

چرا و چگونه به «ندای دل» خود اعتماد کنیم؟

حس ششم، الهام، شهود یا صدای درون؟ آن را هر چه بنامید فرقی نمی‌کند. زندگی ما پر از انتخاب‌ها و تصمیم‌هایی است...



حس ششم، الهام، شهود یا صدای درون؟ آن را هر چه بنامید فرقی نمی‌کند. زندگی ما پر از انتخاب‌ها و تصمیم‌هایی است که به شهود ما وابسته‌اند. اما چگونه می‌توان به گزینه‌ها اعتماد کرد و به صدای دل گوش سپرد؟

به گزارش ایسنا، سواد زندگی نوشت: «همه ما با شهود یا فراست (درک بی واسطه) آشنایی داریم؛ خصوصا در فرهنگ و ادبیات فارسی از کشف و شهود و گوش سپردن به «صدای دل» بسیار سخن گفته شده است. با این همه تصور غالب در دنیای امروز این است که عقل دقیق‌تر از شهود است و گوش سپردن به «صدای درون» نمی‌تواند و نباید جای استدلال عقلی و منطقی را بگیرد. اما مطالعات علمی چیز دیگری می‌گویند. تجربه‌های افراد بسیاری نیز نشان داده که شهود می‌تواند شما را در مسیر درست هدایت کند.

اما چگونه باید به این بینش و دریافت بی واسطه گوش داد و به آن توجه کرد. در این درس از منظری علمی به این موضوع پرداخته ایم.

چنان که گفته شد به طور سنتی تصور می‌شود که عقل دقیق‌تر از شهود است. با این حال برخی از مطالعات علمی مانند آن چه توسط گروهی از دانشمندان به رهبری پروفیسور ماریوس آشر انجام شد، این اظهارات را زیر سوال برده است. در این مطالعه، محققان به این نتیجه رسیدند که تصمیم‌های مبتنی بر شهود در درصد بالایی از موارد، به همان اندازه تصمیم‌های مبتنی بر عقل معتبر یا حتی از آن معتبرتر هستند.

آیا تا به حال برایتان پیش آمده که عقل شما بر چیزی به عنوان امری معتبر صحنه بگذارد اما شما در عمق وجود خود عمیقا معتقد باشید که چنین نیست؟ در چنین مواقعی ممکن است هیچ دلیل قانع‌کننده‌ای هم برای عدم اعتماد به استدلال عقل خود پیدا نکنید. در واقع گاه هیچ دلیل منطقی برای این احساس شما وجود ندارد اما شهود و صدای دل شما می‌گوید که حق با شماست.

شهود یا ردّ زمان در حافظه سلول‌ها حک می‌شود

در طی زمان و در طول زندگی هر فرد ذهن، تجربیات بی‌نهایتی را ثبت و ضبط می‌کند. دورترین خاطراتی که داریم به زمانی که چهارساله بودیم برمی‌گردد. از آن زمان و در طول زندگی، با افراد زیادی ملاقات و موقعیت‌های بسیاری را، چه خوب و چه بد، تجربه کرده‌ایم. همه این تجربیات در بخشی از حافظه شما ثبت شده است؛ اگر چه نمی‌توان آنها را به وضوح به خاطر آورد و یافتن برخی از وقایع و خاطرات بسیار دشوار است.

به همین ترتیب، گاهی وقتی فردی را برای اولین بار می‌بینید حس ناخوشایندی به شما دست می‌دهد و احساس می‌کنید که این فرد قابل اعتماد نیست؛ در حالی که هیچ دلیل منطقی برای این حس تان ندارید یا وقتی که می‌خواهید تصمیمی بگیرید و بر خلاف تمام استدلال‌ها و دلایل مثبت، حس می‌کنید که این تصمیمی اشتباه است.

این‌ها می‌تواند به این دلیل باشند که شما یک بار با فردی با آن ویژگی‌ها اعتماد کرده‌اید و او فرد خوبی از آب درنیامده است یا در گذشته تصمیم مشابهی گرفته‌اید که اشتباه بوده است.

