



• ترس رایج که مانع آموزش می‌شود!

یکی از مرموزترین قسمت‌های مغز انسان آمیگدال (Amygdala) است که غرایز و احساسات مختلفی را کنترل می‌کند که مهم‌ترین آنها ترس است. فقط تصور کنید عامل «ترس» تا چه اندازه نقش مهمی در زندگی، خاطرات، تصمیمات، انگیزش، باورهای دینی و آموزش انسان بازی می‌کند. به‌راستی سرنوشت ما تا حدود زیادی در اختیار این تکه کوچک و بادامی‌شکل است. آیا نباید بدانیم چرا؟

غریزه زنده ماندن و اهمیتش در آموختن

وقتی درباره آموختن و به یاد آوردن صحبت می‌شود، فکر کردن درباره عامل ترس کمی دور از ذهن به نظر می‌رسد؛ اما نباید فراموش کنیم که تا همین چند دهه پیش در بسیاری از کشورهای دنیا «تنبیه بدنی» روشی رایج و باستانی در سنت آموزشی بود. آموزگاران دوران باستان به تجربه دریافته بودند که ترس در آموزش انسانها نقش مهمی بازی می‌کند. باتکیه بر این تجربه شهودی، در حدی افراطی از عامل

ترساندن برای نظام تنبیه و تشویق افراد در جامعه استفاده می‌کردند. چرا ما آدم‌ها چنین هستیم و ریشه این رابطه بین ترس و آموختن چیست؟

علم عصب‌شناسی مدرن، پاسخ‌هایی در این زمینه دارد که حیرت‌آور و تامل برانگیزند، تا جایی که بدون اغراق، اگر ریشه و علل ترس در جنبه‌های مختلف زندگی را بشناسیم، هم می‌توانیم انسان موفق‌تری باشیم و هم موانع رشد و آموزش در خود و دیگران را بهتر و دقیق‌تر شناسایی و حلاجی کنیم.

بادام مغز به کجاها وصل است

آمیگدال (کلمه لاتین به معنی بادامی) بخش انتهایی یک قسمت درونی مغز انسان را تشکیل می‌دهند که اصطلاحاً «سیستم لیمبیک» نام دارد. این سیستم عمیق‌ترین غرایز انسان، از جمله ترس را کنترل می‌کنند و کارکرد آن فراتر از نیروی اراده ما عمل می‌کند. به عبارت دیگر، نظام تصمیم‌گیری در مغز تحت تاثیر سیگنال‌های این قسمت قرار دارد. «بادامی» به حافظه وصل است و در تثبیت اطلاعات نقش ایفا می‌کند. خاطراتی که در مغز ما ثبت می‌شوند با برچسب‌هایی احساسی همراه‌اند که از آمیگدال آمده‌اند. یک سیب در حافظه همه ما فقط یک سیب نیست، بلکه ممکن است خاطره‌ای تلخ یا شیرین - مثلاً از پدربزرگ در دوران کودکی - همراه آن ثبت شده باشد.

«بادامی» مسئول مکانیزم جنگ‌وگریز (Fight or Flight) است و اضطراب، آدرنالین و هیجانات ما را هدایت می‌کند. کارهای عجیبی هم انجام می‌دهد. از جمله حدس زدن نیت دیگران در روابط اجتماعی از طریق تفسیر حالت چهره و تن صدا و یا احساسات مرتبط با مراقبت از جان فرزندان؛ اما مهم‌ترین کارکرد آمیگدال حفظ بقا و حیات ما از طریق سیستم هشدار و ترساندن ماست.

