

۱۴. ۴, ۷, ۱۶

۲۳۹۸۱۹۶

هیجانات

چگونه افکار ما را شکل می دهند؟

لئونارد ملودینوف

ترجمه:

علی باغشاهی

عضو انجمن APA آمریکا

مرتضی گلشنیان

عضو انجمن APA آمریکا



نشر و نشر



سرشناسه: ملودینوف، لئونارد، ۱۹۵۴ - م. Mlodinow, Leonard
عنوان و نام پدیدآور: هیجانات چگونه افکار ما را شکل می‌دهند؟ / لئونارد ملودینوف /
ترجمه علی باغشاهی، مرتضی گلشنیان.
مشخصات نشر: تهران: دانژه، ۱۴۰۳
مشخصات ظاهری: ۲۸۸ ص.
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۵۰-۳۷۶-۳

وضعیت فهرست‌نویسی: فیبا
یادداشت: عنوان اصلی: Emotional: how feelings shape our thinking, 2022

موضوع: هیجان‌ها
Emotions
عقل
Reason

شناسه افزوده: باغشاهی، علی، ۱۳۶۰ - مترجم
شناسه افزوده: گلشنیان، مرتضی، ۱۳۶۰ - مترجم
رده‌بندی کنگره: BF ۵۱۱۰
رده‌بندی دیویی: ۱۵۲ / ۴
شماره کتابشناسی ملی: ۹۶۸۴۲۴۸

عنوان: هیجانات چگونه افکار ما را شکل می‌دهند؟
مؤلف: لئونارد ملودینوف / مترجمان: علی باغشاهی، مرتضی گلشنیان
ویراستار: کیان فروزش / نمونه‌خوان: منصوره یزدانی / خسرو هادیان
مدیر تولید: داریوش سازمند
ناشر: دانژه
لیتوگرافی، چاپ و صحافی: مهر / شریف نو
قطع رقعی / شمارگان: ۵۵۰
نوبت چاپ: اول - ۱۴۰۳
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۵۰-۳۷۶-۳
این اثر مشمول قانون حمایت مؤلفان و مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸ است. هر کس تمام یا قسمتی از این اثر را بدون اجازه مؤلف (ناشر) نشر یا پخش یا عرضه کند، مورد پیگرد قانونی قرار خواهد گرفت.

تهران: خیابان استاد مطهری - خیابان سلیمان خاطر (امیر اتابک) - کوچه اسلامی - شماره ۴/۲
کد پستی: ۱۵۷۸۶۳۵۸۳۱ / تلفن: ۸۸۸۴۶۱۴۸ - ۸۸۸۱۲۰۸۳ / تلفکس: ۸۸۸۴۲۵۴۳
تلفن دفتر پخش: ۶۶۴۷۶۳۷۵ - ۶۶۴۶۲۰۶۱ / فکس: ۶۶۴۷۶۳۸۹

قیمت: ۲۴۰۰۰۰ تومان

فهرست مطالب

۷ مقدمه

۱۱ انقلاب هیجان

۱۵ آنچه در پیش است

بخش اول:

هیجان چیست؟

۲۱ ۱. باید‌ها در مقابل احساس

۲۴ هیجانات و افکار

۳۱ فراتر رفتن از افلاطون

۳۵ هیجانات و تکامل

۴۰ نگاه سنتی به هیجانات

۴۵ حفظ هیجانات

۵۱ ۲. هدف از هیجانات

۵۷ مزیت هیجانات

۶۳ آیا مگس میوه گریه می‌کند؟

۶۶ پنج ویژگی حالات هیجانی

۶۹ آزمایش روی هیجانات در آزمایشگاه

۳. ارتباط ذهن و بدن ۷۳

احساس مرکزی ۷۶

وقتی سهره امریکای شمالی قمار می‌کند ۸۲

محور روده و مغز ۸۴

چرا هیچ چیز خوبی نمی‌تواند از پیوند سر حاصل شود ۹۰

مغز به‌عنوان یک ماشین پیش‌بینی ۹۵

تأثیر پنهان احساس مرکزی ۹۷

بخش دوم:

لذت، انگیزه، الهام، عزم و اراده

۴. هیجانات چگونه افکار ما را هدایت می‌کنند؟ ۱۰۷

هیجان و تفکر ۱۱۲

نقش هدایتگر هیجانات ۱۱۶

هیجانات اجتماعی ۱۲۰

هیجانات به‌مثابه محرک ۱۲۵

هدف از شادی و هیجانات مثبت ۱۲۷

غم، معمار تغییر ۱۳۴

۵. احساسات از کجا سرچشمه می‌گیرند؟ ۱۳۷

عواملی که بر یک حالت هیجانی تأثیر گذارند ۱۴۱

ساختن واقعیت ۱۴۵

ساخت و بافت احساسات ۱۴۸

هوش هیجانی ۱۵۲

۶. انگیزه: خواستن در برابر لذت بردن ۱۵۹

جست‌وجوی لذت یا جایگاه ۱۶۱

منشأ انگیزه ۱۶۸

فهرست مطالب ۵

۱۷۵	خواستن در برابر لذت بردن.....
۱۸۲	نقشه‌برداری از خواستن و لذت بردن در مغز.....
۱۸۵	چاقی و غذاهای فرآوری شده.....
۱۸۹	اعتیاد و محرک‌های فوق طبیعی.....
۱۹۵	۷. عزم راسخ.....
۲۰۱	اراده و پشتکار از کجا نشئت می‌گیرد؟.....
۲۰۷	موش و مردان.....
۲۱۰	بی‌تفکری کامپیوترها.....
۲۱۲	روان‌شناسی انگیزه: تست سنجش میزان پشتکار.....
۲۱۴	از دست دادن اراده.....

بخش سوم:

تمایلات و کنترل هیجانات

۲۲۳	۸. نمایه عاطفی شما.....
۲۳۰	ابی‌ژنتیک رفتاری.....
۲۳۳	نمایه عاطفی شما.....
۲۳۷	پرسش‌نامه احساس شرم و گناه.....
۲۴۱	پرسش‌نامه احساس اضطراب.....
۲۴۴	پرسش‌نامه احساس خشم و پرخاشگری.....
۲۴۷	پرسش‌نامه خوشبختی آکسفورد.....
۲۵۱	پرسش‌نامه عشق رمانتیک یا وابستگی.....
۲۵۴	نمایه عاطفی شما.....
۲۵۷	۹. مدیریت هیجانات.....
۲۶۲	غلبه ذهن بر هیجانات.....
۲۶۵	پذیرش: قدرت رواقی‌گری.....

- ۲۶۸..... بازنگری شناختی: قدرت تغییر دیدگاه
- ۲۷۴..... بیان هیجانات: قدرت کلمات
- ۲۷۸..... شادی یا هیجان
- ۲۸۱..... درباره نویسنده
- ۲۸۳..... نام‌ها
- ۲۸۵..... موضوع‌ها

مقدمه

در برخی خانواده‌ها وقتی بد رفتاری کودک از آستانه خاصی عبور می‌کند، به کودک فرصت استراحت می‌دهند یا می‌نشینند و با او در این خصوص صحبت می‌کنند که چرا اطاعت یا عمل نکردن به کاری مهم است. در خانواده‌های دیگر، ممکن است والدین کودک را به گوشه‌ای ببرند و به حسابش برسند. مادر من، که یک بازمانده هولوکاست است، هیچ‌یک از این کارها را انجام نمی‌داد. وقتی من یک شلوغ‌کاری و هرج و مرج بزرگ راه می‌انداختم یا سعی می‌کردم رادیو ترانزیستوری را در داخل توالت بیندازم، مادرم دیوانه می‌شد، اشک می‌ریخت و شروع می‌کرد به فریاد زدن بر سر من: «تمی تونم تحمل کنم!» او فریاد می‌زد: «کاش می‌مردم! چرا جان سالم به در بردم؟ چرا هیتلر مرا نکشت؟»

ناله‌های او حالم را بد می‌کرد؛ اما نکته عجیب این است که در کودکی فکر می‌کردم واکنش مادرم طبیعی است. وقتی بزرگ می‌شوید چیزهای زیادی یاد می‌گیرید؛ یکی از درس‌هایی که گاهی اوقات فراموش کردنش سال‌ها طول می‌کشد، این است که هر آنچه والدینتان درباره شما می‌گویند درست است و هر اتفاقی که در خانواده‌تان می‌افتد عادی است و بنابراین من ناله‌های مادرم را پذیرفتم. مطمئناً، می‌دانستم که والدین دوستانم که