اثر تمام برخوردها و رفتارهای ما در طول زندگی به مثابه وراثت در سلول‌های عصبی حک می‌شوند که به آن engram می‌گویند. (انگرام یا رد عصبی، نورونی است که با شکل‌گیری خاطرات فعال می‌شود و زمانی که این نورون‌ها در زندگی روزانه با محرک‌هایی مانند تصویر، بو یا حس چشایی تحریک می‌شوند، خاطرات بازمی‌گردند. نمایش یا بازنمود حافظه را در مغز رد عصبی نامیده‌اند که مسیر دیرپایی است و در نتیجه تحریک بافت عصبی زنده در همه بخش‌های مختلف مغز پدید می‌آید.)

آثار به‌جامانده در سلول‌های حافظه یا انگرام‌ها به دلیل بار تطبیقی زیادی که دارند برای نوع بشر بسیار ارزشمند هستند و تقریبا تمام داشته‌های حسی ما را شکل می‌دهند؛ داشته‌هایی که با یک بو یا تصویر یا چشیدن یک طعم موجب بازآفرینی و

بیدارشدن خاطره های مرتبط با آن می شوند.

به عنوان انسان، ذهن شما با ارزش ترین چیزی است که دارید. یادگیری ذهن، بر اساس تجربیات، به شهود شما کمک می کند تا قدرت پیدا کنید. به هر حال هر یک از ما در طول زندگی باید تصمیمات بیشماری بگیریم و این تنها استدلال و عقل نیست که به ما در گرفتن تصمیم ها و انتخاب ها کمک می کند. شهود یا فراست نیز در این زمینه بسیار کارا و مفید است.

شهود چگونه کار می کند؟

شاید ندانید اما از صبح که بیدار می شویم تا شب که می خوابیم و در طی روز صدها کار کوچک و بزرگ خود را به کمک شهود انجام می دهیم.

شما با کمک شهود خود در کمتر از ثانیه تصمیم می گیرید. به عنوان مثال برای این که سوار مترو شوید یا اتوبوس، دیگر از استدلال استفاده نمی کنید زیرا بارها این کار را انجام داده و می دانید که چه نوع حمل و نقلی سریع تر است. به این ترتیب شهود، شما را راهنمایی می کند.

حال فردی را تصور کنید که در جنگل به دنیا آمده و خارج از تمدن بزرگ شده است. اگر او را به شهر بیاورید، نمی داند مترو بهترین گزینه است یا اتوبوس. دلیلش این است که او هرگز قبلاً این کار را نکرده است و ردی (engram) از این تجربه در ذهن او باقی نمانده و ثبت نشده است. بنابراین می بینید که شهود چیزی جادویی یا ماورایی نیست که شما با آن متولد شوید. در واقع، شهود و فراست با یادگیری از همه چیزهایی که در اطراف خود زندگی می بینید و تجربه می کنید، ایجاد می شود.

به گفته مارگاریتا آمستوی د سانچز، دانشمند عصب شناس، شهود حاصل استفاده از تجربه، گزینه و ابتکار است. استفاده از شهود باعث متصل شدن سه حوزه تفکر، تجربه و موقعیت به یکدیگر شده و موجب می شوند تا تفکر منطقی - انتقادی، خلاقیت و هوش هیجانی به طور متعادل با یکدیگر ادغام شوند.

گزینه و شهود

گزینه بقا و تولید مثل، دو مورد از غرایز ذاتی است که با آنها متولد می شویم. اینها به ما - به عنوان گونه ای از انواع - اجازه داده اند تا صدها قرن به حیات خود ادامه دهیم. این غرایز به ما اجازه می دهند که بدون نیاز به استدلال از آن چه ما را تهدید می کند فرار کنیم. غرایز، نتیجه یادگیرهای قبلی است که توسط اجداد ما انجام شده است.

به همین ترتیب برای این که بدانید چگونه از آتش فرار کنید، ابتدا باید خطرناکی شعله های آتش را یاد می گرفتید. برای این که الان بدانی نباید دستت را در روغن داغ بگذاری، باید در کودکی یاد می گرفتی که این کار خطرناکی است و باید از تابه های داغ دوری کنی. به عبارت دیگر بسیاری از آن چه امروزه برداشت می شود، میوه آن چیزی است که قرن ها پیش کاشته شده است.

هنگامی که یاد گرفتید چه چیزی شما را تهدید می کند، بدن شما در کسری از ثانیه واکنش نشان می دهد و این شهود یا فراست است که عمل می کند. پس، شهود شما قابل اعتماد است زیرا حاصل تجربیات، کتاب ها، فیلم ها و همه آن چیزی است که در طول زندگی یاد گرفته اید.

