

به طور معمول وقتی در یک جمع متشکل از چند نفر حضور می‌یابیم، افراد را با خصوصیات مختلفی شناسایی می‌کنیم که برخی از این خصوصیات در آنان مشترک بوده و برخی دیگر منحصر به فرد خاصی است. در این خصوص، دانشمندان افراد را تقسیم‌بندی نموده‌اند بدین ترتیب که افراد با خصوصیات مشترک را در یک گروه قرار داده و این گروه‌ها را تحت عنوان نظام‌های فرماندهی عاطفی، نام‌گذاری کرده‌اند.

این نظام‌های ویژه، اولین بار توسط «جک پنک‌سپ» دانشمند عصب‌شناس و پژوهشگر دانشگاه ایالتی «بولینگ گرین» پیشنهاد و توصیف شد. هر نظام، پاسخ‌های عاطفی، رفتاری و بدنی به خصوصی را هماهنگ می‌سازد.

مطابق این نظریه، مردم به اندازه‌ای که دوست دارند این نظام‌ها را برانگیزانند، با هم تفاوت پیدا می‌کنند. تشخیص این نظام‌های عاطفی از هم و چگونگی برخورد با آنها از اهمیت ویژه‌ای برخوردار می‌باشد. اول این که می‌تواند به شما کمک کند تا نقش‌هایی را بیابید که با آنها خیلی راحت‌اید و به احتمال زیاد به موفقیت هم می‌رسید. دوم، به شما کمک می‌کند که در زمان ابراز خواسته‌ها، نیازها و انتظارات، برای استمرار رابطه با دیگران چه کارهایی انجام دهید.

نظام‌های فرماندهی عاطفی مغز خود را شناسایی کنید

اگر نظام عصبی خود را به‌مثابه‌ی خطوط راه‌آهن و عواطف خود را به‌مانند قطارها تصور کنید، نظام‌های عاطفی، خطوط راه‌آهنی‌اند که قطار عاطفه‌ها، روی آنها حرکت می‌کند و بسته به خدماتی که انتظار آن‌را دارید، مانند اطراف خود را کاویدن، دوست پیدا کردن و... احساسات شما را در جهت‌های گوناگون، به کار می‌اندازد و پیش می‌برد.

درواقع، نظام‌های فرماندهی عاطفی، مدارهای عصبی هستند که علائم برقی و شیمیایی در مغز را هماهنگ می‌سازند. این گذرگاه‌ها، پیام‌ها را از یک سلول عصبی به سلول عصبی دیگر و قسمت‌های مختلف بدن انتقال می‌دهند و اطلاعات لازم را گرفته و خدمت مورد تقاضا را به انجام می‌رسانند.

ما انسان‌ها با این نظام‌ها، به دنیا آمده‌ایم و به شرایط محیطی، بدون هیچ عامل شرطی پاسخ می‌دهیم که ممکن است در توانایی نوع ما برای بقا و پیشرفت تأثیر بگذارد. توانایی ما در تنظیم مقدار تحرکی که هریک از نظام‌های عاطفی دریافت می‌کند، می‌تواند لحظه‌به‌لحظه و هم‌چنین در طول زمان، روی زندگی‌مان اثر بگذارد. نظام عاطفی کسانی که کم یا بیش فعال است، به رشد شخصیتی می‌انجامد که ویژگی‌هایش عبارتند از: بدبینی، کج خلقی، هراسانی، ستیزه‌جویی یا مالخولیایی

پدید آمدن مشکلات در روابط، ممکن است نتیجه‌ی زندگی کردن با یک یا بیش از یک نظام فرماندهی عاطفی ما باشد که یا بیش‌فعال است یا کم‌فعال. چنین عدم تعادلی می‌تواند موفقیت ما را در بیان خواسته‌های خودمان یا پاسخ دادن به خواسته‌های دیگران کاهش دهد ولی می‌توان با شناخت بهتر نظام‌ها و چگونگی اثر آنها بر خود، فامیل، دوست و همکار، از به‌وجود آمدن مسائل دوری گزید.

