

## حدود قوه ادراك آدمی

چگونه می توان از این نیرو به طور کامل استفاده کرد ؟

گاراژ دارانی دیده شده اند که شماره صدها اتومبیل را به یاد داشته اند و اشخاصی یافت می شوند که شماره های تلفون بسیاری را از بر می دانند . در سازمان ملل متحد مترجمانی هستند که به چهار پنج زبان مختلف سخن می گویند و می توانند به آسانی وفوری زبانی را به زبان دیگر ترجمه کنند. ژرمنی بنتهام (Jérémie Bentham) فیلسوف انگلیسی در سن چهار سالگی زبانهای لاتینی و یونانی را آموخته بود. می گویند زاکاراس دار، ریاضی دان آلمانی، می توانست دو عدد صد رقمی را در ذهن ضرب کند! در نظر مردم معمولی این قصه ها همان اندازه شگفت می نماید که گفته شود شخصی بر روی آب گام می زند. آیا حقیقه این گونه استمدادها خارق العاده است؟ آیا مردم عادی از چنین استمدادی، که به نظر غیر ممکن و غریب می نماید، محرومند؟ بر حسب عقیده جمعی از دانشمندان، اکثر مردم در طول حیات خود، از استمداد سرشار خویش جز قسمت اندکی استفاده نمیکنند. مبنای این عقیده برجیست؟ آزمایشهایی نشان داده که مغز انسانی، با تمرینات خاصی، می تواند آثار شگرفی از خود بروز دهد.

از آن جمله در دانشگاه اوهایو، عده ای از دانشجویان پس از ۲۰ جلسه تمرین توانسته اند به طور قابل ملاحظه ای قوه تیزبینی خود را نمو دهند، یعنی استمداد ایشان را در دیدن اشیاء و توضیح دادن وضع آنها از حفظ تقویت کرده اند . در کلاس قرائت دارموت (Darmouth) مبتدیان در آغاز ورود می توانند به طور متوسط دقیقه ای ۲۳۰ کلمه بخوانند، پس از چند تمرین حد متوسط قرائت آنان در هر دقیقه تقریباً به ۵۰۰ کلمه می رسد.

همه ما ذخایری از شعور داریم که جز در مواقع استثنائی آن را به کار نمی گیریم . مهیندا مایه تعجب است که اشخاصی نادر مطالبی را که در نظرشان مهم است، به اشکال یاد بگیرند . چه بسیارند دانش آموزانی که تاریخ حوادث مهم را که در کتب تاریخ خوانده اند به یاد نمی آورند، ولی بی هیچ زحمتی نتیجه مسابقه های ورزشی را که در فصول مختلف انجام شده به خاطر دارند! علم از چگونگی ادراك انسانی و امکانات آن خیلی کم اطلاع دارد. قسمت عمده خود مغز هم که «آلت ادراك» است هنوز کشف نشده مانده.

لکن همان اندازه هم که دانشمندان کشف کرده اند آن چنان پیچ در پیچ است که مایه حیرت می باشد. یک دانشمند بنام مشهور می گوید اگر ممکن بود همه شبکه های الکتریکی و الکترونیکی جهان را در یک جا جمع کنند، مجموع آنها از ساختمان این یک لیتر و نیم ماده خاکستری مغز ساده تر به نظر می آمد.

پیچیده تر از ساختمان مغز عمل آن است. چطور است که کلمه «خانه» مثلاً، که آنرا می شنویم یا آن را می بینیم، یک معنی می دهد، در صورتیکه مرکز حس بینائی وحس شنوائی در دو ناحیه مختلف مغز قرار گرفته اند؟ آیا در مغز مرکز خاصیت که دیده ها و شنیده ها، حافظه و تخیل را با هم می آمیزد، تا در ما مفهوم کلی، که کلمه «خانه» بیان میکنند، ایجاد نماید؟

روانشناسان تا آنجا پیش رفته اند که معتقدند ما حتی در هنگام خواب هم می توانیم مطالبی بیاموزیم. در دانشگاه کارولین شمالی این آزمایش انجام شده : در کنار گروهی از دانشجویان که در خواب بودند صورتی که شامل ۱۵ کلمه سه حرفی بود، ۳۰ بار تکرار کردند . فردای آن روز