آمیگدال مثل ترموستات خودرو است که وقتی دمای خودرو از حد معینی می‌گذرد چراغ‌قرمز خطر را روشن می‌کند. او بی‌وقفه «گوش به زنگ» است تا مبادا گزندگی به ما

برسد. یکی از عجیب‌ترین خصوصیات بادامی، اتصالش به سیستم «عادت‌سازی» است. یادتان هست روز اول یادگیری رانندگی چه اضطرابی تمام وجودتان را فراگرفته بود؟ آن‌همه ترس کجا رفت که حالا این‌طور راحت پدال‌ها را فشار می‌دهید و فرمان را می‌چرخانید؟ آمیگدال در حافظه شما این‌طور ثبت کرده است: «دیگه بلد شده، زیاد نگران نباش!» آمیگدال دارای مکانیزم درونی خودآموزی و انعطاف‌پذیر است.

ترس از مردن و ۱۰ نوع دیگر ترس

بدیهی‌ترین نوع ترس «ترس از مردن» است. خطر مرگ یک خطر واقعی است؛ اما یک نوع دیگر بلافاصله روی آن سوار شده که «ترس از تهدید» است. تهدید یک خطر واقعی نیست؛ بلکه برآورد و تخیل ما از احتمال وقوع حادثه است. اگر یک گرگ واقعی «ترس از مردن» ایجاد می‌کند، عکس دیجیتالی از یک گرگ «ترس از تهدید» می‌سازد. «ترس از تاریکی» که یادگار دوران غارنشینی و عصر حجر است از همین نوع است. البته ما دیگر در جنگل‌ها و غارهای تاریک زندگی نمی‌کنیم و گرگ‌های شب تهدیدمان نمی‌کنند؛ اما این چیزها همچنان رفرنس و مرجع ذهن ما برای ترسیدن هستند.

حالا بیایید انواع ترس در دنیای مدرن را بشناسیم و ببینیم اینها چه نقشی در آموزش و سیستم تصمیم‌گیری ما ایفا می‌کنند.

۱. ترس از جواب رد شنیدن

پژوهش‌های مشترک روان‌شناسان و عصب‌شناسان اخیرا نشان داده که بعد از «ترس از مرگ و تهدید» رتبه سوم وحشت - در کمال ناباوری - به «ترس از جواب رد شنیدن» و یک نوع دیگر از ترس (که جلوتر خواهیم گفت) تعلق دارد. این وقتی رخ می‌دهد که می‌خواهید در مصاحبه شغلی یا کنکور دانشگاه شرکت کنید و اضطراب دارید یا می‌خواهید از کسی خواستگاری کنید و یا پای امضای یک معامله مهم مثلا مسکن

بروید و احتمال دارد جواب رد بگیرید. دانشمندان متوجه شدند شدت سیگنال آمیگدال در این حالت نزدیک به ترس از مرگ است؛ اما چرا؟

در توصیف این پدیده گفته می‌شود DNA «ترس طرد شدن از اجتماع» در کارکرد آمیگدال از دوران عصر حجر به ما رسیده است. زیست انسان اجتماعی است و آن زمان، طرد شدن از گروه یا قبیله مساوی بود با خطر روبرو شدن انفرادی با حیوانات وحشی. البته در عصر مدرن خیلی از ما حتی از خلوت و زندگی خصوصی‌مان لذت می‌بریم و حیوانات جنگل از ما دورند؛ اما ژن «ترس طرد شدن از قبیله» همچنان با ماست. در ادامه مقاله توجه کنید که چطور تقریباً اغلب دیگر انواع ترس به‌گونه‌ای مستقیم یا غیرمستقیم در همین مکانیزم آمیگدال ریشه دارند.

۲. ترس از نه گفتن

یک نوع نزدیک به ترس از طرد شدن، «ترس از نه گفتن» است. این هم به ژنتیک دوران عصر حجر مربوط است. آن زمان مخالفت با رئیس قبیله اگر نه اعدام، دست‌کم خطر اخراج از قبیله را در پی داشت و این کار یعنی مواجه شدن با خطرات حیات وحش. حالا آن ترس جایش را به ترس از نه گفتن به قیم خانواده یا اتوریتته‌های دیگر مثل مدیر شرکت یا رئیس سازمان و یا حاکمان کشور را داده است. بعضی از اینها واقعی نیست؛ مثلاً با نه گفتن به قیم خانواده یا مدیر شرکت، نمی‌میریم و هنوز راه‌های فراوانی داریم که روی پای خودمان بایستیم.

