احساسات را از مغزمان حذف کرده به طوری که فقط بر معیار منطق، تصمیم گیری کنیم و بر اساس آن زندگی خود را بسازیم. به عمد از کلید واژه «ایده آل» صحبت کردم چون حذف کردن احساسات از مغز، غیر ممکن است زیرا مراکز دریافت، درک و پردازش احساسات در مغز ما طی قرن ها به خوبی ارتقا یافته اند و قسمت بزرگی (هفتاد و پنج درصد) از فعالیت های مغز ما را در بر می گیرند.

بنابراین، حذف هیجانات غیر ممکن است اما خبر خوبی که دارم این است که در ادبیات موفقیت برای کنکور، وجود احساسات خطرناک نیست بلکه تحلیل و نتیجه گیری نادرست بر پایه آن است که باعث شکل گیری مجموعه ای از رفتارهای نادرست در دانش آموز یا داوطلب کنکور می شود. از این جملات چنین نتیجه می گیریم که قرار نیست وقت خود را صرف حذف احساسات کنیم یا حتی دنبال این نیستیم که احساسات را نادیده بگیریم بلکه می خواهیم به قدرت بهتری بیندیشیم یعنی تحلیل احساسات.

آنچه نیاز داریم این است که بتوانیم احساسات خود را تحلیل کنیم. در واقع از آنجا که احساسات قابل اعتماد نیستند و می توانند باعث بیراهه رفتن انسان شوند، پس ما با تحلیل کردن این احساسات، خود را از دام های احساسی مغز حیوانی نجات می دهیم.

اگر تحلیل احساسات را بیاموزیم، حالا به جای آنکه در احساسات فرو برویم و درک انسانی خویش را از دست بدهیم، به دنبال چون و چرا می رویم و نه تنها احساسات به ضرر ما نمی شود بلکه، به عنوان یکی از ابزارهای تحلیل وضعیت می تواند به درک ما از شرایط فعلی مان کمک کند. کاری که در فصل قبل، انجام دادم و وضعیت دو دانش آموز نامبرده شده را تحلیل کردم و تمام درک های احساسی آن ها را تشریح کردم تا به درست یا نادرست بودن آن برسیم. این دستورالعملی است که همیشه در صورت رو به رو شدن با احساسات باید اجرا کنیم.

فراموش نکنیم که احساسات قابل اعتماد نیستند بنابراین بایستی این وضعیت را تحلیل کنیم تا مطمئن شویم اتفاق ویژه ای نیست که بخواهیم نگرانش باشیم و با تحلیل شرایط احساسی خود، می توانیم به درگیر کردن مغز انسانی خویش در تصمیم گیری هایمان نیز کمک کنیم. اما شرط مهمی در اینجا وجود دارد که موضوع فصل بعدی است و آن هم اینکه وارد بهمن احساسی نشویم.

فصل چهارم: احساسات، احساسات می آورد

تاریخچه جمله معرفی در علم اقتصاد چنین می گوید: «پول، پول می آورد» یعنی اگر کسی پول داشته باشد آنگاه می تواند با پولش دوباره تولید شغل و سرمایه کند و بازهم پول بیشتری بدست آورد. در مورد احساسات نیز می توان جمله مشابهی گفت به این صورت که «احساسات، احساسات می آورد».

وقتی وارد دنیای احساسی خود می شوید، گویا وارد یک جزیره ناشناخته شده اید که هرچه بر روی آن قدم می گذارید وارد عمق بیشتری می شوید و پیوندهای قوی تری از مسایل را مشاهده می کنید. گاهی شده فقط به احساس ترس ناشی از قبول نشدن در کنکور فکر کرده اید ولی بعد از چند دقیقه، انواع فکرهای ناشی از احساسات را تجربه می کنید.

از تصویرسازی قیافه یکی از بستگان که دارد شما را مسخره می کند، تا دیدن چهره همکلاسی تان که انتظار نداشته اند، نتیجه کنکور تان خوب نشود. از احساس شرمندگی نسبت به خود و سایر اعضای خانواده، تا احساس ناراحتی سنگین از این اتفاق و تولید احساس بی ارزش بودن، تنها شدن، بی استعداد بودن، عقب مانده بودن در مقایسه با بقیه و ده مدل احساس دیگر را تولید می کنید.

احساسات به خوبی می توانند باهم پیوند زده شده و به یک باره در مغزتان جریان یابند. فوران این حالت است که دانش آموز یا داوطلب کنکور را به شرایطی می رساند که درس خواندن را متوقف کرده و گمان می کند حالش خیلی بد است. برای آنکه تصور بهتری از این ماجرا داشته باشیم، می خواهیم به پشت پرده مغز برویم و ببینیم چه اتفاقاتی در حال روی دادن است.

یک کلید واژه مثل «قبول نشدن در کنکور» را در نظر بگیرید. این کلیدواژه باعث فعال شدن مراکز احساسی و خاطره ای در مغزمان می شود. این مراکز سعی می کنند تمام جملات، اطلاعات، خبرها، تجربه ها و خاطراتی که به نوعی با

این کلید واژه رابطه دارند را باز تولید کند. مغز ما به خوبی با بهره گیری از مراکز تخصصی خودش، آن ها را فراخوانی می کند و سپس به یکدیگر می چسباند و آن را باز نشر می کند.

زنجیره ای از تمام اتفاقات مرتبط با آن کلیدواژه منجر به تصویر سازی بستگان، پدر و مادر، خواهر و برادر، دوست و همکلاسی، معلم و مدیر مدرسه، آینده و زندگی، فشار روانی، احساس تنهایی، فکر رها شدن، ترس از تمسخر و تحقیر، نگرانی بابت اینکه مورد قبول بقیه واقع نشود و ... را برای او پشت سرهم ردیف می کند به طوری که او را کاملا در گیر خودش می کند.

