

نگاهی عمیق‌تر به نقش کلمات در معماری ناخودآگاه

نگاهی عمیق‌تر به نقش کلمات در معماری ناخودآگاه ذهن انسان تنها مجموعه‌ای از افکار نیست؛ بلکه شبکه‌ای زنده، انعطاف‌پذیر و پیوسته در حال تغییر از کدهای عصبی است. این شبکه، مانند یک سامانه‌ی برنامه‌نویسی پیچیده، مدام خود را بازنویسی می‌کند. هر تجربه، هر تماس چشمی، هر لحن و هر کلمه‌ای که دریافت می‌کنیم، الگویی از فعالیت نورونی در مغز ایجاد می‌کند؛ الگویی که اگر تکرار شود، به ساختار پایدار شخصیت و جهان‌بینی ما تبدیل می‌شود. در علوم اعصاب، این فرایند «نقشه‌برداری عصبی» نام دارد؛ یعنی مغز، جهان بیرون را فقط مشاهده نمی‌کند، بلکه آن را تفسیر و سپس در قالب مدارهای عصبی رمزگذاری می‌کند. کلام؛ ساده‌ترین و قوی‌ترین ابزار کدگذاری ذهن واژه‌ها فقط صداهایی گذرا نیستند. هر واژه یک داده‌ی عصبی است که پس از ورود به سیستم شنوایی، به سیگنال‌های الکتروشیمیایی تبدیل می‌شود و مسیرهای خاصی از نورون‌ها را فعال می‌کند. اگر این واژه‌ها با مهربانی، احترام، امنیت و محبت همراه باشند، مدارهای آرامش، تنظیم هیجان و احساس پیوند در مغز روشن می‌شوند. اما اگر بار هیجانی کلمات سرشار از تحقیر، خشم، انتقاد شدید یا بی‌ارزشی باشد، آمیگدالا فعال می‌شود و بدن را در حالت دفاعی نگه می‌دارد. به بیان ساده‌تر: مغز تنها کلمات را نمی‌شنود؛ آن‌ها را تجربه می‌کند. زبان؛ ابزار برنامه‌ریزی ناخودآگاه کلمات برای مغز ابزار ارتباط نیستند؛ آن‌ها کدهای عصبی‌ای هستند که احساسات، رفتار، تفسیر ما از واقعیت، و حتی هویت روانی‌مان را شکل می‌دهند. یک جمله‌ی آرام‌بخش می‌تواند بدن را در چند ثانیه از اضطراب به آرامش ببرد؛ و یک جمله‌ی ناخوشایند قادر است سیستم دفاعی مغز را تا ساعت‌ها فعال نگه دارد. تأثیرات پنهان کلام آسیب‌زا در روابط قرار گرفتن مداوم در معرض گفتار خشن یا تحقیرکننده باعث می‌شود مغز یک الگوی دفاعی و هشدار دائمی بسازد. این الگو حتی زمانی که خطری وجود ندارد هم فعال می‌شود. علوم اعصاب این فرایند را نوروپلاستیسیته‌ی منفی می‌نامد: انعطاف‌پذیری مغز، اما در جهت تقویت درد، تهدید و اضطراب. از همین‌روست که: تجربه‌های تلخ کودکی تا بزرگسالی ادامه پیدا می‌کنند. صدای انتقادگر والدین تبدیل به «منتقد درونی» می‌شود روابط ناسالم، ذهن را در حالت بی‌اعتمادی و آماده‌باش نگه می‌دارند این‌ها زخم‌های روان‌اند، اما روی نورون‌ها حک می‌شوند. بازنویسی ذهن ممکن است خبر خوش آن‌که نورون‌ها بازنویسی می‌شوند؛ و همین حقیقت زیربنای درمان‌گری، دلبستگی ایمن، هیپنوتراپی و تغییر رفتاری است. جملات همدلانه، حضور امن، پذیرش و فضای عاطفی سالم باعث می‌شوند شبکه‌های عصبی مرتبط با اعتماد، آرامش و خویش‌نشدن‌پذیری دوباره فعال شوند. این روند، نوعی مهندسی نرم‌افزار ذهن است: انتقال سیستم عصبی از حالت دفاعی به حالت رشد، بازیابی و ترمیم. گفت‌وگوی درونی؛ کدنویسی پنهان مغز تمام گفت‌وگوهایی که با خود داریم از قضاوت‌های کوچک تا آرزوهای بزرگ کدهای عصبی می‌سازند. وقتی خود را سرزنش می‌کنیم، مدارهای تهدید و شرم فعال می‌شوند؛ وقتی با خود محترمانه و مهربان باشیم، مدارهای آرامش و ایمنی فعال می‌گردند. هیچ فکری بی‌اثر نیست. هر فکر یک کد عصبی است. این کدها به‌مرور شخصیت، احساسات و تصمیم‌های ما را شکل می‌دهند. تجربه عملی و شواهد علمی مطالعات متعدد نشان می‌دهد که: تمرین ذهن‌آگاهی گفت‌وگوی درونی مثبت خودمهربانی بازسازی شناختی و تکنیک‌های هیپنوتراپی و تنفس عمیق می‌توانند واکنش‌های هیجانی را تنظیم کنند، اضطراب را کاهش دهند، احساس ارزشمندی را بالا ببرند و حتی الگوهای رفتاری خودتخریب‌گر را از بین ببرند. بازنویسی ذهن، یک نظریه مجرد نیست؛ فرایندی واقعی، قابل مشاهده و علمی است. ذهن؛ سامانه‌ای پویا و قابل برنامه‌ریزی دوباره ذهن انسان یک ساختار ثابت و تغییرناپذیر نیست؛ بلکه یک سامانه‌ی زنده، پویا و هوشمند از شبکه‌های نورونی است که پیوسته بر اساس ورودی‌های هیجانی و کلامی ما خود را تنظیم می‌کند. هر کلمه، هر تصویر ذهنی، هر مواجهه‌ی هیجانی‌شده و هر تفسیر ما از واقعیت، در این سامانه یک «کد» ایجاد می‌کند. اگر این کدها بارها تکرار شوند، به الگوهای پایدار مغزی تبدیل می‌گردند؛ الگوهایی که احساسات، باورها، رفتار و حتی آینده‌ی ما را شکل می‌دهند. همان‌طور که برنامه‌نویس با اصلاح کدهای نرم‌افزار عملکرد یک سیستم را تغییر می‌دهد، انسان نیز می‌تواند با انتخاب آگاهانه‌ی کلمات، تنظیم گفت‌وگوی درونی و مواجهه‌ی سالم با هیجان‌ها، ساختار ذهن خود را بازطراحی کند. کلام، نقشه‌بردار ناخودآگاه است؛ می‌تواند ذهن را از مدار ترس و اضطراب، به مدار رشد، اعتماد و آرامش منتقل کند. این حقیقت ما را مسئول می‌کند: هر جمله‌ای که می‌گوییم، آینده‌ی روانی دیگری را شکل می‌دهد. با روان انسان بازی نکنیم زیرا هر جمله یا زخمی می‌زند یا زخمی را درمان می‌کند. هر واژه‌ای که بر زبان می‌آید، روزی در قالب رفتار، واکنش یا انتخابی از ما سربرمی‌آورد. مغز هیچ کلمه‌ای را فراموش نمی‌کند؛ فقط آن را به «کد عصبی» تبدیل می‌کند. دکتر توحید مرادی | روانشناس