این عده خیلی زودتر، از هده دیگر که برای آنان صورت خوانده نشده بود، توانستند ۱۵ کلمه را به ترتیب تکرار کنند. در يك اردوی گردش تعطیلی، آزمایش دیگری از این نوع، درباره اطفالی که ناخن خود را می جویدند صورت گرفت. هر شب موقمی که بچه‌ها به خواب می رفتند، بی آنکه خود آنان آگه باشند، در خوابگاه اطفال، صفحه‌ای را به گردش می انداختند که ۶۰۰ بار تکرار میکرد. «ناخنهای من چقدر تلخ است». کمی بعد ۶ نفر از ۲۰ نفر کودک مورد آزمایش این خوی بد را ترک کرده بودند. آیا ممکن است روزی برسد که ثلث عمر ما که در خواب صرف می شود و در آن هنگام از آنچه در محیط ما می گذرد غفلت داریم، بیهوده تلف نشود؟

مطالعه هیجان انگیزی درباره شعور انسانی، زیر نظر دکتر ویلدر پنفیلد، انجام گرفته. دکتر پنفیلد به وسیله «الکتروود» نواحی مختلف مغز يك «معمول» را که کاملاً هوشیار بود لمس میکرد. موقع لمس یکی از نقاط مغز «معمول» او شهاب آسمانی می دید، موقع لمس نقطه دیگر صدای زنگ می شنید. وقتی دکتر پنفیلد ناحیه دیگری را لمس میکرد، معمول به طور معجز آسائی بازوان خود را بلند میکرد.

از همه شگفت انگیزتر آنکه چون الکتروود ناحیه‌ای از مغز را لمس میکرد، معمول چنین به خاطر می آورد که مادرش سرگرم نواختن پیانو است و می گفت: می بینم که مادرم چه لباسی دربر دارد و آنچه در آنجا می گذرد احساس میکنم و می شنوم، درست مثل اینکه هم اکنون در آنجا هستم. قضیه فوق واقعا به معجزه می ماند. این واقعه خیلی بیش از يك تخیل بصری است، ادراکیست عمیق و دقیق. بر طبق گفته «معمول» صحنه‌ای را که چندین سال پیش در مقابل او اتفاق افتاده، اکنون همان طور درك میکند. تمام آنچه در آن موقع ادراک شده در این حال از نوظهور کرده، دیده‌ها و شنیده‌ها، تفکرات و انفعالات، عقیده و داوری؛ همه تجدید شده اند.

دکتر پنفیلد معتقد است که بی گفتگو در مغز يك مرکز حقیقی نیرو موجود است که تفصیل و تشریح آن قابل تخیل و تصور نیست.

تمام اینها چه فایده برای ما تواند داشت؟ آیا می توان بر قدرت ادراک و بهره حاصل از آن افزود؟ بی شك حدود فهم ما در هنگام تولد مشخص می شود. اما چرا آنچه هست مختل گذاریم و از آن حد اکثر استفاده را نبریم؟ مسلم شده که هیچ يك از ما هرگز به حد کامل استعدادی که دارد نمی رسد. اینك چند دستور برای کسانی که میل داشته باشند حدود ادراک خود را تا حد اکثر گسترش دهند:

۱ - احساس خود را تحریک کنید. بیاد دارید. وقتی بچه کوچکی بودید، در شب صدای قطرات باران را که بر روی بام میریخت به خوبی می شنیدید؟ بوی آتش هیزم، در روزهای پائین، چگونه شما را بهیجان می آورد؟ هر چه سالهای عمر بیشتر می روند، گوئی جهان بیشتر صفای خود را از دست می دهد. و حال آنکه ما هستیم که تغییر کرده ایم، ما هستیم که در این جهان دل انگیز می روییم و می آئیم بی آنکه به درستی ببینیم و بشنوم.

اما ملزم نیستیم که چنین باشیم، این بی توجهی اجباری نیست، پیوسته، به پیرامون خود متوجه باشید، و این همه عجایب خلقت که در نظر شما عادی شده به دقت بنگرید. پرتو آفتاب را که بر بالهای پروانه‌ای می تابد تماشا کنید، پرواز گنجشکی را از شاخه شاخه از نظر بگذرانید. چشمان را ببندید و در ذهن خود جستجو کنید صداهائی که می شنوید از کجاست. سعی کنید با خیال خود را که و کور تصور کنید که ناگهان شنوائی و بینائی را باز یافته‌اید. حواس ما مجاری معرفت و محرک تخیل ما هستند. اگر آنها را در حال «حاضر باش» نگاه نداریم فکر ما تنبل خواهد شد و در تمام عمر محکوم خواهیم بود، که جز از دست دوم، هیچگونه معرفتی کسب نکنیم.