۳. ترس از ابتکار شخصی

این ترس همان نداشتن اعتماد به نفس و روی دیگر سکه «چشم به تائید دیگران داشتن» است. یکی از مخرب‌ترین ترس‌ها در زندگی که هم پنهان است و هم مانع رشدمان می‌شود، همین است. مثلاً غریبه‌ای به شما رجوع می‌کند و پیشنهاد می‌دهد در کار، پروژه، تجارت یا فعالیت جدیدی مشارکت کنید. آیا از ترس بلافاصله رد می‌کنید؟ آیا به او - یا خودتان - می‌گویید «بذار ببینم مادرم یا پدرم یا مدیرم یا

همکارم چی می‌گه؟» یا خودتان این شهامت را دارید که همان جا سبک‌وسنگین کنید و پاسخ مناسبی بدهید؟

بسیاری از افراد، به‌خصوص جوانان چشم به تایید دیگران دارند، می‌ترسند تصمیمی بگیرند و بعداً در نظر دیگران احمقانه به نظر برسد. پس به‌جای رهیافت «تجربه کردن و آموختن» ترجیح می‌دهند ریسک هر تصمیمی را به صفر برسانند. علت این است که خود را فاقد ابزارهای فکری و قوه درونی برای قضاوت درباره درستی رفتارشان می‌دانند و این سیگنال‌های ترس در آمیگدال مانع از آموختن و رشد فکری آنها می‌شود. این همان ترس از ناشناخته‌ها است که نگران طرد شدن از جمع است؛ اما در این لباس بسیار متفاوت درآمده است.

۴. ترس از ریسک و از دست دادن

این یکی از بزرگترین موانع کارآفرینی، رشد در کسب‌وکار و تجارت است. ریسک و پاداش دو روی یک سکه هستند. کسانی که خطرپذیری بیشتری دارند احتمال اینکه با خوش‌شانسی روبرو شوند هم بیشتر است، اگرچه خطر ورشکستگی‌شان هم بیشتر از افراد معمولی است. «ترس از دست دادن» به طرز فکر ما درباره سازوکار دنیا ربط دارد. این نوع ترس به‌جای اینکه در «ترس از طرد شدن از اجتماع» ریشه داشته باشد، مستقیماً به «ترس از مرگ» مربوط است. در عصر حجر ممکن بود از بی‌غذایی فوراً بمیریم، اما در دنیای متمدن بین «از دست دادن اموال» و مردن فاصله زیادی است. تصور می‌کنیم باختن اموالمان مساوی با مرگ است که البته نیست.

۵. ترس از جا ماندن

این ترس در خصلتی ریشه دارد که جامعه‌شناسان آن را «تبعیت اجتماعی» یا Social Conformity می‌نامند. به قول رابرت چالدینی در کتاب «Influence» ما برای تنظیم رفتارمان به جمع نگاه می‌کنیم. اگر بعضی از شما به‌محض شنیدن یک خبر بد، توی پمپ‌بنزین‌ها صف می‌کشید، احتمالاً به دیگران نگاه می‌کنید و با خود می‌گویید «لابد

یک حکمتی هست که بقیه هم توی صف هستند» و نگرانید که جا نمانید.

این رفتار حتی در بازار سرمایه هم وجود دارد. مثلا در بازار فارکس، سهام یا رمزارزها، وقتی بازار شدیداً صعودی یا نزولی می‌شود، همه برای خرید یا فروش هجوم می‌آورند و این اصطلاحاً FOMO یا Fear of Missing Out نامیده می‌شود. ما در فرهنگ خودمان این ضرب‌المثل را داریم: «خواهی نشوی رسوا، هم‌رنگ جماعت شو».