هولوکاست را پشت سر گذاشته بودند، مرجع را هیتلر نخواهند گذاشت؛ اما من تصور می‌کردم که آن‌ها نیز به روشی مشابه فوران می‌کنند. «چرا زنده ماندیم؟ چرا آن اتوبوس مرا زیر نکرد؟»، «چرا آن گردباد مرا با خود نبرد؟»، «چرا من حمله قلبی نکردم و نمردم؟»

سرانجام وقتی دبیرستانی بودم، این تصور که مادرم فردی منزوی است، یک روز عصر، درست زمان صرف شام به ذهنم خطور کرد. او از یک قرار روان‌پزشکی صحبت کرد که اوایل آن روز به آنجا رفته بود. این دیدار به‌عنوان بخشی از درخواست او برای گرفتن غرامت هولوکاست از دولت آلمان ضروری تلقی می‌شد. نازی‌ها با شروع جنگ، ثروت قابل توجه خانواده او را مصادره کرده و او را فقیر رها کرده بودند؛ اما ظاهراً پرداخت‌ها فقط بر اساس ملاحظات مالی نبود؛ بلکه آن‌ها بر اساس شواهدی از مشکلات روحی و عاطفی ناشی از آنچه او متحمل شده بود تخمین زده می‌شد. مادرم قیافه کلافه به خود گرفته بود که باید به قرار ملاقات برود و مطمئن بود که به‌دلیل سلامت روحی خوبش، از این غرامت محروم می‌شود؛ اما وقتی من و برادرم مرغ پخته‌شده بی‌مزه را در بشقاب‌هایمان گذاشتیم، او باعصبانیت به ما گفت که دکتر به این نتیجه رسیده است که او واقعاً مشکلات روانی - عاطفی دارد.

مادرم پرسید: «می‌تونی باور کنی؟ او فکر می‌کند من دیوانه هستم! بدیهی است که او دیوانه است، نه من.» و سپس صدایش را به سمت من بلند کرد و گفت: «مرغت را تمام کن!» من مقاومت کردم و از بی‌مزگی غذا شکایت کردم. او گفت: «بخورش!» و ادامه داد: «روزی ممکن است از خواب بیدار شوید و متوجه شوید که تمام خانواده شما کشته شده‌اند! و تو که چیزی برای خوردن نداری، مجبور می‌شوی روی شکمت از لای گل بخیزی تا از گودال‌های گلی آب بدبو و کثیف بنوشی! آن وقت دیگر از هدر دادن غذا خودداری می‌کنی اما خیلی دیر شده است.»

مادران دیگر دربارهٔ اصراف نکردن و هدر ندادن مواد غذایی برای بچه‌هایشان سخنرانی می‌کردند؛ زیرا در سرزمین‌های دوردست مردمی از گرسنگی می‌مردند. مادرم به من گفت که ممکن است به‌زودی من جزء کسانی باشم که از خوردن غذا ناامید شوم. این اولین باری نبود که مادرم چنین احساسی را ابراز می‌کرد؛ اما این‌بار، با پشتوانهٔ تصویر ذهنی‌ام از روان‌پزشک خردمندش، شروع به زیر سؤال بردن سلامت عقل او (مادرم) کردم.

چیزی که اکنون می‌دانم این است که مادرم دربارهٔ آینده به من هشدار می‌داد؛ زیرا در گذشته‌اش شکنجه‌شده بود و از تکرار آن وحشت داشت. او به من می‌گفت که زندگی ممکن است اکنون خوب به نظر برسد، اما این فقط یک فریب هنرمندانه است و به‌زودی با یک کابوس جایگزین می‌شود. او که نمی‌دانست انتظارش از فاجعه‌های آینده ریشه در ترس دارد نه واقعیت، معتقد بود که انتظارات شوم و هولناکش به‌خوبی پایه‌گذاری شده است. در نتیجه، اضطراب و ترس هرگز از رویه‌اش دور نبود.