۲ - حافظه خود را گسترش دهید. هر چه بار حافظه را بیشتر کنید، بیشتر تقویت می شود، و هر چه بیشتر بدان عنایت ورزید و فادارتر خواهد بود، و بالعکس اگر آنرا به کار نیندازید فلیح

می‌شود. هر بار که شماره تلفنی را بدون مراجعه به دفتر تلفن بگیریم و هر دفعه که جمعیت شهری را بدون نگاه کردن بصورت آمار بیاد بیاوریم حافظه را برای آینده قوی‌تر ساخته ایم.

جیمس فارلی (Jams Farley) عامل انتخاباتی فرانکلین روزولت در مبارزات انتخاباتی، تا حدی حافظه خود را گسترش داده بود، که می‌گویند، می‌توانست نام ۲۰۰۰۰ نفر از اشخاصی که در مبارزات سیاسی به تصادف ملاقات کرده بود نام ببرد. توماس والش پیشخدمت یک قطار لوکس در هر سفر نامه‌های تازه‌ای یاد می‌گرفت و می‌توانست صدها قیافه را بشناسد. از او پرسیدند چگونه بدین قدرت حافظه رسیده‌ای؟ والش گفت: «من وقتی با اشخاص روبرو می‌شوم میکوشم آنچه که مخصوص آنهاست کشف کنم.» او مسافران را با افرادی تبدیل می‌کرد که هر یک دارای مشخصات و هویت خاصی هستند و بر قامت هر کدام مشخصات مخصوص خود او را می‌پوشانید.

وقتی با کسی آشنا می‌شوید، از خود بپرسید چه چیز او را از دیگران متمایز می‌سازد. وقتی شما را به کسی معرفی میکنند نام او را تکرار کنید و هنگامی که از او جدا می‌شوید باز نام او را بزبان آورید. چنان وضع او را در نظر بگیرید که گویا از شما خواسته شده از او شرح حالی بنویسید.

**۳- پیاموزید که «پس‌افت» استعداد خود را جبران کنید.** همه ما شایستگی داریم که در بعضی مواقع، از منابع فکری خود سودمندانه بهره برداری کنیم. گاهی خطرات ما روشن و مشخص است. بعضی اوقات قوای فکری ما شایستگی دارد که متمرکز شده به یک نقطه متوجه شود. گاه باشد که در مغز خود افکار با ارزش و درخشانی داریم. چه خوب بود می‌توانستیم همه وقت چنین باشیم!

چه باید کرد تا حق حافظه ادا شود؟ خود را ملزم سازید که در هنگام آسودگی خیال، فکر خود را با کمال دقت و ورزش دهید. اینک چند تمرین که می‌توانید از آن بهره‌نیکو بزرگیرید. سعی کنید پس از بیرون رفتن از اطاقی آنچه در آنجا دیده‌اید به خاطر بیاورید و یادداشت کنید. بعد به آنجا برگردید و محتویات اطاق را با صورت تطبیق کنید، اگر اشتباه کرده‌اید از نوع عمل را تکرار کنید تا نتیجه رضایت بخش بدست آورید. اگر می‌خواهید مطالب کتاب یا موضوعی را بخاطر بسپارید، چنان وانمود کنید که قرار است درباره آن کتاب یا موضوع از شما بازپرسی و بازجویی شود. وقتی با مشکلی روبرو شدید که در جستجوی راه حل آن هستید، با تلقین به خود، چنان تصور کنید که این مشکل مربوط به خود شما نیست، دیگری بچنین اشکال برخورد کرده و آمده از شما مشورت کند. ما در بدبختیهای دیگران باریک بین‌تر و عاقبت اندیش‌تریم.

**۴- از ثروت فکری دیگران بهره بزرگیرید.** ما در آنچه مربوط به زندگی و گسترش فکری است وابسته به دیگرانیم. این پیوستگی در عین محکمی دو جانبه و ارتجاعیست، خیلی پیش از آنچه می‌دهیم می‌ستانیم. از پرسش خسته نشوید، در هر موضوع اعم از سیاسی یا اجتماعی، علمی یا ادبی همواره سؤال کنید.

انسان به تدریج که پیر می‌شود، از حس کنجکاویش کاسته میشود، بالطبع افکار معین محدودی را زیر و رو میکند، خود را با افکار خاصی سازگار نشان می‌دهد. اما باید دانست این حال اجباری نیست. اشخاص کلان سال بسیاری هستند که تخیلی جوشان و سرشار دارند، و در کنجکاو و حریصند و ولوع.