۶. ترس از تغییر

محافظه‌کاری و احتیاط یکی از گونه‌های ترس است. زندگی و حیات روزمره هر یک از ما بر اساس یک سری پیش‌فرض‌های ذهنی و آموخته‌ها بنا شده است که صرف‌نظر از درستی یا نادرستی آنها، حیات‌وممات ما را می‌سازند. اگر از آموختن یک مهارت جدید یا تغییر بعضی باورها یا حتی عوض کردن محل کارمان می‌ترسیم، نگرانیم که نتوانیم تغییر کنیم، نتوانیم بیاموزیم و در نتیجه از نان خوردن بیفتیم. این ترس، با واسطه «ترس از ریسک و از دست دادن» به ترس از مرگ ارتباط دارد.

شاید باور نکنید؛ اما پژوهش‌های عصب‌شناسان نشان می‌دهد با وجود این‌همه کتاب و نظام‌های گسترده آموزشی، تغییر کردن برای اغلب ما آن‌قدر ترسناک است که در ناخودآگاهمان، آن را مساوی با مرگ تلقی می‌کنیم!

۷. ترس از شکست خوردن

این نوع از ترس هم ریشه اجتماعی دارد. شاید شکست خوردن یک بیزینس نوپا آن‌قدر هم رویداد وحشتناکی نباشد؛ اما نگران حرف مردم هستیم. همان «ترس طرد شدن» به لباس دیگری درآمده و بی‌مناکیم که اگر شکست بخوریم تا آخر عمر برچسب «بازنده» روی ما بخورد.

تحقیقی در آمریکا نشان داده که فرهنگ مردم در بعضی نقاط مثل بوستون هنوز هم شکست خوردن را تقبیح می‌کند، درحالی‌که شکست خوردن در جایی مثل «دره

سیلیکون» تجربه‌ای گران بها تلقی می‌شود.

۸. ترس از رقیب

یکی از جالب‌ترین انواع ترس که بیشتر در کسب‌وکار نمود دارد، ترس از رقیب و رقابت است. در واقع از پشتکار و استقامت «فرضی» دیگران می‌ترسیم؛ اما خوب است بدانید تحقیقات نشان داده بیشتر شرکت‌ها تاب‌آوری اندکی دارند و به دلایلی غیر از رقابت در بازار، مثل ناکارآمدی محصول، خدمات یا سیستم فروش خودشان شکست می‌خورند و اصلاً نوبت به رقابت نمی‌رسد. بنابراین مهم‌ترین چیزی که برای غلبه بر این ترس نیاز دارید، تاب‌آوری و پشتکار است. اگر بمانید، خودبه‌خود ۹۰ درصد رقبا بعد از مدتی از ریل خارج می‌شوند. اگر باور نمی‌کنید مقدمه کتاب «افسانه کارآفرینی» را بخوانید.

۹. ترس از مسئولیت

هر تصمیمی با پیامدهایی روبه‌رو است؛ گاهی خوب، گاهی نامطلوب. همه در نسبت دادن نتایج خوب به تلاش و لیاقت خودشان مطمئن هستند؛ اما نتایج منفی چطور؟ آیا حاضریم پیامدهای نامطلوب حاصل از شکست خود یا تیم یا سازمان خود را بپذیریم؟ متأسفانه بسیاری از افراد از پذیرفتن مسئولیت اقداماتشان گریزانند. یک دلیل آن است که «شکست یک فعالیت» را به اشتباه مساوی با «زیر سوال رفتن هویت خود» تلقی می‌کنند. این تفسیری است که از قضاوت دیگران دارند و از آن بیمناک‌اند. این ترکیبی پیچیده از «ترس از ابتکار شخصی»، «چشم به تائید دیگران داشتن» و «ترس طرد شدن از اجتماع» است.