پدرم، یک مبارز سابق مقاومت و بازماندهٔ اردوگاه مرگ بوخنوالد، آسیب‌های مشابهی را پشت سر گذاشته بود. او و مادرم بلافاصله پس از پایان جنگ به‌عنوان پناهنده با هم آشنا شدند و تا پایان عمرشان بیشتر اتفاقات زندگی را با هم تجربه کردند؛ اما آن دو متفاوت از هم پاسخ می‌دادند، او همیشه سرشار از خوش‌بینی و اعتماد به نفس بود. چرا پدر و مادرم به این وقایع به طرق مختلف واکنش نشان می‌دادند؟ به‌طور کلی‌تر، هیجانات چیست؟ چرا ما آن‌ها را داریم و چگونه در مغز ما ایجاد می‌شوند؟ آن‌ها چگونه بر افکار، قضاوت‌ها، انگیزه‌ها و تصمیمات ما تأثیر می‌گذارند و چگونه می‌توانیم آن‌ها را کنترل کنیم؟ این‌ها سؤالاتی است که در این کتاب به آن‌ها خواهیم پرداخت.

مغز انسان اغلب با یک کامپیوتر مقایسه می‌شود، اما پردازش اطلاعاتی که این کامپیوتر انجام می‌دهد به‌طور جدایی‌ناپذیری با پدیدهٔ اسرارآمیزی که ما آن را احساسات^۱ می‌نامیم درهم‌تنیده است. همهٔ ما احساس اضطراب، ترس و خشم کرده‌ایم. ما احساس خشم، ناامیدی، خجالت و تنهایی داشته‌ایم. ما شادی، غرور، هیجان، رضایت، شهوت و عشق را احساس کرده‌ایم. زمانی که من کودک بودم، دانشمندان تصور کمی از نحوهٔ شکل‌گیری آن هیجانات، نحوهٔ مدیریت آن‌ها، چه هدفی دارند یا اینکه چرا دو نفر ممکن است - یا یک فرد واحد در زمان‌های مختلف - به محرک‌های یکسان به روش‌های کاملاً متفاوت پاسخ دهند، داشتند. دانشمندان در آن زمان بر این باور بودند که تفکر منطقی تأثیر غالب بر رفتار ماست و هنگامی که هیجانات نقشی ایفا می‌کنند احتمالاً نتیجهٔ معکوس دارند. امروزه ما بهتر می‌دانیم. ما می‌دانیم که هیجانات به اندازهٔ خرد در هدایت افکار و تصمیمات ما مهم است، اگرچه به شیوه‌ای متفاوت عمل می‌کند. در حالی که تفکر منطقی به ما امکان می‌دهد تا بر اساس اهداف و داده‌های مرتبط خود به نتیجه‌گیری‌های منطقی برسیم، هیجانات در سطحی انتزاعی‌تر عمل می‌کند - این امر اهمیتی که به اهداف و وزنی که به داده‌ها می‌دهیم تأثیر می‌گذارد. چارچوبی برای ارزیابی‌های ما تشکیل می‌دهد که نه تنها سازنده بلکه ضروری است. هیجانات که ریشه در دانش و تجربهٔ گذشتهٔ ما دارد، نحوهٔ تفکر ما را درخصوص شرایط کنونی و چشم‌اندازهای آینده‌مان، اغلب به روش‌های ظریف اما نتیجه‌ای (اساسی و پراهمیت)، تغییر می‌دهد. بخش اعظم درک ما از اینکه

۱. Feeling: احساسات، تجربه‌های پدیداری خودکفای ذهنی هستند. براساس فرهنگ لغت روان‌شناسی APA، یک احساس «یک تجربهٔ پدیدار مستقل» است و احساسات «ذهنی، ارزشی و مستقل از احساسات، افکار یا تصاویری هستند که آن‌ها را برمی‌انگیزند. اصطلاح احساس ارتباط نزدیکی با هیجان دارد؛ اما دقیقاً با آن یکسان نیست؛ برای مثال، «احساس» ممکن است به تجربهٔ ذهنی آگاهانهٔ هیجان‌ها اشاره داشته باشد - مترجمان.

احساسات چگونه کار می‌کند، ناشی از پیشرفت‌هایی است که در حدود یک دهه اخیر انجام شده است، که طی آن انفجار بی‌نظیری از تحقیقات در این زمینه رخ داده است. این کتاب پیرامون آن انقلاب در درک ما از احساسات انسانی است.