اگر در زندگی خود هیچ چیز شما را بر نمی‌انگیزد، کم‌همت بیندید و بدنبال افکار جدیدی که حتی ممکن است برخلاف عقیده شما باشد بروید و تحقیق کنید چه قسمت آنها با فکر شما ناسازگار است. با افرادی از نژاد دیگر و ملیت دیگر رابطه آشنائی برقرار سازید، نه به خاطر آنان بلکه برای خودتان.

**۵ - به ضمیر ناآگاه خود اعتماد داشته باشید و آنرا تقویت کنید.** آزمایشهای بی‌شماری ثابت کرده که در خواب راه حل مشکلاتی بدست می‌آید. بسا شده که تمام شب برای تهیه گزارشی

با فکر خود در کشمکش بوده‌اید و سرانجام هم چیز مورد پسندی تهیه نکرده‌اید ، ناچار می‌روید می‌خواهید. بامداد که بر می‌خیزید می‌بینید در فکر تان، موضوع کاملاً روشن و منظم شده، گوئی که کسی مطالبی را بشما الفاکرده.

مسلم است که قسمتی از مغز دارای معلوما نیست که قسمت دیگر مغز از آن بی‌خبر است . کاش می‌توانستیم به مرز این منبع شکر ف راه یابیم!

چیزی که کاملاً دانسته شده این است که مخزن ادراک آشکار ما غنی تر است، ولی عمل ضمیر پنهان ما بارور تر است. اگر همه شب درباره موضوعی فکر نکرده بودید، مغز شما راه رفع اشکال را به شما الهام نمی‌کرد.

۶- برای فهم خود مرزی قرار ندهید . از اندیشه‌های شکر فنی که از حد فهم شما بالاتر می‌نماید نهراسید. دریچه فکر خود را بر روی چیزهایی که هوش‌های «معمولی» معتقدند به جایی نخواهد رسید، گشوده نگاهدارید. چه بسا ممکن است ما دارای فهم و استعدادی باشیم که خود بدان اعتقاد نداریم. هزاران سال برق ما را احاطه کرده بود بدون آنکه ما از وجود آن آگاه باشیم و بتوانیم از آن استفاده کنیم. به چه دلیل هزارها چیز دیگر در پیرامون ما نباشد که چون بدانها توجه نداریم مجهول مانده باشد؟ از کجا معلوم است که در مغز ما استعدادهایی نیست، که اگر چه خوب آنها را نمی‌شناسیم ، ولی اگر خوب آنها را به کار بریم، نتایج ارزنده‌ای از آن بدست نیآوریم ؟



اصلاح چند غلط چاپی از شماره نهم، آذرماه ۱۳۴۳

صفحه / سطر :	غلط	صحیح
۱۰ / ۴۲۴	دوره قاجار	دوره تاتار
۱۲ / «	چکامه	چکامه
۱۸ / «	سده هفتم	سده هشتم
۱۹ / «	مستثنیات	مستثنیات
۲۵ / «	سده هفتم	سده هشتم
۹ / ۴۲۶	بیشتر	بیشتر
۱۱ / «	صغیری اصفهانی-ضمیری اصفهانی	صغیری اصفهانی-ضمیری اصفهانی
۱۵ / «	همایی	همایی را
۳۱ / «	درعصر	درخشان عصر
۳۳ / « (آخر سطر)	۱۱۷۱-۱۱۸۱	۱۱۷۱-۱۱۸۱
۵ / ۶۲۸	تیه	تیه
صفحه / سطر :	غلط	صحیح
۳۰ / ۴۲۸	شیوه گان	شیوگان
۳۱ / «	پرکارتر	پرکارتر
۳۲ / «	می شناسم	می شناسیم
۱ / ۴۲۹	«آنان» زیاد است	«آنان» زیاد است
۵ / «	۱۲۵۵	۱۲۵۶
۱۲ / «	۱۱۲۱	۱۲۱۱
۱۳ / «	۱۳۳۸	۱۲۳۸
۱۶ / «	محمد تقی کاشانی-محمد تقی	محمد تقی کاشانی-محمد تقی
۹ / ۴۳۰	بدور	بدوران
۱۱ / «	جهه	جهته
۱۲ / ۴۳۹	محمودجانی	محمود صباغی