۱۰. ترس از موفقیت

سر آخر، پیچیده‌ترین و عجیب‌ترین نوع ترس «ترس از موفقیت» است. این همه کتاب، آموزش و مدرس موفقیت وجود دارد؛ اما کمتر کسی در این باره صحبت

می‌کند. بسیاری از ما در ضمیر ناخودآگاهمان از موفق شدن وحشت داریم؛ چون از پیامدهای شهرت و چشم‌انداز مهارت‌های جدیدی که باید بیاموزیم می‌ترسیم.

اولا شهرت باعث برانگیختن رقابت و حسادت دیگران می‌شود. پیش‌تر درباره «ترس از رقابت» گفتیم. اما حسادت یکی از زهرآگین‌ترین احساسات انسان‌ها است. این را در اعماق ذهنمان می‌فهمیم و ترجیح می‌دهیم در خلوت خودمان ناشناخته بمانیم تا اینکه جز جز زندگی خصوصی و اشتباهاتمان زیر ذره‌بین مردم، به‌خصوص رقبا و حسودها قرار گیرد. این جلوه دیگری از «ترس از طرد شدن از اجتماع» و «ترس از شکست خوردن» است.

ثانیا وقتی موفق بشویم، ناگهان به رشته‌ای از مهارت‌های جدید مثل مهارت‌های اجتماعی یا حساب و کتاب‌های پیچیده مالی نیاز پیدا می‌کنیم که احتمالا برایشان آماده نیستیم. برای کسب این مهارت‌ها به «تغییر کردن» نیاز داریم و چون - به‌اشتباه - بسیاری از ما تغییر کردن را مساوی با مرگ فرض می‌کنیم، از قرار گرفتن در چنین وضعیتی می‌گریزیم!

به این دلایل، اگرچه ممکن است در ظاهر این‌وآن کتاب موفقیت را بخوانیم، در دوره‌های آموزشی مختلف شرکت کنیم و شعار تحول‌خواهی سر بدهیم؛ اما در ناخودآگاه و به‌طور سیستماتیک مسیر موفقیت خودمان را تخریب می‌کنیم تا مبادا موفق شویم و به‌زحمت بیفتیم!

چاره ترس چیست؟

چطور می‌توانیم این موانع بزرگ در راه آموختن، تجربه کردن، تغییر و موفقیت را از سر راه برداریم؟ در وهله اول باید بتوانید انواع ترس را در رفتار روزمره و زندگی خود شناسایی کنید. شناسایی معضل، نیمی از راه است. نیمه دیگر راه این است که تا می‌توانید، اما کم‌کم، شکست بخورید و تجربه کنید تا ترستان بریزد.

روان‌شناسان می‌گویند آمیگدال مغز دارای خصوصیت Neuroplasticity است. یعنی

اگر بتوانید چارچوب ذهنی خود را تغییر دهید و شکست خوردن را راهی برای آموختن و کسب تجربه بدانید، مغز هم به تدریج خودش را تطبیق می‌دهد و دیگر سیگنال اضطراب صادر نمی‌کند.

این همان فرایندی است که مغز طی می‌کند تا از اضطراب روزهای نخست رانندگی به مرحله استادی و حتی لذت هیجان از این کار برسیم تا جایی که حتی دست به ریسک‌های خطرناک در رانندگی با سرعت بزنیم. تکرار فرایند تجربه و شکست خوردن‌های کم‌خطر در حضور مربی رانندگی چنین قدرتی به ما می‌دهد. این بادامی کوچک مغز ارتباط تنگاتنگی با سیستم عادت‌سازی و حافظه دارد و تنها از این رهگذر است که حاضر می‌شود سیگنال‌های وحشت بی‌مورد از تجربه کردن، تغییر کردن و قضاوت مردم را خاموش کند تا بتوانید رشد کنید، مهارتی بیاموزید و به موفقیت جدیدی دست پیدا کنید.