انقلاب هیجان^۱

قبل از انبوه تحقیقات فعلی پیرامون هیجان، اکثر دانشمندان احساسات ما را در چارچوبی درک می‌کردند که تماماً به ایده‌های چارلز داروین بازمی‌گشت. آن نظریه سنتی هیجان تعدادی از اصول را پذیرفت که به‌طور شهودی قابل قبول به نظر می‌رسند: اینکه مجموعه کوچکی از هیجانات اساسی - ترس، خشم، غم، انزجار، شادی و تعجب - وجود دارد که در بین همه فرهنگ‌ها جهانی است و هیچ هم‌پوشانی عملکردی ندارد. هر هیجان را محرک‌های خاصی در دنیای بیرونی ایجاد می‌کنند و هر هیجان باعث رفتارهای ثابت و خاص می‌شود؛ هر هیجانی هم در ساختارهای اختصاصی خاصی در مغز رخ می‌دهد. این نظریه همچنین دیدگاهی دوگانه از ذهن را دربرمی‌گیرد که حداقل به یونانیان باستان برمی‌گردد: اینکه ذهن متشکل از دو نیروی رقیب است، یکی «سرد» که منطقی و عقلانی است و دیگری «گرم» که پرشور و تکانشی است.

برای هزاران سال، این ایده‌ها به تفکر در زمینه‌هایی از الهیات گرفته تا فلسفه و علم ذهن کمک می‌کرد. فروید نظریه سنتی را در کار خود گنجانده.

۱. Emotion: براساس فرهنگ لغت روان‌شناسی APA، یک الگوی واکنش پیچیده، شامل عناصر تجربی، رفتاری و فیزیولوژیکی است که به‌وسیله آن فرد تلاش می‌کند با یک موضوع یا رویداد مهم شخصی روبه‌رو شود. کیفیت خاص عاطفه (مثل، ترس، شرم) با اهمیت خاص رویداد تعیین می‌شود. برای مثال، اگر اهمیت شامل تهدید باشد، احتمالاً ترس ایجاد می‌شود. اگر اهمیت شامل عدم تأیید دیگری باشد، احتمالاً شرم ایجاد می‌شود. هیجان معمولاً دربرگیرنده احساس است، اما احساسی که در رویارویی آشکار یا ضمنی با جهان متفاوت است - مترجمان.

نظریهٔ «هوش هیجانی»^۱ جان مایر^۲ و پیترو سالوی^۳ که در کتابی به این نام در سال ۱۹۹۵، که به قلم دانیل گولمن^۴ بود مطرح و رایج شد، تاحدی براساس آن است و این چارچوبی است برای بیشتر آنچه دربارهٔ احساسات خود فکر می‌کنیم؛ اما اشتباه است.

همان‌طور که قوانین حرکت نیوتن با نظریهٔ کوانتومی جایگزین شد که علم ابزارهایی را که جهان اتمی را آشکار می‌کرد، نظریهٔ قدیمی هیجان نیز اکنون جای خود را به دیدگاه جدیدی داده است. البته به مدد پیشرفت‌های خارق‌العاده در تصویربرداری عصبی و سایر فناوری‌ها که به دانشمندان این امکان را داده است تا مغز را بررسی و روی آن آزمایش کنند. مجموعه‌ای از تکنیک‌های توسعه‌یافته در چند سال گذشته، به دانشمندان اجازه می‌دهد تا اتصالات بین نورون‌ها را ردیابی کنند و نوعی نمودار مداری برای مغز به نام «کانکتوم»^۵ ایجاد کنند. نقشهٔ کانکتوم (اتصال) به دانشمندان اجازه می‌دهد تا مغز را به گونه‌ای هدایت کنند که قبلاً هرگز امکان‌پذیر نبود.

با تحریک انتخابی آن‌ها، دانشمندان توانسته‌اند الگوهای ریزفعالیت مغز را که باعث ایجاد حالات ذهنی خاصی، مانند ترس، اضطراب و افسردگی می‌شود، کشف کنند. فناوری سوم، تحریک ترانس کرانیال، از میدان‌ها یا جریان‌های الکترومغناطیسی برای تحریک یا مهار فعالیت عصبی در مکان‌های دقیق مغز انسان بدون تأثیر دائمی بر روی موضوع آزمایشی استفاده می‌کند و به دانشمندان کمک می‌کند تا عملکرد آن ساختارها را ارزیابی کنند. این تکنیک‌ها و فناوری‌های دیگر به قدری بینش ایجاد کرده‌اند

۱. Emotional Intelligence : هوش عاطفی یا هیجانی یکی از مهم‌ترین توانایی‌های هر شخص برای رسیدن به تعادل عاطفی و مدیریت احساسات است. هوش عاطفی یا هوش هیجانی (EQ)، توانایی درک و همراهی با عواطف خود و دیگران است که در نهایت به توانایی فرد در کنترل و مدیریت بر هیجانات و اضطراب‌های روزمره منجر می‌شود. هوش عاطفی شامل هوش عاطفی درونی و هوش عاطفی اجتماعی است - مترجمان.