در بسیاری از گزارش ها، دانش آموز یا داوطلب کنکور، می گوید فقط چند لحظه وسط مطالعه به آن موضوع فکر کردم ولی الان چند ساعت است که حس و حال درس خواندن را از دست داده ام و آنقدر فکرم به این طرف و آن طرف پرتاب شده که تصور می کنم حالم خیلی بد است و نمی توانم امروز را درس بخوانم.

یک جرقه، باعث انفجار انبار باروت می شود. یک لحظه حس یا فکر به یک موضوع، بهمنی از تفکرات را روی سر فرد می ریزد دقیقا مشابه حالتی که گلوله ای برقی از بالای کوه به پایین می افتد و پیچ و تاب می خورد و کم کم به یک بهمن تبدیل می شود. آنچه در مورد احساسات همیشه نادیده گرفته می شود این است که حالت حسی ما، همیشه بزرگتر از آن چیزی است که واقعا روی می دهد.

احساسات این قدرت را دارند که بهمنی از افکار منفی تولید کنند و فرد را در آن گیر بیندازند و با شاخ و برگ دادن به تصویرسازی های ذهن او، باعث گمراهی و عمق دادن به هیجانات وی شوند. در حالیکه فرد لازم است با اولین حس، تحلیل را شروع کند ولی متاسفانه اکثر دانش آموزان با اولین حس، دریچه درگیر شدن به کلک حسی مغز را باز می کنند و خود در آن چاه می افتند و لحظه به لحظه با حجم گسترده تری از احساس رو به رو می شوند.

فصل پنجم: شخصیت یا تیپ احساسی وجود دارد یا خیر؟

اگر منظور از شخصیت احساسی این باشد که کسی با اخلاق احساسی به دنیا می آید و دیگری با اخلاق متفکرانه که قطعا با آن مخالف هستیم زیرا تمامی رفتارهای انسان در این دنیا و در اثر برخورد با محیط پیرامون شکل می گیرد. به عبارت دیگر، فرایند شکل گیری خلق و خوی انسانی، کاملا در این دنیا آغاز می شود و کسی نمی تواند بگوید که از قبل تولد، یک فرد احساسی بوده است.

به عبارت دیگر، احساسی بودن را به ارث نمی بریم. شاید برخی بگویند که پدر و مادرشان احساسی هستند و او نیز احساسی شده و این نوع شخصیت را به ارث برده اما لازم است تاکید کنم که اگر پدر و مادر احساسی هستند و شما نیز همین اخلاق دارید به دلیل این است که زیر دست آن‌ها تربیت شده اید و جهان را با چشمان آن‌ها کشف کرده اید. چیزی در درون شما کد نشده است که حتما در فاز احساسی باشید بلکه این حالت روحی و روانی را در اثر آموزش‌هایی که از آن‌ها دیده اید؛ آموخته اید.

اگر فردی، به این باور نادرست اعتقاد داشته باشد که رفتارها و اخلاق هایش را به ارث برده است آنگاه خودش را قربانی می داند و به این نتیجه می رسد که هرگز نمی تواند از این حالت هیجانی و احساسی جدا شود و او با این شرایط روحی به دنیا آمده و محکوم به این است که تا آخر عمر با همین فکر و روحیه زندگی کند. در حالیکه هر ساله، هزاران انسان در سراسر دنیا، خود را به هر قیمتی که شده تغییر می دهد و افکارشان متفاوت از آنی می شود که قبلا بوده است.

شخصیت ما دقیقا توسط افراد اطرافمان ساخته شده است و پس از اینکه بزرگ و بزرگ تر می شویم حالا تصمیم بر عهده خودمان است که آن شخصیت را ادامه دهیم و به شیوه قبلی زندگی کنیم یا آنکه تحت فشار تغییر قرار بگیریم و سبک فکری خویش را تغییر دهیم. بنابراین به شدت این طرز تفکر که کسی احساسی به دنیا آمده است را محکوم می کنم و در مقابل اما اگر کسی بگوید که طوری تربیت شده ام که شخصیت احساسی پیدا کرده ام را بسیار تفکر درستی می پندارم.

دقت کنید اگر شما از همین پدر و مادر فعلی خود متولد شوید ولی در خانواده دیگری بزرگ می شدید الان اخلاق‌های متفاوت تری نسبت به آن چه امروز، بروز می دهید را داشتید؛ زیرا انسان تحت تربیت محیط اش قرار می گیرد و چیزی خارج از آن نیست.

حتی کسانی که به زمینه‌های ژنتیکی برای رفتار معتقدند نیز بایستی این نکته را بدانند؛ همانطور که دانه گندم در کویر، رشد نخواهد کرد؛ اگر ژن‌ها را مانند یک دانه گندم فرض کنید آنگاه آن‌ها هم برای رشد نیازمند زمین مناسب هستند که توسط محیط پیرامون بدست می آید. برای همین به فرض که کسی بگوید «من ژن احساسی دارم و هیجانی بودن در خانواده ما ارثی است» آنگاه اگر همین فرد را از کودکی در خانه دیگری که افراد آن زمینه‌های منطقی داشتند، می بردیم و تحت تربیت آن‌ها قرار می گرفت آنگاه همین ژن احساسی که از آن صحبت می کند، بروز پیدا نمی کرد. زیرا زمین حاصل خیر در اختیار این ژن قرار نگرفته است تا فعال شود.

بنابراین حتی اگر کسی تاکید کند که ژن های احساسی وجود دارند بازهم برای فعال شدن آن ها نیاز هست که محیط مناسبی وجود داشته باشد پس چه طرفدار این باشیم که ژن ها هستند و چه نباشیم، فرقی در نتیجه نخواهد کرد و به این جمله می رسیم که پایه هر اخلاقی ناشی از برخورد با محیط اطراف است. هر آنچه هستیم، هر خلق و خویی که داریم ناشی از برخورد با انسان هایی بوده است که در مسیر زندگی با آن ها برخورد کرده ایم.