انواع نظام‌های فرماندهی عاطفی مغز:

همان‌طور که گفتیم، می‌توان نظام‌های فرماندهی عاطفی را به چند گروه مشخص تقسیم نمود که در زیر، توصیف کوتاه‌شده‌ی هر نظام را می‌یابید و این که هر نظام چه وظیفه‌ای دارد و وقتی بیش‌فعال یا کم‌فعال است، به‌طور طبیعی چه اتفاقی می‌افتد:

• فرماندهی کل

این نظام فرماندهی عاطفی، کارکردهایی را که در ارتباط با حاکمیت، کنترل و قدرت است، هماهنگ



کلیم یک پرنده‌ی کوچک که زیر برگ‌ها نغمه‌سرای می‌کند، برای اثبات وجود خدا کافی است. «ویکتور هوگو»

بزرگی در هنگام بردگی



محمد مهدی اشتهاردی

پادشاهی به مردی عارف و باایمان چنین پیام فرستاد: «از من چیزی بخواه تا به تو عطا کنم.»

عارف در پاسخ گفت: «ای پادشاه! خجالت نمی‌کشی که برای من چنین پیامی می‌فرستی؟! من دو بنده‌ی تسلیم‌شده دارم که آن‌دو، امیر و حکمران تو می‌باشند و به‌طور کامل بر تو مسلط هستند، حال چیره‌خوار تو گردم؟!»

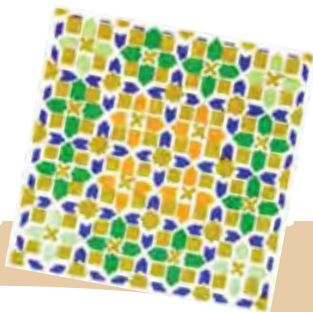
گفت ای شه، شرم ناید مر ترا
که چنین گویی مرا زین برتر
من دو بنده دارم و ایشان حقیر
و آن دو بر تو حاکمانند و امیر

شاه گفت: «آن دو کیستند؟»
مرد عارف گفت: «یکی «خشم» و دیگری «شهوت» است.
کسی که اسیر خشم و شهوت است، شاه نیست؛ بلکه شاه حقیقی، آن‌چنان از نور معنوی برخوردار است که حتی نیاز به نور خورشید و ماه ندارد.»

مانند لقمان، که در ظاهر جزو بردگان بود ولی اربابش، او را از فرزندان، بیش‌تر دوست داشت زیرا او از اسارت هوی و هوس آزاد بود و همین موضوع، او را در عین بردگی، آقا کرده بود.

لقمان در ظاهر، برده‌ی ارباب خود بود ولی در باطن، آقای او. دنیا از این جریان‌های معکوس بسیار دارد. گوهرشناسان باید سنگ را از طلا و طلا را از سنگ بشناسند و طلای مادیات در نظر آنان، کم‌تر از گاه ارزش دارد. آنان دنبال طلای معنا هستند:

شاه آن دان کاو ز شاهی فارغست
بی مه و خورشید، نورش بازغست
مخزن آن دارد که مخزن عار اوست
هستی آن دارد که هستی را عدوست
خواجهی لقمان به‌ظاهر خواجه‌وش
در حقیقت بنده لقمان خواجه‌اش
در جهان بازگونه زین بسی‌ست
در نظرشان گوهری کم از خسی‌ست



می‌سازد. ما به احتمال زیاد وقتی نیاز داریم از محدودیت‌ها رها شویم، رهبری موقعیتی را به‌دست گیریم یا از زور استفاده کنیم، این نظام را فعال می‌سازیم. وقتی احساس می‌کنیم از نظر بدنی مورد تهدید قرار گرفته‌ایم، وقتی فکر می‌کنیم با ما منصفانه رفتار نمی‌کنند یا هر زمان که احساس کردیم برای رسیدن به هدفی، سر راهمان موانعی قرار داده‌اند، به فرماندهی کل درون خود رومی‌آوریم.