بنابراین هنگام تصمیم گیری هرگز نباید شهود خود را دست کم بگیرید، زیرا حاوی اطلاعات بسیار دقیقی است.

نکته مهم

یادمان باشد که اعتماد به شهود و الهام ها بدان معنا نیست که هر بار که شهود ما چیزی گفت، درست و بجاست. چیزی که ما در اینجا به عنوان شهود در مورد آن صحبت می کنیم، غرایز اساسی بقاست که به انسان اجازه داده خود را با آن شرایط سازگار کند. بنابراین منظور ما مهارت در پیشگویی یا موفقیت در مسائل با اتکا به شانس و تصادف نیست.

شهود از کجا می آید؟

اگر چه به نظر می رسد که شهود یا احساسات درونی (gut feeling) اغلب از جایی در درون ما ناشی می شوند، اما آنها نه تصادفی هستند و نه واقعاً از دل یا قلب یا شکم منشا می گیرند.

ارتباط عصبی میان شکم و مغز غالباً این وضعیت را برای تجارب عاطفی و مشکلات ناشی از آن ایجاد می کند که به عنوان ناراحتی گوارشی ثبت شوند. هنگامی که با اضطراب، ترس یا اطمینان حس می کنید چیزی اشتباه است، ممکن است دچار پیچش معده، درد یا حالت تهوع شوید. این حالت از جایی نشأت می گیرد که اصطلاح "gut feeling" یا "احساس شکمی/درونی" از آن گرفته شده است.

کارشناسان چند توضیح بالقوه برای این احساسات ارائه کرده اند:

فرآیندهای طبیعی مغز

منابع تحقیقاتی قابل اعتماد، این جرقه های شهود را به فرآیندهای خاص مغز، مانند ارزیابی و رمزگشایی عاطفی و سایر نشانه های غیر کلامی مرتبط می دانند.

بر این اساس همان طور که روزتان را پیش می برید، مغزتان داده های حسی محیط تان را جمع آوری و پردازش می کند. شما از برخی از این اطلاعات کاملاً آگاه هستید اما از اغلب آنها آگاه نیستید ولی بر رفتار ما تاثیر می گذارند و به عنوان شهود، فراست، الهام یا احساسی درونی خوانده می شوند.

به عنوان مثال اگر متوجه شدید که دو نفر در جلوی مغازه ای داد و فریاد می کنند و یکدیگر را هل می دهند، احتمالاً راهتان را کج می کنید و از آن طرف خیابان می روید اما نمی گوید چیزی در درون تان به شما گفته است که به آن سمت خیابان بروید زیرا بر اساس اطلاعات موجود، تصمیمی مستدل گرفته اید. اما حقیقت آن است که مغز شما این فرآیندها را به طور خودکار انجام می دهد تا به شما کمک کند برای هر موقعیتی که ممکن است پیش بیاید آماده شوید. (غریزه بقا)

از آنجا که این فرآیندها در «پس زمینه» اجرا می شوند، ممکن است همیشه آگاه نباشید که چه می بینید و آن چه که می بینید (یا می شنوید، لمس می کنید، می بوئید یا می چشید) به چه معناست.

اگر ناگهان میل شدیدی برای عبور از خیابان داشتید، چه می کنید؟ هیچ دلیل روشنی هم پشت این انگیزه وجود ندارد اما نمی توانید نادیده اش بگیرید. چند ثانیه پس از عبور شما، تابلوی ساختمان جلویی، درست همان جایی که داشتید راه می رفتید، سقوط می کند. ناباورانه خیره می شوید، قلب تان می تپد. از کجا می دانستید که باید راه تان را کج کنید؟

این جلوه شهود البته هیچ ارتباطی به حس ششم عرفانی یا الهامات غیبی ندارد. به احتمال زیاد هنگام راه رفتن، مشاهدات ناخودآگاهی داشته اید. شاید گوشه ای از تابلو کنده شده و آویزان بود یا تابلو در باد تکان می خورد و به ساختمان سیلی می زد. شاید عابران دیگری متوجه و از مسیر خارج شدند و شما هم بدون این که متوجه شوید دنبال آنها راه تان را کج کردید.