2. John Mayer

3. Peter Salovey

4. Daniel Goleman

5. Connectome

و کارهای جدید زیادی به وجود آورده‌اند که یک رشته کاملاً جدید از روان‌شناسی به نام «علوم اعصاب عاطفی»^۱ پدیدار شده است.

علوم اعصاب عاطفی که بر اساس استفاده از ابزارهای مدرن برای مطالعه قدیمی احساسات انسان پایه‌گذاری شده است، نحوه نگرش دانشمندان به هیجان را تغییر داده. آن‌ها دریافته‌اند که هرچند پاسخ‌های دیدگاه قدیمی به سؤالات اساسی درباره احساسات قابل قبول است؛ اما نحوه عملکرد مغز انسان را دقیق نشان نمی‌دهند؛ برای مثال، هر هیجان «اساسی» درواقع یک هیجان منفرد نیست، بلکه یک اصطلاح مهم برای طیف یا دسته‌ای از احساسات است و این دسته‌ها لزوماً از یکدیگر متمایز نیستند؛ برای مثال، ترس در طعم‌های مختلف ظاهر می‌شود و در برخی موارد تشخیص آن از اضطراب دشوار است. علاوه بر این، آمیگدال،^۲ که مدت‌ها مرکز «ترس» ما تصور می‌شد، درواقع نقش کلیدی در چندین هیجان بازی می‌کند و برعکس، برای همه انواع ترس ضروری نیست. امروزه دانشمندان همچنین تمرکز خود را بسیار فراتر از پنج یا شش هیجان «اساسی» گسترش داده‌اند و ده‌ها احساس دیگر را به آن افزوده‌اند، مانند: خجالت، غرور و دیگر هیجانات به اصطلاح اجتماعی و حتی احساساتی که قبلاً به عنوان انگیزه در نظر گرفته می‌شدند؛ مانند: گرسنگی و میل جنسی.

در حوزه سلامت عاطفی، علوم اعصاب عاطفی به ما آموخته است که افسردگی یک اختلال واحد نیست، بلکه یک سندرم است که شامل چهار نوع فرعی متفاوت است و مستعد درمان‌های مختلف و دارای علائم عصبی متفاوت است. محققان از بینش‌های جدید برای توسعه یک برنامه تلفنی استفاده کرده‌اند که می‌تواند به کاهش افسردگی در یک‌چهارم بیماران

1. Affective Neuroscience

2. Amygdala

افسرده کمک کند. درواقع، اکنون دانشمندان می‌توانند از قبل، از طریق اسکن مغز، تعیین کنند که آیا یک فرد افسرده به‌جای نیاز به دارو، از روان‌درمانی سود می‌برد یا خیر. درمان‌های جدید بالقوه برای شرایط مرتبط با هیجان - از چاقی گرفته تا اعتیاد به سیگار و بی‌اشتهایی - نیز در حال بررسی هستند.

علوم اعصاب عاطفی که با چنین پیروزی‌هایی تغذیه می‌شود، یکی از داغ‌ترین زمینه‌ها در تحقیقات دانشگاهی است. این امر در دستور کار تحقیقاتی مؤسسه ملی سلامت روان و در بسیاری از مؤسساتی که معمولاً به‌عنوان ذهن متمرکز در نظر گرفته نمی‌شوند، مانند: مؤسسه ملی سرطان، برجسته شده است. حتی مؤسساتی که ارتباط چندانی با روان‌شناسی و پزشکی ندارند، مانند: مراکز علوم رایانه، سازمان‌های بازاریابی، مدارس بازرگانی و مدرسه دولتی کندی در هاروارد، اکنون منابع و مشاغل خود را به این علم جدید اختصاص می‌دهند.