فصل ششم: احساسات دریچه ورود مغز حیوانی است

مغز اجداد ما از احساسات برای نجات جان انسان استفاده می کرده است ولی همین مغز در عصر جدید، برای مان یک مانع در راه رسیدن به موفقیت های امروزی شده است. همانطور که در [دوره مغز شناسی](#) به آن اشاره کرده ام، ما در دوره ای زندگی می کنیم که مغز در شروع یک جهش بزرگ برای تطبیق خودش با زندگی امروزی است. بنابراین در این زمان، با مغزی رو به رو هستیم که احساسات را بی جهت تولید و آن را گسترش می دهد.

احساساتی که به جای کمک کردن به اوج گرفتن انسان، باعث جا زدن او می شود. مغز حیوانی ما، مسئول تولید احساسات است. این قسمت از مغز، درک درستی از موفقیت به شکل و شمایل امروزی اش ندارد. او در تمام طول تاریخ، موفقیت را به معنای حفظ بقا ترجمه کرده است و هرگز برایش معنی و مفهوم ندارد که یک انسان بخواهد مقدار زیادی انرژی را صرف مطالعه و درس خواندن نماید تا به یک رشته مطلوب دانشگاهی برسد و فردی موفق در جامعه باشد.

مغز انسان خردمند، در طول دوره تکامل خودش آموخته است که موظف به زنده نگاه داشتن او است و برای این امر، مهمترین وظیفه اش حفظ و جلوگیری از مصرف انرژی است. هر فعالیتی که باعث مصرف انرژی شود، یک خطر برای از دست دادن بقا حساب می شود و باید توسط آژیر خطر، فرد را هوشیار کند که دست از آن فعالیت پر مصرف بردارد.

بنابراین مغز که درک درستی از موفقیت های امروزی ندارد و تازه در شروع فهم آن قرار دارد با خطاهای حسی که دارد، مانع تراشی می کند تا دست از درس خواندن که پر مصرف ترین فعالیت بشری است، برداریم. مغز به شیوه سنتی خودش با تولید احساسات مختلف، زنگ خطر را به صدا می آورد تا جلوی این مصرف انرژی را بگیرد.

هیجانانی مانند استرس، ترس، ناامیدی، حس عقب بودن از دیگران، نگرانی از حرف مردم، حس کم هوشی و...، تلاش های مغز برای جلوگیری از مصرف انرژی است. مغزمان درک درستی از دسترس بودن انرژی و غذا در شرایط

امروزی مان ندارد. او هنوز هم گمان می کند که در بحران نبود غذا و درگیری برای شکار است. البته یادمان نرود که گرسنگی و فقر تا همین ۶۰ سال پیش و حتی الان در بسیاری از کشورهای آفریقایی وجود دارد و مغز به خوبی حق دارد که این نگرانی دیرینه و سنتی خودش را فراموش نکرده باشد.

درس خواندن پر مصرف ترین فعالیت بشری می باشد و بزرگترین پروژه مغز هم جلوگیری از شکل گرفتن مطالعه است. دو سوال مطرح است: ۱- چرا می گویم درس خواندن پر مصرف ترین فعالیت است و ۲- چرا مغز، تصمیم نمی گیرد که با درس خواندن کنار بیاید و مانند سایر کارها با آن برخورد کند؟

در مورد سوال اول، بایستی بدانید که وقتی درس می خوانید در واقع، چشم تان و لامسه اطلاعات را وارد مغز می کنند. ناحیه های تخصصی تحلیل اطلاعات دیداری که در پشت سر قرار دارند، این اطلاعات را تحلیل می کنند و سپس بر اساس نوع درس، آن را به مراکز تخصصی آنالیز داده های آن درس، می فرستند. حالا این مراکز بایستی با توجه به سابقه مطالعات قبلی، دانش شما، حافظه بلند مدت و همچنین تجربه ها و خاطرات، به مطالعه ادامه دهد.

همین فرایند نیاز دارد تا حافظه های مختلف انسانی را درگیر کند، از سوی دیگر بایستی مطالعه را به صورت آگاهانه انجام دهد پس قسمت بزرگی از مراکز مغز در تمام طول مطالعه درگیر هستند. این پایان کار نیست، بلکه مغز بایستی حافظه سازی و دسته بندی اطلاعات را حتی در زمان خوابیدن ما نیز انجام دهد. بنابراین درس خواندن برای مغز چیزی به جز زحمت ندارد. او بایستی حجم زیادی از مراکز را درگیر کند و انرژی بسیاری را مصرف کند تا شما بخواهید به موفقیتی برسید که مغز درکش نمی کند.

مغز ما در تمام دوره حیاتش یاد گرفته که اکسیژن، آب، غذا، دمای مناسب و دفع خطرات محیطی برای حفظ بقای انسان لازم است و موفقیت بدست آوردن در کنکور را درک نمی کند. او نیازهای غریزی را به خوبی می فهمد ولی نیاز به موفقیت به شکل امروزی را یک فعالیت پر مصرف بی فایده می داند که تاثیری بر بقا و حفظ نسل انسان ندارد.

در پاسخ به سوال دوم؛ لازم است بگویم که مغز، دوست دارد درس خواندن را تبدیل به عادت کند زیرا وقتی مطالعه تبدیل به عادت شود آنگاه از حیطه آگاهی انسان خارج می شود و با کمترین مصرف انرژی و فشار به مراکز مغزی، آن را انجام دهد. اما مشکل اینجاست که مغز نمی تواند، مطالعه را به عادت تبدیل کند. زیرا مطالعه یک فرایند تکراری و مشابه نیست.

