

افغانستان آزاد – آزاد افغانستان

AA-AA

چو کشور نباشد تن من مباد بدین بوم و بر زنده یک تن مباد
همه سر به سر تن به کشتن دهیم از آن به که کشور به دشمن دهیم

www.afgazad.com

afgazad@gmail.com

Scientific

علمی

داکتر عباس آزادیان



به ادامه گذشته

قدرت بی پایان فکر انسان

زمین آبستن روزی دیگر است

این است زمزمه ی سپید

این است آفتاب که بر می آید

تک تک، ستاره ها آب میشوند

سرود پنجم- احمد شاملو

چرا بعضی انسانها در زندگی مؤفقترند و بعضی کمتر مؤفقتند؟ چرا بعضی انسانها به بسیاری از خواسته های خود میرسند، ولی انسانهای دیگر در همه ی اهداف خود شکست میخورند؟

ممکن است بگویید: شانس! ممکن است بگویید آدمهای مؤفق از پدر و مادر خود پول زیاد، یا هوش زیاد یا هر دو را به ارث برده اند و در نتیجه مؤفقترند. ممکن است اضافه کنید آنهایی که از خانواده های نامؤفق می آیند نمی توانند مؤفق شوند. یک نگاه عمومی ممکن است حرف شما را تأیید کند. فقر ممکن است فقر بیاورد و امکانات رشد را از فردی که در فقر زندگی میکند بگیرد. از طرف دیگر می بینیم که افراد زیادی از خانواده های مؤفق بیرون می آیند، ولی انسانهای مؤفقی نیستند. وارن بتی(1) میلیاردر بزرگ آمریکایی اعلام کرده است که برای بچه هایش ارثی باقی نمیگذارد و سایر پولدارها را هم تشویق به این کار میکند. او بر این باور است که پول مفت تنبلی می آورد و توان تلاش را از فرد میگیرد.

در ماه آگوست 2008 شاهد مسابقات المپیک پکن بودیم. ورزشکاران کشورهای مختلف با آمادگیهای افسانه ای به رقابت برخاستند و آماده ترین آنها به پیروزی رسیدند. موفقیت بعضی از این ورزشکاران غیر انسانی به نظر می رسید. فلپس هشت مدال طلا برد و هفت رکورد جهان را در جریان مسابقات در هم شکست. دوندۀ جامائیکایی در صد متر به راحتی و با رکوردی حیرت انگیز پیروز شد. آیا این ورزشکاران تنها به مدد آمادگی فیزیکی خود به چنین موفقیت‌هایی رسیدند؟ مطالعات و تجارب روزانه نشان میدهد که به غیر از شرایط مادی مناسب برای رشد و به غیر از توانایی فیزیکی، برای موفقیت، انسانها نیاز به آمادگی ذهنی - روحی دارند.

در سه دهه ی گذشته ورزشکاران به طور روزافزونی به اهمیت تمرینهای ذهنی در موفقیت خود پی می برند و آن را به کار میبرند. به نظر می آید که ورزشکاری موفق است که لحظات مسابقه ی خود را از ابتدا تا انتها و به طور کامل، نه تنها در میدان مسابقه، بلکه در ذهن خود، تمرین کرده باشد. روان شناسی ورزش در این دو، سه دهه اهمیت خاصی یافته است و مجلات علمی متعددی در این زمینه به چاپ میرسد. (2)

دکتر آلن پای ویو (3) استاد دانشگاه غرب اونتاریو (4) در سال 1986 نشان داد که مغز انسان سیستم کدگذاری دوگانه ای (5) برای ضبط اطلاعات به کار میبرد. این دو سیستم برای کدگذاری اطلاعات کلامی و غیر کلامی به کار میروند. (6) نوشته های این استاد دانشگاه اساس استفاده از "تصور ذهنی" و "تمرین ذهنی" در برنامه های ورزشکاران شد. مطالعات متعددی نشان میدهد که این تمرینهای ذهنی نه تنها توان ذهنی ورزشکاران را بالا میبرد که توان فیزیکی آنها را هم بالا میبرد.