عصب‌شناسی عاطفی پیامدهای مهمی برای جایگاه احساسات در زندگی روزمره ما و در تجربه انسانی دارد. یکی از دانشمندان برجسته گفته است: «دانش سنتی ما درباره هیجان، در اساسی‌ترین سطح زیر سؤال رفته است.» یکی دیگر از پیشگامان در این زمینه نیز گفته است: «اگر شما مانند اکثر مردم هستید و احساس می‌کنید متقاعد شده‌اید که چون هیجان دارید، چیزهای زیادی درباره هیجانات و نحوه عملکرد آن‌ها نیز می‌دانید ... مطمئناً سخت در اشتباهید.» به گفته دانشمند سوم: «ما در بحبوحه یک انقلاب در درک خود از هیجان، ذهن و مغز هستیم - انقلابی که ممکن است ما را وادار کند تا در اصول اساسی جامعه خود، مانند: درمان بیماری‌های روحی و جسمی؛ درکمان از روابط شخصی، رویکردهای ما به تربیت فرزندان و در نهایت دیدگاه ما نسبت به خودمان تجدیدنظر کنیم.»

مهم‌تر از همه، جایی که زمانی معتقد بودیم هیجان برای افکار و تصمیمات مؤثر مضر است، اکنون می‌دانیم که نمی‌توانیم بدون تأثیرپذیری از هیجانانگیزان تصمیم بگیریم یا حتی فکر کنیم و اگرچه - در جوامع مدرن ما که بسیار متفاوت از محیطی است که در آن تکامل یافته‌ایم - هیجانات ما گاهی اوقات نتیجه معکوس دارند، اغلب اوقات این‌طور است که ما را به مسیر درست هدایت می‌کنند. درواقع، ما خواهیم دید که بدون آن‌ها در حرکت به هر جهتی مشکل خواهیم داشت.

آنچه در پیش است

با توجه به تجربه‌های آن‌ها در هولوکاست، ممکن است والدین من معمولی به نظر نرسند؛ اما اساساً همه ما دقیقاً شبیه آن‌ها هستیم. در اعماق مغز ما، مانند مغز آن‌ها، ضمیر ناخودآگاه سایه‌وار ما مداوم درس‌های تجربه‌های گذشته‌مان را برای پیش‌بینی عواقب شرایط فعلی‌مان به کار می‌گیرد. درواقع، یکی از راه‌های توصیف مغز، ماشین پیش‌بینی است.

انسان‌زادگانی که در ساوانای افریقا تکامل یافتند با تصمیمات ثابتی درباره غذا، آب و سرپناه مواجه شدند. آیا این خش‌خش پیش‌رو ناشی از حیوانی است که من می‌توانم آن را بخورم یا حیوانی است که می‌خواهد من را بخورد؟ حیواناتی که در تجزیه و تحلیل محیط اطراف خود بهتر عمل می‌کردند، احتمال بیشتری برای زنده ماندن و تولیدمثل داشتند. برای رسیدن به این هدف، با توجه به هر شرایطی، کار مغز آن‌ها این بود که از ورودی حسی و تجربه گذشته خود برای تصمیم‌گیری درخصوص مجموعه‌ای از اقدامات ممکن استفاده کند و سپس برای هر اقدامی نتایج احتمالی را پیش‌بینی کند. کدام عمل کمترین احتمال را دارد که به مرگ یا جراحت منجر شود و به احتمال زیاد تغذیه، آب یا کمک دیگری برای بقای آن‌ها فراهم

کند؟ در صفحات بعدی به چگونگی تأثیر احساسات بر این محاسبات خواهیم پرداخت. ما به چگونگی پدید آمدن هیجانات و نقش آن‌ها در ایجاد افکار و تصمیماتمان نگاه خواهیم کرد و بیان می‌کنیم که چگونه می‌توانیم هیجانات خود را برای شکوفایی و موفقیت در دنیای مدرن مهار کنیم.

در بخش اول، دانش کنونی خود را پیرامون چگونگی و چرایی تکامل هیجانات شرح خواهیم داد. درک نقش هیجانات در طرح اولیه ما برای بقا، چیزهای زیادی را درباره نحوه واکنش ما به موقعیت‌ها آشکار می‌کند. چرا با اضطراب یا خشم، عشق یا نفرت، شادی یا غم واکنش نشان می‌دهیم و چرا گاهی اوقات رفتار نامناسبی انجام می‌دهیم یا کنترل هیجانات خود را از دست می‌دهیم.