برای درک بهتر؛ بیایید درس خواندن را با رانندگی مقایسه کنیم. وقتی شخصی برای اولین بار پشت فرمان ماشین قرار می گیرد، تمام فرآیند را با حداکثر آگاهی انجام می دهد و با تمام توجه خودش مشغول رانندگی می شود. اما همین فرد پس از چند ماه رانندگی، ضمن صحبت با دیگران می تواند به خوبی از پس رانندگی بر بیاید و با کمترین فشاری این فعالیت را انجام می دهد.

رانندگی یک فعالیت تکراری است که مغز به خوبی از عهده تبدیل آن به عادت بر می آید و فشاری از سوی رانندگی احساس نمی کند. اما درس خواندن یک فعالیت غیر تکراری است زیرا مبحث به مبحث، تست به تست و درس به درس دایما در حال یادگیری های متفاوت هستید و چطور می شود که مغز این فعالیت را بدون آگاهی و درگیر کردن مراکز تخصصی انجام دهد؟

اگر مغز می توانست درس خواندن را به یک عادت تبدیل کند، آنگاه هرگز فشاری از سوی درس خواندن احساس نمی کرد و آن را به صورت یک فعالیت تکراری می پذیرفت و احساسات منفی نسبت به آن تولید نمی کرد. تنش مغز با مطالعه دقیقا سر همین است که نمی تواند مطالعه را به یک فعالیت غیر آگاهانه و تکراری تبدیل کند.

این احساسات هستند که ابزار مناسب را برای مغز فراهم می کنند تا بتواند جلوی مطالعه کردن را بگیرد. در واقع اگر احساسات در انسان وجود نداشت آنگاه مغز، نمی توانست جلوی حرکت وی را بگیرد. بنابراین هرگاه یک دانش آموز یا داوطلب کنکور از درس خواندن باز می ماند، به طور مستقیم یا غیر مستقیم، مورد حمله احساساتی توسط مغزش قرار گرفته است.

چرا گفتم غیر مستقیم؟ چون برخی از موانع مطالعاتی مثل وسواس، به ظاهر از جنس احساس نیستند ولی ریشه شان احساس است. در نتیجه به اینگونه عوامل که آن ها را اختلالات احساسی مغز می نامیم، حملات غیر مستقیم مغز حیوانی می دانیم.

البته مغز حیوانی، به خوبی یک نکته را درک کرده است و آن هم اینکه انسان، برای پذیرش احساسات، نیاز به چند فاکتور دارد؛ اول آنکه باید روکش این احساسات منطقی به نظر برسد. در واقع احساس خالص توسط انسان پس زده می شود ولی اگر مغز بتواند آن را منطقی جلوه دهد آنگاه است که انسان در دام حمله احساسی قرار می گیرد. به طور مثال؛ دانش آموز می گوید «چون در خانه، سر و صدا هست برای هیچ کسی اهمیت ندارد که موفق شوم در نتیجه چرا درس بخوانم و زحمت بکشم؟»

احساس بی اهمیت و بی ارزش بودن، گریبان این دانش آموز را گرفته است ولی مغز این احساس را با یک بسته بندی منطقی به او معرفی می نماید. مغز می گوید که اعضای خانواده صدای تلویزیون را کم نمی کنند پس تو را دوست ندارند و برایشان مهم نیست که تو موفق شوی، پس چرا زحمت می کشی و درس می خوانی؟ همین حالا درس خواندن را کنار بگذار.

به ظاهر این جملات منطقی و مورد قبول هستند اما یادمان نرود که هدف یک پدیده شخصی است و قرار نیست دیگران از لذت ها و آسایش خود بزنند تا ما، به هدفمان برسیم. در واقع برای کسی مهم نیست که ما قبول شویم یک جمله خوب و عالی است که در فرهنگ ما به یک جمله بد و منفی تبدیل شده است و گمان می کنیم برای همه باید مهم باشد که ما داریم برای کنکور درس می خوانیم.

بنابراین مغز به خوبی توانسته، موج احساسی راه بیندازد و با روکش منطقی آن را درست جلوه دهد و در حالیکه این دانش آموز باید خوشحال باشد که دیگران به کار او کاری ندارند و هرکسی به دنبال لذت های خودش است، اما از این رفتار دیگران ناراحت است و انتظار دارد او را درک کنند و از لذت های خودشان بگذرند و به او توجه کنند. غافل از اینکه توجه دیگران برای او هزینه دارد و باعث ایجاد فشار روانی روی دوش وی خواهد شد.

دومین فاکتور؛ این است که احساسات را بزرگ و عمیق نشان دهد. مسلم است که یک احساس ضعیف هرگز نمی تواند جلوی حرکت مطالعاتی یک کنکوری یا دانش آموز را بگیرد. اما با روش هایی که در فصل یک و چهار همین دوره، ارایه کردم؛ مغز به خوبی برای بزرگ نمایی و درست کردن قطار احساسی آمادگی دارد. او به خوبی بلد است که احساسات ما را به یک کلاف سر در گم تبدیل کرده تا کلا صورت مسئله را فراموش کنیم.

بنابراین؛ اولین برخورد با یک دانش آموز یا داوطلب کنکور که درگیر احساسات شده، این است که صورت مسئله اصلی او را مشخص کنیم و جلوی بهمن فکری و حسی و همچنین ترکیب کردن آن را بگیریم. اینجاست که او آرامش زیادی می گیرد چون او را از کلکی که مغزش می خواسته بزند، آگاه می کنیم و گام مهمی در شناخت وضعیت فعلی اش ارایه کرده ایم.

سومین فاکتور، تکرار احساسات است. مغز همیشه سعی می کند، احساسات را به طرز وحشتناکی تکرار کند. یک بار استرس گرفتن در سال، هرگز جلوی روند درس خواندن یک داوطلب کنکور را نخواهد گرفت ولی اگر این استرس

بارها و بارها مثلا پنجاه (۵۰) روز از یک سال، تکرار شود آنگاه استرس را باور می کند. بنابراین، تکرار کردن یک احساس برای مغز یک نعمت حساب می شود که به راحتی می تواند تلقین نماید که شرایط واقعا وحشتناک است. فاکتور چهارم، عامل شوک می باشد. یکی از حرکت هایی که مغز برای ایجاد بحران احساسی انجام می دهد این است که یکی از دغدغه های حسی تان را برای مدتی تولید نمی کند تا شما گمان کنید حالتان خوب شده است و بسیار شرایط عالی را طی می کنید ولی به یک باره پس از چند روز، دوباره همان دغدغه را بازتولید می کند.