گوانگ یو و کلی کول در مطالعه ای تلاش کردند توان ذهن انسان را اندازه گیری کنند. (7) در این مطالعه دو گروه شرکت داشتند. از یک گروه خواسته شده بود که از دوشنبه تا جمعه به مدت مشخص و محدودی و با حرکات مشخصی قدرت عضلات دست خود را بالا ببرند. قدرت دست این گروه در طول مدت آزمایش سی درصد بالا رفت. محققان از گروه دوم خواستند که از دوشنبه تا جمعه همانند گروه اول برای تقویت عضلات خود تمرین کنند، ولی به جای تمرین فیزیکی حرکات را تنها در ذهن خود تکرار کنند. محققان متوجه شدند که هر چند افراد گروه دوم دست به هیچ کار فیزیکی نزدند و تنها در ذهن خود حرکات را تکرار کرده بودند قدرت دست آنها 22 درصد بالا رفت.

آیا این یک اتفاق غیرمنتظره بود؟ آیا یافته های این مطالعه قابل تکرارند؟ آیا ذهن انسان اینقدر قدرتمند است که حتی بدون حرکت یک عضله قدرت بازو را بیست درصد بالا ببرد؟ ذهن انسان این قدرت را از کجا به دست می آورد؟ چه مکانیسمی در پشت این پدیده قرار دارد؟ آیا قدرتهای مافوق طبیعی این توان را در انسان قرار داده اند یا مبناء این انرژی در جایی قرار دارد که ما از آن سر در نمی آوریم؟ و بالاخره آیا اگر ذهن انسان چنین قدرتی دارد، آیا میتوانیم از آن در جهت خدمت به خود و رسیدن به خواسته های خود استفاده کنیم؟

کتاب "مبارزه" به بررسی تاکتیکهای مبارزه ی محمدعلی کلی میپردازد. (8) به نظر می آید که قبل از اینکه علم بتواند درباره ی قدرت ذهن به یافته های خود برسد محمدعلی از این قدرت آگاه بود و از آن برای پیروزیهای خود و سلطه ی خود بر دنیای مشت زنی استفاده میکرد. در کتاب می آید که علی تمامی مبارزه ی خود با حریفش را قبل از مسابقه لحظه به لحظه در ذهن خود تکرار میکرد. در واقع قبل از مسابقه او بارها در ذهن خود به شکل کامل به مبارزه با حریف پرداخته بود. در ذهن از حریف خود کتک میخورد و در مقابل آن کتک خوردن مقاومت میکرد، ضربه های حریف را میدید که به طرف او می آید و او جا خالی میکرد، خستگی های راند 11-12 را در ذهن خود تجربه میکرد و روی پاهای خود می ایستاد. وقتی محمدعلی به رینگ مسابقه وارد میشد آماده پیروزی بود. بررسی رجزخوانیها و

گفته های محمدعلی کلی نشان میدهد که او از روشهای مختلف ذهنی برای برتری فکری بر حریف خود استفاده میکرد. گفته های او نشانگر اطمینان به خود، خودباوری و گواهی به توان خود بود. او در رجزخوانیهای خود هم به تکرار ذهنی مسابقه و تصور ذهنی روند مسابقه می پرداخت. با تلقین و روشهای ذهنی مناسب به همراه تمرینهای فیزیکی مداوم و روزانه و ذهنی مناسب محمدعلی سالیان سال قدرت شکست ناپذیر مشت زنی بود.