ما همچنین مفهوم «عاطفه اصلی» را بررسی خواهیم کرد، حالت ذهن - بدن که ناخودآگاه تمام تجربه‌های هیجانی ما را تحت تأثیر قرار می‌دهد و نه تنها بر هیجاناتی که در هر موقعیتی احساس خواهیم کرد تأثیر می‌گذارد که بر تصمیم‌ها و واکنش‌های ما به رویدادها نیز اثرگذار است - یکی از دلایل آن در موقعیت‌های مختلف این است که شرایط یکسان می‌تواند واکنش‌های هیجانی کاملاً متفاوتی را در ما ایجاد کند.

در بخش دوم به نقش محوری هیجانات در لذت، انگیزه، الهام و عزم انسان می‌پردازیم. چرا اگر دو کار همزمان، با علاقه، دشواری و اهمیت یکسان، داشته باشیم ممکن است دستیابی به یکی از آن‌ها بسیار سخت باشد و دیگری آسان به نظر برسد؟ چه عواملی بر شدت تمایل ما برای انجام دادن کاری تأثیر می‌گذارد؟ چرا در موقعیت‌های مشابه، گاهی اوقات با تلاش و کوشش شدید ادامه می‌دهیم و در مواقع دیگر فوراً تسلیم می‌شویم؟ و چرا برخی افراد بیشتر مستعد تلاش برای ادامه تحصیل هستند و برخی دیگر مستعد ترک تحصیل‌اند؟

در بخش سوم به بررسی نمایه هیجانی^۱ و تنظیم هیجانات شما می‌پردازم. هریک از ما تمایل داریم به برخی هیجانات واکنشی خاص نشان دهیم و به برخی دیگر بی‌میل باشیم. دانشمندان پرسش‌نامه‌هایی را ایجاد کرده‌اند که می‌توانید برای ارزیابی تمایلات خود در چندین مورد از آن‌ها استفاده کنید و من آن‌ها را در فصل هشتم ارائه خواهم کرد. در فصل نهم زمینه رو به رشدی به نام «تنظیم هیجانات» را بررسی می‌کنم، استراتژی‌های آزمایش‌شده زمان برای مدیریت هیجانات که اخیراً از طریق تحقیقات علمی دقیق بررسی و تأیید شده‌اند. وقتی فهمیدید احساساتتان از کجا می‌آیند، چگونه می‌توانید مسئولیت آن‌ها را بر عهده بگیرید؟ چه چیزی این کار را برای برخی افراد دشوارتر از دیگران می‌کند؟

همه ما وقت خود را صرف این می‌کنیم که به چه رستورانی برویم یا چه فیلمی را ببینیم، اما لزوماً زمانی را به تفکر در خودمان، بررسی احساسات و چرایی آن اختصاص نمی‌دهیم. بسیاری از ما در واقع به گونه‌ای تربیت شده‌ایم که برعکس عمل کنیم: به ما آموخته‌اند که هیجانات را سرکوب کنیم. به ما یاد داده‌اند که احساس نکنیم، اما اگرچه می‌توانیم هیجانات خود را سرکوب کنیم، نمی‌توانیم «احساس نکنیم». احساسات بخشی از انسان بودن و تعامل با انسان‌های دیگر است. اگر با آن‌ها در تماس نباشیم، با خودمان در ارتباط نیستیم و این ما را در رویارویی با دیگران با مشکل مواجه می‌کند و ما را محکوم می‌کند که بدون درک کامل از منشأ تفکر خود قضاوت و تصمیم‌گیری کنیم.

اکنون که این کتاب را می‌نویسم، مادرم ۹۷ سال دارد. او ملایم است، اما در ذات خود هرگز تغییر نکرده است. با مطالعه نظریه جدید هیجان، بینشی

در خصوص رفتار او به دست آوردم. مهم‌تر از آن، من بینش خود را به دست آورده‌ام، زیرا شناختن خود اولین گام به سوی پذیرش و تغییر است، اگر بخواهید. امید من این است که این سفر از مسیر علم هیجانات، این افسانه را از بین ببرد که هیجانات غیرمولد هستند و درک جدیدی از ذهن انسان ارائه دهد که به شما کمک می‌کند تا در دنیای احساسات خود حرکت کنید و کنترل و قدرت بر آن‌ها را به دست آورید.