فرض کنید دانش آموزی اعتیاد به شبکه اجتماعی دارد؛ او تلاش کرده تا این حس وابستگی را از بین ببرد و چند روزی هم موفق عمل می کند. مغز، چند روزی سکوت می کند تا دانش آموز کاملا به این باور برسد که حالش خوب شده است ولی باطن ماجرا چیز دیگری است. مغز پس از چند روز، حالا فشار، طمع و لذت حضور در شبکه اجتماعی را ایجاد می کند.

آنقدر فشار می آورد که دانش آموز از وجود همین فشار، ناراحت شده و تسلیم می شود. او می گوید فکر می کردم حالم خوب شده ولی باز هم وابستگی وجود دارد و من هیچوقت حالم خوب نخواهد شد. این همان نتیجه ای است که مغز می خواست از عامل شوک بگیرد. سکوت چند روزه مغز، برای این نبود که او تسلیم شده بلکه او از این شوک ها استفاده می کند تا جلوی ما را بگیرد.

مغز ما در استفاده از احساسات، یک موجود قدرتمند است. او به خوبی و با ظرافت های فراوان توانسته است، از چهار فاکتور بیان شده بهره بگیرد و چرخه احساسات را روشن کند به طوری روی شرایط مسلط می شود و مانع از تداوم روند مطالعه و درس خواندن می شود.

فصل هفتم: احساسات مثبت خطرناک تر از احساسات منفی است

گذشته ذهنی یک دانش آموز یا داوطلب، احساسات منفی را به خوبی درک می کند و می داند که این حس نامطلوب، او را آزار می دهد و اجازه درس خواندن را به وی نمی دهد. اما آنچه مسئله من است، احساسات مثبتی هستند که بسیار فریبنده تر از هیجانات منفی می باشند. خاطرات ذهنی انسان، باور ندارد که حس مثبت نیز در خدمت مغز است تا جلوی مصرف انرژی را بگیرد.

ازوپ (Aesop) نویسنده یونانی، حکایت معروف لاک پشت و خرگوش را نوشته که این داستان، اولین و تقریبا تنها اثری است که به جنبه منفی احساسات مثبت اشاره می کند. داستان از این قرار است که خرگوش، لاک پشت را

بابت سرعت کمی که دارد مسخره می کند و همیشه از سرعت و قدرت خودش صحبت می کند تا اینکه تصمیم می گیرند مسابقه ای بدهند.

خرگوش که اعتماد به نفس و غرور داشت، بعد از چند دقیقه دویدن با خودش می گوید که این لاک پشت تا بخواهد چند قدم بردارد، من اینجا زیر سایه این درخت می خوابم. وقتی از خواب بر می خیزد، متوجه می شود که لاک پشت، توانسته به خط پایان برسد و برنده این مسابقه باشد. حکایتی که قرن ها، برای کودکان گفته شده ولی کمتر به این روی سکه توجه شد که احساسات مثبت تا چه حد می تواند فریبنده و محدود کننده باشد.

در فضای کنکور نیز، کم نیستند دانش آموزانی که با همین اعتماد به نفس و غرور، روزهای زیادی را از دست می دهند و با گفتن این جمله که «من باهوشم و یک ساعت درس خواندن من از ده (۱۰) ساعت درس خواندن دیگران بالاتر است» در دام مغزشان می افتند و زمان را تلف می کنند. آنچه در سال کنکور مشاهده می کنیم این است که احساسات مثبت بسیار خطرناک تر از احساسات منفی هستند.

دانش آموزی را در نظر بگیرید که پنجاه (۵۰) تست درست از یک مبحث بزند و مغزش سعی می کند که او را تا می تواند از این وضعیت خوشحال، خرسند و امیدوار کرده و به اصطلاح عامیانه او را باد نماید و این شرایط را برای زمانی می خواهد که همین دانش آموز پنج (۵) تست غلط بزند آنگاه زیر پایش را خالی می کند و با گفتن «تو مطمینی که سوادت خوب است؟ چرا این تست ها را غلط زدی؟ الان رقیب هایت به تو می رسند و وضعیت آن ها خیلی بهتر از توست و انتظار داشتم غلط نزنی» باعث تخریب عمیق او می شود. دقیقاً مثل اینکه شخصی را از بالای یک بلندی به زمین پرتاب کنند. او حتما فشار زیادی را تحمل می کند.

داوطلب کنکوری که احساسات در درس خواندنش موج می زند و با چند تست درست، خوشحال می شود مطمئن باشد که با چند تست نادرست، از آن بیشتر ناراحت و نا امید خواهد شد. این بازی هایی است که مغز برای او می سازد تا با شوک هایی که در طول مسیر کنکور می دهد مانع از مصرف انرژی و درس خواندنش شود. آگاهی از اینکه احساسات مثبت از احساسات منفی خطرناک تر هستند، بسیار کلیدی است.

هیجانان مطلوب از جنبه دیگری نیز، خطرناک ترند. آن هم عادت دادن شما به احساسی زندگی کردن است. مغز اگر بخواهد فرد را درگیر احساسات نماید و او را عادت دهد که به افکار حسی درونی اش اهمیت بدهد، بهترین روش آن است که ابتدا او را درگیر حس های مثبت نماید. این مسیر، فرآیند اعتیاد احساسی را با کیفیت خوبی رقم می

زند. این دانش آموزی که به احساسی زندگی کردن، عادت کرده است حالا کاملاً زیر سلطه مغزش قرار دارد و هر موقع مغزش، اراده کند می تواند جلوی حرکت او را بگیرد.