چگونه می توان این تأثیر شگفت انگیز و قدرتمند تفکر و تصور ذهنی را بر قدرت فیزیکی انسان توضیح داد. محققان سعی کردند ببینند مغز انسان توان تشخیص فکر و عمل را دارد یا نه؟ آنها الکترودهایی را به مغز انسان وصل کردند که تغییرات الکتریکی مغز را اندازه میگرفت. در یکی از این آزمایشها فعالیت مغزی کسانی که مشغول اسکی بودند یا به تمرین ذهنی اسکی مشغول بودند مورد بررسی قرار گرفت. در این مطالعه مشاهده شد که تغییرات الکتریکی مغز کسانی که مشغول اسکی بودند تفاوت زیادی با فعالیت مغزی کسانی که در ذهن خود اسکی میکردند نداشت. (9)

نوار مغزی وزنه برداران هنگام تمرین نشان داد که تنها تصور وزنه برداری تحریکهای مغزی مشخصی ایجاد میکند که تفاوتی با وقتی که ورزشکاران عملاً وزنه برمیدارند؛ ندارد. (10) این مطالعات نشان میدهد که فکر کردن به یک موضوع و تصور کردن آن فعالیتهای مشخصی را در مغز به وجود می آورد و در نهایت باعث تقویت آن فکر، و آن عمل میشود. آیا انسانهایی که تنها به افکار منفی میپردازند و با شنیدن خبر حادثه ای، بدترین حالتها را تصور میکنند، در عمل این افکار، وسواسها و ترسها را ماندگار و دایمی نمی کنند؟ و یا بدتر آیا باعث تقویت این افکار نمی شوند؟ فردی را در نظر بگیرید که به بیماری وسواس مبتلا است و از ترس بیماری به شکل مکرر به آب کشیدن و شستن دست خود مشغول است. مطالعات نشان میدهد که چنین فردی در عمل یک روند خاص مغزی را در مغز خود ایجاد و تقویت میکند. به تدریج با تقویت آن ارتباط ذهنی و سوق فعالیت مغز در جهت آن فکر و عمل وسواسی، فرد توان گریختن از افکار منفی را از دست میدهد. در مقابل می توان با تکرار آرزوهای مثبت در جهت گام برداشتن به طرف آنها اقدام کرد. شاید در همین راستا باشد وقتی شاملو میگوید:

آری

در مرگ آورترین لحظه ی انتظار

زندگی را در رویاهای خویش دنبال میگیرم

در رویاها و

در امیدهایم

سرود آن کسی که - احمد شاملو

در کار خود بارها شاهد توان اعجاب آمیز انسانها بوده ام. این افراد با نیروی اراده خود به شکل ناباورانه ای بر مشکلات غلبه میکنند. آنها از قدرت فکر خود در جهت بهبود زندگی خود و بهبود زندگی دیگران استفاده میکنند. توان این افراد به این باور آنها وابسته است که میشود مشکلات را از سر راه برداشت و هر چند زندگی بالا پایین های فراوان دارد میتوان آزمایشهای زمانه را با موفقیت به پایان رساند. این افراد توانسته اند خود را از اسارت سرنوشت و تقدیر برهانند، به آزادی روحی قابل توجهی دست یابند. برای رسیدن به این امر لازم نیست قهرمان و یا فردی استثنایی بود. این توانایی در همه انسانها وجود دارد. با آزاد کردن ذهن از نگاههای کهنه و محدود می توان اراده خود را آزاد کرد و زندگی شادتر و شیرین تری داشت.

ادامه دارد

- 1- Warren Betty
- 2-Canadian Journal of Applied Sport, Journal of Sport Psychology, International Journal of Sport Psychology, Journal of Human Movement Studies, The Sport Psychologist, Perceptual and Motor Skills
- 3- Allan Paivio
- 4- University of Western Ontario
- 5-Dual Coding
- 6-Paivio, Mental Representation: A Dual coding Approach (New York Oxford: Oxford University Press, 1986)
- 7-G. Yue & K.J. Cole. Strength in creases from the motor program: Comparison of training with maximal voluntary and imagined muscle contractions. Journal of Neuro Physiology (67(5).1995:1114-23)
- 8-N. Mailer, the Fight
- 9-R.M. Suinn, "Imaginary rehearsal applications to performance enhancement," *the Behaviour Therapist* 1983;8:155-9
- 10-L. Baroga, "Influence on the sporting results of the concentration of attention process and time taken in the case of weight lifters," in the proceedings of the 3rd world congress of the international society of sports psychology: Vol 3, 1973 quoted in, "the intentional experiment." Lynne McTaggart