کودکی را که مدت‌ها از او در حد افراط مراقبت کرده‌اند و اینک احساس ناکامی می‌کند، در نظر بگیرید. نظامی که باعث می‌شود او سروصدا راه بیندازد، لجباز کند، حمله کند و یا گریه سردهد، همان فرماندهی کل اوست. کودک می‌خواهد از گهواره‌اش بیرون بیاید، همین‌الآن هم بیرون بیاید!

به دیکتاتور ستمگری فکر کنید که صاحب‌اختیاری و قدرت‌ش، به چالش طلبیده شده است. نظامی که او را به مقابله و تجاوز به مردمی که علیه او قیام کرده‌اند وامی‌دارد، همان فرماندهی کل است.

یا فرض کنید دارید در خیابانی قدم می‌زنید و کسی ناگهان می‌خواهد کیف دستی شما را بقاپد. فرماندهی کل، شما را وامی‌دارد تا سخت به کیف‌تان بچسبید و برای حفظ آن بجنگید.

زمانی که فرماندهی کل ما در سطح مطلوبی‌ست، با هر چالشی که روبه‌رو شویم، ترسی به دل راه نمی‌دهیم زیرا از ابراز آن‌چه که نیاز داریم، احساس اطمینان می‌کنیم.

زمانی که فرماندهی کل ما بیش‌فعال است، ما را به‌سوی خشم، غضب و پرخاشگری می‌کشاند تا آن‌چه را که می‌خواهیم، به‌دست آوریم. زمانی که کم‌فعال است نیز احساس ناتوانی و ناکامی داریم به‌خصوص در برابر موانع، بی‌عدالتی‌ها یا حمله‌های شخصی.

• کاشف

جست‌وجو کردن، یادگرفتن و ارضای حس کنجکاوی، کارکردهایی هستند که این نظام به آن‌ها نظم و سامان می‌دهد. شاید اجداد دور ما برای یافتن غذا، آب و غاری خشک، به نظام کاشف‌شان تکیه می‌کردند ولی امروزه ما آن‌را در نمایشگاه‌های فروش کالا یا هنگامی که در رایانه به‌دنبال پایگاه اینترنتی خاصی هستیم، به‌کار می‌بریم.

خواه در جست‌وجوی اطلاعات از روزنامه‌ی تجاری باشیم، خواه بخواهیم اجزای تشکیل‌دهنده‌ی سس غذا را بدانیم یا قرار دیداری برای شب جمعه داشته باشیم، کاشف، خود را نشان می‌دهد و آن ممکن است شامل سؤال کردن، شکار کردن، کاوش کردن، دسته‌بندی کردن، برنامه‌ریزی کردن، یادگرفتن یا تعیین هدف باشد.

زمانی که کاشف خود را در حد مطلوب به‌کار می‌گیریم، به‌طور طبیعی حس انتظارات بالا، هیجان لذت‌بخش یا علاقه‌ی شدیدی را احساس می‌کنیم، سرشار از امید به آینده‌ایم و همان‌طور که به هدف دلخواه خود نزدیک‌تر می‌شویم، احساس برتری می‌کنیم.

وقتی کاشف ما بیش‌فعال است، احساس اجبار می‌کنیم تا به شناسایی و کشف ادامه دهیم و نسبت به جست‌وجوهای خود، پی‌گیر باشیم. حتی در زمان خستگی شدید هم به پیش‌روی ادامه می‌دهیم. در موقعیت‌های افراطی، کاشف بیش‌فعال شده ممکن است علت رفتار شیدایی و اسکیزوفرنی باشد.

ادامه دارد...

مصطفی‌علیزاده

نویسنده و مترجم