مشکلات احساس مثبت به همین جا ختم نمی شود بلکه عمق دردناک تری نیز دارند. احساسات مثبت می توانند مانند یک ایده آل در ذهن دانش آموز یا داوطلب کنکور ثبت شوند به طوری که همیشه معیار خوب بودن تلقی شوند. فردی را تصور کنید که یکی از روزهای مدرسه توانسته در کلاس درس ریاضی، به سوالات معلم، پاسخ های درست بدهد و معلم او را تشویق کرده باشد. احساسات مثبت و لذت بخش آن روز، برای همیشه در ذهن این دانش آموز به عنوان معیار حال خوب و با کیفیت ثبت می شود.

اما سوال این است که مگر چند بار ممکن است این حد از احساس مثبت را یک دانش آموز تجربه کند؟ بنابراین این دانش آموز، در تمام عمر خودش شاید دیگر هیچوقت در آن وضعیت احساسی قرار نگیرد. اما مغزش آن احساس را نشانه حال خوب می داند در نتیجه این فرد در تمام روزهای کنکور، با خودش می گوید: «من خوب درس نمی خوانم چون حالم خوب نیست» و او نمی داند که چرا حالش خوب نیست زیرا خبر از ترازوی ذهنی که مغزش از آن خاطره لذت بخش کلاس ریاضی ساخته ندارد.

اکثر کسانی که سابقه تحصیلی خوبی دارند وقتی گزارش می دهند که حالشان خوب نیست، به دنبال این ترازو می گردم تا یک جایی در خاطرات آن ها، یک احساس لذت قوی پیدا کنم و به آن ها بگویم که معیار آن ها از حال خوب، چشیدن دوباره آن احساسات است. به عبارت دیگر، مغز انسان، خوشمزه ترین و عمیق ترین احساس مثبت در درس خواندن را به عنوان با امتیازترین حالت ثبت می کند و آنگاه همیشه وضعیت درسی تان را با آن حالت ایده آل مقایسه کرده و چون همیشه شبیه آن نمی توانید باشید، آنگاه حال شما را خراب می کند و تلقین می کند خوب درس نمی خوانید و مطالعه تان کیفیت ندارد.

تاکید می کنم، روند درس خواندن به احساسی شدن چه از نوع مثبت و چه منفی نیاز ندارد. روند فکری مان اینطور است که احساسات مثبت را اصلاً نادیده بگیریم چون حاوی اطلاعاتی ارزشمند برای ما نیستند و دقت کنید نباید با گفتن جملاتی شبیه «انگیزه گرفتن با احساسات مثبت» خودتان را به وجود هیجانات مثبت عادت بدهید. اما در مقابل، احساسات منفی را باید خیلی زود و بدون شاخ و برگ دادن و در دام بهمن احساسی افتادن، تحلیل کنیم و خود را به وضعیت بهتری برسانیم.

فصل هشتم: احساسات خودشان می آیند یا مغز ما تولید می کند؟

من نمی خواهم درگیر احساساتم باشم و به آن ها فکر کنم اما باور کنید خودشان می آیند. داشتم درس را می خواندم و اصلا کاری به چیزی نداشتم، یک باره این احساسات به من حمله کردند و تسلیم شان شدم. شما فکر می کنید من دوست دارم وقتم را سر این احساسات تلف کنم و ساعت ها درگیرشان باشم؟ من که به این افکار اهمیتی نمی دهم و خودشان حمله می کنند.

فکرش را بکنید، پشت میزم نشسته بودم و داشتم تست می زدم به یک دفعه، موج سنگینی از احساسات منفی درونم فعال شد و مرا با خودش برد. دست خودم نبود و می خواستم مقاومت کنم ولی اینقدر افکار زیاد بودند که مرا بهم ریختند و نتوانستم خود را کنترل کنم.

جملاتی که خواندید، پر تکرارترین گزارشی است که دانش آموزان و داوطلبان کنکور در مورد شرایط حسی خودشان می دهند. به نوعی در این گزارش ها ردپای «قربانی احساسات بودن» را می شود لمس کرد. آیا واقعا چنین است که انسان، تسلیم هیجانات است و دست و پا بسته باید در برابر حملات احساسی خویش، سر تعظیم فرود بیاورد؟

همانطور که در فصل اول همین دوره، به طور جامع تشریح کردم، احساسات توسط مغزمان تولید می شوند. بنابراین هرگونه تفکر که امواج فکری و احساسی در اطراف ما وجود دارد و آن ها ممکن است ما را درگیر خودشان کنند و این امواج به شما حمله می کنند و باید روی موجی زندگی کنید که این امواج حسی منفی، تاثیری روی شما نداشته باشند را قویا رد می کنم.

چنین استدلال هایی علمی نیستند زیرا مرکز تولید تمامی احساسات مثبت و منفی در مغز بشر است و چیزی در بیرون از آن وجود ندارد که فرد بخواهد روی مدار آن زندگی کند. بنابراین از این برداشت های کوچک بازاری که عبور کنیم با این سوال مواجه می شویم که مغز با اختیار و اراده ما، احساسات را تولید می کند یا کاملا به صورت اختیاری این وضعیت را انجام می دهد؟

احساسات بر اساس فرمول «حفظ بقا، حفظ انرژی» تولید می شوند. آنچه مطمئن هستیم این است که مغز در تمامی دوره های تکاملی خودش، کاملا تابع این فرمول بوده است. حالا وقتی شما درس خواندن را شروع می کنید، قطعا مغزتان تلاش می کند که احساسات مثبت و منفی را فعال کرده و جلوی شما را بگیرد. او به خوبی این فعالیت را انجام می دهد.

