

چرا مغز ما گاهی علیه ما عمل می‌کند؟

مغز انسان شگفت‌انگیزترین و پیچیده‌ترین ساختار شناخته‌شده در جهان است؛ اما با تمام توانایی‌های خارق‌العاده‌اش، گاهی اوقات به نظر می‌رسد که علیه خود ما عمل می‌کند. چرا در لحظات حساس دچار اضطراب شدید می‌شویم؟ چرا به تصمیماتی دست می‌زنیم که بعدها پشیمان می‌شویم؟ چرا گاهی احساسات منفی بر ما غلبه می‌کنند حتی وقتی می‌دانیم منطقی نیستند؟

پاسخ این پرسش‌ها در ساختار تکاملی مغز، خطاهای شناختی و واکنش‌های طبیعی آن نهفته است

مغز ما برای بقا طراحی شده، نه خوشبختی

مغز انسان در طی میلیون‌ها سال تکامل، بیشتر برای بقا ساخته شده تا رفاه و شادی. در دوران باستان، خطرانی مثل حیوانات درنده یا کمبود غذا، تهدیدی همیشگی برای جان بشر بودند. مغز انسان یاد گرفت که در مقابل خطر، بسیار سریع و با احتیاط واکنش نشان دهد

این سیستم دفاعی هنوز هم در مغز ما فعال است. به همین دلیل است که

هنگام شنیدن یک صدای بلند، ناگهان می‌پریم

در شرایط بحرانی، مغزمان فوراً سناریوهای بدبینانه می‌سازد

اضطراب و نگرانی بیش‌ازحد، در برخی افراد مزمن می‌شود

(Reptilian Brain) نقش مغز خزنده

در مغز ما بخشی وجود دارد که به نام مغز خزنده یا «مغز ابتدایی» شناخته می‌شود. این بخش مسئول عملکردهای حیاتی و واکنش‌های فوری است (جنگ، گریز یا انجماد). مغز خزنده هنگام خطر بدون مشورت با منطق وارد عمل می‌شود

به همین دلیل، در لحظاتی که باید آرام باشیم و تصمیمات عاقلانه بگیریم، ممکن است دچار ترس، فرار یا حتی حمله شویم – حتی اگر خطر واقعی وجود نداشته باشد

خطاهای شناختی؛ دشمنان پنهان ذهن

مغز ما برای ساده‌سازی جهان، از میان‌برهای ذهنی یا همان "سوگیری‌ها و خطاهای شناختی" استفاده می‌کند. این خطاها ممکن است باعث شوند

حقیقت را نادیده بگیریم

اطلاعات اشتباه را باور کنیم

بر اساس احساسات، نه منطق، تصمیم بگیریم

برای مثال

سوگیری تأییدی: ما تمایل داریم فقط اطلاعاتی را بپذیریم که باورهای فعلی ما را تأیید کنند
تفکر فاجعه‌بار: ذهن ما بدترین سناریو ممکن را تصور می‌کند، حتی وقتی شواهدی وجود ندارد
ذهن خوانی: تصور می‌کنیم دیگران درباره ما چه فکر می‌کنند، بدون آنکه از آن مطمئن باشیم

ذهن ناخودآگاه؛ فرمانروای پنهان

تحقیقات نشان می‌دهند که بخش بزرگی از تصمیم‌گیری‌های ما ناخودآگاهانه انجام می‌شوند. یعنی قبل از اینکه خودمان بفهمیم، مغزمان انتخابش را کرده است. گاهی ناخودآگاه ما بر اساس ترس‌ها، تجربیات گذشته یا باورهای اشتباه عمل می‌کند و باعث می‌شود کاری کنیم که بعداً پشیمان شویم

تأثیر حافظه‌های منفی

مغز ما خاطرات منفی را قوی‌تر و ماندگارتر از خاطرات مثبت ذخیره می‌کند. این موضوع به دلایل بقا برمی‌گردد؛ زیرا یادگیری از خطرات گذشته، شانس بقا را بیشتر می‌کرده است. ولی امروزه این ویژگی می‌تواند باعث افسردگی، اضطراب یا نشخوار ذهنی شود

آیا می‌توان جلوی این واکنش‌ها را گرفت؟

خبر خوب این است که بله، می‌توانیم عملکرد مغز را بهتر بشناسیم و اصلاح کنیم. راهکارهایی مانند

شناخت احساسات، افکار و واکنش‌ها در لحظه: (Mindfulness) خودآگاهی

تمرین تفکر منطقی: به چالش کشیدن افکار منفی و جایگزینی آن‌ها با افکار واقع‌بینانه

مدیتیشن و تنفس عمیق: کاهش واکنش‌های سریع و هیجانی

مشاوره روان‌شناسی: برای درمان اضطراب، افسردگی یا اختلالات شناختی

نتیجه‌گیری

مغز ما اگرچه ابزار قدرتمندی است، اما همیشه به نفع ما عمل نمی‌کند. شناخت ساختار و واکنش‌های مغز، به ما کمک می‌کند در برابر افکار مخرب و تصمیمات اشتباه، آگاهانه‌تر عمل کنیم. مغز را نمی‌توان خاموش کرد، اما می‌توان آموزش داد و هدایت کرد تا به جای دشمن، به دوست و همراهی هوشمند تبدیل شود