پیش بینی بر اساس تجربه

احساسات درونی یا شهود را به عنوان نوعی پیش بینی بر اساس تجربیات و رد عصبی (انگرام) نیز می توان در نظر گرفت. خیلی از اوقات خاطراتی که حتی به طور کامل به خاطر نمی آورید یا اطلاعاتی که آگاهانه از آنها آگاه نیستید می توانند شما را راهنمایی کنند.

مطالعه ای در سال ۲۰۱۶ که سعی در اندازه گیری شهود داشت، این ایده را آزمایش کرد:

محققان از دانش آموزان خواستند به صفحه ای از نقاط متحرک ریز نگاه و تعیین کنند که آیا این نقاط به سمت راست یا چپ صفحه حرکت می کنند. همزمان، محققان به شرکت کنندگان تصاویری را نشان دادند که برای القای احساسات مثبت یا منفی طراحی شده بودند: توله سگ، نوزاد، تفنگ، مار. این تصاویر به آنها می گفت که نقاط روی صفحه به کدام سمت حرکت می کنند. شرکت کنندگان این تصاویر را فقط با یک چشم دیدند اما نمی دانستند که آنها را می بینند. آنها نقاط را از طریق یک استریوسکوپ آینه ای مشاهده می کردند؛ دستگاهی که به محققان اجازه می داد آن تصاویر را از آگاهی آگاهانه شرکت کنندگان مسدود کنند.

وقتی شرکت کنندگان این تصاویر را «دیدند»، تصمیمات آنها سریع تر و دقیق تر شد. پاسخ های رسانایی پوست، که برانگیختگی فیزیولوژیکی را اندازه گیری می کند، نشان می دهد که شرکت کنندگان از نظر فیزیکی نیز به تصاویر واکنش نشان می دهند - حتی اگر هرگز متوجه نشوند که به چه چیزی نگاه می کنند.

این مثال‌ها را در نظر بگیرید که چگونه اطلاعات موجود در مغز شما - حتی اگر از آن آگاه نباشید - می‌تواند احساسات درونی تان را برانگیزد. رسانه‌ها خصوصاً از این موضوع کمال استفاده یا سوءاستفاده را می‌برند.

مثال‌های آشنای دیگر از حس شهود یا الهام بر اساس احساسات درونی:

گروهی از دوستان تان از شما دعوت می‌کنند که در کافه محبوب تان گرد هم جمع شوید. حسی درونی به شما می‌گوید که نروید و شما دعوت را رد می‌کنید. روز بعد می‌شنوید که تقریباً همه کسانی که به آن قرار رفتند دچار مسمومیت غذایی شدند. آن موقع است که تازه یادتان می‌آید چندی پیش یکی از دوستان چیزی در مورد غیربهداشتی بودن آن کافه و مسمومیتش تعریف کرده بود.

با شخصی در یک برنامه آنلاین آشنا می‌شوید و بعد از چند هفته ارتباط پیامکی قرار می‌شود شخصاً همدیگر را ملاقات می‌کنید. همه چیز خوب شروع می‌شود اما ناگهان احساس ناراحتی می‌کنید؛ اگر چه نمی‌توانید دلیلش را بگویید. در نهایت تماس می‌گیرید و می‌گویید که حال تان خوب نیست و قرارتان را لغو می‌کنید. در خانه، تلاش می‌کنید تا بفهمید چه اتفاقی افتاده است، به نمایه و پیام‌های اولیه تان نگاه می‌کنید. برخی از اطلاعات - مثلاً آخرین شغل، جایی که به مدرسه رفته، چگونگی پایان آخرین رابطه اش و ... از لحاظ زمانی با یکدیگر در تضادند. شما در آن لحظه متوجه دروغ‌ها نشدید اما آن دروغ‌ها همچنان به عنوان پرچم‌های قرمز عمل می‌کردند تا حواس شما را به خود جلب کنند.

چه زمانی به شهود خود اعتماد کنید

تکاپو و شلوغی زندگی روزمره می‌تواند هماهنگی با شهود یا همان راهنمایی احساسات درونی تان را برای شما سخت کند. وقتی برنامه ریزی می‌کنید که می‌خواهید برای آن روز چه کاری انجام دهید و خود را در آن مسیر قرار می‌دهید، گوش دادن به آن چه شهودتان ممکن است به شما بگوید دشوار است. با این حال نادیده گرفتن آن اشتباه بزرگی است زیرا شهود یا اتکا به احساسات درونی می‌تواند به شما کمک کند زندگی بهتری داشته باشید.