این عبارت را از من بپذیرید: «همانطور که قلب تان، می تپد تا زنده بمانید، مغزتان نیز در هنگام احساس خطر یا مصرف بیهوده انرژی احساسات مثبت یا منفی تولید می کند». فراموش نکنید که درس خواندن و کسب موفقیت به شیوه امروزی، از نظر مغز حیوانی ما یک فرایند بیهوده است زیرا تاثیری بر بقا و زندگی ما ندارد. بنابراین تولید احساس توسط مغز، یک وظیفه ای است که او به صورت سنتی با همان فرمول حفظ بقا، حفظ انرژی به خوبی انجام می دهد.

معتقدم که مغز حیوانی مان وظیفه اش را دقیق اجرا می کند و ما به عنوان یک انسان نیز، لازم است تا به کمک مغز منطقی، آن را فرماندهی و کنترل نماییم. کاری که البته ساده نیست زیرا اولاً از نظر ابعاد، مغز انسانی ما فقط حدود بیست و پنج (۲۵) درصد از کل فضای مغزمان را پوشش می دهد و دوماً؛ در طی دوره تکامل، عادت ذهنی مان به استفاده از مغز حیوانی است و هنوز گنجینه قدرتمندی در مورد مغز انسانی نداریم. به هر روی، مجبوریم این توانمندی را بدست آوریم.

احساسات از جایی نمی آیند؛ آن ها درون مغزتان تولید می شوند و شما در تولید آن ها نقشی ندارید ولی در کنترل آن ها می توانید به خوبی نقش بازی کنید. با نحوه آگاهی و کنترلی که روی آن ها اعمال می کنید، حتی می توانید؛ روی قدرت آن ها اثر بگذارید و اثر تخریبی شان را خنثی کنید. همه چیز به مهارت های شما بستگی دارد که در طی دوره های مختلف کلبه مشاوره، به دنبال بستر سازی برای همین توانمندی هستیم تا ذره ذره، قابلیت های خود را افزایش دهیم و بتوانیم خود را از دنیای احساسی و پر از حيله مغز، جدا کرده و آن را مدیریت نماییم.

فصل نهم: مغز، چطور احساسات مثبت یا منفی را انتخاب می کند؟

احساسات در انسان مانند پدال ترمز عمل می کند و مغز هرگاه که بخواهد با رفتارهای پرمصرف مثل درس خواندن برای کنکور مقابله کند به راحتی این پدال را می فشارد. اینکه مغز از احساسات مثبت استفاده می کند یا احساسات منفی، جای بحث دارد و شاید با پی بردن به اینکه مغز چطور تشخیص می دهد از کدام جنس استفاده کند، می تواند دید روشنی به درک عمیق تر احساسات بدهد.

این را می دانیم که اکثر دانش آموزان و داوطلبان کنکور با احساسات منفی یا اختلالات ناشی از آن، متوقف می شوند ولی آمار کسانی که با احساسات مثبت از خواندن جا می مانند نیز، کم نیستند. افرادی که هر روز درگیر احساسات مثبتی مانند خیال پردازی، حس قدرتمندی، حس باهوش بودن و نیاز به زمان زیاد نداشتن برای کسب

موفقیت و... هستند و درس خواندن خود را عقب می اندازند نیز به همان اندازه ای ضربه می خورند که افراد درگیر با احساسات منفی، ضربه خورده اند.

مغز چطور انتخاب می کند که از کدام احساس استفاده نماید؟ پاسخ این سوال را می توان به دو عامل گره زد؛ اول آنکه مغز از سابقه ذهنی استفاده می کند و همان رفتاری که قبلا توانسته از آن نتیجه بگیرد را دوباره تکرار می کند و دوم؛ محیط و شرایط نیز می تواند در شکل گیری استفاده از احساسات مثبت یا منفی نقش بازی کند.

برای درک بهتر این دو عامل؛ نیاز به بررسی چند مثال است. دانش آموزی را در نظر بگیرید که سابقه تحصیلی خوبی دارد و همیشه خاطرات مثبت مانند تشویق شدن در کلاس های مدرسه را دارد. او خودباوری و اعتماد به نفس مناسبی از وضعیت خویش دارد و معتقد است که درس خواندن را به خوبی می تواند انجام دهد. چنین فردی، احتمال اینکه با احساسات مثبتی از درس خواندن جا بماند، خیلی بیشتر از درگیر شدن آن با احساسات منفی است.

مغز چنین دانش آموزی، با توجه به سابقه ذهنی اش؛ تصمیم می گیرد از احساساتی نظیر «تو همیشه درس خود را به خوبی یاد گرفته ای، می توانی بهترین کار را در زمان کمتری نسبت به بقیه انجام بدهی، تو اگر دیرتر از بقیه شروع کنی باز هم از بقیه موفق تری» زمینه را برای جلوگیری از درس خواندنش فراهم کند. احساساتی که دقیقا منطقی به نظر می رسند و متناسب با خاطرات ذهنی آن دانش آموز است و قبول کردنش برای او خیلی آسان است چون معتقد است که این صحبت ها همگی درست هستند و بارها و بارها برایش رخ داده است.

اما همیشه، استفاده از احساسات مثبت به خاطرات بر نمی گردد و اتفاقا در بیشتر موارد به زمان و شرایط فعلی تان مرتبط می شود. داوطلب کنکوری را در نظر بگیرید که همیشه فکر می کرده مبحث مشتق در ریاضی را نمی تواند یاد بگیرد و به هر قیمتی که شده و با صرف زمان زیاد بالاخره توانسته این مبحث را بیاموزد. در این شرایط، مغز بهترین فرصت را برای پاشیدن بذر احساسی مثبت دارد. او این موفقیت را اینطور برای داوطلب کنکور ترجمه می کند: «فصلی که فکرش را هم نمی کردی توانستی یاد بگیری، پس تو خیلی قدرتمند و باهوش هستی و از عهده هر موفقیتی بر می آیی و حالا نوبت این است که به خودت هدیه بدهی و یک روز را جشن بگیری و پاداش این موفقیت را با استراحت و تفریح به خودت بدهی. اینطوری انگیزه بیشتری برای ادامه دادن داری».

مغز او، باز هم ادامه می دهد: «وقتی سخت ترین فصل را توانستی یاد بگیری، بقیه فصل ها که کاری ندارند و برای همین تو با قدرتی که داری در زمان خیلی کم، همه مبحث ها را یاد می گیری و تست هایش را درست می زنی. باید

کمی تفریح کنیم تا انرژی برای ادامه دادن را بدست آوریم». این صحبت های احساسی کاملاً مثبت، از دو جنبه تخریب گر هستند.

اولین اثر؛ کوتاه مدت است. دانش آموز تصمیم می گیرد که یک فیلم تماشا کند یا به بیرون برود و کمی تفریح کند و پاداش موفقیت خودش را بدهد. چیزی که مغز هم روی آن تاکید داشت. البته که یک روز تفریح کردن تاثیر مخربی بر نتیجه کنکور ندارد اما آنچه با آن مسئله پیدا می کنیم این است که مغز در لابه لای جملات خوشمزه اش، از کلید واژه های «قدرت»، «زود یاد گرفتن» و «همه تست ها را درست زدن» استفاده کرد.

سناریویی که مغز برای این داوطلب کنکور چید؛ چنین است که ابتدا او را سرمست از یک موفقیت بزرگ کرد، به او گفت تفریح کن و پاداش این لذت را به خودت بده و در نهایت احساس بادکنکی قدرت و سریع آموختن هر چیزی و درست زدن تست ها را به او تلقین کرد. حالا منتظر می ماند تا اولین جایی که آن داوطلب در یادگیری یک مبحث گیر کند، یا آنکه موضوعی را دیرتر از زمان ذهنی که در سرش داشت یاد بگیرد و از همه بدتر اگر چند تست را غلط بزند آنگاه است که مغز روی او فشار می آورد.

در چنین فضایی، مغز او را از اوج قله احساسات مثبتی که داشت به دره ای از احساسات منفی، هل می دهد. حالا این دانش آموز، زیر پایش خالی شده و نسبت به قدرت خودش شک می کند. رفتارهای سینوسی درس خواندن، بی انگیزه شدن، فرار از برنامه ریزی کنکوری را از خودش نشان می دهد و مهم ترین سوالی که از خودش می پرسد این است که نکند در توهم بوده ام و اوضاع من اصلاً خوب نیست و بیخودی فکر می کردم که وضعیت تحصیلی ام بهتر شده است.

بنابراین، مغز بر اساس سابقه ذهنی و شرایط فعلی، انتخاب می کند که از چه جنس احساساتی استفاده کند تا بیشترین ضربه را به آن فرد بزند و جلوی درس خواندنش را بگیرد و اجازه ندهد انرژی مصرف شود. از مغزتان ناراحت نباشید، او فقط مثل قلب تان، مشغول انجام وظیفه است.

جمع بندی: احساسات چگونه ایجاد می شوند؟

مدیون احساسات هستیم چون باعث حفظ بقای نسل انسان خردمند شد؛ جان مان را در طول دوره های مختلف زندگی بشری حفظ کرده است. این را فراموش نمی کنیم که همین هیجانانگیز مثبت و منفی بوده اند که با فرمول «حفظ

بقا، ذخیره انرژی» توانسته باعث تداوم جمعیت انسانی شود. اما در شرایط زندگی امروزی و جنس موفقیت های فعلی، احساسات به عنوان خطای مغزی باید در نظر گرفته شود.

آموختیم احساسات مثبت، خطرناک تر از احساسات منفی هستند به طوری که تصمیم گرفتیم برای همیشه احساسات مثبت را مورد توجه قرار ندهیم. احساسات منفی نیز نیازمند تحلیل شدن دارند. مغز سعی می کند یک باتلاق احساسی درست کند و فرد را در آن غرق کند به طوری که ساعت ها درگیر احساسات شود اما وظیفه ما این است که وقتی با یک حس منفی رو به رو می شویم؛ خیلی سریع آن را تحلیل کنیم.

به احساسات و هیجانات خود شاخ و برگ ننیم و بهمن فکری که علاقه مغز است را شکل نداده و اجازه راه افتادن قطار احساسی و پیوستن خاطرات را ندهیم و تمام این اهداف زمانی محقق می شود که احساسات مثبت را نادیده گرفته و احساسات منفی را در همان شروع کار تحلیل کنیم.

به یاد بیاورید که مغز سعی می کند احساسات را با روکش منطقی به شما ارایه دهد زیرا در این شرایط، پذیرش تان نسبت به احساس بهتر می شود و ضربه ای که مغز می خواهد بزند با شدت بیشتری می تواند انجام دهد. زندگی با احساس، چیزی است که از کودکی آموخته ایم و تعریف ذهنی مان را اینطور ساخته اند که انسان خوب کسی است که با احساس باشد ولی در ادبیات موفقیت اگر بخواهیم تاکید بر احساسات کنیم، نتیجه ای جز درجا زدن ندارد.

این مرحله گذار از زندگی احساسی به زندگی تحلیل احساسی را باید سپری کنیم. آنچه سخت به نظر می رسد این است که مغز ما هنوز آمادگی این گذار را ندارد ولی مجبوریم به زور مغز انسانی و بر اساس نیازمان به موفقیت این فشار را به مغز آورده و او را وادار به پذیرش این سبک زندگی کنیم. ما آنقدر زنده نیستیم که منتظر تغییرات مغز برای زندگی به شکل امروزی باشیم. قرن ها طول می کشد تا مغز، برای این مدل از زندگی آماده شود.

برای ورود به سایت کلبه مشاوره و دسترسی به دوره ها آموزشی دیگر روی [«سایت کلبه مشاوره»](#) کلیک کنید.