آیا من خوشحال و راضی هستم؟

اولین مطالعه روانشناختی در مورد شهود به کارل گوستاو یونگ، روانپزشک سوئیسی، نسبت داده می‌شود که استدلال می‌کرد شهود یکی از ابعاد شخصیت است. او استدلال کرد افرادی که با شهود یا احساسات درونی خود هماهنگ هستند، بیشتر به افکار خود اجازه می‌دهند بر تجربه آنها تسلط یابد. این بر خلاف رویکرد «از پایین به بالا» به زندگی است که در آن تصمیم‌ها بر اساس داده‌ها گرفته می‌شوند. افرادی که به شهود خود متکی هستند، اجازه می‌دهند افکار و احساسات شان، کنترل را در دست بگیرند.

شهود از کجای مغز می‌آید؟

مطالعه‌ای که توسط تیمی از متخصصان در دانشگاه آیووا انجام شد نشان داد که «محور شهود» در قشر جلوی مغز قرار دارد. این ناحیه در اصطلاح فنی vmPFC (قشر پیش پیشانی شکمی) نامیده می‌شود.

حتماً دیده‌اید که در فیلم‌های کمیک یا سری فیلم‌های X-Men، پروفیسور ایکس چگونه از قدرت‌های روانی خود استفاده می‌کند؟ او انگشتانش را روی شقیقه‌هایش می‌گذارد و چشمانش را می‌بندد. سپس از مرکز پیشانی او، امواج انرژی به همه جهات می‌تابد. محور شهود درست همان جاست؛ وسط پیشانی.

این مطالعه همچنین تأکید می‌کند که کلید موفقیت، داشتن شهود بالاست.

بدون اتکا به شهود خود، در مقابل بازاریابی و تبلیغات تجاری و بیماران رسانه‌ها، افرادی ساده لوح تر و آسیب پذیرتر هستید.

یک عبارت مشهور می‌گوید: «هرگز به خاطر اعتماد به شهود خود عذرخواهی نکنید. مغز شما می‌تواند حقه بازی کند، قلب شما می‌تواند کور باشد اما دل شما همیشه درست می‌گوید.»

مراقبه بهترین راه برای هماهنگ شدن با شهود شماست

یادگیری اعتماد به شهود، مانند هر عادت دیگری، نیازمند تمرین، تعهد و فداکاری است اما نترسید زیرا این فرآیند آسان تر از آن چیزی است که فکر می کنید، زیرا شهود نوعی حدس یا پیشگویی احساسی است که می توانید با چند تکنیک ساده آن را تیزتر کنید.

مراقبه چه نقشی در تربیت شهود دارد؟

مراقبه چیزی نیست جز راهی برای تربیت ذهن. مراقبه با برقراری ارتباط شما با محیط اطراف تان و بازکردن گستره تجربه تان می تواند آزادی عاطفی بیشتری برای شما فراهم کند. این تکنیک قدیمی می تواند به شما کمک کند آرام شوید و به وضعیت شفافیت ذهنی برسید. هر چه بیشتر برای رسیدن به این وضعیت تمرین کنید، در تصمیم گیری بهتر خواهید بود.

مطالعات یک عصب روانشناس در دانشگاه ویک فارست ثابت کرد که افراد می توانند فعالیت مغز خود را از طریق مراقبه افزایش دهند. از نظر فنی این افراد با مراقبه اتصال نورون ‍ها را به یکدیگر در قشر جلوی مغز بهبود بخشیدند. این ناحیه ای از مغز است که مسئول کنترل رفتار و تصمیم گیری است.

اما این تحقیقات برای آن دسته از ما که می خواهیم تصمیم گیری های خوبی داشته باشیم، چه معنایی دارد؟

نتایج این مطالعات نشان داد که مراقبه شما را مستقیم و بی واسطه به حس فوق العاده قدرتمند اما گریزانی از دانش درونی پیوند می دهد؛ دانشی که به شما کمک می کند تا زندگی ای با گزینه های بهتر داشته باشید. بینشی که می تواند حتی برای سلامتی شما مفید باشد.

و اگر کسانی که مراقبه می کنند در تلاش های خود موفق هستند، شما نیز می توانید.»